

Sprinter april 2014

Adres baan:

Raadhuislaan 8
1613 KR Grootebroek
(0228)518333

Correspondentieadres :

Postbus 178
1610 AD Bovenkarspel

Internetadres:

www.savatletiek.nl

Dagelijks Bestuur (DB):Voorzitter:

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

Abdel el Amrani
Juk 22
1611 JD Bovenkarspel

penningmeester@savatletiek.nl

Algemene Bestuursleden:

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

Ledenadministratie:

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

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

Redactie sprinter:

Wandeltak	Jetze Douwe Sandstra	06-44954698	nb
Jeugdhoek/Baanhoek	Marica Onos	(0229)270142	webmaster@savatletiek.nl
Uitsmijter	Peter Olofsen	(0228)517124	peter.olofsen@kpnmail.nl
Medische hoek	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Lief & Leed	Connie Dhauw	(0228)321640	liefenleed@yahoo.com
Beheer advertenties	Ger Heinsius	(0228)516696	gpbhheinsius@hotmail.com
Afwerking & verspreiding	Ria Faber	(0228)317288	mk.faber@quicknet.nl
Vormgeving Sprinter	Linda Hoek	(0228)514890	clubblad@savatletiek.nl

Commissies:

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

Informatie wedstrijden:

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

Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupillen	Geboren in 2007 of later	€ 46.75
Pupillen-C	Geboren in 2006	€ 54.25
Pupillen-B	Geboren in 2005	€ 54.25
Pupillen-A	Geboren in 2003 en 2004	€ 54.25
Junioren-D	Geboren in 2001 en 2002	€ 64.75
Junioren-C	Geboren in 1999 en 2000	€ 64.75
Junioren-B	Geboren in 1997 en 1998	€ 71.25
Junioren-A	Geboren in 1995 en 1996	€ 71.25
Senioren	Geboren in 1994 en eerder	€ 79.50
Masters vanaf 35 jaar		€ 79.50
Recreanten	n.v.t.	€ 68.00
65+ korting		€ 6.15 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 **€ 13.50** extra aan inschrijfgeld te worden betaald.

In de tweede periode van de incasso (dat is dus voor de periode 1 juli t/m 31 december) wordt € 6 voor 2 grote club loten geïncasseerd. Dit is geen vrijblijvendheid, maar is zo door de ledenvergadering besloten en is dus een verplicht onderdeel van de contributie.

Let op:

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

Nieuws van de ledenadministratie

Hierbij een overzicht van de nieuwe leden en van degene die de vereniging hebben of gaan verlaten over het tijdvak **april 2014**

Nieuwe leden:

Pupillen: Cerise Rood, Casper Kreeft, Myra Jonkman, Demi Volgers, Floor Veeken, Tristan Klaver,

AB-junioren: Robin Groot, **Recreanten:** Tom Mantel,

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

Opzeggingen:

Pupillen: Sylvie Groot(1-7-2014)

Recreanten: Heer Stoop(1-7-2014), Mieke Kemper, Corrie de Vries(1-07-2014)

Trainingsmomenten SAV

Maandag:	Groep	trainer	Locatie
18.15 – 19.15	MPB + JPB + MPA1	Robin + Lillian + Angelique	Martinus
18.15 – 19.15	MPC + JPC + mini's	Matthijs + Britt	Martinus
18.15 – 19.15	MPA2 + JPA	Marcel + Dave	Baan
19.00 – 20.00	Selectietraining horden *	Gerwin	Baan
19.00 – 20.30	Plyometrie/sprint (vanaf B jun.)	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MJD + MJC	Robin + Lillian	Baan
19.15 - 20.15	JJD + JJC	Roel	Baan
19.15 – 20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15 – 20.30	Werptraining alle jun. *	Peter	Martinus
Dinsdag:			
09.30 – 10.30	Algemene training recreant	Ron	Baan
19.00 – 20.30	Meerkamp training A-B jun.	Paul	Baan
19.30 – 20.30	Algemene training recreant	Dirk V.	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	Rene	Baan
19.30 – 21.00	MILA jun.A-B/senioren/masters Ruud		Baan
Woensdag:			
18.00 – 19.00	JJD + JJC	Paul	Baan
18.15 – 19.15	MPA1 + JPA+ MPB + JPB+JPA	Oscar + Bo + Roel	Baan
19.00 – 20.30	Wandelen	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.00 – 20.30	Sprinttraining vanaf B jun.	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MPA 2 ^{de} jrs + MJD	Matthijs+Roel	Baan
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan
19.30 – 21.00	MILA/lang wedstrijdleten	Cees	Baan
Donderdag:			
19.00 – 20.30	Meerkamp training MJC + AB jun. en senioren (Paul)		Baan
19.15 – 20.45	Werptraining alle jun. *	Peter	Baan
19.30 – 20.45	MILA training alle jun.	John	Baan
19.30 – 20.45	Loopgroep recreanten	Hans	Baan
Vrijdag:			
13.30 – 15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15 – 20.15	Werptraining alle jun.	Peter	Baan
Zaterdag:			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos
16.00 – 18.00	Kracht/Allround vanaf B jun.	Paul	Baan
Zondag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Hans / Dirk V. / Rene, Riny	Streekbos
13.00 – 15.00	Werptraining	Peter	Baan

* = op uitnodiging

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl

Bestuurlijkheden

Het was weer een heel rustige jaarvergadering. Slechts 25 leden wisten de kantine te vinden, inclusief Tames van Zwol. Onze secretaris Lilian was ziek. Gelukkig is ze alweer aan de beterende hand. Het jaar sloten we af met een klein verlies, maar toch vond onze penningmeester het niet nodig om de contributie te verhogen. Alleen indexeren. Na de lovende woorden van de kascontrolecommissie werd hem dan ook decharge verleend door de vergadering. Voor dit jaar had hij toch weer een sluitende begroting. Kunnen ze in Den Haag nog wat van leren.

Bij veel commissies is afscheid genomen (ze blijven zich wel inzetten) van commissieleden en is er toch wel een stevige verjonging te zien. Zo ook in het bestuur. We ruilden Tom voor Addis.

We namen als bestuur afscheid van de heer Tom Beertsen. Namens de jeugdcommissie nam hij 15 jaar geleden zitting in het bestuur. Maar al gauw kwamen we er achter dat Tom meer kwaliteiten bezat, vooral dan wat de centjes betreft. Eerst samen met Tine en nu met Abdel kwamen er altijd weer mooie resultaten. Ook voor de S.O.D., schoolspordagen, klaverjassen, de coryfeeënclub en de laatste jaren ook de ledenadministratie. Het was mij dan ook een groter eer om de sprinter bij Tom op te spelden en hem te benoemen tot lid van verdienste.

De kei was dit jaar voor Nadine Visser vanwege haar prachtige prestaties in Riëti (Italië). Zeven keer een p.r. op de zevenkamp en uiteindelijk een mooie 4^e plaats.

De pluim was er voor de heer Dirk Rood. Alweer 7 jaar organiseert hij in maart en september Start to run (vaak samen met Hans en Robin). Al jarenlang een enthousiast trainer op verschillende dagen, ook op zondag. Als het even kan de provincie in om zijn pupillen aan te moedigen.

Na de rondvragen bleven de meeste nog even nababbelen onder het genot van een hapje en een drankje. Het baanseizoen is weer begonnen met de trainingspakkenwedstrijden. Zaterdag pupillen wedstrijden. Zondag de Kloetloop. Het kan weer een druk weekend worden op de baan en voor de vele vrijwilligers. Ik hoop dat er weer veel SAV'ers aan meedoen, want dit wordt allemaal voor jullie georganiseerd. 20 Jaar terug droomde ik al van dat lange oranje lint door de Streek, maar dat mag ook op de Wijzend.

Groet,
Piet

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het meinummer 2014: t/m donderdag 15 mei, komt uit in de week van 26 mei.

Geen foto's in Word plakken, maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer

Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Lief en leed

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

Bericht van de kantinecommissie



Er wordt een grote soeppan vermist in onze kantine. Wie kan ons hier meer over vertellen. We zouden hem graag weer terug hebben, zodat we tijdens de wedstrijden weer een heerlijk kopje soep kunnen serveren.

Kantinecommissie.

Verlag van de 4^e en 5^e klaverjasavond 2013-2014

De laatste 2 avonden waren minder bezocht, maar 3 tafels waren bezet. Op beide avonden werden hoge scores behaald. Na de 5^e avond werden ook de prijzen uitgereikt voor de beste klaverjasser van 2013-2014. Deze prijzen zijn beschikbaar gesteld door José en Sjaak Ruiter (waarvoor onze dank). Helaas kon Sjaak dit jaar geen aanspraak maken op een prijs daar hij 2 avonden had gemist. Al met al weer een gezellig seizoen. Het ligt in de bedoeling om in november 2014 weer te starten met het seizoen 2014-2015. Alle aanwezige bedankt en tot november.

De eerste 3 plaatsen van 4^e avond (28 februari 2014) waren:

Els van der Jagt	5.869 punten
Jos Struijs	5.372 punten
Marion Dekker	5.197 punten

De eerste 3 plaatsen van de 5e avond (4 april 2014) waren:

José Ruiter	5.339 punten
Richard Reus	5.191 punten
Bob Kager	4.949 punten

De eindstand na 5 speelavonden (na aftrek van slechtste avond):

Jos Struijs	19.912 punten
Tom Beertsen	19.338 punten
Richard Reus	19.046 punten

Bedankt Paul en Tom

Maak kennis met.....

Astrid Hermans

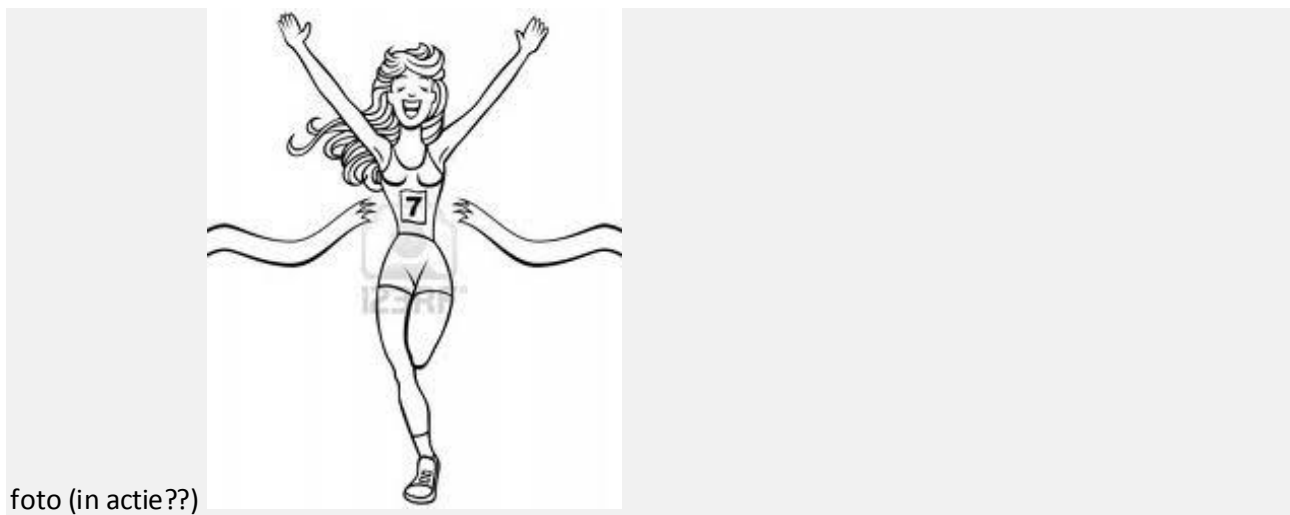


foto (in actie??)

Kun je je in het kort even voorstellen?

Ik zal eerst maar beginnen te vragen hoeveel ruimte er voor dit interview ingedeeld is want ik ben soms wat lang van stof. ... Het mag een bladvullend verhaal worden ?? Okee, daar gaan we dan.....

Ik ben op de trainingen bekend niet vanwege het feit dat ik zo snel loop maar om het het feit dat mijn medelooptjes mij altijd horen aankomen (samen met mijn vriendin) dus waarschijnlijk weet iedereen gelijk wie in dit stukje zich zelf voorstelt. Ik ben al jaren verliefd.... op de trainers; op de wilde krullenbol van Dirk Rood, de swingende heupen van Rene de Ruyter en hang ik aan de lippen van Hans Schouten vanwege zijn het keurige uitspraak van het Westfries Algemeen Beschaafd Nederlands.

Verder word ik dagelijks omringd door 25 kinderen, het ene jaar zijn het er zelfs 29, (die hebben meegedaan aan het programma Spoorloos) het andere jaar verdwijnen er soms zomaar een paar (die doen weer mee aan een ander tv programma). Al met al ben ik "een rijke moeder" met zo'n grote kinderschaar .

Hoe lang ben je lid van de vereniging ? Hoe ben je lid geworden? Hoe lang bezig met atletiek, waarom vind je atletiek leuk en wat is favoriete onderdeel ? En je slechtste onderdeel? Hoe vaak train je per week? Wat vind je de leukste training om te doen? Welke sporten vind je nog meer leuk?

Ik had een collega ,die al jaren lang bij SAV trainde (en die is al inmiddels al een aantal jaren met pensioen dus ik begon met hardlopen dat mijn haren nog gewoon bruin/blond waren nu moet er een prutpapje van de prutmarathon of van een pruttraining aan te pas komen; maar de trainers weten altijd wel weer een plek te vinden waar wij doorheen mogen ploeteren en zo wordt mijn kleurtje in stand gehouden . Aangezien Nella Sluiter mijn gekwebbel wel kon waarderen ben ik een keer op de zondagochtend met haar meegegaan naar een training in het Streekbos en aangezien ik last heb van een ochtendhumeur word ik nu ieder zondagochtend door mijn huisgenoten de deur uitgezet zodat zij de dag rustig kunnen beginnen. Maar de zondagochtendgroep heeft geen last van mij hoor: ik loop altijd achteraan en maak nooit opmerkingen! En wat de trainingen op de atletiekbaan betreft; als ik atletiekbaan Grootebroek intoets op de "tom tom "van mijn fiets kom ik niet verder dan de eerste rotonde van Bovenkarspel "eindbestemming bereikt " waar ik vervolgens keurig mijn rondjes loop en met de nodige kilometers in de benen weer thuiskom. Waar het thuisfront weer blij is dat ik uitgeteld rondhang op de bank met heerlijke nootjes binnen handbereik, zodat ik gelijk weer een goede aanleiding heb voor de volgende training

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

Sportcarrière; de 21 km van Parijs; zo gauw ze hoorden dat we in aantocht waren werd deze gelijk afgelast (ze gaven wel een andere reden op maar dat was zuiver politiek). Toen maar Egmond gedaan omdat mijn huid aan een zandschuurder toe was. En de Schoorrun omdat dat een goedkope versie van wintersport is. Oerbos survival; omdat mijn overactieve vriendin Helga iemand nodig had om over de hindernissen te duwen.

Het bevrijdingsvuur op halen uit Wageningen ; wie wil er nou niet met letterlijk het vuur aan de schenen slaapwandelen de dijk over?

Heb je weleens blessures gehad?

Alles werkt altijd soepel mee; mijn houten been doet het nog prima. Verder heb ik het regelmatig "op mijn heupen" last van platvoeten en heb het "achter mijn ellebogen" maar het belangrijkste: als je haar maar goed zit (in mijn geval dus altijd stormkapsel) Voorlopig blijf ik doortraineren want zelfs een rollator weet ik aan de praat te krijgen.

Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij SAV ?

De altijd knappe, vrolijke, inspirerende trainers, die ieder op hun eigen manier de groep opzwepen om nog iets van de anders saaie zondag te maken. En ik ben fan van alles wat een beetje anders gaat als anders en dat gebeurt regelmatig op de trainingen; lopen op het bevroren IJsselmeer, in aangepaste kleding trainen vanwege de verjaardag van Dirk Rood of vanwege de paas, sint of piettraining, kerst, sneeuwballengevecht etc. etc. Maar het allerbelangrijkste ...dat er altijd wel wat te lachen valt en dat is de beste oefening voor lijf en leden!

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

Zolang de groep nog geen oordopjes nodig heeft blijf ik de trainingen bezoeken en mogen de trainers zelf invulling geven om ons te vermaken en geef ik daar over 50 jaar in een nieuw interview mijn mening wel weer over.

Wilt u nog iets kwijt dat wij vergeten zijn te vragen?

Misschien een rubriekje met huis/tuin en keukenmiddeltjes voor bijv. Knikkende knieën, klotsende oksels, jubeltenen etc.??

Wie zou je volgende keer in de sprinter willen zien?

Ik wil de pen graag doorgeven aan Judith. Zij is de jongste in onze groep en dacht ik ook de laatste die onze groep is komen versterken en door haar verhaal worden hopelijk meer jonge mensen enthousiast voor de gezellige zondagochtendtraining. Want zeg nou zelf; de rijpere bok en geit in de kracht van hun leven zetten vast "hun nog snellere beentje voor als wat ze nu al doen" voor frisse groene blaadjes!

Na het lezen van deze column is het duidelijk dat ik bloedserieus met mijn sport bezig ben, was getekend peppie van kokkie oftewel één van de beppies.

(en dank je wel Jan Jeltens dat ik deze sprinter met mijn praatje mocht vullen...)

Werpersrubriek, "De Uitsmijter" nummer 179

Jaargang 32.....Door Peter Olofsen

De Streker Kogelslinger Games 2014, 5^E editie.

De openingswedstrijd van SAV had dit jaar als bijnummer discusswerpen. Het is altijd interessant, wanneer top-atleten voor het eerst de SAV-baan betreden en dan achteraf zeggen:

"Waarom ben ik hier nooit eerder geweest....."

Er zijn atletiekbanen, waarbij je soms de neiging krijgt je grasmaaier mee te nemen. In ieder geval niet bij SAV...

Indoor Kort.

Afgelopen winterperiode werden 2 NK-plakken behaald bij het kogelstoten. Paul en Nadine brachten hiermee de tussenstand van de SAV NK-werpplakkenstand op 145 stuks.

Tijdens de TP-wedstrijd in Hoom lag het hoogtepunt bij het speerwerpen. Kay en Matthijs waren duidelijk Heeren Meester, met als gevolg meteen de top 5, JJA SAV, onderdeel speerwerpen:

Kjell Heinsius	60.46m	1998
Kay Olofsen	54.29m	2009
Matthijs Jong	53.08m	2014
Roberto Marchesano	51.14m	1998
Eddy Haakman	50.84m	1992

In de USA gaat ook Vivian flink te keer, dus hier ook al veranderingen.

Dames kogel outdoor(4kg)

Vivian Brandhoff	15.37m	2014
Tine Veenstra	13.57m	1999
Nadine Visser	12.58m	2013
Lena Dekker	11.70m	2008
Nicole Berghouwer	11.59m	2008

Dames Kogelslingeren(4kg)

Yvette Bot-Vleerlaag	46.93m	2010
Vivian Brandhoff	46.00m	2014
Ineke Heinsius	22.50m	1996
Lena Dekker	21.45m	2008
Wanda Hoogeveen	21.32m	1992

Overigens de SAV kogelslijnerlijst aller tijden kruipt al langzaam naar de 150 noteringen.

In 2014 zijn er al vele werpclubrecords gesneuveld door o.a. Richard, Yvette, Vivian en Hans. De teller staat per 13-04-2014 op 598 stuks(na ruim 20 jaar SAV). Wie gaat er voor nummer 600?

Hiervan nu de interessante top 5:

Vivian Brandhoff	77x
Tine Veenstra	71x (jarenlang nummer 1 geweest)
Vincent Onos	67x
Yvette Bot-Vleerlaag	57x
Hans de Vries	55x

Een aantal werpers bij SAV is linkshandig. (Ieder nadeel heeft zijn voordeel.) Er zijn linkshandige werpers, die rechts werpen. (o.a. bij het kogelslingeren).

- 10% van de wereldbevolking is linkshandig.
- 13 Augustus is de nationale dag van linkshandigen.
- Mannen vaker linkshandig zijn dan vrouwen.
- Linkshandigen kunnen gemakkelijker in spiegelschrift lezen dan rechtshandigen.
- Voor linkshandigen is Arabisch en Hebreeuws stukken eenvoudiger.

Voor de Ajax-fans..... Johan Cruyff was ook linkshandig. Daar en tegen was Leonardo da Vinci ook linkshandig en schreef heel zijn leven in spiegelschrift (geen Titanic acteur).

De wedstrijd om de uitsmijterbokaal staat op de SAV-wedstrijdkalender genoteerd op 7 september. Op de KNAU-kalender staat nog niks. Er zijn altijd atleten, die hun wedstrijdseizoen indelen en dus wedstrijden plannen.

Hopelijk kunnen we op die dag weer genieten van die overheerlijke uitsmijters in combinatie met 650 jaar Stede broec, dit in verband met de toeschouwers.

Tot ziens bij de SAV werpdrills.....
Peter Olofsen

DE JEUGDHOEK

Belangrijke gegevens jeugdcommissie:

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

Wedstrijdkalender:

10 mei	Competitie 1 junioren-CD te Heerhugowaard	AV Hera
10 mei	Ter Specke Bokaal te Lisse	De Spartaan
11 mei	Pupillen en junioren-CD wedstrijd te Edam	AV Edam
11 mei	Competitie meisjes-B te Heiloo	AV Trias
11 mei	Competitie masters te Steenwijk	Start'78
17 mei	Pupillencompetitie wedstrijd 2 te Edam	AV Edam
17 mei	Flynth recordwedstrijden te Hoorn	AV Hollandia
18 mei	Competitie jongens-A te Krommenie	AV Lycurgus
18 mei	Stratenloop te Middenmeer	AVW
23 mei	Heer en Meester Baancircuit te Heerhugowaard	AV Hera
24 mei	Competitie 2 junioren-CD te Hoorn	AV Hollandia

Wedstrijdkalender:

25 mei	Competitie 2 ^{de} divisie te Drachten	AV Impala
25 mei	Competitie 3 ^{de} divisie te Heerhugowaard	AV Hera
29 mei	Hemelvaartwedstrijd te Heiloo	AV Trias
29 mei	NSK dag 1 te Amsterdam	Phanos
30 mei	NSK dag 2 te Amsterdam	Phanos
31 mei	NK masters kogelsl + gewichtw te Eindhoven	AV Eindhoven

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

Verjaardagen pupillen en Junioren-CD:

02 mei	Joelle Wagemaker
06 mei	Evelien de Bruijne
08 mei	Tijmen Duivenvoorden
31 mei	Sharissa de Leng

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Vivian Brandhoff haalt uit!!

Vivian Brandhoff heeft tijdens The American Indoor Track & Field Championships op 1 maart te New York ongelooflijk huisgehouden bij het kogelstoten. Eindeloos heeft ze tegen de 15m grens aan zitten hikken en nog geen maand nadat dat voor het eerst lukte, komt de 16m grens al in zicht! Tijdens de wedstrijd op 1 maart kwam ze tot de volgende afstanden: 15.48m – 15.03m – x – 15.13m – x – 15.88m waarmee ze tot tweemaal toe haar eigen dubrecord verpulverde en op slechts 11cm van de latere winnares tweede werd. In hetzelfde weekend nam broer Dave in Northern Iowa deel aan de MVC Indoor Track & Field Championships waar hij bij het hoogspringen probleemloos over de 2.06m ging wat hem een vierde plaats opleverde.

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag goed van start

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag waren weer even in Nederland en combineerden hun bezoek gelijk met een wedstrijd. Op 1 maart namen ze onder alleszins redelijke omstandigheden deel aan een werpwedstrijd in Zoetermeer waar er begonnen werd met het kogelslingeren. Met 41.02m voor Richard (M45) en 39.54m voor Yvette (V40) kenden beiden een prima begin. Daarna volgde het kogelstoten waar Richard met 10.06m maar een fractie van zijn 45+ pr verwijderd bleef terwijl Yvette tot een afstand van 8.21m kwam. De dag eindigde met het discuswerpen wat met 24.03m voor Richard iets minder ging terwijl Yvette met 23.39m net geen pr had. Een lekker begin van 2014 dus!

Brons voor Paul Olofsen op NSK

Met het Nederlandse indoorkampioenschap voor studenten op 1 maart werd de kampioenschappenmaand in het Apeldoornse Omnisportcentrum afgesloten. Onder de deelnemers een viertal SAV'ers waarvan Nick Wildöer met twee pr's naar huis ging. Op de 60m liet hij een tijd van 7.62 noteren, waarmee hij de halve finales maar net misliep, en op de 200m verscheen er een veelbelovende 23.98 achter zijn naam. Willem Dudink deed in de finaleserie van de 800m het "haaswerk" en stapte derhalve na 400m uit. Een medaille was er voor Paul Olofsen bij het kogelstoten, al was hij niet zo blij met de kleur. Waar hij stilletjes hoopte op goud, werd het met een afstand van 14.89m brons. De enige dame in het SAV gezelschap was Heleen Wildöer en zij noteerde met 1.00.77 de zesde tijd op de 400m.

Pupillen schitteren in Apeldoorn met maar liefst 7 clubrecords

Op 2 maart waren de allerjongsten aan de beurt om hun kunnen te tonen tijdens een indoorwedstrijd in het prachtige Omnisportcentrum te Apeldoorn. Dik 400 pupillen deden mee aan de vierkampen alwaar ze werden verdeeld over 34 groepen, die allen weer werden voorzien van een enthousiaste begeleider. Deze zorgde er niet alleen voor dat het wedstrijdprogramma soepeltjes afgewerkt werd, maar ook dat de atleetjes buiten hun wedstrijden om vermaakt werden, al was het voor sommigen wel een heel lange dag. Het stond het presteren echter niet in de weg want wat heeft het achttal SAV-ertjes huisgehouden! De persoonlijke en dubrecords vlogen je om de oren met als baas boven baas Laura van Langen.

Op de 60m bleef deze jongedame met haar 9.25 maar een fractie boven het clubrecord terwijl ze met een afstand van 4.29m het verspringrecord van Merel Sinnige evenaarde. Bij het kogelstoten ging met 9.12m haar eigen clubrecord eraan en hetzelfde gold voor de 600m waar ze met een waanzinnige 1.48.09 maar liefst 14 seconden van haar oude toptijd afhaalde. Zelfs de jongens wisten niet aan die tijd te komen! Dat Laura met deze prachtige reeks de vierkamp bij de meisjes pupillen-A2 winnend afsloot was dan ook geen verrassing.

In dezelfde groep wist ook een ontketende Ella Mosselman zichzelf op alle nummers te overtreffen. Louter pr's, waaronder een fraaie 4.02m in de verspringbak, brachten haar op de zesde plaats in de eindrangschikking. Fee Mok werd twaalfde in de grote groep van 62 meisjes en liep daarbij naar pr's op de 60m en 600m.

Bij de mannelijke leeftijdsgenoten was er een glansrol weggelegd voor Merlijn Bosman. Deze rappe sprinter bleek ook heel ver te kunnen springen en verbeterde met 4.45m het clubrecord van Martin Berghouwer. Ook op de afsluitende 600m haalde hij met 1.53.93 een flinke hap van het bestaande clubrecord. Een prachtige tweede plaats in de grote groep van maar liefst 74 deelnemers was de beloning voor Merlijn. Hiermee was de koek echter nog niet op want Debora van Langen liet bij de meisjes pupillen-B ook flink van zich horen. Ze miste de clubrecords op de 40m en bij het verspringen maar nipt, al sprong ze met 3.67m wel het verste van iedereen. Raak was het echter op de 600m waar ze met 2.10.64 dik onder het oude record van Nicole Berghouwer bleef. Nadat de punten waren geteld bleek er mooie tweede plaats weggelegd te zijn voor Debora.

En dan nog de C-pupillen met fraaie prestaties van Vasco Mosselman bij de jongens. Een mooi pr op de 40m, voor het eerst 3.00m ver, lekker hoog gesprongen en een clubrecord van 2.19.14 op de 600m brachten hem uiteindelijk een zesde plaats. Bij de meisjes was Elles Knook sterk bezig met pr's op de 40m en bij het verspringen. Omdat zij geen punten liet liggen bij het hoogspringen en op de 600m, belandde zij op een knappe derde plaats in het eindklassement. Eline Zwagemaker deed haar uiterste best, maar het liep niet helemaal zoals gehoopt. Verklaarbaar, als later blijkt dat je een longontsteking onder de leden had! De uitslagen (donker en schuin de clubrecords):

Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Hoog	600m	Totaal
03. Elles Knook	7.77	2.93	0.85	2.29.81	1193
17. Eline Zwagemaker	9.13	2.22	0.75	3.21.67	495
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Hoog	600m	Totaal
06. Vasco Mosselman	7.77	3.00	0.95	2.19.14	1363
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Kogel	600m	Totaal
02. Debora van Langen	6.82	3.67	4.70	2.10.64	1780
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	600m	Totaal
01. Laura van Langen	9.25	4.29	9.12	1.48.09	2431
06. Ella Mosselman	9.63	4.02	6.05	2.02.91	1962
12. Fee Mok	10.00	3.62	6.05	1.59.35	1862
Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	600m	Totaal
02. Merlijn Bosman	9.09	4.45	8.02	1.53.93	2359

Wintercup te Lelystad

De wintercupwedstrijd op 2 maart in Lelystad bracht een tweetal ereplaatsen voor de familie Beertsen. Zo werd Tessa in 27.51 derde op de 5km voor vrouwen senioren terwijl moeder Marion in 1.08.59 derde werd op de 10km voor V50+. Ook (klein)dochter Noa doet al regelmatig mee aan loopjes. Deze keer wist de 3-jarige de 800m tot een goed einde te brengen.

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag bevestigen groeiende vorm

Onder fraaie weersomstandigheden hebben Richard en Yvette Bot-Vleerlaag zich op 8 maart in het Zwitserse Basel nogmaals getest bij het kogelslingeren. Beiden waren met afstanden van 41.38m voor Richard en 40.54m voor Yvette alweer beter dan een week geleden in Zoetermeer. Het zit dus duidelijk goed met de vorm van het slingerechtpaar dat over twee weken in Boedapest deel zal nemen aan de Europese indoorkampioenschappen voor masters.

Meisjes pupillen-A2 winnen crossfinale

Droog, zonnig en niet al te veel wind, dat waren de “weer” ingrediënten tijdens de grote finale van de crosscompetitie op 8 maart in Warmenhuizen. Zeventien SAV'ers hadden zich via drie voorrondes weten te plaatsen voor deze finale en dat was al een prestatie op zich. Helaas kon Britt Mosselman niet meedoen vanwege een nieuwe blessure en was Eline Zwagemaker geveld door een longontsteking. Een echt selectief crossparcours was het trouwens ook niet. Vrij vlak met een klein klimmetje, de nodige bochten en weinig mogelijkheden om elkaar in te halen.

Edwin Sjerps was de eerste SAV'er die aan de bak mocht. Hij liep een sterke race, maar redde het net niet om bij de jongens-B op het podium te komen, hij werd namelijk vierde. Kara Zwagemaker zat met haar dertiende plaats mooi vooraan bij de meisjes-D1 terwijl Joelle Wagemaker en Annika Boogaard elkaar goed in de gaten hielden en als nummers 42 en 43 over de meet kwamen. Als team eindigden ze op de 8ste plaats.

Vasco Mosselman mocht als eerste SAV pupil zijn kunnen tonen. Hij vocht fel mee om de ereplaatsen en zag dat beloond met een vierde plaats. Cas Huizinga werd keurig 27ste.

Elles Knook, Sophie le Blansch en Madalynn de Jong streden bij de meisjes pupillen-C niet alleen om een persoonlijke klassering maar ook om een teamprestatie. Met Elles op plaats 12, Madalynn op plek 31 en Sophie als nummer 38 leverde dat een vijfde plaats op als team.

Debora van Langen knokte zich bij de B-pupillen helemaal kapot, maar was de derde SAV-atleet die op plaats vier terechtkwam. Omdat de beste vijf een prijs kregen, betekende dat gelukkig geen lege handen.

Ties van Warmerdam deed het met een 51ste plaats heel netjes bij de jongens pupillen-A2 terwijl de dag werd afgesloten met een knaller. In de laatste race van de dag liep Laura van Langen lang op kop, maar ze zag haar strijd lust helaas net niet beloond met de overwinning. Wel mocht ze als nummer drie bij de meisjes pupillen-A2 het podium betreden. SAV had in deze groep echter meerdere kanonnen in de strijd en met Fee Mok op de 8ste plaats, Ella Mosselman op de 11de plaats en Pien Frederiks op plek 37 ging de eerste plaats in het teamklassement naar de SAV-meiden. Lest best dus!

“Lentelopen”

Lente-achtige omstandigheden bij de diverse lopen op 9 maart. Zo was de familie Beertsen actief in Amsterdam tijdens de Louis Vinkloop waar er een 10km op het programma stond. Bij de dames werden Tessa en Carla respectievelijk vijfde in 55.36 en zesde in 1.05.45 terwijl moeder Marion bij de V55 in 107.25 op de zesde plaats eindigde.

In Den Haag nam Ton Bosgoed deel aan de **City Pier City loop** wat tevens het Nederlandse kampioenschap op de halve marathon was. Met een twaalfde plaats bij de M45 in 1.20.16 kwam Ton uitstekend voor de dag.

Peter Dekker verbetert PR op halve marathon

Op zondag 9 maart hebben Peter Dekker en Cees Meijer deelgenomen aan De Halve van De Waal, een gezellige en knusse halve marathon door het hart van Texel, over oude gronden, door de polder en het dorpje De Waal. Er stond weliswaar een aardig windje, maar verder was het lekker zonnig en onder die omstandigheden wist Peter (M45) zijn pr te verbeteren naar 1.24.50 waarmee hij vierde in totaal en tweede bij M40 werd. Cees (M60) voltooide de race in 1.27.46 en werd daarmee tweede bij de M50+.

Nadine Visser uitgenodigd voor Götzis

13 Maart was bepaald geen ongeluksdag voor Nadine Visser want op deze dag ontving de talentvolle meerkampster een uitnodiging voor Hypo-Meeting op 31 mei en 1 juni in het Oostenrijkse Götzis. Deze wedstrijd is de best bezette meerkampmeeting ter wereld waar de crème de la crème van de meerkampers/sters aan de start verschijnt. Het is dan ook een grote eer als je aan deze wedstrijd mee mag doen. En dan te bedenken dat Nadine nog maar juniore is! Nadine, gefeliciteerd met je uitnodiging en geniet ervan.

Tweemaal winst in Heerenveen

Alleen maar hersteltrainingen (wat betreft het kogelslingeren) afwerken, wordt ook vervelend dus toog Vincent Onos op 15 maart naar Heerenveen om daar deel te nemen aan de 40ste editie van indoor Heerenveen. Een sprinttweekamp op gewone schoenen en kogelstoten. De dag begon met de 60m die op de gladde vloer, waardoor hij niet echt wegkwam bij de start, in een teleurstellende 7.52 eindigde. Met een foefje, waardoor hij wat minder last had van de gladdigheid, verliep de 50m een heel stuk beter en werd

iedereen met 6.39 overklast. Na de winst in de tweekamp werd met een afstand van 14.01m ook het kogelstoten nog gewonnen, derhalve een geslaagde break dus!

Drukke laatste clubcross

Onder weliswaar winderige, maar verder toch wel mooie omstandigheden werd op 15 maart de laatste wedstrijd van de clubcrosscompetitie gehouden. Op een attractief parcours op en rond de baan werd er door de in grote getale opgekomen jeugd weer hard gelopen en onderling veel strijd geleverd. De uitslag:

1000m mini's, MPC, MPB, JPC, JPB

01. Debora van Langen	MPB
02. Vasco Mosselman	JPC
03. Jochem vanWarmerdam	JPC
04. Tijmen Duivenvoorden	JPB
05. Jinte Braas	MPC
06. Max Preier	J mini
07. Madalynn de Jong	MPB
08. Eric Juckers	J mini
09. Damanja Reus	MPB
10. Susanne Juckers	M mini
11. Meike Bruin	MPB
12. Yuri Mantel	JPB
13. Bloem Essen	MPB
14. Magdalena Juckers	MPB
15. Jesse Caro Mantel	JPC
16. Cerise Rood	MPC
17. Yvette Dekker	MPB
18. Rens Doodeman	JPB
19. Eline Zwagemaker	MPC
20. Dionne Rood	MPC

1500m MD

01. Kara Zwagemaker	MJD1
02. Emma v/d Thiel	MJD2
03. Wiesje Groot	MJD2
04. Noa Boots	MJD1
05. Annika Boogaard	MJD1
06. Luna Braas	MJD2
07. Joelle Wagemaker	MJD1
08. Alet Juckers	MJD2
09. Leonie Braakman	MJD2

1000m MPA en JPA

01. Laura van Langen	MPA2
02. Merlijn Bosman	JPA2
03. Kay Ruiter	JPA2
04. Fee Mok	MPA2
05. Ella Mosselman	MPA2
06. Daan Caspari	JPA1
07. Stef de Jong	JPA2
08. Ciara Coffey	MPA2
09. Sabine Doodeman	MPA2
10. Janlie Juckers	MPA2
11. Sharissa de Leng	MPA1
12. Anouk Schilder	MPA2
13. Sterre de Vries	MPA2
14. Luca Klumpenhouwer	MPA2
15. Fieke Bruin	MPA2
16. Jerney Mantel	MPA2
17. Rilana Rood	MPA2
18. Maaïke Sandstra	MPA2
19. Demi Volgers	MPA1

2000m JD en MC

01. Bram Huizinga	JJD1
02. Dennis Ravenstijn	JJD1
03. Lotte van Diepen	MJC
04. Pieter Karel	JJD2
05. Jeremy Laan	JJD1
06. Loek Timmer	JJD2
07. Yoeri Dekker	JJD1

2500m JC

01. Jordi Boon	JJC
02. Ronald Vlaar	JJC

Jan Kreuk wint voorjaarsloop AV Hera

De voorjaarsloop van AV Hera te Heerhugowaard is bij de M60 op 16 maart een prooi geworden voor Jan Kreuk. Onder flink winderige omstandigheden wist hij de 10km in 40.21 af te leggen. Prijs was het ook voor de overige twee SAV'ers want na 39.48 was er bij de M45 een derde plaats weggelegd voor Peter Dekker terwijl Peter Reus in 40.31 eenzelfde klassering behaalde maar dan bij de M50.

Geslaagde bowlingmiddag (door de jeugdcommissie)

Op zondag **16 maart** organiseerde de JC voor haar jeugdleden de jaarlijkse afsluiting van het crosseizoen. In totaal waren er 69 atleten verdeeld over 2 uur die zich voor het bowlen hadden opgegeven.

Om 13 uur vingen de C-pupillen, de B-pupillen en de pupillen A 1e jaars aan met het bowlen. Het tweede uur was voor de pupillen A 2e jaars en ouder. Er werd door iedereen goed gegooid wat resulteerde in hoge scores. Halverwege het bowlen kregen ze allemaal nog wat te drinken en toen het uur om was en iedereen weer van schoenen had gewisseld konden ze bij Robin nog een zakje chips ophalen.

We hopen dat iedereen het leuk gevonden heeft. We vonden het als JC in ieder geval leuk om te organiseren, vooral met zoveel aanmeldingen. Daarnaast willen we als JC graag Britt Mosselman en Oscar van Crimpen bedanken voor hun hulp tijdens het bowlen. De uitslag:

1e uur		2e uur	
<i>Baan 1</i>		<i>Baan 1</i>	
Max Preijer	52	Fieke Bruin	72
Jason Voorhamm	96	Ella Mosselman	102
Vasco Mosselman	96	Sabine Dodeman	106
Jurre Hoffer	118	Fee Mok	84
Yvette Dekker	88	Maaïke Sandstra	89
		Laura van Langen	105
		Mila van Galen	81
 <i>Baan 2</i>		 <i>Baan 2</i>	
Tine Sandstra	76	Evelien de Bruijne	75
Eline Zwagemaker	59	Kara Zwagemaker	86
Sterre Botman	85	Joelle Wagemaker	102
Nienke Gorter	74	Annika Boogaard	96
Elles Knook	73		
Jinte Braas	71		
Bloem Essen	86		
 <i>Baan 3</i>		 <i>Baan 3</i>	
Meike Bruin	59	Annabel Noordeloos	69
Rosalie van Leeuwen	70	Amber Wiersma	66
Damanja Reus	67	Madelon van 't Hoff	72
Neve van den Ende	66	Leonie Braakman	82
Marit Koppies	80	Nina Verheijen	69
Debora van Langen	69		
 <i>Baan 4</i>		 <i>Baan 4</i>	
Kristel Sijm	69	Leonie Wieringa	95
Annemia van Diepen	93	Maartje van der Thiel	94
Anne Vilain	77	Lotte van Diepen	88
Sharissa de Leng	73	Sanne van Wensveen	90
Eva van Westen	65	Femke Sikkink	87
Demi Volgers	78	Merel Sinnige	121
Lotte Broersen	70	Loes Essen	122
 <i>Baan 5</i>		 <i>Baan 5</i>	
Rens Dodeman	111	Thijmen van Leeuwen	64
Tijmen Duivenvoorden	121	Justin Hoek	111
Wouter Sandstra	104	Niels de Boer	83
Stan Tool	77	Pieter Karel	94
Daan Caspari	113	Erwin Sijm	73
		Yoeri Dekker	70
 <i>Baan 6</i>		 <i>Baan 6</i>	
Ties van Warmerdam	82	Wil Mok	88
Stef de Jong	106	Loek Timmer	83
Yannick Jong	84	Joeri van Rijswijk	98
Kay Ruiten	97	Kevin Pronk	72
Koen Wester	73	Ronald Vlaar	78
		Julian van de Beek	68

Zusjes van Langen schitteren met drie clubrecords ook in Gent

De jongedames van Langen hebben na die o zo succesvolle indoor in Apeldoorn de smaak nog steeds te pakken en namen op 22 maart dan ook deel aan een gigantisch druk bezette indoormeeting in de Belgische topsporthal te Gent. In tegenstelling tot Nederland geen meerkampen bij de pupillen, maar losse nummers waaronder bijvoorbeeld hordelopen (en buiten al discusswerpen!).

A-pupil Laura had haar zinnen gezet op de clubrecords van de 60m en de 1000m en hoewel ze met 9.21 een pr liep op de 60m was deze tijd tweehonderdste van een seconde te langzaam om Michelle Oud van haar troon te stoten. Daarna hield ze "even" huis op de 1000m die door haar met groot vertoon van macht in 3.18.38 werd afgelegd. Zij was daarmee de beste van 63 deelnemers en verpulverde haar eigen clubrecord met ruim 11 seconden! En passant liep ze met deze tijd ook nog eens het D-meisjes clubrecord, dat met 3.19.91 op naam stond van Heleen Wildöer, uit de boeken. Het kogelstoten verliep helaas ietsje minder goed. 74 Deelnemers en slechts twee pogingen brachten haar met een afstand van 7.32m op de zesde plaats.

Zus Debora liet bij de benjamins (= Nederlandse pupillen-B) zien dat zij echte sprintbenen heeft. 90 Meisjes en dus 13 series stonden er op het programma. In België worden er series op tijd gelopen en omdat Debora geen tijd op de 60m had staan (in Nederland lopen de B-pupillen 40m) werd ze dus ingedeeld in de laatste serie die ze met een straatlengte voorsprong won in 9.61 wat de derde tijd in totaal bleek te zijn en uiteraard goed voor een clubrecord. Ook bij het verspringen was ze goed bezig, maar opnieuw lukte het haar niet om Nienke Tool te passeren op de clubrecordlijst. Maar liefst 78 deelnemers en slechts twee pogingen waren daar ongetwijfeld debet aan want met haar 3.57m, waarmee ze tweede werd, kwam ze wel dichtbij.

Vivian Brandhoff opent buitenseizoen met pr

In Amerika is het indoorseizoen voorbij en vond op 22 maart alweer de eerste buitenwedstrijd plaats. In Mississippi tijdens de Ole Miss Open nam Vivian Brandhoff voor het eerst sinds lange tijd weer de discus en de slingerkogel ter hand. Waar het met de discus nog niet echt wou lukken, ze werd met een afstand van 40.35m vierde, vloog de slingerkogel wel. Een strakke serie, met een fraai pr van 45.97m als verster, werd beloond met de tweede plaats.

Kleine wedstrijd met grootse prestaties

Flinke tegenwind voor de kogelslingeraars en een in principe prettige tegenwind voor de discusswerpers. Toch kwam de wind voor die laatste groep tijdens de jaarlijkse openingswedstrijd van SAV op 23 maart blijkbaar uit een moeilijke hoek want de meeste discussen gingen op hun kant de grond in.

Teo Maat van Fortuna Vlaardingen was de atleet die de minste problemen had met de wind en het Nederlandse record discusswerpen bij de M65 maar op een haar na miste. Hij kwam tot de fraaie afstand van 47.97m terwijl het record op 48.05m staat.

Corinne Nugter (AV NOP), naast Teo de tweede Nederlandse kampioen die aan de start stond, had er meer moeite mee en zag haar beste poging op 47.77m landen. De grootste afstand kwam op naam van de boomlange Ilionees Stephan Dekker die bij de mannen senioren zijn schijf zo vroeg in het seizoen al naar een afstand van 54.08m wist te werpen. Paul Olofsen was met een worp van 42.65m de beste SAV'er. Het kogelslingeren werd een prooi voor Hera-atlete Cindy Kiekens die tot 43.10m kwam op de voet gevolgd door thuisatleet Oscar van Crimpen. De A-junior moest bij afwezigheid van een 6kg kogel met een 6,25kg kogel werpen en kwam in zijn eerste wedstrijd met dit gewicht tot een afstand van 41.23m. Eerstejaars C-junior Max Kuin maakte zijn debuut, maar deed dit wel met de 5kg kogel ipv de 4kg die bij zijn leeftijd hoort. De uitslagen van de SAV'ers:

Kogelslingeren	Oscar van Crimpen	JA (6,25kg)	41.23m
	Caitlin Ketting	MB (3kg)	27.89m
	Max Kuin	JC (5kg)	18.42m
	Jaap van der Thiel	JA (6,25kg)	17.14m
Discuswerpen	Paul Olofsen	Msen (2kg)	42.65m
	Jaap van der Thiel	JA (1,75kg)	25.26m
	Joost Groot	Msen (2kg)	14.50m

Pieter Buijsman tweede in Hoorn

Pieter Buijsman is tijdens de 10km lange Dijkenloop op 23 maart in Hoorn in 35.09 als tweede geëindigd achter de ongenaakbare Hollandiaan Bouke Onstenk. Jaap Groot liet 36.15 noteren en behaalde daarmee een vijfde plaats.

Met drie CR's een fraaie WK score van Richard en Yvette Bot-Vleerlaag

Van 26 t/m 30 maart hebben Richard en Yvette Bot-Vleerlaag in het Hongaarse Budapest deelgenomen aan de wereldindoorkampioenschappen voor masters. Tijdens deze kampioenschappen stond er ook winterwerpen op het programma wat dus "buiten" plaatsvond. Geen straf deze keer want het was prachtig weer en dat waren de prestaties ook.

Op 26 maart mocht Richard bij de M45 aan de gang met het 15,88kg zware werpgewicht. Een plaats in de finale werd gehaald met een worp van 12.73m waarna hij zich in de finale verbeterde naar 12.82m. Een nieuw dubrecord en goed voor de vijfde plaats.

Een dag later was Yvette wat minder gelukkig bij het gewichtwerpen voor V40. Ze begon heel voortvarend met een fraaie afstand van 12m, maar buiten de lijnen... dacht ze! Daarom stapte ze er achteraan. Bleken niet de brede plastic lijnen, maar een krijtlijntje daarnaast de wedstrijdlijnen te zijn (en de worp eigenlijk geldig, maar dus ongeldig gemaakt). Omdat Yvette als eerste moest, wist niemand dat. Uiteraard protest aangetekend en na afloop van de eerste ronde mocht de poging over met 11m als resultaat. Meteen na deze poging moest ze weer omdat ze als eerste op de startlijst stond. Het was ver, maar nu wel echt ongeldig. In de derde poging kwam ze tot 11.15m, niet genoeg voor een plaats in de finale maar wel een clubrecord!

Weer een dag later stond voor Richard het kogelslingeren op het programma. Veel deelnemers bij de M45, dus zorgen voor een goede worp bij de eerste drie pogingen. Met de 41.56m van zijn tweede worp lukte het Richard om de finale te halen. Daarin wist hij zich te verbeteren tot 43.15m, een afstand die hij al een tijdje niet meer had gehaald en nog belangrijker: helemaal pijnvrij na die o zo lange vervelende blessureperiode. De zesde plaats was daarbij de kers op de taart!

Zondag 30 maart was voor Yvette de wedstrijd van de nieuwe kansen. Na de deceptie bij het gewichtwerpen wist ze zich super te herpakken bij het kogelslingeren. Ze zette een serie neer zoals ze nog nooit had gedaan en beëindigde haar reeks met een fraai nieuw pr en clubrecord van 42.29m. Ze behaalde hiermee een eervolle vijfde plaats bij de V40 en kwam maar 37cm tekort voor het brons! Dat de familie Bot-Vleerlaag met deze mooie prestaties opgetogen naar huis ging, spreekt voor zich. Nu op naar een mooi zomerseizoen!

Jan Kreuk wint Zandvoort Circuit Run

Jan Kreuk was op 30 maart de snelste bij de M60 tijdens de Zandvoort Circuit Run. Hij had voor de 12km die over het autodocircuit, het strand en door het centrum van de badplaats ging 51.19 nodig. Mirjam de Boer scoorde ook een ereplaats want zij liet met 53.21 de tweede tijd bij de V50 noteren. Eenzelfde klassering was er weggelegd voor Ans Thole die bij de V55 een tijd van 57.27 op de klokken zette. Snelste SAV'er was Peter Dekker die in 48.06 een achtste plaats behaalde bij de M45 terwijl Peter Reus bij de M50 in 50.12 eervol zesde werd. In totaal wisten 19 SAV'ers deze race tot een goed einde te brengen. Edwin Sjerps nam deel aan de 5km voor mannen die door de 16-jarige in 16.08 werd afgelegd. Hij eindigde daarmee op de vierde plaats. De uitslagen:

12km wedstrijd	Cat	Klassering	Tijd
Peter Dekker	M45	8	48.06
Oranje Tornado Wiringa	M35	10	49.45
Peter Reus	M50	6	50.12
Jan Kreuk	M60	1	51.19
Marco Maas	M40	17	51.19
Gertjan Klumpenhower	M45	11	51.45
Mirjam de Boer	V50	2	53.21
Hans Bleeker	M45	20	55.30
Ans Thole	V55	2	57.27
Tessa Beertsen	Vsen	26	1.17.43
Marion Beertsen	V55	13	1.24.31

12km prestatie	Tijd
Marion Dekker	1.05.26
Annemiek Appelman	1.06.40
Paula Mazee	1.07.18
Esher Buijsman	1.07.25
Brenda Hoff	1.11.52
Ida Jansen	1.17.20
Astrid de Wit	1.21.52
Carla Beertsen	1.23.12

Vivian Brandhoff goud waard!

Vivian Brandhoff heeft tijdens de Joey Haines Invite in het Amerikaanse Missouri op 4 en 5 april flink uitgehaald. Zo passeerde ze met de kogel nu ook "buiten" de 15m grens met haar winnende stoot van 15.37m waarmee ze uiteraard ook haar eigen clubrecord behoorlijk aanscherpte. Met de discus lukte dat net niet, al kwam ze met haar beste worp van 47.28m wel heel dichtbij. Ook nam ze nog deel aan het kogelslingeren waar er met 46.00m opnieuw een pr uit kwam rollen en ze steeds dichterbij de buurt komt van het dubrecord dat met 46.93m op naam staat van Yvette Bot-Vleerlaag. Met winst bij het kogelstoten en discuswerpen en een zesde plaats bij het slingeren was Vivian met recht goud waard voor haar Memphis Tigers team!

Dave Brandhoff nu over de 2.03m

Tijdens zijn tweede wedstrijd in het outdoor seizoen heeft A-junior Dave Brandhoff op 5 april tijdens de SFA Skecher's Carl Kight Invitational in het Amerikaanse Stephen F. Austin bij het hoogspringen een hoogte van 2.03m overbrugd. Hij werd met deze prestatie derde en greep met zijn universiteit Wichita State over alle nummers de eerste plaats waarbij er maar liefst 15 andere universiteitsteams werden verslagen.

Edwin Steur actief in Robbenoordbos

Tijdens de alweer vierde wedstrijd uit de Robbenoordbosloopreeks van dit jaar heeft Edwin Steur op 6 april de 10km in 52.31 afgelegd.

PR-festijn in Purmerend

Met 16 pr's en 2 evenaringen zijn Vasco Mosselman, Debora van Langen, Merlijn Bosman, Ella Mosselman en Fee Mok het outdoor seizoen wel heel voortvarend van start gegaan. In plaats van de trainingspakkenwedstrijd in Hoorn kozen zij op 6 april voor de openingwedstrijd van NEA Volharding in Purmerend. En dat de spiksplinternieuwe baan snel is, bleek wel. Alle lange afstand pr's werden aan flarden gelopen, ook op de sprint was iedereen net zo snel of sneller dan ooit en de kogels landden eveneens op pr afstanden.

Sterretje van de dag was ongetwijfeld Ella Mosselman die zich als een "echte" meerkampster ontpopte en over vier nummers veruit de beste was bij de meisjes pupillen-A2. Clubgenote Fee Mok won echter de 1000m en werd tweede bij het kogelstoten, maar verspeelde een podiumplaats bij het hoogspringen. Debora van Langen was ook al zo ongenaakbaar, maar dan bij de meisjes pupillen-B. Merlijn Bosman kwam bij de jongens pupillen-A2 wel heel sterke tegenstanders tegen. Hij gaf echter goed partij en mocht na zijn 4 pr's een mooie bronzen beker in ontvangst nemen. Ook de jongste van het gezelschap, Vasco Mosselman, draaide een goede meerkamp en zag zijn 2 pr's en 1 evenaring beloond met de vijfde plaats. De uitslag:

Jongens pupillen-C	40m	600m	Ver	Bal	Totaal
5. Vasco Mosselman	7.80	2.16.90	2.91	18.40	1346
Meisjes pupillen-B	40m	1000m	Hoog	Kogel	Totaal
1. Debora van Langen	6.84	3.50.77	1.05	4.96	1765
Jongens pupillen-A2	60m	1000m	Hoog	Kogel	Totaal
3. Merlijn Bosman	9.04	3.29.23	1.25	8.00	2272
Meisjes pupillen-A2	60m	1000m	Hoog	Kogel	Totaal
1. Ella Mosselman	9.58	3.29.38	1.20	5.83	2013
4. Fee Mok	10.03	3.29.04	1.00	6.38	1830

Mirjam de Boer beste V50 bij Spieren voor Spieren City Run

Mirjam de Boer heeft op 6 april op uitnodiging deelgenomen aan de 11e Spieren voor Spieren City Run in Hilversum. Met veel muziek en de nodige publieke belangstelling langs het parcours was het een gezellig rondje. Alleen viel het beloofde "snelle" wat tegen door het nodige valse plat, al stond dat Mirjam niet in de weg om de 10km bij de V50 in 42.03 winnend af te sluiten.

Madalynn de Jong nam deel aan de 1500m BINK Kids Run. Ze had voor deze afstand een tijd van 7.34 nodig en behaalde daarmee bij de meisjes uit groep 3 en 4 een knappe twaalfde plaats (er waren maar liest 368 deelneemsters!).

Spieren voor Spieren zet zich in voor kinderen met een spierziekte met als doel spierziekten bij kinderen de wereld uit te helpen. Het geld dat tijdens de Spieren voor Spieren City Run is opgehaald wordt rechtstreeks ingezet voor uitbreiding van het Spieren voor Spieren Kindercentrum in Utrecht.

Mooie prestaties zo vroeg in het seizoen

Sommige fanatiekelingen hadden al een wedstrijdje gedaan, maar met de trainingsspakkenwedstrijd op 6 april in Hoorn werd het baanseizoen voor de SAV-atleten officieel geopend. Na twee weken van super mooi weer, begon het helaas niet zo geweldig met een portie regen. De estafettes verliepen daarbij ook nogal chaotisch, maar na een klein uur werd het gelukkig droog en kon met 25 minuten uitloop de wedstrijd echt van start. De ET werd voortreffelijk verzorgd door SAV waarbij het programma in hoog tempo weer inliep en zelfs een kwartier eerder klaar was dan gepland! De werpnummers werden helaas nogal benadeeld door de belachelijk slecht schoongehouden ringen die flink glad waren, maar voor de langere loopnummers zat er veel zuurstof in de lucht en omdat er ook niet zoveel wind stond werd er al menig pr aan flarden gelopen. En dan heb je ook nog van die malloten die bijna een complete tienkamp afwerken (Jaap!). Het was in ieder geval behoorlijk druk en SAV was goed vertegenwoordigd.

Voor diverse kinderen bekende deze dag hun eerste kennismaking met een wedstrijd. Daarbij kregen de eerstejaars junioren te maken met andere gewichten of moest er ineens afgezet worden vanaf een veel kleinere afzetvlak. Best wel spannend dus.

Bij de jongens mini pupillen drie nieuwe gezichten waarvan Jessy Struijs liet zien dat de appel niet ver van de boom valt. Hij begon zijn atletiekcarrière in ieder geval met een fraaie overwinning op de meerkamp. Elles Knook was bij de meisjes pupillen-C op alle nummers al beter dan vorig jaar en zag dat beloond met een derde plaats op de meerkamp en winst op de 600m. Jinte Braas werd op dat nummer derde, maar ook de andere atleetjes lieten zien dat zij deze winter veel progressie geboekt hebben.

Jochem van Warmerdam was de sterkste bij de jongens pupillen-C. Met aanzienlijke verbeteringen van al zijn pr's won hij zowel de meerkamp als de 600m. Met Bram Steur, Aaron Ponne, Jurre Hoffer en de hier niet aanwezige Vasco Mosselman kan er straks een leuke ploeg gevormd worden voor de pupillencompetitie.

Damanja Reus was met haar tweede plaats op de meerkamp de "nieuwe" verrassing bij de meisjes pupillen-B. Rosalie van Leeuwen had niet in de gaten dat ze nu een 1000m moest lopen en geen 600m. Ze liep heel voortvarend en dacht winnend over de streep te gaan toen ze dus nog een rondje moest. Dat deed ze heel dapper en veelbelovend, al zag ze een podiumplek net aan haar neusje voorbijgaan.

Senna Glas was met louter pr's en een vierde plaats de hoogst geklasseerde SAV'er bij de jongens pupillen-B.

Annemia van Diepen maakte haar debuut bij de meisjes pupillen-A1 en deed dat met een vierde plaats op de meerkamp en plek vijf op de 1000m heel netjes.

Stan Tool is ook sterk uit de winter gekomen en behaalde bij de jongens pupillen-A1 een fraaie overwinning op de meerkamp en een tweede plaats op de 1000m.

De "top" van de meisjes pupillen-A2 deed een wedstrijd in Purmerend maar dat belette Sabine Dodeman niet om haar zeer grote progressie te tonen. Vijfde op de meerkamp en derde op de 1000m met verpulvering van al haar pr's van vorig jaar is gewoon knap.

Een sterk jongensteam bij de pupillen-A2 waar Stef de Jong niet een klein beetje beter was dan vorig jaar, maar heel veel! Hij scoorde op de meerkamp maar liefst 300 punten meer dan zijn beste prestatie en werd daarmee tweede. Bijzonder was de prestatie van Kay Ruiter. Dat deze jongeman hard kan lopen wisten we wel, maar zo hard! Bijzonder lichtvoetig liet hij een tijd van 3.21.59 noteren, waarmee hij tweede werd achter de nummer drie van het NK cross.

Jongens mini pupillen	40m	Bal	Ver	Totaal	600m
01. Jessy Struijs	8.22	15.87	2.45	786	2.56.65 (3)
04. Jason Voorhamn	9.24	10.89	2.10	484	3.37.08 (5)
05. Teun van Westen	9.37	11.04	2.10	471	3.10.49 (4)
Meisjes pupillen-C	40m	Bal	Ver	Totaal	600m
03. Elles Knook	7.73	11.51	2.82	868	2.18.53 (1)
05. Jinte Braas	8.01	9.09	2.74	756	2.26.77 (3)
06. Sophie le Blansch	7.90	9.48	2.39	713	2.32.52 (5)
08. Eline Zwagemaker	8.80	12.49	2.43	6.38	2.46.02 (9)
14. Nienke Gorter	9.48	5.87	1.50	223	3.26.01 (14)
Jongens pupillen-C	40m	Bal	Ver	Totaal	600m
01. Jochem v Warmerdam	7.56	18.64	3.10	1073	2.19.88 (1)
02. Bram Steur	8.56	15.03	2.61	751	2.32.36 (3)
03. Aaron Ponne	8.37	13.62	2.45	725	2.26.46 (2)
04. Jurre Hoffer	7.96	8.29	2.55	710	2.35.16 (4)
Meisjes pupillen-B	40m	Bal	Ver	Totaal	1000m
02. Damanja Reus	7.62	16.98	2.90	996	4.59.98 (8)
05. Rosalie van Leeuwen	7.80	10.67	2.80	836	4.18.11 (4)
08. Meike Noordeloos	8.11	12.89	2.49	761	5.15.09 (10)
Jongens pupillen-B	40m	Bal	Ver	Totaal	1000m
04. Senna Glas	7.62	16.28	3.11	899	4.13.50 (2)
05. Tijmen Duivenvoorden	7.89	12.53	3.02	829	4.35.22 (4)
Meisjes pupillen-A1	60m	Bal	Ver	Totaal	1000m
04. Annemia van Diepen	10.60	9.89	3.30	919	4.29.50 (5)
Jongens pupillen-A1	60m	Bal	Ver	Totaal	1000m
01. Stan Tool	10.14	34.43	3.71	1410	4.05.78 (2)
05. Twan Steur	12.37	16.97	2.96	767	-
06. Milan Tool	11.91	17.21	2.55	737	5.04.03 (5)
Meisjes pupillen-A2	60m	Bal	Ver	Totaal	1000m
05. Sabine Dodeman	10.84	16.82	3.12	972	4.11.31 (3)
Jongens pupillen-A2	60m	Bal	Ver	Totaal	1000m
02. Stef de Jong	9.88	30.47	3.94	1453	4.19.61 (8)
03. Yannick Jong	9.96	29.72	3.85	1413	3.49.40 (3)
04. Kay Ruiter	10.28	24.63	3.68	1269	3.21.59 (2)
06. Brian Glas	10.98	23.90	3.65	1159	-
07. Ties van Warmerdam	10.33	19.95	3.35	1134	3.50.45 (4)

Een vierkamp voor de junioren-CD bracht Luna Braas een tweede plaats bij de meisjes junioren-D. Op de 1000m een dood of de gladiolenrace van Kara Zwagemaker. Het werd iets er tussenin, maar wel goed voor een buiten pr. Voor Annika Boogaard komt die 4 minuten grens steeds dichterbij in zicht. Nog 4 seconden te gaan!

Thijmen van Leeuwen en Jeremy Laan werden als eerstejaars D-junior meteen al tweede en derde, al hadden ze beiden nog wel wat moeite met die 3kg "zwarte" kogel.

Bij de meisjes junioren-C was Nienke Tool, ondanks de door haar zo gehate 1000m, oppermachtig waarbij vooral haar rappe 80m opviel (en de 1000m ook beter ging dan verwacht).

Meisjes junioren-D	60m	1000m	Ver	Kogel	Totaal
02. Luna Braas	9.73	3.55.84	3.89	7.89	1232
04. Kara Zwagemaker	10.33	3.40.08	3.53	7.12	1026
07. Leonie Braakman	10.70	4.23.39	3.10	5.42	784
09. Annika Boogaard	10.78	4.04.29	3.00	4.03	657
Jongens junioren-D	80m	1000m	Ver	Kogel	Totaal
02. Thijmen van Leeuwen	12.53	3.33.76	3.48	4.68	1386
03. Jeremy Laan	12.58	3.56.84	3.95	4.91	1364

07. Dennis Ravenstijn	13.90	3.59.84	2.81	5.20	992
11. Justin Hoek	14.94	4.11.25	2.58	4.73	761
Meisjes junioren-C	80m	1000m	Ver	Kogel	Totaal
01. Nienke Tool	11.26	3.55.14	4.69	9.22	1958
05. Maartje van der Thiel	12.42	3.52.53	4.10	8.17	1631
07. Femke Sikkink	12.47	3.58.17	4.04	6.96	1518
08. Lotte van Diepen	12.71	3.57.14	3.85	6.38	1472
09. Loes Essen	12.64	4.12.46	3.88	7.53	1431

Losse nummers bij de ouderen waarbij vooral bij het speerwerpen opvallend gepresteerd werd. B-juniore Caitlin Ketting kwam tot een winnende 29.24m terwijl Kay Olofsen en eerstejaars A-junior Matthijs Jong een buitengewoon spannende strijd leverden met de 800 grams speer. Daarbij wist Matthijs zichzelf flink overtreffen met een worp van 53.08m terwijl Kay tot 53.19m kwam.

Vincent Onos won het kogelstoten en discuswerpen terwijl hij tweede werd op de 100m achter Robert Wamta die ook de 200m won. Nick Wildöer durfde na de 4x100m, 100m en 200m ook nog een 400m aan en deed dat meer dan behoorlijk. Zus Heleen overtrof zichzelf op de 1000m en won in een nieuw pr van 3.02.57 min.

Meisjes-B	Ver	Kogel	Discus	Speer			
Sarah Laan	4.26						
Caitlin Ketting		10.22	25.03	29.24			
Jongens-A	100m	200m	400m	Ver	Kogel	Speer	Discus
Oscar v Crimpen	12.33	25.40			12.09	44.83	28.58
Matthijs Jong	12.85			5.35	13.32	53.08	37.22
Jaap van der Thiel	13.08	26.81	59.71		9.22	37.29	25.23
Meisjes-A	200m	Ver					
Esmeralda Kager	28.84	4.49					
Mannen	100m	200m	400m	Ver	Kogel	Speer	Discus
Robert Wamta	11.63	24.08		5.74			
Vincent Onos	11.79				13.51		43.75
Nick Wildöer	12.08	24.43	56.00				
Paul Olofsen							39.67
Kay Olofsen						53.19	
Vrouwen	1000m	Kogel	Discus				
Heleen Wildöer	3.02.57						
Carla Beertsen		8.21	25.94				

Clubrecords tot 14 april 2014

Kogel indoor dames	15.88m	Vivian Brandhoff	New York (USA), 01-03-2014
600m indoor j-pup-C	2.19.14	Vasco Mosselman	Apeldoorn, 02-03-2014
600m indoor m-pup-B	2.10.64	Debora van Langen	Apeldoorn, 02-03-2014
Ver indoor m-pup-A	4.29m	Laura van Langen	Apeldoorn, 02-03-2014
Kogel indoor m-pup-A	9.12m	Laura van Langen	Apeldoorn, 02-03-2014
600m indoor m-pup-A	1.48.09	Laura van Langen	Apeldoorn, 02-03-2014
Ver indoor j-pup-A	4.45m	Merlijn Bosman	Apeldoorn, 02-03-2014
600m indoor j-pup-A	1.53.93	Merlijn Bosman	Apeldoorn, 02-03-2014
60m indoor m-pup-B	9.61	Debora van Langen	Gent (BEL), 22-03-2014
1000m indoor m-pup-A	3.18.38	Laura van Langen	Gent (BEL), 22-03-2014
1000m indoor meisjes-D	3.18.38	Laura van Langen	Gent, 22-03-2014
Gewichtwerpen indoor M45	12.82m	Richard Bot	Budapest (HUN), 26-03-2014
Gewichtwerpen indoor V40	11.15m	Yvette Bot-Vleerlaag	Budapest (HUN), 27-03-2014
60m m-pup-B	9.78	Debora van Langen	Krommenie, 29-03-2014
800m m-pup-B	3.01.8	Debora van Langen	Krommenie, 29-03-2014
Kogelslingeren V40	42.29m	Yvette Bot-Vleerlaag	Budapest (HUN), 30-03-2014
Kogelstoten vrouwen	15.37m	Vivian Brandhoff	Missouri (USA), 05-04-2014