

Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupillen	Geboren in 2007 of later	€ 45.75
Pupillen-C	Geboren in 2006	€ 53.00
Pupillen-B	Geboren in 2005	€ 53.00
Pupillen-A	Geboren in 2003 en 2004	€ 53.00
Junioren-D	Geboren in 2001 en 2002	€ 63.25
Junioren-C	Geboren in 1999 en 2000	€ 63.25
Junioren-B	Geboren in 1997 en 1998	€ 69.75
Junioren-A	Geboren in 1995 en 1996	€ 69.75
Senioren	Geboren in 1994 en eerder	€ 77.50
Masters vanaf 35 jaar		€ 77.50
Recreanten	n.v.t.	€ 66.50
65+ korting		€ 6.00 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 **€13.00** 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 **oktober en november 2013**

Nieuwe leden:

Pupillen: Lotte Broersen, Sharissa de Leng, Vilmar Vervorst, Marit Koppies, Araid van Straaten, Pien Boer, Jantie Juckers, Jessy Struijs, Jurre Hoffer

CD-Junioren: Simone Bisscheroux,

AB-junioren:

Senioren/Master: Louis Hartman,

Recreanten: Jaap Groot, Patrick Paap, Marry Kuip, Miriam Karsten, Astrid Karsten

Wij heten de nieuwe leden van harte welkom en

wensen hen veel sportplezier bij S.A.V.

Opzeggingen:

Pupillen: Mandy Buijsman, Manon

Westerlaken, Jolijn van 't Hoff,

CD-junioren: Dana de Wit, Teun Swagerman,

AB-junioren:

Senioren/Masters: Leonie Smit,

Recreanten: Nicole Groeneveld, Anja Kager,

Annemiek Kager, Elsbeth Kors, Mariska van der

Gulik, Lonneke van der Gulik, Marloes van der

Gulik, Bianca Terpstra, Kristel Schilder, Laurence

Herveille, N.Bakker, Maarten Bruinsma,

Overige leden: Diny Ruiters, Paulien de Wit,

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:			
09.00 – 10.00	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	Nordic Walking	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 wedstrijdatleten	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
19.15 – 20.45	Algemene training recreant	Robin/Margreet	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



Zo alweer het laatste stuk voor de jaarwisseling. Het lijkt wel een 800 meter. Het jaar vliegt zo voorbij. Zo terugkijkend denk ik dat het het jaar van het afscheid is geworden. Dit is ook de laatste Sprinter die Marjon voorziet van haar artistieke gaven. Marjon, bedankt en we hopen dat er, waar je ook naar toe gaat, ook een vereniging voor je is.

Afgelopen weekend namen we ook afscheid van Nel en Nel. Zij hebben bijna 25 jaar de atleten ingeschreven bij wedstrijd of trimloop.

Afgelopen zomer nam de wegcommissie afscheid van Rien Broersen en Aad Koomen. Zij zijn geen commissielid meer, maar natuurlijk zagen we ze wel weer bij de cross.

Van de zomer namen we afscheid van Ivonne Haakman en Ineke Plukkel. Gelukkig hebben we voor al deze mensen jongelui weten te strikken. Jonge heer Heinsius en de jonge heer Burger gaan het wedstrijdsecretariaat bemannen. Niels Slagter gaat met Peter Dekker, Dennis Koomen, Bert Kreuk en Jos Schaper de wegcommissie vormen.

De vrijwilligerscommissie heeft afgelopen maandag geëvalueerd met de commissies. Jullie hoeven niet allemaal zo lang te blijven als jullie voorgangers, maar de eerste 10 jaar zitten jullie goed. Natuurlijk hebben we ook mensen op de dag van een evenement, wedstrijd e.d. nodig.

Dus als een lid van een commissie belt, schroom niet en zeg; Ja, ik kom.

De laatste weken kreeg ik een paar keer de vraag: stop je er mee, dat stond in de krant? En inderdaad ook ik zit al 25 jaar in de wegcommissie, dus tijd om op te stappen. Het volgende startschot wordt gegeven door Dennis Koomen, maar natuurlijk blijf ik ze nog steunen

in 2014.

U heeft ze misschien niet eens gemist, de 25.000 bladertjes die de coryfeeën hebben opgeruimd zodat de atleten op een schone baan kunnen trainen. De winter staat ook weer voor de deur en mocht er een beetje sneeuw vallen, dan hoop ik dat we eerst gaan schuiven en de baan 1 en 2 sneeuwvrij maken. Maar ja, ik kan nog geen sneeuw beloven. Wat ik wel kan beloven is dat Nel en ik mooi gaan barbecueën met de Kerst. Down under. We hopen dat jullie hier in Holland ook weer een gezellige Kerst zullen hebben met een spetterende jaarwisseling. En als alles goed gaat, zie ik jullie allemaal gezond en wel terug in 2014.

Ook namens het bestuur gezellige dagen toegewenst.

Groet, Piet



Gevonden:

Een nieuwe vormgever van Sprinter en Bikkel

Met ingang van 2014 gaat Linda Hoek de Sprinter en de Bikkel maken. Mail kan gestuurd worden naar: fam-hoek@tele2.nl



Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het januarinummer 2014:
t/m donderdag 9 januari, komt uit in de week van 17 januari
Geén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer**

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 liefenleed@yahoo.com of doorgegeven via de telefoon 0228-321640 en berichten worden dan gepubliceerd in de eerstvolgende Sprinter.



Maak kennis met...

Dit is een nieuwe rubriek van Lief en Leed. In elke Sprinter leren we twee leden van SAV kennen



1. Kun je je in het kort even voorstellen?

- Mijn naam is Jaap van der Thiel, kom uit Lutjebroek en ben 18 jaartjes oud.

Heb een aantal jaar geleden de mavo afgerond en zit nu in het derde leerjaar van sport en bewegen in Alkmaar.

2. Hoe lang ben je lid van de vereniging? Hoe ben je lid geworden? Hoe lang bezig met atletiek, waarom vind je atletiek leuk en wat is favoriete onderdeel? (en je slechtste onderdeel?)

-Ik ben nu 3 jaar lid als goed is en daar gaan nog vele jaren bij komen. Ik zat van af heb begin van de middelbare al aan te kijken naar die SAV'ers als zouaafie maar dacht toen dat die sporten niet te combineren waren, wel deed ik af en toe mee

met die wedstrijdjes die in de buurt werden georganiseerd. Toen ik er achter kwam wat voor een geld wolden er zelfs bij amateur clubs rondlopen en alleen maar aan zich zelf denken heb ik de stap naar SAV gemaakt. Dat heb ik nu driejaar gecombineerd maar als een trainer je gaat laten kiezen ben ik klaar met je. Dus ben gestopt met veld voetbal. En ga me nu volledig op atletiek richten.

-Mijn favoriete onderdeel... als ik dan toch een moest kiezen is dat denk ik toch wel steeple maar ik geniet eigenlijk wel met alle onderdelen. Mijn slechtste is toch wel discus zeker omdat ik er nooit op heb getraind maar zoals polsstok en kogelslingeren heb ik nooit gedaan.

3. Hoe vaak train je per week? Wat vind je de leukste training om te doen?

eerst altijd 2x maar ga nu naar 3x en wil misschien nog richting 4x perweek maar moet even kijken hoe het met mijn tijd zit.

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

-Mijn beste prestatie vind ik nog altijd mijn halve marathon in Egmond die ik voor school moest lopen heb daar echt naar toegeleefd en er ook echt van genoten. Liep daar een mooie tijd van 1.24.23, en dat als eerste halve marathon vind ik best netjes. Mijn doel op dit moment is het maximale uit me zelf te krijgen, kijken hoever ik kan komen.

-Een echte idool heb ik eigenlijk niet, je moet niet kijken naar andere je moet kijken naar je zelf. Wees je eigen idool en zorg er voor dat je trots op je idool kan zijn.

5. Heb je weleens blessures gehad?

Ja sinds ik op sport en bewegen zit loop ik steeds vaker blesures op omdat ik gewoon teveel sport. Ik ben er ook echt de hele dag mee bezig. Maar heb het zo'n beetje overal in me benen al eens gehad. Wel 3 keer een wat langere waar van een hele bijzondere, namelijk riet in me knie. Een gewone rietstengel die tijdens een rondje Enkhuizen van 2 jaar geleden er in schoot om dat ik in de wal sprong omdat het ijs te dun was(heb daar 4 meter vandaan al een natpak gehaald) Die andere was een kuit blessure en een hamstring blessure.

6. Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij SAV?

De competitie wedstrijden zijn ieder jaar weer een feest. Dat is ook het mooie van de club het zijn vaak meer dan alleen team of club genoten.



-vervolg: maak kennis met

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

Ik zou het zoo niet weten we hebben al echt een prachtige club en de leukste dingen ontstaan spontaan.

8. Wil je nog iets kwijt dat wij vergeten zijn te vragen? (Quote, grappige gebeurtenis e.d.)

Ik heb er niet veel aan toe te voegen. Ik heb me stukkie gedaan.

9. Met wie zou je volgende keer een interview in de Sprinter willen zien?

Ik zou wel een stukkie willen zien van Lieke Klaver.

een trapveldje in Grootebroek. Ik deed ook mee met de Nieuwjaarloop in Enkhuizen.

De zondagochtend was voor mij de vaste training. Ik had doordeweeks geen tijd.

Wat vind je zelf je beste prestatie?

Ik heb altijd de 10 kilometer gelopen, overal in de regio. Dat was mijn prestatie, bijvoorbeeld tegen Jan Kunst lopen en als ik dan harder liep dan hij en won, dan had ik een goeie dag. We wilden van elkaar winnen in de groep en ik deed het voor mijn conditie. Ik was een beetje een dieselmotor, langzaam op gang, maar dan ging ik steeds harder. Blessures had ik eigenlijk nooit. Samen met Rien Broersen heb ik de 10 kilometer loop van Onderdijk georganiseerd. Maar later ging de ijsclub van Onderdijk dat doen, als er een jaar geen ijs was.

De volgende keer mag Marianne Duijn wel in de Sprinter, die loopt ook al heel wat jaren mee.



Even voorstellen:

Kunt u zich in het kort even voorstellen?

Mijn naam is Toon Koper, ik ben geboren en opgegroeid in Wervershoof en daar woon ik nog steeds. Ik kom uit een groot gezin 7 broers en 4 zussen. Ik ben een ondernemer, ik heb eerst steenkool verkocht en daarna olie: ik heb samen met mijn vrouw een tankstation gehad.

Toon Koper loopt nu in de wandelgroep op zondagochtend. Hij komt vaak op de fiets uit Wervershoof en is er elke zondag al om half negen. Ook als het slecht weer is en regent. Dan zijn er ook al andere wandelaars en lopen ze alvast een rondje voor de training begint en praten met elkaar.

Hoe lang bent u lid van de vereniging ?

Hoe lang bezig met atletiek, waarom gekozen voor atletiek en wat is favoriete onderdeel ?

Ik ben een van de oudste leden van de SAV. Ik was nog jong en ging een keer naar een feest en was behoorlijk dronken en toen vroegen een aantal mensen of ik mee ging lopen op zondagochtend in Enkhuizen en toen heb ik ja gezegd. Ik rookte een paar pakjes per dag en had overgewicht en een slechte conditie, maar het lopen beviel zo goed, ik ben meteen gestopt met roken en heb het ook nooit meer gedaan.

Leen Logger gaf toen trainingen en Jos Deen en René Appelman, dat was de meest speelse trainer, en dat was heel leuk. We traiden ook op



Gevonden sportkleding



Afgelopen jaar zijn weer veel kledingstukken achtergelaten op de baan. Deze zijn allemaal terechtgekomen in de ton in de kantine. Deze is nu al aardig vol en we willen hem eind december weer leegmaken. Dus wie er nog wat mist kan nog terecht in de kantine tot eind december. Daarna wordt alles opgeruimd en beginnen we weer met een lege ton.



Dag allemaal!

Hiermee neem ik afscheid als 'stukjes plakker' van Sprinter en Bikkel. Ik heb het 11 jaar met veel plezier gedaan en kan jullie vertellen dat mijn klus wordt overgenomen door Linda Hoek. Zij gaat beginnen met het januarinumnummer van 2014. Dus alle stukken kunnen jullie naar haar toe sturen. Let op de data van de deadline! Die staat nu op de donderdag! Het emailadres van Linda is: fam-hoek@tele2.nl
Ik wens jullie veel sportplezier en kom jullie vast nog wel ergens tegen, want wij gaan niet ver weg.

Groetjes van Marjon de Haas

WANDELTAK

De trouwe bezoeker van onze verenigingsaccommodatie zal het zijn opgevallen dat de wandeltak in het winterseizoen op de baan wordt begonnen.

Binnen afzienbare tijd breekt het winterseizoen weer aan. Om deze reden worden zowel op de maandagavond (16 september 2013) de training Nordic Walking als ook op de woensdagavond (18 september 2013) de training Sportief Wandelen weer begonnen op de ATLETIEKBAAN. De trainingen Nordic Walking op de maandagavond zijn om 19.15 uur. Af en toe wordt om 18.30 uur begonnen. Dus van te voren even informeren naar de begintijd. Er wordt op de woensdagavond begonnen om 19.00 uur.

Degenen die nog niet weten wat deze tak van sport inhoudt worden opgeroepen om, ter afwisseling van andere trainingen, hieraan eens mee te doen. Het kan toch niet zo zijn dat "onbekend zijn, onbemind maakt". Probeer het in ieder geval eens.

De trainingen Sportief Wandelen op de woensdagavond of de vrijdagmiddag kunnen ook worden aangeraden. Het is een ietwat rustiger training dan hardlopen. Het is dus een ideale afwisseling in de training van alleen maar hardlopen op de baan. De mensen die door een blessure of om andere redenen een stapje terug willen of moeten doen, ook al is maar tijdelijk, kunnen door aan deze trainingen deel te nemen toch een bepaalde (goede) conditie behouden.

De vrijdagmiddag training begint om 13.30 uur.
DEZE TRAINING BLIJFT IN HET STREEKBOS.

DUS NU ALLEN OP DE MAANDAGAVOND, DE WOENSDAGAVOND EN DE VRIJDAGMIDDAG MET DE MEESTE SPOED NAAR BOVENVERMELDE TRAININGEN OP DE BAAN OF NAAR HET STREEKBOS.

Informatie kan worden verkregen bij het bestuur (Piet Blokker) of bij de betreffende trainer.





DE JEUGDHOEK

DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS JEUGDCOMMISSIE:

Informatie pupillen

Carla Beertsen, 0229-758425 (na 19.00u)

e-mail: jeugdcommissie@savatletiek.nl

Aan en afmelden wedstrijden pupillen

Guislaine Zwagemaker-Konink (0228) 543327

e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

Informatie CD-junioren + aan-
en afmelden wedstrijden

Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: broer715@planet.nl

Informatie trainingen

Lillian Hauwert (0228) 519665

Vervoer pupillen

Ariadne Mosselman 06-10499840

e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl

Vervoer junioren-CD

Hiervoor wordt nog iemand gezocht!



Wedstrijdkalender:

Kijk op www.savatletiek.nl voor de wedstrijden en gegevens.

Verjaardagen december:

06. Remco Timmerman

07. Steff Hoff

09. Daan Kalb

11. Yoeri Dekker

12. Ella Mosselman

13. Twan Steur

14. Emma van der Thiel

15. Dylan Boot

17. Sam Volten

18. Pieter Karel

22. Mats Visser

23. Leonie Braakman

28. Ties van Warmerdam



Wedstrijdverslagen + uitslagen



Madalynn de Jong en Debora van Langen verbreken CR's op clubkampioenschap Traditiegetrouw werd op **29 september** het baanseizoen voor de pupillen en junioren-CD afgesloten met de clubkampioenschappen.

Uiteraard zullen er nog wel een aantal atletjes zijn die in oktober nog wat van zich laten horen, maar voor het PR-klassement telt dat niet meer mee. Daarvoor was deze wedstrijd echt de laatste.

Het was deze dag gelukkig droog en ook het zonnetje liet het niet afweten, maar echt lekker... nee! Een harde oostenwind, dus vet tegen op de sprint, was daar debet aan. Toch ging het "skoftig lekker ois" er gretig in en waren er uiteraard ook nummers waarop er van de omstandigheden



geprofiteerd kon worden. Zo ging het verspringen toch wel erg lekker met het windje in de rug en de bal wou ook wel vliegen. Er werden zelfs twee clubrecords verbroken en wel door Madalynn de Jong die bij de meisjes mini pupillen haar eigen CR aanscherpte tot 16.10m terwijl Debora van Langen bij de meisjes pupillen-C Eveline Kreuk uit de recordlijsten wierp door haar bal maar liefst 4m verder dan ooit, en ruim een meter verder dan Eveline, op een afstand van 25.43m in het gras neer te laten ploffen. Zus Laura verbijsterde iedereen met haar kogelstoot van 8.63m, ruim 1,5m verder

-vervolg Jeugdboek

dan ooit en nog maar een fractie verwijderd van het clubrecord bij de meisjes pupillen-A. Nu is Laura nog maar eerstejaars, dus ze heeft nog een heel jaar de tijd.

Opvallend was ook de grote onderlinge strijd. Op diverse meerkampen werd de strijd pas beslist op het lange loopnummer waarop ondanks die harde wind de nodige pr's aan flarden werden gelopen waarbij Milan Tool en Sabine Dodeman de allergrootste sprong maakten.

Aukje Bakker en Kevin Pronk zagen ondanks de tegenwind kans om op de print hun pr's aan te

scherpen terwijl Daan Caspari en Damanja Reus bij hun debuutwedstrijd meteen al op het podium terecht wisten te komen.

De clubkampioenen van 2013 zijn: bij de mini pupillen Madalynn de Jong en Vasco Mosselman; bij de pupillen-C Debora van Langen en Senna Glas; bij de pupillen-B Arwen Bosman en Stan Tool; bij de pupillen-A Laura van Langen en Merlijn Bosman; bij de junioren-D Maartje van der Thiel en Max Kuin en bij de junioren-C Merel Sinnige en Jan Junior Groot. De uitslagen:



Jongens mini pupillen	Gbj	40m	Ver	Bal	600m	Totaal
01. Vasco Mosselman	06	8.23	2.91	19.14	2.20.28	1257
02. Joran Klaver	06	8.22	2.63	12.45	2.28.18	1036
03. Bram Steur	06	9.39	2.39	14.89	2.40.87	779

Meisjes mini pupillen	Gbj	40m	Ver	Bal	600m	Totaal
01. Madalynn de Jong	06	8.28	2.82	16.10	2.33.88	1085
02. Elles Knook	06	8.18	2.51	11.31	2.23.23	1035
03. Jinte Braas	06	8.40	2.47	9.07	2.26.06	925
04. Sophie Le Blansch	06	8.83	2.10	11.75	2.37.82	759
05. Kaitlyn v Dongeren-Coffey	06	9.17	1.85	12.47	2.55.51	574
06. Eline Zwagemaker	06	10.70	1.94	11.13	2.56.92	391

Jongens pupillen-C	Gbj	40m	Ver	Bal	600m	Totaal
01. Senna Glas	05	8.20	2.93	11.58	2.23.34	1120
02. Tijmen v Duivenvoorden	05	8.30	3.16	10.42	2.26.93	1100
03. Rens Dodeman	05	9.36	2.20	16.24	2.49.99	713

Meisjes pupillen-C	Gbj	40m	Ver	Bal	600m	Totaal
01. Debora van Langen	05	7.09	3.51	25.43	2.11.31	1751
02. Damanja Reus	05	8.15	2.76	19.05	2.42.74	1081
03. Rosalie van Leeuwen	05	8.09	2.46	13.00	2.27.51	1037
04. Meike Bruin	05	8.92	2.07	9.87	2.54.31	609
05. Yvette Dekker	05	9.59	2.32	9.35	2.53.26	568
06. Micky Noordeloos	05	9.59	2.26	9.32	2.59.52	524

Jongens pupillen-B	Gbj	40m	Ver	Bal	1000m	Totaal
01. Stan Tool	04	7.36	3.40	35.38	4.21.00	1699
02. Daan Caspari	04	7.61	3.12	28.48	4.13.00	1551
03. Twan Steur	04	8.32	3.01	21.35	4.50.00	1178
04. Milan Tool	04	8.18	2.50	18.88	4.55.00	1047

Meisjes pupillen-B	Gbj	40m	Ver	Bal	1000m	Totaal
01. Arwen Bosman	04	7.85	3.02	11.02	4.51.55	1089
02. Anne Vilain	04	7.84	2.43	13.29	5.05.47	970
03. Jolijn van 't Hoff	04	8.04	3.07	14.15	-	911



-vervolg Jeugdhoek

Jongens pupillen-A	Gbj	60m	Ver	Kogel	1000m	Totaal
01. Merlijn Bosman	03	9.65	4.15	7.34	3.32.84	2129
02. Thijmen v Leeuwen	02	9.90	4.02	5.27	3.34.36	1942
03. Yannick Jong	03	10.59	3.67	6.93	3.48.25	1780
04. Kay Ruiters	03	10.71	3.30	6.84	3.34.87	1760
05. Jeremy Laan	02	10.45	3.75	5.18	3.50.32	1696
06. Brian Glas	03	10.85	3.63	5.89	3.59.83	1617
07. Stef de Jong	03	10.91	3.35	6.74	4.18.46	1521
08. Dennis Ravenstijn	02	11.09	3.42	5.39	4.04.29	1491
09. Justin Hoek	02	11.43	2.90	6.43	4.10.12	1384
10. Yoei Dekker	02	11.34	3.34	5.41	-	1050

Meisjes pupillen-A	Gbj	60m	Ver	Kogel	1000m	Totaal
01. Laura van langen	03	9.81	3.90	8.63	3.34.38	2113
02. Kara Zwagemaker	02	10.72	3.50	5.92	3.44.00	1691
03. Elizah van Roekel	02	10.34	3.57	6.18	4.05.01	1667
04. Fee Mok	03	10.70	3.44	6.28	3.51.38	1664
05. Ella Mosselman	03	10.43	3.71	5.29	4.02.80	1637
06. Joelle Wagemaker	02	10.71	3.43	5.42	4.06.79	1532
07. Caira v Donderen-Coffey	02	10.87	3.56	4.28	4.05.70	1463
08. Pien Frederiks	03	10.44	3.24	4.34	4.07.52	1454
09. Annika Boogaard	02	11.20	3.22	4.08	4.06.22	1337
10. Annabel Noordeloos	02	10.89	3.18	4.91	4.29.38	1330
11. Merel Dekker	03	11.68	3.27	5.06	4.18.42	1307
12. Fieke Bruin	03	10.81	2.97	3.55	4.37.06	1169
13. Sabine Dodeman	03	11.73	2.88	3.66	4.33.94	1060
14. Luca Klumpenhauer	03	12.25	2.69	4.81	4.40.05	1030

Jongens junioren-D	Gbj	80m	Ver	Kogel	Speer	1000m	Totaal
01. Max Kuin	00	13.47	3.92	8.55	23.06	4.49.15	1637
02. Kevin Pronk	00	13.40	3.72	5.38	14.60	4.01.38	1443

Meisjes junioren-D	Gbj	60m	Ver	Kogel	Speer	600m	Totaal
01. Maartje van der Thiel	00	9.46	4.47	9.17	20.76	1.58.41	2241
02. Lotte Braakman	00	9.91	4.05	8.42	16.78	2.03.49	1911
03. Lotte van Diepen	00	9.79	4.03	6.97	12.33	1.59.71	1788
04. Femke Sikking	00	9.89	3.98	7.40	13.03	2.07.45	1721
05. Luna Braas	01	10.10	3.47	7.19	15.50	2.12.12	1587
06. Babs Braakman	00	10.31	3.47	6.04	12.52	2.12.83	1404
07. Emma van der Thiel	01	10.01	2.84	5.05	10.13	2.04.62	1287
08. Madelon van 't Hoff	01	10.63	-	8.32	13.93	2.15.80	1193
09. Shauna v Donderen-Coffey	01	10.48	3.41	5.34	9.40	2.21.45	1179

Jongens junioren-C	Gbj	100m	Ver	Kogel	Speer	1000m	Totaal
01. Jan Junior Groot	98	13.47	4.96	7.29	12.24	3.13.39	2349
02. Sam Volten	98	14.30	4.32	7.90	21.91	3.34.00	2210
03. Mats Visser	98	15.48	4.20	6.97	20.75	3.44.62	1921

Meisjes junioren-C	Gbj	80m	Ver	Kogel	Speer	600m	Totaal
01. Merel Sinnige	99	11.50	4.94	10.79	26.22	2.01.81	2549
02. Aukje Bakker	98	11.66	4.73	11.07	26.80	2.12.41	2399
03. Nienke Tool	99	11.59	5.03	9.35	18.78	2.05.82	2308
04. Caitlin Ketting	98	13.60	3.63	11.04	29.21	2.20.99	1896
05. Loes Essen	99	13.39	4.12	8.13	20.60	2.13.68	1789

-vervolg Jeugdboek

Goud en zilver voor Debora van Langen

C-pupil Debora van Langen kan er nog geen genoeg van krijgen en stond op **12 oktober** dan ook aan de start in Alphen aan den Rijn voor een pupillenwedstrijd waar ze opnieuw haar grote klasse toonde. Met 6.96 op de 40m, 3.44m ver en 22.00m met de bal verzamelde ze 1311 punten waarmee ze de meerkamp met overmacht won. Het lange loopnummer liep ze echter niet in haar eigen categorie, maar een categorie hoger namelijk bij de B-pupillen die een 1000m op het programma hadden staan in plaats van een 600m. Ze werd daarop knap tweede, maar haar 3.57.81 was toch nog tekort om Susan Reus uit de clubrecordlijst te stoten.



Op poldersurvival in De Kwakel

De CD junioren zijn op **12 oktober** weggeweest. Voor het tweede achtereenvolgende jaar waren er helaas niet genoeg aanmeldingen voor een CD kamp. Daarom hebben we ook dit jaar weer een alternatieve activiteit bedacht en zijn we met 24 atleten naar De Kwakel geweest voor een zeskamp en poldersurvival. Ondanks alle slechte weersvoorspellingen, was het deze dag een prachtige dag. Gelukkig want bijna iedereen ging met een nat pak naar huis. Alleen Sanne en Laura hadden het droog gehouden. Voor Maartje verliep de dag iets anders dan gepland. Tijdens een van de onderdelen van de poldersurvival blesseerde ze haar schouder. Na een bezoek aan de huisartsenpost bleek het gelukkig mee te vallen, maar ze moet ze het de komende tijd wel rustig aan doen. Beterschap Maartje.

Om half negen werd er vertrokken vanaf de baan. Bij aankomst in De Kwakel was er koffie, thee en limonade voor iedereen en werd het programma doorgenomen. Voor de zeskamp

werd de groep in tweeën gedeeld en iedere groep kreeg een begeleider van De Kwakel mee. Na de zeskamp en een kleine pauze vond de poldersurvival plaats. Hierbij gingen we met de hele groep langs een aantal leuke onderdelen waarbij het de kunst was om het droog te houden.

Na de poldersurvival heeft iedereen lekker gedoucht en stond er wat te drinken en een broodje knakworst op ze te wachten. We hopen dat iedereen een leuke dag heeft gehad. Als JC vonden we het in ieder geval leuk om te organiseren, al hopen we natuurlijk wel dat volgend jaar het CD kamp wel kan doorgaan.

De Jeugd Commissie.

Opening crosseizoen in Harderwijk

Traditiegetrouw vond de opening van het crosseizoen op **19 oktober** plaats in Harderwijk waar de 49e Athloscross op het programma stond. De families Bosman en van Langen waren daar namens SAV aanwezig en het was Debora van Langen die zich op het afwisselende parcours in het Stokkelbos in de prijzen wist te lopen met een tweede plaats in 5.15 op de 1000m voor meisjes pupillen-C. Voor Arwen Bosman betekende het haar debuut op een cross waar ze met een achtste plaats in 5.51 goed meedeed bij de meisjes pupillen-B.

Bij de pupillen-A helaas geen onderverdeling in A1 en A2 wat voor Laura van Langen en Merlijn Bosman, beiden nog maar eerstejaars A-pupil, niet voordelig was. Toch behaalden ze mooie klasseringen met een vijfde plaats in 4.49 voor Laura en plek tien in 4.57 voor Merlijn. In hun eigen leeftijdscategorie waren ze allebei tweede!



-vervolg Jeugdhoek



Zusjes Zwagemaker in de prijzen

Eline en Kara Zwagemaker hebben op **20 oktober** vandaag deelgenomen aan een veldloop in Abbekerk. Maar liefst 2km over wegen, door fruittuinen, weilanden en parken kregen de jongedames voor de kiezen, waarop ze zich allebei in de prijzen wisten te lopen. Eline won zilver bij de meisjes van 6 t/m 8 jaar terwijl Kara het brons veroverde bij de meisjes van 11 en 12 jaar, al had Kara eigenlijk zilver moeten krijgen in plaats van brons want de nummer twee bleek bij nader inzien 13 te zijn!!

Madalynn de Jong vijfde bij kidsloop tijdens Amsterdam marathon

Heel veel belangstelling voor de divers kidslopen tijdens de marathon van Amsterdam op **20 oktober**. De piepjonge Madalynn de Jong vindt die wedstrijdes wel leuk en stond dan ook fier aan de start van de 700m voor 7-jarige meisjes. Ze werd in 3.24 eervol vijfde waarbij ze maar 4 secondes toe hoefde te geven op de winnares en slechts 2 seconden tekort kwam voor het podium!



Sterke competitiestart in Heiloo

Een niet al te grote ploeg, maar wel eentje met grootse prestaties tijdens de eerste wedstrijd van de regio crosscompetitie op **9 november** in Heiloo. In recreatiegebied Noorderneg, gelegen naast de atletiekbaan van AV Trias, was een geaccidenteerd parcours uitgezet waarop de SAV'ers opvallend goed uit de voeten kwamen. Dennis Sjerps, Edwin Sjerps, Jan Junior Groot en Sam Volten beten om 11.00u de spits af met de 3000m voor j-AB waarop Edwin als nummer drie in totaal, maar als nummer twee bij de j-B over de finish kwam. Dennis werd vierde bij de j-A.

Kara Zwagemaker zorgde deze dag voor ongetwijfeld de grootste verrassing. Meteen na het startschot nam ze de leiding en ondanks dat ze erg op zag tegen de heuvel in het parcours vloog ze als een hazenwindhond als eerste over de finish bij de m-D1. Omdat Joelle Wagemaker en Annika Boogaard knap in de toptien wisten te eindigen was de ploegenoverwinning eveneens voor de SAV-meisjes.

Voor familie de Jong werd het nog even tricky of ze op tijd konden zijn. Een reuze opstopping op de ring van Alkmaar zorgde ervoor dat Madalynn in tenue kwam aangehold en precies bij de start van de meisjes pupillen-C aan kon

sluiten terwijl moeder Wendy haar met het startnummer bij de finish weer opwachtte. Lang hoefde ze niet te wachten want de warmgelopen Madalynn liep sterk naar de tweede plek. Omdat Elles Knook en Sophie Le Blansche ook ijzersterk liepen en hoog in het veld wisten te eindigen, grepen ze als ploeg overtuigend de winst. Na deze fraaie prestaties denderde Debora van Langen oppermachtig naar de winst bij de meisjes pupillen-B waarna zus Laura dat nog eens dunnetjes overdeed bij de meisjes pupillen-A2. Met Fee Mok op plek vier en Ella Mosselman op plek vijf waren zij ook als ploeg de beste waardoor de succesvolle dag in stijl werd afgesloten. De uitslagen:



1000m meisjes pupillen-C

02. Madalynn de Jong	5.10
05. Elles Knook	5.24
08. Sophie Le Blansche	5.36
15. Eline Zwagemaker	5.58

1000m jongens pupillen-C

09. Bram Steur	5.46
----------------	------

1000m meisjes pupillen-B

01. Debora van Langen	4.38
-----------------------	------

1000m jongens pupillen-A1

34. Twan Steur	5.33
48. Guillermo de Jong	5.58

1000m meisjes pupillen-A2

01. Laura van Langen	4.03
04. Fee Mok	4.22
05. Ella Mosselman	4.24

1500m meisjes junioren-D1

01. Kara Zwagemaker	6.38
08. Joelle Wagemaker	7.24
09. Annika Boogaard	7.25

3000m jongens-B

02. Dennis Sjerps	11.03
11. Jan Junior Groot	12.50
19. Sam Volten	14.06

3000m jongens-A

04. Dennis Sjerps	12.31
-------------------	-------

Clubrecords tot 22 november 2013

Bal meisjes mini pupillen	16.10m
Madalynn de Jong	Grootebroek,
29 september	
Bal meisjes pupillen-C	25.43m
Debora van Langen	
Grootebroek, 29 september	





De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

Kijk op www.savatletiek.nl en/of www.atletiekunie.nl

voor de wedstrijden en gegevens



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Stormachtige Halve Marathon van Texel

De zevende editie van de halve marathon van Texel op **29 september** was mede vanwege de stormachtige wind weer een zware. Uniek blijft natuurlijk de start vanaf de boot om daarna onder begeleiding van de scheepshoorn het eiland op te hollen. Door de Texelse natuur en de pittoreske dorpjes met veel enthousiaste supporters langs de kant. Heel geslaagd allemaal en dat werd het ook voor John de Wit (M45) en Danny Liefing (V35) die beiden de halve marathon tot een goed einde wisten te brengen. John deed dat in 1.51.04 terwijl Danny 2.18.33 nodig had.

Oscar van Crimpen slingert zich naar top Nederlandse ranglijst 2013

Omdat hij toch echt dolgraag zijn slingerseizoen met een worp van boven de 50m wou afsluiten toog B-junior Oscar van Crimpen samen met C-juniore Caitlin Ketting op **5 oktober** naar Boskoop om daar mee te doen aan een kogelslingerwedstrijd.

Meteen al in zijn eerste poging was het raak en passeerde Oscar eindelijk die 50m grens door zijn kogel op 51.54m te laten landen. Voor de topositie op de Nederlandse ranglijst van 2013 was het nog niet genoeg, maar nadat hij zich in poging twee al verbeterde naar 51.73m was het in zijn derde poging super raak. Maar liefst 52.70m verscheen er op het scorebord waarmee hij op dit moment de beste Nederlandse kogelslingeraar van 2013 bij de B-junioren is. Caitlin Ketting wou bij al dat geweld niet achterblijven en knalde in haar zesde poging

naar een nieuwe pr-afstand van 31.00m.

De tweede wedstrijd, waarin de deelnemers nog drie worpen mochten maken, bracht opnieuw winst voor Oscar die nu tot een beste afstand van 50.76m kwam terwijl Caitlin 30.70m liet noteren.

Een succesvol "loop" weekend

Onder prachtige omstandigheden stonden er op **6 oktober** een veelvoud aan loopevenementen op het programma waarvan de SAV'ers bij een drietal vertegenwoordigd waren.

Zo reisden Mirjam de Boer en Jan Kreuk af naar Bergen om daar deel te nemen aan de inmiddels alweer 34ste editie van het **Rondje Bergen**.

Beiden gingen van start op de 10km waar Mirjam (V50) in 44.20 wel met heel veel overtuiging de beste was bij de V45 en Jan met dezelfde overmacht in 42.29 won bij de M60.

In Wieringerwerf stond de 9de **Agriport A7 halve marathon** op het programma en daar was Lex Wiringa een succesvolle deelnemer met zijn tweede plaats bij de M35. Lex finishte na 1.27.15 en zag Jeroen Dodeman (M40) na 1.28.59 als nummer vier in deze categorie de finishlijn passeren. Bij de M55 bracht de 60-jarige Hans Gottmer de race tot een goed einde. Hij werd in 1.45.48 tiende.

De Najaarsloop in Heerhugowaard bracht op de 10km een eclatante overwinning voor Cees Meijer die in 40.48 alle M60 het nakijken gaf. Brons was er voor Ivonne Kramer die bij de V45 in 45.16 als nummer drie de finish passeerde.



-vervolg de Baanboek

Yvette Bot-Vleerlaag wint werpvijfkamp met clubrecord

Prima omstandigheden op **6 oktober** tijdens de jaarlijkse werpvijfkamp in Huizen. Helaas moest Vincent Onos zich afmelden in verband met zijn kuitblessure, maar Richard en Yvette Bot-Vleerlaag hielden de SAV eer met glans hoog. Richard had zowel met de kogel als discus een beste jaarprestatie, maar omdat juist het kogelslingeren en gewichtwerpen wat minder

liepen zat een clubrecord er niet in. Wel werd hij fraai derde in de grote groep M45.

Yvette draaide een hele constante vijfkamp en presteerde bij de eerste vier nummers rond haar prestaties ten tijde van het clubrecord. Het zou er dus om spannen of ze dat kon verbeteren, maar met een prachtige gewichtworp van 11.45m was het clubrecord een feit. Met 2817 punten was ze tevens de beste bij de V40. De uitslag:



M45	Kogelsl	Kogel	Discus	Speer	Gewicht	Totaal
3. Richard Bot	36.08	10.21	28.89	31.49	10.98	2781 pnt
V40	Kogelsl	Kogel	Discus	Speer	Gewicht	Totaal
1. Yvette Bot-Vleerlaag	39.23	8.20	21.94	23.91	11.45	2817 pnt



SAV successen bij Westfriesgasthuis Loop(t)

Op zondag **6 oktober** verzorgde het Westfriesgasthuis de Westfriesgasthuis Loop(t). Ruim 40 kinderen en 300 volwassenen lieten zich van hun sportiefste kant zien. De opbrengst van de Westfriesgasthuis Loop(t) kwam deze keer volledig ten goede aan Team Boaz en de stichting Stofwisselkracht die zich inzetten om stofwisselingsziekten de wereld uit te helpen. Dat is tenminste het ultieme doel!

Voor de SAV'ers was er naast de steun aan het goede doel ook sportief succes want Madalynn de Jong werd fraai derde bij de meisjes in de kidsloop terwijl Bram Steur en Guillermo de Jong bij de jongens op respectievelijk de zevende en dertiende plaats eindigden. De 5km wedstrijd was bij de dames een zeer spannende waarbij Sylvia Bos nipt aan het langste eind trok en in 24.00 de race op haar naam schreef. Op de 10km voor mannen stond er geen maat op Pieter Buijsman die in 35.14 met voorsprong de beste was.

Strijd tegen de elementen tijdens DuinenTrail Schoorl

De tweede editie van de DuinenTrail op **13 oktober**, met start en finish in Schoorl, werd deze keer met recht een strijd tegen de elementen. Trailrunners houden ervan om uitdagingen aan te gaan, maar naast het

schitterende en superzware parcours deden deze keer ook de weergoden een flinke duit in het zakje. Storm en regen naast de hoogtemeters, schelpenpaden, mulle zandpaden, af en toe een trappensessie en "uitwaaien" op de het strand. Toch stonden er ruim 450 liefhebbers aan de start voor de run over 15km waaronder een zestal SAV'ers. Van dit zestal eindigde Esther Veldhuis het hoogste in het klassement met een 7de plaats bij de vrouwen overall. Zij had voor de 15km 1.21.39 nodig. Margret Koster kwam na 1.29.02 als tweede SAV'er over de meet en Robin van Kalsbeek, die gisteren nog fanatiek in de weer was tijdens de poldersurvival, was met 1.34.48 de derde beste SAV'er.

Annette Bleeker-Koomen, Paula Mazee en Ineke Coumou als nestor van het gezelschap waren de andere drie SAV'ers die deze trail tot een goed einde wisten te brengen. Na respectievelijk 1.44.30, 1.48.42 en 1.50.22 passeerden zij de finishlijn.

Naast de 15km stond er ook een 30km op het programma met bijna 350 deelnemers aan de start. John de Wit was de enige SAV'er op deze afstand die hij in 3.19.43 af wist te leggen.





-vervolg de Baanboek



Fee, Pieter en Marco stormen naar winst bij Nadine OK Run

Net als vorig jaar werd de vijfde editie van de Nadine OK Run op **13 oktober** in Scharwoude geteisterd door de regen al “mochten” de deelnemers deze keer ook een stormachtige wind trotseren. Een compliment dan ook voor alle atleten die de strijd tegen de elementen aandurfd, maar ook voor de organisatie en vele vrijwilligers die ondanks het bar en boze weer garant stonden voor een mooie wedstrijd. Dat SAV'ers bikkels zijn weten we inmiddels wel. Het was dan ook niet echt verrassend dat zowel Pieter Buijsman als Marco Jong met de eer gingen strijken op de mannennummers. Pieter won met bijna een minuut voorsprong in 36.07 de 10km terwijl Marco Jong maar liefst 5 minuten bij zijn naaste belagers wegliep op de 20km waarvoor hij 1.22.21 nodig had. Bij de jeugd was er succes voor Fee Mok die op de 1,2km voor meisjes van 8 t/m 12 jaar in 5.22 de winst greep voor clubgenote Ella Mosselman die 5.31 nodig had. Bij de jongens bezette Twan Steur in 6.32 de tiende plaats terwijl broertje Bram bij de jongens t/m 7 jaar net het podium miste door in 6.44 vierde te worden.

Edwin Sjerps trotseert elementen in Castricum

Ook in Castricum bar en guur herfstweer tijdens de Strand- & Duinloop op 13 oktober waar Edwin Sjerps op de 4km voor jongens een mooie tweede plaats behaalde. Op een parcours bestaande uit strand, modderpaadjes en modderplassen in de bossen, steile hellingen en zanderige paden zette hij een tijd van 13.39 op de klokken waarmee hij net als de winnaar onder het parcoursrecord wist te blijven.

Matthijs Jong excelleert in Krommenie

Tijdens de jaarlijkse werpwedstrijd voor junioren op **19 oktober** in Krommenie heeft B-junior Matthijs Jong een drietal excellente werpprestaties afgeleverd. Hij begon de wedstrijd met een pr van 52.24m en winst bij het speerwerpen gevolgd door een bijzonder fraaie 15.20m bij het kogelstoten, wat goed was voor een tweede plaats. Hiermee passeerde hij voor het eerst de 15m en is hij nog maar 27cm verwijderd van het clubrecord dat nog altijd op naam staat van Kjell Heinsius. Bij het afsluitende discuswerpen kwam er opnieuw een pr uitrollen



en wel 42.47m waarmee hij derde werd. Met recht een topdag voor Matthijs dus. Leeftijdsgenoot Oscar van Crimpen deed ook mee en met 46.28m speer, 13.74m kogel en 31.79m zette hij een gedegen serie neer. Hetzelfde gold voor C-juniore Caitlin Ketting die de speer naar een afstand van 29.14m wist te werpen, de kogel op 10.66m liet landen en de discus op 22.70m neer zag komen.

Winst voor Cees Meijer en Edwin Sjerps

Cees Meijer is inmiddels een trouwe deelnemer aan de wedstrijden van AV Edam geworden. Zo was hij op **20 oktober** actief tijdens de Simon Kroon Vestingloop in Edam waar hij bij de M60 in 41.06 nogal overtuigend de 10km won. Edwin Sjerps (15 jaar) was te trainen op Texel en deed daar mee aan de Bos- en Duincross van AV Texel waar hij op de 5460m in 19.25 overall de beste was.

Piet Bergen voltooit de marathon van Amsterdam

20 Oktober was ook de dag van de marathon van Amsterdam met Piet Bergen (M50) aan de start voor de “hele” afstand. Tot 30km verliep het allemaal probleemloos, maar daarna sloeg de man met de hamer toe en liepen om beneden de 4u te finishen, maar getuige de 3.57.51 is dat gelukt. Sandra Veerman kwam uit op de 8km, een afstand die zij in 1.01.15 af wist te leggen. Een 9-tal atleten waagden zich aan de halve marathon waarop Pierre Vriend de rapste SAV'er was gevolgd door Rob Ruitenberg en Margret Koster als snelste SAV dame. De uitslag:

Halve marathon Tijd

Pierre Vriend	1.42.56
Rob Ruitenberg	1.45.11
Margret Koster	1.47.07
Gerda Ruitenberg	1.51.58
Gerard Koster	2.01.00
Dirk Rood	2.03.42
Annette Swart	2.04.12
Tessa Beertsen	2.14.02
Marion Beertsen	2.45.29



Onstuimige Parkcross

Met de Parkcross in Hoorn werd op **27 oktober** het Roele de Vries crosscircuit van 2013 geopend. Een onstuimige editie met veel wind en de nodige regen waardoor het “echt” crossen werd. Veel belangstelling van SAV-zijde met



-vervolg de Baanboek

maar liefst 20 pupillen/junioren en 24 ouderen aan de start. Zij waren met elkaar goed voor 11 ereplaatsen waarvan Ella Mosselman de eerste overwinning boekte. Zij vocht een felle strijd uit met clubgenote Fee Mok en wist die op de 1000m voor meisjes t/m 9 jaar nipt te winnen. Talent zit er absoluut ook bij de allerkleinsten want de hele jonkies liepen knap hard mee tussen de oudere jeugd.

Kara Zwagemaker was de volgende die zich op het podium wist te lopen want zij werd derde bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar.

Na de jeugd waren de dames aan de beurt en deze deden met twee overwinningen, zilver en brons een flinke duit in het zakje. Zo was Mirjam de Boer de sterkste bij de V50, won Ans Thole bij de V55, werd Esther Veldhuis tweede bij de V45 en Margreet Broersen derde bij de V55.

Fouten in de uitslag bij de M60 zorgden ervoor dat Cees Meijer en Jan Kreuk niet op de plaatsen terechtkwamen waar ze hoorden. Zo kregen ze in eerste instantie de plaatsen twee en vier toegewezen gekregen, maar die uitslag werd uiteindelijk toch gecorrigeerd naar de terechte nummers één en twee, al kregen ze daar hun podiummoment niet mee terug! Richard Kramer en Rob Schilder waren de andere twee SAV'ers die zich in de prijzen liepen. Ze werden respectievelijk twee en drie bij de M40. De uitslagen:



1000m meisjes t/m 9 jaar Tijd

01. Ella Mosselman	3.42
02. Fee Mok	3.43
07. Madalynn de Jong	4.33
10. Sophie le Blansch	4.48
12. Eline Zwagemaker	5.05
13. Yvette Dekker	5.18

1000m jongens t/m 9 jaar

05. Vasco Mosselman	4.00
08. Ties van Warmerdam	4.15
10. Jochem van Warmerdam	4.19
13. Bram Steur	4.50
14. Guillermo de Jong	4.53

1000m meisjes 10 t/m 12 jaar

03. Kara Zwagemaker	3.50
06. Annika Boogaard	4.16

1000m jongens 10 t/m 12 jaar

07. Merlijn Bosman	3.33
13. Kay Ruiten	3.44
15. Yoeri Dekker	3.53

1850m jongens 13 t/m 15 jaar

05. Jan junior Groot	6.26
09. Sam Volten	7.06

2700m meisjes 16 t/m 19 jaar

04. Heleen Wildöer	12.03
--------------------	-------

2700m jongens 16 t/m 19 jaar

12. Jaap van der Thiel	9.45
------------------------	------

5500m vrouwen senioren

13. Sylvia Bos	26.58
16. Lillian Hauwert	27.35

5500m V35

13. Sylvia Steur	48.00
------------------	-------

5500m V40

08. Pauline Appelman	31.34
10. Hélène Schilder	36.37
11. Miranda Jonkman	36.37

5500m V45

02. Esther Veldhuis	24.17
10. Saskia Boon	32.02

5500m V50

01. Mirjam de Boer	24.58
05. Annette Bleeker	29.45

5500m V55+

01. Ans Thole	26.44
03. Margreet Broersen	28.02
04. Afra Broersen (V60)	36.02

5500m mannen recreanten

08. Robin van Kalsbeek	27.29
13. Twan Steur (9 jaar)	31.45
14. Edwin Steur	32.13

7800m mannen senioren

08. Sjaak Bakker	30.07
------------------	-------

7800m M40

02. Richard Kramer	29.15
03. Rob Schilder	30.11
04. Marco Jong	30.18
06. Jeroen Dodeman	33.22

7800m M45

06. Ton Bosgoed	30.45
-----------------	-------

7800m M50

15. Frank Boon	34.43
----------------	-------

7800m M60

01. Cees Meijer	32.43
02. Jan Kreuk	33.02



-vervolg de Baanboek



Werpers sluiten baanseizoen in stijl af

Ondanks de moeilijke weersomstandigheden hebben Matthijs Jong, Oscar van Crimpen, Caitlin Ketting en Erwin Sijm hun baanseizoen in stijl afgesloten. Tijdens de laatste baanwedstrijd van dit seizoen, de werpdriekamp op 27 oktober in Edam, werd er door het viertal een groot aantal fraaie prestaties geleverd.

Vooraf de vorm van B-junior Matthijs Jong bleek nog groots want met een prachtige speerworp van 54.95m scherpte hij niet alleen zijn pr flink aan, maar steeg hij ook naar plek 7 van de nationale ranglijst van dit jaar. Nadat hij de discus op 38.88m liet neerploffen en ook de kogel nog naar 14.75m wist te stoten, verschenen er 2136 punten op het scorebord waarmee hij met voorsprong de beste was bij de j-B. De meeste tegenstand kwam van clubgenoot Oscar van Crimpen, die bij het discuswerpen weliswaar de mist in ging, maar wel een mooie 47.51m liet noteren bij het speerwerpen en 14.22m bij het kogelstoten.

Caitlin Ketting was met 1385 punten het beste C-meisje en zij kwam aan dit totaal met 26.62m speer, 23.28m discus en 11.18m kogel. Voor D-junior Erwin Sijm werd deze wedstrijd een nieuwe ervaring, maar wel eentje die naar meer smaakte. Zo wierp hij zijn speer bijna vier meter verder dan ooit en kwam hij nu tot 18.95m. Discus had hij nog nooit gedaan, het werd 14.43m, waarna hij zijn pr met de kogel bijna een meter wist te verbeteren naar 7.13m om uiteindelijk met 872 punten op de vierde plaats te eindigen.



Elles Knook, Pieter Buijsman en Marco Jong winnaars bij Eenhoornloop

De 16de Eenhoornloop op 10 november in Hoorn was een koude, winderige en vochtige editie met een negental SAV'ers aan de start. Drie daarvan hadden gisteren ook al meegedaan aan de jeugd crosscompetitie en wisten opnieuw goed te presteren. Zo was Elles Knook op de 1.2km voor meisjes t/m 7 jaar in 5.10 de snelste met Jinte Braas in 5.12 op de derde plaats. De meiden waren zelfs dusdanig rap dat slechts één jongen ze (nipt) voor wist te blijven! Bij de jongens kwam Bram Steur een neuslengte tekort voor het podium. Hij werd in 5.41, dezelfde tijd

als nummer drie, vierde. Ook succes bij de 8 t/m 12 jarigen waar Luna Braas bij de meisjes in 4.43 tweede werd terwijl Twan Steur na 5.29 als achtste jongen de finish passeerde.

Pieter Buijsman was op de 10 Engelse Mijlen een maat te groot voor de overige deelnemers. In 59.08 kwam hij winnend over de streep voor clubgenoot Jaap Groot die er een SAV dubbel van maakte door in 1.01.02 tweede te worden. Op de halve marathon was er niemand opgewassen tegen Marco Jong (M40) die met een voorsprong van bijna vier minuten in 1.21.45 de winst opstreek. Ook hier tweemaal oranje/wit op het podium want Lex Wiringa werd in 1.28.04 derde.

Modderballet in het Dijkgatbos

De huidjes zijn weer superglad na het modderbad tijdens de tweede wedstrijd uit het Roele de Vries crosscircuit op **10 november** in het Dijkgatbos. Vooraf was het nog de vraag of het bos na de storm van de afgelopen weken "veilig" genoeg was om in te lopen. Dat was gelukkig het geval, maar het scheelde weinig of je had een zwemdiploma nodig om mee te kunnen doen.... Ook hier de nodige jonkies die gisteren al aan de bak waren geweest en het nu nog eens dunnetjes over deden. Zo trakteerden Ella Mosselman en Fee Mok het publiek weer op een spannend "gevecht" in de jongste groep. Waar Fee gisteren Ella nog voorbleef waren de rollen nu omgedraaid en was Ella een fractie sneller. Ver voor de rest van het veld uit werden ze eerste en tweede.

Kay Ruiter liep opvallend sterker dan in Hoorn en ook Jan Junior Groot en Sam Volten schoven op naar voren net als Heleen Wildöer die nu op de tweede plaats wist te eindigen bij de meisjes van 16 t/m 19 jaar.

Veel samengevoegde categorieën bij de masters waar Esther Veldhuis tweede werd bij de V45. Ans Thole staat in deze groep als vierde in de uitslag, maar was wel de rapste V55 met Margreet Broersen als derde beste.

Richard Kramer liep een sterke race bij de M35/M40 en werd tweede in totaal, maar beste M40. Ton Bosgoed miste net het podium bij de M45 terwijl Ton Sjerps daar als nummer twee bij de M55 wel op terechtkwam. Tot slot kwamen de 60-plussers Jan Kreuk en Cees Meijer weliswaar als nummer vijf en zes over de meet, maar in hun eigen groep waren ze twee en drie. De uitslagen:



-vervolg de Baanboek

1000m meisjes t/m 9 jaar	Tijd
01. Ella Mosselman	4.06
02. Fee Mok	4.07
04. Anna Huizinga	4.42
08. Madalynn de Jong	5.08
1000m jongens t/m 9 jaar	
06. Vasco Mosselman	4.34
07. Cas Huizinga	4.48
08. Guillermo de Jong	5.10
1500m meisjes 10 t/m 12 jaar	
06. Kara Zwagemaker	6.01
10. Annika Boogaard	6.28
17. Rilana Groot	8.09
2000m jongens 10 t/m 12 jaar	
07. Kay Ruiter	8.49
3000m jongens 13 t/m 15 jaar	
04. Jan junior Groot	11.55
07. Sam Volten	12.37
3000m meisjes 16 t/m 19 jaar	
02. Heleen Wildöer	12.49
6000m vrouwen senioren	
11. Sylvia Bos	30.33
12. Lillian Hauwert	30.39
6000m V35 + V40	
10. Hélène Schilder (V40)	41.21
11. Miranda Jonkman (V40)	41.22
6000m V45 en ouder	
02. Esther Veldhuis (V45)	27.49
04. Ans Thole (V55)	29.29
05. Margret Koster (V45)	29.39
07. Margreet Broersen (V55)	30.52
16. Annette Bleeker (V50)	33.56
21. Saskia Boon (V45)	36.14
22. Afra Broersen (V60)	41.37
6000m mannen recreanten	
24. Wim Dudink	40.32
10.000m M35 + M40	
02. Richard Kramer (M40)	38.09
07. Rob Schilder (M40)	39.04
08. Robèr Stroet (M40)	39.30
10.000m M45 + M50	
04. Ton Bosgoed (M45)	39.32
14. Peter Dekker (M45)	42.30
21. Frank Boon (M50)	44.06
10.000m M55 en ouder	
02. Ton Sjerps (M55)	40.58
05. Jan Kreuk (M60)	43.21
06. Cees Meijer (M60)	43.48
10.000m vrouwen recreanten	
01. Pauline Appelman	51.19

Yvette Bot-Vleerlaag opent winterseizoen met clubrecord

Ter gelegenheid van de 50-jarige verjaardag van Rotterdam Atletieklid en fervent kogelslingeraar Erwin Suvaal, werd er op **10 november** een invitatie slingerwedstrijd in Rotterdam georganiseerd. Onder de genodigden Richard en Yvette Bot-Vleerlaag die deze dag alle weersomstandigheden wel langs zagen komen. Regen, hagel maar ook droog met een zonnetje. De prestaties waren in ieder geval "zonnig" want beiden gingen met de slingerkogel over de 40m. Het werd 40.20m voor Richard en 40.54m voor een blijde Yvette.

Bij het gewichtwerpen ging het zelfs nog beter want daar wist Yvette met een afstand van 11.88m het clubrecord bij de V40 te verbeteren. Richard (M45) wierp driemaal met de 15.88m zware kogel, waar hij tot 12.78m kwam, en driemaal met de 11.34kg kogel (horend bij M50) die uiteindelijk op 15.83m neerplofte. Dat ze na deze wedstrijd met een goed gevoel de winter ingaan mag duidelijk zijn!

Mirjam de Boer tweede bij Zevenheuvelenloop

Vele tienduizenden deelnemers stonden er op **17 november** aan de start van de jubileumeditie van de Zevenheuvelenloop. Het was namelijk de 30e keer dat deze loop over 15km op het mooiste parcours van Nederland gehouden werd. In Nijmegen stonden ook een zestal SAV'ers aan de start die werden weggeschoten door Haile Gebrselassie en het was ook deze keer Mirjam de Boer die het meest wist te imponeren met een prachtige tweede plaats bij de V50 (790 deelneemsters!) waarbij ze het parcours 13 secondes sneller af wist te leggen dan vorig jaar. De uitslag:

Naam	Cat	5km	10km	15km
Lex Wiringa	M35	19.18	39.01	58.19
Mirjam de Boer	V50	20.39	40.54	1.00.43
Jeroen Bot	M40	27.29	54.07	1.19.02
Danny Hansen	M35	36.07	58.38	1.20.16
Tessa Beertsen	Vsen	28.10	56.19	1.23.32
Marion Beertsen	V55	34.46	1.09.33	1.45.01

Masila Ndunge en Michiel de Ruiter sterke winnaars Streekboscross

De SAV Streekboscross, de derde wedstrijd uit het RoeledeVries crosscircuit, werd op **17 november** onder fraaie omstandigheden



-vervolg de Baanboek

afgewerkt. Het parcours in het Streekbos te Bovenkarspel was wel wat modderig, maar het weer was lekker dus het was goed te doen. 323 Deelnemers wisten hun race tot een goed einde te brengen waaronder een groot aantal van SAV. Daarvan was Fee Mok op het openingsnummer, de 1350m voor meisjes t/m 9 jaar, meteen al de beste voor clubgenote Ella Mosselman. De piepjonge Vasco Mosselman was met een vijfde plaats de beste SAV'er bij de jongens t/m 9 jaar waar ook Joran Klaver en Cas Huizinga sterk presteerden. Met elkaar zouden ze een sterke ploeg kunnen vormen voor de regio crosscompetitie....

Kara Zwagemaker liep zich als nummer drie in de prijzen bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar terwijl Kay Ruiter met een zesde plaats de hoogst geklasseerde SAV'er bij de jongens was.

Lotte van Diepen behaalde op de 2700m voor meisjes van 13 t/m 15 jaar een zesde plaats terwijl Jan Junior Groot voor een verrassing zorgde met een sterk gelopen race bij de jongens waar hij zich als nummer drie het podium op liep.

Op de 3050m voor meisje van 16 t/m 19 jaar veroverde Heleen Wildöer net als vorige week het zilver terwijl Jaap van der Thiel zich met plek zeven bij de jongens etaleerde.

De vrouwen kregen 4900m voorgeschoteld en hier zagen we de winnares van de Ronde van de Bakkerstraat, Masila Ndunge van Loopgroep Aart Stigter, aan de start. Ook nu was zij de sterkste en wist zij Hylas atlete en winnares van de eerste twee crossen uit het crosscircuit, Margriet Berkhout, overtuigend achter zich te houden.

Van SAV viel het sterke lopen van Esther Veldhuis op. Over alle categorieën waren er slechts 6 loopsters sneller dan Esther die bij de V45 met ruime voorsprong won. Annette Bleeker, tweede bij de V50, en Margreet Broersen, derde bij de V55, waren de overige SAV'ers die in de prijzen vielen.

Bij de mannen een strijd tussen de Hylas atleten Michiel de Ruiter en Ron van Diepen waarbij Michiel nog aardig aan moest poten om 40-plusser Ron van zich af te houden. Snelste SAV'er overall was Richard Kramer die tweede werd bij de M40 terwijl Cees Meijer en Jan Kreuk weer hun een-tweetje uitvochten bij de M60 die eerstgenoemde in zijn voordeel besliste. De uitslagen:



1350m meisjes t/m 9 jaar	Gbj	Tijd
01. Fee Mok	2003	5.01
02. Ella Mosselman	2003	5.48
04. Tara Koomen	2004	6.22
05. Anna Huizinga	2004	6.26
06. Madalynn de Jong	2006	6.27
07. Elles Knook	2006	6.35
08. Sophie Le Blanche	2006	6.42
10. Yvette Dekker	2005	7.34
11. Eline Zwagemaker	2006	8.07

1350m jongens t/m 9 jaar	Gbj	Tijd
05. Vasco Mosselman	2006	6.11
07. Joran Klaver	2006	6.17
08. Cas Huizinga	2006	6.18
12. Guillermo de Jong	2004	7.30

1350m meisjes 10 t/m 12 jaar	Gbj	Tijd
03. Kara Zwagemaker	2002	5.23
08. Annika Boogaard	2002	5.40
11. Sabine Dodeman	2003	6.34

1350m jongens 10 t/m 12 jaar	Gbj	Tijd
06. Kay Ruiter	2003	5.04
09. Bram Huizinga	2002	5.14
10. Merlijn Bosman	2003	5.16
15. Loek Timmer	2001	5.49
16. Yoeri Dekker	2002	5.57

2700m meisjes 13 t/m 15 jaar	Gbj	Tijd
06. Lotte van Diepen	2000	12.07
07. Femke Sikkink	2000	12.34

2700m jongens 13 t/m 15 jaar	Gbj	Tijd
03. Jan Junior Groot	1998	9.51
07. Sam Volten	1998	10.58
09. Mats Visser	1998	11.29

3050m meisjes 16 t/m 19 jaar	Gbj	Tijd
02. Heleen Wildöer	1994	16.56

3050m jongens 16 t/m 19 jaar	Gbj	Tijd
07. Jaap van der Thiel	1995	15.21

4900m Vrouwen senioren	Gbj	Tijd
08. Sylvia Bos	1993	22.48
09. Lillian Hauwert	1979	22.55

4900m V40	Gbj	Tijd
06. Hélène Schilder	1971	30.29
07. Miranda Jonkman	1969	31.36

4900m V45	Gbj	Tijd
01. Esther Veldhuis	1965	21.05
04. Margret Koster	1968	22.39
10. Paula Mazee	1968	26.21
11. Saskia Boon	1965	26.28

4900m V50	Gbj	Tijd
02. Annette Bleeker	1960	25.28

4900m V55+	Gbj	Tijd
03. Margreet Broersen	1957	23.41
05. Afra Broersen (V60)	1949	30.44



-vervolg de Baanboek



4900m Heren recreatie

12. Robin van Kalsbeek	1961	22.53
13. Koos Jong	1947	23.04
15. Menno Reus	1960	24.12
16. Lars de Haan	2003	24.38
17. André de Wit	1964	24.44
21. Jan Jeltès	1948	25.35
24. Wim Dudink	1953	30.35

9700m Mannen senioren

04. Sjaak Bakker	1980	36.28
08. Jaap Groot	1991	37.16

9700m M35

06. Niels Slagter	1978	40.11
-------------------	------	-------

9700m M40

02. Richard Kramer	1973	36.23
04. Rob Schilder	1969	37.00
05. Robèr Stroet	1969	37.09
07. Marco Jong	1969	37.58
09. Jeroen Dodeman	1969	40.02

9700m M45

04. Ton Bosgoed	1966	37.09
07. Peter Dekker	1967	39.09

9700m M50

08. Frank Boon	1960	40.49
----------------	------	-------

9700m M60

01. Cees Meijer	1952	40.08
02. Jan Kreuk	1952	40.27

Clubrecords tot 22 november 2013

Werpvijskamp V40	2817 pnt
Yvette Bot-Vleerlaag	Huizen, 6 oktober
Gewichtwerpen V40	11.88m
Yvette Bot-Vleerlaag	Rotterdam, 10 november



Leden van SAV mogen gratis advertenties plaatsen voor zaken die met de atletiek te maken hebben. Hier had uw advertentie kunnen staan! :o)

Competitiedata 2014

De data van de competitiewedstrijden van 2014 staan alweer grotendeels vast. De organisaties volgen later, maar het volgende kan alvast genoteerd worden:

Pupillen

Voorronde 1	12 april
Voorronde 2	17 mei
Voorronde 3	14 juni
Finale	20 september

CD-junioren

Voorronde 1	10 mei
Voorronde 2	24 mei
Voorronde 3	21 juni
Finale	13 september

B-junioren

Voorronde 1	11 mei
Voorronde 2	15 juni
Finale	21 september

A-junioren

Voorronde 1	18 mei
Voorronde 2	22 juni
Finale	7 september

Senioren

Voorronde 1	4 mei
Voorronde 2	NNB, waarschijnlijk 25 mei of 1 juni
Voorronde 3	29 juni
Promotie/degradatie	14 september

Masters

Voorronde 1	11 mei
Voorronde 2	22 juni
Finale	7 september



De uitsmijter



Werpersrubriek, "De Uitsmijter", nr. 177
Jaargang 32.....door Peter Olofsen

We beginnen voor de verandering met de
verschuivingen in de werp top 5
Kogelstoten JB:

1.Kjell Heinsius	15.47m	1996
2.Kay Olofsen	15.36m	2008
3.Matthijs Jong	15.20m	2013
4.Vincent Onos	14.82m	2003
5.Paul Olofsen	14.79m	2006

Kogelslingeren JB:

1.Vincent Onos	69.00m	2003
2.Marius Onos	54.11m	2005
3.Oscar van Crimpen	52.70m	2013
4.Gertjan Onos	45.05m	1999
5.Paul Olofsen	42.62m	2006

Speerwerpen JB:

1.Kjell Heinsius	62.36m	1996
2.Kay Olofsen	58.37m	2008
3.Matthijs Jong	54.95m	2013
4.Roberto Marchesano	51.48m	1997
5.Ruud de Vries	50.90m	1999

Mooie prestaties, echter geen verrassingen.
Tijdens de trainingen waren ook uitschieters
richting de 60m te bewonderen, met speer-
werpen en kogelslingeren. Jammer genoeg tellen
trainingen niet, maar het geeft een goede
indicatie wat mogelijk is. In de maand oktober
verraste Max overigens door op de trainingen
het Cr. Kogelslingeren JD te overtreffen. Het is
natuurlijk "spielerei", maar voor de nog
komende C- Spelen etc. erg interessant.

Tijdens de trainingen gebeurt het soms, dat een
konijn of een vogel bijna wordt geraakt, gelukkig
loopt het altijd goed af. Dit brengt mij naar de
Rotterdamse derby Sparta – Feyenoord van 15
november 1970. Sommige Ajaxieden (sav-ers)
zien de bui al hangen. De doelman Eddy Treijtel
van Feyenoord trof met een hoge uittrap een
overvliegende zeemeeuw. Het dier viel
vervolgens dood neer op de grasmat.....Het
schijnt ook nog, dat deze vogel in opgezette
vorm te bewonderen is in een museum.

We gaan dit keer van hak op de tak. De tijd gaat
snel. 2013 is ook de comeback van de "Frantic
Four". Vaste bezoekers van de Uitsmijterbokaal
zouden kunnen weten, wie hiermee bedoeld
worden.

Volgend jaar Augustus heeft Stede broec 650
jaar stadsrechten, dit werd overigens bekend
gemaakt in 1364 door Hertog Albrecht. Een
kleine bijkomstigheid is dat mijn adres vernoemd
is naar deze persoon. Het wordt een feestjaar van
de inwoners en voor de inwoners met als thema
'verbinding'.

Purmerend(Nea Volharding) gaf een paar jaar
geleden aan, wat je zou kunnen organiseren bij
zo'n historische gebeurtenis.....

Als iemand in een training laat zien wat hij kan,
kan de trainer zien wat hij niet kan. Dit klinkt
natuurlijk logisch maar in de praktijk is dat
natuurlijk anders, omdat niet alle trainers het
zien...

Tot ziens bij de werpdrills,
Peter Olofsen

