

# Sprinter juni/juli 2015

**Adres baan:**

Raadhuislaan 8  
1613 KR Grootebroek  
(0228)518333

**Correspondentieadres :**

Postbus 178  
1610 AD Bovenkarspel

**Internetadres:**

www.savatletiek.nl

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

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

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

**Algemene Bestuursleden:**

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

**Ledenadministratie:**

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

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

**Redactie sprinter:**

Wandeltak			
Jeugdhoeke/Baanhoek	Marica Onos	(0229)270142	webmaster@savatletiek.nl
Uitsmijter	Peter Olofsen	(0228)517124	peter.olofsen@kpnmail.nl
Medische hoek	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Lief & Leed	Connie Dhauw	(0228)321640	conniedhauw@gmail.com
Beheer advertenties	Ger Heinsius	(0228)516696	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	Marloes Pieksma		mpieksma@quicknet.nl
Sleutelbeheer kantine	Ria Struijs	(0228)514183	struthio@wxs.nl
Loopevenementen	Jos Schaper		nb
Technische Commissie	Rob Ruitenber	(0228)517761	r.ruitenber@quicknet.nl
Accommodatie/materiaal	Tames van Zwol	(0228)514759	tamesennolda.vanzwol@quicknet.nl
Jurycommissie	Jaap van der Thiel	06 12846977	Jurycoördinatoren@hotmail.com

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

**Informatie wedstrijden:**

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

# Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupillen	Geboren in 2008 of later	€ 47.50
Pupillen-C	Geboren in 2007	€ 55.00
Pupillen-B	Geboren in 2006	€ 55.00
Pupillen-A	Geboren in 2005 en 2004	€ 55.00
Junioren-D	Geboren in 2002 en 2003	€ 65.50
Junioren-C	Geboren in 2000 en 2001	€ 65.75
Junioren-B	Geboren in 1999 en 1998	€ 72.25
Junioren-A	Geboren in 1997 en 1996	€ 72.25
Senioren	Geboren in 1995 en eerder	€ 80.75
Masters vanaf 35 jaar		€ 80.75
Recreanten	n.v.t.	€ 69.00
65+ korting		€ 6.20 per half jaar

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

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

## Let op:

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

## Nieuws van de ledenadministratie

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

### *Nieuwe leden:*

**Pupillen:** Jeffrey Chen,

**CD-Junioren:** Simone Bisscheroux (opnieuw)

**Recreanten:** Jantine Blom-Leusink, Hans van Bruggen, Nanda Theunisz-Bruin, Fabian de Nie (opnieuw)

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

### *Opzeggingen:*

**CD-junioren:** Yoeri Dekker,

**Recreanten:** Frans van Wijngaarde

# Trainingsmomenten SAV

<b>Maandag:</b>	<b>Groep</b>	<b>trainer</b>	<b>Locatie</b>
18.15 – 19.15	MPC + JPC + mini's	Britt en Lillian	Martinus College #
18.15 – 19.15	MPB + JPB + JPA1	Angelique, Guislaine	Martinus College #
18.15 – 19.15	MPA + JPA2	Marcel en Robin	Baan
18.30 – 19.30	Selectietraining horden *	Gerwin	Baan
19.15 – 20.15	Selectietraining werpen *	Peter	Martinus College #
19.15 – 20.15	MJD + MJC	Robin en Lillian	Baan
19.15 – 20.15	JJD + JJC	Roel	Baan

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

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

<b>Woensdag:</b>			
18.00 – 19.00	JJD + JJC	Paul en Jaap	Baan
18.15 – 19.15	MPB + JPB	Bo en Roel	Baan
18.15 – 19.15	MPA + JPA	Marcel en Matthijs	Baan
19.15 – 20.15	MJD	Roel en Oscar	Baan
19.00 – 20.30	Wandelen	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.30 – 21.00	MILA loopgroep	Cees M.	Baan
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan

<b>Donderdag:</b>			
19.15 – 20.30	MJC	Guislaine	Baan
19.15 – 20.45	Werptraining alle jun. *	Peter	Baan
19.30 – 20.45	MILA training alle jun.	Ruud en John	Baan
19.30 – 21.00	MILA loopgroep	Cees M.	Baan
19.30 – 20.45	Loopgroep recreanten	Hans	Baan

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

<b>Zaterdag:</b>			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos

<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)

# Werpersrubriek, "De Uitsmijter, nummer 187; jaargang 33 door Peter Olofsen

In Alkmaar worden deze zomer tussen 24 en 29 juni "De International Children's Games" gehouden met meer dan 1500 sporters van 12 t/m 15 jaar oud, afkomstig uit 90 steden wereldwijd en dan lees je op de SAV-site, dat de Scholymische dag helaas niet door gaat vanwege te weinig inschrijvingen. Je zou haast gaan denken dat vergrijzing de oorzaak is, maar met een koe is het moeilijk een haas te vangen. Bepaalde evenementen zorgen ervoor, dat nieuwe leden/ouders en volgelingen de atletiekbaan bezoeken, maar nu even. De vrijwilligers hebben weer een rustdag. Helaas draaien ook zo bepaalde wedstrijden in de soep. Bij de konijnen af.

Al jarenlang zijn deze "wippers", een vaste gast op de atletiekbaan. Volgens een krantenartikel is dat pas sinds een jaar. Dat er een konijnenplaag heerst, is ook te merken op het fietspad naar SAV toe, want je hebt ze zo voor je wielen.

Tour of Duty.

Tijdens de NK-masters te Amersfoort was Hans, de grote afwezige. Een heel jaar trainen voor iets, wat in duigen valt, wanneer FC Volendam plotseling kan promoveren, waardoor je werkzaamheden dan voorrang krijgen. Gelukkig blijft Hans clubrecords werpen en het einde is nog lang niet in zicht.

De werpclubrecordstand staat per 17-06 2016 al op 633 stuks.(snel weer de top 5)

1.	Vivian Brandhoff	79x
2.	Hans de Vries	74x
3.	Tine Veenstra	71x
4.	Vincent Onos	67x
5.	Yvette Bot-Vleerlaag	61x

De goede verrichtingen van Richard en Yvette hebben de Nationale plakkenlijst op werpgebied door SAV-ers laten belanden op 160 stuks.

Een aantal mooie prestaties zijn meteen weer te zien in de volgende SAV-werpranglijsten.

Speer 800 gram:

1.	Kjell Heinsius	60.64m	1998
2.	Matthijs Jong	60.09m	2015
3.	Rob Buntsma	59.20m	1992
4.	Kay Olofsen	57.42m	2014
5.	Obe van der Klei	53.86m	1989

Dames, speer 600 gram:

1.	Tine Veenstra	49.00m	2002
2.	Nadine Visser	44.01m	2015
3.	Michelle Oud	38.48m	2011
4.	Corine Ruiten	35.77m	2005
5.	Els Noordeloos	34.90m	2012

Tot ziens bij de werpdrills....., Peter Olofsen

## Van de redactie:

Teksten inleveren voor het augustus/september nummer 2015: t/m donderdag 27 augustus, komt uit in de week van 7 september. Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

## Lief en leed

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

# De Jeugdhoek

## Belangrijke gegevens:

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

## Wedstrijdkalender:

<b>5 juli</b>	Arenagames te Hilversum	GAC
<b>17 juli</b>	Zomeravondinstuif 1 te Heiloo	AV Trias
<b>30/7 t/m 2/8</b>	NK senioren te Amsterdam	Phanos
<b>31 juli</b>	Zomeravondinstuif 2 te Heiloo	AV Trias
<b>14 augustus</b>	Zomeravondinstuif 3 te Heiloo	AV Trias
<b>21 augustus</b>	Heer en Meester Baandcircuit te Grootebroek	SAV
<b>23 augustus</b>	Nationale D-spelen te Amsterdam	Phanos
<b>28 augustus</b>	Heer en Meester Baandcircuit te Heerhugowaard	AV Hera
<b>29-30 augustus</b>	Nationale C-spelen te Amsterdam	AAC
<b>5 september</b>	Gerrit Vosbokaal voor pup en jun-CD te Hoorn	AV Hollandia
<b>6 september</b>	Uitsmijterbokaalwedstrijd te Grootebroek	SAV
<b>6 september</b>	Vooroeverloop te Enkhuizen	Loopgr Medemblik

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

## Jarige pupillen en junioren-CD in juli en augustus

### Juli

06. Sterre Botman  
06. Tara Koomen  
06. Isa Schouten  
10. Amber Wiersma  
12. Bram Huizinga  
12. Aniska Sinnige  
13. Joeri van Rijswijk  
14. Moise Tutuarima  
22. Jinte Braas  
26. Marloes van Doeveren  
30. Melissa van Velzen

### Augustus

02. Debora van Langen  
03. Eva Stap  
08. Justin Hoek  
12. Jules Kerstens  
14. Max Preijer  
16. Lotte Broersen  
16. Leonie Wierenga  
22. Mary Jane Hoogland  
25. Micky Noordeloos

## Wedstrijdverslagen + uitslagen

### Zusjes van Langen knallen tijdens MILA Trackmeeting in Barendrecht

Met de 1.43.59 die Heleen Wildöer in 2007 als D-juniore op de 600m liet noteren stond er bij SAV al een ijzersterk clubrecord, maar Laura van Langen heeft de lat nog weer wat hoger gelegd! Op donderdagavond **21 mei** heeft zij samen met haar zus Debora deelgenomen aan de MILA Trackmeeting van CAV Energie in Barendrecht. Maar liefst 280 deelnemers van 50 verenigingen verschenen er deze avond aan de start voor de 600m, 1000m of steeple chase waarbij de keuze van Debora en Laura op de 600m viel. Debora, eerstejaars A-pupil, verbeterde haar pr met zo'n 7 seconden naar een prachtige 1.55.73 terwijl Laura een paar series later naar een onwaarschijnlijk snelle tijd van 1.42.71 liep. En dan te weten dat zij nog maar eerstejaars D-juniore is!

### D-junior Thijmen van Leeuwen verpulvert CR op de 600m

De derde wedstrijd uit het Heer & Meester baancircuit werd op een toch ietwat frisse vrijdagavond **22 mei** gehouden in Warmenhuizen.

Een steeds groter wordende groep nog jonge SAV'ers is inmiddels besmet geraakt met het loopvirus en dat dat tot goede prestaties leidt, was deze avond duidelijk te zien.

Allereerst was daar eerstejaars D-juniore Ella Mosselman die met 5.28.76 een mooi pr liep op de 1500m, maar het clubrecord mede door een te langzame start net aan haar neusje voorbij zag gaan. Daniël Hoenderdos had in zijn serie geen echte tegenstand, maar liep solo met 4.50.81 wel drie seconden van zijn pr af. In de daaropvolgende serie meer tegenstand voor Jaap Groot al kwam het meeste kopwerk wel voor zijn rekening. Dat was echter niet voor niets want met 4.30.16 haalde ook hij drie seconden van zijn pr af. Vuurwerk op de daaropvolgende 600m met in de tweede serie een mooi SAV jongedamestreintje. De C-junioren Leonie Wierenga en Lotte van Diepen en D-juniore Fee Mok jutten elkaar op tot schitterende pr's van respectievelijk 1.47.30, 1.48.23 en 1.49.08 min. In de snelste serie snelde de wel heel lichtvoetig over de baan dartelende Thijmen van Leeuwen naar een prachtig nieuw clubrecord bij de junioren-D door in de knappe tijd van 1.40.06 te finishen.

Succes ook bij de technische nummers waar Vincent Onos met 43.10m het discuswerpen won en Paul Olofsen met 15.11m de beste kogelstoter was. Carla Beertsen kwam bij de dames tot 8.68m en 27.31m, haar beste prestaties van dit jaar.

Tot slot werd er ook nog ver gesprongen waar Judith Jager met 4.89m weer de 5m grens nadert en Leonie en Lotte, goed opgewarmd door hun 600m, ook een pr lieten opmeten in de zandbak door tot respectievelijk 4.26m en 4.36m te komen.

### Kara Zwagemaker dapper met de polsstok

Met "onze" Gertjan en Jos op de ET werd er tijdens de tweede wedstrijd van de CD evening games op **22 mei** in Heiloo in een vlot tempo een groot aantal series afgewerkt.

Tweedejaars D-juniore Kara Zwagemaker was de enige SAV'er onder de deelnemers en zij kreeg deze avond wel een heel bijzondere vierkamp voor de kiezen. Er werd aangevangen met speerwerpen waarbij de speer met 27.58m op slechts 5cm van haar pr landde. Daarna 60m horden waarop zij helaas uit balans raakte door een tegen haar horde aan knallende tegenstandster met 13.35 als eindresultaat. Polshoog was het volgende nummer, een nummer dat door D-junioren zelden of nooit gedaan wordt en wat de meeste meisjes dan ook links lieten liggen. Zo niet Kara, die haar aanvangshoogte tot tweemaal toe wel haalde, maar die verdomde stok door de lat heen terug zag vallen. Een nulresultaat dus, maar het smaakte wel naar meer! Tot slot nog een 1000m die zij voorzichtig startte, maar met een snelle laatste ronde na 3.38.62 wist te beëindigen. Uiteindelijk behaalde ze in het veld van 30 meisjes een eervolle vijfde plaats.

### Yannick, Matthijs en Oscar sterk op werpdriekamp

Zoals gewoonlijk weer veel belangstelling voor de werpdriekamp van AV Edam op vrijdagavond **22 mei**. Yannick Jong, grote broer Matthijs en Oscar van Crimpen vertegenwoordigden SAV daar met verve. De jongste telg, eerstejaars D-junior Yannick knalde zijn speer naar een mooi pr van 28.36m en was na het discuswerpen en kogelstoten de beste werpdriekamper bij de jongens-D. Broer Matthijs was met een sterke driekamp overtuigend de beste zowel overall als bij de jongens-A, terwijl Oscar eervol tweede werd. De uitslag:

<b>Jongens junioren-D</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Totaal</b>
1. Yannick Jong	6.49	12.94	28.36	966
<b>Jongens junioren-A</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Totaal</b>
1. Matthijs Jong	13.83	40.89	52.39	2086
2. Oscar van Crimpen	12.52	32.70	45.86	1744

### Lieke Klaver ongelooflijk snel in Oordegem, PR voor Vincent Onos

Tijdens de internationale IFAM meeting op **23 mei** in het Belgische **Oordegem** heeft B-juniore Lieke Klaver voor een tweetal zeer opmerkelijke prestaties gezorgd. Zeven series 100m in het voorprogramma waar het meteen in de eerste serie al raak was. Met ruim toelaatbare rugwind snelde de Enkhuizense hinde naar de prachtige en winnende tijd van 11.89 sec. Hiermee liep ze bij de B-meisjes Marloes Duijn en bij de A-meisjes Nadine Visser uit de clubrecordboeken. Op de 200m windje tegen, maar met 24.33 ook hier de beste tijd van de 48 loopsters die van start gingen in het voorprogramma, een nieuw persoonlijk en een nieuw dubrecord en nog maar achthonderdste van een seconde verwijderd van de EJK-limiet. Met deze tijden plaatste ze zich bovendien voor het hoofdprogramma, maar na een 100m, 200m en de 4x100m estafette was het mooi geweest. Ambroise Uwiragiye liep hier zijn eerste baanwedstrijd na de marathon van Rotterdam en bleef met 4.07.98 op de 1500m maar een fractie boven zijn pr.

Vincent Onos nam op dezelfde dag deel aan een discuswedstijd in **Emmeloord** waar men te maken kreeg met een wind die werkelijk uit alle hoeken kwam. Ook was de groep met 22 deelnemers nogal groot. De wedstrijd liep echter redelijk snel en nadat hij met 43.27m van start ging werd de wedstrijd beëindigd met een nieuw pr van 45.12m en een eerste plaats.

### Nadine Visser scoort WK-limiet en derde plaats op FBK Games

Nadine Visser heeft op **24 mei** aan het eind van de middag tijdens de FBK Games in Hengelo een bijzondere prestatie geleverd op de 100m horden. Tussen de specialisten snelde de 20-jarige meerkampster naar een derde plaats in de nieuwe persoonlijke recordtijd van 12.97 sec. Hiermee slechtte ze tevens de WK-limiet voor Beijing die op 13.00 staat en is ze de eerste atleet uit de SAV geschiedenis die zich voor een senioren WK plaatst!

### **Lieke Klaver baalt van mislukte estafette**

De nationale T-Meeting op **25 mei** in Tilburg heeft Lieke Klaver niet helemaal gebracht waarop zij hoopte. Eerst was daar de mislukte wissel op de 4x100m met het nationale meisjesteam waarop Lieke zo snel was dat het stokje niet bij haar aankwam.

Tijdens de daarop volgende series 100m liep de B-juniore zich tussen de overwegend oudere atletes in 12.10 soeverein naar de finale. Daarbij bleek haar tussentijd op de 60m met 7.70 zelfs sneller te zijn dan zij ooit op een 60m gelopen heeft!

Na een lange en winderige dag met nog stijve benen van de explosies in Oordegem was er helaas niet zoveel energie meer voor die finale wat resulteerde in een tijd van 12.08 en een vierde plaats. Toch was het alles bij elkaar genomen opnieuw een knappe prestatie van de nog maar 16-jarige tussen al die oudere atletes. Ze doet het toch maar...

### **Generale repetitie voor Richard en Yvette**

Op **23 mei** hebben Richard en Yvette Bot-Vleerlaag in het Zwitserse Sarnen deelgenomen aan de Raiffeissen-Frühjahrsmeeting. Een generale repetitie voor het weekend van 30 en 31 mei als in Amersfoort het werp NK voor de masters gehouden wordt. Het werd voor beiden een stabiele kogelslingerwedstrijd zonder uitschieters met een afstand van 41.44m voor Richard (M45) en 38.85m voor Yvette (V40).

### **Ton Bosgoed constant snel**

De Dorland & Theunisloopcompetitie te Edam omvat heel veel verschillende en soms ook aparte looponderdelen. Zoals op dinsdagavond **26 mei** toen er een "individuele tijdrit" over 10km gelopen werd. Zo vertrok er langs de Warderdijk iedere 20 seconden een atleet waaronder Ton Bosgoed (M45), die als een van de laatste van start mocht. Heel constant lopend liep hij naar een ijzersterke derde plaats overall in 36.56 waarmee hij tevens veruit de beste was bij de masters. Op donderdagavond 11 juni kan hij alweer aan de gang als er voor de zesde wedstrijd (van 10) één Engelse mijl op de baan op het programma staat.

### **Ambroise Uwiragiye alweer rap op de 5000m**

Tijdens de Nijmegen Global Athletics op een frisse en winderige woensdagavond **27 mei** heeft Ambroise Uwiragiye deelgenomen aan de 5km. Na de 1500m van Oordegem zijn tweede baanwedstrijd van dit jaar, maar er kwam meteen al een tijd van beneden de 15 minuten uitrollen want er verscheen 14.55.18 op de klokken.

### **Trackmeeting 2 met Ton en Edwin Sjerps aan de start**

Ton en Edwin Sjerps hebben op vrijdagavond **29 mei** deelgenomen aan de tweede Trackmeeting in Utrecht. Aan het begin van de avond stond er nog veel wind en vielen er de nodige buien, maar tegen de tijd dat de 3000m op het programma stond was het alleen nog maar fris. Edwin (JA) was ingedeeld in de snelste serie en bleef deze keer net boven de 9 minutengrens met zijn 9.01.85 waarmee hij vijfde overall werd. Vader Ton (M55) wist zich wel te verbeteren ten opzichte van de eerste Trackmeeting en kwam tot een nieuwe beste jaarprestatie van 10.53.16 min.

### **EJK-limiet voor Lieke Klaver**

Het is gelukt! B-juniore Lieke Klaver heeft op **30 mei** in het Belgische Oordegem op de 200m de limiet voor de Europese jeugdkampioenschappen gelopen. Na haar super prestaties van vorig weekend, was zij nu ingedeeld in het hoofdprogramma van de Belgische Flanderscupwedstrijd, waar zij in haar serie de vijfde plaats behaalde en met haar 24.18 beneden de gevraagde limiet van 24.25 bleef. Eerder was zij al eervol derde geworden op de 100m waarop zij met 11.90 opnieuw een prachtige tijd liet noteren. Uiteraard was haar 200m tijd een nieuw pr en clubrecord. Lieke gefeliciteerd, super gedaan!



## Gouden NK dag voor Richard en Yvette Bot-Vleerlaag



De eerste dag van het werp NK voor masters op **30 mei** in Amersfoort was voor Richard en Yvette Bot-Vleerlaag met recht een gouden dag. Yvette (V40) mocht de spits afbijten bij het kogelslingeren waarbij de 40m grens net niet werd overschreden. Uiteindelijk zou ze tot een afstand van 39.80m komen waarmee de eerste gouden medaille van deze dag om de nek van Yvette kwam te hangen. Richard (M45) vond dat hij niet mocht achterblijven bij zijn eega en met de mooie afstand van 44.17m veroverde ook hij het goud. Bij het gewichtwerpen was Yvette met een worp van 11.43m opnieuw oppermachtig en veroverde ze haar tweede gouden plak. Richard had het wat moeilijker en vocht een super spannend duel uit met Olympus'70 atleet Marco Bronswijk. Met een afstand van 12.24m zou de laatste uiteindelijk aan het langste eind trekken en veroverde Richard met zijn 12.07m het zilver.

## Tweede CD-competitiewedstrijd geplaagd door de wind

De tweede competitiewedstrijd van de junioren-CD vond op **30 mei** op onze eigen baan plaats. Qua datum richting zomer, maar qua weer leek het wel herfst. Het was koud, er waaide de hele dag een harde wind (vrijwel alle sprintprestaties zijn geleverd met teveel rugwind) en er kwamen in het begin ook nog eens regen- en hagelbuien overdrijven. Gelukkig meende de zon dat hij zich in de loop van de middag toch nog moest laten zien en werd het nog enigszins houdbaar. Ruim 250 deelnemers bevolkten de baan, maar het programma werd netjes op tijd afgewerkt waarbij van SAV het eerste team van de meisjes-D in deze poule hun wedstrijd won. Verrassend was de tweede plek van de jongens-C terwijl de meisjes-C derde werden. Bij de meisjes-D won Rika Bakker in 8.95 de 60m, al was dat wel met teveel rugwind. Ella Mosselman was met 4.02m de beste verspringster terwijl Kara Zwagemaker met een pr van 27.78m het speerwerpen won en daar een tweede plaats bij het discuswerpen aan toevoegde. Laura van Langen had op de 1000m met 3.17.43, waar de oranje/witte trein weer mooi van voren liep, de tweede tijd net zoals ze bij het kogelstoten met 10.09m de tweede afstand had.

Ook op de estafette werd met 34.36 de tweede beste prestatie geleverd terwijl er nog derde plaatsen waren voor Fee Mok op de 1000m en Tess Bregman op haar allereerste 60m horden wedstrijd. Thijmen van Leeuwen blijft maar verbazen en is hard op weg om de drie minutengrens op de 1000m te doorbreken. Opnieuw scherpte hij zijn pr aan door na een spannende wedstrijd net niet te winnen maar wel een prachtige 3.00.69 op de klokken te zetten. Merlijn Bosman maakte na een vervelende blessureperiode weer zijn comeback met veelbelovende prestaties, Yannick Jong verbeterde zijn speer pr naar 29.24m en werd daarmee tweede terwijl Stef de Jong met zijn discus pr van 20.46m derde werd. Opvallend verder de (werp) progressie van Niels de Boer en het mooie 1000m pr van Bram Huizinga.

De meisjes-C werden derde op de 4x80m waarna Lotte van Diepen en Leonie Wierenga met 1.50m en 1.45m eerste en tweede werden bij het hoogspringen. Leonie voegde daar in 11.34 een derde plaats op de 80m aan toe terwijl Lotte in 3.22.56 derde werd op de 1000m. Femke Sikkink was goed voor zilver op de 80m horden terwijl Aniska Sinnige met 9.34m de beste kogelstootster bleek te zijn.

Bij de jongens-C twee ruime overwinningen van Max Kuin die met de discus tot 30.82m kwam en de kogel naar een afstand van 11.43m stootte, maar het meest opvallend waren de prestaties van Joeri van Rijswijck. Joeri vloog in de verspringbak namelijk naar de winnende afstand van 5.46m, waarmee hij zijn pr met maar liefst een halve meter verbeterde! Met zijn 1.50m bij het hoogspringen en 18.25 op de 100m horden voegde hij daar twee derde plaatsen aan toe. Loek Timmer haalde een hele grote hap van zijn 800m pr en Julian van de Beek deed dat met toegestane rugwind op de 100m.

De uitslagen:

<b>60m meisjes-D</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Hoog meisjes-C</b>	
Rika Bakker	8.95	Lotte van Diepen	1.50
Laura van Langen	9.21	Leonie Wierenga	1.45
Noa Boots	9.22	Marloes van Doeveren	1.25
Annabel Noordeloos	9.31	<b>Kogel meisjes-C</b>	
Elizah van Roekel	9.48	Aniska Sinnige	9.34
Janlie Juckers	9.79	Anouk Bakker	7.67
Elia van der Velde	9.99	Lotte Braakman	7.56
Tess Bregman	10.04	Mette de Vos	5.80
<b>1000m meisjes-D</b>		<b>Discus meisjes-C</b>	
Laura van Langen	3.17.43	Aniska Sinnige	19.14
Fee Mok	3.23.27	Anouk Bakker	16.58
Ella Mosselman	3.28.06	Alet Juckers	14.33
Joelle Wagemaker	3.46.86	<b>Speer meisjes-C</b>	
Annika Boogaard	3.47.48	Aniska Sinnige	19.90
Pien Frederiks	3.51.43	Anouk Bakker	19.14
Isa Bakker	4.05.33	Babs Braakman	18.37
<b>4x60m meisjes-D</b>		Luna Braas	18.04
SAV team 1	34.36		
SAV team 2	35.64	<b>80m jongens-D</b>	<b>Prestatie</b>
SAV team 3	39.04	Thijmen van Leeuwen	11.54
<b>60m horden meisjes-D</b>		Merlijn Bosman	11.58
Tess Bregman	12.42	Brian Glas	12.14
Kara Zwagemaker	12.69	Bram Huizinga	12.84
Merel Dekker	13.27	Dennis Ravenstijn	12.87
Ciara Coffey-van Dongeren	14.04	<b>1000m jongens-D</b>	
Joelle Wagemaker	14.46	Thijmen van Leeuwen	3.00.69
Fieke Bruin	15.21	Bram Huizinga	3.19.29
Elia van der Velde	15.50	Kay Ruiter	3.33.39
<b>Ver meisjes-D</b>		<b>4x80m jongens-D</b>	
Ella Mosselman	4.02	SAV team 1	47.24
Elizah van Roekel	3.81	<b>80m horden jongens-D</b>	
Fee Mok	3.84	Merlijn Bosman	15.84
Fieke Bruin	3.34	Kay Ruiter	17.07
Annika Boogaard	3.31	<b>Ver jongens-D</b>	
<b>Hoog meisjes-D</b>		Merlijn Bosman	4.06
Merel Dekker	1.30	Yannick Jong	3.76
Rika Bakker	1.25	Dennis Ravenstijn	3.71
Pien Frederiks	1.15	Bram Huizinga	3.21
Isa Bakker	1.10	<b>Hoog jongens-D</b>	
<b>Kogel meisjes-D</b>		Niels de Boer	1.30
Laura van Langen	10.09	Yannick Jong	1.25
Noa Boots	8.76	<b>Kogel jongens-D</b>	
Janlie Juckers	7.22	Stef de Jong	7.88
Ciara Coffey-van Dongeren	6.90	Brian Glas	7.24
Sabine Dodeman	6.52	<b>Discus jongens-D</b>	
<b>Discus meisjes-D</b>		Stef de Jong	20.46
Kara Zwagemaker	21.37	Niels de Boer	16.20
Sabine Dodeman	15.15	Dennis Ravenstijn	14.94
Noa Boots	14.77	<b>Speer jongens-D</b>	
Ciara Coffey-van Dongeren	12.50	Yannick Jong	29.24
<b>Speer meisjes-D</b>		Niels de Boer	26.24
Kara Zwagemaker	27.78		
Annabel Noordeloos	14.32	<b>100m jongens-C</b>	<b>Prestatie</b>

Annika Boogaard	11.53	Julian van de Beek	14.38
		Loek Timmer	15.35
<b>80m meisjes-C</b>	<b>Prestatie</b>	<b>800m jongens-C</b>	
Leonie Wierenga	11.34	Loek Timmer	2.39.74
Shauna Coffey-van Dongeren	11.95	Julian van de Beek	2.57.29
Luna Braas	12.02	<b>4x100m</b>	
Mette de Vos	12.64	SAV	58.18
Leonie Braakman	13.40	<b>100m horden jongens-C</b>	
<b>1000m meisjes-C</b>		Joeri van Rijswijck	18.25
Lotte van Diepen	3.22.56	Kevin Pronk	20.47
Femke Sikkink	3.44.78	<b>Ver jongens-C</b>	
Babs Braakman	3.45.22	Joeri van Rijswijck	5.46
Leonie Braakman	4.14.30	Loek Timmer	3.53
<b>4x80m meisjes-C</b>		<b>Hoog jongens-C</b>	
SAV team 1	44.14	Joeri van Rijswijck	1.50
<b>80m horden meisjes-C</b>		Kevin Pronk	1.30
Femke Sikkink	14.62	<b>Kogel jongens-C</b>	
Shauna Coffey-van Dongeren	16.45	Max Kuin	11.43
Marloes van Doeveren	17.65	<b>Discus jongens-C</b>	
<b>Ver meisjes-C</b>		Max Kuin	30.82
Luna Braas	3.87	Pieter Karel	15.40
Babs Braakman	3.69	<b>Speer jongens-C</b>	
Marloes van Doeveren	2.76	Pieter Karel	17.80

### “Rookie” Nadine Visser stunt in Götzis met WK en Olympische limiet

Tijdens de Hypomeeting, ook wel het officiële WK voor meerkampers genoemd, op **30 en 31 mei** in het Oostenrijkse Götzis heeft de nog maar eerstejaars senioren Nadine Visser voor een enorme sensatie gezorgd. Vooraf gaf ze al aan te gaan voor de WK en OS-limiet van 6220 punten, maar dat deze wedstrijd slechts een “tussendoor” piekje was. Dat piekje werd uiteindelijk een piek nadat ze met een tijd van 13.04 op de 100m horden van start was gegaan. Bij het hoogspringen wist ze ondanks een foutenfestival toch de 1.77m te bedwingen en dat was slechts 1cm beneden haar pr. Daarna was het alleen nog maar pr troef. Zo was daar eerst de 13.15m bij het kogelstoten gevolgd door een zeer fraaie 200m waar ze was ingedeeld in de snelste serie. Dat ze Dafne Schippers niet kon volgen was logisch, maar ze knokte hard mee met de andere tegenstandsters en versloeg in de nieuwe pr en clubrecordtijd van 23.62 zelfs de Olympische kampioene van London Jessica Ennis-Hill.



Dag twee begon ze meteen al met een verpulvering van haar pr in verspringbak waar ze in haar eerste poging 6.48m haalde. Haar tweede poging reikte tot 6.42m en de derde poging was helemaal ver, maar helaas ongeldig. Bij het speerwerpen, normaliter haar zwakste nummer, haalde ze tijdens haar eerste poging opnieuw uit. De speer landde op maar liefst 44.01m, bijna 4m verder dan haar pr. Ook op de afsluitende 800m verzaakte ze niet en liep ze sneller dan ooit. In het groepje achter Jessica Ennis-Hill en Brienne Theissen-Eaton knokte ze hard mee en zag dat beloond met een tijd van 2.13.88, bijna vijf seconden sneller dan haar oude pr dat ze vorig jaar in Götzis op de klokken zette. Haar eindtotaal kwam uit op 6467 punten waar haar oude record op 6110 punten stond. Dit was goed voor een geweldige vijfde plaats waar ze in de prognose vooraf op een 22ste plaats ingeschat was... Na afloop werd zij ook nog

eens naar voren geroepen en gehuldigd als beste “Rookie” omdat zij de meeste punten vooruit was gegaan t.o.v. haar pr. Maar helemaal super waren natuurlijk de limieten die zij haalde. Als eerstejaars seniore slechtte ze zowel de limiet voor de wereldkampioenschappen in Beijing als die van de Olympische spelen in Rio. Geweldig Nadine!

### Zilver en brons met een clubrecord

Minder wind, maar ook minder zon en van tijd tot tijd regen waren de weer-ingrediënten van de tweede dag van het NK werpen voor masters in Amersfoort. Op **31 mei** vulden Richard en Yvette Bot-Vleerlaag hun NK prijzenpot aan met zilver en brons op de werpvijfkamp en beiden deden dat met een verbetering van het clubrecord dat al in hun bezit was. Yvette veroverde bij de V40 een zilveren medaille met 2846 punten en dat waren er 29 meer dan haar vorige beste prestatie. Bij de M45 was het regelmatig stuivertje wisselen want de heren ontlieden elkaar weinig. Uiteindelijk kwam er voor Richard een bronzen plak uitzetten waarbij hij met 2943 punten zijn vorige beste totaal met 7 puntjes aanscherpte. De prestaties:

<b>Vrouwen 40</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Kogelsl</b>	<b>Geww</b>	<b>Totaal</b>
2. Yvette Bot-Vleerlaag	8.55	22.12	23.99	40.65	10.91	2846
<b>Mannen 45</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Kogelsl</b>	<b>Geww</b>	<b>Totaal</b>
3. Richard Bot	9.93	27.22	33.92	43.13	11.54	2943

### Clubrecord voor Tijn Hoffer bij 2-uurswedstrijd

Het was een gezellige wedstrijd, de 2-uurs wedstrijd op 31 mei in Edam, maar vooral tijdens het middagprogramma was het koud en nat. Het mocht de pret echter niet drukken want er werd fanatiek gesport en uitstekend gepresteerd waardoor er maar liefst 21 medailles in SAV handen terechtkwamen. Voor de mini-pupillen was het lastiger om te "scoren" want zij werden geklasseerd bij de C-pupillen al belette dat mini-pupil Tijn Hoffer niet om bij de oudere jongens het verspringen te winnen met de nieuwe clubrecord afstand van 3.13m. Het aparte aan deze wedstrijd is dat er geen meerkamp winnaar is, maar dat er voor de beste drie op ieder nummer per meerkamp een medaille klaarligt. Alleen op de 1000m werd alles wel in één groep geklasseerd. Hierdoor was het mogelijk dat je je serie won, maar toch niet in de prijzen viel.

De ienimini's Sophie de Haas, Emma Le Blansch en Anouk Zwagemaker veroverden misschien geen medailles maar wel heel veel pr's. Vooral op de 600m werden er flinke happen vanaf genomen. Jessy Struijs was bij de C-pupillen, waar mini-pupi Gillion van den Bosch debuteerde en Tijn Hoffer dus het verspringen won, met 23.34m de beste balwerper en de bronzen verspringer.

Voor Jinte Braas was het bij de meisjes pupillen-B op alle nummers van de balwerpmeerkamp raak. Het werd er van alle kleuren eentje. Ze won met 3.30m het verspringen, maar vooral haar 1000m was met 3.49.89 weer van grote klasse. Sophie Le Blansch was met 17.36m de beste balwerpster en veroverde ook nog eens zilver bij het verspringen. In de kogelgroep was het op alle nummers prijs voor Elles Knook. Het verspringen was een nummer die B-pupil Aaron Ponne niet echt beheerste. Tot deze dag dan want ineens vloog hij een halve meter verder dan ooit naar 3.40m.

Zijn beste nummer is echter de 1000m waarop hij zijn pr aan flarden liep en met 3.34.69 binnen een seconde van het clubrecord terechtkwam. Dat zit dus nog in het vat, maar het werd wel zilver met ook nog brons bij het kogelstoten. Vasco Mosselman scoorde brons op de 1000m terwijl in de balwerpgroep Jochem van Warmerdam uithaalde met een gouden vertesprong van 3.54m en een bronzen balworp naast een prachtig pr op de 1000m.

Na de competitie van de dag ervoor toch nog 4 SAV D-junioren een de start waarvan Stef de Jong verraste met een bronzen vertesprong. Vorig jaar kwam hij als pupil nooit over de 4m, maar in zijn eerste verspringwedstrijd als junior knalde hij al naar 4.25m. Bij de meisjes-D verlengde Kara Zwagemaker haar 27+ abonnement bij het speerwerpen, wat zilver opleverde. Op de 1000m knokte ze samen met Ella Mosselman voor de winst, maar het was Ella die aan het langste eind trok met een pr als beloning voor Kara. Tot slot was er na het goud ook nog brons voor Ella bij het verspringen.

De uitslagen:

<b>Meisjes pupillen-C</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>600m</b>
Sophie de Haas (mini)	2.43	7.90	2.41.84
Emma Le Blansch (mini)	2.34	8.65	2.44.64
Anouck Zwagemaker (mini)	1.91	7.36	3.24.40
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>1000m</b>
Sophie Le Blansch	3.02 (2)	17.36 (1)	4.06.56
Jinte Braas	3.30 (1)	13.20 (3)	3.49.89 (2)

<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>1000m</b>
Elles Knook	3.15 (2)	4.25 (2)	3.57.47 (3)
Eline Zwagemaker	2.98	3.53	4.46.67
<b>Meisjes junioren-D</b>	<b>Ver</b>	<b>Speer</b>	<b>1000m</b>
Kara Zwagemaker	3.64	27.01 (2)	3.30.35 (2)
Ella Mosselman	3.88 (3)	19.54	3.29.64 (1)
Annika Boogaard	3.19	11.80	3.44.66
<b>Jongens pupillen-C</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>600m</b>
Jessy Struijs	2.87 (3)	23.34 (1)	2.30.45
Tijn Hoffer (mini)	3.13 (1)	15.76	2.35.35
Gillion van den Bosch (mini)	2.55	6.52	2.46.37
<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>1000m</b>
Jochem van Warmerdam	3.54 (1)	18.75 (3)	3.47.63
<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>1000m</b>
Aaron Ponne	3.40	5.02 (3)	3.34.69 (2)
Vasco Mosselman	3.18	4.81	3.44.90 (3)
Jurre Hoffer	3.16	3.61	4.19.52
<b>Jongens junioren-D</b>	<b>Ver</b>	<b>Speer</b>	<b>1000m</b>
Stef de Jong	4.25 (3)	24.42	3.51.00

### **Dik 800m pr van Edwin Sjerps**

Tijdens de jaarlijkse Duinlopermeeting, gehouden op woensdagavond **3 juni** te Castricum, heeft Edwin Sjerps een mooie prestatie geleverd op de 800m. De eerstejaars A-junior was van twee series niet alleen de snelste loper maar haalde met zijn tijd van 2.02.63 ook nog eens 2 seconden van zijn pr af. Zo komt langzaam maar zeker die gedroomde 2 minutengrens in zicht!

Vader Ton (M55) begaf zich eveneens onder de deelnemers, al was het deze keer op de 1500m die door Ton in 5.13.61 werd afgelegd.

### **Geslaagde clubrecordjacht van Laura, Merlijn, Thijmen en Ton**

De vierde wedstrijd uit het Heer en Meester baancircuit op vrijdagavond **5 juni** te Hoorn leek op voorhand ten onder te gaan aan donderbuien, wat de belangstelling niet echt ten goede kwam. Na een bloedhete dag van boven de 30 graden beloofde het weer in ieder geval niet veel goeds, zeker toen het een half uur voor de wedstrijd ook nog eens begon te waaien en de temperatuur 10 graden naar beneden kelderde. Het bleef echter beperkt tot gedonder in de verte en regenbuien terwijl het later op de avond zelfs opklarde en het gewoon lekker sportweer werd.

En dat bleek wel op de 400m waar een aantal piepjonge SAV'ers hun zinnen op de 400m clubrecords hadden gezet en daarin met glans slaagden. Zo liep Thijmen van Leeuwen (JD2) met 62.72 Edwin Sjerps uit de clubrecordboeken, verpulverde Laura van Langen (MD1) met 64.50 het kersverse clubrecord van Kara Zwagemaker, die zelf tot 73.82 kwam, en had Leonie Wierenga (MC2) weliswaar geen dubrecordambities (dat staat met een ijzersterke 60.02 op naam van Heleen Wildöer) maar smaakte de kennismaking met deze afstand een paar weken geleden wel naar meer en dat resulteerde in een fraai nieuw pr van 62.90 sec. Bij de jongens-D na deze avond ook clubrecords op de 100m en 200m waar Merlijn Bosman respectievelijk 14.40 en 29.43 op de klokken zette. Daarnaast scoorde hij bij het verspringen met 4.28m zijn derde pr van deze avond.

Vincent Onos trof op de 100m net de meeste wind, maar won in 11.87 wel zijn serie.

Op de 3000m twee SAV masters aan de start waarvan Ton Sjerps na eerder dit jaar driemaal niet, nu wel het clubrecord van Cees Meijer bij de M55 afpakte door 10.35.73 te laten noteren. Ook Jeroen Dodeman (M45) kwam met 10.20.10 tot een mooie tijd.

Op het voorlaatste loopnummer, de Zweedse estafette, kwamen Jaap Groot en Judith de Jager in actie tezamen met twee jongedames van Hollandia. Ze wonnen de race, waarbij Jaap uitkwam op de 400m en Judith de 300m liep, in een tijd van 2.24.20 min.

Daarnaast was Judith met een afstand van 4.88m de beste verspringster bij de dames en wist ze met 8.34m bij het kogelstoten ook nog eens Carla Beertsen, die tot 7.96m kwam, voor te blijven. Bij het speerwerpen wel een bjp voor Carla die het projectiel op 22.28m zag landen.

Het hoogspringen werd met 1.50m een prooi voor C-juniore Lotte van Diepen terwijl de even oude Femke Sikkink met 4.35m een pr afstand op liet meten in de verspringbak. Tot slot was er nog een mooie overwinning van Paul Olofsen die met de kogel bij de mannen weer over de 15m ging. Het werd 15.04m deze keer.

### **Hans de Vries verbreekt clubrecord kogelstoten bij M60**

Tijdens het open Noord-Nederlandse kampioenschap werpen op **5 juni** te Steenwijk, later omgedoopt tot een werpdriekamp, heeft Hans de Vries zijn eigen dubrecord bij het kogelstoten voor M60 aanschierpt tot een afstand van 9.68m. Bij het speerwerpen kwam hij tot 30.63m terwijl de discus naar 34.26m vloog. Bij elkaar goed voor 1346 punten en een zilveren medaille bij de masters.

### **Debora van Langen beste A-pupil op de 60m**

Eén dag na de pupillencompetitie stonden op **7 juni** in Soest alweer de nationale A-games op het programma. De top van de Nederlandse A-pupillen komt hierop af met daaronder van SAV Debora van Langen en Stan Tool. Debora ging op haar eerste nummer voortvarend van start want in de nieuwe pr tijd van 9.11 won zij bij de meisjes pupillen-A1 meteen al een gouden medaille op de 60m. Op de 1000m werd het publiek getraakteerd op een spannende en super snelle wedstrijd waarbij Debora zich in de fraaie tijd van 3.29.04 opnieuw het podium op liep, al was het deze keer zilver. Derhalve twee topprestaties van Debora! Stan kwam uit op het kogelstoten en vortexwerpen, dat in plaats van balwerpen op het programma stond. Bij het kogelstoten bleef hij net onder zijn gisteren gevestigde PR van 8.45m. Hij kwam nu tot 8.36m en werd daarmee zesde bij de jongens pupillen-A2. Vortexwerpen deed hij voor het eerst in wedstrijdverband en hij kan dat duidelijk goed, al was het wel balen dat hij met zijn afstand van 36.86m slechts 10 luttele centimeters tekort kwam voor het podium.



### **Super 1500m!**

Vijf D-junioren hebben op **7 juni** in Utrecht deelgenomen aan de tweede junior Trackmeeting. Ook nu weer met “andere dan anders” nummers waarvan de orange/witte brigade deze keer voor de 1500m ging. Uiteraard met als doel een clubrecord en die vielen er! Thijmen van Leeuwen en Laura van Langen vochten een flink duel met elkaar uit waarbij Thijmen net aan het langste eind trok maar die zowel Thijmen als Laura ook zeer mooie tijden en een clubrecord opleverden. Beiden doken namelijk in hun eerste 1500m beneden de 5 minutengrens met respectievelijk 4.56.95 en 4.57.58 min. Vooral voor eerstejaars D-juniore Laura een geweldige tijd, waarmee ze ook nog eens het clubrecord van de C-meisjes wist te verbeteren.

Wat dat aangaat hebben die andere twee leeftijdgenootjes en looptalentjes Fee Mok en Ella Mosselman een beetje pech. Ook zij liepen met 5.18.08 en 5.19.56 namelijk naar super tijden en bleven dik beneden het clubrecord. Maar wat een luxe! Annika Boogaard was trouwens de vijfde SAV'er op dit nummer en zij kwam bij haar debuut tot de keurige tijd van 5.48.15 min.

## PR regen in de zon

De tweede wedstrijd van de pupillencompetitie vond op **6 juni** plaats in Heerhugowaard. Prima weersomstandigheden met een voordelig windje in de rug op de sprint en bij het verspringen, maar soms ook tegen zoals sommige groepen ervaarden bij het balwerpen. Ook is SAV wel eens met een grotere groep vertegenwoordigd geweest. Nu waren er maar drie complete teams. Daarvan liepen de allerkleinsten, onze mini mini's, voor het eerst een 4x40m estafette en omdat dat niet helemaal goed ging moesten ze nog een keertje van start met een tijd van 35.31 als resultaat. Knap hoe ze zich trouwens staande hielden tussen de toch overwegend oudere meisjes waarbij ze alle vier zo'n beetje op alle nummers beter waren dan ooit en Emma Le Blansch en Sophie de Haas in de prijzen vielen. Op de meerkamp werden ze kort achter elkaar tweede en derde terwijl Sophie ook nog eens het brons veroverde op de 600m. Bij de jongens mini pupillen een groot talent in de persoon van Tijn Hoffer. Hij had de clubrecords op de 40m en bij het verspringen al meerdere keren verbroken, maar nu heeft hij ze met 7.29 en 3.24m op een wel heel stevig niveau gezet. Hij was dan ook oppermachtig op de meerkamp en voegde daar met een nieuw pr nog brons aan toe op de 600m.

C-pupil Melissa van Velzen kende ook al een topdag met verbeteringen op al haar meerkampnummers. Op de 600m kwam ze helaas ten val, maar ze liep heel dapper de afstand later alsnog. Ook Ella Klumpenhouwer was op alle nummers beter dan ooit terwijl Jessy Struijs bij de jongens zonder pr een zilveren meerkamp afwerkte.

Een topdubje bij zowel de meisjes als jongens pupillen-B. De meisjes wonnen in 27.45 hun 4x40m. De jongens deden hetzelfde maar moesten met 28.06 toch toegeven op de meiden. Op de meerkamp werden door Jinte Braas, Elles Knook, Sophie Le Blansch en Britt Bregman de plaatsen 2,3 4 en 5 in beslag genomen. Op de 1000m won Kaitlyn Coffey-van Dongeren heel verrassend haar serie in de nieuwe pr tijd van 4.01.59, wat in totaal de vierde tijd was want in de andere serie stuwden onder andere Jinte, Elles en Sophie elkaar op tot bijzonder fraaie tijden. In totaal werden ze 2, 3 en 5. Verder werden er ladingen pr's verbroken, door bijna iedereen wel een stuk of drie. Bij de jongens bleef Aaron Ponno Vasco Mosselman net voor op de meerkamp waarop ze 7de en 8ste werden, maar op de 1000m waren ze een klasse apart en werden ze tweede en eerste. Jurre Hoffer viel misschien niet in de prijzen, maar wist zich wel op alle nummers (flink) te verbeteren. Debora van Langen was oppermachtig op de meerkamp voor meisjes pupillen-A1. De 1000m liet ze met het oog op de A-games van een dag later schieten. Meike Noordeloos verraste in haar eerste wedstrijd van dit jaar met het brons op de 1000m. Anne Vilain pakte bij de A2 uit met een verbetering van haar beste verspringprestatie met bijna een halve meter terwijl Stan Tool bij de jongens met vier pr's en een vijfde plaats naar huis ging.

De uitslagen:

<b>Meisjes mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
03. Emma Le Blansch	8.25	2.79	8.92	723	2.42.89 (5)
04. Sophie de Haas	8.32	2.67	10.17	714	2.36.89 (3)
11. Jill Struijs	9.62	2.05	9.88	410	2.59.98 (8)
12. Anouck Zwagemaker	9.89	1.49	8.60	239	3.18.25 (11)
<b>Jongens mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
01. Tijn Hoffer	7.29	3.24	18.34	1150	2.25.69 (3)
<b>Meisjes pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
08. Melissa van Velzen	8.26	2.70	12.62	775	2.35.23 (7)
15. Ella Klumpenhouwer	8.68	2.18	10.68	572	2.47.60 (11)
<b>Jongens pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
02. Jessy Struijs	7.81	2.86	22.60	1034	2.44.11 (12)
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
02. Jinte Braas	7.24	3.33	11.52	1066	3.51.15 (2)
03. Elles Knook	7.16	3.07	13.25	1062	3.53.42 (3)
04. Sophie Le Blansch	7.25	3.04	13.88	1047	4.04.13 (5)
05. Britt Bregman	7.51	2.93	18.04	1039	4.19.61 (10)
10. Kaitlijn Coffey-van Dongeren	7.84	2.89	16.00	939	4.01.59 (4)
13. Eline Zwagemaker	8.09	2.81	17.14	899	4.51.28 (16)
27. Sienna Fuller	8.83	2.76	6.67	579	5.27.87 (22)

<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
07. Aaron Ponne	7.26	2.94	23.15	1162	3.42.92 (2)
08. Vasco Mosselman	7.60	3.21	23.60	1155	3.37.63 (1)
11. Jurre Hoffer	7.13	3.28	12.66	1099	4.08.42 (5)
16. Bram Steur	7.97	2.86	21.40	990	4.21.35 (12)
19. Cas Huizinga	8.49	2.53	9.75	651	4.01.19 (4)
<b>Meisjes pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Debora van Langen	9.24	1.20	23.68	1460	-
10. Meike Noordeloos	10.77	0.95	15.10	918	4.16.65 (3)
<b>Meisjes pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
08. Anne Vilain	10.21	3.47	6.00	1264	-
18. Tara Koomen	10.47	3.25	4.22	1063	4.14.10 (8)
21. Anna Huizinga	11.06	3.14	3.53	910	4.07.69 (7)
<b>Jongens pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
05. Stan Tool	9.70	3.80	8.45	1549	-
32. Twan Steur	11.14	3.16	5.71	1059	-
33. Milan Tool	10.88	2.86	5.72	1032	-

### (Jeugd) feest in Hoorn

Tijdens de 11de Schutz marathon die op **7 juni** onder weliswaar zonnige, maar ook flink winderige omstandigheden gehouden werd, vielen er weer verscheidene SAV'ers in de prijzen. Zo was er meteen al succes op de jeugdloop van 1.2km waar Bram Huizinga overall met de eer ging strijken. De jonge meisjes hadden duidelijk geen last van de krachtexplosies die zij de dag ervoor geleverd hadden tijdens de competitiewedstrijd want Jinte Braas liep bij de meisjes van 7 t/m 9 jaar naar een dikke overwinning en derde plaats overall. Zuur waren de druiven voor Sophie Le Blansch die in dezelfde categorie bij de meisjes net buiten het podium terecht kwam, maar daar bij de jongens wel op had gestaan! Twee maal raak was het bij de allerjongsten, de meisjes t/m 6 jaar, met zowel Sophie de Haas als Emma Le Blansch op het podium. Zij werden namelijk eervol tweede en derde en namen trots hun grote prijs in ontvangst. Fabian de Nie was de enige SAV'er die de stoute schoenen aantrok voor de marathonafstand waarop hij na 4.21.15 de finish passeerde. Op de halve marathon was er succes weggelegd voor Ans Thole die in 1.39.50 de eerste plaats opeiste bij de V55. Peter Dekker was in 38.25 de rapste SAV'er op de 10km en goed voor een derde plaats bij de M45. Een overwinning was er voor Jan Kreuk bij de M55 terwijl Gerda Ruitenberg bij de V55 als nummer drie in de prijzen viel.

De uitslagen:

<b>Naam</b>	<b>Categorie</b>	<b>Afstand</b>	<b>Tijd</b>
Bram Huizinga	Jongens 10 t/m 12	1,2km	4.14
Anna Huizinga	Meisjes 10 t/m 12	1,2km	5.14
Annemia van Diepen	Meisjes 10 t/m 12	1,2km	5.14
Jinte Braas	Meisjes 7 t/m 9	1,2km	4.49
Sophie Le Blansch	Meisjes 7 t/m 9	1,2km	5.09
Sophie de Haas	Meisjes t/m 6	1,2km	5.49
Emma Le Blansch	Meisjes t/m 6	1,2km	5.58
Fabian de Nie	M45	42,2km	4.21.15
Ans Thole	V55	21,1km	1.39.50
Piet Bergen	M55	21,1km	1.41.52
Jeroen Bot	M35	21,1km	2.10.45
Peter Dekker	M45	10km	38.25
Peter Reus	M45	10km	40.33
Marco Maas	M35	10km	41.12
Jan Kreuk	M55	10km	41.18
Margret Koster	V45	10km	49.06
Gerda Ruitenberg	V55	10km	49.56
Rob Ruitenberg	M55	10km	49.56



Paula Mazee	V45	10km	51.26
Jan Jeltens	M55	10km	52.05
Marion Beertsen	V55	10km	1.06.47

### **Mannen knokken zich met mooie prestaties naar lijfsbehoud**

De laatste competitiewedstrijd van de tweede divisie op **7 juni** in een nogal winderig Haarlem zou voor de mannenploeg de wedstrijd van de waarheid worden. Na een niet zo goede eerste wedstrijd was de ploeg in de degradatiezone terechtgekomen. Na een heel goede tweede wedstrijd waren ze wel uit die gevarenzone geklommen, maar de omringende ploegen ontliepen elkaar weinig dus zou het van het resultaat van deze wedstrijd afhangen of ze volgend jaar weer in de tweede divisie uit mogen komen.

Helaas begon de wedstrijd, net als de vorige in Amstelveen, met ET problemen waardoor het loopprogramma bijna een uur later aanving dan de bedoeling was. Met dank aan "onze Gertjan" die naar Grootebroek is teruggereeden om ET spullen van SAV op te halen, kwam alles toch nog goed en werd de tijdachterstand alras ingelopen.

Robert Wamta was nogal verkouden en had dientengevolge zware benen wat zijn prestaties natuurlijk niet helemaal ten goede kwam. Toch wist hij er in verspringbak nog een sprong van 6.01m uit te persen. Ondertussen was Kjell Heinsius aan het discuswerpen geslagen al bleef hij op jacht naar het clubrecord helaas op 40.09m steken. Daarna mocht Nick Wildöer voor de tweede keer in zijn carrière over de hoge hordes heen. Echt hordelopen is het nog niet en met zijn reuzensprongen kwam hij zelfs bijna onder de laatste horde terecht. Dat hij er toch nog overheen kwam was al knap op zich. Het werd met 19.2? zelfs een nieuw pr. Geen "echte" 800m lopers deze keer want Willem Dudink koos voor de 400m en Edwin Sjerps voor de 5000m. Dus was hier een zware taak neergelegd voor Jaap Groot en Daniël Hoenderdos. Jaap liep deze afstand hier voor het eerst en vond het maar een pittige opdracht die hij toch netjes af wist te werken door naar 2.10.17 te lopen. Daniël zat er niet helemaal lekker in, maar bleef wel weer onder de 2.20, hij kwam namelijk uit op 2.19.14 min. Het polsstokhoogspringen werd geschrapt. Vandalen hadden de installatie vernield en er kon niet zo rap wat anders geregeld worden. Heel vervelend misschien voor de andere clubs, niet echt voor SAV daar dit ons zwakste nummer is. Hierdoor had Oscar van Crimpen alle tijd om alles weer op de gevoelige plaat vast te leggen.

Op de 100m liep de wat meer fitte Vincent Onos met 11.62 zijn rapste tijd sinds jaren terwijl Robert 11.50 liet noteren. Ondertussen was Paul Olofsen in de kogelbak bezig aan zijn beste wedstrijd sinds lange tijd met 15.74m als fraai eindresultaat.

Jaap van der Thiel is gelukkig weer wat minder geblesseerd en dat resulteerde in 56.75 op de 400m wat net geen pr was. Willem kwam na een nette 51.49 over de finish. Ondertussen was Matthijs Jong aan het hoogspringen geslagen met 1.75m als eindresultaat. Kjell zijn kogel landde wat minder ver als gehoopt, al zouden veel clubs tekenen voor zijn 12.59m. Daarna de 5000m met voor het eerst Ambroise Uwiragiye in het oranje/wit. Stond hem goed trouwens! Hij leverde een prachtige strijd met de latere winnaar en werd uiteindelijk tweede. Zijn 15.05.62 was in de winderige omstandigheden een mooie tijd, al was het voor hem een opwamertje want er werd nog een training aan vastgeplakt! Eerstejaars A-junior Edwin debuteerde op deze afstand en deed dat met 15.52.51 verrassend goed. De grootste verrassing zou echter vallen bij het speerwerpen. Matthijs aast al een tijdje op de 60m, toch wel een mijlpaal. Met de speer van Hylas-atleet Thomas van Ophem lukte het deze wedstrijd zelfs twee keer om over die grens te gaan. Het werd 60.09m waarmee het clubrecord van Kjell Heinsius in zicht komt en hij zich ook nog eens bombardeerde tot een serieuze medaillekandidaat voor het komende NKJ. Nick mocht ook zijn kunnen tonen op de 200m en met zijn sterke lijf stormde hij naar een mooi pr van 23.54 terwijl back-up runner André Laan, geplaagd door een blessure, 25.45 liet noteren. Mark Bentvelsen wist zich te overtreffen bij het hinkstapspringen. In zijn vierde en laatste poging vond hij eindelijk de balk en met een vinnige sprong vloog hij naar 11.17m. De dag werd afgesloten met de Zweedse estafette waarop de mannen Willem, Nick, Vincent en Robert ineens heel snel bleken te zijn. In de eerste serie liep Willem een naar zeggen relaxte 400m waarna hij Nick met voorsprong op pad stuurde voor de 300m. Deze liep ongelooflijk hard en breidde daarmee de voorsprong behoorlijk uit. Werper Vincent bleek over genoeg uithoudingsvermogen te beschikken om tegen de wind in een prima 200m te lopen waarna Robert sterk lopend de laatste 100m volbracht. Met 2.03.07 bleven ze maar een fractie boven het clubrecord terwijl er later in de "snelle" serie maar één ploeg daadwerkelijk sneller was!

Het leverde de mannen in totaal 8913 punten op waarmee ze tweede werden in hun poule en landelijk hoog genoeg terechtkwamen voor lijfsbehoud.

## Vrouwenteam tweede divisie solide

Ook de vrouwen hadden op **7 juni** hun laatste competitiewedstrijd in Haarlem. Het werd voor hen een constante wedstrijd met weinig echte uitschieters, maar wel de nodige pr's. Aukje Bakker opende het bal met het kogelslingeren. Ook de kooi was, net als de polshooginstallatie, blijkbaar ten prooi gevallen aan vandalen want diverse touwen waren gebroken waardoor de deuren niet goed open konden. Nu is B-juniore Aukje linkshandig en dat was in dit geval niet helemaal nadelig. Voor het eerst met een viertje werpend kwam er al een mooie afstand van 28.47m uitzetten, de derde afstand van deze dag. Leeftijdsgenote Caitlin Ketting kwam met de kogel zonder draad tot een afstand van 9.65m waarmee ze niet helemaal tevreden was terwijl Eva Koopman weer veel punten veroverde door 1.60m hoog te springen. Voor eerstejaars B-juniore Merel Sinnige stond deze dag de 100m met hoge hordes op het programma. Ze heeft sowieso nog maar één keer een 100m horden gelopen en ze was ook nog eens de enige van de dub, dus was dat best spannend. Na haar mooie 16.44 mag ze de volgende keer weer! Intussen was Aukje bezig aan haar kogelwedstrijd en met 10.35m kwam er ook hier een pr in de uitslag te staan. Op de 100m liep Lieke Klaver met 12.07 haar rapste tijd tijdens een competitiewedstrijd terwijl Merel op haar eerste 100m een tijd van 13.47 liet noteren. Heleen Wildöer wou op de 400m eindelijk eens die 60 seconden barrière slechten. Ze ging dan ook voortvarend van start, maar een opkomende verkoudheid zorgde helaas voor flinke verzuring waardoor zij het weer net niet redde. Het werd 60.60 deze keer. Ondertussen was Eva aan het verspringen geslagen, voor haar meestal een alles of niets nummer. Deze keer was het er tussenin met 5.03m als eindresultaat. Judith Kok hoopte op de 1.50m bij het hoogspringen maar dat lukte net niet. Het werd 1.45m. Caitlin mocht ook nog de speer ter hand nemen wat een afstand van 29.89m opleverde. Voor moeder Linda Reus-Bakker zou het na de geboorte van haar kinderen weer de eerste 1500m worden, al loopt ze deze afstand sowieso niet vaak. Ze liep echter een sterke wedstrijd en zag dat beloond met de nieuwe pr tijd van 5.05.43, waarna ze zich wel afvroeg of ze de 300m in de Zweedse estafette nog kon lopen want de benen waren wel heel erg zwaar geworden. Op de 200m weer een solide race van Lieke die in 24.60 tweede werd terwijl Judith met haar 27.61 tevreden terugkeek. Ook hier werd de wedstrijd beëindigd met de Zweedse estafette. Vier vrouwen met nogal zware benen, dus een clubrecord zat er niet in. Met Heleen op de 400m, Linda op de 300m, Judith op de 200m en Lieke op de afsluitende 100m werd er een tijd van 2.24.30 op de klokken gezet waarna er een eindtotaal van 7986 punten in de uitslag verscheen. Daarmee werden ze in deze poule vijfde en zijn ze na drie wedstrijden landelijk op de 11de plaats geëindigd.

## Mooie resultaten van het tweede damesteam

Ook in Uithoorn, waar op **7 juni** de laatste competitiewedstrijd van de dames in derde divisie plaatsvond, kende men problemen want daar liet het registratiesysteem het afweten. Toch mocht dat de pret niet drukken want onder zeer zonnige omstandigheden werd er goed gepresteerd. Zo liep Anja Dudink met 14.04 en toegestane rugwind een nieuw pr op de 100m. Daarnaast wist de multi inzetbare Anja ook nog 1.30m hoog te springen. Judith de Jager scoorde heel veel punten met haar fraaie pr van 18.37 op de 100m horden en net geen pr van 4.94m in de verspringbak, al stond er bij beide nummers wel wat teveel wind in de rug. Ondanks dat zij nog steeds niet blessurevrij is, kwam Nicole Bakker deze dag toch meerdere keren in actie. Het werd 28.95 op de 200m en 1.08.99 op de 400m. Tessa Beertsen nam het langste loopnummer voor haar rekening en dat was deze keer de 1500m die in 6.09.09 werd afgelegd. Zus Carla was de vrouw van de werpnummers. Zij kwam tot 8.47m met de kogel en 20.45m met de speer. Ook hier werd de dag afgesloten met de Zweedse estafette waarop de dames een tijd van 2.51.58 lieten noteren. En dit alles aangemoedigd door Marion Dekker, normaliter een vaste kracht in deze ploeg, die vanwege haar zwangerschap niet mee kon doen.

## Richard en Yvette blijven kampioensmedailles verzamelen

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag hebben op **12 en 13 juni** nog wat titels aan hun palmares toegevoegd. Op 12 juni stonden voor hen in Olten de Zwitserse masterkampioenschappen kogelslingeren op het programma en vooral Richard draaide erg lekker. Zowel letterlijk als figuurlijk, al kon hij zijn super worpen helaas niet houden. Daarom toch maar wat rustiger aan gedaan met als resultaat een afstand van 43.45m en een zilveren medaille bij de M45.

Op basis van haar goede technische gevoel had Yvette wel een 40+ worp verwacht. Het werd helaas 39.71m, maar wel goed voor het goud bij de V40 en dat is toch het enige wat op een titelstrijd telt! Een dag later vond het Walliser Kampioenschap plaats die voor de kogelslingeraars in Sion werd afgewerkt. Een kantonkampioenschap voor mannen en vrouwen zonder master onderverdeling. Het ging bij beiden niet zo lekker als de avond ervoor, maar het eindigde wel met 2x goud waarbij Richard op 43.89m en Yvette op 38.54m uitkwam.

### **Wisselende resultaten SAV'ers tijdens wedstrijd om de Gouden Spike**

Tijdens de wedstrijd om de Gouden Spike op **13 juni** in Leiden verscheen er een viertal SAV'ers aan de start waarvan Willem Dudink het eerste aan de bak mocht. Hij liep de 800m in 1.56.39, een tijd waar hij niet echt heel erg blij van werd.

Lieke Klaver was wel blij want zij maakte deel uit van het Nederlandse meisjesteam dat elkaar eindelijk een beetje fatsoenlijk wist te vinden op de 4x100m wat resulteerde in de snelle tijd van 45.43 sec.

Intussen had Ambroise Uwiragiye zijn 10000m erop zitten. Hij kwam onder de moeilijke winderige omstandigheden uit op de mooie tijd van 30.22.74 min.

Na zijn veelbelovende optreden tijdens de competitie hoopte Paul Olofsen nu toch echt op die stoot van 16m+. Om zeker te zijn van een finaleplaats begon hij safe met een afstand van 14.60m, maar de vier alles of niets pogingen daarna werden helaas niets terwijl de laatste stoot op 14.89m landde, goed voor een achtste plaats. Het voorlaatste nummer op de avond was de 200m voor vrouwen waarop B-juniore Lieke Klaver met 24.42 ietsje achterbleef op haar in Oordegem gelopen tijd waarmee ze op deze afstand vooralsnog derde op de lijst staat van de door Nederlandse junioren behaalde EJK-limieten.

### **Gouden Cees Meijer en CR voor Hans de Vries**

Op **13 en 14 juni** werd in het Zeeuwse Zierikzee het Nederlandse baankampioenschap voor masters gehouden.

Voor Cees Meijer zou het een memorabel en succesvol kampioenschap worden waar hij de eerste dag al op tijd aan de bak mocht. Even over half elf stond voor de M60 namelijk de 400m op het programma waarop Cees na een spannende wedstrijd in 65.98 het brons wist te veroveren. Daarna volgde een "rustpauze" van zo'n zes uur waarin Cees de tijd had om zich op te laden voor de 1500m waarop hij in 5.18.00 toch wel verrassend het goud naar zich toetrok.

Hans de Vries sloot de dag af met het discuswerpen voor M60 waar hij een wel heel erg sterk veld trof. Hans eindigde in dat veld helaas op die zo ondankbare vierde plaats, maar zijn persoonlijke en clubrecordafstand van 36.07m maakte veel goed.

Dag 2 zou opnieuw succes opleveren voor Cees, die duidelijk goed hersteld was van zijn inspanningen van de dag ervoor. Op de 800m was er deze keer niemand die hem bij kon benen en met zo'n 11 seconden voorsprong behaalde hij in 2.31.60 zijn tweede gouden medaille en derde in totaal van dit kampioenschap.

### **Drie keer net niet**

Dat was de kreet die Vincent Onos slaakte na afloop van de wedstrijd om de Martinibokaal op 14 juni in Groningen. Hij ging de wedstrijd van start met een uiterst constante discuswedstrijd die eindigde met 43.41m. Daarna volgde zijn eerste kogelwedstrijd van dit seizoen. Waar dat met trainen nog totaal niet wil, lukte het hier toch om 5x geldig te stoten. Daarbij landde alles over de 13m met 13.68m als verste. Hij beëindigde de dag met een 400m horden. Hierop moest hij zijn toegenomen snelheid helaas bezuren met het niet (meer) uitkomen bij de hordes, al won hij in 60.72 wel zijn race.

### **Meisjes-B komen 12 punten tekort voor finale**

Slechts 12 punten zijn de meisjes-B op **14 juni** tekort gekomen om zich te plaatsen voor de finale van de competitie. Na de eerste wedstrijd gloorde een finaleplaats voor de meisjes-B, dus reisde men vol goede moed af naar Santpoort voor de tweede en beslissende wedstrijd. Helaas zat daar niet alleen de wind wat tegen, ook liep het op sommige nummers net wat minder dan gehoopt. Dat gold niet voor ons "geheime"

wapen: C-juniore Leonie Wierenga liep een ijzersterke 400m waarop zij met 62.21 opnieuw een mooi pr liet noteren. Doordat zij de 400m voor haar rekening nam kon Isabelle Koopman zich volledig concentreren op de 800m wat resulteerde in een tijd van 2.28.15 waarmee ze haar pr met maar liefst 5 secondes aanscherpte.

Punten werden er ingeleverd op de spring- en werpnummers, nummers die juist de vorige wedstrijd zo goed gingen. Nu sprong Nienke 4.85m ver en 1.40m hoog terwijl Aukje en Caitlin Ketting blijkbaar teveel last hadden van hun constante switch tussen het B-junioren en seniorenmateriaal. Aukje kwam tot 10.90m met de kogel en 24.93m met de discus terwijl Caitlin 10.73m en 28.05m liet noteren naast haar speerworp van 30.25m. Geen verkeerde afstanden natuurlijk en ze eindigden ook hoog, maar het was allemaal net wat minder dan in Huizen. Loes Essen en Daphne Broer hoefden niet te gaan voor de punten, maar wilden natuurlijk wel mooie prestaties leveren. Zo scoorde Daphne met 1.11.42 een mooi pr op de 400m, een net geen pr van 14.66 op de 100m en sprong ze ook nog 3.97m ver. Loes startte met een dq achter haar naam op de 100m horden en sprong 1.20m hoog. Met 6323 punten werd er een vierde plaats in de poule gehaald en met 12564 punten een 13de plaats landelijk (van de 87 teams!), waarbij ze uiteindelijk maar 12 luttele puntjes tekort kwamen voor plek twaalf die nodig was om zich te plaatsen voor de finale.

Ook een jongemannenteam aan de slag in Santpoort, al kan je met vijf personen natuurlijk geen heel team vormen. Daarom zegt de plaats en het puntentotaal in hun geval dan ook niet zoveel en hebben ze met z'n vijven gestreden voor wat ze waard waren.

Zo zorgde Tim Woerlee voor drie mooie werpprestaties met 10.01m kogel, 28.15m discus en een pr afstand van 33.82m bij het speerwerpen. Sam Volten evenaarde zijn pr bij het hoogspringen door de 1.65m te bedwingen en was met 2.32.51 op de 800m een fractie rapper dan de vorige competitiewedstrijd. Obed Baffour Poku ging met 20.21 wat minder rap over de 110m met hordes, maar had met 12.65 op de 100m wel een mooi pr. Hetzelfde gold voor Otto de Visser die zijn 100m pr aanscherpte tot 13.35, maar wat meer moeite had met de hele baanronde die na 1.03.71 eindigde. Mats Visser haalde net de 5m niet bij het verspringen, maar verbeterde wel zijn pr naar 4.92m terwijl hij met 10.39m maar een fractie minder ver hinkte, stapte en sprong. Op de 4x100m estafette passeerden Obed, Otto, Sam en Mats de finish na 50.06 wat hun eindtotaal op 4562 punten bracht waarmee ze net als de vorige wedstrijd op de 11de plaats in hun poule zijn geëindigd.

## **Clubrecords van 21 mei tot en met 18 juni**

600m meisjes junioren-D	1.42.71	Laura van Langen	Barendrecht, 21-05-2015
600m jongens junioren-D	1.40.06	Thijmen van Leeuwen	Warmenhuizen, 22-05-2015
100m meisjes junioren-AB	11.89	Lieke Klaver	Oordegem (BEL), 23-05-2015
200m meisjes junioren-B	24.33	Lieke Klaver	Oordegem (BEL), 23-05-2015
100m horden V senioren	12.97	Nadine Visser	Hengelo, 24-05-2015
200m meisjes junioren-B	24.18	Lieke Klaver	Oordegem (BEL), 30-05-2015
200m V senioren	23.62	Nadine Visser	Götzis (AUT), 30-05-2015
Verspringen V senioren	6.48m	Nadine Visser	Götzis (AUT), 31-05-2015
Zevenkamp V senioren	6467 pt	Nadine Visser	Götzis (AUT), 31-05-2015
Werpvijskamp V40	2846 pt	Yvette Bot-Vleerlaag	Amersfoort, 31-05-2015
Werpvijskamp M45	2943 pt	Richard Bot	Amersfoort, 31-05-2015
Ver jongens mini pupillen	3.13m	Tijn Hoffer	Edam, 31-05-2015
400m jongens junioren-D	1.02.72	Thijmen van Leeuwen	Hoorn, 05-06-2015
400m meisjes junioren-D	1.04.50	Laura van Langen	Hoorn, 05-06-2015
100m jongens junioren-D	14.40	Merlijn Bosman	Hoorn, 05-06-2015
200m jongens junioren-D	29.43	Merlijn Bosman	Hoorn, 05-06-2015
3000m M55	10.35.73	Ton Sjerps	Hoorn, 05-06-2015
Kogelstoten M60	9.68m	Hans de Vries	Steenwijk, 05-06-2015
40m jongens mini pupillen	7.29	Tijn Hoffer	Heerhugowaard, 06-06-2015
Ver jongens mini pupillen	3.24m	Tijn Hoffer	Heerhugowaard, 06-06-2015
1500m meisjes junioren-D	4.57.58	Laura van Langen	Utrecht, 07-06-2015
1500m meisjes junioren-C	4.57.58	Laura van Langen	Utrecht, 07-06-2015
1500m jongens junioren-D	4.56.95	Thijmen van Leeuwen	Utrecht, 07-06-2015
Discuswerpen M60	36.07m	Hans de Vries	Zierikzee, 13-06-2015

