

Sprinter juni/juli 2014

Adres baan:

Raadhuislaan 8
1613 KR Grootebroek
(0228)518333

Correspondentieadres :

Postbus 178
1610 AD Bovenkarspel

Internetadres:

www.savatletiek.nl

Dagelijks Bestuur (DB):Voorzitter:

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

Abdel el Amrani
Juk 22
1611 JD Bovenkarspel

penningmeester@savatletiek.nl

Algemene Bestuursleden:

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

Ledenadministratie:

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

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

Redactie sprinter:

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

Commissies:

Medische Commissie	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Kantinecommissie	Piet Bergen	(0228)521567	piet.bergen@gmail.com
Sleutelbeheer kantine	Ria Struijs	(0228)514183	struthio@wxs.nl
Loopevenementen	Jos Schaper	(0229)262520	nb
Technische Commissie	Rob Ruitenbergh	(0228)517761	r.ruitenbergh@quicknet.nl
Accommodatie/materiaal	Tames van Zwol	(0228)514759	tamesennolda.vanzwol@quicknet.nl
Jurycommissie	Matthijs Jong	06 83333982	Jurycoördinatoren@hotmail.com
	Jaap van der Thiel	06 12846977	
Vrijwilligerscommissie	Joop Tamsma	(0228)519595	jh.tamsma@quicknet.nl
Schoonmaakcommissie	Wil Groot	(0228)511261	nb
	Riny Bakker	(0228)511850	nb

Informatie wedstrijden:

Uit	Margreet Broersen	(0228)516758	contact@savatletiek.nl
Pupillen	Guislaine Zwagemaker-Konink	(0228)543327	inschrijvingepupillen@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 **juni 2014**

Nieuwe leden:

CD-Junioren: Luna de Nie, Esmée de Nie **AB-junioren:** Obed Baffour Poku

Recreanten: Lia Sijm

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

Opzeggingen:

Pupillen: Vilmar Vervorst (01-07-2014), Finn Bakker (01-07-2014)

AB-junioren: Robin Groot (01-07-2014) **Senioren/Masters:** Sven Olofsen,

Recreanten: Els van der Jagt (overleden 25-5-2014)

Trainingsmomenten SAV

Maandag:	Groep	trainer	Locatie
18.15 – 19.15	MPB + JPB + MPA1	Robin + Lillian + Angelique	Martinus
18.15 – 19.15	MPC + JPC + mini's	Matthijs + Britt	Martinus
18.15 – 19.15	MPA2 + JPA	Marcel + Dave	Baan
19.00 – 20.00	Selectietraining horden *	Gerwin	Baan
19.00 – 20.30	Plyometrie/sprint (vanaf B jun.)	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MJD + MJC	Robin + Lillian	Baan
19.15 - 20.15	JJD + JJC	Roel	Baan
19.15 – 20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15 – 20.30	Werptraining alle jun. *	Peter	Martinus
Dinsdag:			
09.30 – 10.30	Algemene training recreant	Ron	Baan
19.00 – 20.30	Meerkamp training A-B jun.	Paul	Baan
19.30 – 20.30	Algemene training recreant	Dirk V.	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	Rene	Baan
19.30 – 21.00	MILA jun.A-B/senioren/masters Ruud		Baan
Woensdag:			
18.00 – 19.00	JJD + JJC	Paul	Baan
18.15 – 19.15	MPA1 + JPA+ MPB + JPB+JPA	Oscar + Bo + Roel	Baan
19.00 – 20.30	Wandelen	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.00 – 20.30	Sprinttraining vanaf B jun.	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MPA 2 ^{de} jrs + MJD	Matthijs+Roel	Baan
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan
19.30 – 21.00	MILA/lang wedstrijdleten	Cees	Baan
Donderdag:			
19.00 – 20.30	Meerkamp training MJC + AB jun. en senioren (Paul)		Baan
19.15 – 20.45	Werptraining alle jun. *	Peter	Baan
19.30 – 20.45	MILA training alle jun.	John	Baan
19.30 – 20.45	Loopgroep recreanten	Hans	Baan
Vrijdag:			
13.30 – 15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15 – 20.15	Werptraining alle jun.	Peter	Baan
Zaterdag:			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos
16.00 – 18.00	Kracht/Allround vanaf B jun.	Paul	Baan
Zondag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Hans / Dirk V. / Rene, Riny	Streekbos
13.00 – 15.00	Werptraining	Peter	Baan

* = op uitnodiging

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl

Bestuurlijkheden

Opeens hebben alle Nederlanders dat oranjegevoel weer. Dat duurt weer even? En dan zakt het weer weg, maar bij ons gaat dat maar nier over. Het ene na het andere, van groot naar klein, van jong tot oud. Nadine gaat in juli naar Amerika voor het WJK. Ik dacht 27 juli, maar als u op de site kijkt, kunt u het per minuut volgen. Nadine namens al die duizenden oranje fans, dus SAV-ers, veeeeel succes. We – dat zijn Vivian en Dave Brandhoff – zijn net weer terug uit Amerika. Dave liep alweer te trainen op zijn oude geliefde accommodatie.

Het 20 jaar oude clubrecord van John Boogerd verpulverd door Ambroise. Geweldig!

Ook geweldige prestaties van Cees en Hans bij de NK Masters.

Maar ook onze pupillen A verpulveren clubrecords bij de vleet en dan met name Laura. Al las ik dat Eline viel en pittig geblesseerd raakte. Sterkte bij het herstel.

14 Juni was het weer zover. Tien oranje geklede SAV-ers vlogen door de Streek om uiteindelijk € 250,-- bij elkaar te fietsen. Onder aanvoering van Wil Groot was dit weer een succes. Volgend jaar mogen er best wel wat jongeren meedoen. Goed voor de doorstroming en je spreekt nog eens iemand anders.

We hebben met de commissies om tafel gezeten. Veel nieuwe gezichten dus het was tevens een leuke kennismaking. Punt van de agenda was toch wel de vrijwilligers. Wel gevraagd, niet gevraagd. Er kwam naar voren dat we meestal bekenden vragen, dus mensen die niet zo bekend zijn, worden minder gevraagd. Daar gaat verandering in komen, want iedereen WIL en MAG zijn steentje bijdragen. Diverse commissies gaan voorlichtingsavonden houden om u te informeren over wat er van u verwacht wordt.

Voor al die vrijwilligers houden wij dan 30 augustus weer een bijeenkomst. We beginnen om 14.00 uur. Koppie – balletje gooien – iets drinken – balletje – barbecue – balletje en weer op tijd naar huis.

Na al dit moois toch ook nog een droevig bericht. 25 Mei jl. overleed Els van der Jagt op 59-jarige leeftijd. Zij was behalve een enthousiaste atletiek moeder, ook jarenlang jurylid. Ook verzorgde ze jarenlang Lief en Leed. Later trad ze toe tot de wandelaars. Wij wensen haar kinderen veel sterkte toe bij het verwerken van het verlies van hun moeder – oma.

Iedereen prettige vakantie en een behouden thuiskomst. En hou de site in de gaten, want het gaat gebeuren!!

Groeten,

Piet

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het augustus/septembernummer 2014: t/m donderdag 28 augustus, komt uit in de week van 8 september.

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

Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Opbrengst Fonds Gehandicaptensport

Beste atleten,

De collecte van het Fonds Gehandicaptensport heeft in Stede Broec dit jaar € 4.578,85 opgebracht, € 36,12 meer dan in 2013.

Dit mede dankzij een flinke groep collectanten van SAV.

Hierbij wil ik al deze collectanten weer hartelijk danken.

Dankzij hun inzet kunnen ook dit jaar weer gehandicapte sporters deelnemen aan een aangepaste sport en net zoals wij genieten van het beoefenen van hun geliefde sport.

Volgend jaar is de collecte van 30 maart t/m 4 april.

Ik hoop weer op de medewerking van een enthousiaste groep collectanten.

Hartelijke groet,

Annette Bleeker

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.

Werpersrubriek, "De Uitsmijter", nummer 181

Jaargang 32....door Peter Olofsen

De NK-plakkenstand op de werpnummers door SAV-ers, is gestegen tot 154 stuks door mooie prestaties van Yvette, Richard en Hans tijdens Masterwedstrijden in Eindhoven.

Het aantal werpdubrecords staat momenteel op 612 stuks, mede door Kjell, Hans en Yvette. We gaan al richting de 650 stuks. Wie staat er straks bovenaan?

De Voorlopige Top 5 Werpcr's:

1. Vivian Brandhoff	79x
2. Tine Veenstra	71x
3. Vincent Onos	67x
4. Hans de Vries	61x
5. Yvette Bot – Vleerlaag	58x

Bij Av Edam zijn dit jaar zaterdagavondwedstrijden geïntroduceerd. Mogelijk een gat in de markt. Atleten die tot rust willen komen, is een bezichtiging aan te raden. Aquarium-blauw. Je raakt niet uitgekeken. Behalve een aparte look, heeft de vereniging ook een aansluitende ideale visvijver. Een toekomstige viswedstrijd met atleten(o.a werpers), zie ik wel gebeuren.....of niet. We blijven nog even bij dit onderwerp (vissen).

Kogelvissen(Tetraodontidae) zijn familie van de beenvissen en komen voor in tropische en subtropische wateren in de Atlantische, Indische en Grote Oceaan. Bij gevaar maken deze vissen zich bolrond, door water op te zuigen, waardoor ze een aantal malen groter worden dan normaal. Ook zijn ze zeer giftig. Daar en tegen bestaan er ook discusvissen. Zij behoren tot de familie Cichliden en zijn afkomstig uit het Amazonegebied. Deze vissen zijn genoemd naar de kenmerkende vorm van hun lichaam, nl. een ronde,

verticaal in het water staande schijf. Dan blijft er over het woord : “speervissen”. Dit is geen vissoort, maar een methode om vis te vangen met behulp van een visspeer(40 tot 60 cm lang).

Voor de kogelslingeraars bestaan er ook nog wedstrijden in Australië, waarbij met ingevroren tonijnen word geworpen. Hierbij worden soms afstanden geworpen van 50m, zelfs met 3 rotaties.

Van de vis naar de veranderingen in de SAV-werp top 5's.

Dames Speer (600gr.)

1.	Tine Veenstra	49.00m	2002
2.	Nadine Visser	39.52m	2014
3.	Michelle Oud	38.48m	2011
4.	Corine Ruiten	35.77m	2005
5.	Els Noordeloos	34.90m	2012

Dames 3kg kogelslingeren

1.	Vivian Brandhoff	45.00m	2010
2.	Alissa Olofsen	35.28m	2009
3.	Caitlin Ketting	32.65m	2014
4.	Aukje Bakker	30.22m	2013
5.	Els Noordeloos	29.82m	2011

Heren Kogel 7,25kg, outdoor

1.	Paul Olofsen	15.91m	2012
2.	Frits Wimmers	14.21m	1989
3.	Vincent Onos	14.19m	2013
4.	Kay Olofsen	14.11m	2014
5.	Kjell Heinsius	13.82m	2012

Heren Discus 2kg

1.	Kjell Heinsius	45.56m	2014
2.	Vincent Onos	45.10m	2014
3.	Paul Olofsen	44.95m	2011
4.	Maarten Klaver	44.22m	1997
5.	Danny Sinnige	40.76m	1996

Wat is mooier dan een wedstrijd in een wedstrijd?

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

Peter Olofsen

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: Vervoer pupillen:	Lillian Hauwert (0228) 519665 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:

4/5/6 juli	NK junioren-AB te Amsterdam	AAC
13 juli	Klaverblad Arena Games te Hilversum	GAC
18 juli	Zomeravondinstuif 1 te Heiloo	Trias
26/27 juli	NK senioren te Amsterdam	Phanos
1 augustus	Zomeravondinstuif 2 te Heiloo	Trias
22 augustus	Heer & Meester baandcircuit te Grootbroek	SAV
24 augustus	Pupillen + CD junioren wedstrijd te Castricum	AV Castricum
24 augustus	Pupillen + CD junioren wedstrijd te Edam	AV Edam
29 augustus	Finale H & M baandcircuit te Den Helder	SV Noordkop
30/31 augustus	Nationale C-spelen te Amsterdam	AAC
6 september	Pupillen + CD junioren wedstrijd te Castricum	AV Castricum
7 september	Wedstrijd om de Uitsmijterbokaal te Grootbroek	SAV
7 september	Nationale D-spelen te Amsterdam	Phanos
7 september	Pupillen + CD junioren wedstrijd te Heerhugowaard	AV Hera

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

Jarige pupillen en junioren-CD:

Juli	Augustus	Augustus vervolg
06. Tara Koomen	02. Debora van Langen	16. Leonie Wierenga
07. Joeri van Rijswijck	06. Kristel Sijm	20. Rosalie van Leeuwen
12. Aniska Sinnige	08. Justin Hoek	22. Mary Jane Hoogland
12. Bram Huizinga	08. Sylvie Groot	25. Guillermo de Jong
17. Eline Zwagemaker	12. Lotte de Graaff	25. Micky Noordeloos
22. Jinte Braas	14. Max Preijer	27. Yvette Dekker
27. Meike Bruin	15. Rens Dodeman	28. Kay Ruiter
29. Iris Botman	16. Lotte Broersen	

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Clubrecord voor Laura van Langen

Dreef je vorig weekend nog van de baan en waren winterjassen geen overdreven luxe, op **17 mei** was het tijdens de tweede wedstrijd van de pupillencompetitie aangenaam toeven op en rond de smurfenbaan van AV Edam. De warmte zorgde voor droge kelen tijdens de lange loopnummers, maar wat hebben we deze dag op die afstanden veel oranjetreintjes op kop langs zien komen. Vooral bij de meisjes pupillen-A2 was het SAV wat de klok sloeg met Laura van Langen als super kanjer want zij liep met 3.16.33 een geweldig clubrecord op de 1000m en won daarnaast ook nog eens de meerkamp.

Met Ella Mosselman, derde op de meerkamp en 3.29.22 op de 1000m, en Fee Mok, vijfde op de meerkamp en 3.28.55 op de 1000m, beschikt SAV over een drietal zeer getalenteerde jongedames. Is normaliter Pien Frederiks de nummer vier, zij deed het ook hier hartstikke goed, nu waren daar ineens Merel Dekker en Caira Coffey-van Dongeren die zich er met fraaie prestaties tussen drongen. Met winst op de 4x60m was het dan ook geen wonder dat SAV in de totaalstand met 6475 punten op de eerste plaats eindigde.

Zo'n leuk groepje is er ook bij de meisjes pupillen-C waar Madalynn de Jong de meerkampwinst opeiste en Elles Knook, nadat zij al brons had veroverd op de driekamp, de 600m won. Jinte Braas werd fraai derde op de 600m, maar had samen met Sophie Le Blansch ook een goede meerkamp waardoor met 3921 punten ook in deze groep de teamwinst naar SAV ging.

De jongens scoorden grappig genoeg hoog in precies dezelfde groepen, namelijk de jongens pupillen-A2 en jongens pupillen-C. Bij de C's een super spannende strijd tussen Vasco Mosselman en Jochem van Warmerdam die elkaar op de driekamp maar 5 puntjes ontliepen in het voordeel van Vasco die ook de 600m won. Aaron Ponne liep naar het brons op de 600m. Met Bram Steur als vierde man en Jurre Hoffer als super "reserve" werden er 4115 punten gescoord waarmee de SAV mannetjes met de hoogste eer gingen strijken.

Ook de jongens pupillen-A2 wonnen in deze poule al baalden zij wel van de estafette. Het stokje viel, maar omdat zij het opraapten en toch over de finish kwamen mochten ze niet meer overlopen. Een hopeloze tijd dus voor de heren waarvan Merlijn Bosman de sterkste was op de meerkamp en Kay Ruiters de 1000m op zijn naam schreef met Merlijn in zijn kielzog. Bij elkaar werden er 6376 punten gescoord.

Individuele successen waren er bij de meisjes pupillen-B waar Debora van Langen oppermachtig was op zowel de meerkamp als de 1000m en Damanja Reus voor een leuke dubbel zorgde op de meerkamp door het zilver op te eisen. Tot slot waren er nog twee topnoteringen voor mini pupil Jessy Struijs die bij de jongens op zowel de driekamp als 600m het zilver pakte. De uitslagen:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
02. Jessy Struijs	8.09	2.72	13.90	829	2.40.51 (2)
07. Aaron Laan	9.43	1.90	5.57	301	2.50.71 (4)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Madalynn de Jong	7.48	2.70	18.62	1008	2.23.39 (4)
03. Elles Knook	7.56	2.98	13.00	959	2.19.36 (1)
06. Jinte Braas	7.77	2.73	11.05	835	2.22.68 (3)
10. Sophie Le Blansch	7.79	2.33	10.27	736	2.24.02 (6)
13. Eline Zwagemaker	8.46	2.20	13.20	654	2.41.40 (14)
17. Kaitlin Coffey-van D	8.44	2.15	10.44	596	2.39.82 (12)

Vervolg uitslagen 17 mei

Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Vasco Mosselman	7.81	2.89	19.61	999	2.12.05 (1)
02. Jochem van Warmerdam	7.50	2.59	19.49	994	2.19.94 (4)
05. Aaron Ponne	7.71	2.53	17.23	910	2.19.52 (3)
08. Bram Steur	8.58	2.52	20.41	811	2.43.04 (10)
09. Jurre Hoffer	7.82	2.42	9.97	743	2.35.53 (7)
4x40m: 1. SAV in 30.31					
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
01. Debora van Langen	6.85	3.73	21.92	1393	3.49.61 (1)
02. Damanja Reus	7.27	3.12	20.24	1157	4.32.46 (9)
13. Rosalie van Leeuwen	7.72	2.81	10.91	857	-
26. Yvette Dekker	8.72	2.27	7.47	516	5.06.41
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
12. Senna Glas	7.34	2.70	12.46	937	4.06.90 (8)
16. Rens Dodeman	8.36	2.79	12.40	773	-
Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Bal	Totaal	1000m
07. Annemia van Diepen	10.24	1.10	12.00	1048	4.28.37 (11)
15. Sharissa de Leng	10.21	0.90	13.48	932	4.11.51 (4)
21. Iris Botman	11.09	1.05	11.23	811	6.32.11 (22)
23. Eva van Westen	11.46	0.85	14.73	752	-
4x60m: 3. SAV in 41.38					
Jongens pupillen-A1	60m	Hoog	Bal	Totaal	1000m
14. Milan Tool	11.29	0.85	19.43	843	4.56.03 (15)
16. Twan Steur	11.57	0.95	15.49	826	4.41.59 (14)
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
01. Laura van Langen	9.47	4.35	8.82	1716	3.16.33 (1)
03. Ella Mosselman	9.55	4.13	6.05	1503	3.29.22 (3)
05. Fee Mok	9.90	3.72	6.52	1394	3.28.35 (2)
10. Merel Dekker	10.19	3.62	5.42	1260	3.53.75 (5)
11. Caira Coffey-van D	10.02	3.29	5.74	1241	3.57.79 (7)
13. Pien Frederiks	10.05	3.57	4.49	1208	3.51.55 (4)
14. Janlie Juckers	10.32	3.18	5.98	1189	4.01.40 (8)
16. Luca Klumpenhauer	10.74	3.23	5.61	1117	4.18.23 (13)
18. Sabine Dodeman	10.94	3.18	6.09	1112	4.04.73 (9)
4x60m: 1. SAV1 in 36.28					
4x60m: 2. SAV2 in 38.88					
Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
01. Merlijn Bosman	9.14	4.35	7.73	1717	3.29.38 (2)
04. Brian Glas	9.77	3.91	6.89	1473	3.59.14 (11)
05. Stef de Jong	9.91	3.63	7.52	1431	3.57.40 (10)
07. Kay Ruiter	9.97	3.50	6.93	1363	3.27.35 (1)
09. Ties van Warmerdam	9.80	3.54	5.66	1320	3.53.88 (6)
4x60m: 3. SAV in 41.64					

Dave Brandhoff brengt CR hoogspringen j-A op 2.11m

Met een foutloze serie heeft Dave Brandhoff tijdens de MVC Outdoor Track & Field Championships op 17 mei in het Amerikaanse Carbondale zijn pr en clubrecord bij het hoogspringen voor junioren -A aangescherpt tot 2.11m. Hij haalde vanaf 1.93m al zijn pogingen in één keer, alleen de 2.14m bleek nog iets te hoog gegrepen. Een prachtige tweede plaats bij de mannen werd zijn deel.

Mooi competitie optreden van jongens-AB

Met een volledige ploeg aan de start hebben de jongens-AB op **18 mei** in een zonovergoten Krommenie hun eerste competitiewedstrijd bij de junioren-A afgewerkt. Een jonge ploeg met een viertal nog maar eerstejaars B-junioren aan de start waarvan Obed Baffour Poku zelfs zijn debuut maakte.

Hij deed dat met 13.03 op de 100m en 4.34m in de verspringbak. Tim Woerlee mocht meteen de overgang van een 4 naar een 6kg kogel maken wat hij met 8.35m niet onverdienstelijk deed. Ook liep hij nog een 100m in 13.94 sec. Jan junior Groot en Sam Volten waren de andere eerstejaars waarvan Jan op de 800m met 2.18.39 een fraai nieuw pr liet noteren terwijl Sam debuteerde op de 3000m die in 12.20.48 werd afgelegd. Edwin Sjerps, ook nog maar B-junior, werd in 4.26.21 derde op de 1500m en bleef met zijn 56.07 op de 400m niet alleen ploeggenoot Jaap van der Thiel voor, maar tekende hiermee ook voor een dik pr. Dat deed Jaap met zijn 56.10 trouwens ook. Op de 110m horden bleef hij met 20.06 net boven de 20 seconden steken, maar ook dat was een pr. Dennis Sjerps kwam op de 1500m tot 5.00.35, hinkte stapte en sprong naar 8.83m en kwam met alleen maar een sprong tot de pr afstand van 4.61m. Oscar van Crimpen stootte de kogel naar 12.09m en nam het moeilijke polsstokhoogspringen voor zijn rekening waarbij 2.50m werd overbrugd. Man van de dag was echter Matthijs Jong die met discuswerpen zijn pr naar 39.43m bracht, bij het hoogspringen over de pr hoogte van 1.75m ging en met zijn speerworp van 50.94m nog eens een tweede plaats in de wacht sleepte. De dag werd beëindigd met de 4x100m die in 47.96 werd afgelegd waarna er voor de heren een puntentotaal van 6682 op het scorebord verscheen waarmee ze 12de werden in hun poule.

Zeer geslaagde ouder - kind training

Op maandag **19 mei** was het op de baan een drukte van belang. De Jeugd Commissie organiseerde op die dag haar jaarlijkse ouder - kind training.

Met een heerlijk zonnetje gingen maar liefst 133 deelnemers, verdeeld over 3 groepen, een aantal onderdelen langs. Op het programma stond verspringen, balwerpen, 40m sprinten en aan het eind moest er ook nog een afsluitende 1000m worden gelopen.

De atleten deden hun best om hun eigen vader en/of moeder te verslaan wat prachtig was om te zien. Zo had Elles Knook haar zinnen gezet om te winnen van zowel mama Natascha als papa Patrick. De ouders deden op hun beurt ook weer hun best om andere ouders te verslaan. Zo waren er bij de 40m sprint een aantal serie's met alleen papa's en een aantal serie's met alleen mama's.

De leukste serie bij het sprinten was toch wel de serie met daarin de toekomstige jeugdleden. Zo gingen onder andere Anouck Zwagemaker, Noa Berger en Breanne Wamta met elkaar de strijd aan.

Bij het balwerpen was er een strijd tussen de papa's onderling. Miguel Tutuarima, de vader van Moise, ging lang aan de leiding met een afstand van 65 m. Echter in de laatste groep gooide Matthijs Jong verder. Hij ging zelfs over de 70m grens heen.

Bij het verspringen waren er ouders die over de 4 meter wisten te springen.

Terwijl de atleten en alle ouders op de baan druk bezig waren, zaten Paula Koomen en Angelique in de kantine alle resultaten op de diploma's te schrijven zodat iedereen deze aan het eind van de training mee naar huis kon nemen.

We hopen dat alle ouders en atleten het een leuke dag hebben gevonden. De JC vond het in ieder geval weer leuk om te organiseren, vooral met zo'n grote opkomst.

Natuurlijk willen we als JC ook een aantal mensen bedanken voor hun inzet tijdens de ouder - kind training. Zonder deze vrijwilligers is het onmogelijk om deze dag te organiseren.

We willen graag Maartje van der Thiel, Loes Essen, Joelle Wagemaker, Leonie Braakman, Fons Mok, Oscar van Crimpen, Paula Koomen, Angelique en Britt Mosselman hartelijk danken voor hun hulp.

De Jeugd Commissie.

Zilver voor Richard en Yvette Bot-Vleerlaag op Zwitsers NK voor masters

Op **23 mei** vonden in het Zwitserse Olten de nationale kampioenschappen voor masters plaats. Omdat zij al geruime tijd in Zwitserland wonen mag het kogelslingerechtpaar Richard en Yvette Bot-Vleerlaag daar nu ook meestrijden om de nationale titels. Het leverde Richard in ieder geval een beste jaarprestatie van 43.57m op waarmee hij tweede werd bij de M45. Zilver was er ook voor Yvette al was de strijd bij de V40 wel een heel spannende. Met haar 38.48m gaf zij namelijk maar 23cm toe op de winnares.

Een dag later namen ze in St. Gallen nogmaals deel aan een slingerwedstrijd waar Yvette haar kogel precies 1cm verder slingerde, namelijk 38.49m. Bij Richard draaide het wat minder, het werd 38.78m. Beiden waren hiermee de besten in hun eigen leeftijdscategorie.

Zeebodemoop

Op **24 mei** heeft Marion Dekker in Lelystad deelgenomen aan de Zeebodemoop. Zij liep daar een 10km bij de dames die in 50.32 werd afgelegd.

Giga verzameling pr's in Hoorn

Hoewel de dag tijdens het opzetten van de ET wat druilerig begon, sloeg het weer al rap om naar fantastische sportomstandigheden. En hoewel SAV niet echt meedeed om de topplaatsen tijdens de tweede CD-competitiewedstrijd op **24 mei** Hoorn, vielen er op individueel vlak bijna alleen maar pr's te noteren.

Meisjes-D: Shauna Coffey-van Dongeren en Elizah van Roekel namen enorme happen van hun 60m pr af en sprongen met 1.25m ook nog eens 10cm hoger dan ooit. Maar ook Annabel Noordeloos en Alet Juckers liepen rapper dan ze ooit hadden gedaan. Grootse progressie op de 1000m waar Kara Zwagemaker, die ook een vet pr scoorde bij het speerwerpen, met een nieuw pr de rapste SAV'er was maar waar Wiesje Groot en Joelle Wagemaker de allergrootste happen uit hun pr's haalden en beneden de 3.40 doken. Ook Annika Boogaard heeft de smaak te pakken nu zij eindelijk die 4 minutengrens heeft geslecht. Laatstgenoemde verbeterde tevens haar ver pr, maar daar kwam de grootste knaller op naam van Isa Bakker die zich met 80cm (!) wist te verbeteren. Luna Braas was ook al succesvol met louter pr's. In de verspringbak en bij het kogelstoten gingen ze eraan. Eigenlijk is het gewoon teveel om allemaal op te noemen, maar ook Leonie Braakman, Madelon van 't Hoff, Babs Braakman, Noa Boots en Emma van der Thiel leverden een belangrijke bijdrage aan de 4496 punten waarmee dit team op de derde plaats in hun poule is geëindigd.

Jongens-D: Ook hier een lading aan pr's waarvan Dennis Ravenstijn er eentje had op alle nummers waaraan hij meedeed. Niels de Boer nam de hordes bijna twee secondes rapper en sprong 10cm hoger dan de vorige keer. Loek Timmer haalde 14 seconden van zijn 1000m pr af terwijl Pieter Karel zijn speer drie meter verder liet landen. PR's waren er ook voor Yoeri Dekker, Thijmen van Leeuwen en Justin Hoek terwijl Erwin Sijm bij het discuswerpen op een tweede plaats eindigde. Als team eindigden ze met 3495 punten op de negende plaats.

Meisjes-C: Vanwege een blessure helaas geen horden/ver/sprint voor Nienke Tool die nu voor de punten op kogel en discus zorgde. Klasse Nienke! Golddigger was deze keer Lotte van Diepen. Maar liefst 21 seconden werden er van haar beste 1000m tijd van dit jaar afgelopen met 3.26.75 als resultaat. Ook het hoogspringen lukte heel goed met een nieuw pr van 1.45m en een gedeelde tweede plaats. Meer sterke prestaties trouwens bij zowel hoog als op de 1000m want ook Leonie Wierenga en Lotte Braakman overbrugden een pr hoogte terwijl Femke Sikkink en Lola Verhoeks respectievelijk 23 en 12 seconden van hun beste 1000 tijd afliepen. Lola was in de verspringbak eveneens prima bezig met een pr verbetering van maar liefst een halve meter terwijl Femke haar hordetijd met zo'n anderhalve seconde aanscherpte.

Tot slot nog een mooie speerworp van Loes Essen die 4m verder wierp dan eerder dit jaar en met 23.92m derde werd. Met elkaar verzamelden ze 5153 punten waarmee ze in deze poule op een vierde plaats zijn geëindigd.

Jongens-C: Een microgroepje en ook geen volledig team met pr's voor Julian van de Beek en Remco Timmerman en een ereplaats voor Max Kuin die met zijn kogelstoot van 10.14m derde werd en daarnaast zijn speer naar de mooie afstand van 29.09m wierp. De verzamelde 3090 punten waren goed voor een negende plaats. De uitslagen:

60m meisjes-D	Prestatie	80m meisjes-C	Prestatie
Shauna Coffey-van Dongeren	9.41	Maartje van der Thiel	12.13
Emma van der Thiel	9.67	Femke Sikkink	12.38
Elizah van Roekel	9.77	Lola Verhoeks	12.45
Annabel Noordeloos	9.78	Leonie Wierenga	12.58
Alet Juckers	10.40	1000m meisjes-C	
Isa Bakker	11.12	Lotte van Diepen	3.26.75
1000m meisjes-D		Femke Sikkink	3.35.75
Kara Zwagemaker	3.33.69	Lola Verhoeks	3.55.66
Wiesje Groot	3.38.47	4x80m meisjes-C	
Joelle Wagemaker	3.39.83	SAV	45.99
Emma van der Thiel	3.44.70	80m horden meisjes-C	
Annika Boogaard	3.55.96	Femke Sikkink	15.66
Noa Boots	4.09.08	Loes Essen	16.27
4x60m meisjes-D		Ver meisjes-C	
SAV1	35.91	Maartje van der Thiel	3.95
SAV 2	38.32	Leonie Wierenga	3.78
60m horden meisjes-D		Lola Verhoeks	3.70
Shauna Coffey-van Dongeren	13.34	Maren van Duin	2.91
Joelle Wagemaker	14.00	Hoog meisjes-C	
Ver meisjes-D		Lotte van Diepen	1.45
Luna Braas	3.95	Leonie Wierenga	1.35
Babs Braakman	3.40	Lotte Braakman	1.25
Annika Boogaard	3.10	Kogel meisjes-C	
Isa Bakker	2.94	Nienke Tool	9.44
Hoog meisjes-D		Lotte Braakman	6.80
Shauna Coffey-van Dongeren	1.25	Discus meisjes-C	
Elizah van Roekel	1.25	Nienke Tool	19.18
Annabel Noordeloos	1.05	Speer meisjes-C	
Isa Bakker	0.95	Loes Essen	23.92
Kogel meisjes-D		Maren van Duin	10.63
Luna Braas	7.97	80m jongens-D	
Alet Juckers	7.78	Dennis Ravenstijn	13.30
Madelon van 't Hoff	7.47	Loek Timmer	13.79
Leonie Braakman	5.52	Justin Hoek	14.61
Discus meisjes-D		Niels de Boer	14.66
Madelon van 't Hoff	16.04	1000m jongens-D	
Babs Braakman	13.25	Thijmen van Leeuwen	3.24.83
Wiesje Groot	11.88	Loek Timmer	3.45.10
Leonie Braakman	8.13	80m horden jongens-D	
Speer meisjes-D		Jeremy Laan	18.88
Madelon van 't Hoff	18.65	Niels de Boer	18.91
Kara Zwagemaker	18.11	4x80m jongens-D	
Alet Juckers	15.69	SAV1	48.89
Noa Boots	10.06	SAV2	53.90

100m jongens-C		Ver jongens-D	
Julian van de Beek	15.84	Thijmen van Leeuwen	3.57
800m jongens-C		Dennis Ravenstijn	3.43
Julian van de Beek	3.10.17	Yoeri Dekker	2.98
100m horden jongens-C		Hoog jongens-D	
Kevin Pronk	21.31	Jeremy Laan	1.20
4x100m jongens-C		Niels de Boer	1.10
SAV	1.00.64	Kogel jongens-D	
Ver jongens-C		Erwin Sijm	7.42
Remco Timmerman	3.13	Justin Hoek	5.55
Hoog jongens-C		Dennis Ravenstijn	5.49
Kevin Pronk	1.25	Discus jongens-D	
Kogel jongens-C		Erwin Sijm	21.16
Max Kuin	10.14	Pieter Karel	12.87
Discus jongens-C		Speer jongens-D	
Remco Timmerman	12.50	Erwin Sijm	21.60
Speer jongens-C		Pieter Karel	20.24
Max Kuin	29.09	Yoeri Dekker	10.30

Judith de Jager zorgt voor aangename verrassing

De dames van het tweede team hadden op **25 mei** hun wedstrijd in de derde divisie op de gloednieuwe baan in Heerhugowaard. De dag begon echter dramatisch met het droevige bericht dat Els van der Jagt, de moeder van o.a. Marion Dekker, was overleden. Dit had hevige impact op alle competitieploegen en deze in het bijzonder. Toch besloten zij er mede voor Els een mooie dag van te maken en dat lukte wonderbaarlijk goed. De meiden overtroffen zichzelf allemaal, alleen het hoogspringen bleef puntloos.

Verrassing van de dag was het optreden van Judith de Jager die met 4.90m niet alleen lekker ver sprong, maar op de 100m ook nog eens een prachtige 12.96 liet noteren. Net zo verrassend was het optreden van Nicole Bakker die zichzelf ten opzichte van de eerste wedstrijd flink verbeterde met 28.34 op de 200m en 1.04.99 op de 400m.

De lastige nummers waren voor de multi inzetbare Anja Dudink die op de 400m horden in 1.24.10 rond ging en bij het hink-stap-springen tot 9.40m kwam. Tessa Beertsen gebruikte de 800m, die in 3.06.58 werd afgelegd, blijkbaar als opwarmertje want de 3000m die later op het programma stond leverde met 13.32.77 een flinke verbetering van haar besttijd op. Carla Beertsen verbeterde haar beste jaarprestatie bij het discuswerpen naar 26.46m, stootte de kogel naar 8.31m en liet de speer op 22.19m landen. Een pr was er voor Jolien Dudink die haar 100m tijd aanscherpte naar 17.51 terwijl ze daar met haar kogelstoot van 6.41m net onder bleef. Tot slot liepen de dames nog een nette 56.26 op de 4x100m wat hen een eindtotaal van 6069 punten en een achtste plaats in de poule bracht.

Clubrecord voor Kjell Heinsius en een snelle Robert Wamta

Waar de wind vorig jaar totaal uit de verkeerde hoek kwam zetten was deze de atleten tijdens de tweede wedstrijd van de competitie in de tweede divisie op **25 mei** in Drachten wel goed gezind. Het leverde Kjell Heinsius in ieder geval een mooie clubrecord op bij het discuswerpen waar hij met zijn winnende afstand van 45.56m Paul Olofsen uit de CR-lijst mikte. Uiteraard verbeterde hij hiermee ook zijn eigen record bij de M35.

Robert Wamta verkeerde eveneens in grootse vorm want hij liep naar een dik pr van 11.25 op de 100m en sprong ook nog eens 6.13m ver. Fraaie pr's waren er ook voor Nick Wildöer met zijn 11.80 op de 100m en 23.73 op de 200m. André Laan was dit jaar nog niet zo snel op zowel de 200m als 400m waarop hij tot 24.32 en 54.53 kwam. Op de 400m was Willem Dudink met 52.13 de rapste SAV'er. Op de 1500m kreeg hij een paar flinke trappen tegen zijn benen waarna hij besloot om het als training af te maken (4.38.88). Dit kon veilig omdat Koen Selie een berebeste 1500m liep en met 4.08.61 een hele lading punten binnenhaalde. Roy Botman kwam helemaal uit Eindhoven om de 400m horden voor zijn rekening te nemen. Hoewel hij niet al te veel meer traint wist hij toch nog 1.06.30 op de klokken te zetten. Jaap van der Thiel mocht weer lekker afkoelen in het water van de steeplebak. Dit nam hij nogal letterlijk want hij kwam tijdens de race helaas hard ten val waarbij hij zijn knie blesseerde. Hij liep de wedstrijd echter knap op karakter uit waarbij hij met 11.10.60 zelfs nog zijn pr wist te verbeteren. Bij het hoogspringen overbrugde Matthijs Jong net als de vorige keer een hoogte van 1.70m terwijl Kay Olofsen met 13.44m bij het kogelstoten nipt zijn geblesseerde broer Paul, die tot 13.36m kwam, voorbleef. Aan het eind van een lange, warme dag, die hier en daar wel wat rode huidjes heeft opgeleverd, kwamen de mannen nog tot een tijd van 45.25 op de 4x100m wat hun puntentotaal op 7411 bracht en een vierde plaats in deze poule opleverde.

Laatste Amerikaanse wedstrijd van dit schooljaar

Van **29 mei t/m 31 mei** werden er op de diverse plaatsen in Amerika de Preliminary Rounds gehouden. Voor Vivian en Dave Brandhoff betekende deze rounds hun laatste Amerikaanse optreden van dit schooljaar. Vivian deed in Jacksonville mee aan het kogelstoten en kwam op dit nummer na drie stoten tot een afstand van 15.17m terwijl Dave in Fayetteville een hoogte van 2.02m wist te bedwingen.

Lieke Klaver verpulvert 200m clubrecord

Lieke Klaver was op **31 mei** met de Nederlandse estafetteploeg aanwezig bij de internationale IFAM-meeting in het Belgische Oordegem. Omdat de 4x100m wat laat op het programma stond nam Lieke in het voorprogramma deel aan zowel de 100m als de 200m. Op beide nummers wist de nog maar eerstejaars B-juniore te excelleren. Zo won ze in 12.12 haar 100m serie wat een dik pr was en nog maar 0.07 verwijderd van het dubrecord van Marloes Duijn. Ook haar 200m serie eindigde met winst voor Lieke die met een prachtige 24.56 Nadine Visser uit de clubrecordlijsten liep. De estafette leverde een aantal uren later helaas niet de gewenste WJK-limiet op. Misschien was de scherpte er bij de atletes na hun fraaie prestaties in het voorprogramma toch een beetje vanaf.

7 CR's, 4 goud, 2 zilver en 3 brons tijdens "werp" NK van de masters

Het weer stond de masters op **31 mei en 1 juni** bepaald niet in de weg tijdens hun werp NK in Eindhoven waaraan van SAV-zijde Hans de Vries, Richard Bot en Yvette Bot-Vleerlaag met veel succes deelgenomen hebben.

Voor Yvette werd het zelfs een "gouden" weekend want op de eerste dag won ze bij V40 al het kogelslingeren met 39.26m en het gewichtwerpen met 11.09m waarna ze op de tweede dag ook de werpvijfkamp winnend afsloot. Daarbij verbeterde ze ook nog eens haar eigen clubrecord bij het speerwerpen naar 25.48m.

Manlief Richard overtrof zich op de eerste dag bij het kogelslingeren voor M45. Net geen pr, maar wel zijn beste wedstrijd sinds lange tijd waarbij zijn 44.31m ruim genoeg bleek te zijn voor het goud. Zo goed als het slingeren ging, zo matig was het gewichtwerpen. Veel kruisjes, maar uiteindelijk nog 11.94m waarmee hij het zilver opeiste. Een dag later volgde een tweede zilver en een clubrecord op de werpvijfkamp.

Bij de M60 liet Hans de Vries zich van zijn beste kant zien. Bij het slingeren had hij met zijn 29.05m net geen pr. Dat scoorde hij wel met het werpgewicht dat op de clubrecordafstand van 10.51m landde. Deze prestatie zou hij een dag later tijdens de werpvijfkamp aanscherpen tot 11.32m. De vijfkamp leverde hem trouwens meer clubrecords op want ook zijn 9.04m met de kogel was er eentje net als de 29.93m bij het speerwerpen en het puntentotaal van 2569 waarmee hij voor de derde keer dit weekend het brons veroverde. De prestaties van de werpvijfkamp:

	Kogelsl	Kogel	Discus	Speer	Geww	Totaal
Richard Bot	42.43	9.95	27.74	31.62	12.01	2936
Yvette Bot-Vleerlaag	37.54	8.19	20.89	25.48	11.16	2764
Hans de Vries	28.73	9.04	30.10	29.93	11.32	2569

Nadine Visser scoort maar liefst vier WJK-limieten en EK-limiet in Götzis

Op basis van haar prachtige vierde plaats vorig jaar behaald tijdens de EJK ontving A-juniore Nadine Visser de eervolle uitnodiging om op **31 mei en 1 juni** deel te nemen aan de vermaarde meerkampwedstrijden in het Oostenrijkse Götzis. Op papier had zij de minste prestatie staan van alle 33 deelnemers waaronder vrijwel de gehele wereldtop. Dat zo iets niet zoveel zegt, bewees Nadine echter overtuigend.

Dag 1 ging van start met de 100m horden. Meestal is Nadine zo vroeg in het seizoen nog niet in topvorm op dit nummer. Het werd dan ook geen pr, maar de 13.40 die ze liep was wel zo rap dat ze hiermee ruim onder de WJK-limiet voor Eugene bleef. Zo was de kop eraf en kon er hoog gesprongen worden. Een echt zenuwennummer waar het op 1.69m bijna mis dreigde te gaan. Gelukkig wist Nadine zich te herpakken en bedwong ze in de derde poging alsnog deze hoogte waarna ze zelfs rustig doorging tot en met de 1.78m. Een pr en clubrecordhoogte die ze opnieuw in haar derde poging wist te halen. Het kogelstoten is niet echt Nadine haar ding maar met de 12.50m uit haar eerste poging, 8cm beneden haar pr, was ze voor nu tevreden. Tot slot nog de 200m onder vrijwel ideale omstandigheden. En wat ging ze hard...vol ongelooft staarde ze naar de 23.90, bijna zeventiende van een seconde sneller dan ze ooit geweest was en tevens beneden de WJK-limiet op dit nummer. Hoe lekker kan je een dag afsluiten?

Het was in ieder geval een duidelijke opmaat voor de volgende dag waar zij bij het verspringen meteen al in haar eerste poging op 6.16m landde. WJK-limiet nummer drie en uiteraard een pr en dubrecord. Daarna door naar het nummer dat haar vorig jaar nekte tijdens de EJK, het speerwerpen. En hoe anders ging het nu. Maar liefst tweemaal vloog de speer over de 39m met 39.52m als beste en uiteraard weer een pr. Met een degelijke 800m behoorde het passeren van de 6000 punten nu tot de mogelijkheden. Het werd echter geen degelijke 800m, maar weer een vet pr. Maar liefst 5 seconden snoepte ze er met haar 2.18.01 vanaf om uit te komen op het prachtige totaal van 6110 punten, de tweede Nederlandse juniorenprestatie allertijden, een heel vet pr, clubrecord, WJK-limiet nummer vier en zelfs de EK-limiet voor Zürich. In het superveld betekende dit een veertiende plaats, een pracht prestatie van Nadine die we langs deze weg dan ook van harte willen feliciteren.

En dat was weer een Robbenoordbosloop

De maandelijkse Robbenoordbosloop op **1 juni** te Wieringerwerf bracht weer een drietal "Steurtjes" aan de start. Op de 4km was de 7-jarige Bram met zijn tijd van 20.25 weer een flink stuk rapper dan een maand geleden. Zijn 9-jarige broer Twan ging nu door tot 6km en liet daarop 33.48 noteren. Tot slot liep vader Edwin weer een 10km die deze keer in 55.51 werd afgelegd.

Zusjes van Langen racen naar clubrecords op de 600m

Bijzonder veel belangstelling voor de Energie Mila Trackmeeting op donderdagavond **5 juni** in Barendrecht met de zusjes Debora en Laura van Langen onder de deelnemers. Beide jongedames kozen deze avond voor de 600m met als doel een clubrecord! Daarin slaagden ze met volle overtuiging waarbij Debora bij de meisjes pupillen-B tot de fraaie tijd van 2.02.49 kwam terwijl Laura een wel heel uitzonderlijk goede tijd liet noteren en met 1.47.46 haar eigen clubrecord bij de meisjes pupillen-A met maar liefst 7 volle secondes wist te verbeteren.

Kay Olofsen passeert bij het kogelstoten de 14m

Tijdens het werpdriekampcircuit van Oost-Nederland is Kay Olofsen op **6 juni** te Deventer de 14m grens bij het kogelstoten gepasseerd. Hij kwam namelijk uit op 14.11m. De prestaties van speer en discus zijn nog onbekend, maar een week eerder verzamelde hij in Zevenaar 1942 punten met een stoot van 13.27m, een discusworp van 34.68m en een speerworp van 53.80m.

Elf maal prijs tijdens CD-minibokaalwedstrijd in Hoorn

Fraai weer, maar helaas ook een af en toe behoorlijke tegenwind op de sprint tijdens de CD-minibokaalwedstrijd op **7 juni** in Hoorn. Toch weerhield dat veel atleetjes niet om juist op de sprint hun praan te scherpen.

De uitslagen:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal
01. Jessy Struijs	8.24	2.53	18.50	838
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
02. Madalynn de Jong	7.60	2.92	20.00	1048
03. Elles Knook	7.58	3.05	13.68	981
05. Sophie Le Blansch	7.80	2.70	12.27	840
06. Jinte Braas	7.96	2.77	10.79	805
07. Kaitlyn Coffey-van Dongeren	8.45	2.26	13.76	677
08. Eline Zwagemaker	8.71	2.27	14.92	660
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
02. Aaron Ponne	7.61	2.71	15.67	940
03. Bram Steur	8.58	2.73	18.12	820
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal
01. Damanja Reus	7.15	3.04	23.60	1211
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal
06. Senna Glas	7.33	2.70	14.12	967
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal
01. Stan Tool	10.14	3.47	7.10	1340
03. Twan Steur	11.50	2.97	4.44	892
04. Guillermo de Jong	11.41	2.51	4.96	846
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal
05. Caira Coffey-van Dongeren	10.02	3.50	5.95	1296
06. Janlie Juckers	10.24	3.39	5.74	1228
Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal
04. Merlijn Bosman	9.07	4.48	7.85	1764
06. Yannick Jong	9.80	3.95	7.19	1493
07. Brian Glas	9.68	3.52	7.19	1427
08. Stef de Jong	9.78	3.52	7.14	1409
10. Kay Ruiter	10.07	3.46	6.98	1341

Meisjes junioren-C	80m	80mhrd	600m	Hoog	Kogel	Speer
Maartje van der Thiel	12.01	-	-	-	8.37	20.64
Lotte van Diepen	12.07	-	1.54.04	1.45	-	-
Femke Sikkink	12.24	15.66	-	1.30	-	-
Loes Essen	12.70	16.64	-	-	-	23.07

Meisjes junioren-D	60m	600m	Kogel	Ver	Discus
Shauna Coffey-van Dongeren	9.33	2.07.06	-	-	14.45
Joelle Wagemaker	9.99	2.02.58	6.83	3.22	-
Leonie Braakman	10.15	2.15.16	5.50	-	-
Annika Boogaard	10.43	2.09.01	-	3.26	-
Kara Zwagemaker	-	1.58.29	7.55	-	15.67
Luna Braas	-	2.05.19	7.96	3.96	-
Alet Juckers	-	-	7.58	3.38	16.28

Clubrecords tot 12 juni 2014

200m m-A + dames	24.50s	Nadine Visser	Hoorn, 17-05-2014
1000m m-pup-A	3.16.33	Laura van Langen	Edam, 17-05-2014
Hoog j-A	2.11m	Dave Brandhoff	Carbondale (USA), 17-05-2014
Discus Msen + M35	45.56m	Kjell Heinsius	Drachten, 25-05-2014
Gewichtwerpen M60	10.51m	Hans de Vries	Eindhoven, 31-05-2014
Hoog m-A + dames	1.78m	Nadine Visser	Götzis (AUT), 31-05-2014
200m m-A + dames	23.90s	Nadine Visser	Götzis (AUT), 31-05-2014
200m meisjes-B	24.56s	Lieke Klaver	Oordegem (BEL), 31-05-2014
Ver m-A + dames	6.16m	Nadine Visser	Götzis (AUT), 01-06-2014
Zevenkamp m-A +dames	6110pnt	Nadine Visser	Götzis (AUT), 01-06-2014
Kogel M60	9.04m	Hans de Vries	Eindhoven, 01-06-2014
Speer M60	29.93m	Hans de Vries	Eindhoven, 01-06-2014
Gewichtwerpen M60	11.32m	Hans de Vries	Eindhoven, 01-06-2014
Werpvijfkamp M60	2569pnt	Hans de Vries	Eindhoven, 01-06-2014
Werpvijfkamp M45	2936pnt	Richard Bot	Eindhoven, 01-06-2014
Speerwerpen V40	25.48m	Yvette Bot-Vleerlaag	Eindhoven, 01-06-2014
600m meisjes pup-B	2.02.49	Debora van Langen	Barendrecht, 05-06-2014
600m meisjes pup-A	1.47.46	Laura van Langen	Barendrecht, 05-06-2014
Kogel M35	12.96m	Kjell Heinsius	Edam, 07-06-2014
200m meisjes-B	24.40	Lieke Klaver	Tilburg, 09-06-2014

