

# Sprinter januari 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](mailto: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
Sleutelbeheer kantine	Ria Struijs	(0228)514183	struthio@wxs.nl
Wedstrijdorganisatie	Yvonne Haakman	(0228)317149	ap.haakman@quicknet.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:**

Thuis	Yvonne Haakman	(0228)317149	ap.haakman@quicknet.nl
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 2008 of later	€ 46.75
Pupillen-C	Geboren in 2007	€ 54.25
Pupillen-B	Geboren in 2005	€ 54.25
Pupillen-A	Geboren in 2004 en 2005	€ 54.25
Junioren-D	Geboren in 2002 en 2003	€ 64.75
Junioren-C	Geboren in 2000 en 2001	€ 64.75
Junioren-B	Geboren in 1998 en 1999	€ 71.25
Junioren-A	Geboren in 1996 en 1997	€ 71.25
Senioren	Geboren in 1995 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 **december 2013**

*Nieuwe leden:*

**Pupillen:** Sven de Groot, Senna Dijkman, Moïse Tutuarima,   **CD-Junioren:** Ronald Vlaar,

**AB-junioren:** Maren van Duin, **Recreanten:** Roel Wagemaker, Ben Kok, Daniëlle Kok, Sophie van den Berg, Marian Kok-Laan, Robin Sweerts,

**Overige Leden:** Angelique Bootsma, Marcel van Langen,

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

*Opzeggingen:* **Pupillen:** Floortje Rem, **Recreanten:** Theo Doodeman, Cynthia Smidt, Sam de Zoete

# Trainingsmomenten SAV

<b>Maandag:</b>	<b>Groep</b>	<b>trainer</b>	<b>Locatie</b>
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
<b>Dinsdag:</b>			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Ron	Baan
19.00 – 20.30	Meerkamp training A-B jun.	Paul	Baan
19.30 – 20.30	Algemene training recreant	Dirk V.	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	Rene	Baan
19.30 – 21.00	MILA jun.A-B/senioren/masters Ruud		Baan
<b>Woensdag:</b>			
18.00 – 19.00	JJD + JJC	Paul	Baan
18.15 – 19.15	MPA1 + JPA+ MPB + JPB+JPA	Oscar + Bo + Roel	Baan
19.00 – 20.30	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.00 – 20.30	Sprinttraining vanaf B jun.	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MPA 2 <sup>de</sup> jrs + MJD	Matthijs+Roel	Baan
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan
19.30 – 21.00	MILA/lang wedstrijdatleten	Cees	Baan
<b>Donderdag:</b>			
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
<b>Vrijdag:</b>			
13.30 – 15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15 – 20.15	Werptraining alle jun.	Peter	Baan
19.15 – 20.45	Algemene training recreant	Robin/Margreet	Baan
<b>Zaterdag:</b>			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos
16.00 – 18.00	Kracht/Allround vanaf B jun.	Paul	Baan
<b>Zondag:</b>			
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)

# Bestuurlijkheden

Net warm terug van Down Under konden we gelijk weer naar de Nieuwjaarsreceptie van de Gemeente. As. donderdag weer coryfeeën werkochtend. Altijd wel wat te doen. En dan zondag naar Hoorn, naar de Westfrieze Sportverkiezingen. Vincent Onos is genomineerd voor sportman. Maar hij heeft geduchte concurrentie. Vincent, gefeliciteerd met deze mooie nominatie.

Er zijn in 2013 weer mooie prijzen binnengehaald, maar ja 2014 is begonnen, dus moet er weer keihard getraind worden om al die mooie prestaties van 2013 te verbeteren. Zo moet die kogel van Vincent weer wat verder, gaat die lat van Dave weer centimeters omhoog en zullen de meeste weer even sneller lopen. Dat gaat niet zomaar, maar door trainen, trainen en trainen.

Allemaal veel succes op weg naar betere prestaties, maar bovenal een blessurevrij en gezond 2014.

Groet,

Piet

## **Oproep / gezocht:**

Welke fitte 18+-er wil in 2014 voor mij op 2 donderdagavonden van 18.45 – ca. 20.15 uur oud papier ophalen in Lutjebroek? Wij moeten dit klusje als ledendienst voor de muziekvereniging doen, maar mijn armen werken hier niet aan mee :o(

Het betreft de volgende data: donderdag 17 april en donderdag 18 september

Vergoeding: €20,= per avond.

Marjon de Haas – [zoefhaas@quicknet.nl](mailto:zoefhaas@quicknet.nl)

## **Van de redactie:**

Teksten inleveren voor het februari/maartnummer 2014: t/m donderdag 27 februari, komt uit in de week van 10 maart.

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

Gewijzigde emailadres: graag vanaf nu alle mails naar [clubblad@savatletiek.nl](mailto: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](mailto:geomardo@yahoo.com) of doorgegeven via de telefoon 0228-321640 en berichten worden dan gepubliceerd in de eerstvolgende Sprinter.

## *Schoonmaak rooster:*

13 januari - Jan en Afra Mekenkamp    tel: 517836

27 januari - Gerda Ruitenbergh        tel: 517761  
              - Margreet Kunst            tel: 518337

10 februari - Kitty Wenderholt        tel: 513020  
              - Rita Taanman             tel: 512636

24 februari - Marion Beertsen         tel: 516885  
              - Afra Broersen            tel: 563329

10 maart - Saskia Deen                tel: 06-14506912  
           - Annemiek Appelman        tel: 06-22634710

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.....*

## **Lieke Klaver**

### **1. Kun je je in het kort even voorstellen?**

Ik ben Lieke Klaver en ik ben 15 jaar oud. Ik woon met mijn moeder en broer, Ties Klaver, in Enkhuizen en met mijn vader in Haarlem. Ik doe Atheneum 4 op het RSG in Enkhuizen.

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

Vanaf ongeveer mijn achtste jaar zit ik op atletiek. Ik moest een sport gaan doen, dus hebben mijn broer en ik voor atletiek gekozen, omdat wij samen altijd rennend naar school gingen. Sinds mijn

elfde jaar ben ik atletiek serieus gaan nemen qua trainen en wedstrijden doen. De 60, 80, 100 en 200 meter sprint zijn mijn favoriete onderdelen. Hoogspringen en de werponderdelen zijn mijn slechtste onderdelen. Eigenlijk wil ik mijn eigen gang gaan en niet teveel aan techniek denken.

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

Ik train nu drie à vier keer per week. Twee keer op de baan en een keer op zaterdag regiotraining in Amsterdam. De trainingen waarvan ik, als ik thuiskom, een voldaan gevoel heb vind ik het leukst, zoals een training met buikspieren, sprintjes trekken en wat krachttraining.



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

Mijn beste prestatie was toen ik deze zomer Nederlands kampioen op de 80 meter sprint geworden ben. Dit had ik totaal niet verwacht. Ik was vlak voor de wedstrijd twee weken op vakantie geweest waardoor mijn conditie en kracht minder was geworden. Ook was ik bij het NK indoor van januari derde geworden, dus had ik niet verwacht dat ik nu als eerste zou eindigen.

**5. Heb je weleens blessures gehad?**

Ja ik ben heel blessuregevoelig. Sinds begin 2012 heb ik al last van blessures; bovenbeen, rug, knieën, kuiten, voet. Alles heb ik wel een keertje gehad.

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

De trainingen vroeger met mijn broer vanaf de A-pupillen tot D-junioren. En op de baan is het altijd gezellig.

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

Ik zou nog wel een keer een weekend op kamp willen gaan met iedereen. Overdag een beetje trainen en s'avonds met z'n allen een feestje bouwen.

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

Wat ik geleerd heb van mijn blessures is dat je soms een stap terug moet doen om vervolgens tien stappen voorwaarts te kunnen doen.

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

Robert Wamta, omdat hij nieuw is bij SAV en uit Kenia komt !

# ***Maak kennis met.....***

## **Marianne Duijn**

Even voorstellen? Mijn naam is Marianne Duijn en ik kom uit Enkhuizen, daar kom ik uit een groot gezin met allemaal jongens en twee meisjes. Mijn zus woont in Canada.

ik woon nu in Lutjebroek met mijn man.

Eigenlijk ben ik ooit begonnen met hardlopen in Amsterdam, toen ik daar woonde , in het Amsterdamse Bos. Ook op zondagochtend.

### **Hoe lang bent u lid van de vereniging ? Hoe lang bezig met atletiek, waarom gekozen voor atletiek?**

Ik heb jaren gevolleybald, maar toen kreeg ik wat blessures en toen ik 48 was ben ik lid geworden en gaan lopen bij SAV, op zondagochtend. Ik ben nu al bijna twintig jaar lid. Toen ik lid werd dacht ik, als ik dit kan volhouden tot mijn zestigste dan ben ik heel tevreden, maar omdat het zo'n leuke groep is ben ik er altijd mee doorgedaan. Ik doe ook nog wat vrijwilligerswerk bij SAV en vind het allemaal erg leuke enthousiaste mensen.

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

Ik train op zondagochtend en ik vind de afwisseling prettig, in de zomermaanden in het Streekbos en 's-winters in Enkhuizen bij het IJsselmeer. Voor mij is de vereniging in de afgelopen 20 jaar niet erg veranderd.

### **Wat vind je zelf je beste prestatie?**

Ik heb weleens een 20 kilometerloop gedaan en de Hemmeromloop en Twisk van 10 kilometer en de Dam tot Damloop heb ik gewandeld.

### **Heb je weleens blessures gehad?**

Nee, ik heb niet echt blessures gehad

### **Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij SAV**

Vorig jaar heeft René Ruiters een koffieochtend georganiseerd in het Streekbos, na de training hebben we broodjes gegeten en koffie gedronken, hartige taart en een wijntje erbij, dat was een leuke ochtend, zelfs toen het ging regenen en we onder het afdak van het toiletgebouw verder gingen...

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

Sporten vind ik altijd zo'n goed begin van de zondagochtend, het is goed voor je conditie en je kunt nog eens wat meer eten, want dat loop je er wel van af. Deze zondaggroep is prettig omdat je er ook voor kunt kiezen na de warming-up te gaan wandelen, als je je even niet zo goed voelt . Het is een heel gevarieerde training, met verschillende trainers. Het mooie is dat het niet uitmaakt, wie je bent, wat je doet, hoe je eruit ziet, je loopt en hoort bij een groep en je hebt een doel.

## Wie zou je volgende keer in de sprinter willen zien?

Die man met grijze krullen, hoe heet hij ook alweer? Ton Tames, die loopt ook al lang bij deze groep, en soms wandelt hij en soms loopt hij hard. Daar zou ik weleens iets over willen lezen.

## Wandeltak

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

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

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

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

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

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

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

# DE JEUGDHOEK

### Belangrijke gegevens jeugdcommissie:

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

e-mail: [jeugdcommissie@savatletiek.nl](mailto:jeugdcommissie@savatletiek.nl)

Aan en afmelden wedstrijden pupillen en junioren-CD:

Guislaine Zwagemaker-Konink (0228) 543327

e-mail: [inschrijvenpupillen@savatletiek.nl](mailto:inschrijvenpupillen@savatletiek.nl)

Informatie junioren-CD: Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: [contact@savatletiek.nl](mailto:contact@savatletiek.nl)

Informatie trainingen: Lillian Hauwert (0228) 519665

Vervoer pupillen: Ariadne Mosselman 06-10499840



e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl

Vervoer junioren-CD: VACANT!

Informatie AB-junioren, senioren en Margreet Broersen (0228) 516758

Masters + inschrijven wedstrijden: e-mail: contact@savatletiek.nl

### **Wedstrijdkalender:**

<b>26 januari</b>	Kaagloop te Wervershoof	SAV
<b>1 februari</b>	Derde wedstrijd regiocrosscompetitie te Obdam	ARO'88
<b>2 februari</b>	Indoor Ookmeerhal te Amsterdam 60m en 60m hrd	Phanos
<b>8 februari</b>	Jeugd clubcross 3 in het Streekbos	SAV
<b>8 en 9 februari</b>	NK indoor junioren-AB te Apeldoorn	Stichting ACIJ
<b>15 februari</b>	Indoor pupillen en jun-CD te Wieringerwerf	AVW
<b>15 en 16 februari</b>	NK indoor meerkamp + masters te Apeldoorn	AV'34
<b>22 en 23 februari</b>	NK indoor senioren te Apeldoorn	Div. verenigingen
<b>23 februari</b>	Polderloop te Obdam	ARO'88
<b>2 maart</b>	Nationale pupillenindoor te Apeldoorn	Indoor Apeldoorn
<b>2 maart</b>	Den Helder-Schagen	SV Noordkop
<b>8 maart</b>	Finale regiocrosscompetitie te Warmenhuizen	AV NOVA
<b>15 maart</b>	Jeugd clubcross 4 op en rond de baan	SAV

Kijk op [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl) en/of [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl) voor meer wedstrijden en de gegevens.

### **Verjaardagen januari en februari:**

1-1 Amber Wiersma	8-2 Madalynn de Jong
2-1 Jolijn van 't Hoff	22-2 Bloem Essen, Joost Groot
6-1 Danisha Bekeer	24-2 Sabine Dodeman
8-1 Noa Boots	28-2 Jesse Caro Mantel
16-1 Stan Tool	
17-1 Niels de Boer, Eline Zwagerman	
18-1 Pien Frederiks	
24-1 Brian Glas	
28-1 Merel Dekker	
31-1 Laura van Langen	

## Wedstrijdverslagen + uitslagen

### Prachtige vijfde plaats voor Edwin Sjerps op NK cross

Op de tweede dag van de internationale Warandeloop en tevens NK cross in Tilburg heeft Edwin Sjerps voor een verrassend goede prestatie gezorgd. In een groep van bijna 100 deelnemers uit binnen- en buitenland wist hij op de 4300m voor jongens-B in 14.40 als negende over de finish te komen. Van de atleten die voor hem eindigden kamen er vier uit het buitenland waardoor Edwin op dit Nederlandse kampioenschap als vijfde werd geklasseerd. Zo hoog is hij op een NK nog nooit geëindigd! Edwin gefeliciteerd met je mooie prestatie.

Eerstejaars seniore Heleen Wildöer ging bij de dames van start op de korte cross over 2500m en behaalde hierop in 9.23 een 32ste NK plaats.

### Super indoorstart van Merel Sinnige

Een van de eerste indoorwedstrijden voor junioren-CD vond op **23 november** plaats in de Ookmeerhallen te Amsterdam. Vanwege de snelle sprintbaan trekt deze wedstrijd altijd heel veel deelnemers waaronder C-juniore Merel Sinnige die meteen al goed begon. Maar liefst 38 deelnemers bij het verspringen waardoor iedereen maar drie keer mocht springen. Merel kwam daarbij tot een afstand van 4.84m waarmee ze op de zesde plaats terechtkwam. Daarna volgde het kogelstoten met bijna evenveel deelnemers, maar nu wel met een finale voor de beste acht. Op dit nummer was er met 11.10m een medaille weggelegd voor Merel want ze werd tweede. Tot slot deed ze nog mee aan de 60m horden waarop ze in haar serie tot een nieuw pr van 9.86 kwam. Deze tijd reikte tot de finale waaraan ze helaas niet heeft meegedaan.

### Geslaagde eerste SAV jeugdcross

Op zaterdag **23 november** werd de eerste van een serie van vier SAV jeugdcrossen gehouden in het Streekbos. Op het bekende gevarieerde parcours gingen meer dan 50 jeugdathleten de strijd met elkaar aan. In tegenstelling tot afgelopen week ditmaal een prachtig najaarszonnetje en een droog parcours met aan de finish vrijwel allemaal tevreden atleten.

Op 18 januari zal de tweede cross gehouden worden, die dan op en rond de baan zal plaatsvinden. De uitslag:

<b>1100m mini's, pup-C en pup-B</b>	<b>Categorie</b>		
		06. Jinte Braas	MPC
01. Debora van Langen	MPB	07. Max Preijer	JP mini
02. Vasco Mosselman	JPC	08. Sophie le Blanche	MPC
03. Madalynn de Jong	MPC	09. Suzanna Juckers	MP mini
04. Tijmen van Duivenvoorden	JPB	10. Yuri Mantel	JPB
05. Cas Huizinga	JPC	11. Eric Juckers	JP mini

12. Eline Zwagemaker	MPC
13. Yvette Dekker	MPB
14. Meike Bruin	MPB
15. Jesse Caro Mantel	JPC
16. Magdalena Juckers	MPB

17. Dionne Rood	MPC	MPA2
18. Cerise Rood	MPC	

### 1100m pupillen-A Categorie

01. Laura van Langen	MPA2
02. Merlijn Bosman	JPA2
03. Fee Mok	MPA2
04. Kay Ruiter	JPA2
05. Ella Mosselman	MPA2
06. Stef de Jong	JPA2
07. Merel Dekker	MPA2
08. Anouk Schilder	MPA2
09. Janlie Juckers	MPA2
10. Sabine Dodeman	MPA2
11. Fieke Bruin	MPA2
12. Guillermo de Jong	JPA1
13. Maaïke Sandstra	MPA2

14. Jerney Mantel	MPA2
15. Rilana Rood	MPA2

### 1400m junioren-D Categorie

01. Bram Huizinga	JJD1
02. Emma van der Thiel	MJD2

### 1400m junioren-D

01. Bram Huizinga	JJD1
02. Emma van der Thiel	MJD2
03. Kara Zwagemaker	MJD1
04. Yoeri Dekker	JJD1
05. Dennis Ravenstein	JJD1
06. Annika Boogaard	MJD1
07. Loek Timmer	JJD1
08. Joelle Wagemaker	MJD1
09. Luna Braas	MJD2
10. Leonie Braakman	MJD2
11. Alet Juckers	MJD2
12. Demi Kunne	MJD1

### 2200m junioren-C en m-B

01. Ronald Vlaar	JJC1
02. Joeri van Rijswijk	JJC1
03. Kevin Pronk	JJC1
04. Julian van de Beek	JJC1
05. Willemijna Runia	MJB2

### 3300m jongens-B

01. Sam Volten	JJB1
02. Mats Visser	JJB1

### Nina Verheijen en Caitlin Ketting actief in Wieringerwerf

Op **24 november** werd er bij AVW in Wieringerwerf met een werpwedstrijd al een start van het nieuwe baanseizoen gemaakt.

Deze wedstrijd had na een langdurige kuitblessure eigenlijk de rentree van Vincent Onos moeten worden, maar door een val tijdens een mountainbikettraining is hij weer keihard teruggeworpen in blessureland. Nu waren van SAV alleen een tweetal meiden aanwezig die op de frisse en natte ochtend al tot mooie prestaties wisten te komen. Zo deed nieuweling Nina Verheijen voor het eerst mee aan een slingerwedstrijd waarbij de C-juniore tot een afstand van 17.87m wist te komen. Caitlin Ketting, nu meisje-B1, kwam met de slingerkogel tot 26.02m, maar was deze keer duidelijk beter in vorm bij het discuswerpen waar ze tot 25.04m kwam. Bij het kogelstoten haalde ze een afstand van 10.67m.

AVW wil in 2014 vaker een werpwedstrijd gaan organiseren. Noteer daarom de volgende data: 13 april, 15 juni en 28 september.

### Familie Steur in actie in het Robbenoordbos

Op **1 december** heeft de familie Steur weer deelgenomen aan de maandelijkse editie van de robbenoordbosloop waarbij men zelf mag kiezen hoeveel rondjes men wil lopen.

Bram, met zijn amper 7 jaar de jongste van het stel, koos voor de twee kilometer die in 10.45 werd afgelegd. De nog geen twee jaar oudere Twan nam maar liefst 4km voor zijn rekening en kwam na 23.21 binnen terwijl moeder Sylvia doorliep naar 6km waarvoor zij 35.33 nodig had.

### Prijs schieten in Den Helder

Maar liefst 11x stond er een SAV-atleet op het podium, waarvan 4x op het hoogste treetje, tijdens de Duincross in Den Helder. De vierde wedstrijd uit het Roele de Vries crosscircuit werd zo een succesvolle editie die op **1 december** onder knappe weersomstandigheden werd afgewerkt.

De eerste overwinning was voor Fee Mok die bij de meisjes t/m 9 jaar opnieuw Ella Mosselman haar hielen liet zien, al moest daar wel flink voor geknukt worden.

Bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar werd er ook al hard gestreden om de ereplaatsen. Kara Zwagemaker wist daarbij het brons te veroveren waarbij Wiesje Groot op korte afstand verraste met een vijfde plaats. Jan Junior Groot wist zijn derde plaats in het Streekbos een knap vervolg te geven met opnieuw een derde plaats bij de jongens van 12 t/m 15 jaar terwijl Heleen Wildöer na eerdere tweede plaatsen nu wel met de eer ging strijken en overtuigend won bij de meisjes van 16 t/m 19 jaar.

Bij de vrouwen was er succes voor Esther Veldhuis die won in de categorie 45+ waarbij clubgenote Margret Koster haar als nummer drie op het podium flankeerde.

Succes ook bij de mannen waarbij de plaatsen 2 t/m 5 bij de M40 in SAV-handen terechtkwamen. Richard Kramer werd tweede, Rob Schilder derde, Robè Stroet vierde en Marco Jong vijfde.

Ton Bosgoed kwam bij de M45 een neuslengte tekort voor het podium en moest genoegen nemen met plek vier terwijl het SAV duel tussen Cees Meijer en Jan Kreuk bij de M60 weer in het voordeel van eerstgenoemde uitpakte. De uitslagen:

<b>1000m meisjes t/m 9 jaar</b>	<b>Tijd</b>	<b>5900m V45</b>	
01. Fee Mok	4.12	01. Esther Veldhuis	26.57
02. Ella Mosselman	4.15	03. Margret Koster	28.13
08. Madalynn de Jong	5.13	<b>5900m V55+</b>	
10. Eline Zwagemaker	5.44	09. Afra Broersen (V60)	38.27
<b>1000m jongens t/m 9 jaar</b>		<b>5900m mannen recreanten</b>	
08. Vasco Mosselman	4.42	17. Robin van Kalsbeek	28.33
15. Guillermo de Jong	5.14	39. Wim Dudink	38.07
<b>1000m meisjes 10 t/m 12 jaar</b>		<b>10.000m mannen senioren</b>	
03. Kara Zwagemaker	4.06	05. Sjaak Bakker	36.29
05. Wiesje Groot	4.09	12. Jaap Groot	38.39
08. Annika Boogaard	4.26	30. Daniel Hoenderdos	44.00
14. Sabine Dodeman	5.11	<b>10.000m M35</b>	
<b>1000m jongens 10 t/m 12 jaar</b>		15. Lex Wiringa	41.42
10. Kay Ruiter	4.10	<b>10.000m M40</b>	
<b>2000m jongens 13 t/m 15 jaar</b>		02. Richard Kramer	36.39
03. Jan Junior Groot	7.23	03. Rob Schilder	37.23
06. Sam Volten	8.01	04. Robèr Stroet	37.49
<b>3000m meisjes 16 t/m 19 jaar</b>		05. Marco Jong	38.28
01. Heleen Wildöer	11.58	09. Jeroen Dodeman	40.25
<b>5900m vrouwen senioren</b>		<b>10.000m M45</b>	
08. Sylvia Bos	28.41	04. Ton Bosgoed	37.11
15. Lillian Hauwert	30.00	08. Peter Dekker	39.51
<b>5900m V40</b>		<b>10.000m M60</b>	
14. Hélène Schilder	37.17	01. Cees Meijer	40.47
16. Miranda Jonkman	39.29	02. Jan Kreuk	41.08

### Yvette Bot-Vleerlaag sterk met de kogel

Op vakantie in het Spaanse Fuerteventura betekende bij de familie Bot-Vleerlaag meteen een “wedstrijdje” doen. Op **6 december** kwamen beiden goed voor de dag met de kogel, zowel zonder als met draad. Het meest blij was Yvette (V40) die de kogel voor het eerst in haar carrière over de 9m wist te stoten en tot 9.02m kwam terwijl Richard bij de M45 een afstand van 10.01m liet noteren. Beiden waren ook goed op dreef met de slingerkogel waarbij Richard wel een heel constante serie op liet tekenen. Slechts 20cm verschil zat er tussen zijn beste worp van 41.36m en slechtste worp. Yvette bleef met haar worp van 39.06m niet ver achter manlief!

### Haarlemmermeercross

Edwin en Ton Sjerps hebben op **8 december** in het Haarlemmermeerse Bos deelgenomen aan de sterk bezette Haarlemmermeercross.

Voor Edwin stond er een 2,5km op het programma waarop hij in 8.18 als nummer vijf over de streep kwam. Dit was bij de jongens onder 23 jaar want in zijn eigen leeftijdsgroep, de jongens junioren-B, was Edwin de beste.

Vader Ton bleef niet achter en liep bij de M55 een sterke 10km die na 40.44 een tweede plaats opleverde.

### Crosscircuit met mooie prestaties afgesloten

Het was fris en winderig tijdens de finale van het Roele de Vries crosscircuit op **8 december** te Spierdijk. Het parcours van de St. Georgecross lag er snel bij en ook waren de afstanden van jongste jeugd ingekort. Geen 4200m maar 1400m voor de “kleintjes”, die in zo een grote getale op kwamen dagen dat er niet één, maar twee starts nodig waren om veilig weg te kunnen. Desondanks nog veel geduw en getrek waarvan Kara Zwagemaker het slachtoffer werd. Vooraf kansrijk voor een eindpositie op het podium, ging ze genadeloos onderuit bij de start. Op karakter liep ze de race toch uit, maar na afloop moest ze wel bij de EHBO langs om zich te laten verzorgen.

Helaas ging het ook niet helemaal goed met de wedstrijd over 4,2km. De atleten voorop liepen namelijk te ver door en moesten omkeren. Dat had gelukkig niet al te veel invloed op de einduitslag, maar vervelend was het wel!

De eerste race van de dag, die van de jeugd van 6 t/m 9 jaar, zou meteen al een beslissende worden want Fee Mok en Ella Mosselman hadden na vier wedstrijden evenveel punten verzameld. Fee liet er echter geen twijfel over bestaan wie deze keer de sterkste was, zelfs de jongens hadden het nog moeilijk met haar want er waren er maar twee die haar nipt voor wisten te blijven. Ella kwam als tweede meisje over de streep en zo was ook het eindklassement na vijf wedstrijden: Fee eerste en Ella tweede.

Bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar behaalde Wiesje Groot met een vijfde plaats nu de hoogste klassering terwijl Kay Ruiter bij de jongens zesde werd. In het eindklassement werd Kay, net als Kara bij de meisjes, vierde.

De oudere jeugd kreeg 4200m voor de kiezen wat nou niet de meest favoriete afstand is van Heleen Wildöer en Jan Junior Groot. Heleen werd nu tweede bij de meisjes van 16 t/m 19 jaar, een positie die zij ook in het eindklassement innam. Jan Junior werd zevende, maar belandde na vijf wedstrijden met een derde plaats wel op het podium.

Voor de vrouwen en mannen bedroeg de afstand deze keer 8200m. Esther Veldhuis behaalde bij de V45 haar derde overwinning op rij en was ook met voorsprong de beste in het eindklassement. Verrassend was het optreden van Margreet Broersen die bij de V55 alle favorieten haar hielen liet zien en bijna ook nog het eindklassement op haar naam schreef. Het werd naast de dagwinst echter net een tweede plaats. Annette Bleeker werd derde bij de V50 en tweede in het eindklassement terwijl Margret Koster na haar vijfde plaats bij de V45 ook op het podium mocht komen voor haar derde plaats na vijf wedstrijden.

Bij de mannen was Richard Kramer deze dag de snelste SAV'er. Het leverde hem bij de M40 een tweede plaats op in het dagklassement en een eerste plaats in het eindklassement waar de eerste vier plaatsen door SAV'ers in beslag werden genomen. Rob Schilder werd namelijk tweede, Robèr Stroet derde en Marco Jong vierde. Zuur waren de druiven voor Ton Bosgoed die na alle wedstrijden maar één luttel puntje tekort kwam voor een podiumplek bij M45. Die plaatsen waren er uiteraard wel voor Cees Meijer en Jan Kreuk die bij de M60 weer hun inmiddels 'gewone' een-tweetje uitvochten met opnieuw Cees als beste. Ook in het eindklassement was de eerste plek voor Cees en de tweede voor Jan. Tot slot was er deze dag bij de M35 nog een derde plaats voor Toine Groot, die in de eindklassering echter niet voorkwam omdat dit zijn enigste gelopen wedstrijd was, en werd er in het verenigingsklassement op de 8,2km achter Hera en Hylas eveneens een derde plaats behaald. Richard, Toine, Sjaak Bakker, Rob en Ton Bosgoed zorgden daarbij voor de punten. De uitslagen:

<b>1400m meisjes t/m 9 jaar</b>	<b>Tijd</b>	07. Jan Junior Groot	16.52
01. Fee Mok	5.57	09. Sam Volten	17.48
02. Ella Mosselman	6.14	<b>4200m meisjes 16 t/m 19 jaar</b>	
06. Madalynn de Jong	7.05	02. Heleen Wildöer	17.07
08. Eline Zwagemaker	8.24	<b>8200m vrouwen senioren</b>	
<b>1400m jongens t/m 9 jaar</b>		11. Sylvia Bos	40.54
05. Ties van Warmerdam	6.34	14. Lillian Hauwert	42.43
06. Vasco Mosselman	6.39	<b>8200m V40</b>	
09. Jochem van Warmerdam	6.56	08. Hélène Schilder	53.43
12. Guillermo de Jong	7.25	10. Miranda Jonkman	56.19
<b>1400m meisjes 10 t/m 12 jaar</b>		<b>8200m V45</b>	
05. Wiesje Groot	5.55	01. Esther Veldhuis	37.20
08. Annika Boogaard	6.18	05. Margret Koster	40.25
09. Kara Zwagemaker	6.19	10. Saskia Boon	48.51
<b>1400m jongens 10 t/m 12 jaar</b>		<b>8200m V50</b>	
06. Kay Ruiter	5.43	02. Annette Bleeker	44.49
<b>4200m jongens 13 t/m 15 jaar</b>		<b>8200m V55+</b>	

01. Margreet Broersen	41.09	07. Jeroen Dodeman	33.27
06. Afra Broersen (V60)	54.27	<b>8200m M45</b>	
<b>8200m mannen senioren</b>		04. Ton Bosgoed	31.09
10. Sjaak Bakker	30.36	09. Peter Dekker	32.31
<b>8200m M35</b>		31. Joost Botman	42.21
03. Toine Groot	30.33	<b>8200m M50</b>	
<b>8200m M40</b>		10. Frank Boon	34.56
02. Richard Kramer	30.23	18. Robin van Kalsbeek	40.49
03. Rob Schilder	30.55	<b>8200m M60</b>	
04. Robèr Stroet	31.11	01. Cees Meijer	33.58
06. Marco Jong	31.28	02. Jan Kreuk	34.19

### John de Wit op avontuur!

Op **14 december** stond in Ameland de jubileumeditie van de Ameland *Adventurerun* op het programma. De 10de editie door de ongerepte natuur van dit Waddeneiland trok een record aantal van 4200 deelnemers waaronder John de Wit (M45) die de halve marathon op het geaccidenteerde parcours in 1.44.32 af wist te leggen.

### Zusjes van Langen in Alkmaar goed voor drie clubrecords

Op **14 december** was het wielerpaleis in Alkmaar weer omgetoverd tot een indoor atletiekparadijs waar jong en oud zich uit konden leven op allerlei nummers. De belangstelling voor het Triple IT Indoor gGala was enorm met o.a. 151 series (!) op de sprintnummers. De ET op dit nummer werd de gehele dag vlekkeloos verzorgd door de gebroeders Onos bijgestaan door een vrijwilliger van AV Startbaan.

De prestatie van de dag kwam ongetwijfeld op naam van Laura van Langen want deze tweedejaars A-pupil won niet alleen de meerkamp en de 1000m maar verbeterde ook nog eens een tweetal clubrecords. Daarbij werden niet de minste namen uit de recordboeken gemikt want met 3.29.53 op de 1000m was zij 5 seconden sneller dan Kirsten de Vries en bij het kogelstoten ging zij met 9.06m Nicole Berghouwer voorbij.

Zus Debora wou niet achterblijven en was bij de B-pupillen de sterkste op de meerkamp en goed voor zilver op de 1000m. Op de 40m liet zij een tijd van 6.91 noteren waarmee ze Merel Sinnige van de troon in de CR ranglijsten stootte. Merel raakte dus een record kwijt, maar was deze dag bij de meisjes-C2 met tijden van 8.59 en 9.92 wel de beste op zowel de 60m zonder als 60m met horden terwijl daar ook nog eens zilver bijkwam voor haar kogelstoot van 10.86m. Kara Zwagemaker kwam op de 1000m voor meisjes-D1 maar een fractie tekort voor het goud, maar de 3.41.98 waarmee ze het zilver won was wel haar rapste tijd ooit! Bij de meisjes-C1 werd het hoogspringen gewonnen met 1.40m, een hoogte die Lotte van Diepen ook wist te halen. Tot slot bleek Oscar van Crimpen aan het eind van een lange dag nog de beste kogelstoter te zijn.



Als eerstejaars A-junior voor het eerst in actie met de 6kg kogel wist hij al tot een afstand van 13.16m te komen. Er werd deze dag door de SAV'ers sowieso goed gepresteerd. Bekijk daarvoor de uitslagen:

<b>Meisjes pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
11. Sophie le Blansche	7.99	0.80	3.83	811	2.40.69
13. Madalynn de Jong	7.98	0.70	4.66	801	2.33.92
21. Eline Zwagemaker	8.81	0.80	3.53	662	2.44.54
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Debora van Langen	6.91	1.05	4.57	1261	4.08.58
<b>Jongens pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
07. Stan Tool	10.32	0.95	6.85	1193	4.11.65
<b>Meisjes pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Laura van Langen	9.56	1.15	9.06	1577	3.29.53
<b>Jongens pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
06. Merlijn Bosman	9.38	1.10	7.82	1507	3.38.01
14. Stef de Jong	10.47	1.05	7.20	1265	4.03.21

<b>Meisjes-D1</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>1000m</b>		
Kara Zwagemaker	-	1.05	5.76	3.41.98		
Joelle Wagemaker	11.14	-	5.24	4.02.83		
<b>Meisjes-C1</b>	<b>60m s</b>	<b>60m hf</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>800m</b>	
Maartje van der Thiel	9.36	9.38	1.30	8.06	2.53.40	
Lotte van Diepen	9.92		1.40	6.10	2.54.33	
<b>Meisjes-C2</b>	<b>60ms</b>	<b>60m fin</b>	<b>60mh s</b>	<b>60mh fin</b>	<b>Hoog</b>	<b>kogel</b>
Merel Sinnige	8.65	8.59	9.98	9.92	1.35	10.86
<b>Jongens-A</b>	<b>Kogel</b>					
Oscar van Crimpen	13.16m					

### Laura van Langen wint Kerstloop in Dronten

Op **21 december** stond in Dronten voor de 25ste keer de Houtwijk Kerstloop op het programma. Een grote en inmiddels internationaal bezette wedstrijd voor jong en oud waar Laura van Langen van start ging op de 1km voor 9 en 10-jarigen. IJzersterk lopend liet deze jongedame iedereen haar hielen zien, de jongens inclusief, om na 3.30 winnend over de finish te komen waarna ze als beloning een fraaie "hardloper" in ontvangst mocht nemen.

### Snelle seizoensopening van Lieke Klaver

Het was weer een drukte van jewelste op **22 december** tijdens de eerste indoorwedstrijd van AV Phanos in de Ookmeerhal te Amsterdam. Het tweemaal lopen van een 60m en/of 60m horden is een succesvol recept gebleken en van SAV nam eerstejaars B-juniore Lieke Klaver deel aan de 60m. In de eerste wedstrijd wist zij daarop met 7.99 haar PR al te evenaren om deze in de tweede ronde te verbeteren naar 7.97, waarmee ze een succesvolle start van het indoorseizoen kende.

### Record deelname oliebollentraining

Met maar liefst 141 deelnemers kende de jaarlijkse oliebollentraining op maandagavond **23 december** een record bezetting. Onder leiding van 16 man/vrouw ging men er ondanks het super slechte weer toch fanatiek tegenaan waarbij iedereen het tot het einde aan toe vol wist te houden. Dat de training hongerig had gemaakt bleek wel uit het feit dat de 375 oliebollen na afloop als sneeuw voor de zon verdwenen terwijl ook de warme chocolademelk gretig aftrek vond.

Ook werden deze avond de prijswinnaars van het PR-klassement bekend gemaakt. In 8 wedstrijden konden er het afgelopen baanseizoen punten gescoord worden en omdat heel veel atleetjes zich maar bleven verbeteren waren de onderlinge verschillen soms maar heel klein. Zo wisten Kara Zwagemaker en Jinte Braas bij de meisjes pupillen evenveel punten te scoren, dus delen zij de wisselbeker komend jaar. Bij de jongens pupillen was Tijmen Duivenvoorden ruimschoots de beste. Ook Luna Braas stond als winnares bij de meisjes-CD alleen bovenop het podium terwijl Loek Timmer en Jan junior Groot bij de jongens-CD de eer deelden. De einduitslag van 2013:

#### **Jongens pupillen**

<b>Naam</b>	<b>Punten</b>		
		Guillermo de Jong	15
Tijmen Duivenvoorden	21	Stan Tool	14
Merlijn Bosman	18	Twan Steur	14
Yannick Jong	17	Brian Glas	14
Yoeri Dekker	16	Milan Tool	13
Bram Steur	15	Senna Glas	13
Tijmen van Leeuwen	15	Justin Hoek	12

Vasco Mosselman	11	Micky Noordeloos	15
Jeremy Laan	10	Joelle Wagemaker	13
Lars de Haan	10	Elizah van Roekel	12
Jochem van Warmerdam	8	Arwen Bosman	11
Ties van Warmerdam	8	Isa Bakker	11
Kay Ruiten	8	Kristel Sijm	11
Dennis Ravenstijn	8	Maaïke Sandstra	10
Cas Huizinga	7	Annabel Noordeloos	10
Rens Dodeman	6	Rosalie van Leeuwen	10
Joran Klaver	4	Floortje Rem	9
Stef de Jong	4	Laura van Langen	9
Daan Caspari	3	Pien Frederiks	9
Bjorn Laan	3	Anne Vilain	8
Derck Pieter Eisses	3	Anna Huizinga	7
Bram Huizinga	3	Tara Koomen	7
		Merel Dekker	7
<b>Meisjes pupillen</b>		Ella Mosselman	7
		Bloem Essen	6
<b>Naam</b>	<b>Punten</b>	Iris Vriend	5
Jinte Braas	20	Jolijn van 't Hoff	5
Kara Zwagemaker	20	Fieke Bruin	5
Eline Zwagemaker	19	Sophie Le Blanche	3
Madalynn de Jong	19	Kaitlyn van Donderen-Coffey	3
Elles Knook	18	Damanja Reus	3
Fee Mok	17	Meike Bruin	3
Sabine Dodeman	17	Caira van Donderen-Coffey	3
Yvette Dekker	16	Luca Klumpenhauer	3
Debora van Langen	15	Mandy Buijsman	3
Annika Boogaard	15		

**Jongens junioren CD**

<b>Naam</b>	<b>Punten</b>		
		Lotte Runia	8
		Caitlin Ketting	8
		Aukje Bakker	8
Loek Timmer	7	Emma van der Thiel	8
Jan junior Groot	7	Leonie Braakman	7
Tim Woerlee	6	Femke Sikkink	7
Pieter Karel	6	Madelon van 't Hoff	7
Max Kuin	6	Merel Sinnige	6
Siebe Verheijen	6	Lotte Braakman	5
Kevin Pronk	6	Fatima Bongers	5
Erwin Sijm	5	Loes Essen	5
Sam Volten	5	Leonie Wierenga	5
Joeri van Rijswijk	5	Alet Juckers	5
Mats Visser	4	Aniska Sinnige	5
Daan Kalb	4	Amber Wiersma	4

**Meisjes junioren CD**

<b>Naam</b>	<b>Punten</b>		
		Bente Heilig	4
		Dana de Wit	4
		Lieke Klaver	3
Luna Braas	12	Anouk Bakker	3
Nienke Tool	11	Isabelle Koopman	3
Lotte van Diepen	11	Babs Braakman	3
Maartje van der Thiel	10	Shauna van Donderen-Coffey	3

**Richard Kramer en Cees Meijer winnaars tijdens zompige Kerstcross**

De 41ste Kerstcross op tweede kerstdag in Opmeer is door de zware regenval van de dagen voorafgaand aan de wedstrijd een nogal modderige editie geworden. Het schrok blijkbaar niet af want met meer dan 2000 deelnemers deed een record aantal lopers mee waaronder een flink aantal SAV'ers.

In de categorie van de allerjongsten debuteerde Anouck Zwagemaker met een negende plaats. Een categorie hoger, oftewel de 7 en 8-jarigen, was Madalynn de Jong met een vijfde plaats de beste SAV'er. Bij de 9 t/m 11 jarigen, die 2km voor de kiezen kregen, liep Kay Ruiten bij de jongens naar een fraaie zesde plaats terwijl het bij de meisjes prijs was! Fee Mok en Kara Zwagemaker streden samen met een Hera-

atlete om de plaatsen twee, drie en vier. Fee trok daarbij aan het langste eind terwijl Kara een neuslengte tekort kwam voor het podium.

Uiterst sterke deelname bij de jongens van 16 t/m 18 jaar waar de amper 16-jarige Edwin Sjerps ook net tekort kwam voor het podium en, hoewel hij sterk liep, genoeg moest nemen met plek vier.

Op de 10km voor mannen helaas geen categorie M35, anders was Toine Groot op de tweede plaats terecht gekomen. Een super prestatie werd er geleverd door Richard Kramer, die het soppen in de klei makkelijk afging en nogal overtuigend naar de winst liep bij de M40. Rob Schilder flankeerde hem als nummer drie op het podium, Robèr Stroet werd vijfde en Jeroen Dodeman tiende. Ton Bosgoed (M45) heeft blijkbaar een abonnement op de vierde plaats want dit werd ook nu weer zijn deel. Ton Sjerps liep bij de M55 naar een ijzersterke tweede plaats terwijl Cees Meijer en Jan Kreuk bij de M60 opnieuw voor de hoogste eer gingen, een strijd die wederom in het voordeel van Cees uitviel. De uitslagen:

<b>Afstand en categorie</b>	<b>Naam</b>	<b>Tijd</b>
800m meisjes t/m 6 jaar	09. Anouck Zwagemaker	6.06
800m jongens 7 en 8 jaar	23. Bram Steur	3.42
800m meisjes 7 en 8 jaar	05. Madalynn de Jong	3.31
	07. Sophie le Blansche	3.41
	08. Eline Zwagemaker	3.59
2km jongens 9 t/m 11 jaar	06. Kay Ruiters	8.30
	30. Twan Steur	11.06
	38. Guillermo de Jong	12.31
2km meisjes 9 t/m 11 jaar	02. Fee Mok	9.08
	04. Kara Zwagemaker	9.09
	08. Annika Boogaard	9.55
	14. Sabine Dodeman	11.14
5km jongens 16 t/m 18 jaar	04. Edwin Sjerps	18.05
	08. Dennis Sjerps	20.56
5km V35	12. Miranda Jonkman (V40)	33.33
	13. Hélène Schilder (V40)	33.33
5km V45	10. Annette Bleeker (V50)	27.38
10km mannen senioren	14. Sjaak Bakker	36.22
	16. Toine Groot (M35)	36.28

	52. Willem Dudink	43.23
10km M40	01. Richard Kramer	35.41
	03. Rob Schilder	36.58
	05. Robèr Stroet	38.13
	10. Jeroen Dodeman	41.43
10km M45	04. Ton Bosgoed	37.49
	08. Peter Dekker	38.47
10km M50	07. Frank Boon	40.30
10km M55	02. Ton Sjerps	39.13
10km M60	01. Cees Meijer	41.16
	02. Jan Kreuk	41.28

### **St. Thomas Trailrun**

Op zaterdag **28 december** werd in en om het Friese Nieuwhorne de eerste St. Thomas Trailrun gehouden. Een relatief plat landschap wat in zwaarte werd gecompenseerd door de ondergrond in de bossen en door de modderige akkers en de weilanden met het lange gras. De trailrunners werden daarbij door de schitterende natuur van it Ketliker Schar, Oranjewoud, de Kiekenberg en de diverse boomwallen die deze bossen met elkaar verbinden geleid. John de Wit en Robin van Kalsbeek namen deel en kozen voor de run over 30km die door John in 2.59.24 werd afgelegd. Robin genoot wat langer en kwam na 3.14.18 binnen. Het was een leuke tocht waar ook afstanden van 7,5km, 17km en wandeltochten op het programma staan. Dus misschien interessant om er volgend jaar met een grotere groep SAV'ers op uit te trekken!

### **Pupillen en Ton Sjerps vooraan in Sylvestercross**

Vrijwel de hele top van Nederland wist op Oudejaarsdag de weg naar de Soester duinen te vinden alwaar het atletiekjaar traditiegetrouw werd afgesloten met de Sylvestercross.

Vier SAV-pupillen namen deel aan deze zware cross die onder goede weersomstandigheden afgewerkt werd. Vasco Mosselman beet de spits af met de 1200m voor jongens pupillen-C en liep in 6.17 naar een knappe vijfde plaats. De meisjes pupillen-C liepen dezelfde afstand en hier wist Madalynn de Jong zich ook in de top tien te lopen. Zij werd in 7.14 eervol zevende. Guillermo de Jong bracht bij de jongens pupillen-A de race netjes tot een goed einde en kwam na 7.29 als nummer 48 over de streep terwijl er bij de meisjes pupillen-A een mooie tiende plaats was weggelegd voor Ella Mosselman die haar race na 5.55 afslot.

Ook bij de "ouderen" een drietal atleten in actie waarvan Edwin Sjerps op sterke tegenstand stuitte bij de jongens-B waarop hij na 15.03 op de 4km als nummer 12 de finish wist te passeren. Vader Ton behaalde de hoogste klassering van de SAV-atleten en greep met een vierde plaats in 34.23 over 8km bij de M55 net naast een podiumplek. Tot slot nam Willem Dudink bij de mannen senioren nog deel aan de korte cross over 3200m wat hem in 11.57 een 42ste plaats opleverde.

### Oudejaarslopen in Den Helder en Aarstwoud

Hij kreeg het niet cadeau, maar na 41.32 werd Cees Meijer toch de glorieuze winnaar op de 10km voor M60 tijdens de Intersport Oudejaarsloop in Den Helder. Hiermee sloot hij een toch wel bijzonder succesvol 2013 in stijl af!

Op dezelfde dag was een achttal SAV'ers actief tijdens de Oudejaarsdijkenloop in Aarstwoud. De wedstrijd ging daar over 8km en het was Richard Kramer die als nummer drie over de meet kwam. Eenzelfde klassering was er in het overall klassement bij de dames weggelegd voor Margreet Broersen. De uitslag (overall):

03. Richard Kramer (M40)	29.14
05. Sjaak Bakker (Msen)	29.43
10. Robèr Stroet (M40)	30.41
16. Peter Dekker (M45)	32.35
23. Jan Kreuk (M60)	33.25
26. Fred Boon (M50)	33.43
40. Dirk Rood (M40)	35.01
65. Margreet Broersen (V55)	40.59

23

### Familie Steur in Robbenoordbosloop

Op **5 januari**, de eerste zondag van de maand, was het weer tijd voor een Robbenoordbosloop met zo ondertussen getrouw de familie Steur aan de start.

Bram, de benjamin van het gezelschap, liep in 22.23 een flitsende 4km. Broer Twan kwam na 25.12 over de finish. Moeder Sylvia liep een rondje langer, dus 6km, die in 54.14 werd afgelegd. Vader Edwin ging door tot de 10km waarvoor hij 55.50 nodig had.

### Knallen in De Weere

De eerste wedstrijd van het Nieuwe jaar, gehouden onder fraaie weersomstandigheden, vond voor een flink aantal SAV'ers op **5 januari** plaats in De Weere waar er een Engelse mijl en een 8,2km op het programma stond.

Inschrijven in de kroeg, daarna met een busje of lopend naar de kerk en vanaf daar weer terug naar de kroeg: afstand 1EM. Dit was het openingsnummer waarop Willem Dudink na 4.38 als nummer twee over de meet kwam terwijl Heleen Wildöer bij de dames in 5.41 de winst greep.

Fraaie prestaties ook bij de jeugd. Zo knokten Fee Mok en Kara Zwagemaker tezamen met een andere jongedame om de eer bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar. Een strijd die pas op de finishlijn werd beslist

waarna het zilver in 6.29 voor Fee was en het brons in 6.30 naar Kara ging. Annika Boogaard liep de race samen met vader John uit en werd in 7.04 vijfde bij de meisjes. Bij de jongens was er in deze categorie een derde plaats weggelegd voor Kay Ruiters die de race in 6.05 wist te beëindigen terwijl Eline Zwagemaker na afloop een niet verwachte bronzen medaille bleek te hebben veroverd bij de allerjongste meisjes.

Op de 8,2km had Koen Selie zijn in 2013 behaalde "titel" te verdedigen en hoewel hij met 26.41 een flink stuk sneller was dan vorig jaar moest hij toch zijn meerdere erkennen in een sterke Bouke Onstenk van AV Hollandia. Zilver dus voor Koen die zijn clubgenoten Mirjam de Boer (V50) en Cees Meijer (M60) eveneens op het podium zag eindigen. Mirjam was in 32.20 zelfs de beste dame overall terwijl Cees als M60 met zijn 31.30 nog in de top tien wist te eindigen en in zijn leeftijdscategorie uiteraard de beste was. André Ruiters (M45) had 32.06 nodig en finishte daarmee op de zestiende plaats overall. Een geslaagde start van 2014 dus!

#### **Clubrecords tot 10 januari 2014**

40m meisjes pupillen-B	6.91 sec	Debora van Langen	Alkmaar, 14-12-2014
1000m meisjes pupillen-A	3.29.53	Laura van Langen	Alkmaar, 14-12-2014
Kogel meisjes pupillen-A	9.06m	Laura van Langen	Alkmaar, 14-12-2014

24

#### **Jubileum Halve van Den Helder**



In 2014 zal op zondag 13 april al weer voor de 5<sup>e</sup> keer de Halve van Den Helder plaats gaan vinden. Inmiddels heeft dit evenement een aardige plaats veroverd in de hardlooptkalender.

Vele lopers uit binnen- en buitenland weten Den Helder te vinden om zich te meten met de andere deelnemers en de Helderse dijk te trotseren.

## ***De uitsmijter***



Het is momenteel komkommertijd. Sommige werptrainingen tellen voor 10, daar moet je dus gebruik van maken. Het is natuurlijk jammer, wanneer je voorsprong op je concurrenten in rook op gaat, door niet slim te trainen.

Coach of the year..... geen SAV-er, zonder coach geen talenten.....

En nu even weer wat anders. Lucky Luke is een Belgische stripreeks, die bestaat sinds 1946. Deze stripserie draait om de cowboy Lucky Luke, "die sneller schiet dan z'n schaduw", met natuurlijk zijn paard, "Jolly Jumper", de domste hond ter wereld genaamd, "Rataplan" en de boevenbende, "de Daltons", bestaande uit de 4 broers: Joe, Jack, William en Averell met ma Dalton. Sneller werpen als je techniek het toelaat, een 80m draai hebben en 50m werpen. Snel, Sneller, snelst- te snel.....(techniek-snelheid-kracht)

Na jaren binnen training in de Martinus is het snelheidsrecord van Roberto Marchesano bij de step ups nog steeds niet verbroken, overigens de 4 gebroeders Onos kwamen destijds wel in de buurt. (Niet te verwarren met de Daltons). Het SAV/Uitsmijter-werparchieef groeit gelukkig nog steeds, echter om er in te komen is resultaat op nationaal ranglijstniveau wel nodig.

Veranderingen in de SAV werp top 5.

Top 5 werpclubrecords(aller tijden...) SAV.

1. Vivian Brandhoff	71x
2. Tine Veenstra	71x
3. Vincent Onos	67x
4. Yvette Bot-Vleerlaag	55x
5. Hans de Vries	52x

Indoor: kogel MC:

1. Tine Veenstra	13.19m	1998
2. Nadine Visser	11.45m	2010
3. Michelle Oud	11.11m	2011
4. Vivian Brandhoff	11.11m	2007
5. Merel Sinnige	11.10m	2013

Indoor: kogel MB:

1. Tine Veenstra	16.58m	1998
2. Nadine Visser	12.84m	2012
3. Michelle Oud	12.83m	2012
4. Nicole Berghouwer	12.74m	2006
5. Vivian Brandhoff	12.26m	2010

Wie van de 3.

Wie wordt de verrassing van 2014.....?(Erwin, Tim of Max)

Tot ziens bij de werpdrills, Peter Olofsen

### ***Verlag van de tweede klaverjasavond 2013-2014***

Op vrijdag 20 december 2013 is de 2<sup>e</sup> avond gehouden, wederom waren deze avond 20 mensen aanwezig, waarvan veel jeugd. De familie Ruiters was deze avond niet aanwezig, en iedereen dacht zijn slag te kunnen slaan. Deze avond zijn door een tweetal deelnemers hoge scores behaald. Al met al weer een gezellige avond. De volgende avond is 31 januari 2014. Wij rekenen weer op voldoende belangstelling.

**De eerste 3 plaatsen van (20 december 2013) waren:**

Trudie Koomen	6.230 punten
Stefan Kaag	5.868 punten
Gertjan Onos	5.165 punten

**De stand na 2 speelavonden ( na aftrek van slechtste avond):**

Trudie Koomen	6.230 punten
Stefan Kaag	5.868 punten
Sjaak Ruiters	5.751 punten

**De volgende avonden zijn:**

**31 januari 2014**

**28 februari 2014**

**28 maart 2014**

**De aanvang zal zijn 20.15 uur**

Op 28 maart zal tevens bekend worden gemaakt wie dit seizoen de meeste punten heeft behaald.

Bedankt Paul en Tom