

Sprinter

mei 2012

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek
Corr. adres: Postbus 178 1610 AD Bovenkarspel
Internet: www.savatletiek.nl

Redactie:
Jeugdhoek: Marica Onos, webmaster@savatletiek.nl (0229) 270142
Lief & Leed: Els van der Jagt, liefenleed@quicknet.nl (0228) 512612
Uitsmijter: Peter Olofsen (0228) 517124
De Baanhoek: Marica Onos, webmaster@savatletiek.nl (0229) 270142
Advertentie beheer: Ger Heinsius, 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

Penningmeester: Abdel el Amrani Juk 22, 1611 JD Bovenkarspel

e-mail: penningmeester@savatletiek.nl

Bestuursleden:

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



Administratie:

Ledenadministratie: Tom Beertsen (0228) 516885
Dam 34, 1613 AL Grootebroek
Opzegging lidmaatschap: schriftelijk bij de ledenadministratie, e-mail:
ledenadministratie@savatletiek.nl

Bankrelatie:

Postbank 2966548 / Rabobank 117698520

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

Wedstrijden : Pupillen: Paulien de Wit, pdmdwit@ziggo.nl

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

Trainers:

Carla Beertsen (0229) 758425 Peter en Paul Olofsen (0228) 517124
Margreet Broersen (0228) 516758 Hans Schouten (0228) 517176
Erick Sinnige (0229) 573508 Paulien de Wit (0228) 522976
Lillian Hauwert (0228) 519665 Dirk Rood (06) 22094246
Rene de Ruiter (0228) 313920 Jan Kunst (0228) 511717
Dirk Vet (0228) 514894 Cees Meijer (0228) 562612
Robin van Kalsbeek (0228) 561879
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 pupil	2005 of later	44,75
Pupil C	2004	51,75
Pupil B	2003	51,75
Pupil A1-A2	2002/2001	51,75
Junioren D1-D2	2000/1999	61,75
Junioren C1-C2	1998/1997	61,75
Junioren B1-B2	1996/1995	68,25
Junioren A1-A2	1994/1993	68,25
Senioren (dames en heren)	1992 of eerder	75,75
Masters (dames en heren)	1977 en eerder	75,75
Recreanten	(n.v.t.)	65,00
65+korting	€ 11,50 per half jaar	

Wanneer geen machtiging tot automatische incasso van de contributie is afgegeven wordt het halfjaarlijks bedrag per acceptgiro verhoogd met **€2.50**

De contributie perioden lopen van 1 januari t/m 30 juni en van 1 juli t/m 31 december. Het lidmaatschap kan op elk gewenst tijdstip ingaan, de contributie wordt dan over de resterende contributie periode geheven. Bij elke nieuwe aanmelding dient eenmalig **€13.00** 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.



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

Trainingsmomenten SAV

Maandag	Soort training	Trainer	Accomodatie
18.00-19.00	Selectietraining horden (op uitn.)	Gerwin	Baan
18.15-19.15	MPA+JPA2	Lillian+Robin+Chrissie	Baan
18.30-19.30	MPC+MPB	Carla/Matthijs/Dave	Baan
18.30-19.30	JPC+JPB+JPA1	Margreet + Linda	Baan
19.00-20.30	Sprint en meerkamp vanaf B-junior	Martijn	Baan
19.15*-20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15-20.15	MJD+MJC+JJD+JJC	Lillian + Robin	Baan
19.15-20.45	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
Dinsdag			
9.00-10.00	Algemene training recreanten	Ron	Baan
19.00-20.30	Meerkamp training junioren-AB	Ruud	Baan
19.30-20.30	Algemene training recreanten	Dirk V.	Baan
19.30-20.45	Looptraining recreanten	René	Baan/Streekbos
19.30-21.00	MILA jun-AB/senioren/masters	Paul	Baan
Woensdag			
18.15-19.15	MPB +JPB+MPA1+JPA	Paulien + Bo	Baan
19.00-20.30	Wandelgroep	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15-20.15	MPA2+MJD	Paulien	Baan
19.15-20.15	JJD+JJC	Paul	Baan
19.15-20.15	Algemene training recreanten	Dirk R.	Baan
19.00-20.30	Sprint+meerkamp v/a junioren-B	Erick	Baan
19.30-21.00	MILA/Lang wedstrijd atleten	Cees	Baan
Donderdag			
19.15-20.45	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
19.30-20.45	Allrnd jun-ABC, senioren, masters	Paul	Baan
19.30-20.45	MILA training alle junioren	John	Baan
19.30-20.45	Loopgroep	Hans	Baan
Vrijdag			
13.30-15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15-20.15	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
19.15-20.45	Algemene training recreanten	Robin/ Margreet	Baan
19.00-20.30	Sprint vanaf junioren-B	Erick	Baan
Zaterdag			
11.00-13.00	Loopgroep	René	Streekbos
Zondag			
09.00-10.00	Algemene training recreanten	Hans/Dirk R/René	Streekbos
11.00-12.00	Allrnd jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
12.00-13.00	Kracht jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
13.00-15.00	Werptraining (op uitnodiging)	Peter	



Bestuurlijkheden



Piet heeft griep, dit keer geen “stukkie”
We wensen Piet beterschap en hopen dat hij
tegen de tijd dat de Sprinter verschijnt, weer
vrolijk rondhuppelt!

Van de Medische Commissie:

AED

De plaats van de AED is niet gewijzigd.
Wat wel gewijzigd is: in het verleden moest je
een code hebben om de kast van de AED te
openen. Nu is het zo dat als je de AED nodig hebt,
je naar de plaats toe gaat waar de AED hangt.
Daar lees je op de kast de verdere instructies (nl.
112 bellen, via 112 word je verder geïnformeerd)

EHBO-ruimte van SAV

De EHBO-ruimte is bedoeld voor EHBO-
verrichtingen, maar regelmatig worden door
diverse personen hier ook massagebehandelingen
verricht. Dit is absoluut tegen de afspraken in.
Het gebruik van de EHBO-ruimte is slechts
voorbehouden aan de leden van de Medische
Commissie, dit zijn: Koos Jong, Margret Koster
en Sandra Veerman.

Een verzoek aan diegenen die gebruik maken van
de EHBO-materialen om dit even in het schrift te
noteren. Dit maakt 't geheel overzichtelijker.
Hartelijk dank voor de medewerking.

Koos Jong, voorzitter

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het juni/julinummer 2012:
t/m vrijdag 16 juni, komt uit in de week van 26 juni
Géén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**

Van de ledenadministratie:

Hierbij een overzicht van de mutaties in het
ledenbestand voor het clubblad van mei 2012

Nieuwe leden:

Pupillen: Bloem Essen, Bram Steur, Ties van
Warmerdam, Luuk Schaper, Rijk Schaper, Joey
en Mary Jane Hoogland, Tycho Rozier

CD-junioren: Nina Verheijen, Michelle
Weernink.

AB-junioren: -

Senioren: -

Recreanten: Anja Wagemaker, Danny Liefding,
Fred Entius, Kathy Jonk, Yvonne Koster-Obdam,
Irene Breed, Jacqueline Jong.

Lid: Fokelina Runia.

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

Afmeldingen:

Pupillen: Luuk Schaper, Rijk Schaper.

CD-junioren: Bente Reus, Jeanine Oud, Johan
Juffer.

AB-junioren: -

Senior: Anita Baas, Carla Albertsma, Jeanine
Nieuwenhuizen.

Recreanten: Erik Huijerman, Patty
Timmerman, Shasta Schipper-van Vlokhoven,
Elly Timmerman, Frans Harder, Chris Schaper.



Laatste klaverjasavond 2011-2012

Verslag van de laatste klaverjasavond 2011-2012

Op vrijdag 23 maart 2012 waren er 14 mensen om te klaverjassen. Dit betekende dat er per ronde 2 mensen het gemiddelde kregen. Dit kon van invloed zijn op de eind uitslag daar na 4 avonden de verschillen niet zo groot waren. Na deze avond zijn de verschillen tussen de nummer 1 t/m 3 minimaal. Het was weer gezellig met goede scores. Deze avond was Tom niet te verslaan met een goede score van 5.207 punten. Het ligt in de bedoeling om volgend seizoen weer 5 avonden te organiseren. Wij hopen dan dat er meer mensen zullen komen. Tot volgend jaar en bedankt.

De eerste 3 plaatsen voor deze avond (23 maart 2012) waren:

Tom Beertsen	5.207 punten
Kjell Heinsius	5.144 punten
Ria Struijs	4.901 punten



De einduitslag na 5 avonden (na aftrek van de slechtste avond) zijn:

In deze uitslag zijn alleen opgenomen degenen die 4 avonden of meer hebben deelgenomen:

1. Tine Eggers	19.641 punten
2. José Ruiter	19.630 punten
3. Tom Beertsen	19.591 punten
4. Kjell Heinsius	19.496 punten
5. Peter Kaagman	19.174 punten
6. Sjaak Ruiter	18.937 punten
7. Ria Struijs	18.905 punten
8. Paul Olofsen	18.697 punten
9. Gertjan Onos	18.551 punten
10. Hildebrand Voort	18.266 punten
11. Jan Eggers	18.182 punten
12. Diana van den Hoven	17.701 punten
13. Jos Struijs	17.553 punten
14. Richard Reus	17.446 punten
15. Folkert Kaagman	17.282 punten

Tot het volgende seizoen en wij rekenen op een grotere opkomst, wij zullen de data zo spoedig mogelijk na de zomervakantie bekend maken.

Bedankt, Paul en Tom



Van de Wandeltak:

De activiteiten wandelafdeling van de Maandagavond (Nordic Walking) en de woensdagavond (Sportief Wandelen) zijn nog steeds goed bezig met het winterprogramma.

Op de maandagavond is het Nordic Walking weer om 19.15 of om 18.30 uur

op de Baan. Toch van tevoren even informeren naar de juiste tijd,

aangezien er wijzigingen kunnen voorkomen.

Voor iedereen die eens iets ander wil dan rennen op de Baan zou dit wel

Eens een welkome afwisseling kunnen zijn.

Op de woensdagavond is het Sportief Wandelen ook weer op de Baan en

Wel om 19.00 uur.

Voor veel mensen die niet altijd de boog gespannen willen hebben is of

van een blessure herstellend zijn is deze vorm van bewegen een aanrader.

Het is naast gezond bewegen ook een vorm van sociale contacten onderhouden.

Probeer het eens, want onbekend maakt vaak onbemind.

Nordic Walking op de **maandagavond** om 19.15 uur of om 18.30 uur.

Sportief Wandelen op de **woensdagavond** om 19.00 uur.

Iedereen die dit spektakel eens wil meemaken is van harte welkom.

Jetze Douwe



Sluitstuk

Allerlei gevoelens tollen door mijn hoofd
met in de kern realiteit.
Maar aan de buitenkant verdoofd.
Het lijden werd een verlossing, bevrijd
van die vervloekte ziekte, een ongelijke strijd.
Geen van ons die erom vraagt.
Het wordt je gewoon gegeven.
Je krijgt het met de geboorte mee.
Dit “sluitstuk” van je leven.
Je hebt het en kunt niets anders doen
dan lijdzaam ondergaan.
Maar onderweg naar dat sluitstuk toe
leer je stil te blijven staan.
Kijk om je heen, houd je niet in
en geniet van het goede leven.
Want, ondanks dat éne foute gen
valt er van alles te beleven.
Dus kleur je leven zelf in
met frisse, vrolijke dagen.
Zodat dat laatste, donkere deel
in helderheid kan vervagen.



* Annemiek

Zoveel kaarten - zoveel bloemen- zoveel warme woorden

De grote belangstelling na het overlijden van

René Appelman

hebben ons doen beseffen dat zijn leven door vele mensen werd gewaardeerd

De belangstelling van vele (oud) SAV-leden tijdens zijn ziekte.
Warme herinneringswoorden en daarna 2 minuten stilte tijdens de zondagochtend training
Een persoonlijke terugblik als “in memoriam” in het clubblad.

SAV was een belangrijk deel van zijn leven, de vereniging en vele (oud) leden hadden tot het eind toe een speciale plaats in zijn hart. Alle belangstelling op welke manier dan ook betekent voor ons dat zijn inzet voor de vereniging in al die jaren door vele mensen werd gewaardeerd.
Mede hierdoor kunnen we terugkijken op een mooi afscheid en sterkt dit ons in de komende tijd.
Bedankt voor alle steun in de afgelopen tijd,

Eugène Appelman-Kok, Annemiek en Rob, Martine en Anton & Suzanne

De Medische Hoek

Deze keer: “Het **fRICTIE-syndroom van de knie**”

Inleiding

Een klassieke lopersblessure is de overbelasting van de ‘Tractus Iliotibialis’, een peesplaat aan de buitenzijde van het bovenbeen. Deze blessure wordt wel de ‘lopersknie’ genoemd. De pijnklachten treden op ten gevolge van de frictie van deze peesplaat over een uitbocht van het bovenbeen, aan de buitenzijde juist boven de knie. De pijnklachten treden vaak pas na enige tijd lopen op en dan met name op tijdens de hiellanding. De pijnklachten kunnen zo hevig worden dat het lopen moet worden gestaakt. Na het staken van het lopen wordt de pijn snel weer minder.

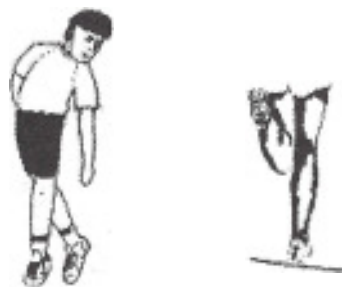


Oorzaken van deze knieklachten

Factoren die bijdragen aan deze typische overbelastingsblessure voor lopers zijn: niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up waarin (ook) aandacht besteed wordt aan rekoefeningen; in een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Maar waarschijnlijk ook het lopen van grote afstanden als zodanig; eenzijdige trainingsvormen. Met name baantraining (lopen van vele bochten) is berucht, maar waarschijnlijk ook door het steeds aan dezelfde kant van een schuin aflopende weg lopen of veel heuvel af lopen; dragen van schoenen die aan de buitenzijde van de hak afgesleten of ingezakt zijn.

Lopers zijn extra kwetsbaar als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is: als de stand van de benen afwijkend is. Denk hierbij aan benen die niet recht onder het bekken staan, wat het geval is bij knieën die naar achteren gebogen staan en bij knieën die in ‘o’ of juist in ‘X-stand’

staan; verminderde kracht van de hamstrings (spieren achterzijde \ bovenbeen) en waarschijnlijk ook verminderde kracht van de spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen; platvoeten of juist (stugge) holvoeten; overpronatie.



Hoe voorkom je deze knieklachten? Om deze knieblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande preventietips op te volgen.

Warming-up

Doe een goede warming-up. Begin met 5 tot 10 minuten rustig in te lopen. Veel hardlopers hebben rekoefeningen als vast onderdeel van hun warming-up (en cooling-down) ingebouwd, zodat ze goed kunnen voelen hoe de spieren ‘er voor staan’. Hieronder staat een oefening aangegeven om de spier en de peesplaat te rekken. Als je de rekoefeningen uitvoert, let dan goed op de aangegeven uitgangshouding. Ga bij deze rekoefening op je linkervoet staan en kruis de rechtervoet schuin achter het linker been langs. Buig de romp (en armen) naar links en houdt deze positie 5 tot 10 seconden vast. Voer de oefening ook uit voor het ander been! Herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per been.

Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de omvang en de intensiteit van de trainingen geleidelijk op. Realiseer je dat met name lopen op de baan en op schuine weggetjes extra belastend is. Moet je hier toch op trainen, wissel de looprichting dan zoveel mogelijk af.

Sportschoenen

Draag schoeisel dat niet overmatig aan de buitenzijde van de hak afgesleten is. Daarnaast moet de schoen goed passen bij je voetvorm en de wijze waarop je je voet afwikkelt. Zo kan de blessure optreden als lopers met een normaal afwikkelpatroon loopschoenen dragen die gemaakt zijn om het overmatig naar binnen



De Medische Hoek 2

zakken van de voet tijdens de afwikkeling (overpronatie) tegen te gaan.

Bij een beenlengteverschil van meer dan 1 cm. kan worden overwogen om dit eenlengteverschil (gedeeltelijk) te corrigeren, door een zooltje in of onder de sportschoen.

Cooling-down

Voer een cooling-down uit. Deze cooling-down kan bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen. Ook de beschreven rekkingoefeningen voor de spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen kunnen worden uitgevoerd als onderdeel van de cooling-down.

Wat kan je doen als deze blessure (toch) is ontstaan?

Het is belangrijk om alert te zijn op het allereerste begin van de pijnklachten. Loop hier niet doorheen. De pijnklachten zullen anders op den duur steeds eerder optreden en heftiger worden! Volg, om erger te voorkomen, de hieronder staande regels op..

- Voer bovenstaande preventietips uit
- Pas de training aan

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. Blijf (zoveel mogelijk) in conditie, door aangepast te trainen. Vaak blijkt lopen nog wel mogelijk, maar dan alleen op een bepaalde snelheid of met een beperkte tijdsduur. Soms zal er echter voor gekozen moeten worden om de conditie op peil te houden met alternatieve trainingvormen, zoals fietsen, aqua joggen of skaten.

Koelen

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pees dan na de training zo'n 10 tot 15 minuten met ijs. Het heeft de voorkeur om de pees te koelen over de pijnlijke plek met een smeltend ijsblokje te wrijven. De pees kan ook gekoeld worden door er een coldpack of een zakje met kapot geslagen ijsblokjes op te leggen.

Zorg er dan wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd wordt om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen.

Herhaal dit koelen zo'n drie tot vijf keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig blijven om de pees meerdere keren op een dag te koelen, met name na de training.

Massage

Als de bovenbeenspieren stijf zijn, kun je kijken wat het effect van massage van deze spieren op

de klacht is.

Vraag sportmedisch advies

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of sportarts.

Deze kan dan beoordelen welke behandeling voor jou het beste is, waarbij deze het advies kan geven om:

- o nieuwe / andere sportschoenen aan te schaffen;
- o door een orthopedisch schoenmaker sportsteunzolen te laten aanmeten of aanpassingen te laten aanbrengen in of onder de loopschoenen om de standsafwijking (afwijkende biomechanica) of het beenlengteverschil te corrigeren;
- o de spierzwakte te trainen;

Of om:

- o een bepaalde soort pijnstillers voor te schrijven
- o een injectie te plaatsen met een bepaald medicament.

Je kunt op de website www.sportzorg.nl opzoeken waar bij jou in de buurt een sportarts werkt op een Sportmedische Instelling (SMI)

Bron: medische artikelen van atletiek.nl

Natuurlijk is de Medische Commissie er niet voor niets, dus heb je vragen schroom dan niet om één van de leden om advies of hulp te vragen daar zijn wij immers voor.

Wil je je stijve spieren die je heb gekregen door sport en/of werk eens laten masseren of wil je behandeld worden aan een blessure dan kun je bij Koos, Margret of Sandra van de medische commissie terecht.

Koos: 0228 - 513310
Margret: 0228 - 543779
Sandra: 06 45194063

Jsga.jong@quicknet.nl
margret. koster@quicknet.nl
Sandra.veerman@live.nl



DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen

Aan en afmelden wedstrijden pupillen

Informatie CD-junioren + aan-
en afmelden wedstrijden
Informatie trainingen

Vervoer pupillen + jun-CD

Paulien de Wit (0228) 522976

e-mail: paulien.sav@ziggo.nl

Guislaine Zwagemaker-Konink

(0228)543327

e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: broer715@planet.nl

Lillian Hauwert (0228) 519665

of Paulien de Wit (0228) 522976

Ariadne Mosselman (0228) 519365

e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl



Kijk voor meer informatie over trainingstijden en wedstrijden op
www.savatletiek.nl

Wedstrijdkalender:

2 juni Mini bokaalwedstrijd te Hoorn
Hollandia

7-8 juli Meerkampen voor junioren-CD te
Zaandam AV Zaanland

Data pupillencompetitie:

12 mei, de eerste wedstrijd wordt thuis gehouden

9 juni, de tweede wedstrijd te Krommenie

30 juni, de derde wedstrijd te Purmerend

Voor de junioren-CD staan de volgende data op
de kalender:

26 mei, de tweede wedstrijd te Heerhugowaard

23 juni, de derde wedstrijd te Hoorn

Verjaardagen juni:

04. Elizah van Roekel

13. Luna Braas

15. Anne Vilain

22. Annika Boogaard

30. Yannick Jong



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Sprintacties van Dana de Wit in Zoetermeer
Eerstejaars C-juniore Dana de Wit heeft op **3 maart** haar sprintkunsten mogen vertonen tijdens een wel heel druk bezette indoorwedstrijd in Zoetermeer. Dit betekende lange wachttijden, wat de prestaties natuurlijk niet helemaal ten goede kwam. Toch kan ze met een goed gevoel

Heer & Meester baancircuit:

Dit zijn 7 instuifwedstrijden op de vrijdagavond in de kop van Noord-Holland. De eerste twee wedstrijden zijn inmiddels geweest. De volgende vindt plaats op 25 mei in Warmenhuizen. Kijk op de website voor de gegevens.

Kijk op www.savatletiek.nl voor meer
wedstrijden en alle gegevens.



terugkijken op haar 40m in 6.50, gevolgd door 7.76 op de 50m en 9.30 op de 60m. Het leverde Dana op de sprintdriekamp uiteindelijk 1609 punten en een 19de plaats op.

Sterk optreden van Merel Sinnige

Op **17 maart** heeft D-juniore Merel Sinnige met het nodige succes deelgenomen aan een indoorwedstrijd in Heerenveen. Maar liefst 320 deelnemers vonden op deze dag de weg naar 'Sportstad Heerenveen', de indoorhal waar deze wedstrijd verwerkt werd.

Merel begon de dag met de 60m en won deze verrassend in een nieuw pr van 8.83 sec. Vanuit de sprintbaan kon ze meteen door naar de kogelbak waar ze tot een afstand van 10.55m wist te komen. Tot slot moest er nog hoog gesprongen



-vervolg Jeugdboek



worden met 1.35m als eindresultaat. Over drie nummers behaalde Merel 1630 punten wat goed was voor de derde plaats in een zeer sterk deelnemersveld.

Purmerendse “zeskamp” van Merel Sinnige

Merel Sinnige heeft op **1 april** deelgenomen aan de trainingsgrappenwedstrijd van Nea Volharding in Purmerend. De D-juniore deed mee aan alle nummers die op het programma stonden en dat waren er maar liefst zes! Ze ging van start met een riante verbetering van haar pr op de 60m horden dat nu op 11.08 staat en goed was voor brons. Een sterk veld bij het kogelstoten, waar ze net geen 10m haalde en met 9.98m vierde werd. Hierna volgde de 60m en in 9.09 was er opnieuw brons gevolgd door het goud bij het verspringen want niemand kwam verder dan de 4.10m van Merel. Haar minst favoriete nummer, de 600m, viel gezien de 2.20.38 zwaar maar met 22.89m bij het speerwerpen sloot ze de wedstrijd af zoals ze begon, met een pr dus. Met recht een veelbelovende “zeskamp” van Merel.

Trainingspakkenwedstrijd

De trainingspakkenwedstrijd op **1 april**, dat was erom vragen om in de maling genomen te worden. Er bleken deze dag dan ook heel wat veters los te zitten! Ook konden de trainingspakken wel aanblijven, zo koud en winderig als dat het was. Hollandia had ditmaal de organisatie in handen, wat betekende dat er naar Hoorn gereisd moest worden. Waar SAV bekend staat als een meidenclub, was het aantal meiden en jongens in deze wedstrijd verrassend genoeg aardig in evenwicht. Voor diverse pupillen was het hun

allereerste wedstrijd en voor andere pupillen stonden er ineens andere loopafstanden op het programma. En dan is zo'n trainingspakkenwedstrijd natuurlijk een mooi begin om alles eens te proberen. De dag werd begonnen met de estafettes waarvoor Paulien zoveel mogelijk mensen had ingedeeld. Leuk was het om de mini's Bloem Essen, Yvette Dekker en Eline Zwagerman in hun eerste wedstrijd bezig te zien. Stan Tool wierp bij de jongens pupillen-C net geen nieuw clubrecord met de bal, maar die verbetering zal niet lang meer op zich laten wachten. Ella Mosselman produceerde bij de meisjes pupillen-B een leuke meerkamp, maar zag nieuweling Laura van Langen de 1000m winnen. Lars de Haan en Yannick Jong streden bij de jongens pupillen-B hard om plek drie op de meerkamp die in het voordeel uitviel van Lars. Joelle Wagemaker was de beste bij de meisjes pupillen-A1 met een fraai debuut van Elizah van Roekel die derde werd en meteen maar de 1000m won. Bij de jongens in dezelfde groep werd Thijmen van Leeuwen tweemaal tweede. Amy Bakker was de sterkste bij de één jaar oudere meisjes met een verrassende Luna Braas op plaats drie. Deze jongedame verbaasde iedereen door een halve meter voorbij haar pr van vorig jaar te springen. Madelon van 't Hoff schreef met een mooi nieuw pr de 1000m op haar naam. Bij de oudste jongens was Tim de Haan onze beste meerkamper op plek 4 en liep Pieter Karel naar het fictieve zilver op de 1000m. Er waren namelijk geen prijzen deze dag, maar wel voor iedere deelnemer een vaantje. De uitslagen:

Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
02. Bloem Essen	9.80	1.54	3.51	135	3.01.04 (2)
03. Yvette Dekker	9.98	1.57	3.21	121	3.09.07 (3)
05. Eline Zwagerman	11.53	1.61	3.49	40	3.50.36 (5)
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Stan Tool	7.77	2.98	30.62	1163	2.30.71 (2)
06. Twan Steur	9.17	2.14	10.61	495	3.01.11 (6)
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
02. Ella Mosselman	7.45	3.08	17.80	1078	4.08.85 (2)
03. Laura van Langen	7.39	3.01	8.24	906	4.06.00 (1)
07. Tessa Besseling	8.00	2.30	10.63	701	4.52.37 (7)
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
03. Lars de Haan	7.74	3.02	18.75	1025	4.32.06 (6)
04. Yannick Jong	7.73	2.88	19.86	1015	4.12.19 (2)
07. Brian Glas	7.83	2.60	14.80	864	4.22.97 (3)



-vervolg: Jeugdhoek



Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
01. Joelle Wagemaker	10.76	2.98	16.15	943	4.16.58 (2)
03. Elizah van Roekel	10.97	2.95	12.87	856	4.09.41 (1)
07. Annika Boogaard	11.47	2.82	12.04	754	4.47.59 (4)
08. Demi Kunne	12.09	2.91	12.90	719	-
10. Lisa Essen	12.88	2.27	8.43	426	5.12.67 (6)
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
02. Thijmen van Leeuwen	10.24	3.16	21.61	1132	4.10.77 (2)
11. Dennis Ravenstijn	11.60	2.83	18.25	842	4.25.60 (5)
14. Yoeri Dekker	11.41	2.64	11.84	722	4.35.41 (8)
15. Justin Hoek	12.52	1.95	11.96	467	4.47.12 (11)
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
01. Amy Bakker	9.91	3.51	24.57	1289	4.46.84 (8)
03. Luna Braas	10.11	3.76	11.23	1107	4.19.56 (2)
06. Madelon van 't Hoff	10.57	3.33	16.34	1042	4.00.98 (1)
08. Leonie Braakman	11.45	2.93	13.30	801	4.22.34 (3)
Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
04. Tim de Haan	11.39	3.22	25.76	1046	4.12.12 (4)
05. Pieter Karel	10.84	3.24	16.24	987	4.03.40 (2)
07. Loek Timmer	10.77	3.09	14.24	933	4.22.24 (7)
09. Teun Swagerman	11.25	2.96	15.79	872	4.52.65 (9)

4x40m mpup-B/jpup-C	30.21
4x40m jpup-B/jpup-C	32.60
4x60m mpup-A1	40.09
4x60m jpup-A1	45.88
4x60m mpup-A2	43.01
4x60m jpup-A2	44.04



De junioren

Geen nieuwe namen, maar voor de eerstejaars D-junioren wel ineens een smalle balk bij het verspringen. Sommigen ging dat meteen goed af, weer anderen vonden dat toch maar moeilijk. In drie groepen moest er ook gestoten worden met een zwaardere kogel terwijl de jongens-C pech hadden en hun 100m over moesten lopen. Het programma bestond uit een vierkamp, wat niet iedereen even leuk vond. Zo hadden de meisjes liever een 600m gezien in plaats van de 1000m die ze nu moesten lopen.

Bij de meisjes-D zagen we twee snelle sprints en wel van Nienke Tool en Lotte Runia. Nienke won uiteindelijk de meerkamp bij de D2 terwijl Lotte bij de D1 tweede werd met Maartje van der Thiel op plaats drie. D-junior Siebe Verheijen passeerde eindelijk de magische 3m grens bij het verspringen terwijl Edwin Sjerps bij de jongens-C Michiel de Boer op de vierkamp pas wist te passeren na een nieuw pr op de 800m. Bij de meisjes-C een vijftal meisjes die het allemaal goed deden. Aukje Bakker was erg rap op haar eerste 80m en sprong ook goed ver. Sarah Laan deed het in de verspringbak nog beter en omdat ze ook de 1000m goed beheerst won ze uiteindelijk de vierkamp van Aukje. Caitlin Ketting stootte net geen 10m met de kogel terwijl Dana de Wit haar verspring pr flink verbeterde en daarbij voor het eerst over de 4m in het zand landde. De uitslagen:

Meisjes-D1	60m	Ver	Kogel	1000m	Totaal
02. Lotte Runia	9.09	3.89	8.77	4.02.66	1691
03. Maartje van der Thiel	9.62	3.39	7.79	3.49.12	1515
05. Lotte van Diepen	9.88	3.33	6.40	3.50.13	1375
10. Amber Kunne	10.73	3.02	6.01	-	802
12. Anouk Bakker	11.46	2.37	5.767	-	565
Meisjes-D2	60m	Ver	Kogel	1000m	Totaal
01. Nienke Tool	8.95	4.04	9.77	4.24.14	1704
06. Loes Essen	10.13	3.50	7.35	4.17.14	1295



-vervolg: Jeugdhoek

Jongens-D1	80m	Ver	Kogel	1000m	Totaal
05. Kevin Pronk	13.40	3.24	4.31	4.18.76	988
08. Remco Timmerman	16.45	2.37	3.94	4.56.27	371
Jongens-D2	80m	Ver	Kogel	1000m	Totaal
03. Siebe Verheijen	13.47	3.01	4.87	4.22.11	955
Meisjes-C1 + C2	80m	Ver	Kogel	1000m	Totaal
01. Sarah Laan (C2)	11.90	4.62	7.52	3.30.78	1896
02. Aukje Bakker (C1)	11.27	4.49	8.58	4.19.99	1770
04. Ilse Bakker (C1)	11.85	4.10	8.12	4.06.42	1639
06. Caitlin Ketting (C1)	12.98	3.65	9.88	4.02.93	1508
07. Dana de Wit (C1)	11.98	4.10	6.41	4.12.84	1495
Jongens-C1 + C2	100m	Ver	Kogel	800m	Totaal
02. Edwin Sjerps (C2)	14.29	4.18	6.33	2.16.53	1979
03. Michiel de Boer (C2)	13.92	4.18	7.80	2.38.26	1892
05. Sam Volten (C1)	15.67	3.46	6.49	3.00.26	1311
07. Mats Visser (C1)	15.84	3.54	5.42	3.08.36	1191
08. Daan Kalb (C1)	17.01	3.49	6.10	3.16.88	1068

4x60m m-D ploeg 1	35.04
4x60m m-D ploeg 2	43.23
4x80m m-C	44.72
4x100m j-C	58.95



Mooie resultaten van Caitlin in Dronten

Op paaszaterdag, **7 april**, heeft C-juniore Caitlin Ketting deelgenomen aan het DSM baancircuit in Dronten. Dit is een circuit in het oosten van het land voor de senioren en junioren-AB, maar Flevo Delta had vooraf een programma voor de junioren-CD.

Op jacht naar de grens van 10m bij het kogelstoten, kwam ze nu uit op 9.83m waarmee ze derde werd. Bij het speerwerpen, waar ze voor het eerst met een 500 grams speer wierp, kwam ze met 27.79m meteen al verder dan de afstand die ze vorig jaar met de 400 grams speer wierp. Ze behaalde hiermee een tweede plaats.

Joost Kok winnaar Paaspolderloop

Met groot vertoon van macht heeft Joost Kok op 9 april de Paaspolderloop bij de jongens t/m 15 jaar gewonnen. Joost voelde zich op het leuke parcours in Nieuwe Niedorp, dat voor het grootste deel door de polder liep, als een vis in het water en had weinig tegenstand te duchten. Met 19.10 over 5km was hij in ieder geval dik een minuut sneller dan de nummer 2.

Mooie pr-score in Castricum

15 April was een drukke zondag waarbij de SAV-atleten op heel veel plaatsen actief waren. Zo stredden de "kleintjes" in Castricum om de punten voor het pr-klassement. Met het weer wil het



helaas nog niet zo vlotten want na Hoorn was het ook hier niet echt lekker. Ondanks dat werd er toch opvallend goed gepresteerd.

Zo scoorden Eline Zwagemaker en Yvette Dekker bij de mini meisjes zilver en brons op de meerkamp waarbij vooral Eline zeer goede zaken deed voor het pr-klassement. Bram Steur debuteerde bij de mini jongens. Stan Tool won brons bij de jongens pupillen-C, maar Twan Steur had de meeste pr's.

Bij de meisjes pupillen-B waren er maar liefst twee eerste plaatsen voor Ella Mosselman, die dus zowel de meerkamp als de 1000m op haar naam schreef. De 1000m werd zelfs een SAV dubbel want Fee Mok werd tweede.

Joelle Wagemaker werd bij de meisjes pupillen-A1 derde in haar serie van de 1000m waar Annika Boogaard opviel met een spectaculaire verbetering van haar pr. Ook op de andere nummers was deze jongedame lekker bezig. Tot slot was er op de meerkamp voor meisjes pupillen-A2 nog zilver voor Aniska Sinnige. Schitterende prestaties ook bij de junioren-CD, waar de jongens het af lieten weten. Er deed er namelijk geen eentje mee! Nienke Tool passeerde de hoogspringlat voor het eerst op 1.40m en was daarmee de beste van maar liefst 31 meisjes-D. Merel Sinnige ontpopt zich meer en meer als werpster. Zo had ze een mooi speer pr en werd ze derde bij discus. Lotte Runia, Merel en Nienke waren ook allemaal snel in hun serie van de 60m, waarin ze zich wisten te plaatsen voor de halve finale. Een mooie score was er eveneens voor Sarah Laan die bij de meisjes-C driemaal zilver wist te behalen. De uitslagen:

-vervolg: Jeugdhoek

Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
02. Eline Zwagemaker	10.89	1.87	7.06	181	3.52.89 (3)
03. Yvette Dekker	10.52	1.55	4.54	83	3.29.18 (2)
Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
04. Bram Steur	10.80	1.49	6.67	102	3.23.30 (4)
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Stan Tool	8.18	2.86	29.41	1055	2.42.10 (8)
14. Twan Steur	9.31	2.20	13.86	548	3.08.06 (14)
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
01. Ella Mosselman	7.32	3.21	3.55	1078	4.03.50 (1)
04. Fee Mok	7.64	3.10	3.24	969	4.09.30 (2)
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
08. Yannick Jong	8.02	3.08	4.81	1016	4.17.85 (5)
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
11. Joelle Wagemaker	11.24	2.99	15.95	881	4.12.82 (6)
14. Annika Boogaard	11.03	2.61	12.61	776	4.28.95 (8)
17. Kara Zwagemaker	12.24	2.63	14.72	678	4.53.33 (15)
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
21. Yoeri Dekker	11.41	2.70	16.02	718	4.45.24 (15)
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
02. Aniska Sinnige	10.74	1.10	6.22	1208	-
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
15. Loek Timmer	11.05	0.85	5.01	906	4.25.26 (9)
Meisjes junioren-D	60m	Hoog	Discus	Speer	600m
Merel Sinnige	8.99	1.30 (9)	21.94 (3)	23.93 (4)	-
Nienke Tool	9.18	1.40 (1)	20.55 (4)	17.98 (10)	-
Lotte Runia	9.23	-	-	15.36 (14)	2.12.49
Meisjes junioren-C	80m	Hoog	Ver	600m	
Sarah Laan	-	1.35 (2)	4.43 (2)	1.51.26 (2)	
Dana de Wit	12.38	1.25 (4)	3.87 (6)		

Eerste wedstrijd competitie junioren-CD

Dat april doet wat ie wil, was duidelijk tijdens de eerste wedstrijd van de competitie voor junioren-CD op onze eigen baan. Het was op **21 april** fris, winderig en bij vlagen nat. Pas aan het eind van de middag werd het lekker, maar toen was het programma al zo goed als afgewerkt. Het startte allemaal niet zo vlotjes als gehoopt. De toren voor de ET was te laat gekomen en de camera bleek niet goed gepositioneerd te kunnen worden. Gelukkig kwam alles wel goed en konden we daarna genieten van veel strijd en mooie

prestaties.

SAV had vijf teams aan de start waarvan het eerste team van de meisjes-D en het team van de meisjes-C hoog eindigden. Ze werden in deze poule respectievelijk eerste en tweede. Bij de meisjes-D waren de meest opvallende prestaties voor: Merel Sinnige met winst op de 60m horden en ver, Nienke Tool met de beste kogelstoot en heel rap op de 60m, Lotte Runia supersnel op zowel de 60m met als zonder hekjes en Maartje van der Thiel op de 1000m. Met z'n vieren waren ze ook de beste op de 4x60m.

Lotte Runia	60m: 8.84	60m horden: 12.35	
Merel Sinnige	Ver: 4.36m	60m horden: 10.98	
Nienke Tool	60m: 8.88	Kogel: 10.29m	
Femke Sikkink	60m: 9.76	Hoog: 1.15m	Discus: 11.15m
Laura Appelman	60m: 10.96	Ver: 2.99m	
Maartje van der Thiel	1000m: 3.35.36	Ver: 3.70m	
Lotte van Diepen	1000m: 3.40.43	Hoog: 1.15m	Speer: 10.11m
Leonie Wierenga	1000m: 4.45.76	Hoog: 1.05m	
Loes Essen	60m horden: 13.27		Discus: 17.51m
Anouk Bakker	Kogel: 5.07m	Speer: 11.87m	

Speer: 17.75m



-vervolg: Jeugdboek



Amber Kunne	Hoog: 1.00m	Discus: 9.86m
4x60m	Team 1: 34.28	Team 2: 42.40
Totaal	Team 1: 5356 pnt	
Klassering	1ste in de poule	
Klassering	Team 2: 1614 pnt	
	13de in de poule	

Bij de jongens-D debuteerde Max Kuin, sprong Siebe Verheijen weer verder maar scoorde Joeri van Rijswijk de meeste punten.

Joeri van Rijswijk	80m: 12.24
	Ver: 3.33m
Remco Timmerman	80m: 16.25
	1000m: 4.40.69
	Kogel: 3.88m
Siebe Verheijen	Ver: 3.14m
	1000m: 4.05.02
Kevin Pronk	80m horden: 18.73
	Hoog: 1.15m
Max Kuin	Discus: 9.08m
	Speer: 15.28m
4x80m	51.24
Totaal	2497 pnt
Klassering	10de in de poule

Lieke Klaver was ondanks haar knieblessure de beste sprintster bij de meisjes-C. Lieke Sikkink sprong naar een nieuw pr bij hoog, Britt Noah Mosselman won met heel veel overtuiging de 1000m, Sarah Laan deed hetzelfde bij het verspringen en Caitlin Ketting scoorde twee tweede plaatsen bij respectievelijk kogel en discus (PR).

Lieke Klaver	80m: 10.76
Lieke Sikkink	80m: 11.67
	Hoog: 1.45m
Britt Noah Mosselman	1000m: 3.09.34
Sarah Laan	1000m: 3.27.53
	Ver: 4.60m
Ilse Bakker	80m horden: 14.27
	Kogel: 7.69m
Dana de Wit	80m horden: 16.97
	Hoog: 1.20m
	Discus: 13.41m
Caitlin Ketting	Kogel: 9.77m
	Discus: 24.15m
	Speer: 24.87m
	4x80m 43.90
Totaal	6039 punten
Klassering	2de in de poule

Bij de jongens-C valt het op dat Joost Kok zijn tempo nog niet echt kan inschatten op de

baannummers. Gezien zijn crossprestaties zouden snellere tijden mogelijk moeten zijn, al is het dan wel weer opvallend dat juist hij de punten scoort op de 100m horden! De beste SAV prestatie kwam op naam van Edwin Sjerps die ver voor de rest uit zijn serie van de 800m won en in totaal tweede werd.

Mats Visser	100m: 15.65	Hoog: 1.10m
Jan jr Groot	100m: 14.72	Ver: 3.17m
Edwin Sjerps	800m: 2.16.21	Ver: 4.22m
Joost Kok	800m: 2.30.50	100m horden: 21.42
Daan Kalb	100m horden: 22.62	Kogel: 6.49m
	Discus: 14.41m	
Sam Volten	Hoog: 1.30m	Kogel: 6.54m
	Speer: 11.51m	
	4x100m 57.18	
Totaal	4655 punten	Klassering 5de in de poule

Britt Noah Mosselman "waait" naar clubrecord

Ondanks de bij tijd en wijlen stormachtige wind hebben Britt Noah Mosselman en Edwin Sjerps in Zaandam een prachtige tijd gelopen op de 1500m. AV Zaanland organiseerde op **26 april** testlopen over diverse afstanden.

De C-junioren Edwin en Britt Noah waren ter plaatse om te trainen met TDR en mochten zich op het laatste moment nog inschrijven. Het was voor Edwin, die toch heel wat afloopt, pas zijn eerste 1500m die hij veelbelovend in 4.40.6 af wist te leggen. Slechts twee senioren waren rapper dan Edwin.

Britt Noah nam ondanks de stormachtige wind in de tweede serie brutaalweg de kop. Pas op het laatste eind werd ze ingehaald (door een man), maar met 4.58.5 verscheen er wel een prachtige tijd op de klokken. Een dikke verbetering van haar pr en dus ook van het clubrecord.

-vervolg: Jeugdhoek



Clubrecords tot 5 mei 2012

1500m meisjes-C Britt Noah Mosselman
5.04.73 Den Helder, 13 april
1500m meisjes-C Britt Noah Mosselman
4.58.5 Zaandam, 26 april



Bowlen

Op **18 maart** was het bowlen van de jeugd bij Happy Days in Grootebroek.

Het was weer een gezellige middag. In totaal hadden zich hiervoor 53 atleten opgegeven. Het eerste uur was voor de jeugd t/m pupillen A1 en het tweede uur was voor de oudere jeugd. Voor de jongste jeugd stond bumperbowlen op het programma en voor de oudere jeugd konden de hekjes wel naar beneden, dachten we. Maar ook de oudere jeugd heeft met de hekjes omhoog gebowld, vandaar het hoge aantal punten van sommige atleten.

Alle atleten kregen tijdens het bowlen wat te drinken en voordat ze naar huis gingen nog een zakje chips.

Als JC vonden we het leuk om te organiseren en willen we Dave Brandhoff bedanken voor de hulp en het maken van de foto's.

De resultaten:

Yvette	Baan 1	85	Amber	Baan 1	102
Jerney	Baan 1	89	Amy	Baan 1	113
Noa	Baan 1	98	Teun	Baan 1	90
Zoe	Baan 1	67	Erwin	Baan 1	98
Ella	Baan 1	107	Niels	Baan 1	106
Kristel	Baan 1	78			
Stan	Baan 2	91	Bente H	Baan 2	120
Twan	Baan 2	81	Aniska	Baan 2	82
Yannick	Baan 2	122	Will	Baan 2	95
Loek	Baan 2	101			
Lars	Baan 3	118	Femke	Baan 3	129
Kay	Baan 3	88	Lotte v D	Baan 3	130
Koen	Baan 3	103	Maartje	Baan 3	98
Jordi	Baan 3	97	Bente R	Baan 3	155
Ties	Baan 3	111	Lotte R	Baan 3	128
Pien	Baan 4	121	Leonie	Baan 4	151
Fenna	Baan 4	111	Kevin	Baan 4	152
Laura	Baan 4	112	Joeri	Baan 4	109
Tessa	Baan 4	122			
Isa	Baan 4	121			
Benthe	Baan 5	131	Nienke	Baan 5	242
Mandy	Baan 5	129	Merel	Baan 5	208
Joelle	Baan 5	103	Loes	Baan 5	202
Yasmine	Baan 5	106			
Dylan	Baan 6	114	Caitlin	Baan 6	144
Yoeri	Baan 6	84	Ilse	Baan 6	134
Jeremy	Baan 6	83	Mats	Baan 6	168
Tim	Baan 6	95	Sam	Baan 6	146
Pieter	Baan 6	75	Daan	Baan 6	146
Tim	Baan 6	127			

Een sportieve groet van de Jeugd Commissie





De Baanboek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

17 mei	Hemelvaartwedstrijd te Heiloo	Trias
17-18 mei	NK studenten te Hengelo	DAV Kronos
27 mei	Battle of the B's te Amsterdam	AAC
1-3 juni	NK junioren-AB te Breda	Sprint
9 juni	Gouden Spike te Leiden	Leiden Atletiek
9-10 juni	NK masters te Terneuzen	Scheldesport
15 juni	Heer & Meester baancircuit te Hoorn	Hollandia
16-17 juni	NK senioren te Amsterdam	Phanos
29 juni	Heer & Meester baancircuit te Grootebroek	SAV

Competitie junioren-B:

13 mei, de tweede wedstrijd te Beverwijk



Competitie meisjes-A:

6 mei, de eerste wedstrijd te Krommenie

10 juni, de tweede wedstrijd thuis

Competitie dames senioren eerste divisie:

20 mei, de tweede wedstrijd te Hilversum

24 juni, de derde wedstrijd te Zwolle

Competitie heren senioren tweede divisie:

20 mei, de tweede wedstrijd te Harderwijk

24 juni, de derde wedstrijd te Drachten

Competitie dames senioren derde divisie:

20 mei, de tweede wedstrijd thuis

24 juni, de derde wedstrijd te Almere

Heer & Meester baancircuit:

Dit zijn 7 instuifwedstrijden op de vrijdagavond in de kop van Noord-Holland. De eerste twee wedstrijden zijn inmiddels geweest. De volgende vindt plaats op 25 mei in Warmenhuizen. Kijk op de website voor de gegevens.

Kijk op www.savatletiek.nl voor meer wedstrijden en alle gegevens.

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Vincent Onos slingert naar tweede plaats in B-groep

Vincent Onos heeft op **17 maart** in Bar, Montenegro, tijdens de Europacup Winter Throwing naar behoren gepresteerd. Een door de

atletiekunie te laat geplande reis met als toetje een smerig hotel beloofden niet veel goeds, maar gelukkig was het in tegenstelling tot voorgaande jaren wel lekker weer. De ring was lastig, voelde aan als ijs, waardoor hij er pas aan het eind van de wedstrijd in begon te komen. Waar hij vooraf hoopte op een pr, bleef het nu beperkt tot een afstand van 64.92m, maar omdat de overige deelnemers in de B-groep ook veel problemen kenden met de ring wist hij wel op de tweede plaats te eindigen. Een klassering, die gezien de pr's van de meeste mannen, niet echt verwacht was waardoor hij met een beetje een dubbel gevoel op deze wedstrijd terugkijkt.

Ans Thole wint Hollandia's Dijkenloop

In de mooie tijd van 1.35.50 heeft Ans Thole op **18 maart** de halve marathon van Hollandia's Dijkenloop in Hoorn gewonnen. Ook al komt zij inmiddels uit in de categorie V50, deze dag was er geeneen dame van wat voor leeftijd dan ook tegen haar sterke lopen opgewassen. Een overwinning die zij volgens eigen zeggen dankt aan haar trainer Dirk Groot, die haar tijdens het lopen belangrijke aanwijzingen gaf waardoor ze steeds harder ging lopen. Hierdoor wist ze met een sterke versnelling uiteindelijk ook de koploopster Rita Quist, waar ze normaal nooit van wint, te passeren en nog bijna driekwart minuut bij weg te lopen.

Op de 10km was er een ereplaats weggelegd voor Peter Reus want hij werd in 39.27 3de bij de

-vervolg de Baanboek

M45. Frank Boon behaalde in dezelfde categorie na 42.49 een 9de plaats. De snelste SAV'er was echter Niels Slagter die in 38.52 bij de mannen senioren 6de werd.

Geslaagde editie van de Streker kogelslingergames

Op **25 maart** stonden de Streker kogelslingergames alweer voor de vierde keer op het programma. Helaas niet de verwachte hoeveelheid deelnemers, al waren daar het landelijke trainingsweekend voor kogelslingeraars en de wat minder geslaagde editie van 2011 ongetwijfeld debet aan.

De afwezigen weten echter niet wat ze gemist hebben want het was deze dag goed toeven op onze eigen atletiekbaan met twee wedstrijden van 6 pogingen, een prima jury en stralend mooi weer. Met de gezellige zitjes op de speerwerpaanloop en een drietal Nederlandse kampioenen (Vincent Onos, Annemieke Efdee en Oscar van Crimpen) aan de start werd het een geslaagde wedstrijd met mooie prestaties. Vincent Onos werd na Montenegro weliswaar geplaagd door een flinke verkoudheid en longproblemen, maar dat belette hem niet om ver te slingeren. Hij was in ieder geval dik tevreden met zijn winnende afstand van 65.41m waarmee hij de prijs voor de beste dagprestatie won. De Nederlandse kampioene van de meisjes- B, Annemieke Efdee van Leiden Atletiek, zette met 49.13m de tweede afstand neer terwijl B-junior Joris van Hoven van Hera met 48.65m derde werd.

Van SAV-zijde verder nog mooie prestaties van Oscar van Crimpen, in 2011 kampioen bij de C-junioren, Paul Olofsen en Caitlin Ketting. Oscar mocht nu als B-junior met de 5kg kogel aan de slag en behaalde daarmee de mooie afstand van 44.61m. Paul Olofsen zat hem met de mannenkogel en een afstand van 44.47m op de hielen terwijl C-juniore Caitlin haar pr verbeterde naar 23.42m



Frank Boon derde in Oudendijk

Voor Frank Boon was er op **25 maart** een leuk succes tijdens de jaarlijkse Beetskoogkadeloop in Oudendijk. Op de 10,5km voor M45 behaalde hij als 50 plusser in 46.28 namelijk een eervolle derde plaats.

Veel ereplaatsen tijdens 5e Runner's World Zandvoort Circuit Run

De vijfde Runner's World Zandvoort Circuitrun

werd op **25 maart** onder zonovergoten omstandigheden afgewerkt. Bijna 12.000 deelnemers in actie op een afwisselend parcours, de vele supporters en de diverse festiviteiten zorgden voor een waar jubileumfeest. Op dit feest deden de SAV'ers een flinke duit in het zakje met prachtige prestaties.

Voor Britt Noah Mosselman en Edwin Sjerps, het afgelopen jaar gescout als talent door TDR, was het hun eerste deelname aan zo'n grootschalig evenement. En wat deden ze het goed! Britt Noah liep voor het eerst een 5km en behaalde in 18.48 als C-juniore meteen een tweede plaats in het damesveld. Edwin liep met 17.17 ook erg snel en werd hiermee 9de bij de mannen terwijl hij net als Britt Noah nog maar C-junior is.

Voor de "ouderen" stond er 12km op het programma waarbij Cees Meijer met zijn 2de plaats bij de M55 voor de hoogste klassering zorgde. De dames Mirjam de Boer en Ans Thole veroverden beiden brons en wel bij respectievelijk de V45 en V50. Ton Sjerps greep er net naast met zijn 4de plaats bij de M50, maar is na een lange blessureperiode duidelijk weer helemaal terug. De uitslagen:

Naam	Cat	Afstand	Tijd
Ton Sjerps	M50	12km wedstrijd	47.33
Cees Meijer	M55	12km wedstrijd	49.43
Mirjam de Boer	V45	12km wedstrijd	51.44
Ans Thole	V50	12km wedstrijd	53.38
Margreet Broersen	V50	12km wedstrijd	1.02.08
Jeroen Bot	-	12km recreatie	1.02.28
Tessa Beertsen	Vsen	12km wedstrijd	1.04.22
Hans Schouten	-	12km recreatie	1.07.53
Carla Beertsen	Vsen	12km wedstrijd	1.17.08
Marion Beertsen	V50	12km wedstrijd	1.26.26

Oud SAV'er Maurice Vriend en Mirjam de Boer winnen Kloetloop

Wat een contrast met het weekend ervoor! Het was nu fris en vooral winderig tijdens de jaarlijkse editie van de Kloetloop op **1 april**.

Toch werd er door de winnaar harder gelopen dan vorig jaar want oud SAV'er Maurice Vriend wist al na 57.55 de finish op de atletiekbaan te passeren. De tweede plaats was voor de zeer snelle 55-plusser Jan Zwarthoed van AV Edam die in 1.02.32 op zijn beurt SAV'er Niels Slagter bijna een minuut voorbleef. Sterk was ook het optreden van Peter Reus die als winnaar bij de M45 in 1.04.51 als nummer 4 overall over de streep kwam.

Bij de dames waren het een drietal ouderen die de ereplaatsen opeisten met onze eigen Mirjam



-vervolg de Baanboek

de Boer (V45) in 1.06.40 als rapste gevolgd door Truus Piels (V50) van AV Monnickendam en Ans Thole (V50) van SAV die respectievelijk 1.13.04 en 1.14.09 nodig hadden.

Op de 10km voor recreanten was Roel Neuvel in 40.52 de snelste gevolgd door Martijn Kamp in 40.58 en Marco Maas in 41.28 minuut. Bij de dames ging de winst in 46.04 naar de jonge Thea Noordeloos die Margret Koster en Lisette Boon zo'n 2 minuten voorbleef.

De 5km werd in 19.14 gewonnen door Jaap van der Thiel terwijl de nog maar 10-jarige Wiesje Groot in 24.50 de rapste was bij de vrouwen. De uitslagen van de SAV'ers:

10EM Msen: 2. Niels Slagter 1.03.31; **10EM M35:** 2. Jeroen Dodeman 1.06.26; 3. Gertjan Klumpenhouwer 1.06.29; 8. Abdel El Amrani 1.14.33; 13. Dennis Koomen 1.22.15; 16. Jan Reus 1.24.49; **10 EM M45:** 1. Peter Reus 1.04.51; 2. Frank Boon 1.10.23; 4. Johan Laan 1.12.46; 7. Wichard Steen 1.18.50; 11. Jeroen Essen 1.25.34; 12. André de Wit 1.25.38; 15. Piet Bergen 1.33.59; 16. John Broersen 1.35.23; **10 EM M55:** 2. Cees Meijer 1.06.49; 9. Koos Jong 1.21.31; **10EM V35:** 2. Mariëlle Stap 1.28.09; **10EM V45:** 1. Mirjam de Boer 1.06.40; 3. Ans Thole 1.14.09; 5. Saskia Boon 1.33.58; 6. Helma Kwast 1.35.22; **10EM V55:** 1. Afra Broersen-Bleeker 1.36.00

10km mannen: Marco Maas 41.28; Koen Laan 41.53; Rens Groot 41.55; Peter Kaagman 42.11; Jurien Entius 42.58; Peter Koppies 43.13; Jacco Hoffer 43.38; Marcel Oud 45.02; Wouter Meijerink 45.45; Dick Duin 49.22; Cor Reus 49.58; Robin Van Kalsbeek 51.09; Peter Kuin 51.12; Jan Jong 52.06; Jan Jeltjes 57.21; Rolf Bankersen 58.10; Marcel Koning 60.32; **10km vrouwen:** Thea Noordeloos 46.04; Margret Koster 48.01; Lisette Boon 48.16; Jacqueline Weel 49.55; Helma Jonker 50.22; Inge Neuvel 54.11; Marloes Pieksma 54.23; Vroon Boos 54.33; Anita Commandeur 55.56; Margreet Kunst 56.19; Brenda Hoff 56.23; Marion Beertsen 63.29

5km mannen: Jaap van der Thiel 19.14; Andries van Tricht 31.56; **5km vrouwen:** Wiesje Groot 24.50

Eerste buiten clubrecord voor Els Noordeloos

Met de trainingspakkenwedstrijd op 1 april in Hoorn is voor een flinke groep SAV-atleten het baanseizoen van start gegaan. Tevens werd

tijdens deze wedstrijd onze elektronische tijd apparatuur officieel ingewijd door een drietal SAV'ers, te weten Gertjan Onos, John Boogaard en Rob Ruitenbergh, onder leiding van Bouke van der Schaaf van AV Hylas.

Het weer zat niet echt mee. Een flinke wind en een zon die zich niet wou laten zien. Ook had de organisatie het niet helemaal begrepen. Alle werpers, en dat waren er zo'n 26, bij elkaar in één groep laten discuss- en speerwerpen is vragen om problemen. Het liep dan ook nogal uit en het kogelstoten moest zelfs tussen de discussworpen door gedaan worden. Toch werd er her en der al goed gepresteerd. Zo wierp Kjell Heinsius zich op als kandidaat nummer drie voor een verbetering van het clubrecord discusswerpen bij de heren. Hij kwam met 43.96m in ieder geval aardig in de buurt. Paul Olofsen, goed voor de winnende kogelstoot, zat hem met 43.38m op de hielen. Carla Beertsen wierp ook al lekker en miste de 30m maar net. De tweestrijd tussen Oscar van Crimpen en Matthijs Jong wordt dit jaar duidelijk vervolgd. Zij stuwen elkaar in ieder geval op tot het leveren van veelbelovende prestaties. Kay Olofsen stuurde zijn speer al naar 54.50m terwijl Els Noordeloos zelfs het eerste buiten clubrecord liet noteren. Met ingang van dit jaar werpen de meisjes-B namelijk met een 500 grams speer en aangezien Els de eerste was die dat deed, staat haar 33.34m nu in de recordboeken.

Op de loopnummers liet Marieke Kok al rappe sprinttijden op de klok verschijnen. B-juniore Esmeralda Kager versloeg op de 100m verrassend Judith Kok die op haar beurt de 200m op haar naam schreef. Heleen Wildöer had behalve van de wind weinig tegenstand te duchten op de 400m die met overmacht gewonnen werd. Op de 3000m was Koen Selie overtuigend de beste maar lieten Britt Noah Mosselman en Ton Sjerps ook mooie tijden noteren. De uitslagen:



-vervolg de Baanboek

Naam	100m	200m	400m	1000m	3000m	Ver
Britt Noah Mosselman (mC)					11.11.58	
Dennis Sjerps (jB)	14.80			3.18.08		4.21
Esmeralda Kager (mB)	13.74	28.64				
Judith Kok (mB)	14.03	27.66				
Heleen Wildöer (mA)			62.08			
Marieke Kok (Vsen)	13.28	27.45				
Koen Selie (Msen)					9.29.52	
Ton Sjerps (M50)					10.43.80	



Naam	Kogel	Discus	Speer
Els Noordeloos (mB)	10.79	27.59	33.34
Oscar van Crimpen (jB)	12.70	28.11	42.00
Matthijs Jong (jB)	12.29	33.34	42.83
Carla Beertsen (Vsen)	8.58	29.29	21.11
Marieke Kok (Vsen)		20.84	23.37
Paul Olofsen (Msen)	14.68	43.38	
Kjell Heinsius (Msen)	13.25	43.96	
Kay Olofsen (Msen)	12.35	32.39	54.50



Yvette Bot-Vleerlaag tweemaal vierde op WK indoor voor masters

In een koud en besneeuwd Jyväskylä (Finland) heeft Yvette Bot-Vleerlaag op 4 en 5 april deelgenomen aan de Wereldindoorkampioenschappen voor masters. Op 4 april stond het gewichtwerpen op het programma, een nummer dat voor de V35 niet helemaal liep zoals verwacht. Om te beginnen liep het programma nogal uit en was de temperatuur buiten in de tent waar het gewichtwerpen plaatsvond (hoezo indoor!) beneden nul. Ondanks deze tegenslag ging Yvette goed van start door meteen geldig te gooien, gevolgd door 11.28m in de tweede poging. De derde poging was hem helemaal, maar helaas gleed daarbij het werpgewicht uit haar hand. De overige pogingen waren wel technisch beter dan ooit, maar lagen niet op de gehoopte afstand waardoor Yvette met 11.28m uiteindelijk op de vierde plaats terecht kwam.

De volgende dag stond het kogelslingeren op het programma. Yvette, die kampte met een grote trainingsachterstand als gevolg van het zware schaatsongeluk van haar man Richard, begon veelbelovend met een worp van 38.85m. Ze wou graag over de 40m, maar dat kwam er in de volgende vijf pogingen helaas niet meer uit zodat opnieuw een vierde plaats haar deel werd.

Dave op dreef!

De eerste wedstrijd van het Heer & Meester baancircuit werd onder regenachtige omstandigheden op vrijdagavond 6 april in

Schagen afgewerkt. De slechte omstandigheden vormden voor Dave Brandhoff, Nederlands hoogspringkampioen bij de junioren-B, echter geen beletsel om bij het hoogspringen over de 1.90m te wippen waarmee hij het baancircuitrecord evenaarde en de dagprijs ontving.

Dezelfde prijs ging bij de mannen naar Paul Olofsen voor zijn kogelstoot van 13.81m, al wordt er bij de kogelafstanden wel een vraagteken gezet!! Waarschijnlijk was het verder. Kjell Heinsius kwam bij de heren tot een afstand van 13.09m terwijl Matthijs Jong met 12.17m de sterkste was bij de jongens-B. Bij het discuswerpen sneuvelde het wedstrijdemplaar van Paul die met 39.62m zijn tweede nummer won. Kjell kwam tot 35.09m.

Op de loopnummers testte Willem Dudink zijn snelheid met 12.32 op de 100m en 24.53 op de 200m als resultaat. Thea Noordeloos won niet alleen de 1500m bij de meisjes-B, maar liep met 5.38.65 ook een nieuw pr.

Jaarbeurs Utrecht marathon

Pittige omstandigheden tijdens de Utrecht marathon die geplaagd door regen en wind op 9 april gehouden werd. Geen SAV'er op de hele afstand, maar wel twee op de halve marathon. Hans de Vries (M55) en Marion Beertsen (V50) wisten alle twee deze afstand te volbrengen en lieten daarbij respectievelijk 1.57.17 en 2.23.01 noteren.

Veel was er te doen om de 10km, die doordat de atleten de verkeerde kant op werden



-vervolg de Baanboek

gestuurd maar 8.8km bleek te zijn. Carla Beertsen kon er niet echt mee zitten en wist deze afstand in 53.26 af te leggen.

Gebroeders Sjerps domineren in Twisk

De 20ste editie van de Paasloop in het pittoreske Twisk werd de Paasloop van de familie Sjerps. Het was zonnig, maar koud op **8 april** en zowel de 5km als de 10km was waarschijnlijk wat aan de lange kant. Afstanden van 5.5km en 11km komen beter overeen.

Op de 3km was C-junior Edwin Sjerps ongenaakbaar. Met een riante voorsprong kwam hij na 11.00 als eerste over de finish. Zijn twee jaar oudere broer Dennis koos voor de 5km en wist op deze afstand de prestatie van Edwin te evenaren. In 23.10 werd hij eerste.

Vader Ton kon niet achterblijven bij zijn zoons en kwam als 50 plusser hoog in het klassement van de 10km terecht. Hij werd in 42.44 zesde overall en tweede bij de vet3. In dezelfde groep was er een derde plaats voor Cees Meijer (M55) die na 44.14 de finish wist te passeren.

Clubrecord voor Britt Noah Mosselman

Langzaam maar zeker komt de 5 minutengrens in zicht voor Britt Noah Mosselman. De C-juniore liep tijdens de tweede wedstrijd van het Heer & Meester baancircuit, op **13 april** in Den Helder, naar een winnende 5.04.73 op de 1500m voor meisjes-B. Thea Noordeloos werd in de nieuwe pr tijd van 5.37.77 derde. Heleen Wildöer was in 1.02.52 oppermachtig op de 400m terwijl Kay Olofsen met een worp van 54.49m de beste speerwerper was.

B-competitie in Heiloo

Veel deelnemende teams en dus veel deelnemers tijdens een frisse en winderige eerste wedstrijd van de competitie voor junioren-B op zondag **15 april** in Heiloo.

Ook ineens nieuwe nummers op het programma, zoals polshoog (helaas zonder SAV'er) en hinkstapsprong. Dennis Sjerps was de "gelukkige" die dit nummer in mocht vullen en dat netjes deed. Broer Edwin, nog jongen-C, liep met 2.14.90 een mooi nieuw pr op de 800m met Jaap van der Thiel vlak daarachter met ook een nieuw pr. Matthijs Jong liet een fraai staaltje werpen zien terwijl Oscar van Crimpen deze keer het sprint- en springwerk voor zijn rekening nam. Roy Ruijter sprong met 1.55m lekker hoog terwijl C-junior Joost Kok zijn 1500m pr maar op een paar honderdsten na miste. De mannen verzamelden met elkaar 5227 punten waarmee ze 10de werden in hun poule.

Bij de meisjes een rappe sprint van Esmeralda Kager die met 13.50 haar 100m pr flink aanscherpte. Mariska van Kalsbeek liep een nette 100m horden en hetzelfde gold voor haar hoogspringen. C-juniore Caitlin Ketting verzorgde samen met Iris van Veen de werpnummers terwijl Jasmijn de Jong de 800m liep en mocht verspringen. Het jonge meidenteam behaalde 5173 punten waarmee ze in hun poule op de 15de plaats zijn geëindigd. De uitslagen:

100m	Oscar van Crimpen	12.88
	Esmeralda Kager	13.50
400m	Jaap van der Thiel	1.01.51
	Esmeralda Kager	1.08.14
800m	Edwin Sjerps (j-C)	2.14.90
	Jaap van der Thiel	2.16.39
	Jasmijn de Jong	2.41.76
1500m	Joost Kok (j-C)	4.56.57
	Dennis Sjerps	5.08.58
4x100m	Jongens team	52.79
	Meisjes team	55.76
100m horden	Mariska van Kalsbeek	18.25
110m horden	Roy Ruijter	20.76
Verspringen	Oscar van Crimpen	4.71m
	Dennis Sjerps	4.23m
	Jasmijn de Jong	4.08m
Hoogspringen	Roy Ruijter	1.55m
	Mariska van Kalsbeek	1.45m
Hss	Dennis Sjerps	8.32m
Kogel	Matthijs Jong	11.96m
	Caitlin Ketting (m-C)	9.81m
	Iris van Veen	8.32m
Discus	Matthijs Jong	40.01m
	Caitlin Ketting (m-C)	19.40m
Speer	Matthijs Jong	45.27m
	Caitlin Ketting (m-C)	25.20m
	Iris van Veen	16.46m

Rotterdam marathon

Een zestal SAV'ers stond op **15 april** aan de start van de marathon van Rotterdam. Opvallend was het zeer vlakke loopschema van Piet Bergen en Ton Bosgoed, die onder de grens van 3u wist te finishen. John Broersen had het moeilijk tussen de 30 en 35km, maar wist zich meer dan goed te herpakken met een rap laatste stuk. Op de Coolsingel verschenen voor de zes mannen de volgende tijden op de klokken:

Ton Bosgoed	M45	2.58.30
Gertjan Klumpenhauer	M40	3.14.27
Piet Bergen	M50	3.53.54
Paul Groot	M45	3.54.41
John Broersen	M50	4.03.09
Dirk Compas	M45	4.03.26

-vervolg de Baanhoek



Westfriese RunBikeRun

Robèr Stroet waagde zich op **15 april** in Hoorn aan de eerste Westfriese RunBikeRun. Bij de Hoornse ijsbaan ging men van start met 5km hardlopen, gevolgd door 20km fietsen waarna er afgesloten werd met 2,5km hardlopen. Robèr deed dat zo rap dat hij al dik binnen het uur binnen was en in 59.06 derde werd bij de M40.

SAV mannen onverwacht hoog in competitieklassement

Na het schrappen van de polshooguitslag (ivm uitval in poule 4) bleken de mannen van SAV op **22 april** in Ede tijdens hun eerste competitiewedstrijd in de tweede divisie de beste teamprestatie te hebben neergezet. Ze scoorden 8740 punten en wonnen daarmee voor AV Heerenveen en AV Hylas en staan, nog wel officieus, landelijk op de zesde plaats.

Een vergeten kruisje dreigde aanvankelijk roet in het eten te gooien, maar door gemaakte fouten in het wedstrijdsecretariaat werd de uitsluiting van Vincent Onos voor het kogelslingeren gelukkig teruggedraaid. De slingeromstandigheden waren echter niet best. Een zeer brakke kiezelring, superglad door de regen en algen + stormpje tegen. Het inwerpen beloofde dan ook niet veel goeds, maar Vincent liet zijn team niet in de steek. Hij produceerde in de wedstrijd alleen maar geldige worpen waarvan de slechtste op 64.57m en de beste op 64.95m lag, goed voor maar liefst 998 punten.

Helaas was het een koude bedoening in Ede. Niet alleen wat betreft het weer, ook was er weinig gezelligs aan. Geen muziek en een stroperige, trage organisatie. Hartverwarmend was dan ook het lopen van Willem Dudink. Hij lootte op de 400m de vervelende buitenbaan, maar liet gewoon iedereen een poepie ruiken met een flitsende start en een zo mogelijk nog betere finish wat leidde tot de prachtige tijd van 49.89 sec. Een dik nieuw pr en de snelste tijd van de dag. Kay Olofsen mocht het speerwerpen gelukkig op een wat luwer gelegen plekje op de baan afwerken. Met de wind in de rug vloog de speer uiteindelijk naar een nieuw pr van 56.95m. Paul Olofsen maakte het werpsucces van SAV compleet met de verste kogelstoot van iedereen. Niemand kwam aan zijn 14.79m, ofschoon Kjell Heinsius een groep later nog verwoede pogingen deed om ook de 14m te slechten. Het lukte met 13.82m maar net niet. Olofsen nummer drie, A-junior Sven in dit geval, kon niet achterblijven bij zijn broers en scoorde met 5.76m ver een mooie beste persoonlijke prestatie, al blies de wind wel wat te hard in de rug.

Roy Botman was na een vervelende spierscheuring eigenlijk gestopt, maar op dringend verzoek van Paul nam hij toch de 110m horden voor zijn rekening. Totaal niet getraind kwam hij tot 18.51 sec, daarmee 546 punten scorend. B-junior Dave Brandhoff kwam deze keer geen moment lekker in de wedstrijd. Bij het hoogspringen waaide de lat er namelijk zo vaak vanaf dat hij vastgehouden moest worden en Dave voelde zich daar duidelijk niet happy bij. Hij bleef dan ook steken op 1.75m. Hetzelfde gold voor het polsstokhoogspringen, waar de lat ook moeite had om te blijven liggen, wat hier met wat tape werd opgelost. De enige polshoogspringer die SAV heeft, zegde af voor deze wedstrijd waardoor Mark Bentvelsen dit nummer in zijn maag gesplitst kreeg. Met 2.30m, en er zit met wat oefening toch echt wel wat meer in, haalde hij in ieder geval de nodige punten binnen, al zou later de uitslag van het polshoog in verband met uitval in een andere poule niet meetellen. Koen Selie ging voor de winst op de 800m, liep een nette race maar moest vlak voor de finish toch het onderspit delven. Na 2.01.97 werd het voor Koen een tweede plaats. Niels Slagter is op dit moment vooral bezig met de langere afstanden en ontbeerde dus de nodige snelheid voor dit nummer. Toch wist hij op het laatste rechte stuk nog een aantal lopers te verschalken om na 2.18.54 te finishen. B-junior Jaap van der Thiel had het zwaar, maar wist op zijn tweede 400m nu wel aan de goede kant van de 60 secondegrens te blijven. Het werd met 58.30 een dik nieuw pr. De 5000m was voor Marco Jong (M40) die zich weer wat op het kortere werk aan het toeleggen is. Of hij tevreden was weet ik niet, maar met 17.54.08 kweet hij zich in ieder geval goed van zijn taak. André Laan wou op de 100m graag rond de 11.90 lopen waarin hij met 11.94 dus goed slaagde. Op de 200m verscheen er 24.80 op de klokken. Sven Olofsen had op deze afstand met 24.69 zelfs een nieuw pr terwijl Nick Wildöer op zijn eerste 100m tot 12.24 wist te komen. Het hink-stap-springen was weer voor Mark die 10.84m liet noteren terwijl er nog eens geknald werd op de afsluitende Zweedse estafette. Na de lange dag geen snelle tijden meer, maar in 2.05.02 wel een mooie tweede plaats, zeer kort achter de nummer 1. Met polshoog mee scoorden de mannen 9044 punten waarmee ze in deze poule vijfde zouden zijn geworden. En eerlijk is eerlijk, het is met voorsprong ons zwakste nummer dus hadden we mazzel dat nu juist dit nummer uit de punten verdween. Op naar 20 mei wanneer in Harderwijk de tweede wedstrijd op het programma staat.



-vervolg de Baanboek

Damescompetitie 1ste divisie

Lastige omstandigheden tijdens de eerste competitiewedstrijd van de dames in de eerste divisie op **22 april**. Koude, regen/hagelbuien en wind teisterden de snelle mondobaan in Tilburg. Het door veel blessureleed en afwezigheid vanwege een trainingskamp geteisterde team zal nog alle zeilen bij moeten zetten om na dit jaar in de eerste divisie te mogen blijven. Nu werden er door het nog erg jonge team 77 punten en een tiende plaats behaald. Veel punten kwamen op naam van A-juniore Marloes Duijn en wel door haar 12.51 op de 100m (2de), 25.54 op de 200m (4de) en 14.55 op de 100m horden (1ste), voornamelijk gelopen met tegenwind. Heleen Wildöer liep een uitstekende 800m en kwam na 2.18.83 als nummer drie over de finish wat weer veel punten opleverde. Knap was het optreden van de zusjes Noordeloos, beiden nog B-junior. Els stootte de 4kg kogel bijna naar 10m en had ook met de discus een nieuw pr. De één jaar jongere Thea liep eerst een prachtig nieuw pr op de 1500m om anderhalf uur later ook de 3000m te voltooien. Wel wat veel voor zo'n jonge atlete, maar ze deed het toch maar "even". De eveneens eerstejaars B-juniore Esmeralda Kager verpletterde haar pr bij het verspringen, ze kwam namelijk een halve meter verder dan ooit! De uitslagen:

100m	Marloes Duijn (A-junior)	12.51
	Marieke Kok	13.51
200m		
	Marloes Duijn (A-junior)	25.54
	Nicole Bakker (A-junior)	29.47
400m		
	Esmeralda Kager (B-junior)	1.08.39
800m		
	Heleen Wildöer (A-junior)	2.18.83
1500m		
	Thea Noordeloos (B-junior)	5.26.85
3000m		
	Thea Noordeloos (B-junior)	12.49.26
100m horden		
	Marloes Duijn (A-junior)	14.55
	Marieke Kok	15.68
4x100m		51.76
Ver		
	Judith Kok (B-junior)	4.78m
	Esmeralda Kager (B-junior)	4.48m
Hoog		
	Kim Essen (A-junior)	1.45m
	Judith Kok (B-junior)	1.40m
Kogel		
	Els Noordeloos (B-junior)	9.75m
	Yvette Bot-Vleerlaag (V35)	7.89m

Discus

Els Noordeloos (B-junior) 28.36m

Kogelslingeren

Yvette Bot-Vleerlaag (V35) 35.40m

Damescompetitie 3de divisie

Het was op **22 april** werkelijk prachtig weer bij AV Atos in Amsterdam. Iets wat we zeker niet verwacht hadden. Tijdens de juryvergadering regende het nog zachtjes maar zodra de wedstrijd om 12 uur was begonnen kwam het zonnetje door en die is niet meer weggegaan. Evelien Dekker die voor de 200m naar Amsterdam was gekomen had er zoveel zin in dat ze te vroeg uit de startblokken ging en dus vals was. Evelien was even de nieuwe regels vergeten, want ze nam gewoon weer plaats achter het startblok. Maar helaas voor Evelien moest ze toch echt de baan verlaten. Evelien was met beide kinderen, Wessel en Tijs, naar de wedstrijd gekomen. De jongens vonden het maar jammer dat ze hun moeder nu niet konden aanmoedigen. Gelukkig hadden we nog een tweede loper op dit onderdeel, zodat Marjolein Wagemaker de punten voor SAV binnen kon halen. Tessa Beertsen, de ploegleider, had dochter Noa meegenomen naar de baan. Tessa is helaas geblesseerd waardoor Carla Beertsen de 3000m voor haar rekening nam. Carla had zaterdag nog 10km gelopen bij de Geinloop dus merkte het wel in de benen, maar was tevreden over haar tijd. Dankzij de nieuwe regels kon Carla ook gewoon kogel en discus doen. De afstand bij het discus viel tegen, maar was evengoed nog een tweede plaats. Anja Dudink deed verspringen en 400m tegelijk. Ze heeft eerst 2 pogingen gedaan bij het verspringen om daarna naar de 400m te gaan en nog net op tijd terug te zijn om een laatste poging bij het verspringen te doen. Anja was zeer tevreden over het verspringen, ze had namelijk 1 cm onder haar PR gesprongen. Hilda Laan nam het hordelopen voor haar rekening. Ze had al twee jaar niet meer gelopen, maar ze ging als een speer. De ploeg was blij dat Hilda wilde lopen, want anders hadden we geen punten op dit onderdeel. Ook de 100m ging goed. Marjolein en Hilda zaten in één serie. Hilda moest nog wel doorlopen want Marjolein zat vlak achter haar. Marion Dekker en Leny Ligthart namen de 800m voor hun rekening. De dames zaten helaas niet in dezelfde serie, want de meiden zijn aan elkaar gewaagd. Marion finishte in 2.48 en Leny in 2.49. Marion nam ook het hoogspringen voor haar rekening. Met de 1.30m vond Marion het wel

-vervolg de Baanboek

weer genoeg geweest. De 1.40m was toch wel erg hoog, vond ze.

De estafette ging fantastisch. Marion de 400m, Leny de 300m, Marjolein de 200m en Hilda de 100m. De meiden liepen als een trein. Bij de laatste wissel liep 50m voor Hilda nog iemand van Nea Volharding. Hilda heeft dat gat dicht gelopen en zo schoof de ploeg van SAV weer een plaatsje omhoog. De uitslagen:

Carla Beertsen

3000m: 17.42.13 Kogel: 8.69m Discus: 27.04m
Hilda Laan

100m: 13.62 100m horden: 18.37

Marjolein Wagemaker (mA)

100m: 13.85 200m: 29.09

Anja Dudink (mA)

400m: 72.43 Ver: 4.47m

Leny Ligthart (mA)

800m: 2.49.63

Marion Dekker

800m: 2.48.19 Hoog: 1.30m Zweedse estafette
2.46.34

Vier Windenloop

Na het nogal slechte weer van de laatste tijd was het vrijdagavond **27 april** aangenaam om te lopen tijdens de Vier Windenloop in Spierdijk. Slechts twee SAV'ers aan de start die zich waagden aan de 10km. Bij de M40 was er na 37.28 een vijfde plaats voor Jeroen Dodeman terwijl Marcel Oud met 45.04 13de werd bij de M50.

Vivian Brandhoff gaat verder waar ze gebleven was...

Na een geweldige winterperiode, gevolgd door een periode van twijfels ten gevolge van een fikse blessure, lijkt Vivian Brandhoff de draad weer opgepakt te hebben. Ze ging in ieder geval verder waar ze gebleven was, met clubrecords verbeteren dus. Tijdens de Memphis Invitational op 28 april te Memphis slingerde ze de kogel maar liefst 4,5m verder dan ze ooit geworpen had, ze kwam namelijk tot 45.64m. Dit betekende een nieuw clubrecord bij de meisjes-A terwijl ook het damesclubrecord van Yvette Bot-Vleerlaag (46.93m) in zicht begint te komen. Met de discus kwam ze tot 43.05m en ook dat is bijna een meter verder dan haar oude clubrecords bij zowel de meisjes-A als de dames. Last but not least ging ook het record bij het kogelstoten er aan. Ze kwam tot 13.93m en dat was ruim verder dan het oude clubrecord (dames + meisjes-A) van Tine Veenstra die tot 13.57m kwam.

Clubrecord voor Vincent Onos

Het kogelslingeren was voor Vincent Onos op **29 april** in Amersfoort al bij voorbaat gedoemd te mislukken. Allereerst bleek de ring super stroef te zijn en bij afstanden over de 66m kon de kogel ook nog eens op de polshoogaanloop landen, waardoor Vincent niet vrij dorst te gooien. Het werd met 65.52m uiteindelijk nog wel een baanrecord, maar helaas niet het gehoopte pr. Een pr en cr kwam er wel bij het gewichtwerpen. Driemaal vloog het 15,88kg zware gewicht over de 18m met 18.46m als verste, wat tevens een forse verbetering van het baanrecord was.

Winst voor Marloes Duijn en Marieke Kok

Op **29 april** werd in Epe de tweede Hurdles Special gehouden. Deze wedstrijd, die uit louter hordenummers bestaat, werd georganiseerd door AV Cialfo en Hortas.

Onder de deelnemers Marloes Duijn en Marieke Kok, die beiden meededen aan de tweekamp over 100m horden. Bij de meisjes-A was Marloes tweemaal de rapste met tijden van respectievelijk 14.51 en 14.30 sec. Deze prestaties werden geleverd met een lichte tegenwind en leverden 1633 punten en een eerste plaats in het totaalklassement op. Marieke kwam bij de dames tot 15.65 en 15.79, goed voor 1347 punten en een vijfde plaats. Na deze twee races deed Marieke ook nog mee aan een 300m horden, die zij na een zeer spannende strijd in 46.97 verrassend won.

Marco Jong derde

Tijdens de Henk den Boer Koninginnenachtloop op **29 april** te Hoorn heeft Marco Jong (M40) op de 10km voor mannen een derde plaats behaald. Hij had voor deze afstand, die in de vroege avonduren onder fijne loopomstandigheden afgewerkt werd, 37.12 nodig.

Clubrecords tot 5 mei 2012

Speerwerpen meisjes-B 33.34m

Els Noordeloos Hoorn, 01-04-2012

Discuswerpen mA + dames 43.05m

Vivian Brandhoff Memphis (USA), 28-04-2012

Kogelslingeren meisjes-A 45.64m

Vivian Brandhoff Memphis (USA), 28-04-2012

Kogelstoten mA + dames 13.93m

Vivian Brandhoff Memphis (USA), 28-04-2012

Gewichtwerpen heren 18.46m Vincent

Onos Amersfoort, 29-04-2012



De uitsmijter



Werpersrubriek, "De Uitsmijter", door Peter Olofsen, nummer 171

Op 28 april jl. overleed de Nederlandse striptekenaar en cartoonist Dick Bruijnesteijn (1927-2012). Dick wordt beschreven als een "menselijk" mens, was een onderdeel van de sportwereld en was geliefd bij de sporters, die hij tekende. Aangezien deze werpers rubriek altijd wordt opgevrolijkt met "de kop van dag", zoals hij het destijds noemde op een mooie zaterdag, een moment van rust.....

Het werpniveau ligt dit jaar voor SAV-begrippen erg hoog, maar helaas niet voor iedereen. Het werpgevoel en geduld is niet voor alle trainers weggelegd, daar het werpen op zich geen eenheidsworst is.

Momenteel staat de werpclubrecordmeter op 550 stuks. Nummer 550 werd overigens gescoord door Vincent bij het gewichtwerpen in Amersfoort op 29 April jl.

We gaan meteen door met verschuivingen in de SAV-top 5 en beginnen met het onderdeel gewichtwerpen.

Mix gewichtwerpen:

1.	Vincent Onos	18.46m	2012
2.	Vivian Brandhoff	16.14m	2012
3.	Paul Olofsen	14.13m	2010
4.	Richard Bot	14.09m	2010
5.	Gertjan Onos	13.17m	2007

Kogel Heren outdoor:

1.	Paul Olofsen	15.64m	2011
2.	Frits Wimmers	14.21m	1989
3.	Kjell Heinsius	13.82m	2012
4.	Vincent Onos	13.74m	2007
5.	Maarten Klaver	13.45m	2007

Discus Heren:

1.	Paul Olofsen	44.95m	2011
2.	Vincent Onos	44.68m	2011
3.	Maarten klaver	44.22m	1997
4.	Kjell Heinsius	43.96m	2012
5.	Danny Sinnige	40.76m	1996

Discus JJB:

1.	Vincent Onos	47.63m	2003
2.	Paul Olofsen	44.85m	2006
3.	Kjell Heinsius	43.86m	1996
4.	Maarten Klaver	41.46m	1993
5.	Matthijs Jong	40.01m	2012

Kogelslingeren JJB:

1.	Vincent Onos	69.00m	2003
2.	Marius Onos	54.11m	2005
3.	Gertjan Onos	45.05m	1999
4.	Oscar v. Crimpen	44.61m	2012
5.	Paul Olofsen	42.62m	2006

Discus Dames:

1.	Vivian Brandhoff	43.05m	2012
2.	Lena Dekker	38.86m	2004
3.	Susan Wetterhahn	35.04m	2000
4.	Carla Zandvliet	33.94m	1997
5.	Ellen Beima	32.80m	1990

Kogelslingeren Dames(4KG)

1.	Yvette Vleerlaag-Bot	46.93m	2010
2.	Vivian Brandhoff	45.64m	2012
3.	Ineke Heinsius	22.50m	1996
4.	Lena Dekker	21.45m	2008
5.	Wanda Hoogveen	21.32m	1992

Kogel Dames Outdoor(4kg)

1.	Vivian Brandhoff	13.91m	2012
2.	Tine Veenstra	13.57m	1999
3.	Lena Dekker	11.70m	2008
4.	Nicole Berghouwer	11.59m	2008
5.	Carla van Zandvliet	11.28m	1995

En tenslotte

Speer Heren(800gr):

1.	Kjell Heinsius	60.64m	1998
2.	Rob Buntsma	59.20m	1992
3.	Kay Olofsen	56.95m	2012
4.	Obe van der Klei	53.86m	1993
5.	Maarten Klaver	51.90m	2000

Alles is mogelijk, als je er maar voor gaat.
Tot ziens bij de werpdrills....., Peter Olofsen

