

# Sprinter december 2015

**Adres baan:**

Raadhuislaan 8  
1613 KR Grootebroek  
(0228)518333

**Correspondentieadres :**

Postbus 178  
1610 AD Bovenkarspel

**Internetadres:**

www.savatletiek.nl

**Dagelijks Bestuur (DB):**Voorzitter:

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

Abdel el Amrani  
Juk 22  
1611 JD Bovenkarspel  
-----  
penningmeester@savatletiek.nl

**Algemene Bestuursleden:**

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

**Ledenadministratie:**

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

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

**Redactie sprinter:**

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

**Commissies:**

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

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

**Informatie wedstrijden:**

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

# Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupillen	Geboren in 2009 of later	€ 47.50
Pupillen-C	Geboren in 2008	€ 55.00
Pupillen-B	Geboren in 2007	€ 55.00
Pupillen-A	Geboren in 2006 en 2005	€ 55.00
Junioren-D	Geboren in 2004 en 2003	€ 65.50
Junioren-C	Geboren in 2002 en 2001	€ 65.75
Junioren-B	Geboren in 2000 en 1999	€ 72.25
Junioren-A	Geboren in 1998 en 1997	€ 72.25
Senioren	Geboren in 1996 en eerder	€ 80.75
Masters vanaf 35 jaar		€ 80.75
Recreanten	n.v.t.	€ 69.00
65+ korting		€ 6.20 per half jaar

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

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

## Let op:

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

## Nieuws van de ledenadministratie

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

Nieuwe leden:

**Pupillen:** Bloem Essen, Fien Mes, Indy Koopman, Eric Juckers, Eva Heilig, Merel van Ikelen, Jordan Cavanaugh, Fleur de Jong, Jasmijn de Jong **CD-Junioren:** Ruth Visser, Lino Weeland

**Recreanten:** José Stap-Konijn

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

Opzeggingen:

**Pupillen:** Cas Huizinga, Stan Tool(januari 2016) **CD-junioren:** Merlijn Bosman, Quinty Krijgsman(januari 2016) **AB-junioren:** Caitlin Ketting

**Senioren/Masters:** Marleen Hobijn, Niels Slagter(januari 2016), Tom Mantel

**Recreanten:** Nellie van Diepen, Hans Boot(januari 2016), Corina Sweep, Riny Bakker, Marjolein de Wit, Loes Boes( januari 2016), Marc van der Haar( januari 2016)

# Trainingsmomenten SAV

Maandag:	Groep	Trainer	Locatie
18.15 – 19.15	MPC + JPC + mini's	Oscar en Sylvia	Martinus College #
18.15 – 19.15	MPB + JPB	Jennefer en Guislaine	Martinus College #
18.15 – 19.15	MPA + JPA	Marcel en Robin	Baan
18.15 – 19.15	Selectietraining horden *	Nico	Baan
18.15 – 19.15	MJD 1 <sup>ste</sup> jaars	Lillian	Baan
19.15 – 20.15	Selectietraining werpen *	Peter	Martinus College #
19.15 – 20.15	MJD 2 <sup>de</sup> jaars + MJC	Robin en Lillian	Baan
19.15 – 20.15	JJD + JJC	Roel	Baan

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

Dinsdag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Ron	Baan
19.30 – 20.30	Algemene training recreant	Dirk V.	Baan
19.30 - 21.00	MILA loopgroep	Ruud W.	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	Rene	Baan

Woensdag:			
18.00 – 19.00	JJD + JJC	Obed en Jaap	Baan
18.15 – 19.15	MPB + JPB	Roel	Baan
18.15 – 19.15	MPA + JPA	Marcel en Floris	Baan
19.15 – 20.15	MJD	Roel en Oscar	Baan
19.15 – 20.30	MJC	Guislaine	Baan
19.00 – 20.30	Wandelen	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.30 – 21.00	MILA loopgroep	Cees M.	Baan
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan

Donderdag:			
19.15 – 20.45	Werptraining alle jun. *	Peter	Baan
19.30 – 20.45	MILA training alle jun.	Ruud en John	Baan
19.30 – 21.00	MILA loopgroep	Cees M.	Baan
19.30 – 20.45	Loopgroep recreanten	Hans	Baan

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

Zaterdag:			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos

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

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

De nieuwe leeftijdscategorieën zijn:

<b>Mini pupillen</b>	Geboren in 2009 / 2010 (vanaf 6 jaar)	<b>Junioren-D1</b> Geboren in 2004
<b>Pupillen-C</b>	Geboren in 2008	<b>Junioren-D2</b> Geboren in 2003
<b>Pupillen-B</b>	Geboren in 2007	<b>Junioren-C1</b> Geboren in 2002
<b>Pupillen-A1</b>	Geboren in 2006	<b>Junioren-C2</b> Geboren in 2001
<b>Pupillen-A2</b>	Geboren in 2005	

## Bestuurlijkheden

Buiten is het triest weer. Nat, wind. Goed om bij de kachel te zitten. Dan nog het trieste gebeuren in de wereld en dan voor de SAV'ers ook nog eens HET LAATSTE CLUBBLAD. Daar word je niet vrolijk van. Nu hoop ik dat de Sint meeviel en met de Kerst voor de deur worden het, hoop ik voor jullie, allemaal prettige feestdagen. En dan allemaal weer genieten in 2016.

15 November mocht ik nog even helpen bij de cross. Het was nat en smerig met af en toe een buitje. Maar de mannen van de commissie hadden het keurig voor elkaar. Een vrij nieuwe, jonge commissie. Ze zijn goed bezig, de complimenten.

De kantine. De eerste tekeningen en berekeningen zijn er, maar we willen ook nog een plan B. Dan kunnen we met de jaarvergadering welke als nummer één uit de bus komt. U mag er over meepraten, 11 maart 2016.

Zoals u misschien is opgevallen worden de kleedkamers, bestuurskamer, EHBO en opslag weer voorzien van een nieuwe verfje.

Iedereen weet van de moeilijkheden van de baan. Na de laatste metingen schijnt het mee te vallen. Het is niet de hele baan, maar er zijn plekken. En dan hebben we het over het schuimbeton. Dat zit onder de top laag en het asfalt. Er zijn slechte plekken geconstateerd, maar er moeten nog meer metingen verricht worden. Wordt vervolgd.

Omdat SAV de laatste jaren toch regelmatig goed presteert worden we uitgenodigd om in een panel plaats te nemen bij de Westfriese Sportverkiezingen. Hieraan vooraf word er gedebatteerd over hoe het beter kan met de sport in de toekomst. Margreet Broersen neemt hieraan deel namens SAV.

A.s. woensdag, 25 november komt Dirk Red ook weer thuis. Twee maanden Nieuw-Zeeland. Wat hebben we hem gemist!

Ook ons bestuurslid Gerwin zit thuis. Het werd hem allemaal even teveel. Maar ik hoop dat Gerwin in 2016 gezond en wel terugkeert.

Zo schrijvende denk ik, nieuwjaarsreceptie nog niets van gehoord. Waar kan ik me opgeven? En anders 11 maart de Jaarvergadering met dit jaar ook weer boeiende onderwerpen. Wie wordt de nieuwe voorzitter???? Kantine???? Contributieverhoging???? En nog veel meer????

Namens het bestuur allemaal prettige feestdagen en een fijne jaarwisseling.

Groet,  
Piet

## Gevonden

Gevonden in de Ehbo ruimte een fleecvest met capuchon, kleur zwart

De eigenaar kan zich in verbinding stellen met Koos Jong 0228 513310

Om deze kleding weer te herenigen met de eigenaar.

## Werpers rubriek, “ De Uitsmijter”, aflevering 191: jaargang 34 door Peter Olofsen

In Augustus bestond deze rubriek precies 33 jaar; daarom wordt overigens de wedstrijd om de Uitsmijterbokaal (soms schaal) omstreeks die tijd gehouden.

In het clubblad van oktober heeft iedereen kunnen lezen, dat het lijfblad van SAV straks alléén nog digitaal te zien is. Dus bijvoorbeeld patiënten, die uit uitverveling gaan lezen bij de huisarts, grijpen mis. Iederéén, die al problemen heeft met de nieuwe KNAU sites: atletiekunie.nl en atletiek.nu, kunnen zich nog meer gaan ergeren.

Sinds 1 november verloopt de aanmelding van wedstrijden van de atletiekunie wedstrijdkalender via Atletiek.nu. Aangezien niet alle clubs hieraan meedoen, omdat niet alles gratis is, zou er een tweedeling kunnen ontstaan tussen de verenigingen. Alléén grote clubs kunnen straks nog wedstrijden organiseren.(waar of niet waar....?)

30 jaar.....

Op 21 mei 1985 waren Gerry Koerts en ik uitgenodigd om voor het eerst een kogelslingertraining bij te wonen met Peter van Noort en Manfred Sahner. Dit gebeurde na het vertrek van kogelslingertrainer Piet Hamer(oud Nederlands kampioen) bij Hollandia. Gerrie was in mijn Hollandia-tijd meervoudig Nederlands kampioen kogelslingeren.(ook al...) Deze training vond toen plaats in Leiden. Dit is allemaal terug te lezen in aflevering nr. 17.

1 november j. l. was het de beurt aan Max Kuin om samen met mij ook richting sportpark, “De Leidse Hout”, af te reizen voor een lekkere kogelslingertraining.

Het was net of de tijd 30 jaar had stilgestaan, zowel letterlijk als figuurlijk.

Per 1 November(3<sup>e</sup> keer) is het nieuwe werpseizoen ingegaan. Nieuwe ronde, nieuwe kansen.....

De werpgroep is uitgebreid met enkele nieuwelingen. Het gaat goed, als het goed gaat... Ook 2016 zal weer vol zitten met verrassingen, waar wegblijven een optie is, maar opgeven niet.

Trainen is leuk, maar daar horen ook wedstrijden bij.

Tot ziens bij de werpdrills, Peter Olofsen.

P.S. Deze rubriek gaat straks gewoon verder op Facebook, dus op naar de 200<sup>ste</sup> aflevering. **Belangrijke gegevens:**

# Jeugdhoek

## Belangrijke gegevens:

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

## Wedstrijdkalender:

6 december	Duincross te Den Helder	SV Noordkop
12 december	Triple IT Indoorgala te Alkmaar	AV Hylas
13 december	St. Georgecross te Spierdijk	AV Hera
19 december	Clubcrosscompetitie 2 in het Streekbos	SAV
26 december	Kerstcross te Spanbroek	AV Hera
29 december	Jeugdindoor te Dronten	AV Flevo Delta
31 december	Sylvestercross te Soest	AV Pijnenburg
31 december	Oudejaarsdijkenloop te Aartswoud	AGSV
31 december	Oudejaarsloop te Den Helder	SV Noordkop

Meer informatie over deze en andere wedstrijden is terug te vinden op de website [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)

## Competitiedata 2016:

De datums van de competities van 2016 zijn alweer bekend. Noteer de volgende data vast in jullie agenda:

<b>Junioren-CD</b>	<b>Junioren-A</b>	<b>Senioren, alle divisies</b>
23 april	1 mei	24 april
21 mei	5 juni	29 mei
25 juni	<b>Pupillen</b>	26 juni
<b>Junioren-B</b>	16 april	<b>Masters</b>
8 mei	28 mei	8 mei
12 juni	2 juli	5 juni

## Jarige pupillen en junioren-CD in december:

03. Isa Bakker	18. Pieter Karel
04. Naomi Zirschky	23. Leonie Braakman
11. Indy Koopmann	25. Fayah Duijsker
12. Ella Mosselman	26. Anouk Bakker
13. Twan Steur	28. Mariska Bosma
18. Annemia van Diepen	

## Wedstrijdverslagen + uitslagen

### Bredase Singelloop, Agriport A7 halve marathon, Rondje Bergen en Eilandspolderloop

Als laatste test voor de marathon van Amsterdam, deed Ambroise Uwiragiye op **4 oktober** mee aan de **Singelloop** van Breda. De opdracht was om rond het marathontempo te lopen, al mocht het wat harder of rustiger. Na een 5km in 15.28, de 10km in 31.05, de 15km in 46.31 en de 20km in 1.02.18 werd de halve marathon uiteindelijk in 1.06.09 geslecht waarmee Ambroise in het sterke (internationale) seniorenveld een 8ste plaats behaalde.

Oranje Tornado Lex Wiringa was de enige SAV'er die op deze dag deelnam aan de **Agriport A7 Halve marathon** van Wieringerwerf. Hij was echter wel succesvol met een tweede plaats bij de M40 waarbij de halve marathon in 1.27.33 werd afgelegd.

In Bergen stond met **rondje Bergen** weer de gezelligste loop van het seizoen op het programma met Mirjam de Boer en Jan Kreuk onder de vele deelnemers van de 10km. Mirjam, als V50 geklasseerd bij de V45, kwam na 46.28 binnen op een ondankbare vierde plaats terwijl er bij de M60 niemand opgewassen was tegen Jan. Vol overtuiging en met grote voorsprong greep hij in 42.04 de winst.

En dan was er ook nog de **Eilandspolderloop** in De Rijp. Ook al zo'n stevig bezette loop waar Christel Brandhoff uitkwam op de halve marathon die zij in 1.47.45 af wist te leggen.

### Zesmaal prijs tijdens de Westfriesgasthuisloop(t)

Ook dit jaar stond de Westfriesgasthuisloop(t) weer in kader van een goed doel uit onze directe omgeving. Deze keer was dat Project Tweestrijd dat jongeren probeert aan te zetten om over hun problemen te praten, om zo te proberen het aantal zelfmoorden terug te dringen.

Door de volwassenen kon er op een mistige **4 oktober** in Hoorn gekozen worden uit een 5 of 10km terwijl er voor de jonge(re) jeugd een tweetal kidslopen op het programma stonden die de deelnemers o.a. dwars door het ziekenhuis leidden. De jongsten, en wel de 6 t/m 9 jarigen, liepen één rondje die door Aaron Ponne in 3.03 het rapste werd afgelegd. Bram Steur kwam in 3.37 als nummer zeven over de meet. Jinte Braas was bij de meisjes in 3.11 de snelste en zij kreeg Sophie Le Blansch, die 3.22 nodig had, als nummer drie naast zich op het podium. Sophie de Haas liep als jongste van het gezelschap in 3.50 naar een knappe zesde plaats. Succes ook bij de "ouderen" waar Linda Reus Bakker de 5km bij de dames in 19.58 wist te winnen. Bij de mannen de rentree van Pieter Buijsman die in 17.37 tweede werd.

Ton Sjerps (M55) liep zich op de 10km overall in de prijzen. Winnen lukte (net) niet, maar hij werd in 39.36 wel mooi derde. Frank Boon (M50) liet 45.19 noteren terwijl Hélène Schilder (V40) de race in 59.25 af wist te leggen.

### Werpers actief in Wieringerwerf en Steenwijk

Zo aan het eind van het seizoen was de topvorm bij de meeste atleten ver te zoeken, maar gezellig en goed bezet was het wel weer tijdens de derde werpwedstrijd van AVW op **11 oktober** in Wieringerwerf.

Twee groepen van 18 deelnemers stonden er aan de start van de kogelslinger-, discus- en kogelstootwedstrijd. Helaas had Vincent Onos zich een week eerder geblesseerd aan zijn schouder/rug daarom kon hij met de afstand van 62.93m, waarmee hij de slingerwedstrijd winnend afsloot, vrede hebben terwijl Hans de Vries (M60) met 32.05m redelijk dicht in de buurt van zijn pr kwam. Meteen daarna discuswerpen wat zowel bij Hans als Vincent met respectievelijk 33.90m en 42.59m niet de vooraf gehoopte afstanden opleverde. Bij het afsluitende kogelstoten was Vincent zijn schouder zo stijf dat niks meer wou lukken met 13.57m als beste resultaat.



Ook in **Steenwijk** was de belangstelling groot. Werpers gaan graag door! Matthijs Jong was de enige SAV'er op de werpdriekamp die bestond uit kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen. Met respectievelijk 12.67m, 39.70m en 50.11 verzamelde hij 1959 punten waarmee hij veruit de beste was bij de jongens-A.

### Opnieuw ereplaatsen in diverse lopen

Veel lopers wisten op **11 oktober** de weg te vinden naar Scharwoude waar alweer de zevende **Nadine OK Run** werd georganiseerd. In de uitslag een vijftal jonge SAV atleetjes waarvan Sophie de Haas in 5.14 het zilver won op de 1km voor meisjes t/m 7 jaar. Femke van Velzen werd in 5.41 vierde. Op de 1km voor de meisjes van 8 t/m 12 jaar ging de winst naar een oppermachtige Fee Mok die voor deze afstand precies 4 minuten nodig had. De flink wat jongere Jinte Braas werd in 4.16 knap tweede. Dezelfde tijd liep Aaron Ponne die daarmee tussen de overwegend twee en drie jaar oudere jongens vierde werd.

In Heerhugowaard stond de **Najaarsloop** weer op het programma. Op het exact uitgemeten parcours kwam Richard Kramer met 34.55 op de 10km als vierde overall binnen, maar was hij overtuigend de beste bij de M40. Winst was er ook voor Peter Dekker, maar dan bij de M45 waar hij een tijd van 37.34 liet noteren. Bij de M60 reikte de 41.32 van Cees Meijer deze keer tot het zilver. Sjaak Bakker liep bij de mannen naar een tijd van 35.59 en belandde hiermee als nummer vier net naast het podium. Tot slot was er in 39.57 bij de M50 nog een zevende plaats weggelegd voor Peter Reus.

### Zware Hoge Veluwe Trail

Op zondag **11 oktober** werd in Hoenderloo de tweede editie van de Hoge Veluwe Trail gehouden. Door de variatie aan paden, trappen en vooral de hoeveelheid aan zandpaden behoort deze trail tot de categorie **ZWAAR!**



Helaas konden Annet Bleeker, Margreet Broersen, Hans Schouten en Margret Koster om uiteenlopende redenen niet mee doen, al stond er toch nog een leuk groepje SAV'ers (en één SSV'er) aan de start van de trail over 14km.

Zij kwamen tot de volgende tijden:

Jurriaan Alderlieste (SSV)	1.06.58
Rob Ruitenberg	1.19.13
Gerda Ruitenberg	1.21.13
Robin van Kalsbeek	1.24.26
Paula Mazee	1.26.39
Gert-Jan Mazee	1.28.53
Saskia Boon	1.33.37
Marloes Pieksma	1.34.22



### Laura van Langen wint Athlocross

Het was een sombere **17 oktober** met de nodige regen, maar wel weinig wind en een redelijke temperatuur. In ieder geval veel zuurstof in de lucht tijdens de 51ste Athlocross in Harderwijk. Laura en Debora van Langen waren van SAV de deelnemers aan deze openingsklassieker. Debora kwam uit bij de meisjes pupillen-A waar ze op de 1000m in 4.09 een vierde plaats behaalde terwijl zus Laura haar ongeslagen status van dit jaar op de lange(re) afstanden in haar leeftijdscategorie, de meisjes junioren-D1, verlengde en in 5.56 de 1500m lange cross op haar naam schreef.

### Matthijs en Oscar speren nog lekker!

Terwijl de eerste crossers alweer in actie kwamen, zijn van de baanatleten de werpers nog steeds actief. Op **17 oktober** namen de A-junioren Matthijs Jong en Oscar van Crimpen deel aan een speerwerpwedstrijd in Krommenie die ze op plaats 1 en 2 afsloten. Matthijs was met een afstand van 52.92m de beste terwijl Oscar met 47.34m kort achter zijn pr bleef.

### Ambroise Uwiragiye mist ondanks pr marathonlimiet voor Rio

De regen en ook wel een beetje de kou waren op **17 oktober** de grootste spelbrekers tijdens de marathon van Amsterdam waar Ambroise Uwiragiye tussen de 18.000 deelnemers uit maar liefst 115 landen de Rwandese limiet voor Rio hoopte te halen. Na een mooi pr van 2.20.13 in Rotterdam eerder dit jaar, was deze dag een tijd van 2.17 het doel. Het werd echter 2.19.40, een prachtige tijd en een pr ook, maar (nog) tekort om naar Rio te mogen... Ambroise eindigde hiermee op de 20ste plaats.

Naast Ambroise was er nog een SAV'er die zich waagde aan de 42.195m en wel Gertjan Klumpenhouter (M45). Hij had het vooral het laatste stuk erg zwaar, maar wist in 3.12.17 wel de race tot een goed einde te brengen.

Een negental atleten, waaronder een aantal debutanten, nam deel aan de Mizuno halve marathon en daarop liet Ton Bosgoed zien dat hij de marathon van Berlijn alweer goed verteerd heeft want hij was in 1.21.06 de rapste SAV'er terwijl Tessa Beertsen in 1.54.51 de snelste SAV dame was. De overige uitslagen:

Humphrey van Rooijen	2.00.09
Mariciël Roling-Sloothaak	2.02.15
Fiona de Vries	2.07.30
Wim Jan Visser	2.10.21
Esther Buijsman	2.11.17
Marion Beertsen	2.28.07
Dirk Vet	2.32.47

### Geslaagde Unicefrun

Op **25 oktober** stond in het Streekbos de tweede Unicefrun West-Friesland op het programma. De opbrengst van de inschrijfgelden en sponsoring van deze loop komt geheel ten goede aan de Unicef Noodhulp actie: "De wereld brandt, maar kinderen hebben hem niet aangestoken". Ondanks de concurrentie van de Parkcross in Hoorn waren er toch veel atleten op de 4km, 10km en 10 Engelse mijlen op het gevarieerde parcours afgekomen. Zo kwamen vader en zoon André en Kay Ruiter gelijk over de finish van de 4km waarbij pa won bij de senioren en zoonlief tweede werd bij de jeugd t/m 16 jaar. De piepjonge Aaron Ponne werd in deze groep knap zesde.

Op de 10km streek Lex Wiringa met de hoogste eer terwijl Gerda Ruitenbergh de rapste was bij de dames. Op de 10 Engelse mijlen excelleerde Marco Jong waarbij hij als winnaar een tijd van 59.12 liet noteren, maar ook de dames deden van zich spreken met goud voor Lisette Boon, zilver voor Helma Jonker en een vierde plaats van Saskia Boon. Er gaven meerdere (ook nog niet genoemde) SAV'ers acte de présence wier uitslagen terug te vinden zijn op de site.

### PR voor Yannick Jong bij werpdriekamp in Edam

Als seizoenafsluiter van het baanseizoen stond er op **25 oktober** in Edam nog een werpdriekamp op het programma.

Om de een of andere reden gaat het speerwerpen bij Matthijs Jong daar altijd wel lekker. De A-junior kwam deze keer in drie pogingen tot de mooie afstand van 56.34m. Het kogelstoten en discuswerpen liet hij aan zich voorbij gaan. Alle drie de nummers stonden wel op het programma van broer(tje) Yannick en Stef de Jong die bij de D-junioren een onderling spannende wedstrijd uitvochten. Yannick was met 25.56m om 24.14m de betere met de speer terwijl Stef met 19.98m discus en 7.95m kogel iets beter was dan Yannick die tot 19.48m, op de valreep nog een pr, en 7.54m kwam. Het leverde de heertjes respectievelijk 1124 (Stef) en 1116 (Yannick) punten op.

### "Zomerse" Parkcross met veel ereplaatsen

Onder wel heel mooie en bepaald geen winterse omstandigheden werd op **25 oktober** het Roele de Vries crosscircuit geopend met de Parkcross in Hoorn. De cross trok dan ook flink wat belangstelling die zich niet alleen beperkte tot de regio.

De "kleintjes" openden het bal en daar zagen we na lange afwezigheid vanwege een vervelende voetblessure Vasco Mosselman weer in actie. Blijkbaar heeft hij zijn conditie weten te onderhouden want hij snelde bij de jongens naar het goud terwijl Jinte Braas bij de meisjes op de zilveren positie binnenkwam. Bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar sterke tegenstand voor Fee Mok en Ella Mosselman. Fee kwam net tekort voor de winst en Ella moest het van een afstandje bekijken, maar zilver en brons is toch een mooi resultaat. Opvallend ook het lopen van de jongedames van Dongeren waar zowel Kaitlijn als Ciara een zesde plaats wisten te scoren.

Bij de meisjes van 13 t/m 15 jaar was de 13-jarige Annika Boogaard met een achtste plaats de beste SAV'er. Bij de vrouwen werd er winst geboekt door Esther Veldhuis bij de V45+ en Ans Thole bij de V55+, maar ging Linda Reus-Bakker van de oranje/witte brigade het rapste rond.

Succes ook bij de mannen die van start gingen met een 7,8km. Zo was Richard Kramer de beste bij de M35+ waar Sjaak Bakker op 2 luttele secondes het podium miste. Peter Dekker werd derde bij de M45+ terwijl het inmiddels toch wel befaamde duo Jan Kreuk en Cees Meijer bij de M60+ de eerste twee plaatsen in beslag namen. Over twee weken staat in het Dijkgatbos de tweede cross op het programma. De uitslagen:

<b>1000m meisjes t/m 9 jaar</b>	<b>Tijd</b>	<b>5,5km Vrouwen 45+</b>	<b>Tijd</b>
02. Jinte Braas	3.49	01. Esther Veldhuis	24.22
06. Kaitlijn van Dongeren	4.14	06. Margret Koster	26.31
15. Yara Harlaar	6.00	11. Mirjam de Boer	27.20
<b>1000m jongens t/m 9 jaar</b>		21. Bea Sikkink	31.51
01. Vasco Mosselman	3.43	22. Miranda Jonkman	37.20
07. Bram Steur	4.13	<b>5,5km Vrouwen 55+</b>	
15. Dion Harlaar	6.00	01. Ans Thole	25.29
<b>1000m meisjes 10 t/m 12 jaar</b>		06. Annette Bleeker	31.30
02. Fee Mok	3.15	<b>7,8km Mannen 35+</b>	
03. Ella Mosselman	3.24	01. Richard Kramer	28.27
06. Ciara van Dongeren	3.55	04. Sjaak Bakker	29.25
12. Damanja Reus	4.10	<b>7,8km Mannen 45+</b>	
13. Tara Koomen	4.14	03. Peter Dekker	30.30
<b>1000m jongens 10 t/m 12 jaar</b>		04. Rob Schilder	30.53
16. Twan Steur	4.17	14. Ton Bosgoed	31.57
<b>1850m meisjes 13 t/m 15 jaar</b>		17. Jeroen Dodeman	32.17

08. Annika Boogaard	7.50	24. Peter Reus	34.11
11. Joelle Wagemaker	8.21	<b>7,8km Mannen 55+</b>	
12. Shauna van Dongeren	8.29	05. Frank Boon	34.49
<b>5,5km Vrouwen senioren</b>		16. Menno Reces	41.40
07. Linda Reus-Bakker	24.10	<b>7,8km Mannen 60+</b>	
08. Heleen Wildöer	24.34	01. Jan Kreuk	33.24
15. Irene Deen	27.51	02. Cees Meijer	34.03
<b>5,5km Vrouwen 35+</b>			
13. Lillian Hauwert	30.31		
17. Hélène Schilder	34.35		

### Sophie de Haas heerst in Hilversum

Een inmiddels “antieke” cross, maar nog steeds interessant en sterk bezet. Hoewel hier op **1 november** de omgeving de hele dag ingepakt bleef in een dikke laag mist, scheen in Hilversum de zon en was het er aangenaam toeven op het mooie crossparcours van de Maple Leaf Cross waar Sophie de Haas, Vasco Mosselman, Fee Mok, Ella Mosselman en Annika Boogaard met het nodige succes aan deelnamen.

Zo kwam, zag en overwon Sophie op de 850m voor meisjes mini pupillen. Met haar tijd van 4.00 bleef ze de nummer twee maar liefst 23 seconden voor! Vasco liep hier zijn eerste wedstrijd als A-pupil en kreeg dus ook de oudere tweedejaars tegenover zich. Het werd na 6.13 op de 1500m een tiende plaats voor hem. Fee en Ella kregen net als vorige week in Hoorn weer de Purmerendse Eline Mast tegenover zich. Opnieuw werd het een bloedstollende wedstrijd waar Fee en Eline dezelfde tijd kregen toegewezen, maar de volgorde was hetzelfde als de week ervoor. Eline eerste in 5.23 over 1500m, Fee tweede in ook 5.23 en Ella derde in 5.30 min. Eerstejaars C-juniore Annika Boogaard belandde net naast het podium met haar vierde plaats in 6.07 min.

### Opnieuw pech voor Kara Zwagemaker

De familie Zwagemaker toog op **1 november** naar Spaarndam waar de eerste wedstrijd uit het Runnersworld crosscircuit werd gehouden. Voor de pupillen stond er een kilometer op het programma en daarop scoorden Eline (MPA1) en Anouck (Mmini) in het totaalklassement respectievelijk een 14de plaats in 5.54 en een 18de plek in 6.54 min. Kara kwam uit op de 2000m voor meisjes-CD waar ze helaas op zo’n 30m na de start onderuit ging. Ze heeft nog getracht haar race te vervolgen, maar moest helaas toch (geblesseerd) opgeven.

### Succes voor moeder en dochter

In Lelystad werd op **1 november** alweer de tweede wintercupwedstrijd van dit seizoen georganiseerd. Van SAV waren moeder Marion en dochter Tessa Beertsen aanwezig en het werd voor hen een succesvol dagje. Marion was op de 10km voor V50+ namelijk de rapste terwijl Tessa alle dames op de 15km haar hielen liet zien. Zij lieten daarbij op het geaccidenteerde parcours tijden van respectievelijk 1.04.30 en 1.15.01 noteren.

### Willem in Mol

In het zand rond het Zilvermeer in het Belgische Mol heeft Willem Dudink op **1 november** tijdens de CrossCup van de provincie Antwerpen in 10.40 een 41ste plaats behaald op de 3200m “lange” korte cross.

### Tien keer prijs tijdens mistige Egboetsloop

Circa 170 deelnemers vonden ondanks de mist op **1 november** de weg naar het dorpje Hauwert waar de plaatselijke ijsclub de Egboetsloop organiseerde. Een super gezellige loop met voor diverse leeftijdsgroepen een afstand op het programma. Helaas zijn er geen uitslagen gevonden van deze loop, alleen de namen van

de prijswinnaars. En dat waren er weer flink wat van SAV. Zo was Elles Knook het rapste meisje op de 2,5km voor 9 t/m 12 jarigen, won Sjaak Bakker de 8km bij de heren, deed Peter Dekker hetzelfde maar dan bij de M40 t/m 49 jaar en haalde Peter Reus bij de M50+ het zilver op. Bij de dames was er brons weggelegd voor Lisette Boon. Op de 16,3km was Richard Kramer de beste SAV'er met winst bij de M40 t/m 49 jaar met Marco Jong op de zilveren positie. Die kleur was er ook voor Frank Boon bij de M50 t/m 59 jaar en Cees Meijer bij de M60+. Tot slot werd er bij de M16 t/m 39 jaar nog een derde plaats behaald door Wouter Meijerink.

### **Sophie de Haas wint eerste wedstrijd van de CrossCup Almere**

Sophie de Haas heeft op **8 november** tijdens de Kromslootparkcross, de eerste uit een serie van vijf wedstrijden van de CrossCup Almere, een fraaie overwinning behaald bij de meisjes mini pupillen. Zij legde de 1km op het pittige parcours in 7.39 af en wist hiermee haar naaste belagster op een goede vier seconden achterstand te lopen.

### **Femke van Velzen en Marco Jong scoren bij Eenhoornloop**

Terwijl de meeste SAV'ers op **8 november** in het Dijkgatbos vertoefden waar de tweede cross uit het crosscircuit op het programma stond, waren er toch nog een aantal die in Hoorn bleven steken om daar deel te nemen aan de Eenhoornloop. Er kon gekozen worden uit diverse afstanden waarvan Marco Jong uitkwam op de halve marathon. In een tijd van 1.23.40 wist hij zich als nummer drie opnieuw het podium op te lopen. Ook Fabian de Nie bracht deze afstand tot een goed einde door na 1.50.51 de finish te passeren. Marion Beertsen finishte op de 16,1km na 1.45.06 als tiende vrouw terwijl André Ruiter voor de 10km koos waarop hij in 40.44 een zevende plaats behaalde.

De piepjonge Femke van Velzen behaalde heel knap een tweede plaats op de 1200m voor meisjes t/m 7 jaar terwijl Sven de Haas in dezelfde groep, maar dan bij de jongens, vijfde werd. Melissa van Velzen had haar leeftijd niet helemaal mee, maar scoorde als jongste van het gezelschap toch een mooie vijfde plaats bij de meisjes van 8 t/m 12 jaar.

### **Zes overwinningen in het Dijkgatbos**

Op **8 november** organiseerde AV Wieringermeer in het Dijkgatbos de tweede wedstrijd uit het Roele de Vries Crosscircuit. Een "echte" cross die weer veel deelnemers uit grote delen van het land trok waaronder een 37-tal SAV'ers die met maar liefst zes eerste plaatsen aan de haal gingen. Zo ging het goud bij de jongste jongens naar Aaron Ponne met een verrassende vierde stek voor Bram Steur. Bij de meisjes redde Jinte Braas het net niet tegen een ijzersterke Heraanse, maar zilver is natuurlijk ook een mooi resultaat. Bij de 10 tot en met 12-jarigen kwam Fee Mok opnieuw een neuslengte tekort voor de winst en zagen we met Ella Mosselman op plaats drie hetzelfde podium als de afgelopen crosses.



En dan de vrouwen met de hindes Esther Veldhuis en Ans Thole. Niet meer de allerjongsten, maar dat is aan hun lopen bepaald niet te zien. Met veel overtuiging snelden ze voor in het vrouwenveld naar de winst bij respectievelijk de V45+ en V55+.

Edwin Sjerps mocht gezien zijn leeftijd nog van start bij de junioren, maar koos hier voor de 10km in het mannenveld met een zesde plaats als eindresultaat. Bij de mannen 35+ een tweetal SAV'ers op het podium met Richard Kramer op het hoogste treetje en Sjaak Bakker op plaats drie. Edwin heeft het talent duidelijk van vader Ton Sjerps want die haalde bij de M55+ het goud op. De 60-plussers Jan Kreuk en Cees Meijer werden in deze wedstrijd geklasseerd bij de M55+, maar waren in hun eigen categorie duidelijk de twee besten. De uitslag:

<b>1000m meisjes t/m 9 jaar</b>	<b>Tijd</b>	<b>6km Vrouwen 45+</b>	<b>Tijd</b>
02. Jinte Braas	3.55	01. Esther Veldhuis	26.28
05. Kaitlijn van Dongeren	4.21	12. Bea Sikkink	33.04
15. Eline Zwagemaker	4.59	<b>6km Vrouwen 55+</b>	
20. Yara Harlaar	7.03	01. Ans Thole	27.08
<b>1000m jongens t/m 9 jaar</b>		<b>10km Mannen senioren</b>	
01. Aaron Ponne	4.00	06. Edwin Sjerps	35.11
04. Bram Steur	4.29	21. Dennis Sjerps	39.53
15. Dion Harlaar	6.23	<b>10km Mannen 35+</b>	
<b>1500m meisjes 10 t/m 12 jaar</b>		01. Richard Kramer	36.24
02. Fee Mok	4.55	03. Sjaak Bakker	37.12
03. Ella Mosselman	5.04	08. Toine Groot	38.13
06. Ciara van Dongeren	5.46	<b>10km Mannen 45+</b>	
09. Damanja Reus	6.08	04. Ton Bosgoed	38.54
12. Tara Koomen	6.16	05. Rob Schilder	39.23
<b>2000m jongens 10 t/m 12 jaar</b>		16. Jeroen Dodeman	41.15
18. Twan Steur	9.44	18. Gertjan Klumpenhauer	41.45
<b>2000m meisjes 13 t/m 15 jaar</b>		24. Robèr Stroet	42.41
09. Annika Boogaard	8.02	<b>10km Mannen 55+</b>	
13. Shauna van Dongeren	8.26	01. Ton Sjerps	40.65
15. Joelle Wagemaker	8.34	04. Frank Boon	42.00
<b>6km Vrouwen senioren</b>		<b>10km Mannen 60+</b>	
07. Linda Reus-Bakker	26.49	01. Jan Kreuk	42.02
16. Irene Deen	30.26	02. Cees Meijer	43.33
<b>6km Vrouwen 35+</b>			
14. Lillian Hauwert	32.40		
20. Hélène Schilder	36.56		

### **Stormachtige en natte Streekboscross**

Waar de eerste twee wedstrijden uit het Roele de Vries crosscircuit onder bijna zomerse omstandigheden plaatsvonden, heeft SAV voor de derde wedstrijd het patent op een regeneditie verlengd. Daarbij kwam deze keer ook nog eens een stormachtige wind, iets wat het voor de organisatie bepaald niet makkelijk maakte. Toch schrok het de belangstellenden niet af want maar liefst 335 atleten wisten op **15 november** de weg naar het Streekbos te vinden om dapper de sprong in de blubber en andere nattigheid te maken. Naarmate de wedstrijd vorderde werd het parcours steeds drassiger en dat leverde bij de dames dan ook een verrassende winnares op in de persoon van Katinka de Jong-Laan van AV Hollandia terwijl bij de mannen NOVA-atleet Michiel de Ruiter een klasse apart was. SAV'ers houden echter wel van wat modder en gingen dan ook in vijf categorieën met het goud aan de haal. Zo was Jochem van Warmerdam de beste bij de jongens t/m 9 jaar, etaleerde Esther Veldhuis weer haar grootse vorm bij de V50, werd Richard Kramer als winnaar bij de M40 vierde overall, blubberde Sjaak Bakker naar de winst bij de M35 en wist Jan Kreuk Cees Meijer van zich af te houden bij de M60.

Naast de 5 gouden plakken werd er door Jinte Braas, Fee Mok en de eerder genoemde Cees Meijer nog zilver gescoord terwijl Kaitlijn van Dongeren, Aaron Ponne, Ella Mosselman, Annika Boogaard, Ton Bosgoed en Frank Boon het podium op mochten voor het brons. De uitslag:



<b>1350m meisjes t/m 9 jaar</b>	<b>Tijd</b>	<b>4900km Vrouwen 35+</b>	<b>Tijd</b>
02. Jinte Braas	5.38	07. Lillian Hauwert	26.43
03. Kaitlijn van Dongeren	6.32	09. Marloes Pieksma	28.31
09. Eline Zwagemaker	7.13	4900m Vrouwen 40+	
11. Melissa van Velzen	7.21	08. Hélène Schilder	31.08
12. Ella Klumpenhauer	7.26	<b>4900m Vrouwen 45+</b>	
14. Femke van Velzen	7.50	08. Saskia Boon	29.43
15. Anouck Zwagemaker	8.59	11. Miranda Jonkman	33.22
16. Yara Harlaar	9.04	<b>4900m Vrouwen 50+</b>	
<b>1350m jongens t/m 9 jaar</b>		01. Esther Veldhuis	21.36
01. Jochem van Warmerdam	5.25	07. Bea Sikkink	28.15
03. Aaron Ponne	5.35	<b>4900m Vrouwen 55+</b>	
07. Bram Steur	6.11	05. Ineke Coumou	30.29
12. Dion Harlaar	9.04	<b>4900m Mannen recreanten</b>	
<b>1350m meisjes 10 t/m 12 jaar</b>		20. Jan Jelts	28.14
02. Fee Mok	5.07	25. Wim Dudink	35.42
03. Ella Mosselman	5.09	<b>9800m Mannen 35+</b>	
08. Luca Klumpenhauer	6.08	01. Sjaak Bakker	39.08
10. Damanja Reus	6.20	<b>9800m Mannen 40+</b>	
12. Ciara van Dongeren	6.33	01. Richard Kramer	38.10
13. Tara Koomen	6.38	04. Toine Groot	39.31
14. Sabine Dodeman	6.45	24. Jeroen Bot	1.02.55
<b>1350m jongens 10 t/m 12 jaar</b>		<b>9800m Mannen 45+</b>	
05. David Ponne	5.37	03. Ton Bosgoed	39.41
08. Finn Braas	5.58	05. Rob Schilder	40.22
12. Twan Steur	6.44	06. Peter Dekker	40.27
<b>2700m meisjes 13 t/m 15 jaar</b>		12. Jeroen Dodeman	43.32
03. Annika Boogaard	12.04	15. Gertjan Klumpenhauer	44.09
04. Joelle Wagemaker	12.41	<b>9800m Mannen 50+</b>	
05. Kara Zwagemaker	13.03	05. Peter Reus	45.59
07. Shauna van Dongeren	13.49	<b>9800m Mannen 55+</b>	
<b>2700m jongens 13 t/m 15 jaar</b>		03. Frank Boon	43.57
04. Thijmen van Leeuwen	11.05	11. Menno Reus	55.58
<b>4900km Vrouwen senioren</b>		<b>9800m Mannen 60+</b>	
05. Linda Reus-Bakker	21.19	01. Jan Kreuk	44.12
18. Irene Deen	25.35	02. Cees Meijer	44.40

### Zevenheuvelenloop

Op **15 november** werden de deelnemers van de Zevenheuvelenloop in Nijmegen eveneens geteisterd door storm en regen, iets wat snelle tijden absoluut in de weg stond. Toch was het weer super gezellig en wisten de zes SAV'ers allemaal zonder problemen hun 15km af te leggen. De rapste daarvan was 55 plusser Marc Hooijman die na 1.05.38 de finish passeerde. Tessa Beertsen (Vsen) liet 1.14.41 noteren, Dick Kuin (M40) 1.20.22, Jasper Dol (Msen) 1.31.41, Henk Bik (M55) 1.34.33 en Marion Beertsen (V55) kwam na 1.39.14 binnen.

### Sophie de Haas scoort zilver met twee clubrecords

Sophie de Haas had het op **15 november** wat handiger bekeken. Geen cross of ander loopje in het slechte weer, maar een indoorwedstrijd in Naaldwijk. Lekker binnen dus en weer eens wat anders met andere tegenstandsters dan gewoonlijk. Het werd voor mini pupil Sophie een succesvol middagje want ze verbeterde met 2.32m het clubrecord bij het verspringen, kwam met 8.05 maar een fractie tekort voor het record op de 40m en liet de bal neerploffen op 10.50m, wat ook nog niemand had gedaan. Ze verzamelde daarmee 693 punten en scoorde een mooie zilveren medaille op de meerkamp.

## Clubrecords van 2 oktober tot en met 19 november 2015

ver indoor meisjes mini pupil	2.32m	Sophie de Haas	Naaldwijk, 15 november
bal indoor meisjes mini pupil	10.50m	Sophie de Haas	Naaldwijk, 15 november

## Terugblik 2015

Een korte terugblik op 2015 leert ons dat er weer flink gescoord is door de senioren, masters en junioren-ABCD. Zo werden er op de diverse NK's maar liefst 13 gouden, 8 zilveren en 4 bronzen medailles bij elkaar gesprokkeld.

Daarnaast behaalde Nadine Visser, naast een aantal Nederlandse records, prachtig brons op de 100m horden tijdens het EK onder 23 jaar waar ze over twee jaar nog een keer aan deel mag nemen. Maar nog mooier was haar kwalificatie op zowel de meerkamp als de 100m horden voor de Olympische spelen in Rio en de achtste plaats op de meerkamp bij haar debuut op het senioren WK. Knap om als veelzijdig talent in zo'n sneltreinvaart door te stoten naar de internationale top en tevens de eerste SAV'er uit de geschiedenis die zich heeft weten te plaatsen voor de OS. Maar SAV lijkt nog zo'n talent in haar midden te hebben want de nog maar 16-jarige Lieke Klaver verraste vriend en vijand tijdens het EK onder 20 jaar met een prachtige zesde plaats in de finale van de 200m.

Eerstejaars D-juniore Laura van Langen lijkt een exceptioneel looptalent. Tijdens het NK indoor liep ze op dezelfde dag naar het goud op zowel de 600m als de 1000m en buiten deed ze dat nog eens dunnetjes over. Ook heeft ze inmiddels een hele map vol met clubrecorddiploma's en de honger is nog lang niet verzadigd! Opvallend verder dat Cees Meijer, Richard Bot en Yvette Bot-Vleerlaag een flinke lading NK medailles wisten te scoren bij de masters met Cees als baas boven baas goed voor maar liefst 6 plakken. De clubrecords vlogen je dit jaar ook weer om de oren en tevens zien we de nodige SAV'ers terug in de nationale ranglijsten.

Daarnaast staan de jonge talentjes bij de pupillen alweer te trappelen. Heel veel medailles werden er gehaald in de crossfinale en ook tijdens de finale van de pupillencompetitie werden er de nodige successen geboekt. Zelfs de clubrecords waren niet veilig want ondanks dat de meeste inmiddels van buitengewone klasse zijn, werden er toch weer een aantal verbroken.

## Medaillewinnaars NK's 2015

### **Junioren**

Laura van Langen	Goud NK indoor 600m meisjes-D1 in 1.44.65 (Apeldoorn, 17 januari)
Laura van Langen	Goud NK indoor 1000m meisjes-D1 in 3.14.38 (Apeldoorn, 17 januari)
Merlijn Bosman	Goud NK indoor 4x50m estafette jongens-D1 in 28.33 sec (Apeldoorn, 17 januari)
Laura van Langen	Goud NK outdoor 1000m meisjes-D1 in 3.07.26 (Amsterdam, 23 augustus)
Max Kuin	Goud NK outdoor kogelslingeren jongens-C met 42.44m (A'dam, 29 augustus)
Lieke Klaver	Zilver NK outdoor 200m meisjes-A in 24.03 sec (Breda, 28 juni)
Ella Mosselman	Zilver NK outdoor 1km hindernisloop meisjes-D1 in 3.36.91 (A'dam, 23 augustus)
Oscar van Crimpen	Bronz NK outdoor kogelslingeren jongens-A met 45.69m (Breda, 28 juni)

### **Senioren**

Nadine Visser	Goud NK indoor 60m horden in 8.12 (Apeldoorn, 22 februari)
Dave Brandhoff	Goud NK indoor hoog mannen studenten met 2.07m (Apeldoorn, 7 maart)
Nadine Visser	Goud NK outdoor 100m horden vrouwen in 13.04 sec (Amsterdam, 1 augustus)
Nadine Visser	Zilver NK indoor ver dames met 6.40m (Apeldoorn, 21 februari)
Dave Brandhoff	Bronz NK indoor hoog mannen met 2.05m (Apeldoorn, 21 februari)

### **Masters**

Yvette Bot-Vleerlaag	Goud NK masters kogelslingeren V40 met 39.80m (Amersfoort, 30 mei)
Yvette Bot-Vleerlaag	Goud NK masters Gewichtwerpen V40 met 11.43m (Amersfoort, 30 mei)
Richard Bot	Goud NK masters kogelslingeren M45 met 44.17m (Amersfoort, 30 mei)
Cees Meijer	Goud NK masters 800m M60 in 2.31.60 (Zierikzee, 14 juni)
Cees Meijer	Goud NK masters 1500m M60 in 5.18.00 (Zierikzee, 13 juni)
Cees Meijer	Zilver NK indoor 400m M60 in 1.04.00 (Apeldoorn, 14 februari)



Cees Meijer	Zilver NK indoor 1500m M60 in 5.11.34 (Apeldoorn, 14 februari)
Cees Meijer	Zilver NK indoor 800m M60 in 2.29.04 (Apeldoorn, 15 februari)
Richard Bot	Zilver NK masters Gewichtwerpen M45 met 12.07m (Amersfoort, 30 mei)
Yvette Bot-Vleerlaag	Zilver NK masters werpvijfkamp V40 met 2846 pnt (Amersfoort, 31 mei)
Richard Bot	Bronz NK masters werpvijfkamp M45 met 2943 pnt (Amersfoort, 31 mei)
Cees Meijer	Bronz NK masters 400m M60 in 65.98 (Zierikzee, 13 juni)

### Pupillen

Vasco Mosselman	Goud NK cross jongens pupillen-B (Kerkrade, 17 januari)
-----------------	---

### Prestaties toernooien

Nadine Visser	Bronz EK onder 23 jaar 100m horden in 13.01 sec (Tallinn, 11 juli)
Lieke Klaver	Zesde EJK onder 20 jaar 200m in 23.69 sec (Eskilstuna, 18 juli)
Nadine Visser	Achtste WK zevenkamp met 6344 pnt (Beijing, 22-23 augustus)

### SAV'ers in de toptwintig van Nederland in 2015

#### Jongens-D

600m	07. Thijmen van Leeuwen	1.40.06
1000m	13. Thijmen van Leeuwen	3.00.69

#### Meisjes-D

600m	04. Laura van Langen	1.42.71
1000m	01. Laura van Langen	3.04.51
1km stch	05. Ella Mosselman	3.36.91
discus	14. Kara Zwagemaker	26.62
speer	12. Kara Zwagemaker	30.96

#### Jongens-C

kogelsl	01. Max Kuin	42.44
---------	--------------	-------

#### Meisjes-C

800m	18. Laura van Langen (D1)	2.22.35
1000m	14. Laura van Langen (D1)	3.04.51
1500m	11. Laura van Langen (D1)	4.55.82
kogelsl	08. Anouk Bakker	27.33

#### Jongens-B

kogelsl	10. Max Kuin (JC2)	36.15m
---------	--------------------	--------

#### Meisjes-B

100m	01. Lieke Klaver	11.89
150m	01. Lieke Klaver	18.28
200m	01. Lieke Klaver	24.03
	23.54 met rugwind	
kogel	19. Aukje Bakker	12.61
kogelsl	10. Aukje Bakker	36.04
	14. Caitlin Ketting	31.35
	19. Anouk Bakker (MC2)	27.33

#### Jongens-A

3000m	11. Edwin Sjerps	8.58.90
5000m	15. Edwin Sjerps	15.52.51
3km stch	04. Edwin Sjerps	10.26.78
kogel	07. Matthijs Jong	14.83
	14. Oscar van Crimpen	13.66
Discus	07. Matthijs Jong	44.34
Speer	04. Matthijs Jong	60.09
	16. Oscar van Crimpen	48.82
kogelsl	04. Oscar van Crimpen	46.89
	10. Matthijs Jong	33.35

#### Meisjes-A

100m	04. Lieke Klaver (MB2)	11.89
150m	03. Lieke Klaver (MB2)	18.28
200m	03. Lieke Klaver (MB2)	24.03

	23.54 met rugwind	
hoog	17. Eva Koopman	1.65
kogelsl	11. Aukje Bakker (MB2)	28.47

#### Vsen

100m	05. Nadine Visser	11.60
	17. Lieke Klaver (MB2)	11.89
150m	03. Nadine Visser	17.69

	11. Lieke Klaver (MB2)	18.28
200m	05. Nadine Visser	23.62
	13. Lieke Klaver (MB2)	24.03

	23.54 met rugwind	
100m hrd	01. Nadine Visser	12.81
Zweedse	12. SAV	2.22.38

hoog	06. Nadine Visser	1.80
ver	01. Nadine Visser	6.48
kogel	18. Nadine Visser	13.24

speer	11. Nadine Visser	44.01
7-kamp	02. Nadine Visser	6467
kogelsl	16. Yvette Bot (V40)	40.65

gew.w.	08. Yvette Bot (V40)	11.92
--------	----------------------	-------

#### Msen

800m	20. Willem Dudink	1.52.33
5000m	18. Ambroise Uwiragiye	14.38.97
10000m	10. Ambroise Uwiragiye	30.22.74

Zweedse	10. SAV	2.01.32
kogel	06. Paul Olofsen	16.55
discus	19. Vincent Onos	45.12

kogelsl	02. Vincent Onos	64.24
	16. Paul Olofsen	45.64
	17. Richard Bot (M45)	45.41

gew.w.	07. Richard Bot (M45)	13.18
--------	-----------------------	-------