

Sprinter augustus/september 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	geomardo@yahoo.com
Beheer advertenties	Ger Heinsius	(0228)516696	gpbheinsius@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	Matthijs Jong	06 83333982	Jurycoördinatoren@hotmail.com
	Jaap van der Thiel	06 12846977	
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	inschrijvenpupillen@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

De incasso en de grote clubloten zijn voor de 2e helft van het jaar nog niet afgeschreven. Dit komt door ziekte van onze ledenadministrateur.

Wij streven ernaar om zo snel mogelijk de incasso te regelen.

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 is weer voorbij die mooie zomer. Zo leek het tenminste, want terwijl ik dit schrijf zitten we mooi weer buiten. Maar verleden week vrijdag, de 22^e kwam het 's middags met bakken uit de hemel tijdens het klaarmaken van de baan voor de avondwedstrijd. Rien, Martien en Tames zorgden er weer voor dat de wedstrijd 's avonds met mooi weer goed verliep.

Er was ook een cheeple-chase 3000 meter. De tweede in de historie, maar de bak was vol en inmiddels weer leeg.

Vlak voor de zomervakantie zijn we nog te condoleren geweest bij Dirk Haan in Venhuizen. Hij is jarenlang starter geweest bij de vereniging. De zomer zelf verliep voor ons niet zoals we gehoopt hadden, maar we zijn wel veilig thuis. Op 15 augustus overleed Jan Kunst, jarenlang trainer bij de zondagochtendgroep. Altijd positief en een mooie Streker humor. Dirk Rood heeft het in memoriam geschreven en ook in de kerk een woordje gedaan.

Onlangs hebben we al twee keer een ziekenauto op het terrein gehad. Een keer voor Oscar van Crimpen, die per ongeluk een gewicht tegen zijn hoofd kreeg. Een lichte hersenschudding, dus dat viel mee en hij loopt alweer op de baan. 'Hof fotograaf S.A.V.' op zijn rug (toch nog wat letsel?). De tweede keer was gisteravond voor Britt Mosselman. Oververmoeid, slaap tekort, lange dagen en er werd aangeraden niet naar de Lutjebroeker kermis te gaan. Komt ook weer goed.

Onze Tom van de ledenadministratie heeft de eerste wedstrijden van Ajax moeten missen. Zijn galblaas speelde op, toen ook nog wat met de lever, dus nar intensive care. Maar gelukkig hebben ze Tom weer op de been gekregen en loopt hij inmiddels weer met zijn viervoeter rond. Tom, beterschap.

Doordat we thuis waren, kon ik via mijn iPad op de S.A.V. site (alom geprezen) via een link de prestaties van Lieke en Nadine in Amerika volgen. Even opblijven en we konden het live meemaken, Prachtige prestaties van Nadine. Twee bronzen plakken. Geweldig en een prachtig record. Daardoor mocht ze al benjamin van de ploeg mee naar Zurich voor het E.K.. Op een duizendste na miste ze de halve finale. Maar ze krijgt vast een herkansing. Voor Lieke als benjamin van de junioren ploeg was het W.K. misschien een afvaller, maar ook zij krijgt over 2 jaar een herkansing. Op 28 september zijn al onze sterren weer aanwezig in Grootebroek bij de clubkampioenschappen. Waarschijnlijk is ook Skoftig ois weer van de partij.

Aanstaande zaterdag de vrijwilligersdag. Zo te zien een grote opkomst. Na een kopje koffie gaan we de balletjes weer lekker laten rollen. Even dorst lessen, balletje en Slager de Haan verzorg ook dit jaar weer de barbecue. Misschien heeft Addis nog wat in petto?

7 September de Uitsmijterbokaal . Als u dit leest is dat ook al weer achter de rug, maar de hele Nederlandse TOP is aanwezig. Jammer als u dit gemist heeft.

28 September de clubkampioenschappen met al onze eigen sterren, die we dan om 14.00 uur, zoals gewoonlijk, in het zonnetje zetten.

Sportieve groet,

Piet

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het oktobernummer 2014: t/m donderdag 2 oktober, komt uit in de week van 13 oktober. 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.

In deze lief en leed nog aandacht voor het overlijden van Jan Kunst.

Hierbij het in memoriam, geschreven door Dirk Rood:

Beste familie en sportvrienden

Vanmorgen willen we afscheid nemen van ons trainer en trainingsmaatje

JAN KUNST

Al enige tijd trainde Jan al niet meer met ons mee tot zijn eigen teleurstelling liet zijn gezondheid het niet meer toe

Dit voelt zo dichtbij maar toch ver weg

Als ik mijn ogen sluit hoor ik zijn stem en zie zijn lach en voel zijn aanwezigheid

Afscheid van Jan kan eigenlijk niet, als je echt van iemand houdt

neem je geen afscheid dan sluit je hem voor altijd in je hart en houdt hem geborgen in je

ziel en laat je hem niet los, hij blijft in je gedachten

Jan was jaren lang lid van SAV, altijd present op de zondagmorgen en deed ook mee aan de dorpenlopen

Een jonge god. sterk als een beer en vlug als water. Later toen de eerste gebreken boven kwamen had hij het eerst een briefje van de dokter dat hij deze oefeningen niet meer mocht doen.

Een grapje hoorde er zeker bij 'een dag zonder lach is een dag niet geleefd' woordspelingen waren zijn specialiteit. Altijd alert op een reactie uit de groep, dat was voor Jan genieten

Zuinig op zijn lijf je had er immers maar één

Na het trainen gelijk de lange broek aan en warm houden de spiertjes

Belangstellend naar iedereen ; vragen naar het wel en wee van je kinderen ; meeleven! Niet voor het

praatje maar echt geïnteresseerd! Weken later nog eens navragen hoe het was afgelopen. dat was Jan.

Warm, emotioneel, met humor en soms zelf een beetje wijs.

De laatste jaren ontpopte Jan zich als leider en gaf hij trainingen aan de wandeltak.

Een taak op zijn lijf geschreven. Zonder boven de groep uit te steken. Daar was Jan wars van.

Wel op zijn eigen manier: met humor. Het binnenstebuiten keren van zijn pet als teken dat zijn taak was begonnen en niemand hem over het hoofd zou zien.

Zo kwam hij ook met de zonnegroet: een oefening waar hij de warmte van de zon opving en uitstraalde over de groep die deze weer ontving met lenigheid kracht en souplesse. Het was eerst wel even wennen maar later met veel plezier.

Wegens zijn mindere gezondheid trainde Jan niet meer mee toch miste hij de gezelligheid van de zondagmorgen

Heel blij was hij dan ook met de belangstelling, de kaarten, mail, maar vooral ook het fotoboek dat René had laten maken, daar was hij zeer content mee.

Jan was voor de zondagmorgengroep als een warme deken

die je te drinken gaf als je dorst had en nee zei als het niet kon maar wel altijd aanwezig was met woord

en daad: een man waar je op kon vertrouwen, veel dank zijn wij hem daarvoor verschuldigd

SAV is net als bij Jan : een vereniging waar je als ouder met kind en klein kind samen kunt sporten

Een echte familie in goede en slechte dagen klaar staan voor elkaar

Wij wensen zijn vrouw Gitta en de kinderen en klein kinderen veel sterkte en kunnen trots zijn zo'n man, vader en opa die Jan Kunst was.

Jan bedankt

Branches in the wind
Still standing here together
One more storm to weather
We'll get through it yet
So we're gathered here
Holding on to each other
To let go of another one we won't forget

Now as we say goodbye
To one of our own
We may be lonely
But we're not alone
Though the leaves will fall
And the tears will flow
May it always comfort us to know
The family tree will always grow

Father down to son, mother to daughter
Thicker than water, we are made of this
From the Earth we rise
To the Earth returning
We'll keep a candle burning
For the ones we'll miss

And when we say goodbye
To one of our own
We may be lonely
But we're not alone
Though the leaves will fall
And the tears will flow
May it always comfort us to know
The family tree will always grow
It's stronger than the wind can blow
The family tree will always grow

Takken in de wind,
die hier nog steeds bij elkaar staan,
Nog een storm om te doorstaan
maar daar slaan we ons wel doorheen,
Dus zijn we hier bijeengekomen
ons aan elkaar vasthoudend,
om een ander te laten gaan die we niet zullen vergeten,

Nu we afscheid nemen
van één van ons,
mogen we misschien eenzaam zijn
maar we zijn niet alleen,
En hoewel de bladeren vallen
en de tranen stromen,
kan het voor ons een voortdurende troost zijn
om te weten dat de stamboom altijd door zal groeien,

Van vader op zoon, van moeder op dochter,
bloed kruipt waar het niet gaan kan, dat is onze aard,
Vanuit de aarde verrijzen we
en tot de aarde keren we ook weer terug,
We houden een kaars brandend
voor degenen die we missen,

En wanneer we afscheid nemen
van één van ons,
mogen we misschien eenzaam zijn
maar we zijn niet alleen,
En hoewel de bladeren vallen
en de tranen stromen,
kan het voor ons een voortdurende troost zijn
om te weten dat de stamboom altijd door zal groeien,
Hij is sterker dan de wind kan blazen
De stamboom zal altijd doorgroeien...

Werpersrubriek, "De Uitsmijter", nummer 182

Wie schrijft, die blijft.

In augustus bestond deze rubriek alweer 32 jaar. De eerste wedstrijd om de Uitsmijterbokaal was een jubileumwedstrijd ter ere van de 25-jarige werprubriek. Op moment van schrijven zijn de inschrijvingen in volle gang en het deelnemersveld is voor SAV-begrippen heel uitzonderlijk en het begint bijna op een alternatieve werp-NK te lijken. Het is een leuke mix van lokale toppers, subtoppers, nationale toppers en nationale wereldtoppers. Bij wedstrijden op onze baan worden we niet vaak getraakteerd met een aantal 60m werpers. Nu dus wel..... Eindelijk na ruim 60 jaar SAV..... Het word in ieder geval genieten geblazen.

Tijdens de C- en D-spelen, zijn er op de werpnummers weer 2 debutanten. Max zal zijn kunsten vertonen bij het kogelslingeren in Ookmeer, waarbij veel mogelijk is met 2 of zelfs 3 rotaties. In het Olympisch Stadion, een week later gaat Kara het strijdtoneel in op de nummers speer- en discuswerpen. Ook hier is weer van alles mogelijk. Beide atleten zijn er voor gegaan afgelopen maanden en dit gaat opvallen, prestatief gezien.

De clubrecordstand vliegt omhoog en om alles nog leuker te maken verschijnt er iedere keer nu een top 6. De voorlopige stand(per 26-08-2014) is weer veranderd door Richard, Hans en Yvette, met als resultaat de nieuwe top 6.

1. Vivian Brandhoff	79x
2. Tine Veenstra	71x
3. Vincent Onos	67x
4. Hans de Vries	66x
5. Yvette Bot – Vleerlaag	59x
6. Richard Bot	50x

Uit 621 werpclubrecords.

Mooie prestaties, geven ook veranderingen weer in de werp top 5.

Kogelslingeren JJA

1. Vincent Onos	64.84m	2005
2. Marius Onos	53.43m	2007
3. Oscar van Crimpen	47.74m	2014
4. Paul Olofsen	47.55m	2008
5. Gertjan Onos	46.93m	2000

Speerwerpen MJC, 500 gr.

1. Michelle Oud	41.42m	2011
2. Nadine Visser	34.29m	2010
3. Merel Sinnige	30.45m	2014
4. Anne Sjouke Runia	30.35m	2010
5. Caitlin Ketting	30.16m	2013

Er is veel mogelijk bij SAV, maar je moet er wel voor gaan.....

Tot ziens bij de SAV-werpdrills.....

Peter Olofsen.

Schoonmaak rooster

Sleutel bij Wil Groot Graaf Willemstr 227 Tel. 511261	Riny Bakker Lelielaan 15 Tel. 511850
27 oktober Anneke Huizinga Caroline	544799
10 november Monique Jak Miranda Jongman	318485 518918
24 november Frederika van Dongen M v Ties Jochem Warmerdam	06 31299600 544177
8 december Femke Lieke Sikkink Maartje v d Tiel	517681 515365
22 december Riny Bakker Wil Groot	

Te koop :

Zeer nette massage tafel scharnierend rug-en kniedeel met uitneembare hoofd steun.
Voor meer informatie: jsga_jong@hotmail.com

Wandeltak

Met ingang van 16 september verhuist de training van de WANDELTAK weer naar de BAAN.
Het winterseizoen dan weer zijn intrede.
Iedereen die ook eens ontspannen wil trainen met behoud van conditie Moet eens mee lopen.

Hartelijke groeten,
Jetze Douwe

Maak kennis met “trio”

Klaas Ruiter; Piet Bakker en Meindert Bakker

Kun je je in het kort even voorstellen? Hoe lang ben je lid van de vereniging?

Ik ben Klaas Ruiter (Kl.). Ongeveer 30 jaar lid van SAV.

Mijn naam is Piet Bakker (P.) en ik ben 68 jaar. Ik ben ongeveer 40 jaar actief lid van SAV.

En ik ben Meindert Bakker (M.) ook alweer 68 jaar en ongeveer 20 jaar lid van SAV en alleen praktiserend als recreant op de zondagochtend.

Hoe ben je lid geworden? Hoe lang bezig met atletiek, waarom vind je atletiek leuk en wat is favoriete onderdeel?

(Kl.) Hoe werd ik lid? In de jaren 1954 –1955 begon Jan Dekker met een schaatstraining groep. In die tijd waren er in deze omgeving geen schaatstrainingen. De training begon in Augustus/September tot er ijs kwam, of tot eind Januari. Dus er bleven wat maanden over waarin niet getraind werd. In die periode kwamen er een paar leden van atletiek vereniging HBS Flevo bij ons langs om lid te worden van hun club. Wij zijn toen met 4 man lid geworden en werden getraind door Henk Knol. Later bekend bij SAV . De schaatstraining hebben we nog jaren gevolgd. Daar hoorde ook een racefiets bij. Vele jaren hebben we bij HBS Flevo aan wedstrijden meegedaan. Maar helaas in de loop der jaren werd het aantal leden minder. Een aantal wedstrijd leden zijn toen bij SAV aangesloten. Wij, de schaatsers, hebben nog jaren een trainings-groep in Enkhuizen gehad. Maar ook deze groep werd kleiner en zijn ook lid geworden van SAV.

(P.) De aanleiding voor mij om lid te worden van een atletiek vereniging was de ontdekking dat het met mijn conditie tamelijk erbarmelijk gesteld was. Die ontdekking deed ik tijdens een potje zaalvoetbal met collega's. Na afloop van de wedstrijd was ik totaal af en dat op een leeftijd van 28 jaar. “Dit is niet oké,” dacht ik. Vroeger vanaf mijn 6^e tot mijn 15^e ongeveer, altijd op turnen gezeten en ook nog een tijdje op voetbal. Daarna door allerlei omstandigheden zoals avondstudie, werk, verkering, trouwen, gezin, carrière en ga zo maar even door, niets meer aan sport gedaan en dat wrekt zich. Via mijn zwager kwam ik in contact met René Appelman, toentertijd trainer bij SAV. Ik kon het wel een tijdje komen proberen. Zo gezegd zo gedaan. Wat mij zeer verbaasde was dat je met lopen in een korte tijd al zo snel verbetering waarneemt en dat motiveerde enorm. Hing, in het begin na enkele honderden meters mijn tong al op mijn schoenen, na enkele weken kon je zomaar al een paar kilometer achter elkaar hardlopen en dat was een geweldig leuke ontdekking. Ik vond in Jac Oud en goed maatje en samen hebben we zo heel wat loopjes gedaan. En trouw de gelopen tijden noteren en bewaren voor het volgende jaar want dan wist ik de volgende keer moest lopen. Minstens dezelfde tijd maar mogelijk sneller. Dat ging een behoorlijke tijd goed maar werd uiteindelijk toch steeds moeilijker.

(M.) Als 16 jarige begonnen bij de schaatstraining onder leiding van de alom bekende Jan Dekker en daar kennis gemaakt met onder meer Klaas Ruiter en Sijf Smit waarna een jarenlange sportcarrière volgde met name lopen, schaatsen en later fietsen.

Jaren later stopte de schaatstraining op het laatst met (onze) Dirk Rood die verhuisde naar SAV waarna ik ook lid werd van de vereniging.

Hoe vaak train je per week? Wat vind je de leukste training om te doen? Welke sporten vind je nog meer leuk?

(Kl.) Aanvankelijk twee keer in de week trainen op de mooie baan van SAV, later kwam het Enkhuizerzand erbij. De midden- en langeafstanden, veldlopen vond ik leuk om te doen.

Het leukste van de training vond ik met de duurloopjes op dinsdagavond elkaar proberen op achterstand te zetten.

Zoals gezegd, zomers twee keer in de week fietsen met een groepje SAV-ers, waaronder Piet en Meindert, en 's winters twee keer met die zelfde twee, naar de Westfries in Hoorn schaatsen.

(P.) Eerst alleen op zondag trainen op het Enkhuizerzand waar ik al gauw hoorde dat als ik echt mijn conditie wilde verbeteren moest ik toch wel twee of zelfs drie keer in de week trainen. Dus toen ook maar naar de dinsdagavond. In die tijd organiseerde SAV een aantal keren in het seizoen op zondag z.g. dorpenlopen van zo'n 10 km en dan verviel de training op die zondag. Dan maar met die loopjes meedoen, leek mij ook wel leuk.

De afsluitende duurloop op de zondagochtend training vond ik altijd wel het leukste. Vooral de excuses vooraf. Ieder had wel een reden waarom het wel weer niet zo goed zou gaan. Te laat naar bed, teveel gedronken, pijntje hier, pijntje daar, etc. etc. Meestal trapte degene met de beste smoes vervolgens de klinkers uit de straat en kwam als eerste binnen.

Naast het hardlopen ontstond op een gegeven moment ook de liefde voor fietsen en schaatsen.

(M.) Mijn voorkeur gaat hoofdzakelijk naar het hardlopen en vooral de oefeningen welke als opwarming gelden voor elke training met name de soms circusachtige oefeningen van Dirk. Met voornamelijk opa's en oma's is het een lust om te zien en ook om te horen.

Opvallend is de saamhorigheid in de deze ploeg en de soms onderlinge competitie bij de loopnummers. Zonder verjonging begint het totaal soms op een bejaardensoos te lijken en dat is toch jammer ook voor de trainers Dirk, Hans en René.

Leukste sport vind ik toch het schaatsen dan lopen en vervolgens fietsen. Alles 2x per week.

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

(Kl.) Mijn beste prestatie is een van de eerste halve marathons van Egmond in 1974. Ik had te weinig kilometers in de benen voor die loop. Vele keren 15 km IJmuiden/Bloemendaal visa versa gelopen. Maar 21 km zand naar Egmond is toch wat anders. En toch goed aan het einde gekomen.

Het grootste doel wat ik nu heb is vooral zo lang mogelijk gezond blijven en kunnen blijven doen wat ik nu doe.

(P.) Tot mijn beste prestatie reken ik toch wel een van de eerste kloetlopen van 25 km.

Mijn doel is niet meer prestatie gerelateerd maar hetzelfde wat Klaas zegt.

Ik heb niet echt een favoriete sporter.

(M.) Mijn beste prestatie weet ik zo even niet meer. We hebben een ploegje voor fietsen en schaatsen met o.a. Klaas, Piet en Joop. Ik hoop nog lang op dit niveau door te gaan.

Heb je weleens blessures gehad?

(Kl.) De tijd van meerdere trainingen in de week is voorbij door lichamelijk ongemak en leeftijd. Nu ben ik op zondag morgen bij onze wandel groep. Daar ben ik dan ook een van de trainers die enkele maanden per jaar de wandeltraining leiden. Al met al ook heel gezellig.

(P.) Ik merkte dat ik steeds meer moest trainen om dezelfde tijden als voorgaande jaren te halen en dan liep je weer blessures op. Wat een dilemma dus. Ik bleek tamelijk blessure gevoelig te zijn. Noem maar iets en ik zal het wel gehad hebben.

(M.) Over het algemeen ben ik blessure vrij. Ik heb alleen in 2011 een chemopauze gehad maar alles is weer goed gekomen.

Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij SAV ?

(P.) Dat is toch wel de viering van de 60^e verjaardag van trainer Dirk tijdens de zondagmorgen training in Enkhuizen. Iedereen had zich in een bijzondere outfit gestoken. Er waren slingers en andere versieringen in de bomen aangebracht. René had een bijzonder programma voorbereid. Na de training kon genoten worden van de meegebrachte koffie en zelfgemaakte taarten. Héél, héél leuk en gezellig.

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

(P.) Na enkele jaren kreeg ik , zoals gezegd tijdens de trainingen kennis met Klaas Ruiter en weer wat later ook met Meindert Bakker. Twee mannen die al op jonge leeftijd veel aan sport deden.

Op een gegeven moment heeft Klaas mij overgehaald om eens mee te gaan fietsen. Het groepje bestond uit uitsluitend SAV leden die fietsen ook leuk vonden. Dat beviel wel. Ik kreeg veel aanwijzingen en adviezen om beter te leren fietsen. Toen het schaats seizoen weer aanbrak stelde Klaas en Meindert voor om mee te gaan schaatsen. Dat zag ik aanvankelijk helemaal niet zitten. “Ik met die ervaren schaatscracks mee, dat wordt niks”, dacht ik en probeerde er onder uit te komen door te zeggen dat ik helemaal niet schaatsen kon. “Dat leren wij je wel”, was de gezamenlijke reactie dus kon ik er niet onderuit. Ik ben ze daar tot op de dag van vandaag dankbaar voor. Zomers twee keer in de week fietsen en als het kouder wordt dan wordt dat vervangen door schaatsen. Nu al enkele jaren in Hoorn. Daar ontmoeten we Judith Honkoop. Die schaatste daar ook en vaak met haar vader. Later kwamen we haar ook op zondagochtend bij SAV tegen. Toen bleek dat ze behalve heel goed kon schaatsen ook zeer verdienstelijk kan hardlopen. Het leek Judith wel leuk als wij met ons drieën gezamenlijk geïnterviewd zouden worden. Dat leek ons wel wat, vandaar dit enigszins afwijkende ***“maak kennis met...”***

Het advies of zo je noemen wilt gouden tip die Judith graag van ons zou willen horen is misschien een cliché. Gezond blijven leven en naast alle verplichtingen, vooral zoveel mogelijk leuke dingen doen met name blijven sporten. Ten aanzien van het schaatsen, wat je volgens ons uitstekend afgaat, denken wij dat je voor de echte gouden tip bij je vader terecht moet. Want die weet er ook wel het een en ander van.

Wie zou je volgende keer in de sprinter willen zien?

Koos Schoenmaker

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:

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

Margreet Broersen (0228) 516758

Masters + inschrijven wedstrijden:

e-mail: contact@savatletiek.nl

Wedstrijdkalender:

14 september	Pupillen + CD juniorenwedstrijd te Edam	AV Edam
20 september	Finale pupillencompetitie te Beverwijk	DEM
21 september	Dam tot Damloop te Amsterdam	Le Champion
27/28 september	NK estafette te Amstelveen	Startbaan
28 september	Clubkampioenschappen	SAV
12 oktober	Werpwedstrijd senioren + j-AB te Wieringerwerf	AVW
27 oktober	Werp driekamp senioren + junioren te Edam	AV Edam

Jarige pupillen en junioren-CD:

Oktober	November	Vervolg november
04. Milan Tool	01. Iann Laan	16. Dennis Ravenstijn
08. Neve van den Ende	03. Shauna Coffey-van Dongeren	18. Ciara Coffey-van Dongeren
12. Kevin Pronk	04. Sophie Le Blansch	23. Marit Koppies
18. Laura Appelman	07. Joey Hoogland	24. Kaitlyn Coffey-Van Dongeren
18. Babs Braakman	09. Will Mok	25. Fee Mok
	10. Jerney Mantel	26. Fieke Bruin
	10. Maaïke Sandstra	26. Luca Klumpenhauer
	12. Senna Glas	28. Iris Vriend

Vijf ploegen en zes individuele pupillen plaatsen zich voor de finale

Op zaterdag 20 september wordt in Beverwijk de grote finale van de pupillencompetitie gehouden. Na drie voorrondes, waarvan de twee beste resultaten telden, blijken maar liefst vijf ploegen en zes individuele pupillen zich voor deze finale geplaatst te hebben.

Dit zijn de teams van de meisjes pupillen-C, jongens pupillen-C, meisjes pupillen-B, meisjes pupillen-A2 en jongens pupillen-A2. Deze ploegen zullen bestaan uit maximaal vijf atleetjes.

Individueel mogen in ieder geval Jessy Struijs, Jochem van Warmerdam, Merlijn Bosman, Madalynn de Jong, Debora van Langen, Ella Mosselman en Laura van Langen meedoen. Zij eindigden na drie wedstrijden namelijk allemaal bij de beste 12. Allemaal van harte gefeliciteerd!

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Score NKJ: Goud voor Dave Brandhoff en tweemaal brons voor Lieke Klaver

De Nederlandse kampioenschappen voor junioren-AB, die op **4, 5 en 6 juli** gehouden werden op het Amsterdamse Ookmeer, was niet alleen het kampioenschap van de wisselende omstandigheden. Ook de prestaties van de SAV'ers deden daaraan mee.

Zo wisten op de eerste avond zowel **Matthijs Jong** als **Eva Koopman** niet de finale van hun nummer te behalen. Eva strandde bij het verspringen voor meisjes-B op een afstand van 5.01m terwijl Matthijs met zijn speerworp van 50.78m net tekort kwam voor een plekje in de finale bij de jongens-A.

De tweede dag, die geteisterd werd door fikse regenbuien, begon heel spannend met het hoogspringen voor jongens-A waar **Dave Brandhoff** een zwaardere wedstrijd voor de kiezen kreeg dan vooraf werd verwacht. Hij haalde op exact dezelfde manier als zijn naaste tegenstander een hoogte van 1.98m, dus moest er barrage gesprongen worden om te bepalen wie de gouden medaille zou krijgen. Met één poging per hoogte ging de lat eerst naar 2.01m, die door beiden niet werd gehaald, en daarna iedere keer 2cm naar beneden. Pas op 1.95m werd het pleit beslist in het voordeel van Dave die dus het goud omgehangen kreeg.



Voor de nog maar 15-jarige **Lieke Klaver** was er een bronzen medaille weggelegd op de 100m voor meisjes-B. Het werd een lange dag met de series rond half twaalf, de halve finale om drie uur en de finale nog eens drie uur later. Lieke won zowel haar serie als halve finale in respectievelijk 12.38 en 12.30 sec. In de finale liep het allemaal net een tandje minder lekker en moest ze twee oudere meisjes voor laten gaan, maar de strijd om de derde plaats wist ze knap in haar voordeel te beslissen.

Eerder in de middag had Matthijs bij de jongens-A al een prima wedstrijd kogel gestoten. Hij ging met een afstand van 12.85m als achtste de finale in, maar wist zich daarin via een stoot van 13.36m op te werken naar de zesde plaats. Het discuswerpen verliep in de abominabele omstandigheden helaas wat minder goed. Een voorzichtig begin met 34.93m werd gevolgd door twee ongeldige pogingen wat niet goed genoeg

was voor een plekje in de finale. Bij het kogelstoten greep **Oscar van Crimpen** daar eveneens naast. Met een beste stoot van 12.36m werd hij tiende.

Edwin Sjerps behaalde op de 3000m voor jongens-B in 9.17.89 een zevende plaats. Daarmee had hij zich blijikbaar lekker warmgelopen want goed twee uur later plaatste hij zich via 4.22.49 in de series van de 1500m probleemloos voor de finale van de dag erop.

Op de 1500m voor meisjes-B vervielen de series zodat **Britt Mosselman** meteen aan kon treden voor de finale. In de boemelrace kwam Britt na 5.06.28 uiteindelijk als elfde over de streep. Misschien niet helemaal wat ze ervan gehoopt had, maar na alle blessureleed van de laatste tijd stond ze er toch maar mooi!

Dit kampioenschap was niet de wedstrijd van B-juniore Eva want ook bij het hoogspringen kwam het er niet uit. De aanvangshoogte van 1.55m werd weliswaar probleemloos gehaald, maar daar bleef het dan ook bij. Ze werd daarmee negende.

De derde dag was het overwegend droog, maar waaide het wel erg hard en tegen op de sprint.

Voor de kogelslingeraars stond de wind echter gunstig en dat was te zien aan de prestaties al wou het bij **Caitlin Ketting** totaal niet lukken. De eerstejaars B-juniore verliet met een beste worp van 23.90m voortijdig het strijdtoneel. Beter verging het Oscar die hard meestreed om de medailles. Met een prachtig nieuw pr van 47.74m kwam hij bij de jongens-A uiteindelijk maar 23cm tekort voor het podium en moest hij het doen met de vierde plaats.

Lieke mocht deze dag opnieuw driemaal aan de bak. Eerst de series, daarna halve finales en aan het einde van de dag de finale van de 200m voor meisjes-B met als eindresultaat hetzelfde podium als bij de 100m. Het enige verschil was dat Lieke er nu korter bij zat. Ondanks de tegenwind noteerde zij een prachtige tijd van 24.77 waarmee ze dus voor de tweede keer dit weekeinde de gang naar het bronzen podium mocht maken. En als kers op de taart ontving ze de uitnodiging om als lid van de 4x100m estafetteploeg mee te doen aan het Wereldkampioenschap voor junioren.

Edwin kon helaas geen potten breken in de finale van de 1500m voor jongens-B. Hij werd in 4.21.83 tiende, al was dit wel een beste jaarprestatie.

Spijtig was de afzegging van Nadine Visser, normaliter goed voor toch minstens twee of misschien wel drie medailles. Een geïrriteerde kniepees stond deelname echter in de weg.

Sterke prestaties van Richard en Yvette Bot-Vleerlaag in Luzern

Een hele belevenis voor Richard en Yvette Bot-Vleerlaag die op dinsdag **15 juli** hun opwachting mochten maken tijdens de Spitzten Leichtathletik in het Zwitserse Luzern.

Deze internationale wedstrijd met kogelslingeren in het voorprogramma haalde het beste in ze naar boven. Zo produceerde Richard maar liefst 5 worpen rond de 45m met 45.33m als verste. Hij werd daarmee zevende.

Net als Richard verbeterde Yvette haar eigen clubrecord net niet, al kwam ze er wel heel dicht bij. Haar afstand van 41.82m was uiteindelijk goed voor de zesde plaats.

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag zesde op Zwitsers kampioenschap

Op **25 juli** vond in Frauenfeld het Zwitserse atletiekkampioenschap plaats. Omdat over een aantal weken het EK in Zürich plaatsvindt werd dit kampioenschap geheel volgens de EK-regels georganiseerd. Het eerste nummer wat op het programma stond was het kogelslingeren voor mannen met Richard Bot (M45) onder de deelnemers. Richard begon met een verre, maar helaas ongeldige worp. Daarna volgde een stabiele wedstrijd met een beste poging van 44.41m, goed voor de zesde plaats in het seniorenveld. Yvette bevestigde haar uitstekende vorm eindelijk met een verbetering van het clubrecord bij de V40. In haar derde poging landde de kogel namelijk op 42.33m, een afstand waarmee ze zichzelf na afloop net als haar man terugvond op plaats zes.

Zes jongedames actief tijdens NK atletiek

Elles Knook, Sophie Le Blansch, Eline Zwagemaker, Kara Zwagemaker, Annika Boogaard en Leonie Braakman hebben op **27 juli**, de het Olympisch Stadion te diverse activiteiten. Alles zes dragen. Kara, Annika en Leonie kinderpersconferentie, Eline kwam naar binnen met een atleet. deelgenomen aan de 1000m liet noteren en de C-pupillen Elles, onbekende afstand al razend rap enerverende dag voor deze jonge als senior zelf nog eens mee! De 4.07.67; Leonie 4.10.14; Elles 4.56.48 min.



tweede dag van het NK atletiek in Amsterdam, deelgenomen aan hebben ze de mandjes mogen hebben deelgenomen aan een begeleidde de mascotte en Elles Daarnaast hebben ze ook nog eens kidsloop waar Leonie een nieuw pr Sophie en Eline op deze voor hun waren. Het werd zo een atleetjes en wie weet doen ze later uitslag: Kara 3.45.63; Annika 4.18.32; Sophie 4.35.64 en Eline

2x WJK brons, een NR en EK-limiet fraaie score van Nadine Visser

Het wereldkampioenschap voor junioren, dat van **22 t/m 27 juli** in het Amerikaanse Eugene plaatsvond, werd voor Nadine Visser het kampioenschap van de dubbele gevoelens. Het leverde haar uiteindelijk twee bronzen medailles op, maar waar ze niet echt blij was met haar meerkampprestatie was de euforie op de 100m horden groot.

Meteen al op de eerste dag mocht ze aan de zevenkampbak en met een beste jaarprestatie van 13.24 op de 100m horden begon ze uitstekend. Dit was tevens een kampioenschapsrecord voor de meerkamp dat met 13.33 nog altijd op naam stond van de meerkampgrootheid Carolina Klüft uit Zweden.

Het hoogspringen was voor Nadine een vraagteken na haar knieperikelen waardoor ze eerder het NKJ moest laten schieten. Het ging niet zo super als in Götzis, maar de 1.73m was toch zeker geen slecht resultaat. Bij het kogelstoten kwam er met 12.68m zelfs een nieuw pr uitrollen terwijl de 24.15 op de afsluitende 200m toch ook een prestatie van formaat was.

Het ochtendprogramma van de tweede dag werd helaas geteisterd door fikse regenbuien wat goede prestaties toch wel wat in de weg stond. Aan de ene kant viel de 5.99m bij het verspringen dan ook wat

tegen, maar aan de andere kant was het wel de tweede afstand van alle meerkampsters. Vooral van het speerwerpen werd er meer gehoopt. Ze begon niet verkeerd met een worp van 38.76m, maar in plaats van dat het daarna beter ging werden de afstanden minder. Op de afsluitende 800m, die Nadine als derde in de tussenstand inging, gaven de drie topfavorieten elkaar geen duimbreed toe. Nadine werd in de finaleserie met 2.21.26 uiteindelijk derde en kwam daarmee uit op een eindtotaal van 5948 punten wat haar een bronzen medaille opleverde achter de Engelse Morgan Lake en de Cubaanse Yorgelis Rodríguez, die ze overigens in Götzis nog achter zich wist te laten. Vandaar de gemengde gevoelens. Aan de ene kant super gepresteerd en aan de andere kant het gevoel niet alles eruit gehaald te hebben. Op advies van haar coach mocht Nadine het na een rustdag proberen op de 100m horden waar ze op **25 juli** vrij moeiteloos en heel ontspannen lopend in 13.27 al haar serie wist te winnen. Een dag later volgde een onwaarschijnlijk snelle halve finale. In een vet nieuw pr en nationaal record van 13.01 won ze haar halve finale en met deze tijd slechtte ze ook nog eens de EK-limiet voor senioren!! Helaas voor Nadine gaf de wind hierbij wel wat teveel steun in de rug, maar de finale was bereikt. Wat ze daarin een dag later zou laten zien overtrof echter alle verwachtingen. Ze gaf de gedoodverfde thuisfavorieten Kendall Williams en Dior Hall veel meer tegenstand dan verwacht en zag dat beloond met opnieuw een bronzen medaille maar vooral met de supertijd van 12.99 sec. En nu wel met reguliere rugwind, dus naast een pr was dit meteen een Nederlands juniorenrecord en de limiet voor de EK in Zürich! Wat heb je het geweldig gedaan Nadine, gefeliciteerd met je super prestaties.

Na al dit geweld zouden we bijna vergeten dat er nog een SAV-atlete heeft deelgenomen aan dit WJK. De nog maar 15-jarige Lieke Klaver, aanvankelijk mee als reserve voor de 4x100m, mocht als startloopster zelfs haar opwachting maken. De jongedames verloren in hun serie de strijd om de tweede plaats maar nipt en hoewel hun tijd van 45.29 de achtste beste was, ging hiermee een finaleplaats aan hun neus voorbij. Uiteraard was het wel een super ervaring voor Lieke die als juniore aan nog maar liefst drie kampioenschappen kan deelnemen. Hier gaat ze in ieder geval voor!

“Oranje Tornado” derde op Vooroverloop

Op zondag **10 augustus** vond de tweede Vooroverloop plaats. Veel deelnemers aan deze loop die van start ging bij de ingang van het Buitenmuseum te Enkhuizen. De deelnemers waren daarheen gevaren vanaf kasteel Radboud in Medemblik. De loop leidde hen daarna via een prachtige route zo dicht mogelijk langs het IJsselmeer weer terug naar het kasteel. Tegelijkertijd werd er gelopen voor een goed doel en dat was deze keer Twinkle Stars. Deze organisatie bezorgt kinderen uit gezinnen die het financieel moeilijk hebben een leuke sinterklaas.

Van SAV-zijde, en duidelijk herkenbaar aan het SAV-tenu, deden Oranje Tornado Wiringa en Gertjan Klumpenhout mee. Eerstgenoemde reikte zelfs tot het podium want hij werd op de halve marathon in 1.28.37 derde bij de M35. Gertjan werd zesde bij de M45 en liet daarbij een tijd van 1.31.39 noteren.

Sterk EK debuut van Nadine Visser

Nadine Visser heeft op **12 augustus** als jongste deelneemster op de 100m horden tijdens het EK uitstekend gedebuteerd. In de sterke vierde serie waarin de dames met -2.0m/sec de meeste tegenwind troffen kwam Nadine als vierde over de streep. Aangezien de beste drie rechtstreeks doorgingen naar de halve finale was het dus zaak om bij de vier tijdsnelsten te horen. Nadine haar tijd van 13.12 was uiteindelijk de vierde tijdsnelste en dat zou genoeg zijn geweest voor een plekje in de halve finale ware het niet dat er in de andere series nog twee dames 13.12 hadden laten noteren. Daarvan had Nadine te kampen met de meeste tegenwind, maar dat telt helaas niet, dus moesten de duizendsten van een seconde de doorslag geven en dat viel niet in het voordeel uit van Nadine. Neemt niet weg dat met zoveel tegenwind zo'n tijd neerzetten,

het was na de WJK-finale waarin de atletes een rugwind hadden van 1.9m/sec nota bene haar rapste tijd, gewoon heel erg GOED is.

Cees Meijer verbetert op de 800m het CR van de M60

Na alle buien zat er blijkbaar veel zuurstof in de lucht op **15 augustus** tijdens de derde zomeravondinstuif van AV Trias te Heiloo. In ieder geval genoeg voor Cees Meijer die op de 800m zijn clubrecord bij de M60 met bijna een volle seconde aanscherpte en naar 2.24.23 bracht. Voor Heleen Wildöer verscheen er met 2.18.54 een nieuwe beste jaarprestatie op de klokken terwijl Edwin Sjerps daar met 2.04.59 net boven bleef. Wel werd hij met deze tijd derde bij de jongens-B. Ton Bosgoed (M45) en Jan Kreuk (M60) kwamen deze avond uit op de 5000m die in respectievelijk 17.33.99 en 19.30.35 werd afgelegd.

Clubrecord voor Ton Bosgoed

Ton Bosgoed heeft op dinsdagavond **19 augustus** tijdens de 8ste wedstrijd uit de Dorland & Theunisloopcompetitie te Edam een clubrecord bij de M45 gevestigd op de 2 Engelse mijlen. Hij legde de incurante afstand, goed voor 3218m, af in 10.59.23 en wist daarmee in de top van het flinke loopveld te eindigen.

Edwin Sjerps verpulvert CR op de Engelse mijl

Tijdens het voorprogramma van de Flame games op **22 augustus** in het OS te Amsterdam heeft Edwin Sjerps het al 25 jaar oude clubrecord van de jongens-B op de Engelse mijl verpulverd en naar 4.33.22 gebracht.

De super prestaties van Nadine Visser tijdens het WJK en EK zijn niet onopgemerkt gebleven. Zo ontving de talentvolle juniore de eervolle uitnodiging om mee te doen aan de 100m hordewedstrijd tijdens het hoofdprogramma. Het was wel droog, maar de nog natte baan was niet erg snel, hoewel dat Nadine niet belette om opnieuw een topprestatie te leveren. Op papier was zij de langzaamste van de 8 deelnemers, maar zij wist uiteindelijk in het seniorenveld in 13.33 een knappe vierde plaats te behalen.

Diverse clubrecords en het stokje...

De vakantie zat duidelijk nog in de hoofden, er was eigenlijk te weinig jury, en het weer werkte ook al niet echt mee! Hoewel het na de giga hoeveelheden water toch min of meer droog was tijdens de vijfde wedstrijd uit het Heer en Meester baancircuit op **22 augustus** op onze eigen baan. Helaas ging een 200m serie qua tijdopname de pottenbak in en was EK-ganger Erik Cadee aanwezig, dus stond er weinig wind (hoe is het toch mogelijk na al die stormachtige dagen!!). Niet leuk voor de landelijke discustop, die bij de mannen en ook de jeugd acte de présence gaf, al dachten de hardlopers daar natuurlijk wel anders over. De lange loopnummers kenden dan ook een prima bezetting.

De grootste blunder werd echter gemaakt op de Zweedse estafette waar Willem Dudink na 300m stopte. Gevreesd werd voor een blessure, maar wat bleek? De lopers waren allen van start gegaan zonder stokje... Zodoende werd deze estafette na de 5000m alsnog overgelopen.

Topprestaties waren er echter ook want het discuswerpen van de jongens-B was met de 53.75m van Rody de Wolff (AV'55) en de 51.42m van Wout Zijlstra (Horror) van hoog niveau. Katinka, de zus van Wout, liet als C-juniore met 14.04m kogel en 39.67m discus ook een tweetal topprestaties aantekenen terwijl de 1.76m hoogtesprong van Amber Hurkmans (NOVA) bij de meisjes-B er eveneens mocht zijn.

Flinke belangstelling was er voor de 5000m, die in 17.13.57 werd gewonnen door Ton Bosgoed (M45) terwijl Cees Meijer bij de M60 met 19.08.85 zijn zoveelste clubrecord aan flarden liep. In dezelfde categorie scherpte Hans de Vries met 33.93m zijn clubrecord bij het discuswerpen opnieuw aan. De 3000m steeple

chase stond voor het eerst op het programma en daarop streden vijf mannen om de eer met een nieuw pr voor onze A-junior Jaap van der Thiel die graag beneden de 11 minuten wou lopen, maar dat net zag mislukken. De Zweedse estafette leverde uiteindelijk een winnende 2.06.15 op voor de SAV mannen Willem Dudink, André Laan, Nick Wildöer en Robert Wamta terwijl de SAV vrouwen Heleen Wildöer, Nicole Bakker, Marloes Duijn en Jolien Dudink met 2.32.89 de snelste waren bij de dames.

De uitslagen van de SAV'ers:

Meisjes-B	100m	Ver	Kogel	Discus
Aukje Bakker	14.18		10.94	
Nienke Tool (MC)		4.86		
Loes Essen (MC)		3.99		
Kara Zwagemaker (MD)				14.57 (1kg)
Jongens-A	3km steeple	Hoog	Kogel	Discus
Matthijs Jong			13.20	38.11
Dave Brandhoff		1.92		
Jaap van der Thiel	11.09.04			
Mannen senioren	100m	5000m	Ver	
Daniel Hoenderdos	13.56	20.25.81		
Jaap Groot		17.25.08		
Mark Elings			4.42	
Masters	1500m	5000m	Kogel	Discus
Mirjam de Boer (V50)	5.40.66			
Ton Bosgoed (M45)		17.13.57		
Jeroen Dodeman (M45)		17.55.70		
Peter Dekker (M45)		18.21.70		
Cees Meijer (M60)		19.08.85		
Gertjan Klumpenhower (M45)		19.19.33		
Hans de Vries (M60)			9.21	33.93

Prachtig(e) clubrecord(s) voor Vasco Mosselman

Het weer was halfwas tijdens de inmiddels bekende "vrije" wedstrijd voor pupillen en junoren-CD op **24 augustus** in Edam. Vrij in die zin dat er uit twee meerkampen gekozen kon worden en dat de nummers één, twee en drie op ieder nummer een medaille kregen.

C-pupil Vasco Mosselman was duidelijk goed uitgerust en in topvorm de vakantie uitgekomen want hij liep een fantastische 600m. Ver voor de rest van het veld uit wist hij een tijd van 2.04.84 op de klokken te zetten. Hiermee verbeterde hij niet alleen zijn eigen clubrecord met maar liefst 3 seconden, maar was hij ook sneller dan het bestaande clubrecord bij de jongens pupillen-B. Daarna passeerde hij bij het verspringen voor het eerst de 3m grens waarmee hij een tweede gouden medaille aan zijn verzameling toevoegde om te eindigen met het brons bij het balwerpen.

Deze wedstrijd, hoewel hij niet meetelde voor het pr-klassement, leverde sowieso een flinke lading eremetaal op voor de 6 SAV-atleetjes want er gingen maar liefst 14 medailles mee terug naar huis.

Zo veroverde Fee Mok er bij de meisjes pupillen-A2 van alle kleuren eentje: goud op de 1000m, zilver bij het kogelstoten en brons bij het verspringen waarvan de laatste twee nummers met een pr. Ella Mosselman won het verspringen met 4.00m en kreeg het zilver omgehangen na de 1000m.

Bij de meisjes pupillen-C was er zowel voor Elles Knook als Jinte Braas een zilveren en een bronzen plak. Beiden begonnen met een pr op de 600m waarop Elles tweede en Jinte derde werd. Bij het verspringen waren de rollen omgedraaid en vloog Jinte voor het eerst over de 3m.

Ook deed er nog een junior mee en wel Erwin Sijm. De 1000m en het verspringen zijn niet zijn favoriete onderdelen al veroverde hij bij het ver wel een zilveren plak. Erwin kwam echter voor het kogelstoten en met een verbetering van zijn pr met bijna een meter, hij kwam uit op 8.62m, was het goud voor hem. Een leuke start zo kort na de vakantie. De uitslagen:

Meisjes pupillen-C	600m	Ver	Bal
Elles Knook	2.18.42 (2)	3.00 (3)	11.59
Jinte Braas	2.19.74 (3)	3.06 (2)	10.81
Jongens pupillen-C	600m	Ver	Bal
Vasco Mosselman	2.04.84 (1)	3.00 (1)	18.27 (3)
Meisjes pupillen-A2	Ver	Kogel	1000m
Fee Mok	3.88 (3)	6.93 (2)	3.29.72 (1)
Ella Mosselman	4.00 (1)	5.84	3.31.59 (2)
Jongens junioren-D	1000m	Ver	Kogel
Erwin Sijm	4.27.50	3.34 (2)	8.62 (1)

1e Open Castricumse pupillen en CD-juniorenwedstrijd

Jessy Struijs en Sophie le Blansch waren van SAV-zijde bij de pupillen de grootste smaakmakers tijdens de 1e Open Castricumse pupillen en CD-juniorenwedstrijd op **24 augustus**.

Zo verpulverde Jessy bij de jongens mini pupillen op alle nummers zijn pr en behaalde hij in het sterke deelnemersveld een mooie derde plaats op de meerkamp en werd hij tweede op de 600m. Bij de meisjes pupillen-C wist Sophie zich viermaal te verbeteren en dat zag zij beloond met een tweede plaats op de meerkamp en een derde op de 600m. Kaitlyn Coffey-van Dongeren kwam tot tweemaal toe net naast het podium terecht, maar ging wel met drie pr's naar huis. Aaron Ponne haalde bij de jongens pupillen-C het podium wel. Het werd brons op de 600m. Helaas kon Stan Tool de meerkamp niet afmaken, wel sloot hij het kogelstoten bij de jongens pupillen-A1 met een pr van 8.32m winnend af. Een sterke meerkamp was er bij de jongens pupillen-A2 van Stef de Jong die zijn pr puntentotaal helaas niet beloond zag. Hij kwam uiteindelijk slechts 11 punten tekort voor het podium. Voor Ciara Coffey-van Dongeren was die podiumplek wel weggelegd want zij won bij de meisjes pupillen-A2 zilver op de 1000m.

Bij de junioren was Nienke Tool het meest succesvol. Met 4.70m werd bij de meisjes-C het verspringen gewonnen en haar 1.50m hoog was goed voor een tweede plaats. De meest opvallende prestatie kwam op naam van eerstejaars D-juniore Kara Zwagemaker die haar speer met 24.78m maar liefst 6m voorbij haar pr liet landen. Zij werd hiervoor beloond met een zilveren plak. De uitslagen:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Jessy Struijs	7.89	2.82	21.53	998	2.31.45 (2)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
02. Sophie le Blansch	7.56	2.78	14.29	941	2.31.40 (3)
04. Kaitlyn Coffey-van Dongeren	8.35	2.51	15.47	771	2.37.18 (4)
05. Eline Zwagemaker	8.62	2.39	13.37	671	2.44.48 (8)
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
08. Aaron Ponne	7.84	2.56	15.93	872	2.16.65 (3)
11. Jurre Hoffer	7.96	2.56	11.36	774	2.24.11 (6)
12. Bram Steur	8.56	2.46	17.24	756	2.39.83 (10)
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
07. Sharissa de Leng	10.22	2.56	3.58	912	4.38.26 (8)
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
11. Twan Steur	11.34	2.88	4.53	898	4.37.06 (11)
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m

05. Ciara Coffey-van Dongeren	9.96	3.58	20.16	1238	3.58.42 (2)
Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
05. Stef de Jong	9.74	3.78	32.69	1467	-
Meisjes junioren-D	60m	600m	Ver	Hoog	Speer
Kara Zwagemaker	10.18	2.03.18	-	1.15	24.78 (2)
Joelle Wagemaker	9.96	2.06.32	3.37	-	8.71
Shauna Coffey-van Dongeren	9.40	2.13.34	3.44	1.05	-
Leonie Braakman	10.92	-	3.02	-	9.35
Meisjes junioren-C	Ver	Hoog			
Nienke Tool	4.70 (1)	1.50 (2)			

Clubrecords van 12 juni tot en met 28 augustus 2014

Kogelslingeren M45	44.65m	Richard Bot	Sion (CH), 13-06-2014
400m M60	1.03.78	Cees Meijer	Utrecht, 14-06-2014
10.000m Msen	29.56.30	Ambroise Uwiragiye	Leiden, 14-06-2014
40m m-pup-B	6.66	Debora van Langen	Heerhugowaard, 14-06-2014
1000m m-pup-A	3.14.96	Laura van Langen	Heerhugowaard, 14-06-2014
800m M60	2.25.05	Cees Meijer	Utrecht, 15-06-2014
Kogelslingeren M45	45.02m	Richard Bot	Groningen, 20-06-2014
400m M60	1.02.63	Cees Meijer	Heiloo, 22-06-2014
Zweedse estafette M45	2.34.07	Cees Meijer (M60)	Heiloo, 22-06-2014
		Peter Dekker	
		Ton Bosgoed	
		Ruud Wierenga	
1000m m-pup-A	3.11.21	Laura van Langen	Soest, 22-06-2014
Kogel m-pup-A	9.17m	Laura van Langen	Soest, 22-06-2014
2000m M45	6.28.78	Ton Bosgoed	Edam, 27-06-2014
Kogel jongens mini-pup	3.63m	Jessy Struijs	Edam, 29-06-2014
Kogelslingeren M45	45.91m	Richard Bot	Olten (CH), 01-07-2014
Werpvijskamp Msen	3860pnt	Vincent Onos	Amersfoort, 06-07-2014
100m m-A + dames	11.97	Nadine Visser	Utrecht, 11-07-2014
Kogel M60	9.14m	Hans de Vries	Heiloo, 18-07-2014
Speer M60	30.81m	Hans de Vries	Heiloo, 18-07-2014
5000m Msen	14.35.79	Ambroise Uwiragiye	Heusen (BEL), 19-07-2014
Kogelslingeren V40	42.33m	Yvette Bot-Vleerlaag	Frauenfeld (CH), 25-07-2014
100m hrd m-A + dames	12.99	Nadine Visser	Eugene (USA), 27-07-2014
Kogel M60	9.53m	Hans de Vries	Heiloo, 01-08-2014
Discus M60	33.47m	Hans de Vries	Heiloo, 01-08-2014
800m M60	2.24.23	Cees Meijer	Heiloo, 15-08-2014
2 Engelse mijl M45	10.59.23	Ton Bosgoed	Edam, 19-08-2014
1 Engelse mijl j-B	4.33.22	Edwin Sjerps	Amsterdam, 22-08-2014
Discus M60	33.93	Hans de Vries	Grootebroek, 22-08-2014
5000m M60	19.08.85	Cees Meijer	Grootebroek, 22-08-2014
600m JPC en JPB	2.04.84	Vasco Mosselman	Edam, 24-08-2014