

Sprinter april 2015

Adres baan:

Raadhuislaan 8
1613 KR Grootebroek
(0228)518333

Correspondentieadres :

Postbus 178
1610 AD Bovenkarspel

Internetadres:

www.savatletiek.nl

Dagelijks Bestuur (DB):Voorzitter:

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

Abdel el Amrani
Juk 22
1611 JD Bovenkarspel

penningmeester@savatletiek.nl

Algemene Bestuursleden:

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

Ledenadministratie:

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

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

Redactie sprinter:

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

Commissies:

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

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

Informatie wedstrijden:

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

Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

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

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

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

Let op:

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

Nieuws van de ledenadministratie

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

Nieuwe leden:

Pupillen: Fayah Duysker, Gillion van den Bosch, Isa Schouten, Menno Brandt, Daan Caspari,

CD-Junioren: Quinty Krijgsman,

AB-junioren:

Senioren/Master: Ruud Wierenga,

Recreanten: Yvonne Holzmann, Annewil Deen, Paulien de Wit.

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

Opzeggingen:

Pupillen: Guillermo de Jong, Kristel Sijm(juni 2015)

CD-junioren: Corien Reus, Dylan Boot, Noël Bakker,

Recreanten: Laura Wagemaker, Karin Fijma, Dirk-Jan Gieling(juni 2015),Joris Seinen(juni 2015)

Overige leden: Jan de Haas

Trainingsmomenten SAV

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

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

Dinsdag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Ron	Baan
19.30 – 20.30	Algemene training recreant	Dirk V.	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	Rene	Baan

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

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

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

Zaterdag:			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos

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

* = op uitnodiging

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl

Bestuurlijkheden

De jaarvergadering is weer achter de rug. Jammer dat opkomst zo laag was. Naast het feit dat het een gezellige avond is, is het ook het moment om je stem te laten horen. Om zaken aan te kaarten die u graag anders zou zien. Maar wees niet getreurd dat u dit moment heeft gemist, want volgend jaar is er weer een nieuwe kans.

Nog één jaar!

Tijdens de jaarvergadering is bekend gemaakt dat de voorzitter aan zijn laatste jaar is begonnen. Ja, u leest het goed, het gezicht van onze vereniging gaat ermee stoppen. Dat vinden wij heel erg jammer, maar we begrijpen allemaal dat dat er een keer van zou komen. U zult merken dat Piet al aan het afbouwen is, want de komende maanden komt het bericht 'bestuurlijkheden' uit de pennen van verschillende bestuursleden. Dit jaar ziet het bestuur als een jaar om te wennen dat Piet straks niet meer de scepter zwaait en om op zoek te gaan naar een nieuwe voorzitter. Voorzitters liggen niet rijen dik te wachten achter het hek, vandaar dat wij op zoek moeten naar de juiste vervanger van Piet.

Wij kunnen daarbij goed uw hulp gebruiken. Als u iemand weet die geschikt is, laat het ons dan weten dan kunnen wij diegene benaderen. Er als onze toekomstige voorzitter deze oproep zelf leest en denkt: dit is op mijn lijf geschreven, schroom dan niet om ons te benaderen.

Wie zoeken wij?

Wij zoeken geen kloon van Piet. U hoeft dus niet twee rechterhanden te hebben en te kunnen metselen om onze voorzitter te worden en u hoeft ook niet persé op steenworp afstand van de baan te wonen om vervolgens te worden ingeschakeld bij vele klussen en/of activiteiten.

Iedere voorzitter in spé bezit zijn/haar eigen kwaliteiten waardoor hij/zij een goede bestuurder kan zijn.

Wij zoeken wel iemand die bij de vereniging past, iemand die SAV een warm hart toedraagt. Gelukkig voldoen heel veel mensen aan dit criterium, waardoor wij ervan overtuigd zijn dat wij een waardige opvolger van Piet zullen vinden.

Overige weetjes

U heeft het vast al gehoord op de baan of daarbuiten. Onze jeugdtrainster Lillian Hauwert en haar partner zijn de gelukkige en trotse ouders van geworden van dochter Senna. Wij wensen het jonge gezin heel veel geluk en gezondheid toe.

Het laatste project waar onze voorzitter zich nog graag mee bezig wil houden is een nieuwe kantine. We hebben jaren met plezier gebruik gemaakt van onze huidige houten kantine, maar hier en daar is de constructie er slecht aan toe. We willen graag een nieuwe kantine gaan bouwen. U mag daarbij denken aan de wijze waarop de kleedkamers en bestuurskamer zijn gebouwd. Samen met de gemeente, wiens financiële hulp wij hard nodig zullen hebben, en onze eigen harde werkers willen wij komen tot een constructieve samenwerking. Het staat allemaal nog in de kinderschoenen, maar we willen u wel alvast van deze plannen op de hoogte brengen.

Tot slot de trainingspakkenwedstrijd op tweede Paasdag. 's Ochtends zag het weer er een beetje teleurstellend uit, maar gelukkig brak de zon 's middags door. Het werd een mooie en sportieve middag waarin de goede sfeer het belangrijkste was. Op onze site kunt u een uitgebreid verslag lezen van onze topverslaggeefster Marica Onos.

Het buitenseizoen is van start gegaan. Samen zullen we uitkijken naar vele mooie prestaties die zullen volgen.

Lilian Langendijk-Blokker
secretaris

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het meinummer 2015: t/m donderdag 21 mei, komt uit in de week van 1 juni. Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Lief en leed

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

Even voorstellen.....?

Maak kennis met..... Wil Groot

Eind maart heb ik koffie gedronken bij Wil Groot. Ze heeft een van de mooiste tuinen van Grootebroek en dat is ook een van haar hobbies. Wil houdt van bloemen.

Wil Groot loopt al ontzettend lang bij SAV. Ze is 73 en loopt drie keer per week hard bij de recreanten en ze is samen met Coby Appelman een voorbeeld van hoe lang je nog kunt blijven hardlopen "als er niets tussenkomt" zoals ze zelf zegt. Ze traint op dinsdagavond bij Dirk Vet en op donderdagavond bij Hans Schouten en op zondagochtend. Dat is nu weer in het Streekbos. Wil is geboren en getogen in Grootebroek. Ze vertelt:

Ik begon op mijn zestiende met hardlopen op een veld van de Zouaven, een grasveld bij de speeltuin. Daar gaf Mijnheer Knol, les, die kwam uit Wijdenes en had geen voornaam.

Na een paar jaar ging ik een opleiding doen in Bergen en daar heb ik in een pension gewerkt, in de horeca. Dus ben ik gestopt en toen ik een paar jaar later weer in Grootebroek woonde, ben ik gaan trainen op het terrein van de Industrieweg. Ik ben weer gaan trainen omdat ik niet oud dik en stijf wilde worden. De training werd toen gegeven door Arie Rood en later René Appelman. Het was een sintelbaan en 's-winters traiden we één keer in de week in de Kloet.

Wil heeft twee zonen, Kees en Piet en 6 kleinkinderen. Haar zoon Piet die in Oostenrijk woont en haar kleinzoon Sebastiaan zijn ook weleens bij de Zondagochtend training geweest.

Wat vind je de leukste training om te doen?

Ik loop nu al dertig jaar op dinsdagavond bij Dirk Vet en dat vind ik nog steeds leuk. Eerst liep ik ook op vrijdagavond bij Robin. Maar die groep werd te klein dus nu ga ik op donderdagavond naar Hans Schouten en op zondag, dat is altijd een goed begin van de dag.

Welke sporten vind je nog meer leuk?

Ik wandel ook veel, ook de dorpenlopen, 25 kilometer loop ik dan. En met Marianne Duin en Ria Faber doen we allerlei lange afstand paden in Nederland. Het Pieterpad hebben we gelopen (toen nog met zeven vrouwen) en het Zuiderzeepad en het trekvogelpad. Maar ook fietsend heb ik al heel veel van Nederland gezien. Elk jaar ga ik ook een paar dagen op de fiets door Nederland. Dan slapen we altijd bij Vrienden op de fiets. Die vereniging geeft elk jaar een boekje uit met adressen waar je kunt slapen.

Voor 8 euro per jaar ben je lid en je moet dan even van tevoren bellen of er plaats is en dan kun je er voor een klein bedrag slapen. Dat is echt een aanrader: <http://www.vriendenopdefiets.nl/nl/>

Wat vind je zelf je beste prestatie?

Ik heb weleens een halve marathon gedaan in Amsterdam, dat vond ik wel een prestatie, met een stuk of zes meiden. En een paar jaar gelden nog, de 10 kilometer in Berlijn, toen ben ik met Coby (Appelman) nog 1 en 2 geworden, dat was erg leuk.

Heb je weleens blessures gehad?

Nou, een jaar of 7 of 8 gelden ben ik gevallen op de baan, over een hoedje, en toen heb ik mijn enkel gebroken. Daar ben ik goed van hersteld, maar je blijft het wel altijd voelen. Ik loop nu achteraan bij de groep, maar daar heb ik geen moeite mee, als ik maar gewoon mee kan lopen.

Wat is het leukste dat je bij SAV hebt meegemaakt?

Wat ik heel leuk vond bij SAV was de pretraining tussen kerst en nieuwjaar. Dan gingen met platte bloemkoolwagens en zaten we op kistjes, naar Hoogkarspel, we werden geblinddoekt en daar gelost en dan moesten we teruglopen en onderweg allerlei opdrachten doen. Later hebben we nog weleens zoiets gedaan met de Survival vereniging.

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

Nou dit, een pretraining tussen kerst en nieuwjaar.

Wil je nog iets kwijt dat wij vergeten zijn te vragen?

Heel erg bedankt voor de bloemen! Omdat Wil en Riny Bakker al meer dan 10 jaar de schoonmaakcommissie van SAV hebben 'bemand' kregen ze dit jaar de Pluim. En in de kamer staat een groot Oranje SAV boeket.

Wie zou je de volgende keer in de Sprinter willen zien?

Dirk Vet ! Dan horen we ook eens iets van een trainer.

Slot avond van het klaverjasseizoen 2014-2015

Op 20 maart j.l hebben wij de laatste klaverjasavond gehouden van 2014-2015. De opkomst was niet heel groot 4 tafels, maar het was wel spannend wie uiteindelijk algeheel winnaar zou worden.

Richard stond er heel goed voor maar deze avond ging het niet zo best. Gelukkig kon hij deze avond afschreven tegen een hogere score. Richard werd uiteindelijk toch de winnaar.

We gaan volgend seizoen weer 5 avonden organiseren, en wij zullen de data zo snel mogelijk bekend maken.

Bedankt voor de opkomst het was elke avond weer gezellig.

De eerste drie plaatsen van de 4^e avond (27 februari 2015) waren:

Sjaak Ruiter	5.246 punten
Tom Beertsen	5.158 punten
Jos Struijs	4.756 punten

De eerste drie plaatsen van de 5^e avond (20 maart 2015) waren:

Nick Wildoër	5.781 punten
Kjell Heinsius	5.662 punten
Ria Struijs	5.134 punten

Eindstand seizoen 2014-2015(na aftrek van slechtste avond

Richard Reus	20.157 punten
Jos Struijs	19.853 punten
Sjaak Ruiter	19.632 punten.

Namens Paul en Tom tot volgend jaar.

Werpersrubriek, "De Uitsmijter, nummer 185; jaargang 33 door Peter Olofsen

Indoor kort.

Afgelopen winterperiode was er verandering in de top 5 JJA , zoals te zien is in de volgende ranglijst.

Kogel JJA (indoor):

1.	Paul Olofsen	14.81m	2008
2.	Vincent Onos	14.74m	2005
3.	Kjell Heinsius	14.53m	1998
4.	Matthijs Jong	14.42m	2015
5.	Maarten Klaver	14.10m	1994

Deze periode waren er geen NK-plakken bij het kogelstoten, aangezien niet geschoten ("gestoten") ook mis is. Tijdens de sportverkiezing in Hoorn was de uitslag eigenlijk al van tevoren bekend, volgens Marco zijn dromen bedrog en hoefde je niet eens door het ijs te zakken voor de troon. Na een korte vakantie in het ziekenhuis weer naar huis. Tja, dan merk je hoe klein een vereniging kan zijn.....

Terugblik Streker kogelslinger- en discus games. Afgelopen 22 maart begon het wedstrijdseizoen voor veel SAV-werpers. Dit resulteerde in behoorlijk veel persoonlijke records en zelfs een CR bij het kogelslingeren voor Hans. De toon is gezet, waarbij iedereen liet zien, hoe mooi een wedstrijdseizoen zou kunnen aflopen. Stephan Dekker van Atletiek vereniging Ilion wierp vandaag het verst. Deze linkshandige werper (bijna een vaste gast bij SAV) liet zien dat de 60m dit jaar in het verschiet ligt. De baan van een discus verraad meestal de oorzaak van een mis peer.....

Bij de trainingspakkenwedstrijd ging de PR-race gewoon door en er waren ook weer CR's te bewonderen van Kjell en alweer Hans. (again and again). Bij Sommige werpers is de PR-score al 100%. Onderlinge competitie bij het werpen heeft ook al geresulteerd tot de eerste weddenschap. SAV heeft een grote groep werpers, maar het is wel de bedoeling dat iedereen wel meedoet aan wedstrijden. Laat je dus zien, een winter trainingsseizoen weggooien is zonde. Wedstrijden op eigen baan laten lopen is bijna onvoorstelbaar. In de kweekvijver van SAV is het niet toegestaan, dat andere trainers zitten te vissen zonder vergunning. Het hoogtepunt van 2015 bij SAV wordt ongetwijfeld weer de wedstrijd om de Uitsmijterbokaal en een mogelijke D- DAY.

Een aantal mooie prestaties uit bovengenoemde wedstrijden zijn ook meteen te zien in de volgende SAV-werpranglijsten.

Kogelslingeren JJC (4kg):

1.	Vincent Onos	49.22m	2001
2.	Oscar van Crimpen	46.35m	2011
3.	Marius Onos	45.10m	2003
4.	Paul Olofsen	44.47m	2004
5.	Max Kuin	39.81m	2015

Kogelslingeren MJB (3kg):

1.	Vivian Brandhoff	45.00m	2010
2.	Alissa Olofsen (MJC)	35.45m	2008
3.	Aukje Bakker	34.49m	2015
4.	Caitlin Ketting	32.65m	2014
5.	Els Noordeloos	29.82m	2011

Kogel JJA (outdoor):

1.	Paul Olofsen	15.58m	2008
2.	Vincent Onos	15.42m	2005
3.	Kjell Heinsius	14.82m	1998
4.	Kay Olofsen	14.77m	2009
5.	Matthijs Jong	14.29m	2015

Discus JJA :

1.	Kjell Heinsius	47.20m	1998
2.	Vincent Onos	45.15m	2005
3.	Paul Olofsen	44.20m	2008
4.	Matthijs Jong	42.59m	2015
5.	Maarten Klaver	41.14m	1995

Speer 800 gram

1.	Kjell Heinsius	60.64m	1998
2.	Rob Buntsma	59.20m	1992
3.	Kay Olofsen	57.42m	2014
4.	Matthijs Jong	54.03m	2015
5.	Obe van der Klei	53.86m	1989

We sluiten deze editie af met werpclubrecordstand per 09-04-2015. De meter staat op 631 stuks.

1.	Vivian Brandhoff	79x
2.	Hans de Vries	72x
3.	Tine Veenstra	71x
4.	Vincent Onos	67x
5.	Yvette Bot – Vleerlaag	61x
6.	Richard Bot	50x

Hans gaat voor nummer 1.....

Er is veel mogelijk bij SAV, als je er maar voor gaat met de juiste trainer.

Tot ziens bij de werpdrills en de uitsmijtersite op facebook....., Peter Olofsen

De Jeugdhoek

Belangrijke gegevens:

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

Wedstrijdkalender:

22 april	Rondje Hoogkarspel	SAV
3 mei	Competitie 2de divisie te Amstelveen	Startbaan
3 mei	Competitie 3de divisie te Heerhugowaard	Hera
10 mei	Competitie junioren-B te Huizen	Zuidwal
14 mei	Battle of the B's te Amsterdam	AAC
14 mei	Hemelvaartwedstrijd te Heiloo	Trias
14 mei	NSK baan te Eindhoven	Asterix
16 mei	Recordwedstrijden te Hoorn	Hollandia
17 mei	Competitie masters te Hilversum	GAC
17 mei	NK halve marathon te Leiden	Leiden marathon
22 mei	Heer & Meester baandcircuit te Warmenhuizen	Nova
22 mei	Werp driekamp + andere nrs te Edam	Edam
30 mei	CD-competitie te Grootebroek	SAV
30 mei	NK kogelsl + geww masters te Amersfoort	Altis
31 mei	NK werpvijfkamp masters te Amersfoort	Altis
31 mei	2 Uurswedstrijd pup + CD te Edam	Edam
13 juni	Scholymische Dag te Grootebroek o.v.	SAV

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

Jarige pupillen en junioren-CD in mei

- 02. Joelle Wagemaker
- 16. Dave Sijmons
- 16. Quinty Krijgsman
- 19. Rika Bakker
- 31. Sharissa de Leng

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Geslaagde en goed bezette vierde clubcross

De laatste van de vier SAV crossen van dit winterseizoen is op **7 maart** onder mooie omstandigheden gelopen in het Streekbos. Ook deze keer weer een hele goed opkomst en mooie wedstrijden met dito prestaties. De uitslag:

700m meisjes mini pupillen		1100m MPA, JPA	
01. Sophie de Haas	M mini	01. Daan Caspari	JPA2
02. Jill Struijs	M mini	02. Damanja Reus	MPA1
03. Sanne Kastelein	M mini	03. Sharissa de Leng	MPA2
04. Anouck Zwagemaker	M mini	04. Iris Vriend	MPA2
		05. Annemia van Diepen	MPA2
		06. Lotte Broersen	MPA1
1100m JPC, MPC, JPB, MPB		07. Pien Boer	MPA1
01. Vasco Mosselman	JPB	08. Eva Stap	MPA1
02. Jochem van Warmerdam	JPB	09. Floor Veecken	MPA1
03. Aaron Ponne	JPB	10. Marit Koppies	MPA1
04. Jinte Braas	MPB	11. Yuri Mantel	JPA1
05. Cas Huizinga	JPB	12. Dave Sijmons	JPA2
06. Bram Steur	JPB		
07. Kaitlyn Coffey-van Dongeren	MPB		
08. Max Preijer	JPC	1650m MJD	
09. Ruben Bleeker	JPC	01. Laura van Langen	MJD1
10. Britt Bregman	MPB	02. Fee Mok	MJD1
11. Melissa van Velzen	MPC	03. Kara Zwagemaker	MJD2
12. Teun van Westen	JPC	04. Pien Frederiks	MJD1
13. Eline Zwagemaker	MPB	05. Annika Boogaard	MJD2
14. Jesse Caro Mantel	JPB	06. Ciara Coffey-van Dongeren	MJD1
15. Jessy Struijs	JPC	07. Noa Boots	MJD2
16. Ella Klumpenhouwer	MPC	08. Ella van der Velde	MJD1
17. Chris Harlaar	JPC	09. Luca Klumpenhouwer	MJD1
		10. Tess Bregman	MJD2
		11. Serena Reus	MJD1
2200m JJD, MJC		12. Sabine Doodeman	MJD1
01. Bram Huizinga	JJD2	13. Isa Bakker	MJD2
02. Kay Ruiter	JJD1	14. Fieke Bruin	MJD1
03. Lotte van Diepen	MJC	15. Jerney Mantel	MJD1
04. Jules Kerstens	JJD2		
05. Femke Sikkink	MJC		
06. Dennis Ravenstijn	JJD2	2750m JJC	
07. Shauna Coffey-van Dongeren	MJC	01. Pieter Karel	JJC
08. Stef de Jong	JJD1	02. Loek Timmer	JJC
09. Amber Wiersma	MJC		
10. Justin Hoek	JJD2		

Zilver voor Ivonne Kramer bij Runnersworld Parkloop

AV Trias organiseerde in **Heiloo** op **8 maart** de finalewedstrijd van het Runnersworld Cross Circuit met van SAV alleen Ivonne Kramer aan de start. Ivonne, die na 25.27 op de 6,2km over de finish kwam, kwam daar goed voor de dag met een derde plaats overall en zilver in haar eigen leeftijds categorie, de V45. Carla en Marion Beertsen gaven op dezelfde dag acte de présence in **Purmerend** waar de Munnikloop op het programma stond. Beiden kwamen uit op de 10km die door Carla in 1.05.28 en door Marion in 1.10.35 werd afgelegd.

Ton Bosgoed was de enige SAV'er aan de start bij de City Pier City loop in Den Haag. Met een mooie 1.20.03 op de halve marathon behaalde hij een elfde plaats bij de M45.

Flinke medailleoogst in Epe Vier pupillen hebben op **8 maart** meegedaan aan een indoorwedstrijd in Epe. En met veel succes want ze vielen alle vier in de prijzen op de driekamp en ook nog eens driemaal op de 600m. Nieuw was het balstoten voor de pupillen-C en mini's. Jammer, want Jessy Struijs had liever met de kogel gestoten al was hij ook nu de beste meerkamper bij de jongens pupillen-C waar hij de clubrecords op de incurante 35m en het hoogspringen op een haar na miste. De 600m liet hij aan zich voorbij gaan.

Aaron Ponne werd derde op de meerkamp, maar was bij de jongens pupillen-B overtuigend de beste op de 600m. De jongedames Le Blansch behaalden beiden een derde plaats op de meerkamp. Sophie bij de pupillen-B en Emma, die voor het eerst aan een meerkamp meedeed, bij de mini's. Sophie voegde daar zilver op de 600m aan toe terwijl Emma nog eens brons veroverde.

De uitslag:

Meisjes mini pupillen	35m	Hoog	Balstoten	Totaal	600m
3. Emma Le Blansch	7.5	0.70	2.97	588	2.50.8
Jongens pupillen-C	35m	Hoog	Balstoten	Totaal	600m
1. Jessy Struijs	6.8	0.95	4.37	1009	-
Meisjes pupillen-B	35m	Hoog	Kogel	Totaal	600m
3. Sophie Le Blansch	6.7	0.90	3.72	943	2.20.8
Jongens pupillen-B	35m	Hoog	Kogel	Totaal	600m
3. Aaron Ponne	6.5	0.85	5.13	1049	2.14.4

Damanja Reus zorgt voor reuze verrassing

Op **8 maart** werd in het Apeldoornse Omnisportcentrum het indoorseizoen (aldaar) afgesloten met een wedstrijd voor de pupillen. Met ruim 500 inschrijvingen voor 440 plaatsen was de belangstelling voor de vierkampen weer super groot.

Elles Knook, Eline Zwagemaker en Debora van Langen waren er al eens eerder geweest en wisten hoe het allemaal liep. Dat gold niet voor eerstejaars A-pupil Damanja Reus die met de clubcross van de dag ervoor nog in haar benen volkomen onbevange de strijd met de top van Nederland (maar liefst 57 deelnemers!) aanging en zichzelf na vier nummers, waarvan zij met 1.20m knap het hoogspringen won, op een nogal verrassende tweede plaats terugvond. Debora van Langen was geruime tijd geveld geweest door een fikse griep en daardoor niet in haar normale doen, maar ze wou toch meedoen. Ze toonde veel karakter door op de afsluitende 600m dusdanig snel te lopen dat ze haar naaste belagsters voor de derde plaats op het podium nog net voor wist te blijven. Bij de meisjes pupillen-B begonnen zowel Elles Knook als Eline Zwagemaker hun dag met een pr op de 40m.

Ook op de andere drie nummers acteerden ze op en rond hun pr, dus leverden ze een goede vierkamp af die voor Elles op plek 9 en voor Eline op plaats 30 eindigde.

De uitslag:

Meisjes pupillen-B	40m	Kogel	Ver	600m	Totaal
09. Elles Knook	7.39	4.05	3.06	2.21.09	1399
30. Eline Zwagemaker	8.37	2.92	2.44	2.47.17	833
Meisjes pupillen-A1	Kogel	60m	Hoog	600m	Totaal
02. Damanja Reus	5.79	9.86	1.20	2.12.06	1785
03. Debora van Langen	6.07	9.91	1.10	2.08.33	1757

Succesvolle crossfinale met een verrassende Jinte Braas

Op zaterdag **14 maart** werd op een mooi geaccidenteerd parcours in Amersfoort de finale van de crosscompetitie gehouden. Na drie voorronde wedstrijden wisten naast de vijf teams maar liefst 26 SAV

pupillen en junioren zich hiervoor te plaatsen. Onder de aanwezigen ook ADAM, de mascotte van het EK 2016 te Amsterdam, die met veel atleetjes op de foto ging.

In de finale werd er door de SAV'ers vier keer individueel gescoord en ook kwamen er evenveel ploegen op het podium. Zo werd het een succesvol dagje die werd afgetrapt door A-junior Edwin Sjerps die een mooie tweede plaats behaalde. Daarna waren de jongens-D2 aan de beurt waarvan Thijmen van Leeuwen en Bram Huizinga knap voorin het grote veld zaten met hun 7de en 8ste plaats. Justin Hoek liep met veel plezier naar plek 62 terwijl Kara Zwagemaker en Annika Bogaard hun inzet bij de meisjes-D2 beloond zagen met een 17de en 25ste plaats.

Daarna het geweld van de meisjes-D1 met een ongenaakbare Laura van Langen als winnares, Fee Mok (7) en Ella Mosselman (8) mooi in de toptien, een verrassende 10de plaats van Merel Dekker, Pien Frederiks kort daarachter op plaats 13 en Ciara Coffey-van Dongeren mooi op 25 in het grote veld van 60 meisjes. Dat ze hiermee ook het beste team waren lag wel een beetje voor de hand.

Na dit geweld mochten de mini's laten zien hoe hard ze kunnen lopen. Emma Le Blansch, Sophie de Haas en Anouck Zwagemaker zijn echter nog mini mini's wat wil zeggen dat ze volgend jaar ook nog in deze leeftijdscategorie uit mogen komen. Nu proefden ze alvast de sfeer met respectievelijk plaats 19, 24 en 28. Bij de jongens pupillen-B was het een beetje balen voor Vasco Mosselman die de strijd om plek drie nipt verloor en dus vierde werd, maar gelukkig was er een prijs voor de beste vijf. Jochem van Warmerdam, Aaron Ponne en Cas Huizinga ontlieden elkaar niets en kwamen op plek 20, 21 en 24 binnen en eindigden als ploeg, met hetzelfde puntenaantal als de nummer twee, op de derde plaats. Daarna misschien wel de verrassing van de dag want dat Jinte Braas na een super spannende wedstrijd bij de meisjes pupillen-B de overwinning op zou eisen was toch niet echt verwacht. Sophie Le Blansch en Kaitlyn Coffey-van Dongeren zaten met plek 19 en 22 ook hoog in het veld waar Eline Zwagemaker de rij op plek 81 sloot. Spijtig dat Elles Knook vanwege een eerder deze week verzwikte enkel niet mee kon doen want normaliter ontloopt zij Jinte niet zoveel. Toch wisten de meisjes knap een derde plaats in het ploegenklassement te behalen. De laatste SAV'ers aan de start waren de meisjes pupillen-A1 waar Debora van Langen haar griepaanval nog duidelijk niet te boven is. Normaliter is ze altijd goed voor een plek in de topvijf, nu werd een 11de plaats haar deel met Damanja Reus daar vlak achter op plaats 13. Rosalie van Leeuwen liep keurig naar plaats 23 en dat leverde ook deze meisjes een derde plaats op in het teamklassement. Daarmee werd een mooie en succesvolle crossfinale uitstekend afgesloten.

Mooie prestaties in Heerhugowaard

Ondanks de frisse wind waren de SAV'ers op **15 maart** goed op dreef tijdens de Voorjaarsloop in Heerhugowaard. De afstand bedroeg exact 10km en het was opnieuw Ivonne Kramer (V45) die haar goede vorm etaleerde met een overall overwinning bij de dames. Richard Kramer deed hetzelfde maar dan bij de M40 terwijl Cees Meijer en Jan Kreuk elkaar weer in de haren zaten bij de M60 met winst voor eerstgenoemde. Een ereplaats was er ook voor Jeroen Dodeman die bij de M45 derde werd. De uitslag:

10km V45	1. Ivonne Kramer	40.27
10km M40	1. Richard Kramer	35.12
	5. Marco Maas	40.37
10km M45	3. Jeroen Dodeman	37.36
	5. Peter Dekker	38.09
10km M50	5. Peter Reus	40.43
10km M60	1. Cees Meijer	40.48
	2. Jan Kreuk	40.59

Damanja Reus en Caitlin Ketting sterke winnaars in Heerenveen

Het was een vroegertje op **21 maart** bij Indoor Heerenveen want de eerste puppies moesten al om 9u van start!

Sophie de Haas deed dat erg goed want de mini mini won de 40m in 8.08 en bleef daarbij maar een fractie verwijderd van het clubrecord. Hoogspringen en vooral het medicienbalstoten, dat hier nooit wordt gedaan, was nog wel erg moeilijk voor onze kleintjes maar ze deden erg hun best en zowel Sophie als Anouck Zwagemaker gingen met pr's naar huis. Ook Jochem van Warmerdam liep hard op de 40m terwijl Tara Koomen in haar eerste hoogspringwedstrijd al over de 1.10m ging, en op de overige nummers haar pr's verpulverde.

De belangstelling was overigens bijzonder groot, waardoor meerdere leeftijdscategorieën in groepen werden opgesplitst omdat het anders teveel van het goede zou zijn. Op de organisatie was er trouwens weinig aan te merken. De wedstrijden verliepen vlot en de mensen waren gastvrij. Het was alleen jammer dat er vooral bij hoog en kogel nogal eens inconsequent gejureerd werd.

Super was het optreden van Damanja Reus die zich met reuze stappen verbetert. Met winst op alle drie de nummers was ze ongenaakbaar bij de meisjes pupillen-A1. Opvallend was haar kogelstoot want de ronde bal plofte bijna een meter voorbij haar nog maar net verbeterde pr het veld in. B-pupil Eline Zwagemaker kwam ook al zo goed voor de dag met een heel dik pr bij hoog. Zus Kara stootte bij de meisjes-D2 haar kogel met 10.05m een flink eind weg maar het niveau was hoog, dus meer dan een vijfde stek leverde het niet op. De kogel van B-juniore Caitlin Ketting vloog naar de pr afstand van 11.76m en het goud terwijl eerstejaars B-juniore Merel Sinnige goed was voor tweemaal zilver. Dat gebeurde zowel op de sprintweekkamp als bij het hoogspringen. Op dat laatste nummer was er met 1.40m eveneens zilver voor C-juniore Leonie Wierenga. Ook de andere SAV'ers deden het super. Zo ging iedereen wel met een of meerdere pr's naar huis! De uitslagen:

Meisjes mini pupillen	40m	Hoog	M-stoten	Totaal
08. Sophie de Haas	8.08	0.70	2.24	583
10. Anouck Zwagemaker	9.62	0.65	2.40	349
Meisjes pupillen-B	40m	Hoog	Kogel	Totaal
18. Eline Zwagemaker	8.57	0.90	3.03	728
Jongens pupillen-B	40m	hoog	Kogel	Totaal
05. Jochem van Warmerdam	7.16	0.95	4.81	1150
Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal
01. Damanja Reus	9.80	1.10	6.61	1368
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal
25. Tara Koomen	10.78	1.10	3.67	1027
Junioren-BCD	50m	60m	Hoog	Kogel
Ciara Coffey-van Dongeren (MD1)	8.66	9.84	1.10	6.61
Kara Zwagemaker (MD2)	8.69	10.16	1.20	10.05
Yannick Jong (JD1)	8.67	9.94	1.25	7.74
Stef de Jong (JD1)	8.28	9.60	1.05	7.41
Marloes van Doeveren (MC1)	8.81	10.66	-	-
Aniska Sinnige (MC1)	-	-	1.25	8.86
Shauna Coffey-van Dongeren (MC1)	8.04	9.33	1.25	5.84
Leonie Wierenga (MC2)	8.00	9.34	1.40	6.92
Merel Sinnige (MB1)	7.21	8.41	1.45	-
Caitlin Ketting (MB2)	-	-	-	11.76

Laura van Langen verzamelt een handvol clubrecords in Gent

Tijdens een jeugdmeeting op **21 maart** in de Topsportal van het Belgische Gent heeft eerstejaars D-juniore Laura van Langen ongelooflijk uitgehaald. Zij kwam daar uit op de 1000m bij de miniemen, zoals daar de D-junioren worden genoemd, en won de wedstrijd in de prachtige tijd van 3.07.21 min. Hiemee verbeterde ze niet alleen haar eigen clubrecord met maar liefst 7 seconden, maar bleef ze ook nog eens 4 tellen onder het clubrecord van de m-C, m-B, m-A en de dames. Ook is ze dit indoorseizoen de snelste Nederlandse D-juniore op deze afstand en vloog ze de nationale allertijden ranglijst in op plaats zes. Heel veel vliegen in één klap dus!

Geslaagde werpwedstrijd met EYOF-limiet voor Jessica Schilder

Een beetje fris, maar verder toch wel prachtig weer tijdens de kogelslinger- en discusgames op **22 maart** op onze eigen baan. Gelukkig was de slingerkooi op tijd gerepareerd en ook was de belangstelling ondanks andere wedstrijden en trainingskampen heel behoorlijk.

Goede prestaties waren er eveneens. Zo slingerde in de eerste groep C-junior Max Kuin meteen al zijn pr aan puin door 39.81m op te laten meten. B-juniore Aukje Bakker verraste met hele verre worpen uit stand terwijl Hans de Vries bij de M60 3x verder wierp dan zijn clubrecord dat nu op 32.75m staat. Mooie afstanden waren er ook voor Matthijs Jong die een vet pr had en Caitlin Ketting die weer dik over de 30m ging.

In de tweede groep had Oscar van Crimpen met 46.89m net geen pr maar wel een mooie serie. B-junior Thieme Schmidt van Leiden Atletiek won de wedstrijd met 50.18m terwijl Cindy Kiekens van Hera de beste vrouwelijke atlete was met een afstand van 46.91m.

Opvallend was de prestatie van de Edamse B-juniore Jessica Schilder die zowel met de slingerkogel als de discus een afstand van 38.52m op liet meten. Met de discus slechtte ze daarmee de EYOF-limiet. En dan te weten dat ze een worp van bijna 42m net naast de sectorlijnen zag landen! Stephan Dekker van Ilion kwam tot 56.64m en dat was toch wel de beste prestatie van de dag. Van SAV kwam Paul Olofsen tot een mooie 43.94m, maar was Matthijs Jong ongetwijfeld de gelukkigste atleet. Steeds landde die schijf net voor dat 40m lijntje, maar nu vloog hij daar eindelijk overheen en wel vier keer ook met 42.59m als beste. Eigenlijk gold hetzelfde voor Caitlin Ketting die haar discus pr met maar liefst 4m aan wist te scherpen tot 31.74m terwijl ook Tim Woerlee en Oscar met een nieuw pr naar huis gingen.

Er was genoeg jury tijdens deze gezellige wedstrijd waardoor het allemaal super snel verliep en gelukkig was de EHBO niet nodig. Iedereen heel hartelijk bedankt!

De uitslag:

Naam	Categorie	Kogelslingeren	Discus
Max Kuin	JC	39.81	28.43
Aukje Bakker	MB	34.49	24.70
Caitlin Ketting	MB	31.35	31.74
Tim Woerlee	JB		29.95
Matthijs Jong	JA	33.35	42.59
Oscar van Crimpen	JA	46.89	32.94
Paul Olofsen	Msen		43.94
Hans de Vries	M60	32.75 CR	32.35

Lopen in Krommenie

Op **22 maart** werd in een koud en winderig Krommenie het baanseizoen geopend met een loopnummers wedstrijd. Onder de deelnemers broer en zus Nick en Heleen Wildöer.

Heleen had geen echte tegenstand te duchten op de 800m en liep ver voor de rest van het veld uit naar een tijd van 2.24.30 terwijl Nick alvast een voorproefje nam op de trainingspakkenwedstrijd waar ook een 150m en 300m op het programma staan. Hij liep deze afstanden voor het eerst en liet daarop 18.33 en 39.29 noteren.

Driemaal wint tijdens Hollandia's parkloop

Een frisse, maar bovenal winderige Parkloop in Hoorn heeft de SAV-atleten op **22 maart** driemaal op de hoogste trede van het podium gebracht. Op de halve marathon werd het een lange solo van Richard Kramer (M40) die na 1.19.50 als overall winnaar over de finish kwam.

Succes was er ook op de 10km waar Peter Dekker (M45) in 39.15 kwam, zag en overwon bij de M40 en Peter Reus in 41.23 hetzelfde deed bij de M50. Cees Meijer moest het als M60 opnemen tegen de M55 en dat leverde hem na 42.20 een eervolle tweede plaats op.

Sterk PR op halve marathon voor Ambroise Uwiragiye

In voorbereiding op de marathon van Rotterdam heeft Ambroise Uwiragiye op **22 maart** tijdens de Venloop in Venlo een sterke prestatie neergezet op de halve marathon. Na veel solo gelopen te hebben wist hij in een prachtig nieuw pr van 1.05.34 de finishlijn te passeren.

Mooie prestaties van Richard en Yvette Bot-Vleerlaag op EK indoor

Het klinkt misschien een beetje raar, kogelslingeren op een EK indoor, maar voor de masters staan er tijdens het Europese indoorkampioenschap ook altijd een aantal "buiten" nummers op het programma waaronder dus het kogelslingeren en deze keer ook het gewichtwerpen.

Richard Bot en eega Yvette hebben aan dit toernooi in het Poolse Toruń deelgenomen. Meteen al op 23 maart, de openingsdag van het toernooi mocht Richard bij de M45 aan de bak met het kogelslingeren. Hij zette een super serie neer met 40.91 - 44.04 - X - 45.41 - 44.38 en 42.81m wat na afloop maar een kogeldikte (11cm dus) tekort bleek te zijn voor een plekje op het podium. Blijft staan die mooie serie en een eevolle, maar ondankbare, vierde plaats!

Twee dagen later zou het voor Yvette een echte baaldag worden. Ze begon het kogelslingeren bij de V40 met een ongeldige knaller tegen de deur gevolgd door een zekere van 38.36m. Daarna barstte ze pas echt los met super worpen, alleen kwamen die helaas niet op de plek waar ze zouden moeten komen. Het werd een kruisjesfestival waar een medaille voor het grijpen leek, maar een vierde plaats uiteindelijk haar deel werd.

Weer een dag later stond voor Richard het gewichtwerpen op het programma. Helaas zat hij vanaf het begin niet helemaal lekker in zijn wedstrijd en moest hij alle zeilen bijzetten voor een plaatsje in de finale bij de M45. Met zijn tweede worp van 12.31m lukte dat gelukkig, maar daarna kwamen toch niet de afstanden waarop hij vooraf hoopte. De verste worp bleef die uit zijn tweede poging waarmee hij op de zevende plaats is geëindigd.

Ook bij het gewichtwerpen was er voor Yvette geen medaille weggelegd, hoewel het weinig scheelde. Het werd echter wel haar beste nummer dat ze met een worp van 11.44m goed begon. Via 11.59m en 11.08m vloog het 9.08kg zware werpgewicht in de vierde poging naar een net niet pr van 11.85m, maar in de vijfde poging was het echt raak want toen verscheen er met 11.92m een nieuw pr en cr op het scorebord. Omdat dit slechts 9cm verwijderd was van het podium volgde daarna nog een laatste alles of niets poging. In die ene minuut die ze had voor deze poging begon ze maar liefst 5x opnieuw, een prestatie op zich, maar ze kwam helaas niet verder en moest opnieuw genoegen nemen met de vierde plaats. Al stemde die nu wel vrolijk!

Electric Run

Hans de Vries heeft op **28 maart** samen met zijn dochter deelgenomen aan de Electric Run te Amsterdam. Een uniek event dat de deelnemers leidde over een 5km lang parcours waarin je allerlei verlichte thema werelden tegenkwam. Met start en finish bij het Olympisch Stadion was elke wereld een nieuwe ervaring vol licht en muziek!

M40 heersen bij Westfries RunBikeRun met derde plaats voor Toine Groot

De Westfries RunBikeRun heeft in Hoorn op zondag **29 maart** een felle strijd om de overwinning opgeleverd met de SAV'ers Toine Groot en Richard Kramer in de hoofdrol. De omstandigheden waren weer niet al te best. Bijna traditiegetrouw regen en wind tijdens de 5km hardlopen, 25km fietsen en afsluitend nog eens 2,5km hardlopen.

Dat de "oudjes" het goed doen bleek wel uit de uitslag want de beste senior kwam pas na vier M40 over de finish. De wedstrijd werd in 1.08.16 gewonnen door de bekende atleet Armand van der Smissen met SAV-atleet Toine Groot in 1.08.33 op plek drie. Hij wist daarbij Richard Kramer 5 seconden voor te blijven die hierdoor ondanks zijn vierde tijd overall buiten het podium viel.

De zevende plaats bij de M40 was in 1.12.00 weggelegd voor Rob Schilder terwijl Robè Stroet na 1.13.09 als nummer negen over de finish kwam.

Gevecht tegen de elementen

De achtste Runner's World Zandvoort Circuit Run op **29 maart** was een gevecht tegen de elementen. Storm en regen maakten het niet bepaald aangenaam, maar SAV'ers zijn bikkels dus was er toch een flinke groep present en werd er zelfs vijf maal een podiumplek gescoord op het afwisselende parcours wat over het circuit, strand en door het centrum van Zandvoort ging. Vooral op het strand was het afzien geblazen! De hoogste eer kwam deze keer op naam van Ans Thole die op de 12km bij de V55 iedereen veel te rap af was. Zilver was er voor Cees Meijer die na een spannende strijd bij de M60 de overwinning net niet kon binnen slepen. Jan Kreuk bezette op datzelfde podium de derde plek. Die klassering was er ook voor Mirjam de Boer bij de V50 en Aaron Ponne op de 2,5km jeugdloop voor de jongens van 8 en 9 jaar. Ambroise Uwiragiye was met 40.34 de rapste SAV'er op dit parcours waarop Willem Dudink op deze voor hem reuze afstand 44.27 liet noteren. De uitslag:

Naam	Afstand	Plaats	Tijd
Ambroise Uwiragiye	12 kilometer wedstrijd	12. Msen	40:34
Willem Dudink	12 kilometer wedstrijd	21. Msen	44:27
Peter Dekker	12 kilometer wedstrijd	5. M45	48:23
Ton Sjerps	12 kilometer wedstrijd	4. M55	49:07
Oranje Tornado Wiringa	12 kilometer wedstrijd	9. M35	50:19
Marc Hooijman	12 kilometer wedstrijd	5. M50	50:33
Cees Meijer	12 kilometer wedstrijd	2. M60	50:47
Marco Maas	12 kilometer wedstrijd	6. M40	51:15
Jan Kreuk	12 kilometer wedstrijd	3. M60	51:25
Mirjam de Boer	12 kilometer wedstrijd	3. V50	53:36
Ans Thole	12 kilometer wedstrijd	1. V55	54:16
Tessa Beertsen	12 kilometer wedstrijd	17. Vsen	1:02:10
Carla Beertsen	12 kilometer wedstrijd	21. Vsen	1:20:00
Robin Sweerts	12 kilometer recreatie		1:04:04
Paula Mazee	12 kilometer recreatie		1:04:24
Annemiek Appelman	12 kilometer recreatie		1:05:32
Esther Buijsman	12 kilometer recreatie		1:12:07
Sandra Veeman	12 kilometer recreatie		1:40:26
Floor Veeken	Ladies Circuit Run 5km		30:53
Aaron Ponne	Kids Circuit Run 2,5km	3. J 8-9 jaar	10:16

Lopen in de storm

Op de dinsdag **31 maart**, de dag dat de westerstorm zo hevig huis hield, werd in Edam alweer voor de 41ste keer de Dorland & Theunis loopcompetitie gehouden. De uit inmiddels 10 wedstrijden bestaande loopcompetitie werd geopend met een 10km loop op de Warderdijk. Door de harde zijwind een pittige uitdaging waarbij snelle tijden niet echt mogelijk waren. Van SAV alleen Ton Bosgoed (M45) aan de start die in 37.29 overall op de tiende plaats wist te eindigen.

Er zullen verdeeld over het voorjaars- en zomerseizoen nog negen wedstrijden gelopen worden waarvan er nog twee op de Warderdijk en zeven op de baan plaats zullen vinden waarna het eindklassement wordt opgemaakt.

Geslaagde trainingspakkenwedstrijd

In eerste instantie fris, maar later op de tweede paasdag toch wel een lekker zonnetje tijdens de jaarlijkse trainingspakkenwedstrijd die deze keer weer op onze baan plaatsvond. Naast atleten van AV Hollandia en AV Wieringermeer deze keer ook een groep Heranen op visite. Opvallend dat er tijdens deze eerste baanwedstrijd meteen al vier clubrecords verbroken werden. Zo scherpte Kjell Heinsius bij de M35 zijn kogelrecord aan tot 13.34m, deed Hans de Vries een "Boebkaatje" door zijn kogel CR bij de M60 met 1cm

te verbeteren naar 9.54m, maar was hij bij het discuswerpen wat rianter bezig met een verbetering van ruim 1,5m naar 35.47m.

Voor de nodige kleintjes was het hun eerste kennismaking met de wedstrijdnummers wat af en toe knap moeilijk bleek te zijn. Vooral de startblokken bleken struikelblokken, maar mini pupil Tijn Hoffer snelde met 7.78 wel naar een clubrecord op de 40m. Eén keer haperde de ET en moest er over gelopen worden.

Gelukkig ging het daarbij om een 60m en geen lang loopnummer!

Bij de junioren-CD stonden er vijf nummers op het programma waaruit er drie gekozen konden worden voor het klasement. Daarvan bleek vooral het discuswerpen bij de D'tjes lastig en interessant tegelijk. Hoe hou ik dat ding vast, hoe gooi ik het toch zo ver mogelijk en dan ook nog eens binnen de lijnen en achter uit de ring stappen. Best moeilijk, maar gelukkig ook leuk!

Ella Mosselman was uiteindelijk de beste bij de MD met Kara Zwagemaker en Fee Mok op haar hielen terwijl Fee op de 1000m Ella en Kara te rap af was.

Bij de JD was Stef de Jong de beste meerkamper van SAV terwijl Kay Ruiten de beste SAV'er op de 1000m was. Lotte van Diepen zorgde voor een aangename verrassing bij de MC waar ze haar hoogspring pr met maar liefst 10cm aan wist te scherpen tot 1.55m, maar het was Leonie Wierenga die uiteindelijk toch met de winst op de driekamp aan de haal ging. De 1000m werd wel een prooi voor Lotte die daarbij opnieuw een pr wist te scoren. Bij de JC had Max Kuin genoeg aan twee nummers om de meerkamp te winnen. Op de 800m werd hij tweede.

Bij de allerkleinsten lopen er ook alweer leuke talentjes rond. Zo won Tijn Hoffer bij de jongens mini en werden Emma Le Blansch en Sophie de Haas tweede en derde bij de meisjes.

Melissa van Velzen behaalde bij de meisjes pupillen-C zilver op de meerkamp om de afsluitende 600m overtuigend te winnen terwijl er bij de jongens 2x oranje/wit op het bovenste treetje van het podium stond. Jessy Struijs was de beste meerkamper terwijl Max Preijer het snelste liep. Jinte Braas was op zowel de meerkamp als de 1000m de beste bij de meisjes pupillen-B waar meerdere SAV meiden goed uit de weg bleken te kunnen op de 1000m. Dat gold ook voor de jongens waar Vasco Mosselman met 3.34.41 het clubrecord op de 1000m maar op een haar na miste (dat gaat er straks dus dik aan!), maar ook Aaron Ponne en Jochem van Warmerdam gingen erg hard. Laatstgenoemde won overigens de meerkamp voor Vasco en Aaron. Debora van Langen is haar griepaanval duidelijk weer te boven. Met bijna alleen maar pr's was zij op zowel de meerkamp als 1000m de beste bij de meisjes pupillen-A.

Bij de jongens-A werden we getraakteerd op fraaie prestaties van het werpende tweetal Matthijs Jong en Oscar van Crimpen. Vijf pr's scoorden de heren met de kogel, discus en speer en daarnaast ook nog eens op de 150m. Nick Wildöer liet een mooie progressie zien op zowel de 150m als 300m terwijl B-juniore Lieke Klaver voorzichtig haar rentree maakte na driekwart jaar van fysiek ongemak. Mooi was ook de rentree van Linda Reus-Bakker al was haar afwezigheid het gevolg van een wat vrolijkere reden, zij is namelijk moeder geworden van een dochtertje maar liep nu alweer 2.25.07 op de 800m die gewonnen werd door Heleen Wildöer. Nieuwsgierig naar alle prestaties? Bekijk ze op de website waar van deze wedstrijd ook e en grote hoeveelheid foto's is terug te vinden.

Damanja in Hengelo

Damanja Reus die dit seizoen zo'n spectaculaire ontwikkeling doormaakt moest de laatste tijd even een pas op de plaats maken. Door een liesblessure kon ze een tijdje niet trainen maar op **6 april** kon ze gelukkig weer pijnvrij deelnemen aan een 1500m jeugdloop tijdens de halve marathon van Hengelo. Tussen de 132 deelnemertjes behaalde ze in 6.10 een vijfde plaats bij de meisjes t/m 10 jaar.

De zestig van Texel

Marco Jong (M45) is op **6 april** een nieuwe uitdaging aangegaan met zijn deelname aan de Zestig van Texel. Op het zeer geaccidenteerde terrein wist hij deze afstand (60km!) in 5.01.43 te klaren.

Laura van Langen schittert tijdens Memorial Saskia's 7

Op **6 april** werd in Dronten voor de vierde keer de Memorial Saskia's 7 gehouden. Deze wedstrijd vindt jaarlijks plaats als eerbetoon aan de in 2011 op 16-jarige leeftijd aan kanker overleden zevenkampster Saskia Gootjes. Daarom staan voor de junioren de zeven nummers van de zevenkamp op het programma, wat de 'anders dan andere' nummers voor de CD's verklaart. Het zou een succesvol dagje worden voor eerstejaars D-juniore Laura van Langen die de dag begon met de 200m. Helaas trof ze daarop de langzaamste serie, al belette haar dat niet om de race te winnen in 29.58 waarmee ze bijna een volle seconde van het clubrecord van Nienke Tool afsnoopte en de gouden medaille veroverde. Meteen daarna door naar de kogelbak. Niet echt ideaal, maar met een stoot van 10.22m, wat een klein pr was, veroverde ze wel het zilver. Daarna even rust en weer opladen voor de 800m waarop zij opnieuw haar grote loopklasse etaleerde door in 2.27.06 de race op haar naam te schrijven, het clubrecord te verpulveren en een nieuw baanrecord te vestigen waarmee ze de dag eindigde zoals ze begon!

"Paas" successen in Nieuwe Niedorp

Op tweede Paasdag stond in Nieuwe Niedorp weer de traditionele Paaspolderloop op het programma. Zo'n 1000 belangstellenden voor deze 40ste editie waaronder een vijftal SAV'ers die uitkwamen op de 10km. Daarvan leverde de nog maar 17-jarige Edwin Sjerps een puike prestatie door in het sterke deelnemersveld een fraaie vierde plaats te behalen waarbij hij 34.22 liet noteren. Bij de M60 stredden Cees Meijer en Jan Kreuk lang mee om de winst, maar dat lukte net niet. Wel kwamen ze op het podium terecht als nummer 2 en 3 waarbij ze respectievelijk 41.16 en 41.40 nodig hadden voor hun 10km. Bij de M50 was er na 42.11 een vijfde plaats weggelegd voor Frank Boon terwijl Peter Dekker bij de M40 na 38.37 een achtste plek wist te scoren.

Clubrecords van 26 februari tot en met 8 april

1000m m-D t/m dames	3.07.21	Laura van Langen	Gent (BEL), 19-03-2015
Kogelslingeren M60	32.75m	Hans de Vries	Grootebroek, 22-03-2015
Gewichtwerpen V40	11.92m	Yvette Bot-Vleerlaag	Toruń (POL), 27-03-2015
Kogel M35	13.34m	Kjell Heinsius	Grootebroek, 06-04-2015
Kogel M60	9.54m	Hans de Vries	Grootebroek, 06-04-2015
Discus M60	35.47m	Hans de Vries	Grootebroek, 06-04-2015
40m jongens mini pupil	7.78	Tijn Hoffer	Grootebroek, 06-04-2015
200m meisjes-D	29.58	Laura van Langen	Dronten, 06-04-2015
800m meisjes-D	2.27.06	Laura van Langen	Dronten, 06-04-2015