

# Sprinter mei 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 Ruitenbergh	(0228)517761	r.ruitenbergh@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 halfjaarlijks 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 **april-mei 2015**

### *Nieuwe leden:*

**Pupillen:** Dion en Yara Harlaar, Sven de Haas

**AB-junioren:** Abdul Mahamed

**Senioren/Master:** Guido Ruitenbergh

**Recreanten:** Dirk Harm, Frans van Wijngaarde, Annemarie Bakker.

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

### *Opzeggingen:*

**Pupillen:** Yvette Dekker, Sven de Groot, Aaron en Iann Laan, Rosalie van Leeuwen, Arnoud van Straaten

**CD-junioren:** Koen Wester, Dennis Ravenststijn, Erwin Sijm, Jordi Jansen

**AB-junioren:** Lotte de Graaf **Recreanten:** David Groen, Piet Reus, Jolanda Fuhler, Anneke Kenniphaas.

# 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 – 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
19.15 – 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 – 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)

# Bestuurlijkheden

Onze voorzitter is zoals u in de vorige bestuurlijkheden hebt kunnen lezen, alvast aan het idee aan het wennen, als hij straks helemaal stopt met het voorzitterschap.

Dan moeten de overige bestuursleden zijn taken waarnemen. Dat heet tegenwoordig delegeren. En delegeren is waar ik het in deze bestuurlijkheden over wil hebben. Ik lees op onze website dat er weer behoorlijk wat records zijn gelopen en prijzen zijn gewonnen. Ook op onze baan in Grootebroek wordt volop getraind. De baan ligt er altijd piekfijn bij. In de winter wordt de baan sneeuwvrij gemaakt en in het voorjaar en najaar wordt alles weer keurig gesnoeid! De kleedkamers en de kantine wordt schoongemaakt, zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan met de werkzaamheden die er bij SAV worden gedaan.

Enfin we staan er niet zo bij stil maar dit werk gaat niet vanzelf, daar hebben we met een vereniging van bijna 500 leden toch voldoende mensen voor, zou je denken. Niets is minder waar! Het blijkt nogal lastig te zijn, dat als er mensen nodig zijn, men toch liever voor delegeren kiest. Het zijn vaak dezelfde mensen die het werk doen en vaak andere mensen die het werk liever delegeren!

Lilian kondigde het al aan, onze kantine is aan vervanging toe. Ook onze baan zal niet lang meer meekunnen. Nu hoeven we gelukkig niet alles zelf te doen, met een beetje mazzel worden we door de gemeente geholpen, maar ook die delegeert liever!

Natuurlijk kunnen we alles uitbesteden, maar dat is niet de opzet van een vereniging. We moeten het met z'n allen doen. En geloof me het geeft veel voldoening en saamhorigheid binnen de vereniging! Bovendien is uitbesteden voor ons geen optie, dit zou namelijk betekenen dat de contributie verviervoudigd moet worden en daar zit niemand op te wachten.

Ik heb altijd geleerd vele handen maken licht werk! Als we met z'n allen iets doen dan is het niet zo dat je elke week iets moet doen, maar komt dit neer op een paar keer per jaar. Oh ja en als je je opgeeft voor een klus, kom dan ook en denk niet, ik delegeer!

Groeten

Abdel el Amrani  
Peningmeester

## *Van de redactie:*

**Teksten inleveren voor het juni/julinummer 2015: t/m donderdag 18 juni, komt uit in de week van 29 juni. Graag aanleveren op [clubblad@savatletiek.nl](mailto:clubblad@savatletiek.nl)**

## *Lief en leed*

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

# Werpersrubriek, "De Uitsmijter, nummer 186; jaargang 33 door Peter Olofsen

De Nederlandse limieten van het NOC/ NCF voor Rio 2016 zijn bekend.

	Dames	Heren
Kogelstoten	18.33m	20.50m
Discuswerpen	61.00m	66.00m
Kogelslingeren	71.00m	78.00m
Speerwerpen	62.00m	83.00m

Een aantal atleten hebben al voldaan aan bepaalde limieten en aangezien een maximaal aantal afgevaardigd mag worden, is de kans zeer klein dat een Nederlandse werper meedoet. Het blijft voor velen zo een Olympische droom. Voor de bobo's is Rio natuurlijk wel „a place to be”.

Afgelopen periode zijn er weer veel persoonlijke records gesneuveld, waarvan vele ook te rug te zien zijn in de nationale ranglijsten. De onderstaande hitparades zijn bijgewerkt tot 21 mei 2015.

Speer 800 gram:

1.	Kjell Heinsius	60.64m	1998
2.	Rob Buntsma	59.20m	1992
3.	Matthijs Jong	57.62m	2015
4.	Kay Olofsen	57.42m	2014
5.	Obe van der Klei	53.86m	1989

Speer 500 gram Mjc/Mjb:

1.	Michelle oud	41.42m	2011
2.	Els Noordeloos	38.26m	2012
3.	Nadine Visser	36.77m	2012
4.	Caitlin Ketting	31.65m	2015
5.	Merel Sinnige	30.45m	2014

We gaan verder met 3 interessante lijsten Dames kogelstoten.

Kogel Dames (4kg):

1.	Vivian Brandhoff	15.49m	2014
2.	Tine Veenstra	13.57m	1999
3.	Nadine Visser	13.01m	2015
4.	Lena Dekker	11.78m	2008
5.	Nicole Berghouwer	11.59m	2008

Kogel Mjb:

1.	Tine Veenstra	15.04m	1999
2.	Vivian Brandhoff	14.58m	2010
3.	Nadine Visser	13.95m	2012
4.	Lena Dekker	12.79m	2002
5.	Aukje Bakker	12.61m	2015

Kogel Mjb (4kg):

1.	Tine Veenstra	13.57m	1999
2.	Nadine Visser	12.55m	2012
3.	Vivian Brandhoff	12.16m	2010
4.	Lena Dekker	10.57m	2003
5.	Caitlin Ketting	10.41m	2015

Max in de bocht..... Is het over 3 maanden weer tijd voor: "braadworst en sauerkraut".

Er is veel mogelijk bij SAV, zoals weer te zien is in de vermelde lijsten.

Tot ziens bij de werpdrills en de uitsmijtersite op facebook....., Peter Olofsen.

# 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:

5 juni	Heer & Meester baandcircuit te Hoorn	Hollandia
6 juni	Pupillencompetitie te Heerhugowaard	AV Hera
7 juni	Seniorencompetitie tweede divisie te Haarlem	AV Haarlem
7 juni	Seniorencompetitie derde divisie te Uithoorn	AKU
7 juni	Schutz marathon te Hoorn	Loopgroep Hoorn
13 juni	Scholymische dag te Grootebroek	SAV
13 juni	Wedstrijd om de Gouden spike te Leiden	Leiden Atletiek
13 juni	NK masters te Zierikzee, dag 1	Delta Sport
14 juni	NK masters te Zierikzee, dag 2	Delta Sport
14 juni	Competitie junioren-B te Santpoort	Suomi
20 juni	CD-competitie te Amsterdam	AV'23
21 juni	Werpdriekamp te Wieringerwerf	AV Wieringermeer
21 juni	Master competitie te Den Helder	SV Noordkop
21 juni	Pupillen+CD wedstrijd te Castricum	AV Castricum
26 juni	NK junioren te Breda, dag 1	AV Sprint
27 juni	Pupillencompetitie te Grootebroek	SAV
27 juni	NK junioren te Breda, dag 2	AV Sprint
28 juni	NK junioren te Breda, dag 3	AV Sprint

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 juni

04. Elizah van Roekel	22. Annika Boogaard
04. Julian van de Beek	23. Yuri Mantel
05. Jochem van Warmerdam	26. Jurre Hoffer
09. Aaron Ponne	26. Vasco Mosselman
13. Luna Braas	27. Meike Noordeloos
15. Emma Le Blansch	30. Arnoud van Straaten
16. Luna de Nie	30. Yannick Jong
17. Menno Brandt	

## Wedstrijdverslagen + uitslagen

Vooraf de harde koude wind en regenbuien tussendoor speelden de atleetjes parten tijdens deze op **11 april** door AV Nova in Warmenhuizen georganiseerde wedstrijd waar er helaas geen elektronische tijd voor handen was. Spijtig, want vandaag de dag kan handtijd, en zeker op de sprint, eigenlijk niet meer! Vanwege een spekgladde aanloop werd het hoogspringen afgelast, er werd nu door iedereen vergesprongen, en ook het balwerpen was maar moeizaam te doen. Daarnaast waren er niet zoveel SAV'ers onder de deelnemers als vorig jaar, maar degene die er wel waren zorgden voor hartverwarmende prestaties. Zo ging mini pupil Emma le Blansch meteen al met twee zilveren medailles (meerkamp en 600m) aan de haal. Bij haar mannelijke leeftijdsgenoten deed Tijn Hoffer hetzelfde alleen wist hij ook nog een clubrecord te verbeteren en wel bij het verspringen waar hij tot 3.04m kwam. Helaas werd hij de dupe van een juryblunder op de 40m. Hij won zijn serie, maar kreeg de langzaamste tijd wat hem vrijwel zeker de eindoverwinning op de meerkamp kostte!

<b>Meisjes mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
02. Emma le Blansch	8.0	2.30	8.22	611	2.52.7 (2)
07. Anouck Zwagemaker	9.9	1.52	3.68	94	3.27.0 (7)
<b>Jongens mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
02. Tijn Hoffer	8.7 (!)	3.04	12.58	742	2.28.8 (2)
<b>Meisjes pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
08. Melissa van Velzen	8.3	2.12	7.80	520	2.36.7 (6)
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
03. Jinte Braas	6.9	3.29	11.88	1085	4.07.0 (3)
05. Sophie le Blansch	7.2	2.93	15.78	1019	4.15.6 (6)
07. Elles Knook	7.2	2.98	10.04	927	4.08.6 (4)
11. Kaitlijn Coffey-van Dongeren	7.5	2.69	13.46	875	4.14.9 (5)
13. Britt Bregman	7.6	2.61	13.99	850	4.40.4 (13)
19. Eline Zwagemaker	8.1	2.48	14.16	745	4.53.2 (16)
<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Jochem van Warmerdam	6.7	3.40	18.18	1254	4.03.0 (4)
08. Vasco Mosselman	7.4	3.19	16.74	1048	3.42.5 (1)
10. Aaron Ponne	7.0	2.72	17.29	1040	3.43.6 (2)
11. Jurre Hoffer	7.0	2.97	9.85	961	4.22.5 (6)
13. Bram Steur	7.7	2.86	15.51	908	4.30.8 (8)
<b>Meisjes pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Debora van Langen	9.1	3.98	6.30	1525	3.47.1 (1)
02. Damanja Reus	9.2	3.70	6.59	1469	4.03.9 (2)
<b>Jongens pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
22. Twan Steur	10.8	2.86	5.07	967	4.24.3 (16)
<b>Meisjes pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
06. Sharissa de Leng	9.6	3.27	4.64	1191	4.15.4 (7)
10. Tara Koomen	9.8	3.23	3.72	1084	4.04.7 (5)

## Jeugd overtreft zichzelf in Heerhugowaard

Wat waren ze goed allemaal... Een giga lading aan pr's en zelfs een clubrecord was de score van de eerste wedstrijd van de competitie voor junioren-CD op **18 april** in een weliswaar zonnig, maar ook wonderig Heerhugowaard. Maar liefst 8 teams waren er ingeschreven. Deze waren niet allemaal compleet, maar hierdoor kon wel iedereen meedoen aan deze wedstrijd.

Topprestatie was natuurlijk het clubrecord op de 1000m van eerstejaars D-juniore Laura van Langen die met 3.07.04 Sylvia Berghouwer na 22 jaar uit de recordlijsten liep. Maar wat te zeggen van de 1000m van Thijmen van Leeuwen? Deze D-junior ging gewoon mee met het Hylas kanon Luca van Diepen en zag dit beloond met de geweldig tijd van 3.04.19, maar liefst 18 seconden sneller dan zijn oude pr! De meisjes-D wonnen in deze poule het teamklassement met 5362 punten, de meisjes-C werden met 5117 punten derde, terwijl zowel de jongens-D als jongens-C vierde werden met respectievelijk 4747 en 5005 punten.

Het meest memorabel:

**Meisjes-D team 1:** Laura van Langen ook nog tweede bij kogel en derde op de 60m; Ella Mosselman tweede bij het verspringen en derde op de 1000m; Kara Zwagemaker winst met 27.63m bij het speerwerpen, tweede bij discus en derde op de 60m horden. **Meisjes-D team 2:** Annabel Noordeloos rap op de 60m; Noa Boots fraaie pr's bij ver en met de kogel; Luca Klumpenhouter dapper op de 60m horden en met de discus. **Meisjes-D team 3:** Mooie pr's van Annika Boogaard op de 1000m en in de verspringbak en een mooi debuut van zowel Janlie Juckers als Ella van der Velde. **Jongens-D team 1:** Naast de 1000m van Thijmen waren het toch wel de werpprestaties van Stef de Jong (derde met discus) en Yannick Jong (derde in zijn eerste speerwerpwedstrijd) die het meeste opvielen. **Jongens-D team 2:** Hele grote pr verbeteringen van Jules Kerstens op zowel de 80m als bij het verspringen en Niels de Boer op hoog en met de speer. **Meisjes-C team 1:** Zij wonnen in 43.49 de 4x80m; Lotte van Diepen en Leonie Wierenga waren met 1.45m de beste hoogspringsters en Femke Sikkink verrassend de beste verspringster.

**Meisjes-C team 2:** Marloes van Doeveren en Mette de Vos deden hier mee aan hun eerste baanwedstrijd. **Jongens-C:** Hier kwam de grootste verrassing op naam van Joeri van Rijswijck met 17.85 op de 100m horden (-2.5m/sec) en verpulveringen van zijn pr bij hoog (van 1.25m naar 1.50m) en ver (van 4.49 naar 4.98m en tweede) terwijl Max Kuin met winst bij kogel en discus (PR) ook weer goed bezig was.

Alle uitslagen:

60m meisjes-D	Prestatie	Hoog meisjes-C vervolg	
Laura van Langen	9.19	Leonie Wierenga	1.45
Annabel Noordeloos	9.46	Marloes van Doeveren	1.15
Janlie Juckers	9.75	<b>Kogel meisjes-C</b>	
Ciara Coffey-van Dongeren	9.88	Mette de Vos	6.09
Ella van der Velde	10.15	Alet Juckers	5.81
Sabine Dodeman	10.34	<b>Discus meisjes-C</b>	
<b>1000m meisjes-D</b>		Alet Juckers	17.10
Laura van Langen	3.07.04	<b>Speer meisjes-C</b>	
Ella Mosselman	3.23.46	Luna Braas	20.20
Pien Frederiks	3.43.10		
Annika Boogaard	3.44.13	<b>80m jongens-D</b>	<b>Prestatie</b>
Sabine Dodeman	4.03.67	Jules Kerstens	12.46
Isa Bakker	4.03.82	Brian Glas	12.57
<b>4x60m meisjes-D</b>		Dennis Ravenstijn	12.94
SAV team 1	35.14	Bram Huizinga	13.59
SAV team 2	35.37	Niels de Boer	13.92
SAV team 3	37.64	<b>1000m jongens-D</b>	
<b>60m horden meisjes-D</b>		Thijmen van Leeuwen	3.04.19
Kara Zwagemaker	12.41	Kay Ruiten	3.22.81
Merel Dekker	12.98	Bram Huizinga	3.25.44
Luca Klumpenhouter	14.29	<b>4x80m jongens-D</b>	
Ella van der Velde	14.99	SAV team 1	47.30



<b>Ver meisjes-D</b>		<b>80m horden jongens-D</b>	
Ella Mosselman	4.10	Kay Ruitenr	17.32
Noa Boots	3.83	Yannick Jong	18.27
Fee Mok	3.82	<b>Ver jongens-D</b>	
Annika Boogaard	3.35	Jules Kerstens	3.84
Luca Klumpenhauer	3.32	Yannick Jong	3.75
Fieke Bruin	3.29	Dennis Ravenstijn	3.68
<b>Hoog meisjes-D</b>		Bram Huizinga	3.13
Merel Dekker	1.35	<b>Hoog jongens-D</b>	
Fee Mok	1.25	Niels de Boer	1.25
Pien Frederiks	1.20	Brian Glas	1.20
Isa Bakker	1.20	<b>Kogel jongens-D</b>	
<b>Kogel meisjes-D</b>		Stef de Jong	7.90
Laura van Langen	9.83	<b>Discus jongens-D</b>	
Noa Boots	8.40	Stef de Jong	19.25
Janlie Juckers	6.67	<b>Speer jongens-D</b>	
Ciara Coffey-van Dongeren	6.00	Yannick Jong	25.56
<b>Discus meisjes-D</b>		Niels de Boer	22.65
Kara Zwagemaker	17.20	Thijmen van Leeuwen	17.10
Luca Klumpenhauer	10.84		
<b>Speer meisjes-D</b>		<b>100m jongens-C</b>	
Kara Zwagemaker	27.63	Julian van de Beek	14.94
Annabel Noordeloos	13.00	Loek Timmer	15.53
		<b>800m jongens-C</b>	
<b>80m meisjes-C</b>		Loek Timmer	2.48.14
Leonie Wierenga	11.78	<b>4x100m</b>	
Shauna Coffey-van Dongeren	12.30	SAV	1.00.32
Mette de Vos	12.95		
<b>80m meisjes-C-vervolg</b>		<b>100m horden jongens-C</b>	
Alet Juckers	13.97	Joeri van Rijswijck	17.85
<b>1000m meisjes-C</b>		Kevin Pronk	20.43
Lotte van Diepen	3.20.24	<b>Ver jongens-C</b>	
Femke Sikkink	3.40.40	Joeri van Rijswijck	4.98
<b>4x80m meisjes-C</b>		Loek Timmer	3.67
SAV team 1	43.49	<b>Hoog jongens-C</b>	
<b>80m horden meisjes-C</b>		Joeri van Rijswijck	1.50
Femke Sikkink	14.87	Kevin Pronk	1.25
Shauna Coffey-van Dongeren	16.77	<b>Kogel jongens-C</b>	
Marloes van Doeveren	18.92	Max Kuin	11.74
<b>Ver meisjes-C</b>		<b>Discus jongens-C</b>	
Femke Sikkink	4.31	Max Kuin	30.74
Luna Braas	4.00	Erwin Sijm	18.44
Mette de Vos	3.41	<b>Speer jongens-C</b>	
<b>Hoog meisjes-C</b>		Erwin Sijm	19.73
Lotte van Diepen	1.45		

### **Mooi resultaat van Toine Groot in Ter Idzard**

10km hardlopen, 40km fietsen en daarna nog eens 5km hardlopen. Dit waren de afstanden van de Lenis Run-Bike-Run op **18 april** in het Friese Ter Idzard. Onder de deelnemers van de tiende editie ook Toine Groot die na het eerste hardlooptnummer als 9de het wisselvlak in kwam. Het fietsen was een sterk onderdeel waardoor Toine een lekker eind naar voren opschoof. Na de afsluitende 5km hardlopen kwam Toine uiteindelijk als vijfde overall en als nummer twee bij de M40 over de finish waarbij hij een tijd van 1.52.40 op de klokken zette.

## Zonnige eerste competitiewedstrijd met wisselende resultaten

De mannen zijn hun eerste competitiewedstrijd, uitstekend georganiseerd door SAV op een zonnige **19 april**, niet goed begonnen. Willem Dudink was op trainingskamp met TDR, Dave Brandhoff komt nu uit voor Lycurgus en Vincent Onos kampte naast zijn schouderblessure ook met hevige rugproblemen waardoor de grootste puntenpakkers op voorhand buitenspel stonden. Vincent probeerde het nog wel, maar zag zijn inspanning helaas “beloond” met vier slingerworpen die net naast de sector terechtkwamen. Gelukkig waren er ook lichtpunten want A-junior Matthijs Jong scherpste na een voorzichtig begin zijn speerwerp pr aan tot 57.62m, Robert Wamta won met 6.31m het verspringen terwijl Nick Wildöer debuteerde op de 110m horden maar ook snel was op de 200m en 400m van de Zweedse estafette. Maar ondanks hun mooie prestaties zullen de mannen er de komende twee wedstrijden hard aan moeten trekken om in de tweede divisie te kunnen blijven!

De vrouwen deden het een stuk beter met winst voor B-juniore Lieke Klaver op zowel de 100m als 200m. Gezien de tijden van 12.45 en 25.12 lijkt zij haar fysieke problemen langzaam maar zeker de baas te worden. Linda Reus-Bakker liep met 2.22.97 een rappere 800m dan verwacht en ook Heleen Wildöer kwam sterk voor de dag met 2.18.73 op de 800m, 1.00.68 op de 400m en ook nog eens een snelle 300m op de Zweedse estafette waarop de dames in de volgorde van Linda, Heleen, Judith Kok (ook 1.40m hoog) en Lieke in 2.22.38 derde werden. Eva Koopman won met 1.65m het hoogspringen en noteerde 4.82m in de verspringbak. Caitlin Ketting verraste met pr's bij kogel en discus waar ze 10.22m en 32.63m liet noteren. Aukje Bakker, net als Caitlin nog juniore-B, bleef met 10.14m kogel weinig achter nadat zij al 17.95 had gelopen op de 100m horden. Op de 3000m twee “oudere” dames die erg hard liepen. Mirjam de Boer (V50) bleef met 11.22.23 slechts éénhonderdste van een seconde boven haar clubrecord terwijl Esther Veldhuis, over goed een maand toetredend tot de V50, 12.02.03 liet noteren. Tot slot nog een veelbelovende prestatie van Jasmijn de Jong die voor haar eerste 400m slechts 65.30 nodig had. Na het tellen van de punten bleken de dames kort achter Daventria en De Spartaan met 7936 punten derde te zijn geworden. Landelijk staan ze zesde met maar een geringe achterstand op de koploper Rotterdam Atletiek.

De overige uitslagen:

<b>Robert Wamta</b>	100m: 11.69	
<b>Vincent Onos</b>	100m: 12.02	
<b>Nick Wildöer</b>	110m hrd: 19.61	200m: 23.77
<b>Jaap van der Thiel</b>	110m hrd: 20.11	800m: 2.15.06
<b>André Laan</b>	200m: 25.13	400m: 56.34
<b>Edwin Sjerps</b>	800m: 2.04.80	
<b>Jaap Groot</b>	5000m: 17.54.20	
<b>Matthijs Jong</b>	Hoog: 1.70m	
<b>Paul Olofsen</b>	Kogel: 13.49m	
<b>Kjell Heinsius</b>	Kogel: 13.17m	
<b>Oscar van Crimpen</b>	Polshoog: 2.20m	
<b>Zweedse estafette</b>	2.07.46	

## Verrassend hordendebuut

Drie SAV'ers aan de start van de tweede wedstrijd uit het Gooi en Eemlandcircuit op **26 april** in Hilversum.

Het eerste nummer op het programma was het kogelslingeren en met een natte, en daardoor snelle, ring met een windje in de rug waren de slingeromstandigheden goed. Richard en Yvette Bot-Vleerlaag waren over uit Zwitserland en grepen deze kans om met het nodige succes mee te doen. Zo kwam Yvette (V40) voor het eerst dit seizoen over de 40m met 40.42m als beste terwijl Richard (M45) 43.80m op liet meten waarmee hij overall de beste was bij de mannen.

Vincent Onos liet het slingeren voor wat het was en “oefende” een 400m horden voor de komende competitiewedstrijd. Met slechts 2 weken training in de benen op zowel loop- als techniekgebied, liet hij een veelbelovende 62.21 noteren.

## Vijfmaal prijs tijdens Koningsnachtloop in Hoorn

Na een druilerige dag was het lekker loopweer tijdens de Koningsnachtloop op **26 april** in Hoorn. De zondagavond werd afgetrapt met een jeugdloop over 1200m waarop de SAV-jeugd weer heel succesvol was. Tijdens de wedstrijd voor meisjes t/m 7 jaar was er in respectievelijk 5.43 en 5.48 aanvankelijk een tweede en derde plaats weggelegd voor Sophie de Haas en Emma Le Blansch terwijl Yara Harlaar haar wedstrijddebuut beleefde met een vijfde plaats. Helaas bleek na de prijsuitreiking dat de winnares wel wat jaartjes ouder was dan ze had opgegeven, waardoor Sophie later alsnog als winnares werd uitgeroepen met Emma op een tweede en Yara op de vierde plaats.

Bij de jongens van 8 t/m 12 jaar ging de overwinning naar de nog maar 8-jarige Aaron Ponne die voor deze afstand slechts 4.21 nodig had.

De even oude Jochem van Warmerdam en Dion Harlaar, die hier voor het eerst kennis maakte met een wedstrijd, werden in respectievelijk 4.38 vijfde en 7.03 elfde. Bij de meisjes succes voor Annika Boogaard die in 4.25 de overwinning greep. Zij werd op het podium geflankeerd door de piepjonge Sophie Le Blansch, zij is nog maar 8 jaar, die in 4.40 als derde de finish passeerde.

Marion Beertsen (V55) koos deze avond voor de 5km die zij in 34.15 af wist te leggen terwijl dochter Carla uitkwam op de 10km waarvoor zij 1.03.01 nodig had. Op deze afstand net geen podiumplek voor Jan Kreuk (M60), die in 39.51 overall een knappe vierde plaats behaalde.

## Heren klimmen omhoog, dames solide

De tweede competitiewedstrijd van de tweede divisie op **3 mei** in Amstelveen leek op een groot drama uit te draaien. Men kreeg de elektronische tijd namelijk niet aan de praat waardoor het maar de vraag was wanneer en/of er met het loopprogramma begonnen kon worden.

Vooraf voor de mannen van SAV was deze wedstrijd, na de tegenvallende eerste wedstrijd waarbij ze in de degradatiezone terechtkwamen, een heel belangrijke. Toch waren ze ook deze keer niet op volle sterkte en hetzelfde gold voor de vrouwen die door examens en blessures ook niet op hun sterkst aan de start stonden. Maar de teamspirit zat er bij de wel aanwezige SAV'ers goed in en dat kwam meteen al tot uiting bij de eerste veldnummers. Zo kwam Aukje Bakker tot een nieuw pr van 4.85m in de verspringbak, sprong Judith Kok met 1.45m 5cm hoger dan de vorige wedstrijd en verraste Matthijs Jong met een fraai nieuw pr van 1.80m op hetzelfde nummer.

Kjell Heinsius kende een wat mindere prestatie in de kogelbak waar hij tot 12.50m kwam terwijl Caitlin Ketting prima voor de dag kwam met 29.96m bij het speerwerpen. Na een uur uitstel werden de 800m loopsters eindelijk naar de start geroepen, weggeschoten, maar ook weer teruggeschoten omdat de ET nog steeds haperde waarna de trainingspakken weer aankonden. Uiteindelijk werd er besloten tot handtijden en konden ze opnieuw van start. Dat dit de prestaties niet ten goede kwam, mag duidelijk zijn. Toch zagen we mooie races van Linda Reus-Bakker en Heleen Wildöer die 2.25.0 en 2.19.1 (tweede in totaal) lieten noteren. De veldnummers liepen gelukkig wel op tijd en ondanks blessure issues kwam Paul Olofsen toch tot een nette 14.17m bij het kogelstoten.

Na bijna 2 uur wachten voltrok zich een wonder, de ET besloot om mee te gaan werken, iets wat niet van het weer gezegd kon worden want het begon te regenen en te waaien. Vervelende omstandigheden waarin Lieke Klaver haar 100m moest lopen waarbij ze ook nog eens in de langzaamste serie bleek te zijn ingedeeld en iedereen deed rillen door te snel (!) te vertrekken. Het was echter een twijfelgeval en gelukkig vond de starter dit ook, dus mocht Lieke voor een tweede keer in de blokken plaatsnemen om ver bij iedereen weg te lopen. Het werd 12.48 met fikse tegenwind en de tweede tijd van de dag. Bij de mannen de comeback van Guido Ruitenbergh die ondanks hamstringklachten 11.93 liet noteren. Robert Wamta was door de uitloop van het chronoloog nog aan het verspringen toen hij zijn 100m moest lopen, maar met 11.50 op de 100m en 6.19m ver sloeg hij zich er goed doorheen.

Ondertussen was Kim Essen aan het polsstokken geslagen. Gertjan had voor haar een stok van de club meegenomen en met dit vertrouwde materiaal in handen vloog zij over de pr hoogte van 2.20m. Na het speerwerpen stond voor Caitlin het kogelstoten op het programma, een nummer waarop zij een mooi pr in de regen zag verdwijnen omdat de jury 9.79m opschreef terwijl ze 10.79m had gestoten. Een flink baalmoment voor Caitlin die nu met haar tweede poging van 9.87m in de uitslag

terechtkwam.

Op de 400m won Heleen op mooie wijze haar serie, maar bleef die klok weer net boven de minuut stilstaan. Het werd 60.54 deze keer. Broer Nick moest bij afwezigheid van Willem Dudink bij de mannen de honneurs waarnemen en deed dat met een mooi nieuw pr van 54.23 sec. Jaap van der Thiel wou ook graag een mooie tijd lopen, maar zijn geblesseerde enkel zorgde voor meer hinder dan verwacht met 59.99 als eindresultaat. In de inmiddels natte en gladde ring viel het discuswerpen niet mee en dat deed dat afstand van 37.50m die Kjell op liet meten ook niet helemaal, maar het was in deze moeilijke omstandigheden wel de tweede prestatie! Met 10.29m bij het kogelstoten voor vrouwen verbeterde Aukje voor de tweede keer deze dag een pr. Daarna was het de beurt aan Edwin Sjerps die eerst wel, daarna weer niet en uiteindelijk toch weer wel de 3000m steeple chase voor zijn rekening zou nemen. Een wat minder geslaagde oefenavond had hem onzeker gemaakt, maar een training van vader Ton bracht hem weer op het goede spoor wat eindigde met een verpulvering van het clubrecord bij de jongens-A. Met zijn 10.26.78 haalde hij bijna 20 seconden van het oude record van Hielko Bollen af. Linda mocht na de 800m ook nog de 400m met hordes lopen. Linda heeft wel loopvermogen, maar nog niet zoveel hordetechniek. De hekjes werden dus nogal springend genomen, maar haar 1.14.00 was wel goed voor bijna 600 belangrijke punten. Op hetzelfde nummer, maar dan bij de mannen, een aangename verrassing van Vincent Onos, die zelf vond dat hij nog wat goed te maken had bij het team. Ondanks zijn fysiek niet zo geschikte postuur voor dit nummer wist hij vriend en vijand te verbazen met seriewinst en een fraaie tijd van 60.29 sec. Lieke trof op de 200m nu wel de snelste serie en na een zeer spannende strijd werd in 25.26 een tweede plaats haar deel terwijl Nick met 23.62 opnieuw een pr op zijn conto bijschreef.

Kim Essen hinkte, stapte en sprong naar 9.31m en Caitlin maakte haar kogelfrustratie goed met een derde plaats bij het discuswerpen waar ze tot 29.18m kwam. Langzaam maar zeker liep het loopprogramma weer wat in en werd het droger en minder winderig. Mirjam de Boer was weer opgetrommeld voor de 3000m. Tussen deelneemsters die haar dochter konden zijn liep de ranke 50-plusser naar een mooie 11.26.88 waarmee ze maar een fractie boven haar eigen clubrecord bleef. Op de 1500m bij de mannen het debuut van Jaap Groot en Daniel Hoenderdos op deze afstand, normaliter het nummer van Edwin. Het doel was 5 minuten voor Daniel en 4.40 voor Jaap, maar beide heren liepen zich het belofde zuur in de poten en zagen hun inspanning beloond met een fraaie 4.33.20 voor Jaap, die met een felle laatste 200m nog knap naar voren schoof, en 4.53.91 voor een meer dan tevreden Daniel. Toen restte alleen nog de 4x100m estafette. Aukje, Heleen, Judith en een waanzinnig lopende Lieke lieten een mooie 51.31 noteren terwijl Vincent, Guido, Nick en een ontketende Robert verrasten met een tijd van 44.68 sec. Landelijk staan de vrouwen na twee wedstrijden nu op de elfde plaats terwijl de mannen vooralsnog uit de gevarenzone zijn gestegen naar plek 28. Het zit echter nog allemaal akelig dicht bij elkaar zodat ook de laatste wedstrijd over een maand in Haarlem op volle bak gestreden dient te worden, maar de eerste stap voor lijfsbehoud is wel gezet! Verder nog dank aan Addis Riet en Jaap Groot die het jureren voor hun rekening namen en Gertjan Onos die voor de foto's heeft gezorgd.

### **Snelle 200m van Judith de Jager**

De dames van de derde divisie hadden op **3 mei** hun tweede wedstrijd in Heerhugowaard waar naast de regen het windje af en toe ook een flinke duit in het zakje deed. Gelukkig was hij wat stiller op de 200m en dat deed Judith de Jager naar een wel heel vet pr van 27.87, waarmee ze tweede werd, snellen. Met 4.67m in de verspringbak voegde ze daar nog een derde plaats aan toe. Een mooie twee plaats was er ook weggelegd voor de 1.08.75 van Nicole Bakker op de 400m.

Tessa Beertsen had het flinkste programma met een 400m horden en 3000m waarop ze respectievelijk 1.32.44 en 13.10.38 liet noteren. Flinke progressie was er van B-juniore Mireija de Hoogh die haar 800m pr met 7 secondes aan wist te scherpen en nu 2.51.42 achter haar naam heeft staan. Anja Dudink mocht tegen een fikse wind opboksen op de 100m met 14.69 als resultaat terwijl ze bij het hink-stap-springen 8.95m op liet meten. Carla Beertsen nam alle werpnummers voor haar rekening met 8.46m kogel, 27.21m discus en 19.25m speer als resultaat. Jolien Dudink deed dezelfde nummers als tijdens de eerste competitiewedstrijd en wist vrijwel identieke prestaties te scoren met 18.93m op de 100m, 1.48.12 op de 400m en 6.14m kogel. Tot slot nog de 4x100m estafette met een mooie 55.21 als eindresultaat waarmee de dames met 5662 punten als nummer 7 in hun poule zijn geëindigd.

### **Edwin Sjerps neemt flinke hap uit 3000m pr**

Onder vrijwel ideale omstandigheden heeft eerstejaars A-junior Edwin Sjerps tijdens de eerste Trackmeeting op **8 mei** in Utrecht een flinke hap uit zijn pr op de 3000m genomen. Ruim 12 seconden bleef hij onder zijn beste tijd tot nu toe en daarbij slechtte hij ook nog eens de 9 minuten barrière. Er verscheen voor Edwin namelijk een fraaie 8.58.90 op de klokken!

Ook vader Ton (M55) waagde zich deze avond aan de 3000m. Maar liefst 22 deelnemers gingen er in zijn serie van start waarvan hij na 10.55.93 als zesde de finish passeerde.

### **Lieke Klaver snelt met estafetteploeg naar EJK-limiet**

Meteen al tijdens de eerste wedstrijd waarin het Nederlandse meisjesteam een 4x100m liep kwam de limiet voor de EJK, die van 16 t/m 19 juli in het Zweedse Eskilstuna gehouden zullen worden, eruit zetten. De meisjes waren tijdens de eerste wedstrijd uit het nationale baancircuit, de wedstrijd om de Ter Specke Bokalen op **9 mei** in Lisse, ingedeeld in de buitenbaan maar met Lieke Klaver als derde loopster kwamen ze precies op de gevraagde tijd van 46.20 uit. Derhalve een mooie start. Op de 150m bleef Lieke onder de moeilijke winderige omstandigheden met 18.28 nipt boven haar pr, maar ze lijkt al haar fysieke sores van de afgelopen winter zo langzamerhand toch wel overwonnen te hebben. Nadine Visser was de andere SAV deelneemster en zij liep op de 150m naar een prachtig nieuw pr en clubrecord van 17.69 waarmee ze tussen de sprintsters een fraaie tweede plaats behaalde. Bij het kogelstoten slechtte ze eindelijk die zo gewenste barrière van 13m. Zo had ze deze dag met een afstand van 13.01m een tweede pr en dat was een mooie opsteker op weg naar de meerkamp in Götzis over een paar weken.

Ook op de jeugdloop over 1000m nog een SAV-ster aan de start en wel Jinte Braas. Deze B-pupil vocht in het grote veld knap van voren mee en zag dat beloond met een fraai nieuw pr van 3.50.13 min.

### **Meisjes-B verrassen in Huizen; Aukje Bakker haalt uit!**

De eerste wedstrijd van de competitie voor junioren-B vond op **10 mei** plaats in een zonnig Huizen waar SAV zowel een jongens- als meisjesteam op de voeten bracht. En ook al ontbrak Lieke Klaver, die een dag eerder als lid van de nationale estafetteploeg de limiet voor de EJK scoorde, er werd door de andere meiden toch bijzonder goed gepresteerd. De verrassing was ongetwijfeld de uithaal met de kogel van Aukje Bakker die met 12.61m dit nummer won. Ook voor Caitlin Ketting verscheen er met 11.57m een pr in de uitslagen. Bij het discuswerpen opnieuw goede prestaties met een tweede plaats en 30.13m voor Caitlin en een nieuw pr van 27.23m voor Aukje. Het speerwerpen leverde eveneens een tweede plaats op voor Caitlin die nu 31.65m op liet meten. Merel Sinnige kampt helaas nogal vaak met blessureleed, maar deze dag was ze goed op dreef op de 100m horden die in 16.33 werd afgelegd (tweede tijd van de dag) en vloog ze voor het eerst over de 5m in de verspringbak waar ze met 5.02m op de derde plaats eindigde. Nienke Tool haalde voor het eerst 1.55m bij het hoogspringen en was daarmee de beste terwijl Isabelle Koopman een moeilijke dubbel met fraaie prestaties volbracht: een mooi pr van 2.33.66 op de 800m en met 1.07.31 net geen pr op de 400m.

Met Daphne Broer (debuut op de 100m in 14.52 en 400m in 1.13.22), Mireija Hoogh (800m in 2.51.62 en 11.80m speer), Donna Wiersma (100m in 15.05 en 3.70m ver) en Loes Essen (100m horden in 20.45 en 1.25m hoog) nog in de gelederen werd de dag afgesloten met een 4x100m estafette waarop de meiden 53.76 lieten noteren om met 6241 op de derde plaats in hun en elfde landelijk poule te eindigen. De beste 12 ploegen gaan naar de finale, dus wie weet hebben de meisjes na de volgende wedstrijd een verrassing in petto!

Bij de jongens helaas geen compleet team, er ontbrak een 1500m loper en ook het polsstokhoogspringen was niet bezet, maar ook hier een aantal opvallende prestaties. Zo was daar Tim Woerlee die op alle werpnummers een pr liet optekenen. Het werd 10.21m met de kogel, 30.84m met de discus en 30.65m met de speer. Ook Obed Baffour Poku ging met pr's op al zijn nummers naar huis. Eerst was daar de 19.65 op die zo moeilijke 110m horden gevolgd door 12.76 op de 100m. Bij Mats Visser liep het met 4.88m wat minder in de verspringbak, maar toen er een hink en een stap

bijkwamen verscheen er met 10.52m wel een pr in de uitslagen. Sam Volten verraste ook al, maar dan met een hoogtesprong van 1.65m. Daarnaast liep hij 2.33.02 op de 800m. Otto de Visser mocht bij zijn debuut naast de 100m, die in 13.60 werd afgelegd, ook die nogal verzurende 400m voor zijn rekening nemen met 1.01.41 als resultaat. Op de afsluitende 4x100m werd er 51.08 genoteerd. Ondanks het missen van twee nummers wisten de jongens nog de nodige teams achter zich te laten. Ze eindigden met 4618 punten op de elfde plaats in hun poule.

### **Laura van Langen scoort een handvol clubrecords**

De derde avondwedstrijd uit de Dorland & Theunis Loopcompetitie vond op **12 mei** in Edam onder wederom winderige omstandigheden plaats.

Toch wist eerstejaars D-juniore Laura van Langen opnieuw te imponeren met deze keer een prachtige tijd op de 2000m. Haar 6.58.80 betekende niet alleen een clubrecord in haar eigen leeftijdscategorie maar in alle junioren categorieën inclusief de dames. Ze bleef zelfs 11 seconden beneden de tijd die Sylvia Berghouwer in 1999 op de klokken zette bij de meisjes junioren-A/dames.

Bij de M45 liet Ton Bosgoed zien alweer goed hersteld te zijn van zijn marathonavontuur. Hij eindigde met zijn tijd van 6.45.55 overall in de toptien. Voor Mirjam de Boer (V50) eindigde de wedstrijd in mineur want zij moest de strijd helaas voortijdig staken.

### **Alkmaar City Run by night**

De belangstelling was gigantisch en de temperatuur flink fris tijdens de Alkmaar City Run by night op **13 mei**. Er waren op de 10km zelfs zoveel deelnemers dat het voor sommigen wel 20 minuten duurde voordat men van start kon. Gelukkig gold dit niet voor Ivonne Kramer en Gertjan Klumpenhower. Gertjan scoorde uiteindelijk een mooie 39.27 en eindigde daarmee op een negende stek bij de M45. Bij de vrouwen in dezelfde leeftijdscategorie was er een ereplaats weggelegd voor Ivonne die in 46.36 tweede werd.

### **Winderige Hemelvaartwedstrijd in Heiloo**

De Hemelvaartwedstrijd op **14 mei** in Heiloo had qua deelname duidelijk te lijden onder de wedstrijd in het Olympisch Stadion. Niet wat betreft de werpnummers, maar wel op de loopnummers waardoor er van tijd tot tijd gaten in het chronoloog vielen.

Verder tegenwind op de sprintnummers en meewind met discuswerpen, niet echt gunstig dus voor goede prestaties. Vincent Onos dook op de 100m nu wel onder de 12 met 11.87 terwijl Nick Wildöer op de 200m te kampen kreeg met een wel heel flinke bries tegen (-4.4m/sec) waardoor er met 24.16 een tegenvallende tijd op de klokken verscheen. Zus Heleen had weinig tegenstand op de 800m. Ze was van de drie series in 2.22.51 afgetekend de rapste. Daarna balen voor Vincent. Teveel deelnemers bij het discuswerpen waar helaas pas na het inwerpen werd besloten om de groep in tweeën te splitsen. En dat gebeurde lukraak met als gevolg dat hij vijf kwartier later weer van voor af aan kon beginnen. Dit had duidelijk zijn weerslag op alle deelnemers in die groep want niemand kwam lekker in de wedstrijd waarin Vincent met 43.18m uiteindelijk tweede werd. Ton Sjerps (M55) sloot het programma af met een 3000m waarop hij in 10.58.38 een fractie langzamer was dan afgelopen vrijdagavond in Utrecht.



## **CR's voor Thijmen van Leeuwen en Kara Zwagemaker in een zonnig OS**

Heel veel belangstelling voor de eerste wedstrijd van het Amsterdamse baancircuit op de spiksplintemieuwe baan in het Olympisch Stadion. Op **14 mei** werden daar wedstrijden georganiseerd voor groot en klein waarbij de pupillen een strak athletics champschtig programma afwerkten waarbij alle nummers vlot aansloten en ze naast het verspringen en balwerpen een 40m horden, vortexwerpen en een 4 minutenloop op het programma hadden staan. Sophie de Haas, Emma Le Blansch, Aaron Ponne, Sophie Le Blansch en Eline Zwagemaker waagden zich er met succes aan. Vooral op de twee "normale" nummers werd er heel goed gescoord want ze verpulverden allemaal hun verspring pr, Eline zelfs met 40cm, terwijl de twee Sophie's en Aaron ook nog hun balwerp pr met de nodige metertjes aanscherpten. Daarnaast bleken ze ook nog eens goed uit de voeten te kunnen met de minutenloop waarop zowel Aaron als Sophie Le Blansch in hun categorie de meeste meters wisten te maken.

Fraaie prestaties ook bij de junioren-CD die eveneens 'anders dan anders nummers' afwerkten. Zo wist D-junior Thijmen van Leeuwen zijn CR op de 800m alweer aan te scherpen. Met zijn 2.23.02 was hij goed 1,5 sec sneller dan een paar weken geleden. De D-meisjes Fee Mok en Annika Boogaard waren ook alweer een stuk rapper dan voorheen met tijden van 2.32.85 en 2.51.32 min. Rika Bakker deed voor het eerst mee aan een baanwedstrijd en kwam met een tijd van 14.96 (3de) op de 100m en 1.30m hoog (2de) uitstekend voor de dag. Kara Zwagemaker werkte eerst alle werpnummers af: 9.80m kogel (2de), 21.31m discus (4de) en 27.33m speer (2de), om de dag af te sluiten met een 400m. Als eerste SAV' ster op deze afstand was haar 1.13.08 uiteraard een clubrecord. Zeer verrassend was het optreden van C-juniore Leonie Wierenga die hier voor het eerst uitkwam op de 100m en 400m en vooral op dat laatste nummer erg rap bleek te zijn. Zij kwam tot tijden van 14.11 en 1.03.63 min. Ook bij de oudste junioren een tweetal SAV'ers aan de start en wel de A-junioren Oscar van Crimpen en Matthijs Jong. Deze heren zorgden voor een een/tweetje bij het speerwerpen waarbij Matthijs met 52.61m de wedstrijd won, maar Oscar met 48.53m zijn pr met een kleine 3m aanscherpte. Bij het kogelstoten werden ze met worpen van 13.78m en 12.91m tweede en derde.

De overige uitslagen:

<b>Meisjes mini pupillen</b>	<b>40m hrd</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Vortex</b>	<b>4'loop</b>
Sophie de Haas	9.74	2.55	9.87	6.70	850m
Emma Le Blansch	10.74	2.42	7.42	5.75	825m
<b>Meisjes pupillen-B</b>					
Sophie Le Blansch	8.75	3.00	16.39	15.55	950m
Eline Zwagemaker	9.20	2.88	14.05	13.00	850m
<b>Jongens pupillen-B</b>					
Aaron Ponne	8.60	2.84	20.90	17.74	1025m

## **Veel (jeugd)records op 1000m tijdens recordwedstrijd**

Tijdens de recordwedstrijden op **16 mei** in Hoorn stond er ook een jeugdloop over 1000m op het programma met maar liefst 12 SAV pupillen en D-junioren aan de start. De D-junioren Thijmen van Leeuwen en Laura van Langen hadden samen besproken hoe ze de race in zouden delen met als doel elkaar aan een toptijd te helpen. En wat deden ze dat super met super tijden als gevolg want Thijmen won de race in de pr tijd van 3.02.91 terwijl Laura als eerstejaars een geweldig nieuw clubrecord van 3.04.51 op de klokken liet verschijnen. Daar weer achter kwamen de eveneens eerstejaars D-junioren Fee Mok en Ella Mosselman met fraaie pr's van 3.16.44 en 3.20.22 binnen terwijl eerstejaars A-pupil Debora van Langen zichzelf heel erg overtrof met een geweldige 3.28.94, maar liefst 13 seconden sneller dan ze ooit was. B-pupil Vasco Mosselman had met 3.35.09 net geen pr, maar D-juniore Annika Boogaard verbeterde zichzelf met 6 seconden naar 3.38.26 terwijl B-pupil Aaron Ponne met 3.44.13 net boven zijn pr bleef steken. Een super pr was er wel weer voor Elles Knook.

Deze B-pupil haalde maar liefst 14 seconden van haar pr af door in 3.53.40 te finishen terwijl leeftijdsgenootje Sophie Le Blansch zich met 5 seconden naar 4.05.78 verbeterde. Tot slot nog de twee mini mini's.

Vijf jaar nog maar en op hun eerste 1000m tussen de mandjes dragen door al knap beneden de 5 minuten finishend met 4.52.13 voor Sophie de Haas en 4.53.79 voor Emma Le Blansch. Een geweldige 1000m dus en helemaal leuk om na afloop ook nog op de foto te gaan met de topmeerkampsters Dafne Schippers, Nadine Broersen, Anouk Vetter en onze eigen Nadine Visser.

### **Nadine Visser beste Westfriese atlete, record(s) voor Lieke Klaver**

Het was dood- en doodzonde dat de wind spelbreker was tijdens de recordwedstrijden op **16 mei** in Hoorn, anders had B-juniore Lieke Klaver een wel heel mooi dubrecord op haar conto bij kunnen schrijven. De nieuwe toplaag was duidelijk snel want in de series van 100m passeerde Lieke voor het eerst de 12 secondegrens door een geweldige 11.92 op te laten tekenen, maar helaas stond er met 2.6 m/sec iets teveel wind in de rug (2.0 m/sec is maximaal toegestaan). Ook in de finale stond er met 2.3m/sec teveel rugwind, maar Lieke finishte weer onder de twaalf seconden en werd in 11.98 knap vijfde. Helaas zat de 200m nogal kort op de 100m finale, al belette dat Lieke niet om met een nieuw pr en nu wel clubrecord, want de wind bleef binnen de geldige perken, van 24.37 te finishen. Hiermee komt zelfs de individuele EJK-limiet van 24.20 in zicht!

Nadine Visser begon haar dag met een constante serie bij het speerwerpen met 38.22m als beste afstand. Daarna won ze vol overtuiging de 100m horden in 13.07 (+3.0m/sec) om in de verspringbak het zilver op te halen met een nieuw persoonlijk en clubrecord van 6.22m. Na afloop zou ze voor deze



prestaties gehuldigd worden als beste Westfriese atlete.

Bij het kogelstoten waren er twee B-junioren actief en wel Aukje Bakker en Caitlin Ketting. Caitlin verbeterde tussen de Nederlandse toppers haar pr naar 10.41m terwijl Aukje tot 9.98m kwam. Linda Reus-Bakker mocht in het na-programma in actie komen op de 800m en ging met een nieuwe beste prestatie van 2.22.35 tevreden naar huis.

Onder de deelnemers ook nog een vijftal SAV-mannen waarvan Robert Wamta met 11.45 op de 100m net geen pr, maar wel een beste jaarprestatie had. Paul Olofsen zat beter in zijn wedstrijd dan eerder dit jaar en zag zijn kogelstoot van 15.25m beloond met een derde plaats. Vincent Onos kende een constante discuswedstrijd die met 43.41m op de zesde plaats eindigde. A-junior Edwin Sjerps ontbeert duidelijk nog wat snelheid. Het werd uiteindelijk 4.15.02 op de 1500m terwijl Willem Dudink de pech had net niet in het hoofdprogramma aan de start te mogen verschijnen. Gelukkig was er een goede haas van dienst en liep Willem met 1.53.21 naar de winst op de 800m in het avondprogramma. Zo snel is hij de laatste jaren niet meer geweest!



## **Heerenveen Classic**

Hans de Vries (M60) heeft tijdens de Heerenveen Classic op **16 mei** deelgenomen aan het kogelslingeren en discuswerpen waarbij hij de slingerkogel naar een afstand van 27.83m wierp en discus op 32.46m liet landen.

## **Masters bijten competitiepunten af in Hilversum**

Ondanks een aantal afmeldingen en een blessure van Cees Meijer op de 100m heeft de master mannenploeg de eerste competitiewedstrijd op **17 mei** in een winderig Hilversum goed doorstaan. Peter Reus (M50), toch een echte langeafstandsloper, opende het bal met een 100m in 15.62 (-2.5 m/sec) om later ook nog de 400m te lopen waarbij er 1.09.07 genoteerd werd. Peter Dekker (M45) en Jeroen Dodeman (M45) mochten gelukkig wat langer lopen en scoorden met 4.56.57 voor Jeroen en 4.58.58 + vette seriewinst voor Peter, mooie tijden op de 1500m. Marco Maas (M40) debuteerde op de 800m en won na een fel gevecht in 2.34.09 zijn serie. De volgende langeafstandsloper, Ton Bosgoed (M45), mocht het vaakst de baan in de rondte en liet met 17.59.21 een meer dan behoorlijke 5km tijd noteren.

Technische nummers waren er echter ook en het was "jonkie" Kjell Heinsius (M35) die er drie voor zijn rekening nam. Het werd 12.93m met de kogel, 38.55m met de discus en 5.25m in de verspringbak. De overige nummers waren voor trainer Ruud Wierenga (M45) die bij het hoogspringen 1.40m wist te overbruggen, waarmee hij zijn eigen clubrecord evenaarde, en de speer op 34.73m liet landen.

Aan het eind van de dag moesten de benen nog één keer opgepept worden en wel voor de Zweedse estafette waar de mannen een tijd van 2.36.24 op de klokken lieten verschijnen. Dit alles onder leiding van teamleider John Boogaard die ook de jurering voor zijn rekening nam. Met 5443 werd er in deze poule uiteindelijk een 17de plaats behaald.

## **Leonie Wierenga snelt naar clubrecord op de 300m**

Na haar veelbelovende debuut op de 400m heeft C-juniore Leonie Wierenga de "loop" smaak te pakken gekregen. Op **17 mei**, tijdens de eerste junior Trackmeeting op atletiekbaan Maarschalkerweerd in Utrecht, schreef ze zich in voor een 300m en met succes. Ze knokte zich naar de mooie tijd van 45.75 en mag zich hiernmee de eerste clubrecordhoudster op deze afstand noemen.

## Clubrecords van 9 april tot en met 20 mei

<b>Ver jongens mini pupillen</b>	3.04m	Tijn Hoffer	Warmenhuizen, 11-04-2015
<b>3000m meisjes junioren-D</b>	11.09.0	Laura van Langen	Edam, 16-04-2015
<b>100m dames senioren</b>	11.60	Nadine Visser	Clermont (USA), 18-04-2015
<b>1000m meisjes junioren-D</b>	3.07.04	Laura van Langen	Heerhugowaard, 18-04-2015
<b>800m jongens junioren-D</b>	2.24.60	Thijmen van Leeuwen	Alkmaar, 24-04-2015
<b>40m horden meisjes mini</b>	9.13	Sophie de Haas	Vlaardingen, 25-04-2015
<b>3000m steeple chase j-A</b>	10.26.78	Edwin Sjerps	Amstelveen, 03-05-2015
<b>150m dames senioren</b>	17.69	Nadine Visser	Lisse, 09-05-2015
<b>2000m m-ABCD + dames</b>	6.58.80	Laura van Langen	Edam, 12-05-2015
<b>400m meisjes junioren-D</b>	1.13.08	Kara Zwagemaker	Amsterdam, 14-05-2015
<b>800m jongens junioren-D</b>	2.23.02	Thijmen van Leeuwen	Amsterdam, 14-05-2015
<b>1000m meisjes junioren-D</b>	3.04.51	Laura van Langen	Hoorn, 16-05-2015
<b>200m meisjes junioren-B</b>	24.37	Lieke Klaver	Hoorn, 16-05-2015
<b>Verspringen dames</b>	6.22m	Nadine Visser	Hoorn, 16-05-2015
<b>300m meisjes junioren-C</b>	45.75	Leonie Wierenga	Utrecht, 17-05-2015
<b>Hoogspringen M45</b>	1.40m	Ruud Wierenga	Hilversum, 17-05-2015