

# Sprinter juni/juli 2013

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek  
Corr. adres: Postbus 178 1610 AD Bovenkarspel  
Internet: [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)

**Redactie:**  
Jeugdhoek: Marica Onos, [webmaster@savatletiek.nl](mailto:webmaster@savatletiek.nl) (0229) 270142  
Lief & Leed: Connie Dhauw, [liefenleed@yahoo.com](mailto:liefenleed@yahoo.com) (0228) 321640  
Uitsmijter: Peter Olofsen (0228) 517124  
De Baanhoek: Marica Onos, [webmaster@savatletiek.nl](mailto:webmaster@savatletiek.nl) (0229) 270142  
Advertentie beheer: Ger Heinsius, [gpbneinsius@hotmail.com](mailto:gpbneinsius@hotmail.com) (0228) 516696  
Afwerking / verspreiding: Ria Faber (0228) 317288  
Vormgeving: Marjon de Haas (0228) 513916

## Dagelijks Bestuur:

Voorzitter: Piet Blokker Sluisdeur 37, 1613 BH Grootebroek (0228) 514990  
Secretaris: Lilian Langendijk-Blokker Gieser Wildemanlaan 5  
1687 RJ Wognum (0229) 755267

e-mail: [lilianendirk@quicknet.nl](mailto:lilianendirk@quicknet.nl)

Penningmeester: Abdel el Amrani Juk 22, 1611 JD Bovenkarspel

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

## Bestuursleden:

Jeugdcommissie-wedstrijdorganisatie Tom Beertsen (0228) 516885  
Onderhoud baan Peke de Vries (0228) 515057  
Technische commissie Cees Meijer (0228) 562612  
Algemeen lid Margreet Broersen (0228) 516758

## Administratie:

Ledenadministratie: Tom Beertsen (0228) 516885  
Dam 34, 1613 AL Grootebroek  
Opzegging lidmaatschap: schriftelijk bij de ledenadministratie, e-mail:  
[ledenadministratie@savatletiek.nl](mailto:ledenadministratie@savatletiek.nl)  
Postbank 2966548 / Rabobank 117698520

## Bankrelatie:

## Commissies:

medische commissie: Koos Jong (0228) 513310  
Kantinecommissie: Ria Struijs (0228) 514183  
Wedstrijdorgani : Yvon Haakman (0228) 317149  
Loopevenementen: Jos Schaper (06) 22804046 (0229) 262520  
Technische commissie: Cees Meijer (0228) 562612  
BAS-commissie: Joan Olofsen (0228) 517124  
Accommodatie / Materiaal: Tames van Zwol (0228) 514759  
Jury commissie: Paulien de Wit (0228) 522976

## Kantine alleen tijdens training of wedstrijden: (0228) 518333

Wedstrijden: Thuis: Yvon Haakman Venuslaan 74 / 1601 RM Enkhuizen (0228) 317149

Wedstrijden: Uit: Margreet Broersen Broekerhavenweg 245 / 1611 CE B'karspel (0228) 516758  
[contact@savatletiek.nl](mailto:contact@savatletiek.nl)

Wedstrijden : Pupillen: Guislane Zwagemaker-Konink,  
[inschrijvenpupillen@savatletiek.nl](mailto:inschrijvenpupillen@savatletiek.nl) (0228) 543327

## Jeugd: (0228) 516758 Senioren: (0228) 516758

**Trainers:** Peter en Paul Olofsen (0228) 517124 Jos Schaper (0228) 785739

Margreet Broersen (0228) 516758 Hans Schouten (0228) 517176  
Lillian Hauwert (0228) 519665 Cees Kreuk (0228) 526742  
Dirk Rood (06) 22094246 Cees Kreuk (06) 30098489  
Rene de Ruiter (0228) 313920 Jan Kunst (0228) 511717  
Dirk Vet (0228) 514894 Cees Meijer (0228) 562612  
Robin van Kalsbeek (0228) 561879 Bob Pommerel (0228) 514008  
Ron van Zwol (0228) 542652 Jetze Douwe Sandstra (06) 44954698  
Riny Bakker (0228) 511850 Gerwin Struijs (0228) 564388



# Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupillen	Geboren in 2006 of later	€ 45.75
Pupillen-C	Geboren in 2005	€ 53.00
Pupillen-B	Geboren in 2004	€ 53.00
Pupillen-A	Geboren in 2002 en 2003	€ 53.00
Junioren-D	Geboren in 2000 en 2001	€ 63.25
Junioren-C	Geboren in 1998 en 1999	€ 63.25
Junioren-B	Geboren in 1996 en 1997	€ 69.75
Junioren-A	Geboren in 1994 en 1995	€ 69.75
Senioren	Geboren in 1993 en eerder	€ 77.50
Masters	Vanaf 35 jaar	€ 77.50
Recreanten	n.v.t.	€ 66.50
65+ korting	€ 12.00 per 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 **€13.00** 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 degenen die de vereniging hebben of gaan verlaten over het tijdvak **april, mei en juni**

**2013**

Nieuwe leden:

**Pupillen:** Tijmen Duivenvoorden, Joran Klaver, Tibbe Sinnige

CD-Junioren:

**AB-junioren:** Joost Groot, Eva Koopman,

**Senioren/Master:** Marleen Hobijn,

**Recreanten:** Rizpa Sijm, Yvonne Meilink,

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

Opzeggingen:

**Pupillen:** Charlotte de Jong, Tijmen van Duivenvoorden, Timo de Rooij, Bjorn Laan, Anna Vlaar, Daimy Hof, Zoë Elings, Yasmine Huisman, Lisa Essen, Maries Bauer, Fenna Kersten,

**CD-junioren:** Fatima Bongers, Lisa Oud,

**AB-junioren:** Theo Noordeloos, Ties Klaver

**Senioren/Masters:**

**Recreanten:** Danny Hansen, Irene Breed,

Esther Zwan, Patrick Hulleman, Anita

Commandeur, Cor Reus, Ruud van Westing,

Michael van Melick, Fionna de Vries, Jaqueline

Jong, Birgitta Zuijderhoudt,

**Overige leden:** Jan Kroonenburg

# Trainingsmomenten SAV

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

\* = op uitnodiging



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



# *Bestuurlijkheden*

Dit keer geen stukje van Piet maar wel een mededeling:

31 augustus in je agenda vrij houden want dan is de vrijwilligersdag!

Zondag 21 juli:

## Ronde van de Bakkerstraat voor hardlopers

Sinds jaar en dag wordt in Bovenkarspel de Ronde van de Bakkerstraat georganiseerd voor wielrenners. Dit jaar komt daar een hardloopwedstrijd bij. Deze komt in de plaats van de dameskoers bij het wielrennen. De belangstelling voor deze dameswedstrijd is de laatste jaren gering vanwege grote wielerskoersen voor dames elders in Nederland en in het buitenland.

Om die reden heeft de organisatie contact opgenomen met SAV om te kijken of een hardloopwedstrijd een goed alternatief kan zijn. Dus daarom dit jaar de 12<sup>e</sup> ronde van de Bakkerstraat voor hardlopers en deze loop gaat helemaal over het afgesloten wielersparcours, dus geheel verkeersvrij.

Deze ronde van de Bakkerstraat staat open iedereen van jong tot oud. Voor de Jeugd tot en met 11 jaar is er een wedstrijd over exact 1 km. Zij starten om 11.30 uur op de Broekerhaven. Het inschrijfgeld bedraagt voor hen € 1,00 en iedereen krijgt aan de finish een herinneringsmedaille en een flesje sportdrink.

Er zijn prijzen voor de kinderen tot en met 9 en voor de jeugd van 10 en 11 jaar.

Tien minuten later om 11.40 uur gaat de jeugd van 12 tot en met 19 jaar van start. Zij lopen 3.500 meter en zij betalen ook slechts € 1 euro en voor hen natuurlijk ook een medaille en een flesje sportdrink aan de finish. Voor iedere categorie zijn er ook weer prijzen te verdienen. Om 12.15 uur tenslotte gaan de senioren dames en heren en de masters van start voor hun loop over exact 9.000 meter. Zij betalen €3,50 om aan de start te kunnen staan.

Voor deze Ronde van de Bakkerstraat kan er op de wedstrijddag worden ingeschreven vanaf 10.00 in de kantine van de Wielervereniging/IJclub bij de ijsbaan aan de Prins Willem Alexanderlaan.

Voor meer informatie kan je terecht bij:  
Piet Blokker tel 0228 514990  
of  
Rien Broersen tel 0228 563329

*Van de redactie:*

**Teksten inleveren voor het augustus-septembernummer 2013:  
t/m vrijdag 30 augustus, komt uit in de week van 9 september  
Géén foto's in Word plakken,  
maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer**

# 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 [liefenleed@yahoo.com](mailto:liefenleed@yahoo.com) of doorgegeven via de telefoon 0228-321640 en berichten worden dan gepubliceerd in de eerstvolgende Sprinter.

Jarige trainers in de maanden juni -augustus

16 juni Riny Bakker

20 juli Lilian Hauwert

14 augustus René Ruiter

31 augustus Gerwin Struijs

---

## Van Jan Kunst

Via de Sprinter wil ik graag gebruik maken om U het e.e.a. te vertellen t.a.z van mijn ziekte en de gevolgen daarvan.

Inmiddels is wel bekend dat dit niet zo best is, omdat geruime tijd geleden na allerlei onderzoeken vast stond dat deze ongeneeslijk is. Op dat moment stort je wereld in elkaar, niet alleen voor jezelf maar ook voor voor mijn naasten. Verbijsterd, onbegrijpelijk, en niet te bevatten.

Maar toch, nadat het tot je doordringt, komt het besef dat je door moet en je geen keus hebt. Dit is echter alleen mogelijk geworden met de steun van mijn echtgenote, de kinderen en de kleinkinderen. Onvoorstelbaar wat zij op dat moment voor mij, maar ook voor elkaar betekenen, top.

Daarnaast is er de familie, de zeer persoonlijke kennissen, maar ook hoe kan het anders! natuurlijk de S.A.V. leden.

Het is onvoorstelbaar wat voor belangstelling middels wenskaarten "zonnegroeten", bloemen, telefoontjes. en thuisbezoeken we hebben gehad, voeg daarbij dat we er ook een aantal teleur moesten stellen vooral na de chemokuren, helaas het was niet anders. Doordat ik geen stem had was het best af en toe zwaar.

Wat heel veel indruk om mij heeft gemaakt is, de foto reportage van de zondags groep, fantastisch René. Ja rest mij om namens het gezin KUNST U allen heel hartelijk te danken

het heeft ons heel veel goed gedaan.

(Inmiddels heb ik dankzij een kunstgreep in Leiden weer wat stem)

Jan Kunst

## De Wandeltak

Het zal bij velen reeds enige tijd bekend zijn, de WANDELTAk van SAV bestaat al enkele jaren. Dit is voor wat de activiteiten van de vereniging betreft een ideale aanvulling op de atletiek. Het is een goede, zo niet een zeer goede, aanvulling op het programma voor de mensen die, voor langere of kortere tijd zijn uitgeschakeld, in afwachting van de genezing van een blessure. Ook mensen die genezende zij van een ziekte is het een goede tussenoplossing voordat weer fanatiek wordt gedaan aan atletiek.

De trouwe bezoeker van onze verenigingsaccommodatie zal het zijn opgevallen dat in het winterseizoen bij de baan wordt begonnen. In het zomerseizoen worden de trainingen in het Streekbos gegeven.

Binnen afzienbare tijd breekt het zomerseizoen weer aan. Om deze reden zijn er zowel op de maandagavond de training Nordic Walking als ook op de woensdagavond de training Sportief Wandelen in het **STREEKBOS**.

De trainingen Nordic Walking op de maandagavond zijn om 19.15 uur. Af en toe wordt om 18.30 uur begonnen. Dus van te voren even informeren naar de begintijd. Degenen die nog niet weten wat deze tak van sport inhoudt, worden opgeroepen om, ter afwisseling van andere trainingen, hieraan mee te doen. Het kan toch niet zo zijn dat "onbekend zijn, onbemind maakt". Probeer het in ieder geval eens. **Ook de techniek van Nordic Waling kan worden aangeleerd.**

De trainingen Sportief Wandelen op de woensdagavond of de vrijdagmiddag kunnen ook worden aangeraden. Het is een ietwat rustiger training dan hardlopen. Het is dus een ideale afwisseling in de training van alleen maar hardlopen op de baan. De mensen die door een blessure of om andere redenen een stapje terug willen of moeten doen, ook al is maar tijdelijk, kunnen door aan deze trainingen deel te nemen toch een bepaalde (goede) conditie behouden. Er wordt op de woensdagavond begonnen om 19.00 uur.

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

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

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





# DE JEUGDHOEK

## Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen

Carla Beertsen, 0229-758425 (na 19.00u)

e-mail: jeugdcommissie@savatletiek.nl

Aan en afmelden wedstrijden pupillen

Guislaine Zwagemaker-Konink (0228) 543327

e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

Informatie CD-junioren + aan-  
en afmelden wedstrijden

Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: broer715@planet.nl

Informatie trainingen

Lillian Hauwert (0228) 519665

Vervoer pupillen

Ariadne Mosselman 06-10499840

e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl

Vervoer junioren-CD

Hiervoor wordt nog iemand gezocht!



### Wedstrijdkalender:

21 juli	Ronde van de Bakkerstraat te Bovenkarspel	SAV
24 augustus	C-spelen te Amsterdam, dag 1	AAC
25 augustus	C-spelen te Amsterdam, dag 2	AAC
7 september	Gerrit Vosbokaal voor pup en jun-CD te Hoorn	AV Hollandia
8 september	D-spelen te Amsterdam	Phanos
14 september	Finale pupillencompetitie te Edam	AV Edam
21/22 september	Nationale CD meerkampen te Groningen	Groningen Atletiek

**Kijk op [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl) voor meer wedstrijden en alle gegevens**

Verjaardagen:

Juli

- 01. Borre Puts
- 01. Dana de Wit
- 06. Sterre Botman
- 06. Tara Koomen
- 07. Bjorn Laan
- 12. Bram Huizinga
- 12. Aniska Sinnige
- 13. Joeri van Rijswijk
- 22. Jinte Braas
- 24. Jan junior Groot
- 29. Iris Botman

Augustus

- 02. Debora van Langen
- 04. Anna Vlaar
- 06. Kristel Sijm
- 08. Silvie Groot
- 08. Justin Hoek
- 12. Lotte de Graaf
- 15. Nikita Feringa
- 16. Leonie Wieringa
- 20. Fenna Kersten
- 20. Lieke Klaver
- 22. Mary Jane Hoogland
- 25. Guillermo de Jong
- 25. Micky Noordeloos
- 27. Yvette Dekker
- 28. Kay Ruiten
- 30. Rosalie van Leeuwen

September

- 02. Maries Bauer
- 06. Bente Heilig
- 08. Jordi Jansen
- 08. Jeremy Laan
- 10. Lars de Haan
- 10. Thijmen van Leeuwen
- 24. Bram Steur
- 24. Yana Puts
- 28. Annabel Noordeloos



### Wedstrijdverslagen + uitslagen

Snelle zusjes van Langen

Op **9 mei** hebben Debora en Laura van Langen met het nodige succes deelgenomen aan een Hemlvaartwedstrijd in Voorburg. Geen meerkamp deze keer, maar alleen een 1000m.

Voor C-pupil Debora een debuut op deze afstand die ze in 3.57.68 winnend afsloot. Bij de meisjes pupillen-A liepen de A1 en A2 bij elkaar. Laura, eerstejaars A-pupil, hoefde slechts één ouder meisje voor te laten gaan en werd in de snelle tijd van 3.31.70 fraai tweede.



## **Debora van Langen sprint naar clubrecord tijdens Nelli Cooman Games**

Op **18 mei** werden in Stadskanaal alweer voor de 16de keer de Nelli Cooman Games gehouden. Een bijzonder evenement waar er naast een “gewone” pupillen en CD-juniorenwedstrijd ook wedstrijden voor verstandelijk beperkte atleten en kinderen met een handicap op het programma staan. Daarbij was de sympathieke meervoudig wereldindoorkampioene 60m Nelli Cooman persoonlijk aanwezig om de kinderen aan te moedigen en met ze op de foto te gaan.

Van SAV-zijde deden de zusjes Debora en Laura van Langen met het nodige succes mee aan deze wedstrijd. En wie weet treedt Debora ooit wel in de voetsporen van Nelli. Ze was met een nieuw clubrecord van 6.89 op de 40m voor meisjes pupillen-C in ieder geval razendrap.

Ook haar 3.20m ver en 16.96m bal waren winnende prestaties, alleen met 0.95m hoog werd de eer gedeeld. Dat ze met 1513 punten de vierkamp won was dan ook niet verrassend. Daar kwam in 2.11.40 nog een fraaie overwinning op de 600m bij zodat Debora met twee gouden medailles huiswaarts keerde. Succes was er ook voor Laura die bij de meisjes pupillen-A1 derde werd op de vierkamp. Zij passeerde de 60m finish na 9.79, sprong 3.80m ver, haalde 1.05m bij het hoogspringen en stootte de kogel naar een afstand van 6.82m wat haar 1823 punten opleverde.

## **Nienke Tool laat het pr's regenen in Amstelveen**

Naast de regen kwamen er op **19 en 20 mei** tijdens de nationale Pinkstermeerkampen in Amstelveen vooral veel pr's uit de lucht vallen. Daarvoor was eerstejaars C-juniore Nienke Tool mede verantwoordelijk. Zo ging ze van start met een dik pr van 13.57 op de 80m horden om daarna maar liefst 12cm hoger te springen dan ooit, 1.52m dus. Ook de kogel plofte met 9.23m op een nieuwe pr afstand in het gravel en de 150m had ze nog nooit gelopen dus betekende de 20.85m haar vierde pr op rij. Op dag twee was het aanmerkelijk natter, maar ook nu ging Nienke ondanks de spierpijn goed van start. Met 4.76m in de verspringbak bleef ze maar 4cm onder haar pr. Het speerwerpen is nooit een sterk nummer geweest van Nienke, al viel de 17.28m haar toch wel wat tegen. Op de afsluitende 600m was ze met 1.56.62 echter sneller dan ooit en dat leverde haar met 3503 punten een prachtige vijfde plaats op in het buitengewoon sterke deelnemersveld.

## **Lieke Klaver loopt EYOF-limiet met estafetteteam**

Er zijn bij de eerstejaars B-meisjes en tweedejaars C-meisjes veel talentvolle sprintsters in Nederland. Daartoe behoort ook SAV-atlete Lieke Klaver die daarom van de bond een eervolle uitnodiging ontving om deel te nemen aan de nationale trainingen voor de 4x100m estafette die tijdens de EYOF (European Youth Olympic Festival), die dit jaar in Utrecht gehouden zal worden, op het programma staat. De limiet van 49.05 zou met zoveel talent geen probleem zijn, wel wie er in Utrecht uiteindelijk mogen lopen. Om uit al dat talent de juiste keuze te maken wordt er daarom tijdens diverse nationale wedstrijden steeds met twee teams in verschillende samenstellingen gelopen. De eerste keer was dat op 11 mei in Lisse toen een van de twee teams meteen al 48.04 op de klokken wist te zetten, al was dat niet het team van Lieke want daar ging het stokje bij een wissel op de grond. Ook op **20 mei** in Tilburg ging het in de eerste ronde mis bij het team van Lieke en kwam het stokje niet aan de finish. De herkansing leverde met 48.51 echter wel het gewenste resultaat op.

## **Opnieuw winderige CD-competitie**

Op **25 mei** stond in Santpoort de tweede competitiewedstrijd voor de junioren-CD op het programma. Helaas ook deze keer tegenwind op de sprint, al bleef de eerder voorspelde regen gelukkig weg. Ondanks de wind en de koude wisten de meeste SAV-atleetjes wel één of meerdere pr's te verbeteren. Ook werden er door alle meisjesploegen meer ploegenpunten gescoord ondanks dat de meisjes-C Merel Sinnige (blessure) misten.

Tim Woerlee was de grote uitblinker bij de jongens-C. Deze werper in wording verpulverde zijn pr's bij kogel, discus en speer die nu op respectievelijk 9.36m, 32.01m en 31.11m staan. Ook Jan junior Groot had twee mooie pr's met 13.43 op de 100m en 2.25.41 op de 800m terwijl hetzelfde gezegd kan worden Daan Kalb en Mats Visser op de 100m horden. De overige uitslagen:



# -vervolg Jeugdboek

<b>4x100m</b>	SAV	55.97
<b>100m hrd</b>	Mats Visser	22.10
	Daan Kalb	22.15
<b>Ver</b>	Sam Volten	3.50m
	Siebe Verheijen	3.10m
<b>Hoog</b>	Sam Volten	1.35m
<b>Totaal</b>	8. SAV	4564 pnt

Bij de jongens-D geen echte uitblinkers, al waren er wel veel pr's. De verbeteringen van Max Kuin op de werpnummers, van Kevin Pronk op de 80m horden en hoog en die van Pieter Karel (12 seconden eraf op de 1000m) waren het meest opvallend. De uitslagen:

<b>80m</b>	Joeri van Rijswijk	12.34
	Pieter Karel	14.27
	Loek Timmer	14.34
<b>1000m</b>	Pieter Karel	3.56.12
	Loek Timmer	4.10.35
<b>4x80m</b>	SAV	59.46
<b>80m hrd</b>	Kevin Pronk	17.03
	Erwin Sijm	18.44
<b>Ver</b>	Joeri van Rijswijk	3.70m
	Erwin Sijm	3.38m
<b>Hoog</b>	Kevin Pronk	1.25m
<b>Kogel</b>	Erwin Sijm	5.51m
<b>Discus</b>	Max Kuin	17.12m
<b>Speer</b>	Erwin Sijm	23.98m
<b>Totaal</b>	10. SAV	3499 pnt

Zoals gezegd ontbrak Merel Sinnige bij de meisjes-C en uiteraard was dat een aderslating waardoor er wat geschoven moest worden. Aukje Bakker, Nienke Tool en Caitlin Ketting zorgden weer voor de meeste punten, maar Dana de Wit, die nu de 1000m in haar maag gesplitst kreeg, verraste met een wel heel erg dik pr. Ze heeft er een hekel aan, maar bleef met 3.51.29 voor het eerst en meteen heel dik beneden de "magische" 4 minutengrens. De overige uitslagen:

<b>80m</b>	Nienke Tool	11.46
	Aukje Bakker	11.67
<b>1000m</b>	Loes Essen	4.15.26
<b>4x80m</b>	SAV	44.26
<b>80m hrd</b>	Aukje Bakker	13.65
	Loes Essen	17.27
<b>Hoog</b>	Dana de Wit	1.30m
<b>Ver</b>	Nienke Tool	4.73m
<b>Kogel</b>	Caitlin Ketting	10.43m
<b>Discus</b>	Caitlin Ketting	17.19m
<b>Speer</b>	Caitlin Ketting	28.56m
<b>Totaal</b>	4. SAV	5305 pnt

De meisjes-D waren in dusdanig grote getale aanwezig waardoor er twee ploegen werden gevormd. Heel veel pr's ook waarvan die van Emma van der Thiel het meest opvallend waren. Zij boekt met 3.36.90 op de 1000m en 9.83 op de 60m erg veel vooruitgang. Maartje van der Thiel scoorde heel veel punten met haar hoge klasseringen op de 1000m (3.30.04) en ver (4.24m) terwijl ook uiteraard Lotte Runia met haar 8.81 op de 60m en 11.27 op de 60m horden een grote bijdrage leverde. Lotte van Diepen en Leonie Wierenga gingen naar huis met mooie pr's bij het hoogspringen en Madelon van 't Hoff verraste met veelbelovende werpprestaties. Ook de vooruitgang op de horden van Bente Heilig, Femke Sikkink en Fatima Bongers was opvallend te noemen. Zowel de eerste als de tweede ploeg wisten zo'n 600 punten meer bij elkaar te sprokkelen dan de vorige keer en werden met 5024 en 3003 punten respectievelijk tweede en elfde. De overige uitslagen:

<b>60m</b>	Luna Braas	9.96
	Amber Wiersma	10.28
	Leonie Wierenga	10.89
	Leonie Braakman	11.16
<b>1000m</b>	Lotte van Diepen	3.40.32
	Fatima Bongers	3.56.59
<b>4x60m</b>	SAV 1	34.09
	SAV 2	40.14
<b>60m hrd</b>	Bente Heilig	13.14
	Femke Sikkink	13.15
	Fatima Bongers	14.15
<b>Ver</b>	Amber Wiersma	3.12m
	Luna Braas	2.89m
<b>Hoog</b>	Lotte van Diepen	1.35m
	Leonie Wierenga	1.25m
	Bente Heilig	1.20m
<b>Kogel</b>	Aniska Sinnige	7.77m
	Madelon van 't Hoff	7.53m
	Anouk Bakker	6.46m
	Leonie Braakman	5.01m
<b>Discus</b>	Madelon van 't Hoff	15.00m
	Anouk Bakker	14.90m
	Femke Sikkink	12.69m
<b>Speer</b>	Aniska Sinnige	14.26m
	Madelon van 't Hoff	12.81m

## Vasco Mosselman en meisjes mini-pupillen verpulveren clubrecords

Het was fris en winderig, maar wel gezellig tijdens de tweede wedstrijd van de pupillencompetitie op **1 juni** in Den Helder. Ook waren de series van de 1000m nogal groot, maar gelukkig verliep alles zonder valpartijen. Jammer was het wel dat



# -vervolg Jeugdboek

niet in alle categorieën een ploeg gevormd kon worden waardoor er mogelijk finaleplaatsen misgelopen worden. Hopelijk wordt dat nog rechtgezet tijdens de laatste wedstrijd op 29 juni in Hoorn. Allemaal inschrijven dus!

Succes was er echter volop. Zo raken de 'kleine' dametjes Eline Zwagemaker, Madalynn de Jong, Jinte Braas en Elles Knook steeds beter op elkaar ingespeeld op de 4x40m want ze wonnen hun race niet alleen, maar liepen met 33.79 ook nog eens meer dan 0.6 van hun clubrecord af. Een clubrecord was er ook voor Vasco Mosselman. Al een paar keer schurkte hij er op de 600m tegenaan, maar deze dag had hij vleugels en liep er 'gewoon' even 9 seconden vanaf. In een prachtige 2.18.88 kwam hij als glorieuze winnaar van de jongens mini pupillen over de streep. Er werden deze dag trouwens ongelooflijk veel pr's verbeterd en prijzen gewonnen. Zo werd Vasco ook nog eens tweede op de meerkamp en Madalynn derde bij de meisjes mini pupillen terwijl er voor Jinte Braas nog brons was op de 600m.

Debora van Langen was van aparte klasse op zowel de meerkamp als de 600m van de meisjes pupillen-C. Op dat laatste nummer werd Rosalie van Leeuwen verrassend tweede. Een tweede plaats op slechts 3 punten (!) van de winnaar was er ook voor Stan Tool op de meerkamp bij de jongens pupillen-B.



Veel spanning op de meerkamp bij de jongens pupillen-A1 waar Merlijn Bosman net zo hard sprintte en net zo hoog sprong als de latere winnaar van AV Hera. Bij het balwerpen hoefde hij maar goed een meter toe te geven, waardoor een eervolle tweede plaats zijn deel werd. Yannick Jong stond als nummer drie naast hem op het podium. Op de 1000m was er nogmaals zilver voor de talentvolle Merlijn. Bij de jongens pupillen-A2 was het Thijmen van Leeuwen die voor een buitengewoon spannende strijd zorgde op de 1000m. Hij verloor de race nipt, maar haalde met 3.42.97 wel 6 seconden van pr af. Ella Mosselman en Fee Mok deden goede zaken bij het hoogspringen voor meisjes pupillen-A1 en sprongen zich mede door de 1.15m naar respectievelijk de tweede en vierde plaats op de meerkamp. Laura van Langen maakte de meerkamp niet af, maar was wel met overmacht de beste op de 1000m. Aan haar 3.27.14 kon op deze dag zelfs geen jongen tippen! Fee was ook razendsnel en werd tweede met Pien Frederiks verrassend op plek vier. Ook bij de meisjes pupillen-A2 waren de prestaties op de 1000m het meest opvallend. Kara Zwagemaker blijft haar pr op dit nummer maar verpulveren en haalde er ook nu weer 4 seconden vanaf. Met 3.49.59 was het zilver voor haar. Elizah van Roekel kwam in de grote groep als nummer vier over de streep en slechtte daarbij voor het eerst de vier minutengrens. Uiteraard waren er nog veel meer mooie prestaties. Bekijk daarvoor de uitslagen:

Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Madalynn de Jong	8.00	2.11	13.57	716	2.30.48 (4)
05. Elles Knook	8.00	2.41	6.91	643	2.35.41 (5)
07. Jinte Braas	8.46	2.23	7.27	542	2.29.85 (3)
09. Eline Zwagemaker	9.13	2.20	8.45	468	2.53.02 (9)
Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
02. Vasco Mosselman	8.13	2.67	20.89	918	2.18.88 (1)
06. Bram Steur	9.10	2.31	16.68	643	2.47.06 (6)
09. Cas Huizinga	9.50	2.05	10.33	431	2.40.38 (5)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Debora van Langen	7.00	3.35	17.63	1222	2.13.41 (1)
12. Rosalie van Leeuwen	7.72	2.66	7.53	757	2.24.37 (2)
18. Yvette Dekker	8.92	2.08	7.23	445	2.49.44 (14)
19. Micky Noordeloos	8.51	1.99	2.33	393	3.05.69 (16)
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
14. Senna Glas	7.76	2.26	9.21	706	2.32.64 (9)
15. Thijmen van Duivenvoorden	8.18	2.54	7.94	663	2.33.42 (10)
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
08. Arwen Bosman	7.79	2.85	10.61	846	4.31.74 (6)



## *-vervolg Jeugdboek*

09. Anna Huizinga	7.89	2.85	10.85	834	4.38.78 (8)
11. Anne Vilain	7.76	2.56	11.20	806	-
17. Iris Vriend	8.11	2.14	6.22	553	-
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
02. Stan Tool	7.25	3.22	32.58	1333	4.18.70 (12)
21. Twan Steur	8.30	2.64	21.83	898	4.42.61 (20)
29. Milan Tool	8.13	2.47	14.61	784	-
34. Guillermo de Jong	8.16	2.18	10.23	642	4.43.40 (21)
Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Bal	Totaal	1000m
02. Ella Mosselman	9.94	1.15	20.25	1260	-
04. Fee Mok	10.20	1.15	18.31	1193	3.47.17 (2)
12. Pien Frederiks	10.11	1.00	10.14	958	4.16.96 (4)
16. Sabine Dodeman	11.18	0.95	11.70	783	5.13.19 (17)
20. Floortje Rem	12.22	0.90	11.60	651	5.45.62 (22)
22. Maaike Sandstra	12.02	0.90	10.07	643	4.50.04 (10)
26. Laura van Langen	-	-	19.89	316	3.27.14 (1)
Jongens pupillen-A1	60m	Hoog	Bal	Totaal	1000m
02. Merlijn Bosman	9.36	1.15	25.85	1430	3.45.68 (2)
03. Yannick Jong	10.03	1.05	30.67	1304	3.57.58 (5)
08. Brian Glas	10.44	1.10	22.21	1177	4.11.73 (8)
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
07. Elizah van Roekel	10.03	3.31	5.53	1229	3.58.48 (4)
10. Joelle Wagemaker	10.29	3.34	5.33	1184	4.05.30 (8)
12. Kara Zwagemaker	10.45	3.45	4.99	1160	3.49.59 (2)
17. Annabel Noordeloos	10.47	3.05	4.35	1032	-
19. Annika Boogaard	10.66	3.13	4.23	1014	4.11.95 (13)
28. Isa Bakker	11.77	2.78	3.45	747	4.38.57 (21)
Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
08. Thijmen van Leeuwen	9.45	3.71	5.43	1397	3.42.97 (2)
21. Dennis Ravenstijn	10.49	3.21	4.94	1103	4.15.67 (15)
24. Yoeri Dekker	10.53	2.99	5.03	1060	4.04.71 (12)

### **Veel pr's in een zonnig Hoorn**

Maar liefst 27 pr's werden er verbroken door de 18 pupillen die op zaterdag **8 juni** deelnamen aan de wedstrijd om de CD minibokalen in een zonnig Hoorn. Alleen een driekamp deze dag waar Debora van Langen en Stan Tool in hun categorie de winst grepen, Bram Steur tweede werd en Merlijn Bosman derde. Bij de junioren-CD waren er ereplaatsen voor Caitlin Ketting en Nienke Tool die naast de medailles ook met mooie pr's naar huis gingen.

De mini pupillen meisjes waren vooral goed bezig in de verspringbak waar de sprong van Jinte Braas de meeste opzien baarde want zij sprong bijna 40cm verder dan ooit. Elles Knook haalde met 3 pr's echter de hoogste eindklassering. Bij de jongens wist Bram Steur zijn beste seizoenstijd op de 40m te verbeteren en zag zichzelf na afloop terug op de tweede plaats.

Tegen Debora van Langen lijkt dit seizoen niemand opgewassen. Ze wierp bij de meisjes

pupillen-C haar bal voor het eerst over de 20m en won met zo'n 250 punten voorsprong bijzonder overtuigend de driekamp. Bij de jongens was Tijmen van Duivenvoorden goed bezig met drie pr verbeteringen.

Geen meisjes pupillen-B deze keer, maar wel drie jongens die alle drie met de bal goed wegwamen. Mede door dit nummer (33.15m) ging de eindwinst naar Stan Tool.

Laura van Langen was met 7.07m de beste kogelstootster bij de meisjes pupillen-A1, maar omdat zij vanwege knieproblemen niet meedeed aan de andere nummers was er uiteraard geen hoge eindklassering. Fee Mok verbeterde zich ook sterk met de kogel en was nu op plek zes de hoogst geklasseerde SAV'er. Merlijn Bosman heeft een rappe sprint in de benen en toonde dit door in 9.17 de 60m bij de jongens te winnen. Ook zijn stoot van 7.34m mocht er zijn.

Uiteindelijk werd hij derde in totaal, maar dat het in de top van het klassement spannend was blijkt

# -vervolg Jeugdboek

wel uit het feit dat er slechts 13 punten verschil zat tussen de nummers 1 en 3.

Bij de meisjes pupillen-A2 wisten zowel Kara Zwagemaker als Annika Boogaard twee pr's te scoren waarbij Kara heel opgetogen was over haar sprint en kogelstoot. Yoeri Dekker had ook een goede dag want hij verbeterde zich bij de jongens maar liefst driemaal. De uitslagen:

## Clubrecords tot 14 juni 2013:

40m meisjes pupillen-C	6.89
Debora van Langen	Stadskanaal, 18 mei
100m meisjes junioren-C	12.58
Lieke Klaver	Grootebroek, 26 mei
600m jongens mini pupillen	2.18.88
Vasco Mosselman	Den Helder, 1 juni
4x40m meisjes mini pupillen	33.79
Eline Zwagemaker	Den Helder, 1 juni
Madalynn de Jong	
Jinte Braas	
Elles Knook	

Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal
05. Elles Knook	7.85	2.35	9.54	715
06. Madalynn de Jong	8.60	2.40	12.94	668
07. Jinte Braas	8.56	2.61	7.70	613
09. Eline Zwagemaker	9.59	2.32	9.26	452
Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal
02. Bram Steur	9.08	2.23	13.85	584
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
01. Debora van Langen	7.09	3.34	20.08	1237
10. Yvette Dekker	9.15	1.80	6.43	340
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
07. Tijmen van Duivenvoorden	8.12	2.39	10.38	694
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal
01. Stan Tool	7.43	3.19	33.15	1297
06. Twan Steur	8.76	2.40	21.70	779
07. Guillermo de Jong	8.35	1.94	10.75	574
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal
06. Fee Mok	10.34	3.32	5.49	1183
11. Laura van Langen	-	-	7.07	470
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal
03. Merlijn Bosman	9.17	3.87	7.34	1594
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal
05. Kara Zwagemaker	10.56	3.28	6.16	1187
06. Joelle Wagemaker	10.38	3.24	5.00	1129
14. Annika Boogaard	10.52	3.15	3.52	982
Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal
14. Yoeri Dekker	10.63	3.19	5.27	1102



## Slechts 8 SAV junioren aan de start

waarvan Caitlin Ketting en Nienke Tool in de prijzen wisten te vallen. De overige meiden deden dat niet maar de pr's vlogen je deze dag wel om de oren, dus ze waren goed bezig. Caitlin Ketting wist bij het speerwerpen voor meisjes junioren-C eindelijk de 30m grens te slechten en zag haar afstand van 30.16m beloond

met het zilver. Die medaille was er ook voor Nienke Tool die op de 80m horden haar pr wel heel flink aanscherpte tot 13.23 sec. Haar kogelstoot van 9.09m was goed voor het brons terwijl ze op de 80m nog eens twee dikke pr's wist te scoren met 11.29 in de series en 11.11 in de finale. De overige uitslagen:

Meisjes junioren-D1	60m	600m	Ver	Kogel	Discus
Luna Braas	9.90	2.12.55	3.27m	6.20m	-
Madelon van 't Hoff	-	-	-	6.97m	15.86m
Meisjes junioren-D2	60m	600m	60m hrd	Ver	
Maartje van der Thiel	9.40	1.58.33	-	4.03m	
Femke Sikkink	9.59	-	13.02	3.96m	
Lotte van Diepen	9.95	1.59.91	-	3.67m	
Meisjes junioren-C	80m	300m hrd	Speer		
Loes Essen (C1)	12.67	59.09	21.90m		





# De Baanhoek

## wedstrijdnieuws



### *Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:*

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

### Wedstrijdkalender:

19 juli	Zomeravondinstuif 1 te Heiloo	AV Trias
20 juli	NK atletiek senioren te Amsterdam, dag 1	Phanos
21 juli	NK atletiek senioren te Amsterdam, dag 2	Phanos
21 juli	Ronde van de Bakkerstraat te Bovenkarspel	SAV
2 augustus	Zomeravondinstuif 2 te Heiloo	AV Trias
11 augustus	Vooroverloop Enkhuizen-Medemblik	Loopgroep Medemblik
16 augustus	Zomeravondinstuif 3 te Heiloo	AV Trias
23 augustus	Heer en Meester baancircuit te Warmenhuizen	AV Nova
30 augustus	Heer en Meester baancircuit te Grootebroek	SAV
8 september	Uitsmijterbokaalwedstrijd te Grootebroek	SAV

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



### Wedstrijdverslagen + uitslagen

Flynth recordwedstrijden goed voor twee clubrecords en fraaie pr's  
Met een prachtig nieuw pr van 12.00 op de 100m ging eerstejaars A-juniore Nadine Visser knallend van start tijdens de op **18 mei** gehouden Flynth recordwedstrijden in Hoorn. Met die tijd verbeterde ze tevens de clubrecords van zowel de mA als de dames en bleef ze slechts 5 honderdste verwijderd van de EJK-limiet. Daarna was het de beurt aan de 100m horden die al bij de eerste horde verloren was. Ze raakte hem vol en holde daarna alleen nog maar achter de feiten aan met 14.17 en een vijfde plaats als eindresultaat. Vol bezig met haar eindexamens is het een drukke tijd voor Nadine, die in de 100m finale niet meer kon presteren zoals ze wou. Zo kort na de horderace was de koek op en werd het een 7de plaats in 12.26 sec.  
Een andere fraaie prestatie kwam op naam van Britt Noah Mosselman. Op haar allereerste 800m liet de eerstejaars B-juniore de rappe tijd van 2.21.71 noteren. De hoogste klassering was echter voor Paul Olofsen die bij het kogelstoten voor mannen met een afstand van 15.21m derde werd. De tweestrijd bij het discuswerpen tussen

Vincent Onos en Paul Olofsen werd gewonnen door eerstgenoemde die als voorafje een kogelslingerwedstrijd in Hilversum afwerkte. Het kostte hem na de euforie van vorig weekend wel wat moeite om zich weer te hervinden, maar meerdere 66m worpen en 66.91m als verste gaven hem toch een tevreden gevoel. In Hoorn haalde hij de discusfinale die Paul net aan zijn neus voorbij zag gaan. Met 42.91m werd Vincent uiteindelijk zesde terwijl de 40.14m van Paul goed was voor plek tien.  
Tussendoor was er nog een 1000m fun en hindernisloop voor pupillen en CD-junioren. Hierbij stonden er steeplebalken in de baan waar men overheen of onderdoor mocht. Daarnaast stonden er ook nog lage hordes. Sommige kinderen waren tactisch en liepen er langs, maar de vijf pupillen jongedames van SAV namen ze keurig allemaal. Kara Zwagemaker was in 4.17.01 de snelste pupil bij de meisjes terwijl Annika Boogaard met haar 4.46.78 verrassend weinig inleverde ten opzichte van haar 1000m "zonder" tijd. Voor Annabel Noordeloos was het haar allereerste deelname aan een atletiekwedstrijd en met 4.59.36 wist zij het probleemloos tot een goed einde te brengen. Achterop liepen heel

# -vervolg de Baanboek

dapper de allerkleinsten en jongsten van het gezelschap. Toen na 800m Eline Zwagemaker aandrang hield nieuwelinge Micky Noordeloos het voor gezien en stapte uit terwijl Eline, gesteund door zo ondertussen het grootste applaus van de dag, na 5.50.53 over de finishlijn kwam.



Zilver en brons op de Battle of the B's Slechts 3 SAV B-junioren hebben op **19 mei** deelgenomen aan de 10de editie van de Battle of the B's in Amsterdam (Ookmeer).

Daarvan beet Oscar van Crimpen de spits af. Hij slingerde zich met een afstand van 43.37m meteen in de prijzen want hij werd hiermee tweede. Daarna zou er nog een mooi pr van 47.15m met de speer volgen en een afstand van 12.97m met de stootkogel, waarmee hij respectievelijk vijfde en vierde werd.

Bij het kogelstoten was er met 13.20m een podiumplek weggelegd voor Matthijs Jong die voor deze prestatie het brons mocht ontvangen. Sarah Laan was de enige jongedame in het gezelschap, maar zij was niet zo blij met haar prestaties. Ze ging dood op de 800m waarop zij in 2.43.83 zevende werd en het hinkstapspringen meteen erna lukte helemaal niet meer met 8.92m als eindresultaat.

## **Internationaal Pinkster Atletiekgala**

Op **20 mei** heeft Kay Olofsen in het Zeeuwse Hulst meegedaan aan een internationaal Atletiekgala, maar was daar met zijn 52.20m bij het speerwerpen niet zo succesvol als gehoopt.

## **Een koud Utrecht met warme prestaties van Britt en Edwin**

Op vrijdagavond **24 mei** hebben Britt Mosselman en Edwin Sjerps in Utrecht tijdens de tweede Trackmeeting beiden een fraaie prestatie afgeleverd.

Helaas liep het programma vanwege de enorme belangstelling nogal uit en liet ook de temperatuur flink te wensen over (brr, koud), zeker toen Britt en Edwin eindelijk van start mochten voor hun 1500m. Toch deerde ze dat blijkbaar niet want Britt liep maar liefst 8 secondes van haar pr af en liet als eerstejaars B-juniore een veelbelovende 4.50.23 noteren terwijl de even oude Edwin bij de jongens met 4.21.94 ook een nieuw pr op de klokken wist te zetten.



## **Zwitserse mastertitel en clubrecord voor Richard Bot**

In Olten heeft Richard Bot op **24 mei** tijdens het Zwitserse kampioenschap voor masters wat betreft het kogelslingeren de nationale titel bij de M45 veroverd met de nieuwe clubrecordafstand van 44.34m. Yvette zag haar verre worpen helaas naast de sector landen en moest nu met een afstand van 38.42m, overigens kort achter de winnares, genoegen nemen met het zilver bij de V40.

Een dag later namen ze deel aan de Match de 6 Cantons in Bulle waar Yvette nu wel de 40m wist te passeren en met 40.71m de wedstrijd op haar naam schreef. Richard draaide iets minder dan de dag ervoor en werd met een beste worp van 41.58m tweede.

## **Mooie prestaties in o.a. Rhede, Chicago en Nijmegen**

De SAV-atleten waaierden in het weekeinde van **24, 25 en 26 mei** weer aardig uit. Zowel in binnen- als buitenland waren er de nodige activiteiten. Zo zag Vivian Brandhoff in North Carolina haar laatste Amerikaanse poging om de kogellimiet voor de EK onder 23 jaar te halen stranden op een afstand van 14.68m.

Vincent Onos was succesvol tijdens de 43. Internationales Leichtathletik-Meeting in het Duitse Rhede. Helaas een nogal koude, winderige en ook natte kogelslingerwedstrijd, maar wel eentje met veel ambiance en support van het talrijke publiek. Tussen de "grote" Duitse jongens wist Vincent een mooie tweede plaats te behalen met een net niet pr van 68.32m.

Ook Ton Bosgoed ging internationaal. Zo was hij op zaterdag **25 mei** aanwezig in het Amerikaanse Chicago om daar mee te doen aan de Soldier 10 mile wedstrijd.

Dit is een wedstrijd tijdens het Memorial Day weekend, waarbij voor de start van de wedstrijd aandacht wordt gegeven aan de gesneuvelde Amerikaanse militairen. Bij deze wedstrijd heb je een mooi uitzicht op zowel het Michiganmeer als de skyline van Chicago. De finish was in het stadion op de 50 yard line. Uiteraard was de afstand geen probleem voor Ton die bij de M45 in 1.01.43 een eervolle vierde plaats wist te behalen.

Mirjam de Boer behaalde een mooie klassering op de 5km tijdens de jaarlijkse Marikenloop in Nijmegen. Zij werd bij de V45 uiteindelijk derde in 19.56 min. Ineke Vos liep in dezelfde categorie een 10km die zij in 1.05.15 af wist te leggen. Frank Boon bleef wat dichterbij huis en liep in Schagen een 10 EM waar hij bij de M50 in



# *-vervolg de Baanboek*

1.09.02 op een zesde plaats eindigde. In Den Helder stond de derde wedstrijd van het Heer & Meester baancircuit op het programma waarbij Carla Beertsen de enige SAV deelneemster was die de kou trotseerde. Ze kwam daar tot de volgende prestaties: 8.33m kogel, 25.25m discus en 19.92m speer.



## **Lieke Klaver sprint naar clubrecord tijdens B-competitie**

SAV heeft het er maar druk mee. Op **26 mei** stond er met de tweede wedstrijd van de competitie voor junioren-B alweer een grote wedstrijd op het programma. Ondanks dat verschillende verenigingen in gebreke bleven en de 'verplichte' juryleden niet leverden, kon de wedstrijd vlot en naar tevredenheid afgewerkt worden. Ook al was het koud, stond er een harde wind en viel er af en toe een buitje, toch wist Tasa Jiya van Lycurgus met 12.30 de EYOF-limiet op de 100m voor meisjes te slechten. In haar kielzog liep C-juniore Lieke Klaver naar de sterke tijd van 12.58 waarmee ze het clubrecord, dat met 12.60 op naam stond van Nadine Visser, wist te verbeteren. In dezelfde serie liet Esmeralda Kager 13.34 noteren. Lieke liep met 62.29 trouwens ook nog een keurige 400m terwijl Esmeralda in de verspringbak 4.78m op liet meten. Sarah Laan kwam daarin tot een afstand van 4.42m, sprong 1.35m hoog en liep toch weer de 800m. Ondanks het feit dat ze die afstand eigenlijk helemaal niet meer ziet zitten, kwam er deze dag met 2.39.90 toch een beste jaarprestatie uitrollen. Aukje Bakker had weliswaar iets teveel wind in de rug, maar was op de 100m horden met 17.05 toch wel een flink stuk sneller dan de vorige competitiewedstrijd. En dat terwijl ze samen met Caitlin Ketting de dag ervoor ook al vol aan de bak was geweest bij de C-juniorencompetitie. Caitlin nam de werpnummers voor haar rekening en kwam tot 10.73m met de kogel, 24.14m met de discus en 26.96m met de speer terwijl ook Aukje haar kogel nog over de 10m wist te stoten, ze kwam namelijk tot 10.10m.

Het eindtotaal is niet van belang want de eerste wedstrijd stond er geen complete ploeg en ook nu kon de 4x100m niet gelopen worden. Wel hadden de meiden het gezellig met elkaar en wie weet kan er volgend jaar wel een complete ploeg opgesteld worden.



## **Sterke 3000 meters in Castricum met clubrecords voor Britt Mosselman**

Tijdens de jaarlijkse Duinloper Meeting op woensdagavond **29 mei** in Castricum hebben een drietal SAV'ers zich gewaagd aan de 3000m. En met succes want alle drie gingen ze met een pr naar huis. Eerstejaars B-junior Edwin Sjerps behaalde in het gemengde veld een eervolle tweede plaats overall waarbij hij zijn pr met maar liefst 16 secondes aanscherpte tot 9.28.65 min. Leeftijdsgenote Britt Mosselman haalde wat minder van haar pr af dan zij vooraf hoopte, maar was met 10.51.60 toch dik drie seconden sneller dan ooit. Tevens verbeterde zij hiermee het clubrecord van de mB en mA. Jan Kreuk deed bij de M60 een verwoede aanval om het clubrecord terug te veroveren. Nadat Jan vorig jaar het clubrecord op 11.11.88 zette, deed Cees Meijer dit jaar met 11.02.01 een geslaagde poging om het op zijn naam te krijgen. Het werd spannend want Jan kwam dichtbij, maar zijn 11.03.48 was net tekort om het clubrecord terug te veroveren, al was het natuurlijk wel een dik pr.

## **Nog een limiet voor Nadine Visser**

Op **1 juni** stond op de snelle mondbaan in het Belgische Oordegem de Memorial Léon Buyle op het programma. Zowel Nadine Visser als Lieke Klaver kwamen daar met de nationale ploeg uit op de 4x100m, al liep Lieke ook nog een individuele 100m. De wind was erg grillig want waar in eerdere series de wind nog vol in de rug blies, mocht Lieke tegen een wind van bijna 3m/sec opboksen. Met 12.65 bleef ze uiteindelijk maar een fractie boven haar pr. Ook zat zij in het EYOF-team dat met 48.87 opnieuw onder de EYOF-limiet bleef. Het andere team werd gediskwalificeerd. Nadine scoorde op de estafette, nadat ze eerder al de limieten op de 100m horden en de zevenkamp wist te slechten, alweer haar derde EJK-limiet want met 45.32 bleef het team ruim beneden de gestelde limiet van 46.20 sec.

## **Niet compleet, wel gezellig**

De damescompetitieploeg die uitkomt in de derde divisie was op **2 juni** in Almere helaas niet compleet. Toch mocht dat de pret niet drukken en maakten de overgebleven dames er een gezellig dagje van waarbij de prestaties van Marion Dekker het meest in het oog vielen. Waar ze al een flink aantal wedstrijden bleef steken op de 1.30m bij het hoogspringen wist ze nu wel de 1.35m te halen. Ook kwam ze uit op de 400m horden die in 1.22.38 tot een goed einde werd

# *-vervolg de Baanboek*

gebracht terwijl de meeste punten werden gescoord bij het speerwerpen waar ze 29.31m wist te halen. Carla Beertsen nam de kogel en discus ter hand waarbij ze respectievelijk 8.46m en 24.91m liet noteren. Jolien Dudink liep met 16.48 een fors pr op de 100m terwijl ze de kogel op 6.75m liet landen. Bij afwezigheid van een verspringster deed nu Tessa Beertsen haar best met een afstand van 3.01m als eindresultaat. Daarbij kan ze met voldoening terugkijken op de 3000m die in 13.34.03 alweer een stuk rapper ging dan bij de eerdere wedstrijden. Over twee weken mogen de dames in Krommenie nog een keer hun beste beentje voorzetten.

## **Knokken voor lijfsbehoud met clubrecord voor Linda Reus-Bakker**

Nadat de eerste divisie dames tijdens de eerste competitiewedstrijd op een gedeelde laatste plaats eindigden, hebben ze op **2 juni** in Lisse vol overgave geknokt om hiervan af te komen. Het is ze gelukt, ze staan nu (na twee wedstrijden) tiende wat recht geeft op een plaatsje in de promotie/degradatiefinale, maar alles zit kort bij elkaar dus zeker is het nog allerminst. Over twee weken wordt het in Enschede dan ook erop of eronder.

Nadine Visser zette de toon door maar liefst 28 punten te halen. Zo won ze in 12.13 de 100m, liet ze de kogel op 11.89m landen en de speer op 33.81m. Super was ook de prestatie van eerstejaars B-juniore Britt Mosselman. Hard knokkend wist ze in een nieuw persoonlijk record van 4.49.49 heel knap tweede te worden op de 1500m en zo 11 punten te scoren. Nadat Linda Reus-Bakker zich vorig jaar al een keertje opofferde om voor de punten op de 3000m steeple chase te zorgen, was de voorbereiding dit jaar iets beter. En dat betaalde zich meteen uit in een nieuw clubrecord want met 13.37.38 was ze niet alleen 50 seconden sneller dan vorig jaar, maar ook 10 seconden sneller dan Lillian Hauwert die op dit nummer de eerste clubrecordhoudster was. Naast de behaalde 6 punten voldeed ze met deze prestatie ook nog eens aan de richtprestatie voor deelname aan het NK voor senioren op 20 en 21 juli in Amsterdam! Ook Heleen Wildöer was weer goed voor de nodige punten met haar 61.05 op de 400m en 2.21.38 op de 800m. Esmeralda Kager liep tegen een DQ aan op de 100m, maar zorgde met haar 27.27 op de 200m en nieuwe pr van 5.13m in de verspringbak wel voor belangrijke punten. Laura Zwaan kwam ook uit op de 200m die in 27.90 werd afgelegd terwijl Sarah Laan 4.30m ver

sprong. Het hoogspringen werd ook door Sarah gedaan en met een hoogte van 1.40m liet ze hier een nieuw pr optekenen. Kim Essen wist deze hoogte eveneens te overbruggen terwijl ze met de stok erbij over de 1.80m ging. Discus is niet haar ding, maar iemand moest het toch doen voor die ene punt en dat werd dus Kim die de schijf op 19.62m liet landen. De 400m horden was tenslotte voor Marieke Kok die haar 72.27 beloofde zag met 4 punten en ook haar deel leverde aan de 4x400m die in 4.32.42 werd afgelegd. Met 79 punten eindigde het team deze wedstrijd op een gedeelde achtste plaats.

## **Mannen competitieploeg nog volop in de race**

De heren hadden op **2 juni** hun tweede competitiewedstrijd in Drachten waar je aan de ene kant van de baan kon zonnen en aan de andere kant je winterjas nodig had!! Vooral de harde wind, die vol tegen stond op de sprint, speelde de deelnemers parten.

Vincent Onos beet de spits af in de “koude” hoek maar wist zijn kogel toch op een nieuw pr van 14.19m neer te laten ploffen. Paul Olofsen zorgde echter voor de punten want in een andere groep kwam hij tot de winnende afstand van 15.04m. André Laan liep met 12.60 geen echt grootste 100m, al had hij wel meer dan 3m/sec tegenwind. De 200m zou later op de dag in 24.75 een stuk beter gaan. Nick Wildöer was blijkbaar wel in zijn element op deze baan want met 12.25 bleef hij maar een fractie boven zijn 100m pr terwijl hij op de 200m alle SAV'ers verbaasde met zijn agressief gelopen race die ondanks de tegenwind eindigde met een pr van 24.33 sec. Nog zo'n verrassing kwam op naam van Roy Botman, die totaal geen zin had in de 400m horden en al helemaal niet met die wind op het laatste stuk. Toch was het juist dat stuk waarop Roy sterk naar voren kwam en met 62.43 een meer dan acceptabele tijd op de klokken zette. Willem Dudink gaat altijd als een furie over de baan en scoorde deze keer heel veel punten met zijn winnende 50.65 op de 400m. Hetzelfde gold voor Dave Brandhoff (hij had zelfs de meeste SAV punten van deze dag) die heel gedurfd pas op 1.90m begon bij het hoogspringen. Hij haalde dat moeiteloos, maar kwam op de 1.95m al snel in de problemen. Gelukkig passeerde hij de lat in de laatste poging alsnog royaal. Op de 2.00m was vooral de laatste poging een sterke, hoogte genoeg maar helaas eraf met de benen, waardoor er 1.95m achter zijn naam bleef staan.



# *-vervolg de Baanboek*

**Alleskunner Jaap van der Thiel mocht zich weer uitleven op de 3000m steeple chase.** Het is toch verbazingwekkend hoe deze eerstejaars A-junior dat met veel vrolijkheid iedere keer weer doet. Deze keer liet hij 11.14.35 noteren, een vet dik pr ondanks de moeilijke omstandigheden. Vincent was wat minder blij in de discussie. Een harde dwarrelwind, grotendeels in de rug, is niet echt gelukkig voor het discusswerpen. Hij begon met 40.13m dan ook safe, maar toen hij er echt voor wou gaan lukte opeens niets meer. Hij werd wel tweede, maar toch niet echt met de afstand die hij in gedachten had. Als compensatie voor de verloren punten liep hij als starter mee in de 4x100m estafette die tezamen met Sven Olofsen, ook nog goed voor 5.64m ver, Nick en Willem in 46.89 werd afgelegd. Koen Selie, die een maand niet had kunnen trainen vanwege vakantie en werk, liep toch een sterke 1500m waar hij pas op het laatste stuk de voorsten moest laten gaan. Met 4.15.88 werden er echter een hoop punten gescoord. Ruud Wierenga verzorgde deze dag de 'verplichte' jurering, daarvoor dank namens de atleten, terwijl Oscar van Crimpen aanwezig was als fotograaf.

Met 7249 punten werden de mannen uiteindelijk vierde, al waren de verschillen erg klein. Landelijk staan ze elfde met nog volop zicht op een plaats in de promotiefinale. Dat wordt over twee weken dus knallen in Harderwijk.

## **Marco Jong derde overall en beste Westfries tijdens Schutz marathon Hoorn**

Een mooi nieuw parcours, waarin de Noorddijk richting Enkhuizen weer als vanouds was opgenomen, en een ronde door het historische centrum waren op **2 juni** de ingrediënten voor de Schutz marathon Hoorn. Hoofdnummer was uiteraard de hele marathon waarvoor SAV-atleet Marco Jong al geruime tijd zeer serieus in training was om daar een aansprekende prestatie neer te zetten. Net als in Rotterdam werden de atleten door het afschieten van een kanon op pad gestuurd. Begeleid door SAV-trainer Dirk Rood liep Marco (M40) zijn eigen wedstrijd die in 2.53.54 op de derde plaats overall en een eerste plaats bij de M35, eindigde. Ook op andere afstanden was er succes voor de SAV'ers want Pieter Buijsman werd in 35.08 tweede op de 10km terwijl zowel Jan Kreuk als Ivonne Kramer op deze afstand in hun leeftijdscategorie de beste waren. Ivonne diende daarbij wel af te rekenen met clubgenote Esther Veldhuis die haar op de hielen zat. Op de halve marathon was er een

ereplaats weggelegd voor Mirjam de Boer die bij de V45 in 1.31.23 tweede werd. De overige uitslagen:

Frank Boon Halve marathon M45	
1.33.55	13
Hans Schouten Halve marathon M55	
2.08.59	54
Ans Thole (V50) Halve marathon V45	
1.47.04	7
Marion Beertsen Halve marathon V55	
2.32.12	14
Jeroen Dodeman (M40) 10km M35	38.577
André de Wit 10km M40	50.5440
Jan Kreuk (M60) 10km M55	40.06 1
Lisette Boon 10km Vsen	48.015
Helene Schilder (V40) 10km V35	
1.03.30	69
Ivonne Kramer 10km V45	43.221
Esther Veldhuis 10km V45	43.332

## **Paul Olofsen de beste in Gouda**

Op vrijdagavond **6 juni** heeft Paul Olofsen tijdens de tweede Goudse kaas en stroopwafel instuif met een afstand van 14.90m overtuigend het kogelstoten gewonnen.

## **Drie medailles en 4 CR's voor Cees Meijer op NK masters**

Hij had er blijkbaar zin an! Maar liefst vier afstanden had Cees Meijer bij de M60 op zijn programma staan tijdens het NK voor masters op **8 en 9 juni** in Epe.

Rond 11u op de eerste dag ging hij van start met de 400m die hem in 1.04.16 een zilveren medaille opleverde. Vier uur later voegde hij daar brons op de 1500m, die in 5.02.34 werd afgelegd, aan toe.

Dag twee ging hij onverdroten verder waarbij hij in 2.28.28 zijn tweede zilveren medaille veroverde om twee uur later de dag af te sluiten met een vijfde plaats en 29.47 op de 200m. Omdat er op al die afstanden nog geen clubrecords bestonden, heeft Cees er in één klap vier bij! Cees, gefeliciteerd met je prachtige prestaties en drie NK medailles.

## **Britt Mosselman snelt naar pr tijdens wedstrijd om de Gouden spike**

Tijdens de wedstrijd om de Gouden Spike op 9 juni in Alphen aan den Rijn hadden de deelnemers te kampen met een grillige wind. Verrassend was de aanwezigheid van Vivian Brandhoff. Amper terug uit de USA nam ze meteen al de kogel en discus ter hand en werd



## *-vervolg de Baanhoek*

met respectievelijk 14.01m en 44.59m op beide nummers vierde.

Ook verrassend was het optreden van Britt Mosselman die ondanks de vermoedenissen van een survivalkamp met school en een lastige race met veel tempowisselingen toch naar een nieuw pr van 2.21.01 op de 800m voor junioren wist te snellen.

Nadine Visser nam deel aan het verspringen waar ze nipt de finale wist te halen, waarna ze wedstrijd afsloot met haar beste sprong die uitkwam op 5.69m.

Leden van SAV mogen gratis advertenties plaatsen voor zaken die met de atletiek te maken hebben. Hier had uw advertentie kunnen staan! :o)

### **Clubrecords tot 14 juni 2013**

100m meisjes-A + dames	12.00	Nadine Visser	Hoorn, 18 mei
Kogelslingeren M45	44.34	Richard Bot Olten	(CH), 24 mei
3000m meisjes-A en B	10.51.60	Britt Mosselman	Castricum, 29 mei
3km steeple chase dames	13.37.38	Linda Reus-Bakker	Lisse, 2 juni
400m M60	1.04.16	Cees Meijer	Epe, 8 juni
1500m M60	5.02.34	Cees Meijer	Epe, 8 juni
800m M60	2.28.28	Cees Meijer	Epe, 9 juni
200m M60	29.47	Cees Meijer	Epe, 9 juni

**31 augustus: Vrijwilligersdag!**



# An de Loop

Hierbij een gedichtje, dat ik uit 1 van de  
weekblaadjes heb geknipt.  
Dirk Rood las het voor aan het begin van de  
training op de zondagochtend 2 juni.  
Ik vond het wel wat voor de Sprinter.  
Heb Dirk hierover gesproken en hij vond het  
goed.

Groeten, Tine Eggers

## AN DE LOOP

Zit je kop weer vol met zurge  
Zien je bar op teugen murgen  
Hè-je hêlegaar gien zin  
Zien je d'r gien end meer in.....  
Gaan an de loop  
Pak je sokke en je skoene  
Loop een rondje tussen 't groene  
En de wind waait met ien veeg  
Zo je volle hoofd weer leeg.  
Doen je aldeur prakkezere  
Kè-je 't doemdenken niet kere  
Ziet de hêle wereld swart  
Skuile trane in je hart.....  
Gaan an de loop  
Zuks is goed voor loif en biene  
Je geniet van wat je ziene  
Niks bijzonders-heêl gewoôn  
Maar je hoofd dat wordt weer skoôn

Ina Broekhuizen