

Sprinter februari maart 2014

Adres baan:

Raadhuislaan 8
1613 KR Grootebroek
(0228)518333

Correspondentieadres :

Postbus 178
1610 AD Bovenkarspel

Internetadres:

www.savatletiek.nl

Dagelijks Bestuur (DB):Voorzitter:

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

Abdel el Amrani
Juk 22
1611 JD Bovenkarspel

penningmeester@savatletiek.nl

Algemene Bestuursleden:

Jeugdcommissie	Tom Beertsen	(0228)516885	ledenadministratie@savatletiek.nl
Baanonderhoud	Peke de Vries	(0228)515057	pw_devries@hotmail.com
Technische Commissie(TC)	Gerwin Struijs	(0228)564388	gerwin@outlook.com
Wedstrijdatleten en TC	Margreet Broersen	(0228)516758	contact@savatletiek.nl

Ledenadministratie:

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

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

Redactie sprinter:

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

Commissies:

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

Informatie wedstrijden:

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

Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

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

Wanneer geen machtiging tot automatische incasso van de contributie is afgegeven wordt het halfjaarlijks bedrag per acceptgiro verhoogd met **€ 2.50**

De contributie perioden lopen van 1 januari t/m 30 juni en van 1 juli t/m 31 december. Het lidmaatschap kan op elk gewenst tijdstip ingaan, de contributie wordt dan over de resterende contributie periode geheven. Bij elke nieuwe aanmelding dient eenmalig **€ 13.50** extra aan inschrijfgeld te worden betaald.

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

Let op:

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

Nieuws van de ledenadministratie

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

Nieuwe leden:

Pupillen: Nienke Gorter, Jason Voorhamm, Meike Noordeloos, Teun van Westen,
Recreanten: Karin de Wit, Dirk-Jan Gieling, Geert-Jan Jonkman

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

Opzeggingen:

CD-junioren: E. Sinnige **Senioren/Masters:** E. Sinnige
Recreanten: Imelda Buijsman, F.Entius

Trainingsmomenten SAV

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

Waar haalt ze het vandaan?

Marica Onos. Bijna elke dag kijk ik wel even op de site en, zeker in het weekend, als er weer prachtige prestaties worden geleverd, staan deze onmiddellijk op onze site. Door broer en zus Brandhoff in Amerika. De een hoger, de ander verder. Dan Nadine in Engeland en tenslotte onze Hollandse atleeten Mirjam de Boer, Nederlands kampioen 10 km in Schoorl en brons voor Jan Kreuk. Ook alle medailles bij het NK indoor, waaronder 2 Nederlandse titels voor Nadine Visser. Onze pupillen lopen voorop in de cross. Op 8 maart zijn jullie weer actief bij NOVA in Warmenhuizen. Helaas ben ik verhinderd. Anders had ik daar graag bij geweest. Allemaal heel veel succes. En we lezen de uitslagen natuurlijk weer op de site. Zo te zien kunnen we de ijscoman wel weer bestellen voor bij de Clubkampioenschappen.

De Kaagloop in Wervershoof was onder leiding van Niels Slagter, Peter Dekker en Dennis Koomen een groot succes. Ook tijdens de drukte bleken ze stressbestendig. We hopen dat ook de Kloetloop van dit jaar op 13 april zo goed bezocht wordt. Hou deze dag alvast vrij!

28 Maart is het weer zover. De Algemene Ledenvergadering in de kantine. Aanvang 20.00 uur. Met hoeveel % gaat de contributie dit jaar omhoog? Of blijft het bij indexeren? Aftredend en herkiesbaar – aftredend en niet herkiesbaar – krijgt de penningmeester de begroting weer rond. De kei – de pluim. Een nieuwe kantine? Zomaar wat puntjes die besproken moeten worden. Daarna nog een gezellig uurtje na. Ik kom en met mij, hoop ik, nog vele anderen. 28 maart om 20.00 uur.

U las het goed. Een nieuwe kantine. Er gaan geruchten, en waar rook is, is vuur. De (oude) kantine stond er al in de vorige eeuw en hij is van hout. Dus u raadt het al. Nu is het zo dat er morgen geen nieuwe staat. Er moeten nog plannen gemaakt worden. Tekeningen, financiering, kortom werk voor de Toekomst en met zo'n jeugd heeft SAV Toekomst.

Tot de 28^e

Groet,
Piet

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het aprilnummer 2014: t/m maandag 14 april, komt uit in de week van 28 april.

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

Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Lief en leed

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

Geboren op 7 februari 2014 ELLA BREGITTA

dochter van Linda en Bart Reus, zusje van Jari.

We wensen ze veel geluk met hun dochter.

Schoonmaak rooster:

24 maart - Anneke Visser tel: 0229 201707
 - Door Steltenpool tel: 0229 202032

7 april - Riny Bakker tel: 511850
 - Wil Groot tel: 511261

Wil je ruilen, doe dit dan in overleg of een andere dag met de boven- of onder buurvrouw.
De sleutel kan gehaald worden bij:

Wil Groot Graaf Willemstraat 227 Grootebroek tel: 511261
of
Riny Bakker Lelielaan 15 Lutjebroek tel: 511850

Maak kennis met.....

In de vorige Sprinter gaf Marianne Duijn aan dat ze iets wilde lezen over Ton Tames omdat die ook al heel wat jaren trouw meeloopt, soms bij de hardlopers en soms bij de wandelaars. Maar omdat Ton er een tijdje uit was door een blessure, hebben we toen Jan Jeltes gevraagd voor een interview.

Daarom voor deze keer : **MAAK KENNIS MET TWEE CORYFEEËN VAN DE SAV**

Ton Tames

Even voorstellen!! Mijn naam is Ton Tames geboren in Venhuizen heb vier broers en vijf zussen, heb zelf drie kinderen en acht kleinkinderen. Ik woon in Hem met Truus .

Hoe lang lid ?

Ik denk zelf ruim veertig jaar ,dus veertig jaar trimmen en trainen en wandelen begin jaren ook op de (sintelbaan) later kunststof maar daar ben ik mee gestopt vanwege blessures.

Waarom gekozen voor Trimmen??

Ik heb vroeger astma gehad dus de gedachte was zorgen dat je longen in goede conditie blijven. Na een aantal jaren verdween de astma en begon ik het pas echt leuk te vinden. Ik was eigenlijk niet zo sportief maar achteraf heb ik er geen spijt van dat ik toen ben begonnen met trainen.

Hoe was het trainen vroeger en nu?

Er is eigenlijk geen verschil, het mooie is wel dat er om de maand een andere trainer is wat ik zelf prettig vind vanwege het verschil in trainingen. En als het hardlopen door omstandigheden niet gaat kun je heerlijk wandelen.

Wat vind je zelf je beste prestatie?

Enkele malen de 40 km wandeltocht in Venhuizen, dat is veertig km, hard gelopen(niet op wedstrijd niveau),de snelste tijd 3.5 uur vond ik toen best wel een goede tijd. Ook in verschillende dorpen de 10 km enkele malen gelopen.

Heb je wel een eens blessure gehad?

Jazeker diverse malen, een achillespees blessure aan linker en rechterpees,en vorig jaar een hielspoor toen was ik er ongeveer een half jaar uit. Daarna wordt het wel moeilijker om weer terug te komen. Leeftijd speelt dan ook een rol !!

Wat is het leukste wat je heb meegemaakt bij SAV

In 1987 en 1988 de Veluwe-Marathon-estafette met zes lopers met o.a. Bert van Elswijk, Koos Pronk, Robert Bongers. We maakte er gewoon een heel gezellige dag van. Ook het wandelen met een groep trimmers in de Schoorlse duinen, wat georganiseerd werd door Rene Appelman † en Eugène Appelman die de koffie en koeken voor onderweg mee hadden genomen. Wat een geweldige dag was het dan.

Wil je nog iets kwijt??

Het trainen en de sociale contacten op de zondagochtend geven mijn veel voldoening, vroeg uit de veren, trainen en daarna nog een prima dag voor de boeg, en door het trainen zondags hou je een redelijke conditie.

O ja de complimenten aan alle trainers van de hardloop- en wandelgroep. Je moet er maar voorstaan, klasse!!

Maak kennis met

Jan Jeltès

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

Mijn naam is Jan Jeltès en ik ben al ca. 36 jaar lid van SAV, ik ben in augustus 65 geworden. Ik was een jaar of 28 toen ik lid werd. Toen dacht ik al, dat ik oud was. Zo ben ik gaan lopen, dat kwam eigenlijk door een vriend, Gerard Bakker, die had een reisbureau. Gerard is een aantal jaren later op 40 jarige leeftijd plotseling overleden aan een hartstilstand en dat heeft veel indruk op me gemaakt. Ik train twee tot drie keer in de week. Ik heb daarvoor nog gevoetbald.

Ik woon nu in Andijk, aan de dijk, met mijn vrouw en ik heb twee dochters die in Amsterdam wonen. Daarvoor heb ik in Enkhuizen gewoond, bij de Schaatsbaan, naast Ton Gobes, die ook trainer was bij SAV. Ik heb altijd in de zaadhandel gewerkt. Eerst in het bedrijf van mijn vader (Jeltès Zaden) en de laatste 20 jaar bij Tuinplus in Heerenveen, wat ik mede heb opgericht. Op dit moment heb ik een webwinkel met insectenhôtels en vlinderkasten. e.d. (zie www.luxe-insectenhôtels.nl) Ik ben ook nog bezig met bio zaden. Ik wil graag nog wat om handen hebben.

Wat is je favoriete onderdeel van atletiek?

Ik heb alleen maar gelopen als recreant, geen wedstrijden gedaan maar veel aan prestatielopen meegedaan. Op mijn bureau ligt een glazen plaat en daaronder heeft mijn vrouw al mijn medailles neergelegd. Staat heel leuk en ik heb nog een doos over. Ik deed altijd mee aan allerlei prestatielopen in de regio, o.a de Kloetloop, de Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud etc., daar heb ik leuke herinneringen aan.

Hoe was trainen vroeger en nu, Kun je iets vertellen over hoe de vereniging veranderd is?

Eigenlijk is er niet veel veranderd, andere trainers, maar de sfeer is altijd goed. Ik train nu op dinsdagavond bij René Ruiter, op donderdagavond bij Hans en op zondagochtend in het Streekbos.

Het leukste vind ik dat je altijd een beetje tegen elkaar loopt, probeert de ander af te troeven. Ik had altijd wel iemand waar ik me op richtte in de SAV loopjes b.v. Joop van der Haar of Ton Tames of later Evert Bot (nog steeds) en Piet Reus, we deden altijd wie het eerste was.

Eigenlijk loop ik nu beter dan een jaar of vijf geleden. Dat komt onder andere omdat ik sinds een tijdje een aantal kilo's ben afgevallen en gezonder eet. Ik voel me nu goed in vorm. Ik heb deze zomer de halve marathon van Enkhuizen naar Medemblik gelopen, over de dijk. Daar deden 260 mensen aan mee. Dat was op mijn verjaardag en het was een mooie dag. Ik vond het wel zwaar, en ik heb helaas niet de tijd gehaald die ik wilde, maar ik heb het wel gedaan. Ik denk er nu over volgend jaar weer mee te doen.

Wat vind je zelf je beste prestatie?

Er waren zeker momenten dat ik voor mijn idee goed liep. Ik heb ooit een goeie 15 kilometer gelopen. Het is eigenlijk meer het gevoel dat je lekker hebt gelopen en uiteraard een acceptabele tijd. Ik kan me ook nog een Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud herinneren waar ik met Piet Reus liep en ik was op een gegeven moment zelfs mijn schoen kwijt, maar ik had hem toch nog net verslagen en dat gaf een goed gevoel die avond. Vooral op oudejaarsavond bij een glas bier met een oliebol.

Heb je weleens blessures gehad?

Ja vroeger regelmatig, in mijn kuit maar de laatste jaren gaat het prima.

*Er is een kruising van looppaden in het Streekbos die spreekwoordelijk de **Jan Jeltes bocht** heet. Daar is Jan eens erg ongelukkig gevallen en op zijn knie terecht gekomen en een tijdje uitgeschakeld geweest.*

Jan vertelt hierover: Ik was juist heel goed in vorm na een tijdje geblesseerd te zijn geweest. En die dag wilde ik weleens even laten zien hoe goed het ging, ik wilde er even snel tussendoor schieten, en toen gleed ik weg, viel op mijn knie en moest een maand rust houden.

Welke sporten vind je nog meer leuk? Ik heb weleens geschaatst van Enkhuizen naar Stavoren, maar ik had verkeerde schaatsen aan en mijn hielen waren toen zo gehavend dat ik de hele winter op sandalen heb moeten lopen....

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

Astrid Hermans! Zij loopt altijd met Helga.....

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.

Even voorstellen: nieuwe jurycoördinatie

Beste lezer van de Sprinter,

Bij deze willen we u mededelen dat de jurycoördinatie voor het komende atletiekseizoen wordt overgenomen door Matthijs Jong en Jaap van der Thiel. Misschien heeft u al eerder van een van deze jongens gehoord, dit waren namelijk de idioten die met de clubkampioenschappen gebodypaint meededen aan deze onwijs leuke wedstrijd. Om meer van dit soort fantastische wedstrijden te organiseren hebben we natuurlijk wel jury nodig. En die jury komt er helaas niet vanzelf, die moet ingezet worden door een beetje hulp van boven. Nu is dit natuurlijk vrij ingewikkeld



werk, en dus hebben wij samen de opdracht gekregen om deze ingewikkelde taak op ons te nemen. Als u zich nog niet heeft opgegeven als mogelijk jurylid, en dit toch graag zou willen doen (wat enorm geapprecieerd word), is het een mogelijkheid om u op te geven als jurylid. (eenmalig mag altijd) Bij deze willen we ook meteen mededelen dat er een jurycursus is, als u daar aan mee zou willen doen/bent u zelf geïnteresseerd of wilt u een tijdje van uw schoonmoeder af/meer informatie hierover wilt, kunt u een berichtje sturen naar het e-mailadres die word vermeld in de contactenlijst aan het eind van deze pagina. Natuurlijk kunt u ook een mailtje sturen als u gewoon gezellig een babbeltje wilt maken.

Wij hopen u hierbij genoeg geïnformeerd te hebben. Mocht u nog vragen hebben kunt u altijd een berichtje sturen!

Met sportieve groet,

Matthijs Jong & Jaap van der Thiel

Matthijs Jong
Tel: 0683333982
E-mail: Jurycoördinatoren@hotmail.com

Jaap van der Thiel
Tel: 0612846977

DE JEUGDHOEK

Belangrijke gegevens jeugdcommissie:

Informatie pupillen: Carla Beertsen, 0229-758425 (na 19.00u)

e-mail: jeugdcommissie@savatletiek.nl

Aan en afmelden wedstrijden pupillen en junioren-CD:

Guislaine Zwagemaker-Konink (0228) 543327

e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

Informatie junioren-CD: Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: contact@savatletiek.nl

Informatie trainingen: Lillian Hauwert (0228) 519665

Vervoer pupillen: Ariadne Mosselman 06-10499840

e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl

Vervoer junioren-CD: VACANT!

Informatie AB-junioren, senioren en Masters + inschrijven wedstrijden: Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: contact@savatletiek.nl

Wedstrijdkalender:

15 maart	Jeugd clubcross 4 op en rond de baan	SAV
16 maart	Voorjaarsloop te Heerhugowaard	Hera
23 maart	Kogelslinger & discuswedstrijd	SAV
23 maart	Hollandia's dijkloop te Hoorn	Hollandia
2 april	Rondje Lutjebroek	SAV
6 april	Trainingspakkenwedstrijd te Hoorn	Hollandia/SAV
12 april	Pupillencompetitie te Grootebroek	SAV
13 april	Kloetloop te Grootebroek	SAV
23 april	Rondje Hoogkarspel	SAV

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

Verjaardagen pupillen:

Maart

12. Finn Bakker
16. Senna Dijkman
17. Merlijn Bosman
18. Tibbe Sinnige
25. Stef de Jong
26. Koen Wester
31. Damanja Reus

April

02. Anna Huizinga
05. Elles Knook
11. Jessy Struijs
14. Vilmar Vervorst
15. Cas Huizinga
24. Aaron Laan

Competitiedata en plaatsen 2014 (voor zover bekend):

Pupillen	Voorronde 1	12 april te Grootebroek
	Voorronde 2	17 mei te nnb
	Voorronde 3	14 juni te nnb
	Finale	20 september
CD-junioren	Voorronde 1	10 mei te Heerhugowaard
	Voorronde 2	24 mei te Hoorn
	Voorronde 3	21 juni te Grootebroek
	Finale	13 september
B-junioren (meisjes)	Voorronde 1	11 mei te Heiloo
	Voorronde 2	15 juni te Beverwijk
	Finale	21 september
A-junioren (jongens)	Voorronde 1	18 mei te Krommenie
	Voorronde 2	22 juni te Alphen ad Rijn
	Finale	7 september
Senioren M + V 2^{de} divisie	Voorronde 1	4 mei te Grootebroek
	Voorronde 2	25 mei te Drachten
	Voorronde 3	29 juni te Enschede
	Promotie/degradatie	14 september
Senioren V 3^{de} divisie	Voorronde 1	4 mei te Den Helder
	Voorronde 2	25 mei te Heerhugowaard
	Voorronde 3	29 juni te Den Helder
	Finale	14 september
Masters	Voorronde 1	11 mei te Steenwijk
	Voorronde 2	22 juni te Heiloo
	Finale	7 september

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Nadine Visser in AA Drink Talententeam

Tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst van de Atletiekunie is het nieuwe AA Drink Talententeam voor 2014 gepresenteerd. Zeven jonge talentvolle atleten, waaronder SAV-atlete Nadine Visser, zijn hiervoor uitverkoren. Zij worden dit jaar door AA Drink en Asics ondersteund op hun weg naar de top. Door deze ondersteuning is het mogelijk om meerdere keren op trainingsstage te gaan. Ook de paramedische begeleiding en de persoonlijke coaches van de atleten wordt met deze samenwerking uitstekend ondersteund. Nadine, gefeliciteerd met je uitverkiezing en veel succes gewenst bij al je wedstrijden.

Geweldige 2.13m hoog van Dave Brandhoff

Amper één week studeert Dave Brandhoff in navolging tot zijn zus Vivian in Amerika en hij zorgt meteen al voor een regelrechte knaller tijdens zijn eerste optreden voor de Wichita State University. Op **17 januari** overbrugde hij tijdens de Herm Wilson Invitational een hoogte van maar liefst 2.13m waarmee hij de thuiswedstrijd ook nog eens winnend afsloot. Dit was maar liefst 5cm hoger dan zijn buiten pr en maar liefst 11cm hoger dan zijn indoor pr. Hij verbeterde hiermee niet alleen zijn eigen indoor clubrecord bij de jongens-A, maar evenaarde ook die van Eric de Vos bij de heren.

Tevens steeg hij met deze prestatie naar de derde plaats op de Nederlandse ranglijst allertijden en naderde hij het Nederlandse indoorrecord voor junioren tot op 3cm. De limiet voor de WJK outdoor, die dit jaar in het Amerikaanse Eugene gehouden zal worden, staat op dezelfde hoogte (2.16m dus).

Prachtige pr's voor Kara Zwagemaker en Erwin Sijm

Op **18 januari** werden in het prachtige Omnisportcentrum te Apeldoorn de indoor D-spelen gehouden waar SAV door slechts twee D-junioren vertegenwoordigd was. Kara Zwagemaker nam daar deel aan de 1000m voor meisjes-D1 terwijl Erwin Sijm heeft kogel gestoten bij de jongens-D2. Beiden kwamen daarbij opvallend goed voor de dag.

Zo is Kara de laatste tijd bezig aan een opmerkelijke opmars waarbij ze haar eigen pr's keer op keer weet te verpulveren en ook nu wist ze zichzelf weer te overtreffen. Ze ging de wedstrijd in met een pr van 3.41.98 om hem met een fraaie 3.34.33 en een mooie derde plaats in de serie te beëindigen. Super gedaan Kara!

Hetzelfde geldt voor Erwin. Voor deze wedstrijd had hij nog nooit verder gestoten dan 7.13m, nu ging hij er tot driemaal aan toe dik overheen met afstanden van 8.35m, 7.91m en 8.25m. Klasse Erwin!

Nienke Tool verrast met brons op indoor C-spelen

Merel Sinnige en Nienke Tool waren op **19 januari** de enige SAV-atletes die in actie kwamen tijdens de indoor C-spelen te Apeldoorn. Het zou een lange, maar succesvolle dag worden waarbij beiden om 10u van start gingen met de kwalificatie van het verspringen. Met 4.91m voor Merel en 4.83m voor Nienke wisten ze zich allebei te plaatsen voor de finale. Een finale die bloedstollend zou worden met Nienke en Merel in de hoofdrollen bij de strijd om het brons. Nienke kwam daarbij in haar tweede poging al tot een afstand

van 4.98m waarmee zij zich vrij veilig op de derde plaats nestelde. In de laatste poging werd zij echter hard aangevallen door o.a. Merel die met een nieuw pr van 4.96m nog angstig dichtbij kwam. De derde plek bleef echter voor een dolgelukkige Nienke en de vermaledijde vierde plaats ging naar Merel.

Eerder had Nienke zich al weten te plaatsen voor de halve finale van de 60m waarin zij met 8.46 een nieuw pr liet noteren. Merel deed hetzelfde maar dan op de 60m horden met 9.71 in de halve finale.

Rond 17.35u mocht Merel voor de laatste keer deze dag haar kunnen tonen en wel in de kogelfinale. Helaas was de koek op en werd zij met een afstand van 10.35m elfde.

Twee Nederlandse junioren records voor Nadine Visser

Vorig jaar zou A-juniore Nadine Visser al debuteren in het dames meerkampteam voor een indoor interland, maar toen ging dat feest niet door vanwege een enkelblessure. Op **26 januari** in Sheffield volgde de “herkansing” met een interland tegen Groot-Brittannië, Frankrijk, Tsjechië en Spanje. En wat voor eentje zou dat worden! Meteen al op het eerste nummer, de 60m horden, maakte de juniore haar “hordefaam” waar. Ze verpulverde haar pr en bleef met 8.32 ook nog eens dik beneden het Nationale juniorenrecord dat op 8.41 stond. Ze won daarnaast de wedstrijd en was tevens twee clubrecords rijker (m-A en dames). De twee volgende clubrecords lieten niet lang op zich wachten want bij het hoogspringen verbeterde Nadine zich opnieuw heel flink door de 1.75m te bedwingen. Het kogelstoten ging helaas wat minder, al bleef het puntenverlies met de 11.90m wel beperkt. Daarna verspringen en ja hoor.... met 6.02m werd eindelijk die zo verlangde 6m grens gepasseerd en werden er weer twee clubrecords verbroken. Vlot er achteraan moest de 800m gelopen worden en met een tijd van rond de 2.28 zou een tweede Nationale juniorenrecord erin zitten. Knap, heel knap liet ze met een tijd van 2.22.83 opnieuw een pr noteren en was het Nederlandse juniorenrecord (en opnieuw twee clubrecords) op de vijfkamp een feit: 4268 punten. Wat een prestatie: Nadine van harte gefeliciteerd!

Nadine werd met dit puntentotaal (als juniore bij de senioren dames) zelfs tweede in het totaalklassement achter haar landgenote Nadine Broersen die ook al een dik pr vestigde. Myrte Goor en Amanda Spiljard waren de andere twee landgenotes die hun pr's wisten te verpulveren en daarmee op plek drie en vijf eindigden. Het was dus weinig verrassend dat Nederland bij de dames de interland won.



Sterke Trail Xperience van SAV dames

In het natuurgebied rondom Fort Kijkduin in Den Helder werd op **26 januari** een Trail Xperience gehouden. Een bijzondere trail deze keer want er werd gewerkt met een vrij parcours, wat wil zeggen dat de deelnemers langs van tevoren bekend gemaakte stempelposten moesten, maar zelf mochten bepalen welke weg ze daarvoor namen. Toch werd er een eindklassement opgemaakt waarbij Rob Ruitenbergh bij de mannen op de 13km met een tijd van 1.09.03 op de achtste plaats eindigde.

De dames Margreet Broersen, Gerda Ruitenbergh en Margret Koster gaven weinig op elkaar toe met tijden van 1.10.07, 1.10.10 en 1.10.24 en zagen zichzelf in het vrouwenklassement terug op de tweede, derde en vierde plaats. De zesde plaats ging naar Paula Mazee die 1.14.46 nodig had.

Mirjam de Boer en Bouke Onstenk ongenaakbaar in Wervershoof

De 27^e Hubo Kaagloop in Wervershoof vond op **26 januari** qua weer onder een goed gesternte plaats. Weinig wind en een aangename temperatuur, dus ook rappe tijden op de 10km.

Bij de mannen ging de winst naar Hollandia atleet Bouke Onstenk die met zijn 32.33 een maat te groot was voor de rest. De afstand had niet veel langer moeten zijn anders had SAV'er Koen Selie ook nog de nummer twee, Ferdy van der Heide van Hylas, achterhaald. Nu werd het een derde plaats voor Koen, maar wel met een nieuw pr van 33.32 min. Pieter Buijsman liep met 33.48 ook al een fraai pr en werd daarmee vierde.

Ron van Diepen (Hylas) gaf bij de M35 iedereen het nakijken waarbij de SAV'ers Richard Kramer en Rob Schilder hem na afloop flankerden op het podium.

Ruud Beerepoot (Hera) won de race bij mannen 45+ voor Harald van Doorn (Lycurgus) en Ton Bosgoed (SAV) die hard moest lopen om clubgenoot Robèr Stroet van zich af te houden.

Bij de dames een oppermachtige en razendrappe Mirjam de Boer (50 jaar!) die in 40.37 een riante voorsprong had op haar bijna even oude clubgenote Esther Veldhuis. De derde plaats werd bezet door de clubloze Karin van Dijk. De uitslagen van de SAV'ers:

10km Msenioren	tijd	Vervolg 10km M45+	tijd
03. Koen Selie	33.32	17. Peter Reus	40.35
04. Pieter Buijsman	33.48	19. Frank Boon	40.57
05. Sjaak Bakker	35.17	22. André Ruiter	41.20
07. Jaap Groot	36.33	25. Gertjan Klumpenhouter	42.13
16. Ronald Vlaar	44.28		
10km M35		10km Dames	
02. Richard Kramer	34.59	01. Mirjam de Boer	40.37
03. Rob Schilder	35.27	02. Esther Veldhuis	43.41
07. Jeroen Dodeman	38.07	04. Lisette Boon	45.41
10km M45+		05. Ans Thole	47.03
03. Ton Bosgoed	35.24	15. Annette Swart	53.34
04. Robèr Stroet	35.30	23. Anneke Neefjes-Kuip	58.27
11. Jan Kreuk	39.12	28. Anneke Visser	62.12
13. Ton Sjerps	39.22	37. Hélène Schilder	64.54
		38. Miranda Jonkman	64.54

Britt en Vasco Mosselman overtuigend de besten

Op het sportcomplex van Victoria-O te Obdam werd op **1 februari** de laatste voorronde wedstrijd van de crosscompetitie poule Noord gehouden. Er was daar op en rond het sportterrein een creatief parcours uitgezet dat werd opgeleukt met de nodige hoibalen.

Een kleinere groep SAV'ers deze keer, maar er werd opnieuw fanatiek meegestreden om de ereplaatsen en plaatsing voor de "grote" finale die op 8 maart in Warmenhuizen plaats zal vinden.

De spits werd deze dag afgebeten door Britt Mosselman die na haar langdurige blessureleed weer heel duidelijk de weg naar boven heeft gevonden. Ze won in ieder geval overtuigend de race bij de meisjes-AB. Broer(tje) Vasco deed dat later op de middag knap na met een mooie overwinning bij de jongens-pupillen-C waarbij Cas Huizinga eervol als vijfde over de meet kwam.

Kara Zwagemaker werd fraai derde bij de meisjes junioren-D1 terwijl de ploegenwinst tezamen met Joelle Zwagemaker en Annika Boogaard deze keer gedeeld werd met de meisjes van AV Hera.

De C-pupillen Madalynn de Jong, Elles Knook, Sophie le Blansch en Eline Zwagemaker waren wel “alleen” het beste team terwijl de meisjes pupillen-A2 net één puntje tekort kwamen voor de winst. Fee Mok, Ella Mosselman en de opvallend sterk lopende Pien Frederiks werden als team tweede.

De uitslag:

1000m jongens pupillen-C	Tijd	1500m meisjes pupillen-A2	Tijd
01. Vasco Mosselman	4.27	03. Fee Mok	6.14
05. Cas Huizinga	4.48	04. Ella Mosselman	6.18
14. Bram Steur	5.58	08. Pien Frederiks	6.38
1000m meisjes pupillen-C		1500m jongens pupillen-A2	
04. Madalynn de Jong	4.54	20. Ties van Warmerdam	6.55
05. Elles Knook	4.56	1500m meisjes junioren-D1	
10. Sophie le Blansch	5.16	03. Kara Zwagemaker	6.29
17. Eline Zwagemaker	5.35	06. Joelle Wagemaker	6.44
1500m jongens pupillen-A1		07. Annika Boogaard	6.47
32. Twan Steur	8.02	3000m meisjes junioren-B	
39. Guillermo de Jong	8.37	01. Britt Mosselman	11.47

Druk weekend

De SAV-atleten zijn het eerste weekend van februari aardig uitgewaaid. Zo sprong A-junior Dave Brandhoff op **1 februari** in het Amerikaanse Wichita 2.08m hoog. Hij haalde deze hoogte vlotjes in zijn eerste poging.

Vincent Onos, nog steeds herstellende van een zware schouderblessure waardoor er al maandenlang niet geslingerd wordt, maakte op **2 februari** een uitstapje naar een indoorwedstrijd over 60m waarop hij met 7.29 zijn pr heel flink aanscherpte.

De familie Steur nam op deze dag weer deel aan een Robbenoordbosloop waarop Twan en Bram 23.11 en 23.18 nodig hadden voor de 4km. Mooie pr's waren er voor moeder Sylvia met 51.31 op de 6km en vader Edwin met 53.30 over 10km.

In Breda was de laatste wedstrijd uit het nationale crosscircuit en hier zette Uwiragiye Ambroise zijn beste beentje voor op het modderige parcours door het Mastbos hetgeen resulteerde in een 13e plaats op de 11.085m voor mannen waarvoor hij 36.35 nodig had.

Vivian Brandhoff doorbreekt 15m grens

Ze was er de afgelopen zomer al zo vaak zo dichtbij, maar op **7 februari** was het dan zo ver. Bij een kogelstootwedstrijd tijdens de Missouri Invitational verschenen voor Vivian Brandhoff na haar derde poging eindelijk de al zo lang verlangde cijfertjes op het scorebord: 15.11m. Ze won daarmee niet alleen de wedstrijd, maar verbeterde naast haar pr uiteraard ook het clubrecord.

Op dezelfde dag, maar dan in Colorado Springs, won broer Dave een hoogspringwedstrijd waarbij hij in één poging de 2.11m overbrugde. De Nederlandse titel bij de junioren-A zou een dag later gewonnen worden met een hoogte van 1.97m!!

Koude, natte en smerige derde clubcross

Op **8 februari** was het Streekbos het decor van de derde cross uit de clubcrosscompetitie. Het was koud, winderig en vooral heel nat (dus blubberig!). Toch stonden er maar liefst 48 dappere atleetjes aan de start en werd er weer hard geknokt voor de punten met de volgende uitslag:

1100m mini's, MPC, MPB, JPC, JPB

01. Debora van Langen	MPB
02. Vasco Mosselman	JPC
03. Tijmen Duivenvoorden	JPB
04. Madalynn de Jong	MPC
05. Jinte Braas	MPC
06. Sophie le Blansch	MPC
07. Max Preijer	J mini
08. Eline Zwagemaker	MPC
09. Yuri Mantel	JPB
10. Damanja Reus	MPB
11. Bloem Essen	MPB
12. Yvette Dekker	MPB
13. Jesse Caro Mantel	JPC
14. Pien Boer	MPB
15. Meike Bruin	MPB
16. Rens Dodeman	JPB
17. Wouter Sandstra	JPB
18. Tine Sandstra	M mini

2200m JD en MC

01. Joeri van Rijswijk	JJC
02. Lotte van Diepen	MJC
03. Pieter Karel	JJD2
04. Femke Sikkink	MJC
05. Dennis Ravenstijn	JJD1
06. Yoeri Dekker	JJD1

1100m MPA en JPA

01. Laura van Langen	MPA2
02. Fee Mok	MPA2
03. Ella Mosselman	MPA2
04. Kay Ruiten	JPA2
05. Ties van Warmerdam	JPA2
06. Daan Caspari	JPA1
07. Merel Dekker	MPA2
08. Sabine Dodeman	MPA2
09. Luca Klumpenhauer	MPA2
10. Stef de Jong	JPA2
11. Sharissa de Leng	MPA1
12. Guillermo de Jong	JPA1
13. Fieke Bruin	MPA2
14. Maaïke Sandstra	MPA2
15. Jerney Mantel	MPA2

1500m MD

01. Kara Zwagemaker	MJD1
02. Annika Boogaard	MJD1
03. Joelle Wagemaker	MJD1
04. Emma van der Thiel	MJD2
05. Luna Braas	MJD2
06. Noa Boots	MJD1

2500m JC en JB

01. Sam Volten	JJB
02. Jordi Boon	JJC
03. Mats Visser	JJB

Tweemaal goud, eenmaal zilver en tweemaal brons mooie NK score

Op **8 en 9 februari** vonden in het Apeldoornse Omnisportcentrum de Nederlandse indoorkampioenschappen voor junioren-AB plaats.

Daarvan was de eerste dag er eentje met wisselende successen al opende eerstejaars B-juniore Lieke Klaver het bal voortreffelijk met seriewinst en een nieuw pr van 7.84 op de 60m. De Daarna vrijwel gelijktijdig het verspringen van de meisjes-A met Nadine Visser, het hoogspringen van de meisjes-B met Eva koopman en de 3000m voor jongens-B met Edwin Sjerps.

Nadine kende een berebeste wedstrijd die zij opende met een veilige sprong van 5.66m gevolgd door 5.94m en 5.93m waarmee ze op dat moment aan de leiding ging. Dit was echter tegen het zere been van de regerende Nederlandse indoor- en indoorkampioene van 2013, de Veenendaalse Dianne van Kooten, die Nadine wist te passeren met een sprong van 5.97m. Een net te korte sprong van 5.90m gevolgd door twee (heel verre) alles of niets pogingen om die aanval te pareren mislukten helaas zodat het voor Nadine uitdraaide op een zilveren medaille (met een gouden randje, dat wel!).

Eva begon haar hoogspringwedstrijd ook heel sterk en passeerde tot en met de 1.64m alles in haar eerste poging. Helaas lukte de 1.68m, goed voor het brons, niet zodat zij haar allereerste Nederlandse kampioenschap afsloot op de zesde plaats.

Bij Edwin liep het helemaal niet op de 3000m. In vierde positie gelegen werd hij plotseling geveld door een krampaanval die doorstraalde naar zijn zij en nek. Hij liep de race nog wel uit, maar een tijd van 10.25.92 hoort natuurlijk niet bij hem.

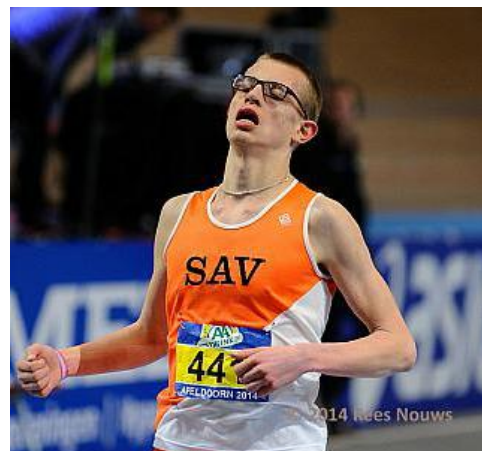
Bijna zes uur (!) na haar serie sloot Lieke Klaver ook haar halve finale winnend af waarbij er deze keer 7.85 op de klokken verscheen.

Ondertussen mochten de "sterke" mannen hun kunstje vertonen. Bij het kogelstoten voor jongens-A opende Matthijs Jong de wedstrijd met een stoot van 13.29m terwijl er voor Oscar 12.10m op het scorebord verscheen. Daarna was voor Oscar de wedstrijd gelopen want hij wist zich niet meer te verbeteren. Ook Matthijs verbeterde zich niet maar kwam als nummer acht na drie pogingen wel in de finale die hij met een stoot van 13.28m ook als nummer acht afsloot.

Aan het eind van een wel heel lange dag wachtte nog de finale van de 60m voor meisjes-B met Lieke voor de derde keer deze dag in de blokken. Het werd een super spannende wedstrijd waarbij Lieke geen al te beste start kende, maar met een sterke finish in 7.85 wel de bronzen medaille wist te veroveren.

Op dag twee slechts twee SAV'ers aan de start, maar wel een stel kanonnen. De jarige Nadine Visser mocht als eerste beginnen en deed wat er van haar werd verwacht door probleemloos haar serie 60m horden bij de meisjes-A te winnen in 8.60 sec.

Daarna was Edwin Sjerps aan de beurt. Na het debacle van de dag ervoor had hij wat goed te maken op de 1500m voor jongens-B. Hij was ingedeeld in de maar ook nu leek het mis te gaan want Edwin gehinderd door een andere deelnemer, kwam in een tegenstander die daardoor uitviel en moest sprint plaatsen om de aansluiting weer te vinden. verpulvering van zijn indoor pr met maar liefst 7 wist Edwin uiteindelijk de race na 4.17.82 als te beëindigen waarmee hij voor het eerst op een prijzen viel. Als dat geen revanche heet!



snelste serie, werd botsing met zelf een Met een seconden nummer drie NK in de

Nadine had zich als rasechte meerkampster ook opgegeven voor het kogelstoten en was bij het ontbreken van "echte" stootsters nog kansrijk voor de titel ook. Al in haar tweede poging vloog de kogel over de 12m en die 12.44m bleek een afstand waarop alle deelnemers zich uiteindelijk stukbeten. Na dit goud volgde nog een, wat meer verwachte, tweede goud op de 60m horden. Tegen haar 8.40 was er niemand opgewassen zodat ze zichzelf wel twee heel mooie cadeautjes gaf op haar negentiende verjaardag! Jongelui, allemaal gefeliciteerd met jullie mooie prestaties!

Goud voor Mirjam de Boer en brons voor Jan Kreuk op NK 10km

Terwijl de junioren hun indoorkampioenschap afwerkten stond voor de hardlopers het Nederlandse kampioenschap 10km op de weg op het programma. Dit nummer was geïntegreerd tijdens de Groet uit Schoorl Run op zondag **9 februari**. Normaliter zien we weinig of geen SAV'ers aan de start van dit kampioenschap, maar in Schoorl zijn ze wel altijd present. Helaas was het weer herfstachtig. Het zou droog worden, maar de hele dag vielen er de nodige buien en er stond een flinke bos wind. Het deerde de frêle Mirjam de Boer blijkbaar niet want na 41.18 kwam zij als Nederlands Kampioene bij de V50 over de finish. Goed een minuut eerder had Jan Kreuk zich bij de M60 al het podium opgelopen waar hij het brons kreeg omgehangen.

Uwiragiye Ambroise was in 30.55, een persoonlijk record, de snelste SAV'er bij de mannen.

Een aantal uur voor dit kampioenschap werd er nog een 30km en halve marathon verwerkt met een ereplaats voor Ton Bosgoed die op de 30km derde werd bij de M45. Op de halve marathon waren André Ruiten en Esther Veldhuis de rapste SAV'ers, maar was de hoogste klassering in een categorie weggelegd voor Gerda Ruitenbergh die zevende werd bij de V55. De uitslagen:

Naam	Afstand	Categorie	Tijd
Uwiragiye Ambroise	10km wedstrijd	Msen	30.55
Koen Selie	NK 10km	Msen	33.54
Pieter Buijsman	NK 10km	Msen	34.32
Jan Kreuk	NK 10km	M60	40.03
Mirjam de Boer	NK 10km	V50	41.18
Tessa Beertsen	NK 10km	Vsen	55.16
Carla Beertsen	NK 10km	Vsen	1.01.53
Marion Beertsen	NK 10km	V55	1.08.52
Brenda Hoff	10km recr	V	56.57
Sjon de Boer	10km recr	M	57.12
Peter Hoogland	10km recr	M	58.30
Ton Bosgoed	30 kilometer	M45	1.57.37
Hans Hoogervorst	30 kilometer	M45	2.26.07
André Ruiten	Halve marathon	M45	1.30.04
Frank Boon	Halve marathon	M50	1.31.45
Guido Deen	Halve marathon	Msen	1.32.56
Oranje Tornado Wiringa	Halve marathon	M35	1.38.34
Esther Veldhuis	Halve marathon	V45	1.40.40
Rob Ruitenbergh	Halve marathon	M55	1.41.13
Margret Koster	Halve marathon	V45	1.45.05
Gerda Ruitenbergh	Halve marathon	V55	1.46.37
Margreet Broersen	Halve marathon	V55	1.48.31
Robin van Kalsbeek	Halve marathon	M50	1.51.21
Annette Bleeker	Halve marathon	V50	1.52.25
Jeroen Bot	Halve marathon	M40	1.52.48
Marloes Pieksma	Halve marathon	V35	2.10.12

Opnieuw 15m stoten van Vivian Brandhoff

Nu de 15m ban eindelijk doorbroken is, was het op **14 februari** tijdens de Southern Miss Cupid Classic in het Amerikaanse Birmingham opnieuw raak voor Vivian Brandhoff. Zij produceerde een constante en fraaie reeks stoten waarbij ze tweemaal over de 15m ging. Met haar beste prestatie van 15.14m (PR + CR) sloot ze de wedstrijd als nummer drie af. De stand van de clubrecords komt hiermee op vier stuks uit vier wedstrijden!

Elles, Merlijn en Yannick in de prijzen

In de Zuiderzeehal te Wieringerwerf organiseerde AVW op **15 februari voor de tweede keer een indoorwedstrijd. Een gezellige en geslaagde wedstrijd waarbij de dertien SAV'ers vele pr's wisten te verbeteren en er ook nog driemaal een podiumplaats werd behaald.**

Elles Knook, Merlijn Bosman en Yannick Jong waren de gelukkigen die na de 40m, het hoogspringen en kogelstoten op het podium plaats mochten nemen.

Bij de meisjes pupillen-C was er een derde plaats voor Elles die met 0.90m het hoogste sprong van iedereen. Jinte Braas liet met 7.3 op de 40m iedereen haar hielen zien terwijl Eline Zwagemaker met 4.19m bij het kogelstoten de beste SAV'er was.

Bij de jongens pupillen-A2 was het helemaal feest met Merlijn Bosman als beste. Hij won de driekamp waarbij hij de meeste tegenstand van zijn clubgenoten Yannick Jong en Stef de Jong kreeg. Yannick werd uiteindelijk tweede terwijl Stef weliswaar zijn podiumplaats verspeelde door een iets mindere prestatie bij het hoogspringen, maar wel ruim 200 punten meer scoorde dan hij ooit had gedaan op een meerkamp. Met dank aan coach Oscar!

Mooie vooruitgang viel er ook te zien bij zus en broer Yvette en Yoeri Dekker. Hetzelfde kan gezegd worden van Joelle Wagemaker die zich op twee nummers wist te verbeteren. Lotte van Diepen viel misschien niet in de prijzen, maar presteerde wel sterk bij de meisjes-C1 met o.a. een pr van 1.40m bij het hoogspringen. De uitslag:

	40m	Hoog	Kogel	Totaal
Meisjes pupillen-C				
03. Elles Knook	7.5	0.90	4.05	945
04. Jinte Braas	7.3	0.75	3.58	836
06. Sophie le Blansch	7.7	0.80	3.28	776
08. Eline Zwagemaker	8.3	0.75	4.19	715
Meisjes pupillen-B	40m	Hoog	Kogel	Totaal
12. Yvette Dekker	8.1	0.80	2.90	678
Jongens pupillen-A2	40m	Hoog	Kogel	Totaal
01. Merlijn Bosman	6.4	1.20	8.01	1646
02. Yannick Jong	6.9	1.20	8.16	1540
04. Stef de Jong	6.7	0.95	7.41	1360
Meisjes junioren-D1	40m	Hoog	Kogel	Totaal
07. Kara Zwagemaker	7.0	1.10	5.93	1018
13. Joelle Wagemaker	7.2	0.95	5.86	863
Jongens junioren-D1	40m	Hoog	Kogel	Totaal
09. Yoeri Dekker	6.9	1.00	4.51	870
Meisjes junioren-C1	40m	Hoog	Kogel	Totaal
05. Lotte van Diepen	6.6	1.40	6.31	1353
08. Femke Sikkink	6.8	1.30	6.47	1239

Zusjes van Langen op dreef met clubrecord voor Debora

Laura en Debora van Langen hebben op **15 februari** met succes deelgenomen aan een pupillen indoorwedstrijd in de Amsterdamse Ookmeerhal. Heel veel belangstelling voor deze wedstrijd wat natuurlijk mede komt door de mooie, snelle sprintbaan waar spikes gebruikt mogen worden. Debora liep bij de meisjes pupillen-B met een tijd van 6.81 dan ook meteen haar eigen clubrecord op de 40m uit de boeken. Bij het hoogspringen haalde ze een hoogte van 1.00m terwijl de kogel op de nieuwe pr afstand van 5.29m neerplofte. Bij elkaar goed voor 1297 punten en een tweede plaats.

Laura deed mee bij de meisjes pupillen-A2 die 60m moesten lopen. Met 9.37 liet Laura daarop een nieuw indoor pr noteren net zoals bij het hoogspringen waar ze over de 1.20m ging. De 8.12m bij het kogelstoten was een mooie afstand (maar ze heeft meer in haar mars). Met 1597 punten behaalde Laura in navolging tot haar zusje ook een tweede plaats in het eindklassement.

Robin van Kalsbeek actief op 25km bij TexelTrail

Ondanks de stormachtige wind, waardoor het parcours vanwege de vallende takken in het bos aangepast moest worden, kon de TexelTrail op **15 februari** toch doorgaan. Onder de deelnemers Robin van Kalsbeek die onder loodzware omstandigheden de 25km in 2.22.38 af wist te leggen.

Brons en twee CR's voor Cees Meijer op NK indoor voor masters

Op **15 en 16 februari** werden in het Apeldoornse Omnisportcentrum de Nederlandse indoorkampioenschappen voor masters gehouden. Slechts één SAV'er onder de deelnemers en wel good old Cees Meijer die bij de M60 op vier nummers ingeschreven stond.

Op het eerste nummer van de eerste dag, de 60m, werd het brons op slechts éénhonderdste van een seconde gemist, maar de 9.22 was wel bijna een volle seconde sneller dan zijn inschrijftijd en betekende uiteraard een nieuw clubrecord. Ook was het een goede test voor de 400m die twee uur later gehouden werd. Op die 400m draaide hij super want in 1.02.40, bijna 2 seconden sneller dan zijn beste buitentijd als 60-plusser, veroverde hij de bronzen medaille. Ook betekende deze tijd een nieuw clubrecord.

Drie uur later stond het "toetje" op het programma, namelijk de 1500m. Helaas bleek de accu leeg en werd het in 5.11.71 een vierde plaats. Ook de 800m, die op de tweede dag 's morgens vroeg op het programma stond, liep niet helemaal zoals gehoopt. In het zeer sterke deelnemersveld was na 2.31.81 uiteindelijk een vijfde plaats zijn deel.

Tweede plaats voor Vivian Brandhoff

Het indoorseizoen is in Amerika in volle gang en dat betekende dat er op **21 februari** voor Vivian Brandhoff alweer een kogelwedstrijd op het programma stond. Voor het eerst deze winter geen clubrecord, maar wel weer een mooie afstand van 14.95m waarmee ze tijdens de Redhawks Invite in Southeast Missouri een tweede plaats behaalde.

Nadine Visser snelt naar zilver en Nederlands jeugdrecord

Op **22 en 23 februari** stonden voor de senioren de Nederlandse indoorkampioenschappen op stapel en opnieuw was het Apeldoornse Omnisportcentrum het decor.

Slechts vier SAV'ers hadden ingeschreven waarvan Willem Dudink uiteindelijk niet meedeed op de 800m omdat hij kampte met een vormcrisis en trainingsachterstand ten gevolge van een ongeluk. Heleen Wildöer stond heel lang eerste reserve voor de 400m, maar omdat er niemand uitviel kon zij haar kunnen niet tonen.

Bleven over Nadine Visser en Paul Olofsen. Op de eerste dag stond voor juniore Nadine het verspringen op het programma en oh, wat kwam ze dichtbij het podium. Tot aan de laatste sprong stond ze derde met een afstand van 5.99m, maar helaas sprong een andere deelneemster toen net iets verder en had Nadine daar geen antwoord op. Zo werd het een eervolle vierde plaats waarbij Nadine wel haar plaaggeest van twee weken eerder versloeg!

Ondertussen verbeterden de Brandhoffjes zich ongetwijfeld in Amerika want de kogeltitel bij de vrouwen werd gewonnen met een afstand van 14.98m terwijl 2.06m genoeg was voor het zilver bij het hoogspringen van de mannen!!

Een dag later stond Nadine haar favoriete nummer op het programma, namelijk de 60m horden waarvan de series geen horde vormden. Met 8.38 snelde ze vrij makkelijk naar de finale. Daarin had ze een goede start wat ze ook een uitstekend vervolg wist te geven waarna ze als nummer drie in totaal, maar als tweede Nederlandse, over de finish kwam. Als kers op de taart haalde ze met haar tijd van 8.27 opnieuw een flinke hap van het Nederlandse jeugdrecord dat ze een maand geleden in het Engelse Sheffield zelf al naar 8.32 had gebracht. Nadine, van harte gefeliciteerd met deze super prestatie.

Meteen na deze grandioze finale mocht Paul Olofsen aan de bak bij het kogelstoten. Met een ongeldige poging en eentje van 13.09m kende hij daarop een zeer moeizaam begin en leek een finaleplaats ver weg. Gelukkig wist hij zich in de derde poging enigszins te herpakken om met een afstand van 14.07m toch nog de finale te bereiken. Hierin wist hij zich opnieuw te verbeteren naar 15.14m waarmee hij op de zesde plaats is geëindigd.

De dag werd afgesloten met nog een SAV'er op het podium en wel Willem Dudink die ondanks zijn vormcrisis deel uitmaakte van een "meng" team op de 4x400m, een nummer dat dit jaar voor het eerst op het NK programma stond. In 3.21.91 wonnen de Hurricane Katrina's hun serie wat na afloop de tweede tijd bleek te zijn. Zilver dus ook voor Willem!

Waaien in de polder

De jaarlijkse polderloop over verharde en onverharde wegen in de omgeving van Obdam bracht op zondag **23 februari** weer de nodige SAV-successen.

Zo was het op de 1km voor de allerkleinsten meteen al dubbel raak met winst voor Vasco Mosselman bij de jongens en Sophie le Blansch bij de meisjes. Op de drie km voor de meisjes t/m 11 jaar zagen we een ontketende Ella Mosselman wel heel overtuigend naar de winst lopen. De 10km voor mannen werd gewonnen door Jaap Groot, al was Richard Kramer als nummer twee bij de M40+ toch wel een stukje

raper. De derde plaats in laatstgenoemde categorie ging naar Ton Bosgoed terwijl 60-plusser Cees Meijer bij de M50+ knap tweede werd. De uitslagen:

1km jongens t/m 7 jaar	01. Vasco Mosselman	2.51
1km meisjes t/m 7 jaar	01. Sophie le Blansch	3.19
3km jongens t/m 11 jaar	09. Bram Steur	16.19
3km meisjes t/m 11 jaar	01. Ella Mosselman	12.37
10km V40+	13. Miranda Jonkman	65.22
	14. Hélène Schilder	65.23
10km Msen	01. Jaap Groot	36.31
	28. Edwin Steur	55.08
10km M40+	02. Richard Kramer	35.24
	03. Ton Bosgoed	36.32
	07. Peter Dekker	38.06
	09. Gertjan Klumpenhauer	41.40
	10. Marco Maas	42.00
	14. Hans Bleeker	43.12
10km M50+	02. Cees Meijer	39.59
	04. Peter Reus	40.49

Prima generale

Een viertal jonge SAV-atleetjes nam op **23 februari** vast een voorschot op de crossfinale. Ze wilden nog graag een keer “trainen” en kozen daarvoor de Diemercross in Diemen uit. Alle categorieën bij de jeugd waren samengevoegd waardoor Bram Huizinga het podium net niet haalde. Met 7.15 over 1800m moest hij drie wat oudere jongens voor laten gaan.

Prijs was het wel bij de meisjes waar Fee Mok en Kara Zwagemaker ver voor de rest van het veld uitdartelden. In 7.26 ging Fee winnend over de streep gevolgd door Kara die in 7.34 tweede werd. De piepjonge Eline Zwagemaker noteerde 10.47 en werd daarmee dertiende.

Clubrecords tot 27 februari 2014

50m meisjes pupillen-C (i)	9.60 sec	Madalynn de Jong	Utrecht, 12-01-2014
Hoog indoor j-A + heren	2.13m	Dave Brandhoff	Wichita (USA), 17-01-2014
Kogel indoor dames	14.69m	Vivian Brandhoff	Illinois (USA), 18-01-2014
Kogel indoor dames	14.78m	Vivian Brandhoff	Nashville (USA), 25-01-2014
Hoog indoor j-A + heren	2.13m	Dave Brandhoff	Nebraska (USA), 25-01-2014
60m hrd indoor m-A + dames	8.32	Nadine Visser (m-A)	Sheffield (GBR), 26-01-2014
Hoog indoor m-A + dames	1.75m	Nadine Visser (m-A)	Sheffield (GBR), 26-01-2014
Ver indoor m-A + dames	6.02m	Nadine Visser (m-A)	Sheffield (GBR), 26-01-2014
Vijfkamp indoor m-A + dames	4268 pnt	Nadine Visser (m-A)	Sheffield (GBR), 26-01-2014
Kogel indoor dames	15.11m	Vivian Brandhoff	Missouri (USA), 07-02-2014

Kogel indoor dames	15.14m	Vivian Brandhoff	Birmingham (USA), 14-02-2014
40m meisjes pupillen-C (i)	6.81 sec	Debora van Langen	Amsterdam , 15-02-2014
60m indoor M60	9.22	Cees Meijer	Apeldoorn, 15-02-2014
400m indoor M60	1.02.40	Cees Meijer	Apeldoorn, 15-02-2014
60m hrd indoor m-A + dames	8.27	Nadine Visser	Apeldoorn, 23-02-2014

Topvijf outdoor van 2013

Dames

Heren

100m

100m

12.00 Nadine Visser (m-A)

11.33 Robert Wamta

12.58 Lieke Klaver (m-C)

11.81 André Laan

13.27 Esmeralda Kager (m-B)

11.94 Nick Wildöer

13.56 Laura Zwaan

12.63 Ties Klaver (j-B)

13.90 Judith Kok (m-A)

13.08 Matthijs Jong (j-B)

200m

200m

24.53 Nadine Visser (m-A)

23.49 Robert Wamta

25.71 Lieke Klaver (m-C)

24.30 André Laan

27.15 Esmeralda Kager (m-B)

24.33 Nick Wildöer

27.85 Heleen Wildöer (m-A)

24.57 Willem Dudink

27.90 Laura Zwaan

25.86 Gertjan Onos

Sneller, maar met teveel rugwind

23.81 Nick Wildöer

400m

400m

60.13 Heleen Wildöer (m-A)

50.65 Willem Dudink

62.29 Lieke Klaver (m-B)

53.05 André Laan

73.21 Anja Dudink (m-A)

57.91 Edwin Sjerps (j-B)

74.56 Chrissie Broersen

64.16 Cees Meijer (M60)

800m

2.16.57 Heleen Wildöer (m-A)

800m

1.58.04 Willem Dudink

2.21.01 Britt Mosselman (m-B)

2.01.30 Koen Selie

2.23.36 Nadine Visser (m-A)

2.04.64 Edwin Sjerps (j-B)

2.39.90 Sarah Laan (m-B)

2.17.09 Jaap van der Thiel (j-A)

2.50.43 Marion Dekker

2.18.05 Marco Jong (M40)

1500m

4.48.28 Heleen Wildöer (m-A)

1500m

4.15.88 Koen Selie

4.48.29 Britt Mosselman (m-B)

4.17.18 Edwin Sjerps (j-B)

5.23.75 Mirjam de Boer (V50)

4.49.05 Ton Bosgoed (M45)

5.34.43 Thea Noordeloos (m-B)

4.54.99 Dennis Sjerps (j-A)

6.08.31 Tessa Beertsen

4.57.94 Cees Meijer (M60)

1 Engelse Mijl (1609m)

5.15.26 Britt Mosselman

1 Engelse Mijl (1609m)

4.43.88 Edwin Sjerps (j-B)

5.48.73 Mirjam de Boer (V45)

5.14.69 Ton Bosgoed (M45)

5.31.21 Cees Meijer (M60)

3000m

10.51.60 Britt Mosselman (m-B)

3000m

9.11.31 Edwin Sjerps (j-B)

11.22.22 Mirjam de Boer (V50)

9.19.83 Koen Selie

12.02.97 Esther Veldhuis (V45)

9.42.81 Pieter Buijsman

13.34.03 Tessa Beertsen

10.07.01 Ton Bosgoed (M45)

10.17.88 Jeroen Dodeman (M40)

Vervolg - Topvijf outdoor van 2013

5000m

16.60.62 Pieter Buijsman
17.29.66 Marco Jong (M40)
19.14.69 Cees Meijer (M60)
19.18.17 Jan Kreuk (M60)

100m horden 84cm

13.21 Nadine Visser (m-A) **Ned. Rec!**
17.17 Marieke Kok

110m horden 106cm

18.82 Roy Botman
Sneller, maar met teveel rugwind
17.19 Roy Botman

400m horden

72.27 Marieke Kok
76.90 Linda Reus-Bakker
82.38 Marion Dekker

400m horden

62.43 Roy Botman

3000m steeple chase

13.37.38 Linda Reus-Bakker

3000m steeple chase

11.14.35 Jaap van der Thiel (j-A)

Verspringen

5.83m Nadine Visser (m-A)
5.13m Esmeralda Kager (m-B)
5.03m Nienke Tool (m-C)
4.99m Judith Kok (m-A)
4.94m Merel Sinnige (m-C)

Verspringen

6.10m Dave Brandhoff
5.64m Sven Olofsen (j-A)
5.45m Paul Olofsen
5.30m André Laan
5.23m Mark Bentvelsen

Vervolg - Topvijf outdoor van 2013

Hoogspringen

1.77m Nadine Visser (m-A)
1.70m Eva Koopman (m-B)
1.55m Chrissie Broersen
1.52m Nienke Tool (m-C)
1.45m Isabelle Koopman (m-C)

Hinkstapsprong

9.52m Kim Essen
9.92m Sarah Laan (m-B)

Polshoog

2.10m Kim Essen

Kogelstoten

14.91m Vivian Brandhoff
12.58m Nadine Visser (m-A) 4kg
11.23m Merel Sinnige (m-C) 3kg
11.22m Caitlin Ketting (m-C) 3kg
11.07m Aukje Bakker (m-C) 3kg

Discuswerpen (1kg)

47.54m Vivian Brandhoff
27.90m Carla Beertsen

Verder, maar met teveel rugwind

5.83m Sven Olofsen (j-A)

Hoogspringen

2.08m Dave Brandhoff (j-A)
1.75m Matthijs Jong (j-B)
1.60m Kjell Heinsius
1.55m Oscar van Crimpen (j-B)
1.55m Joost Homan (j-A)

Hinkstapsprong

11.20m Mark Bentvelsen
9.48m Dennis Sjerps (j-A)

Polshoog

3.10m Maikel te Stroete
2.40m Oscar van Crimpen (j-B)

Kogelstoten

15.77m Paul Olofsen 7,26kg
15.20m Matthijs Jong (j-B) 5kg
14.31m Oscar van Crimpen (j-B) 5kg
14.19m Vincent Onos 7,26kg
13.50m Kjell Heinsius 7,26kg

Discuswerpen

44.74m Kjell Heinsius 2kg
44.18m Paul Olofsen 2kg
42.91m Vincent Onos 2kg

Vervolg - Topvijf outdoor van 2013

25.91m Caitlin Ketting (m-C)

23.91m Yvette Bot-Vleerlaag (V40)

23.24m Merel Sinnige (m-C)

Speerwerpen

39.07m Nadine Visser (m-A) 600g

30.16m Caitlin Ketting (m-C) 500g

29.53m Marion Dekker 600g

26.80m Aukje Bakker (m-C) 500g

26.22m Merel Sinnige (m-C) 500g

Kogelslingeren

44.80m Vivian Brandhoff 4kg

41.38m Yvette Bot-Vleerlaag (V40) 4kg

31.00m Caitlin Ketting (m-C) 3kg

30.22m Aukje Bakker (m-C) 3kg

17.87m Nina Verheijen (m-C) 3kg

Gewichtwerpen 9.08kg

11.88m Yvette Bot-Vleerlaag (V40)

Zevenkamp

5774 pnt Nadine Visser (m-A)

42.47m Matthijs Jong (j-B) 1,5kg

36.40m Matthijs Jong (j-B) 1,75kg

Speerwerpen

57.42m Kay Olofsen 800g

54.95m Matthijs Jong (j-B) 700g

48.20m Oscar van Crimpen (j-B) 700g

44.90m Oscar van Crimpen (j-B) 800g

38.64m Ties Klaver (j-B) 700g

Kogelslingeren

68.34m Vincent Onos 7,26kg

52.70m Oscar van Crimpen (j-B) 5kg

45.96m Paul Olofsen 7,26kg

44.34m Richard Bot (M45) 7,26kg

30.75m Matthijs Jong (j-B) 5kg

Gewichtwerpen 15.88kg

18.01m Vincent Onos

13.31m Richard Bot (M45)

Historische Driehoek Estafetteloop 60 km

Hoorn ----- Enkhuizen ----- Medemblik ----- Hoorn

Zaterdag 12 April

Team; 3 - 5 sportievelingen, die 60 km. afwisselend lopen en fietsen.

Per team betalen; € 60,- (€ 1,- per km.) 100% naar Roparun voor Strijd tegen kanker.

Doel; nabootsen Roparun. (ontstaan als training)

Start en finish; Compagnie 16, 1689 AG, Zwaag

Inschrijving; via stoelvanklaveren.nl/estafetteloop

Of via bbnbouwmaterialen.nlestafetteloop

Verslag van de derde klaverjasavond 2013-2014

Op vrijdag 31 januari 2014 is de 3^e avond gespeeld, wederom waren deze avond 20 mensen aanwezig, waarvan veel jeugd. De familie Ruiters was deze avond weer aanwezig, maar kon deze avond geen stempel drukken op de uitslag. De scores lagen deze avond dicht bij elkaar. Al met al weer een gezellige avond. De volgende avond is 4 april 2014.. Wij rekenen weer op voldoende belangstelling.

Let op deze avond is verschoven i.v.m. de jaarvergadering en wordt nu 4 april 2014.

De eerste 3 plaatsen van (31 januari 2014) waren:

Kjell Heinsius 5.319 punten

Tom Beertsen 5.257 punten

Jos Struijs 5.103 punten

De stand na 3 speelavonden (na aftrek van slechtste avond):

Trudie Koomen 10.564 punten

Tom Beertsen 10.499 punten

Kjell Heinsius 10.456 punten

De volgende avond is:

04 april 2014

De aanvang zal zijn 20.15 uur

Op 04 april zal tevens bekend worden gemaakt wie dit seizoen de meeste punten heeft behaald.

Bedankt Paul en Tom

KLOET WANDELLOOP; GROOTE BROEK

wsv 'Sportief Wandelen Stede Broec'

zondag 6 april 2014

Sportief Wandelen Stede Broec organiseert op 6 april 2014 de Kloet Wandel Loop. In een tijd van gezond leven, waarbij goed bewegen met zo weinig mogelijk kansen op blessures van levensbelang kan zijn, is deze tak van sport een ideale manier van bewegen. Immers volgens de huidige opvattingen **MOET** iedereen zoveel mogelijk bewegen. Deze wandeltocht vormt ook een ideale voorbereiding voor bijvoorbeeld een vierdaagse wandeltocht. Deze tocht zal gaan door de omgeving van Stede Broec, Venhuizen en Enkhuizen.

Vanwege het 10 jarig bestaan van Sportief Wandelen Stede Broec en 650 jaar Stede Broec krijgt deze tocht een speciaal tintje. Er zal een speciale medaille als herinnering zijn.

Afstanden: 5, 10, 15 en 25 km

Startlokaal: Resto De Kloet, Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek. Parkeergelegenheid is hier aanwezig. De startlocatie wordt aangegeven vanaf de N 506 en de N 302 en vanaf het spoorwegstation Bovenkarspel-Grootebroek. Vanaf het spoorwegstation is het ongeveer 15 minuten lopen naar de startlocatie.

Starttijden: 25 km van 9.00 – 10.00 uur; 5, 10 en 15 km van 10.00 – 12.00 uur; de startlocatie is geopend van 8.45 uur tot 15.30 uur.

Inschrijfprijzen: Met herinnering € 4,50; zonder herinnering € 3,- Leden € 1,- korting

Inlichtingen: J.D. Sandstra, Waterrad 32, 1613 CN Grootebroek; tel.: 06-44 95 46 98; e-mail: jedosa@xs4all.nl

Bijzonderheden: De wandeltocht is zeer geschikt voor Nordic Walkers; Honden zijn aangelijnd toegestaan, maar de tocht is ongeschikt voor rolstoelgebruikers