

Sprinter

april 2013

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: Connie Dhauw, liefenleed@yahoo.com (0228) 321640
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
Algemeen lid Margreet Broersen (0228) 516758

Administratie:

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

Bankrelatie:

Commissies:

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

Kantine alleen tijdens training of wedstrijden: (0228) 518333

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

Wedstrijden: Uit: Margreet Broersen Broekerhavenweg 245 / 1611 CE B'karspel (0228) 516758

contact@savatletiek.nl

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

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

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

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



Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupillen	Geboren in 2006 of later	€ 45.75
Pupillen-C	Geboren in 2005	€ 53.00
Pupillen-B	Geboren in 2004	€ 53.00
Pupillen-A	Geboren in 2002 en 2003	€ 53.00
Juniores-D	Geboren in 2000 en 2001	€ 63.25
Juniores-C	Geboren in 1998 en 1999	€ 63.25
Juniores-B	Geboren in 1996 en 1997	€ 69.75
Juniores-A	Geboren in 1994 en 1995	€ 69.75
Senioren	Geboren in 1993 en eerder	€ 77.50
Masters	Vanaf 35 jaar	€ 77.50
Recreanten	n.v.t.	€ 66.50
65+ korting	€ 12.00 per jaar	

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

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

In de tweede periode van de incasso (dat is dus voor de periode 1 juli t/m 31 december) wordt € 6 voor 2 grote club loten geïncasseerd. Dit is geen vrijblijvendheid, maar is zo door de ledenvergadering besloten en is dus een verplicht onderdeel van de contributie.

Let op:

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



Nieuws van de ledenadministratie

Hierbij een overzicht van de nieuwe leden en van degenen die de vereniging hebben of gaan verlaten over het tijdvak **februari-maart**

2013

Nieuwe leden:

Pupillen: Tijmen van Duivenvoorden, Britt van den Hoogen, Noa Boots, Sabine Dodeman, Enrique Koster, Jochem van Warmerdam, Damanja Reus, Arwen Bosman

CD-Juniores:

AB-juniores: Willemijna Runia

Senioren/Master: Robert Wamta, Willem Dudink

Recreanten: Nina Ucheddu, Mirjam Breeuwer, Piet Reus

Wij heten de nieuwe leden van harte welkom en wensen hen veel sportplezier bij SAV

Opzeggingen:

Pupillen: Tessa Besseling, Borre Puts (juli 2013), Tycho Rozier, Zoë Pennekamp, Rick de Jong (juli 2013)

CD-juniores: Yana Puts (juli 2013), Nikita Feringa (juli 2013)

AB-juniores:

Senioren/Masters: Inge Neuvel (juli 2013), Susan Windt, Diana Hielkema

Recreanten: Christel Bloemendaal, Annet Buijsman, Henk Vlaar, Jan Harder, Adrie Pijcke, José en Ron Dekker, Irene Kraakman

Overige leden: -

Trainingsmomenten SAV

(met ingang van woensdag 2 januari 2013)

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

* = op uitnodiging



Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl



Bestuurlijkheden



plekjes van West-Friesland ziet.
Een grote groep SAV-ers gaat 25 of 26 april richting Tsjechië om daar mee te doen aan de Juliana-tocht, georganiseerd door Mien en Bert. In het volgende clubblad zal er wel een verslag van staan.
Allemaal veel sportplezier.

Groet, Piet

Eigenlijk viel het allemaal wel weer mee met de jaarvergadering. Onder luid applaus werd Gerwin Struijs gekozen als bestuurslid en met de contributieverhoging viel het dit jaar ook wel weer mee. We sloten de avond op gepaste wijze af.

20 Maart werden we opgeschrikt door het bericht dat Britte Duijn een hartstilstand had gehad op de dinsdagavond en nu in coma lag. Op 23 maart is ze overleden. In haar juniorentijd was ze samen met de andere meiden van SAV zeer succesvol. We wensen de familie en met name Marloes, veel sterkte toe bij het verwerken van dit grote verlies.

April betekent meestal weer de Dorpenrondjes en de Kloetloop, trainingspakkenwedstrijd en de eerste pupillenwedstrijden. Het valt zeker bij de loopjes op, weinig SAV-ers. Het is dan ook de vraag of er volgend jaar weer een Kloetloop is. Inmiddels is er wel weer wat jong bloed in de commissie, maar er mogen er nog wel 2 bij. Nel Koomen en Nel Blokker hebben 24 jaar de inschrijvingen verzorgd. Ook zij stoppen dit jaar. Dus als er dames of heren zijn die dit op zich willen nemen, laat het ons weten.

Ook de WOC kan er jong bloed bij hebben. Ivonne Haakman, Krista Haakman en Ineke Plukkel hebben ook aangegeven dit jaar te willen stoppen.

Als je de staat van dienst ziet, dan moet je wel concluderen, dat het leuk werken is bij SAV, ander hou je het niet zo lang vol.

De coryfeeën redden het niet meer met 1 keer in de maand. Ik zie ze nu geregeld op de baan. Daardoor ziet het er ook allemaal tip-top uit. Mocht u 8 juni mee willen fietsen, geef u op bij Wil Groot. Zij zorgt ervoor dat u de mooiste



Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het meinummer 2013:
t/m vrijdag 17 mei, komt uit in de week van 27 mei
Geén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer**

In Memoriam Britte Duijn



Helaas moeten wij u mededelen dat Britte Duijn onlangs een hartstilstand heeft gehad en op zaterdag 23 maart is overleden in het ziekenhuis.

Britte is als pupil begonnen bij SAV, daar heeft zij zich als een uitstekende atlete ontwikkeld. Eerst heeft zij zich op het ver- en hoogspringen gericht waarbij zij meerdere clubrecords wist te verbeteren.

Na een vervelende knieblesure, opgelopen tijdens een verspringwedstrijd, heeft zij zich met succes toegelegd op de 400m horden en daarna de 400m vlak waarop zij meerdere NK medailles heeft gewonnen en nog steeds houdster is van verschillende clubrecords.

Britte was een energieke en vlotte meid, die heel serieus met haar sport omging. Samen met haar hebben we vele competitie's en NK estafettes gewonnen, zij was daarin heel erg fanatiek. Ook heeft ze met een C interland en een Europees junioren kampioenschap meegedaan.

Helaas is Britte maar 19 jaar geworden.

Wij wensen haar familie en vrienden veel sterkte toe met dit verlies.



Winderige trainingspakkenwedstrijd

Met de vlaggen halfstok en een indrukwekkende minuut stilte ter nagedachtenis aan de op 23 maart overleden SAV-atlete Britte Duijn, werd op **1 april** op onze baan het baanseizoen geopend met de trainingspakkenwedstrijd. Deelnemers van AV Hollandia, AV Wieringermeer en zelfs Nea Volharding bonden de strijd aan met de SAV-atleten. Ondanks het zonnetje was het afzien. Een koude en nogal flinke oostenwind (vol tegen dus op de sprint!), maakte het er niet bepaald aangenaam op. Het was zelfs zo erg dat de tent van de ET spontaan vliegles kreeg! Gelukkig was de jury zo vroeg in het seizoen al in topvorm en werd de wedstrijd in een vlot tempo afgewerkt. Er werd begonnen met de estafettes waarop Jinte Braas, Eline Zwagemaker, Elles Knook en Madalynn de Jong bij de meisjes mini pupillen met 36.40 een clubrecord op de 4x40m lieten noteren. Hierna begonnen de pupillen met hun driekamp die deze keer uit een sprint, het verspringen en het balwerpen bestond. Voor veel kinderen was het hun eerste baanwedstrijd en dan is dit toch wel een fijne driekamp om mee te beginnen, al viel dat sprinten tegen die storm in niet echt mee. Toch werd er her en der al opvallend goed gepresteerd want wat de jongedames Debora en Laura van Langen lieten



zien was gewoon van hoog niveau. Elles Knook liep een opvallende 600m bij de meisjes mini's en Vasco Mosselman deed hetzelfde bij de mini jongens waar het clubrecord dicht in zicht kwam. Stan Tool gooide weer ver met de bal. Merlijn Bosman debuteerde veelbelovend bij de jongens pupillen-A1 terwijl Kara Zwagemaker bij de meisjes pupillen-A2 verraste met een rappe 1000m. Op deze afstand ook mooie tijden van Fee Mok en Bram Huizinga. Verder waren er de nodige spannende onderlinge "gevechten" zoals die van Sabine Dodeman, Mandy Buijsman en Floortje Rem die elkaar op de driekamp bij de meisjes pupillen-A1 maar 4 punten ontliepen. De uitslag:

Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Elles Knook	8.21	2.17	8.20	590	2.33.86 (1)
03. Madalynn de Jong	8.85	2.05	11.19	531	3.01.69 (3)
04. Jinte Braas	8.66	2.19	6.79	493	2.48.99 (2)
05. Eline Zwagemaker	9.51	2.02	9.15	400	3.11.19 (4)
Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Vasco Mosselman	8.28	2.71	17.63	855	2.29.32 (1)
03. Bram Steur	11.20	2.20	15.56	410	2.55.43 (3)
04. Cas Huizinga	10.40	2.15	8.32	310	2.42.88 (2)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Debora van Langen	7.35	3.04	17.99	1092	2.24.11 (1)
05. Yvette Dekker	9.49	1.99	7.76	366	2.57.18 (5)
06. Bloem Essen	9.01	-	8.00	316	-
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
04. Tijmen v Duivenvoorden	8.71	2.31	8.18	541	2.52.46 (5)
05. Senna Glas	8.69	1.99	6.50	441	2.48.10 (4)
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
04. Anne Vilain	7.97	2.59	9.89	749	-
06. Anna Huizinga	8.70	2.71	8.28	626	4.37.31 (3)
08. Tara Koomen	8.69	2.38	7.30	538	4.27.27 (1)
09. Kristel Sijm	8.82	2.24	7.17	489	-
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
01. Stan Tool	7.73	2.99	32.92	1198	4.30.69 (1)
03. Twan Steur	9.04	2.55	14.48	663	5.00.71 (2)
04. Milan Tool	8.70	2.10	16.95	660	7.50.41 (5)
05. Guillermo de Jong	8.42	2.29	8.31	583	5.17.03 (4)

-vervolg: trainingspakkenwedstrijd

Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
01. Laura van Langen	9.81	3.51	20.41	1251	3.37.29 (1)
03. Fee Mok	10.93	3.20	16.60	972	3.52.09 (2)
04. Merel Dekker	11.31	3.37	16.59	959	4.12.50 (3)
06. Maaïke Sandstra	12.72	2.31	14.87	569	4.56.61 (6)
07. Sabine Dodeman	13.57	2.37	12.42	464	-
08. Mandy Buijsman	13.03	2.23	11.34	463	5.27.89 (7)
09. Floortje Rem	13.23	2.19	12.59	460	6.12.57 (8)
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
02. Merlijn Bosman	10.02	3.57	22.28	1256	4.01.10 (3)
03. Yannick Jong	10.74	3.47	23.75	1152	4.02.16 (4)
04. Brian Glas	11.05	3.27	23.95	1075	4.38.52 (7)
06. Lars de Haan	11.27	3.15	23.22	1014	4.19.71 (6)
07. Derck Pieter Eisses	10.90	3.09	17.67	971	4.09.50 (5)
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
01. Joelle Wagemaker	10.77	3.39	19.65	1077	4.18.58 (2)
02. Kara Zwagemaker	11.68	3.30	21.21	969	3.58.79 (1)
03. Annika Boogaard	11.57	3.04	14.98	838	4.23.59 (3)
05. Isa Bakker	12.61	2.70	10.59	582	4.37.60 (5)
Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
07. Jeremy Laan	10.85	3.46	17.24	1045	4.03.71 (6)
10. Bram Huizinga	11.23	3.10	14.92	889	3.44.06 (2)
12. Yoeri Dekker	12.16	2.73	13.45	685	4.16.56 (8)

Behalve de pupillen deden er uiteraard ook de nodige junioren en senioren mee waarbij een drietal jongemannen stond te trappelen van ongeduld! Oscar van Crimpen en Ties Klaver konden niet kiezen en deden "gewoon" aan zes nummers mee. Jaap van der Thiel maakte het nog bonter met zeven nummers waaronder de 3000m.

Knap was de serie van B-junior Matthijs Jong die net de 50m niet haalde met de speer maar met 1.75m hoog wel een fraai nieuw pr scoorde. Dave Brandhoff, eerstejaars A-junior wist in de kou zelfs al de 1.90m te overbruggen. De strijd om de discussplek in de competitieploeg van de mannen

werd een spannende met 42.61 voor Kjell Heinsius en 42.16m voor Paul Olofsen. Robert Wamta en Judith de Jager zijn bij de senioren de nieuwe sprintaanwinsten.

Bij de jongere jeugd lieten vooral de C-meisjes al de nodige veelbelovende prestaties zien met als toppeur de pr afstand van 4.75m van Nienke Tool in de verspringbak. Lotte Runia was bij de meisjes-D de beste op de sprint en met de kogel, Maartje van der Thiel sprong het verste en Lotte van Diepen verraste met een spetterend nieuw pr en winst op de 1000m. De uitslagen van de SAV'ers:

Meisjes-D	60m	Ver	Kogel	1000m
Maartje van der Thiel (D2)	9.83	4.05	7.86	3.39.96
Lotte Runia (D2)	9.14	3.83	9.61	3.58.98
Lotte van Diepen (D2)	10.14	3.65	6.13	3.36.86
Luna Braas (D1)	10.27	3.19	6.68	4.10.30
Emma van der Thiel (D1)	10.19	2.96	4.60	3.49.76
Leonie Braakman (D1)	11.45	2.93	4.43	4.27.07
Jongens-D	80m	Ver	Kogel	1000m
Kevin Pronk (D2)	13.90	3.72	5.46	4.00.82
Erwin Sijm (D1)	14.07	3.36	6.25	-
Pieter Karel (D1)	14.62	3.06	4.98	4.11.09
Loek Timmer (D1)	15.57	2.75	3.70	4.31.17



-vervolg: trainingspakkenwedstrijd



Meisjes-C	80m	Ver	Kogel			
Lieke Klaver (C2)	11.03	-	-			
Aukje Bakker (C2)	12.23	4.59	9.12			
Nienke Tool (C1)	11.87	4.75	8.92			
Merel Sinnige (C1)	11.71	-	9.87			
Jongens-C	100m	Ver	Kogel	800m		
Siebe Verheijen (C1)	17.92	3.16	4.66	3.08.75		
Meisjes-AB	Kogel	Discus	Speer	100m	200m	800m
1500m						
Caitlin Ketting (C2)	10.21	24.17	27.20	-	-	- -
Lieke Klaver (C2)	-	20.65	-	13.64	-	- -
Aukje Bakker (C2)	-	17.32	-	-	-	- -
Sarah Laan (B1)	-	16.98	-	-	-	2.43.70 -
Lieke Sikkink (B1)	-	-	-	15.22	-	- -
Britt Mosselman (B1)	-	-	-	-	-	- 5.20.44
Esmeralda Kager (B2)	-	-	-	14.14	28.49	- -
Jasmijn de Jong (B2)	-	-	-	15.17	-	2.57.22 -
Heleen Wildöer (A2)	-	-	-	-	-	- 5.07.66
Dames	Kogel	Discus	Speer	100m	3000m	
Carla Beertsen	8.24	26.82	22.52	-	-	
Judith de Jager	-	-	-	14.38	-	
Esther Veldhuis (V45)	-	-	-	-	12.30.34	
Jongens-B	Kogel	Discus	Speer	100m	200m	Hoog
Matthijs Jong	12.43	38.89	49.36	13.83	-	1.75
Oscar van Crimpen	12.94	31.16	44.81	13.15	26.79	1.50
Ties Klaver	10.25	23.33	38.64	13.16	26.35	1.45
Jongens-A	Kogel	Discus	Speer	100m	200m	Hoog
3000m						
Jaap van der Thiel	8.58	17.75	37.29	14.17	28.01	1.50
10.46.81						
Dave Brandhoff	-	-	-	-	-	1.90 -
Mannen	Kogel	Discus	Speer	100m	3000m	
Paul Olofsen	14.04	42.16	-	-	-	
Kjell Heinsius	12.64	42.61	-	-	-	
Kay Olofsen	-	-	47.98	-	-	
Robert Wamta	-	-	-	12.67	-	
Nick Wildöer	-	-	-	12.81	-	
Jeroen Dodeman M40	-	-	-	-	10.56.08	



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



Lief en Leed

Lief en Leed is samen delen

Mijn naam is Connie Dhauw en ik loop nu twee jaar als recreant bij SAV en met ingang van januari heb ik de werkzaamheden voor de rubriek Lief en Leed van Els overgenomen. Als er iets te vieren valt of te troosten is, dan hoor ik het graag en zal er een stukje over schrijven in deze rubriek, maar ook namens de SAV een kaartje sturen.

Ik heb een e-mail account aangemaakt : liefenleed@yahoo.com en daar mogen de berichtjes naar toe.

Connie Dhauw

Lief en leed door weer en wind

Lief en leed door weer en wind: het is altijd mooi weer op zondagochtend

Elke –ja echt, elke zondagochtend is er een recreantentraining en een wandelgroep om 09.00 uur. In de wintertijd bij het IJsselmeer en in de zomertijd in het Streekbos. Ik vind het een erg leuke positieve loop- en wandelgroep. Veel wandelaars en lopers zijn al tientallen jaren lid van de SAV. Het zou leuk zijn om eens wat van hun verhalen in deze rubriek te lezen.

Namens de trainer Dirk Rood en de zondagochtendtraining wensen we twee coryfeeën Jos Geurtsen en Jan Kunst beterschap en een voorspoedig herstel en hopen ze snel weer op de zondagmorgen te kunnen begroeten.

Verslag van de laatste klaverjasavond 2012-2013



Op 29 maart was de laatste avond van dit seizoen. Dit seizoen hadden we gemiddeld 4 tafels bezet, dus een lichte stijging t.o.v de voorgaande jaren. Dit seizoen was Sjaak de beste, hij kende bijna geen zwakke avond. De strijd om de 2^e plaats was wel spannend na de avond van 1 maart kwamen hiervoor 4 personen in aanmerking. Er was een verschil van ongeveer 800 punten. Degene die op 1 maart op de 2^e plaats stond, viel uiteindelijk buiten de prijzen doordat zij de laatste avond niet aanwezig kon zijn.

Wij willen volgend seizoen weer 5 avonden organiseren. De avonden zijn **voorlopig** vastgesteld op:

Vrijdag 29 november 2013
20 december 2013
31 januari 2014
28 februari 2014
28 maart 2014

We hopen dat er weer genoeg spelers komen.

De eerste 3 plaatsen van (1 maart 2013) waren:

Jos Struijs	5.366 punten
Rob Wedekind	5.302 punten
Kjell Heinsius	5.235 punten

De eerste 3 plaatsen van (29 maart 2013) waren:

Gert Jan Onos	5.271 punten
Sjaak Ruiters	5.090 punten
Rob Wedekind	5.062 punten

Een overzicht van de 1^e drie plaatsen van dit seizoen:

Sjaak Ruiters	21.506 punten
Rob Wedekind	19.772 punten
Kjell Heinsius	19.435 punten

Bedankt en tot volgend seizoen

Tom en Paul



Marathon Rotterdam

Nadat we al verschillende keren een halve Marathon gelopen hadden, kregen wij toch de kriebels voor een hele.

Door het er met elkaar over te hebben, werden wij steeds enthousiaster.

Toen Dirk Rood zich nog als mentale coach aanmeldde was het een gedongen feit.

Hij maakte een speciaal trainingsprogramma op maat voor ons.

Hierin werden onze gewrichten (goed voor onze leeftijd) ontzien.

Het schema was erg afwisselend en we hebben er enorm van genoten.

Het zag er soepel en dynamisch uit.

We bleven lachen ondanks de barre kou van de afgelopen tijd, want lopen is een feest.

Tijdens het lopen bleven we met ons neus recht vooruit kijken en we hebben ons laten leiden door de wind als dit mogelijk was.

Voor ons was het een ontzettende belevenis.

Het was indrukwekkend dat al die mensen langs de kant stonden en speciaal onze eigen supporters.

Dit alles was grandioos!

Het gaf ons zelf iets extra's dat we de gehele marathon samen konden uitlopen.

Dit was de kers op de taart.

De andere vruchten hebben wij van heel veel SAV leden en masseurs gehad.

Wat was dat leuk al die betrokkenheid

Dit gaf ons zoveel energie.

Allen heel hartelijk dank hiervoor,

Mariëlle en Ellen



De Wandeltak

Het zal bij velen reeds enige tijd bekend zijn, de WANDELTAKE van SAV bestaat al enkele jaren.

Dit is voor wat de activiteiten van de vereniging betreft een ideale aanvulling op de atletiek. Het is een goede, zo niet een zeer goede, aanvulling op het programma voor de mensen die, voor langere of kortere tijd zijn uitgeschakeld, in afwachting van de genezing van een blessure. Ook mensen die genezende zij van een ziekte is het een goede tussenoplossing voordat weer fanatiek wordt gedaan aan atletiek.

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

Binnen afzienbare tijd breekt het zomerseizoen weer aan. Om deze reden zijn zowel op de maandagavond (8 april) de training Nordic Walking als ook op de woensdagavond (10 april) de training Sportief Wandelen weer begonnen in het **STREEKBOS**.

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

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

De vrijdagmiddag training begint om 13.30 uur.

DEZE TRAINING IS IN HET STREEKBOS.

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

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



DE JEUGDHOEK

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

Carla Beertsen, 0229-758425 (na 19.00u)

e-mail: jeugdcommissie@savatletiek.nl

Guislaine Zwagemaker-Konink (0228) 543327

e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: broer715@planet.nl

Lillian Hauwert (0228) 519665

Ariadne Mosselman (0228) 519365

e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl

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

Wedstrijdkalender:

12 mei	Volendam Dijkloop	St. Volendam Dijkloop
24 mei	Heer & Meester baancircuit te Den Helder	SV Noordkop
25 mei	CD competitie te Velsen	AV Suomi
27 mei	Ouder-kind training op de baan	SAV



Pupillencompetitie 2013

Er is een foutje geslopen in de eerder vermelde plaatsen. De tweede wedstrijd vindt dus niet plaats in Beverwijk maar in Den Helder. Hierbij nogmaals de data + plaatsen:

13 april	Eerste wedstrijd, is inmiddels verwerkt
1 juni	Tweede wedstrijd in Den Helder (Noordkop)
29 juni	Derde wedstrijd in Hoorn (Hollandia)
14 september	Finale te Edam (AV Edam)

Verjaardagen mei 2013:

- 02. Joelle Wagemaker
- 06. Evelien de Bruijne
- 14. Zoë Pennekamp
- 18. Timo de Rooij
- 20. Aukje Bakker



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Sterke driekamp StanTool

Stan Tool heeft op **23 februari** in de Amsterdamse Ookmeerhal een fraaie driekamp afgeleverd. De B-pupil liep met 7.45 zijn rapste indoortijd op de 40m, sprong met 0.90m netjes hoog en stootte met 6.41m de kogel niet alleen het verste weg van alle jongens, maar rook tevens aan het clubrecord dat met 6.70m nog altijd op naam staat van Kjell Heinsius. In totaal verzamelde hij 1158 punten waarmee hij in het grote deelnemersveld op een 7de plaats is geëindigd.

Pupillen verbreken maar liefst 13 clubrecords in Apeldoorn

12 pupillen hebben op **3 maart** deelgenomen aan de Intersport Jonker Open Stedenwedstrijd in het Apeldoornse Omnisportcentrum. Met maar liefst 449 deelnemers uit het hele land was het een drukte van jewelste. Zeker voor de hele kleintjes best wel imponerend en gelijk een beetje eng allemaal vooral omdat de ouders er op het wedstrijdterrein niet bij mochten zijn.



-vervolg Jeugdboek



Groepsbegeleiders vanuit de organisatie brachten de groepen pupillen de gehele dag van het ene naar het andere onderdeel, zorgden voor ontspanning tussen de onderdelen door en deden samen met de kinderen een warming-up, al lieten ze de kinderen wel wat teveel alleen aanmodderen met bijvoorbeeld de startblokken. Maar goed, de ouders moedigden hun koters, die deze dag allemaal een vierkamp afwerkten, keihard aan vanaf de tribune. En wat zorgden zij voor prachtige resultaten. Maar liefst 13 clubrecords werden er deze dag verbroken, gevestigd en/of geëvenaard en dan hebben we het nog niet over de vele pr's die eraan gingen. Klap op de vuurpijl was de prachtige eerste plaats van C-pupil Debora van Langen, die met 7.07 en 3.15m tevens de clubrecords op respectievelijk de 40m en bij het verspringen wist te verbeteren. Bij de meisjes mini's was het een gouden dag voor Elles Knook die met maar liefst drie clubrecords en de derde plaats op de vierkamp aan de haal ging. Het werd 7.83 op de 40m, 2.36.06 op de 600m en 2.28m ver. Zij kreeg daarbij op de 600m geduchte tegenstand van Jinte Braas, die maar een fractie langzamer was en ook dik onder het oude record bleef, en

Eline Zwagemaker die in de verspringbak maar 7cm minder ver kwam. Het laatste clubrecord in deze groep kwam op naam van Madalynn de Jong die bij het hoogspringen 0.85m overbrugde.

Bij de meisjes pupillen-A1 onze "golden loopgirls" aan de start en het was deze keer Laura van Langen die aan het langste eind trok en met 2.02.67 maar liefst een dikke vijf secondes van het 600m clubrecord van Tessa Beertsen afhaalde. Helaas mislukte haar hoogspringen, anders had een podiumplek er ook nog ingezeten. Kara Zwagemaker was van SAV de enigste bij de meisjes pupillen-A2, maar met een keurige 600m en een kogel pr deed ze het prima. Mini pupil Vasco Mosselman kwam bijzonder knap voor de dag en miste op slechts 4 punten het podium. Wel hield hij aan zijn optreden maar liefst vijf clubrecords over. Hij kwam tot 7.87 op de 40m, 2.30.06 op de 600m, 2.56m ver en 0.75m bij het hoogspringen, maar verbrak met zijn 600m tijd ook het C-pupillenrecord. Tot slot deden er bij de jongens nog twee B-pupillen mee waarvan Stan Tool met een stoot van 6.75m Kjell Heinsius uit de clubrecordlijsten kogelde. De uitslagen:

Meisjes mini pupillen	40m	600m	Ver	Hoog	Totaal
03. Elles Knook	7.83	2.36.06	2.28	0.60	826
04. Madalynn de Jong	8.12	2.57.48	1.88	0.85	756
05. Jinte Braas	8.16	2.38.93	2.13	0.60	722
07. Eline Zwagemaker	9.42	3.13.30	2.21	0.70	454
Jongens mini pupillen	40m	600m	Ver	Hoog	Totaal
04. Vasco Mosselman	7.87	2.30.06	2.56	0.75	1027
Meisjes pupillen-C	40m	600m	Ver	Hoog	Totaal
01. Debora van Langen	7.07	2.23.20	3.15	0.90	1462
Jongens pupillen-B	40m	600m	Ver	Kogel	Totaal
08. Stan Tool	7.27	2.30.40	3.13	6.75	1544
34. Guillermo de Jong	8.36	2.44.41	1.81	3.29	756
Meisjes pupillen-A1	60m	600m	Hoog	Kogel	Totaal
06. Laura van Langen	9.53	2.02.67	0.90	6.24	1740
11. Ella Mosselman	10.02	2.10.08	1.10	4.74	1636
21. Fee Mok	10.51	2.10.53	1.00	4.93	1499
Meisjes pupillen-A2	60m	600m	Ver	Kogel	Totaal
48. Kara Zwagemaker	11.28	2.17.50	2.95	5.97	1371



-vervolg Jeugdboek



Succesvolle crossfinale

Koud en nat was het tijdens de finale van de crosscompetitie die op **9 maart** werd gehouden op de **terreinen van de Kennemer Duincamping Bakkum**, waar AV Castricum tekende voor de organisatie. Bijna 1000 kinderen deden deze dag mee waarbij de SAV-jeugd duidelijk van zich liet spreken, al viel er her en der ook een traan. Zo werd podiumkandidate Britt Mosselman bij de meisjes-B “vakkundig” uitgeschakeld door een onsportieve loopster en zit ze nu met een verzwikte enkel. Trieste vertoning dus. Broertje Vasco en zusje Ella waren de dagen voor de finale ziek en kenden dus geen geweldige voorbereiding. Toch wist Vasco bij de jongens mini-pupillen een prachtige tweede plaats te behalen. Ella maakte het zichzelf nog moeilijker door ook nog eens onderuit te gaan. Des te knapper was haar vijfde plaats bij de meisjes pupillen-A1 waar clubgenote Laura van Langen haar flankeerde op het podium, zij het twee treetjes hoger want zij werd fraai derde. Samen met Fee Mok mochten ze trouwens nog een keer het podium op want als ploeg werden ze eervol tweede op slechts 1 punt van het winnende team. Bram Huizinga is nog maar kort lid en verraste al met drie eerste plaatsen in de voorrondes. In de grote finale verraste hij nogmaals want hij liep zich in een buitengewoon spannende wedstrijd bij de jongens pupillen-A2, waar de nummers 1 t/m 3 vrijwel gelijk over de finish kwamen, als nummer drie knap het podium op. Tot slot was er nog een ereprijs voor Debora van Langen die bij de meisjes pupillen-C vierde werd. Maar ook Kara Zwagemaker, Eline Zwagemaker, Anna Huizinga, Jan junior Groot, Dennis Sjerps, Joost Kok en Edwin Sjerps (die helaas veel last had van een onwillige heup) zaten allen in de top 25 en presteerden daarmee uitstekend. Ondanks de kou een hartverwarmend optreden dus van de oranje/witte brigade. De uitslagen:

750 meisjes mini pupillen	Tijd
16. Eline Zwagemaker	5.23
750m jongens mini pupillen	
02. Vasco Mosselman	4.07
1000m meisjes pupillen-C	
04. Debora van Langen	5.13
1250m meisjes pupillen-B	
25. Anna Huizinga	6.30
1500m meisjes pupillen-A1	
03. Laura van Langen	6.30
05. Ella Mosselman	6.38

13. Fee Mok	6.57
1500m meisjes pupillen-A2	
25. Kara Zwagemaker	7.10
1500m jongens pupillen-A2	
03. Bram Huizinga	5.56
3500m jongens junioren-C	
20. Jan junior Groot	14.14
5000m jongens junioren-B	
11. Joost Kok	19.50
18. Edwin Sjerps	21.06
5000m jongens junioren-A	
11. Dennis Sjerps	20.48

Vierde en laatste clubcross

Zaterdag **16 maart** is alweer de laatste SAV jeugdcross van dit winterseizoen gelopen. Het parcours was zwaar door de bergen houtsnippers die klaar liggen om uitgestrooid te worden over het buffelpad, en ook de zandheuvel en boomstammen die onderweg gepasseerd moesten worden maakten het tot een selectief parcours.

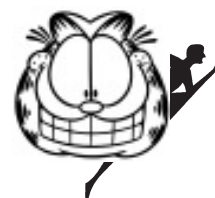
Het grote aantal deelnemers laat zien dat de jeugd dit onderdeel van de atletiek hartstikke leuk vindt. Vanwege dat enthousiasme zullen er ook volgend jaar weer een aantal jeugdcrossen georganiseerd worden. Blijven trainen dus! De uitslag:

1000m Mmini en Jmini

1. Vasco Mosselman	Jmini
2. Cas Huizinga	Jmini
3. Jinte Braas	Mmini
4. Madalynn de Jong	Mmini
5. Eline Zwagemaker	Mmini
6. Bram Steur	Jmini

1000m MPC en JPC

1. Debora van Langen	MPC
2. Rosalie van Leeuwen	MPC
3. Yvette Dekker	MPC
4. Magdalena Juckers	MPC
5. Yuri Mantel	JPC



-vervolg Jeugdhoek

1000m MPB en JPB

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. Anna Huizinga | MPB |
| 2. Twan Steur | JPB |
| 3. Kristel Sijm | MPB |
| 4. Guillermo de Jong | JPB |

1000m MPA1 en MPA2

- | | |
|----------------------|------|
| 1. Laura van Langen | MPA1 |
| 2. Ella Mosselman | MPA1 |
| 3. Fee Mok | MPA1 |
| 4. Kara Zwagemaker | MPA2 |
| 5. Elizah van Roekel | MPA2 |
| 6. Pien Frederiks | MPA1 |
| 7. Joelle Wagemaker | MPA2 |
| 8. Jerney Mantel | MPA1 |

1000m JPA1 en JPA2

- | | |
|-----------------------|------|
| 1. Bram Huizinga | JPA2 |
| 2. Thijmen v. Leeuwen | JPA2 |
| 3. Merlijn Bosman | JPA1 |
| 4. Remco Sijm | JPA2 |
| 5. Ties v. Warmerdam | JPA1 |
| 6. Yoeri Dekker | JPA2 |

1500m MJD

1. Maartje van der Thiel
2. Lotte van Diepen
3. Emma van der Thiel
4. Sophie van der Wal
5. Femke Sikkink
6. Lotte Runia
7. Luna Braas
8. Leonie Braakman
9. Alet Juckers

2000m JJD + MJC

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. Jordi Boon | JJD |
| 2. Kevin Pronk | JJD |
| 3. Pieter Karel | JJD |
| 4. Teun Swagerman | JJD |
| 5. Loek Timmer | JJD |
| 6. Loes Essen | MJC |
| 7. Erwin Sijm | JJD |

2500m JJC

1. Sam Volten
2. Mats Visser

SAV jeugd op bekerjacht

Gelukkig niet de voorspelde regen al was het niet echt warm tijdens de Rowa Molenvaartloop op **17 maart** in Anna Paulowna.

Vier zeer jeugdige atleetjes verschenen daar aan de start en wat deden ze het super. Naast de zo rappe familie Mosselman heeft SAV nu ook de

rappe familie Huizinga. Cas liep bij de jongens t/m 6 jaar zijn allereerste wedstrijd en kwam na 2.07 op de 500m slechts één luttele seconde tekort voor de winst. Derhalve een knappe debuutprestatie. Anna won in 4.33 overtuigend de race over 1km bij de meisjes van 7 en 8 jaar en Bram was wel meer dan een maat te groot voor de overige deelnemers, in letterlijke zin dan, op de 1500m voor jongens van 9 t/m 11 jaar waarvoor hij slechts 5.34 nodig had. Fee Mok maakte het SAV-succes compleet door in 6.02 de meisjesrace winnend af te sluiten.

Stan en Nienke Tool actief in Purmerend

Op **7 april** hebben Stan en Nienke Tool in Purmerend deelgenomen aan de openingswedstrijd van AV Nea Volharding. De weergoden waren de organisatie daar wat gunstiger gezind dan een week eerder bij ons en dat zorgde voor een reeks mooie prestaties. Zo werd Stan tweede op de vierkamp voor jongens pupillen-B. Hij liep daarbij de 40m in 7.32, sprong 0.95m hoog, stootte de kogel naar 6.11m en sloot af met 4.16.28 op de 1000m. Bij elkaar goed voor 1545 punten.

Nienke werkte een viertal losse nummers af bij de meisjes-C waarbij vooral de 80m spannend was. Met 11.53 kwam zij namelijk maar nipt tekort voor de winst. Eerder was ze begonnen met een tweede plaats op de 80m horden die in 14.35 werd afgelegd. Het verspringen leverde met 4.51m zelfs een overwinning op terwijl ze met haar kogelstoot van 9.06m op de vijfde plaats eindigde.

Clubrecord en veel fraaie resultaten bij eerste wedstrijd pupillencompetitie

De eerste wedstrijd van de pupillencompetitie vond op **13 april** plaats op onze eigen baan. In eerste instantie was het winderig en fris, maar naarmate de wedstrijd vorderde liet de zon zich meer zien en werd het steeds aangenamer. Voor starter Gertjan was deze wedstrijd zijn vuurdoop en hetzelfde gold voor een aantal ET'ers. De tijdwaarneming verliep in eerste instantie dan ook niet altijd even vlot, maar al doende leert men en na afloop bleek er maar weinig uitloop geweest te zijn.

De wind stond nu gunstiger dan tijdens de trainingspakkenwedstrijd en dat was te zien aan de prestaties, er werd menig pr verbroken. Ook ging het nog maar twee weken oude clubrecord van de meisjes mini pupillen op de 4x40m er alweer aan. Hetzelfde viertal, alleen nu in een andere volgorde, was deze dag met 34.43 maar

-vervolg Jeugdboek

liefst 2 volle secondes sneller. Eline Zwagemaker, Madalynn de Jong, Jinte Braas en Elles Knook waren de rappe dametjes. Elles behaalde daarbij ook nog een derde plaats op de meerkamp en zilver op de 600m, die gewonnen werd door Jinte. Met z'n vieren waren ze tevens goed voor de ploegenoverwinning.

Dubbel winst was er bij de jongens mini's waar Vasco Mosselman zowel de driekamp als de 600m won en daarbij rook aan zowat alle clubrecords. Jochem van Warmerdam debuteerde knap met tweemaal zilver. De zusjes van Langen beschikken beiden over een grote dosis talent, dat is wel duidelijk. Debora was op zowel de driekamp als de 600m oppermachtig bij de meisjes pupillen-C terwijl Laura hetzelfde deed bij de meisjes pupillen-A1, al liep zij een 1000m. Opvallend trouwens dat Debora met haar 2.18.20 (600m) en Laura met haar 3.27.14 (1000m) de rapsten van de dag waren. Zelfs de jongens kwamen niet in de buurt!

Fee Mok flankeerde als nummer drie Laura op het 1000m podium terwijl Kara Zwagemaker verraste met een klinkklare overwinning en verpulvering van haar pr bij de meisjes pupillen-A2.

Mooie prestaties ook bij de jongens waar Stan Tool bij de pupillen-B mede door zijn befaamde balworp derde werd op de meerkamp. Nieuwkomer Merlijn Bosman (j-pup-A1) maakte zijn debuut bij de trainingspakkenwedstrijd, maar wat hij nu liet zien was wel een staaltje van enorme progressie. Hij miste de overwinning op de meerkamp slechts op een paar punten, maar met het zilver en brons op de 1000m was hij ook dik tevreden. Voeg daarbij de totaaloverwinning die hij tezamen met Yannick Jong, Ties van Warmerdam, Brian Glas en Kay Ruiters als ploeg behaalde, en het succes was compleet.

Tot slot nog een ereplaats en wel voor Thijmen van Leeuwen die bij de jongens pupillen-A2 derde werd op de 1000m. De uitslagen:

Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Elles Knook	8.05	2.42	8.80	679	2.36.72
04. Madalynn de Jong	8.31	2.23	12.42	669	2.46.75
05. Jinte Braas	8.62	2.10	7.94	507	2.31.96
07. Eline Zwagemaker	9.30	2.13	9.47	454	3.07.39
Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Vasco Mosselman	8.04	2.83	16.94	908	2.30.40
02. Jochem v. Warmerdam	8.44	2.46	14.41	729	2.40.31
04. Bram Steur	9.66	2.16	11.41	455	2.58.68
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Debora van Langen	7.11	3.08	16.80	1131	2.18.20
04. Rosalie van Leeuwen	8.06	2.30	11.07	699	2.38.46
07. Bloem Essen	8.58	2.42	9.41	609	2.52.35
13. Yvette Dekker	9.15	1.88	9.20	418	2.58.71
15. Micky Noordeloos	9.49	1.48	5.42	206	3.16.30
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
09. Bjorn Laan	7.96	2.57	10.71	763	2.34.44
14. Tijmen v. Duivenvoorden	8.28	2.40	8.79	638	2.35.44
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
06. Jolijn van 't Hoff	7.63	2.95	11.18	906	-
09. Anne Vilain	7.37	2.38	11.95	858	-
11. Arwen Bosman	8.30	2.65	13.95	782	4.58.81
15. Tara Koomen	8.36	2.40	8.22	612	-
17. Kristel Sijm	8.38	2.27	8.91	601	-
18. Iris Vriend	8.27	2.50	6.00	595	5.05.30
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
03. Stan Tool	7.39	3.00	31.55	1250	4.38.13
10. Milan Tool	8.41	2.34	15.49	728	5.29.30
11. Twan Steur	8.94	2.54	16.69	710	5.02.84
14. Guillermo de Jong	8.61	2.00	9.15	515	4.45.88
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
01. Laura van Langen	9.35	3.95	6.71	1542	3.27.14
07. Fee Mok	10.25	3.45	5.06	1194	3.49.96



-vervolg Jeugdboek

09. Merel Dekker	10.16	3.58	4.30	1180	4.38.26
11. Pien Frederiks	10.51	3.71	4.16	1144	4.25.14
26. Fieke Bruin	10.52	2.63	3.01	835	-
30. Maaike Sandstra	11.91	2.19	4.70	708	5.14.88
31. Sabine Dodeman	12.09	2.50	4.09	706	5.17.44
33. Floortje Rem	12.75	2.46	2.84	531	5.44.09
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
02. Merlijn Bosman	9.54	3.96	6.35	1489	3.47.00
05. Yannick Jong	10.31	3.29	6.03	1216	4.02.92
07. Kay Ruiter	10.40	3.18	5.95	1176	3.50.46
09. Ties van Warmerdam	10.48	3.33	5.01	1134	4.36.92
10. Brian Glas	10.40	3.25	4.94	1124	4.14.90
11. Lars de Haan	10.49	3.06	4.17	1018	4.17.99
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
06. Elizah van Roekel	10.30	1.10	5.40	1217	4.08.92
07. Kara Zwagemaker	10.96	1.10	5.81	1153	3.53.59
12. Annabel Noordeloos	10.63	0.95	5.27	1052	4.30.37
14. Joelle Wagemaker	10.56	0.85	5.56	1007	4.10.96
17. Annika Boogaard	10.63	0.95	4.06	967	4.18.64
22. Isa Bakker	11.76	0.90	3.78	770	4.30.37
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
12. Thijmen van Leeuwen	9.62	1.10	4.21	1240	3.48.07
14. Jeremy Laan	9.77	1.10	4.17	1212	4.04.10
19. Yoeri Dekker	10.53	0.90	4.37	967	4.23.63
20. Dennis Ravenstijn	11.09	1.05	3.85	964	4.15.77
22. Justin Hoek	11.33	0.80	5.63	877	4.43.12

Meisjes mini pupillen	1 met 2548 pnt	4x40m:	2 in 34.43 sec
Meisjes pupillen-C	2 met 3143 pnt	4x40m:	2 in 33.12 sec
Meisjes pupillen-B	3 met 3503 pnt	4x40m:	3 in 31.61 sec
Meisjes pupillen-A1	2 met 5503 pnt	4x60m:	2 in 39.65 sec
Team 2 - 4x60m:	8 in 46.32 sec		
Meisjes pupillen-A2	3 met 4781 pnt	4x60m:	4 in 42.84 sec
Jongens pupillen-B	2 met 3540 pnt	4x40m:	2 in 31.80 sec
Jongens pupillen-A1	1 met 5468 pnt	4x60m:	1 in 39.92 sec
Jongens pupillen-A2	3 met 4787 pnt	4x60m:	4 in 41.28 sec

Clubrecords tot 20 april 2013

40m meisjes mini pup (i)	7.83	Elles Knook Apeldoorn, 3 maart
600m meisjes mini pup (i)	2.36.06	Elles Knook Apeldoorn, 3 maart
Ver meisjes mini pup (i)	2.28m	Elles Knook Apeldoorn, 3 maart
Hoog meisjes mini pup (i)	0.85m	Madalynn de Jong Apeldoorn, 3 maart
40m jongens mini pup (i)	7.87	Vasco Mosselman Apeldoorn, 3 maart
600m jongens mini pup (i)	2.30.06	Vasco Mosselman Apeldoorn, 3 maart
Ver jongens mini pup (i)	2.56m	Vasco Mosselman Apeldoorn, 3 maart
Hoog jongens mini pup (i)	0.75m	Vasco Mosselman Apeldoorn, 3 maart
600m jongens pupillen-C (i)	2.30.06	Vasco Mosselman Apeldoorn, 3 maart
40m meisjes pupillen-C (i)	7.07	Debora van Langen Apeldoorn, 3 maart
Ver meisjes pupillen-C (i)	3.15m	Debora van Langen Apeldoorn, 3 maart
Kogel jongens pupillen-B (i)	6.75m	Stan Tool Apeldoorn, 3 maart
600m meisjes pupillen-A (i)	2.02.67	Laura van Langen Apeldoorn, 3 maart
4x40m meisjes mini pupillen	36.40	Jinte Braas Grootebroek, 1 april
Eline Zwagemaker, Elles Knook, Madalynn de Jong		
4x40m meisjes mini pupillen	34.43	Eline Zwagemaker Grootebroek, 13 april
Madalynn de Jong, Jinte Braas, Elles Knook		



De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

4 mei	NK masters kogelsl + gew.w te Eindhoven	Eindhoven Atletiek
5 mei	NK master werpvijskamp te Eindhoven	Eindhoven Atletiek
9 mei	Hemelvaartwedstrijd te Heiloo	AV Trias
9 mei	NSK baan te Groningen, dag 1	GSAV Vitalis
10 mei	NSK baan te Groningen, dag 2	GSAV Vitalis
11 mei	Ter Specke Bokaal te Lisse	AV De Spartaan
12 mei	A-juniorencompetitie te Emmen	De Sperwers
12 mei	Volendam dijkenloop	St. Dijkloop Volendam
18 mei	Flynth recordwedstrijden te Hoorn	AV Hollandia
19 mei	NK meerk. sen + jun-AB te Apeldoorn, dag 1	AV'34
20 mei	NK meerk. sen + jun-AB te Apeldoorn, dag 2	AV'34
24 mei	Heer & Meester baancircuit te Den Helder	SV Noordkop
26 mei	B-juniorencompetitie te Grootebroek	SAV

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



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Beste jaarprestatie Vivian Brandhoff

In het Amerikaanse Missouri heeft Vivian Brandhoff op **15 februari** tijdens de Redhawkes Invite haar beste jaarprestatie bij het gewichtwerpen op 15.65m gebracht. Zij werd hiermee achtste. Een podiumplek was er bij het kogelstoten waar ze met een afstand van 14.02m derde werd.

Slingeren in Eindhoven

Vincent Onos nam op **16 februari** in Eindhoven deel aan de eerste slingerwedstrijd van dit seizoen. Nog volop in training was er uiteraard sprake van weinig ritme, daarom was hij niet ontevreden over zijn winnende afstand van 65.29m. Het gewichtwerpen wou echter helemaal niet, al viel de laatste worp toch nog over de 18m lijn, zij het met 1cm. Hij was dan ook niet echt blij met de afstand, maar weet nu wel waar het aan schort. Derhalve een geslaagde trainingwedstrijd.

Texel Trail

John de Wit en Robin van Kalsbeek hebben op **16 februari** deelgenomen aan de eerste editie van de Texel Trail. Volgens de mannen een erg mooie loop over een nagenoeg geheel onverharde ondergrond van zand, gras en modder. Het licht geaccidenteerde terrein voerde de deelnemers door de Nederlanden, de Muy, de Slufter en het duin- en bosgebied ten zuiden van De Koog. Zowel John als Robin kozen voor de 25km die in respectievelijk 2.35.21 en 2.39.58 werd afgelegd.

Nadine vijfde (met pr en clubrecord) en Paul zesde op NK indoor

Op **16 en 17 februari** stonden in het Apeldoornse Omnisportcentrum de nationale indoorkampioenschappen voor de senioren op het programma. Slechts vier SAV'ers hadden zich ingeschreven waarvan Marloes Duijn zich helaas af moest melden.

A-juniore Heleen Wildöer was daarom de enige die de eerste dag in actie kwam. Zij had gekozen voor de 400m die in 60.30 werd afgelegd



-vervolg de Baanboek



waarmee zij slechts een fractie van haar pr verwijderd bleef, al was het helaas niet snel genoeg om een ronde verder te mogen. De tweede dag kwamen Nadine Visser en Paul Olofsen in actie. Voor Nadine werd het haar eerste wedstrijd na een vervelende blessureperiode, maar ze liet zien goed hersteld te zijn. Met een nieuw pr van 8.56 liep zij zich als nummer twee in de derde serie rechtstreeks naar de finale van de 60m horden. In deze finale ging de eerstejaars A-juniore nog een tandje harder en kwam zij na 8.52 als nummer vijf van Nederland over de streep. Met deze tijd liep zij niet alleen de clubrecords van de m-A en dames, die met 8.55 op naam stonden van Marloes Duijn, uit de boeken, maar steeg zij ook met stip naar de derde plaats op de nationale allertijdenlijst bij de junioren. Paul Olofsen kan eveneens met een goed gevoel terugkijken, hoewel hij bij het kogelstoten niet overtuigend begon met afstanden van 13.49m, 14.34m en 14.26m waarmee hij zich maar nipt wist te plaatsen voor de finale. Daarin ging het echter een stuk beter met een stoot van 14.88m, gevolgd door een ongeldige en een lest best van 15.18m waarmee hij op de zesde plaats is geëindigd.

Dave prachtig tweede, finaleplaatsen voor Lieke, Nadine en Heleen

Op **23 en 24 februari** werd in Apeldoorn het NK indoor voor junioren-AB gehouden. Meteen al op de eerste dat werden er schitterende prestaties geleverd door de SAV-atleten. Zo was daar de prachtige tweede plaats van hoogspringer **Dave Brandhoff**. Een paar weken eerder wist de eerstejaars A-junior zijn pr al naar 1.97m te brengen waarmee hij absoluut een medaillekandidaat was. Niet voor het goud, maar wel voor zilver of brons. Hij begon goed, had het even moeilijk op 1.96m, maar vloog wel in één keer over 1.99m. Dit betekende niet alleen een nieuw pr, maar was ook een verbetering van zijn eigen clubrecord en, het meest belangrijk deze dag, goed voor een welverdiende zilveren medaille.

Verrassend was het optreden van **Lieke Klaver**. De C-juniore debuteerde deze dag overtuigend op het "echte" kampioenschap van de oudere junioren. Met 8.05, een evenaring van haar pr, plaatste zij zich rechtstreeks voor de halve finale van de 60m voor meisjes-B om daarin regelrecht te stunten. Want zij wist zich niet alleen te

plaatsen voor de finale, maar deed dat ook nog eens met een geweldig pr van 7.99, waarmee ze slechts éénhonderdste van een seconde boven het clubrecord van Nadine Visser bleef en op dit moment de snelste C-juniore van Nederland is! In de finale was de koek een beetje op en werd Lieke in 8.11 achtste, maar toch een prachtige prestatie van deze talentvolle atlete.

Nadine Visser kende een moeilijk voorseizoen met blessureproblemen. Ze mist daardoor het nodige wedstrijdritme en dat was te zien. Iedere ronde was echter ze weer wat sneller, maar in de finale van de 60m voor meisjes-A kwam ze toch een mini beetje tekort voor een podiumplek. Na 7.84 in de series en 7.79 in de halve finales werd ze in 7.74 uiteindelijk vierde.

Heleen Wildöer is zo ondertussen wel de meest constante 400m loopster. Vorige week liep de A-juniore 1.00.30 op het NK voor senioren, deze dag liet ze in de series 1.00.23 en in de halve finale 1.00.24 noteren waarmee ze zich als nummer vier wist te plaatsen voor de finale. Edwin Sjerps liep voor het eerst een 3000m indoorwedstrijd. De eerstejaars B-junior wist op deze afstand een tijd van 9.56.00 op de klokken te zetten en werd daarmee 14e van Nederland.

Zilver en brons voor Nadine, mooie vijfde plaats van Matthijs

De tweede dag van het NK indoor voor junioren-AB in Apeldoorn was er een van pieken en dalen. Zo deed B-juniore **Britt Mosselman** eigenlijk mee tegen beter weten in. De afgelopen week hoestte zij zich suf en dat is niet zo lekker om een goede 1500m in de droge binnenlucht te lopen. Ze wilde echter super graag en finishte ook, maar de tijd van 5.23.18 was uiteraard niet hetgeen waar zij voor ging. Leeftijdsgenoot **Edwin Sjerps** daarentegen had na zijn 3000m van gisteren blijkbaar de juiste vorm te pakken. Hij werd zesde in zijn serie 1500m in de mooie tijd van 4.32.32 min.

Nadine Visser begon uitstekend met seriewinst op de 60m horden die in 8.70 werd afgelegd en niets leek prolongatie van haar titel in de weg te staan. Helaas liep het in de finale niet zoals gehoopt en werd het na 8.84 deze keer zilver voor Nadine. Wel blij was ze met haar optreden bij het kogelstoten waar ze haar pr met zo'n halve meter aanscherpte tot 12.62m waarvoor ze het brons in ontvangst mocht nemen.

Verrassend was het optreden van **Matthijs Jong**. Samen met **Oscar van Crimpen** deed hij mee aan het kogelstoten voor jongens-B en waar Oscar met 12.79m als nummer elf strandde wist



-vervolg de Baanboek

Matthijs zich met zijn eerste stoot en pr van 13.56m als nummer zes te plaatsen voor de finale. Hierin haalde hij nogmaals uit met een stoot van maar liefst 14.11m, bijna een meter verder dan zijn pr waarmee hij het NK begon. Hiermee klom hij op naar een eervolle vijfde plaats.

Na twee goede 400m races liep **Heleen Wildöer** zich kapot in de finale voor meisjes-A. Het werd na 63.17 uiteindelijk een zesde plaats.



Louter podiumplaatsen in Obdam

Het was knap fris in de polders rond Obdam waar op **24 februari** alweer de 26e editie van de Mulder Obdam Polderloop afgewerkt werd. Er verschenen deze dag 5 SAV'ers aan de start die allemaal bij de beste drie wisten te eindigen. Zo won Joost Kok in 11.50 de 3km voor jongens van 12-15 jaar. Op de 10km vond er een felle strijd plaats tussen Richard Kramer en Robèr Stroet die pas in de eindsprint werd beslist. Richard won in 35.59 voor Robèr die 36.00 liet noteren, maar Robèr ontving wel de hoofdprijs bij de veteranen 1. Jan Kreuk en Cees Meijer streden bij de veteranen 2 om het hoogste podium. Jan won in 40.57 terwijl Cees na 41.32 op de derde plaats eindigde.

Opnieuw verbetering clubrecord door Vivian Brandhoff

Geen idee hoeveel verbeteringen er nog gaan volgen, maar dat Vivian Brandhoff lekker met de kogel bezig is staat wel vast. Tijdens de Conference USA Indoor Championships op **24 februari** in het Amerikaanse Birmingham wist ze in ieder geval haar indoor pr en clubrecord alweer aan te scherpen. Na een beginstoot van 13.82m kwam ze in haar tweede poging tot maar liefst 14.62m waarmee ze uiteindelijk op de vijfde plaats terecht kwam. Ook komt hiermee de limiet voor de EK onder 23, die voor Vivian op 15m staat, zo wel heel dichtbij!

Clubrecord voor Vincent Onos

Omdat het al een tijdje lekker liep met trainen en in het Belgische Nivelles op 2 maart een winterslingerwedstrijd werd georganiseerd, besloot Vincent Onos op het laatste moment om toch die lange reis maar aan te gaan. Je moet het ijzer uiteindelijk smeden als het heet is! Een beetje zenuwachtig was hij wel, zou het er ook uitkomen in een wedstrijd? Het resultaat was echter veelbelovend. Louter 66m worpen, waarvan drie geldig en drie ongeldig (naast de sector), en de beste op de nieuwe pr en clubrecord afstand van 66.92m. Derhalve een

leuke en geslaagde onderbreking van de wintertraining.

Ook clubrecord voor Richard Bot

Het eerste weekend van maart was duidelijk clubrecordweekend. Vincent Onos in Nijvel, de pupillen in Apeldoorn en Richard Bot op **2 maart** in Zoetermeer. Richard en Yvette zijn volop in training voor het Europese indoorkampioenschap voor masters dat van 19 tot en met 24 maart in het Spaanse San Sebastian gehouden zal worden en omdat ze dit weekend in Nederland waren deden ze dus Zoetermeer aan voor een winterwerpwedstrijd. Ze begonnen beiden met kogelstoten. Vanwege Richard (M45) zijn zware hamstringblessure stootte hij wat aangepast, maar met een afstand van 9.68m was hij dik tevreden. Yvette kwam bij de V40 tot een afstand van 7.82m. Daarna dus het slingeren waar Richard zijn in januari geworpen clubrecord alweer uit de boeken kegelde met een afstand van 41.75m. Yvette zag haar versterp worpen helaas naast de sector landen en kwam uiteindelijk met 37.92m in de uitslag.

Zilver voor Heleen Wildöer op NK studenten

Op zaterdag **2 maart** stond in het Apeldoornse Omnisportcentrum met het Nederlandse kampioenschap voor studenten het laatste indoor NK op het programma. Broer en zus Nick en Heleen Wildöer waren van SAV-zijde de enige deelnemers in een verder zowel kwalitatief als kwantitatief goed bezet kampioenschap. Voor Nick was het zijn eerste indoorwedstrijd en met 7.65 op de 60m miste hij de halve finales maar nipt. Heleen won makkelijk lopend in 1.00.75 haar serie van de 400m waarmee ze zich plaatste voor de A-finale. Hierin ging ze helemaal los en lukte eindelijk wat het hele indoorseizoen niet wou lukken: ze finishte aan de andere kant van de 60 seconden en nog royaal ook. In 59.33, een dik nieuw pr, kwam ze als nummer twee over de finish en mocht ze trots het zilver in ontvangst nemen.

Robbenoordbosloop 3

Het was weer de eerste zondag van de maand, dus organiseerde AV Wieringermeer op **3 maart** weer zo'n ongedwongen Robbenoordbosloop. Lex Wierenga liep net als in januari de 10km maar was deze keer met 41.43 wel bijna een minuut rapper. Twan Steur deed mee aan de 4km die deze keer in 24.32 werd afgelegd. Vader Edwin plakte er nog wat kilometers aan vast en legde in 47.01 8km af.



-vervolg de Baanboek

Marco Jong tweede M40 in Schagen

Marco Jong is in voorbereiding op de marathon van Hoorn en in kader daarvan had hij op **3 maart** als testloop de 25km wedstrijd van Den Helder naar Schagen, oftewel de Hel van het Noorden, op zijn programma staan. De Hel deed deze keer zijn naam echter geen eer aan want het was prima loopweer.

Om 12.00u werd er gestart bij Hotel Den Helder waarna de deelnemers door de duinen en langs het kanaal naar de markt in Schagen geleid werden. Marco liep sneller dan verwacht en kwam al na 1.34.52 als zesde overall en tweede bij de M40 over de finish. Een geslaagde test dus.

Slingeraars blijven clubrecords verbeteren

Hoe verschillend kunnen de omstandigheden zijn. In Zwolle was het koud, nat en winderig terwijl in het Zwitserse Zürich het zonnetje scheen en de temperatuur zo rond de 10 graden hing. Toch werd er op **9 maart** in beide plaatsen erg goed geslingerd. Zo bleef Yvette Bot-Vleerlaag in Zürich met een beste worp van 41.38m maar een fractie van haar eigen clubrecord bij de V40 verwijderd terwijl Richard weer helemaal op de weg terug is getuige zijn clubrecord verpulvering bij de M45. Ruim 2m deed hij erbij zodat er nu 43.88m achter zijn naam staat. Een worp van bijna 45m lag net buiten de lijnen, dus er zit nog meer moois aan te komen.

Vincent Onos kwam in Zwolle amper rond, zo bevangen was hij door de kou en nattigheid. Toch wist ook hij zijn kersverse pr en clubrecord verder aan te scherpen met een worp van 67.03m.

Vijfmaal prijs in Heerenveen

Merel Sinnige, Matthijs Jong en Oscar van Crimpen kozen op **9 maart** voor het warmere binnenwerk en togen derhalve naar Heerenveen om daar deel te nemen aan een indoorwedstrijd. Met de nodige pr's, 3 zilveren en 2 bronzen plakken kwam de prijzentas goed gevuld mee terug.

Met 8.81 op de 60m, 1.45m hoog en 10.54m met de kogel vergaarde Merel 1714 punten en een tweede plaats op de driekamp voor meisjes-C1. Matthijs werd met 13.68m kogel en 1.60m hoog tweemaal tweede en Oscar met 13.35m kogel en 1.55m hoog tweemaal derde bij de jongens junioren-B. Een veelbelovende opmaat voor het outdoorseizoen!

Winterse Voorjaarsloop

Op zondag **10 maart** organiseerde AV Hera in Heerhugowaard weer haar Voorjaarsloop. Geplaagd door de kou en harde wind leek het echter meer een winterloop. Het waren vooral de "oudjes" die deze dag van zich deden spreken. De mannenrace over 10km werd namelijk gedomineerd door de 35 en 40 plussers met voorop SAV-atleet Toine Groot. Het werd nog heel spannend, maar Toine had uiteindelijk toch de meeste inhoud en kwam na 35.07 als totaalwinnaar over de streep. Uiteraard won hij hiermee ook bij de M35 waar hij clubgenoot Richard Kramer na 35.23 als tweede zag eindigen. Robèr Stroet bleef ook nog beneden de 36 minuten en finishte in 35.55 als nummer drie bij de M40. Eenzelfde klassering was er voor Niels Slagter bij de mannen senioren waar hij een tijd van 38.38 liet noteren. Tot slot was er nog een mooie eerste plaats voor Jan Kreuk die in 40.27 alle 60 plussers te rap af was.

Vivian Brandhoff wint eerste "buiten" kogelwedstrijd

Waar wij er eigenlijk nog niet aan moeten denken (brrrr, koud) nam Vivian Brandhoff op **16 maart** in het Amerikaanse Lafayette alweer deel aan de eerste buitenwedstrijd. Tijdens de Louisiana Classics liet Vivian een grillige kogelwedstrijd zien, maar haar vierde poging van 14.07m was wel goed voor het goud. Discus was een stuk constanter, maar nog niet op het niveau van vorig jaar. Met een worp van 40.63m eindigde ze op de zevende plaats.



SAV hattrick op halve marathon

Louter prijzen tijdens Hollandia's Dijkenloop op **17 maart** in Hoorn waar Cees Meijer (M60) op de 10km voor M55+ in 40.59 als nummer twee over de streep kwam.

Op de halve marathon werd het een SAV hattrick met Richard Kramer (M35) in 1.18.55 als winnaar, gevolgd door Robèr Stroet (M40) die in 1.19.19 tweede werd en Marco Jong (M40) in 1.21.12 op de derde plaats.

EK (indoor) voor masters

Het scheelde maar weinig of Richard Bot had bij zijn internationale rentree na een lange blessureperiode op **19 maart** een kogelslingermedaille gewonnen! Met het kogelslingeren voor M45, de 3000m meters en het kogelstoten voor diverse categorieën werd om 9.00u 's morgens het EK indoor voor Masters

-vervolg de Baanboek



in San Sebastian aangevangen. Bij kampioenschappen voor de masters staan de lange werpnummers ook altijd op het programma, uiteraard vinden die buiten plaats, al geldt dat niet altijd voor het gewichtwerpen. Dat de Fransman Bernard Reibel de titel op zou eisen was geen verrassing, maar daarachter lag het veld helemaal open. Met zijn vierde worp van 42.13m mengde ook Richard zich nadrukkelijk in de strijd om de resterende twee medailles. Zijn twee alles of niets pogingen die volgden waren echter ongeldig zodat Richard het moest doen met een eervolle vijfde plaats, al had hij daar vooraf voor getekend!

Een dag later was echtgenote Yvette aan de beurt en ook daar verliep de wedstrijd verrassend. Het kogelslingeren voor de V40 vond plaats aan het eind van de middag en was met 10 deelnemers goed bezet. Yvette begon echter niet echt goed. De eerste poging was ongeldig, de tweede strandde op 34.39m en de derde was weer ongeldig. Uiteindelijk ging ze als nummer vijf naar de finale, waar ze tijdens de vierde poging de draai wat beter te pakken had en op 38.76m uitkwam. Hiermee steeg ze naar de tweede plaats, een klassering die niet meer in gevaar zou komen. Geen super afstand weliswaar, maar dat gold voor de rest ook en het toch wel onverwachte zilver smaakte er niet minder om!

Op **23 maart** kon Yvette aan haar slingersucces helaas geen goed vervolg geven bij het gewichtwerpen voor V40. Tot driemaal toe rolde er een kruisje uit!

Op **24 maart**, de laatste dag van het EK, mocht Richard opnieuw vroeg aan de bak. Nu bij het gewichtwerpen. Een spannend nummer bovendien want Richard had na zijn zware blessure van vorig jaar nog niet eerder een wedstrijd met het 15,88kg zware werpgewicht gedaan. Hij begon dan ook enigszins onzeker met een ongeldige poging om daarna meteen goed los te gaan met een worp van 12.81m. Dit bleef zijn beste afstand, tevens een nieuw clubrecord, maar met pogingen die eindigden op 12.63m, 11.84m en 12.52m gaf hij de wedstrijd wel een goed vervolg. Net als bij het kogelslingeren eindigde hij hiermee op de vijfde plaats bij de M45. Een sterke rentree dus van Richard en met het zilver van Yvette kunnen ze terugkijken op een zeer geslaagd kampioenschap. Gefeliciteerd!



Vivian Brandhoff gaat door met het vestigen van clubrecords

Nadat zij het indoorseizoen al grossierde in clubrecords, gaat zij buiten vrolijk verder. Op **23 maart**, tijdens de Vanderbilt Black and Gold Invite in het Amerikaanse Nashville, ging in ieder geval het kogelrecord eraan. Maar liefst driemaal ging zij over haar oude record heen met 14.42m als verster. Zij eindigde hiermee op de zesde plaats. Het discuswerpen loopt nog niet zoals zij wil. Geen finaleplaats, dus maar drie worpen waarvan de verster op 40.61m lag.

SAV'ers bikkelen naar topklasseringen

Op **24 maart** verschenen er ruim 12.000 deelnemers aan de start van de zesde editie van de Zandvoort Circuit Run en ook dit jaar was de Circuit Run weer gekoppeld aan een goed doel. Deze keer was dat de stichting ALS, die aandacht vraagt voor die slopende zenuwziekte, waar geen medicijnen tegen zijn.

Ondanks de ijzige kou werd er door de SAV'ers buitengewoon goed gepresteerd. Zo opende de piepjonge Madalynn de Jong het bal bij de kidsloop. Ook Noa Berger, de tweejarige dochter van Tessa Beertsen, trotseerde dapper met Tante Carla de kou en passeerde zonder problemen de finish van de kidsloop waarna Britt Mosselman en Edwin Sjerps succesvol meededen aan het scholenkampioenschap over 4,2km. Edwin kwam na 14.00 als nummer twee over de finish terwijl Britt na 15.06 als beste meisje op de negende plek overall binnenkwam. Bij de ouderen was de hoogste eer in maar liefst drie groepen weggelegd voor een SAV'er. Mirjam de Boer en Ans Thole kregen na het brons van vorig jaar deze keer allebei het goud omgehangen en wel bij respectievelijk de V45 en V50. Bij de M60 zelfs twee SAV'ers op het podium. Op Cees Meijer stond geen maat, hij won dan ook overtuigend, met Jan Kreuk op plek drie. Het was eerlijk verdeeld tussen de wedstrijdlopers en recreanten. In beide groepen wisten dertien SAV'ers hun race tot een goed einde te brengen. De uitslagen:



-vervolg de Baanboek

Naam	Klassering	Afstand	Tijd
Pieter Buijsman	27. Msen	12km wedstrijd	44.53
Peter Dekker	05. M45	12km wedstrijd	49.39
Cees Meijer	01. M60	12km wedstrijd	49.58
Gertjan Klumpenhouwer	06. M45	12km wedstrijd	50.14
Jan Kreuk	03. M60	12km wedstrijd	50.55
“Oranje tornado” Wiringa	09. M35	12km wedstrijd	51.41
Mirjam de Boer	01. V45	12km wedstrijd	52.24
Marc Hooijman	06. M50	12km wedstrijd	52.38
Hans Bleeker	13. M45	12km wedstrijd	55.26
Ans Thole	01. V50	12km wedstrijd	56.01
Tessa Beertsen	29. Vsen	12km wedstrijd	1.10.50
Carla Beertsen	31. Vsen	12km wedstrijd	1.18.15
Marion Beertsen	10. V55	12km wedstrijd	1.23.29
Jeroen Bot	M	12km recreatie	1.01.26
Lisette Boon	V	12km recreatie	1.01.31
Paula Mazee	V	12km recreatie	1.09.18
André de Wit	M	12km recreatie	1.10.53
Ellen Garristen	V	12km recreatie	1.10.53
Marloes Piekema	V	12km recreatie	1.11.02
Annemiek Appelman	V	12km recreatie	1.11.16
Danny Liefing	M	12km recreatie	1.13.09
Saskia Deen	V	12km recreatie	1.13.25
Hanneke Reijn	V	12km recreatie	1.23.46
Caro Hooijman	V	12km recreatie	1.23.47

Succesvolle Paaslopen

Er zijn hardlopers die altijd in zijn voor een wedstrijd en dus ook met de feestdagen op pad gaan. Zo kwam Dennis Sjerps op eerste Paasdag in Twisk in actie waar hij op de nogal lange 5km in 21.48 iedereen te snel af was.

Een dag later stond in Nieuwe Niedorp de Rabopaaspolderloop op het programma waar Edwin Sjerps een knappe 5km liep. In een groot deelnemersveld wist hij na 17.53 niet alleen als nummer twee overall de finish te passeren, ook werd hij hiermee de overtuigende winnaar bij de jongens t/m 15 jaar. In deze categorie zag hij zijn clubgenoot Joost Kok na 19.38 op de tweede plaats eindigen.

Een SAV-dubbel was er ook op de 10km voor mannen 60-69 jaar waar deze keer Jan Kreuk in 40.22 zijn ploegmaat Cees Meijer, die 42.07 liet noteren, ruim voor wist te blijven. Tot slot kwam Frank Boon nog uit op de 10km voor mannen 50-59 jaar waar hij met 43.01 de zevende tijd liet noteren.

Limiet in zicht voor Vivian Brandhoff

Tijdens de Auburn Tiger Classic op **6 april** in het Amerikaanse Auburn heeft Vivian Brandhoff opnieuw uitgedaald bij het kogelstoten. Meteen

al in haar eerste stoot evenaarde ze haar pr en clubrecord van 14.42m om daar in haar vijfde stoot met bijna een halve meter overheen te gaan. Maar liefst 14.89m verscheen er op de scoreborden, een prestatie waarmee ze nog maar 11cm verwijderd is van de limiet voor het EK onder 23 jaar die dit jaar in het Finse Tampère gehouden zal worden. Ze eindigde hiermee op de vijfde plaats. Ook het discuswerpen begint weer wat beter te lopen. Haar beste worp van 43.50m was in ieder geval bijna 3m verder dan wat zij eerder dit seizoen wierp.

Pieter Buijsman en Mirjam de Boer winnen Kloetloop

Veel geel tijdens de jaarlijkse editie van de Kloetloop op **7 april**. Loopgroep Hoorn was met een flinke afvaardiging verschenen waarvan het grootste deel meedeed aan de wedstrijd over 10 Engelse Mijlen. Toch werd deze wedstrijd gewonnen door een SAV'er en wel Pieter Buijsman die onder onverwacht mooie omstandigheden in 56.26 de nummer twee ruim drie minuten voor wist te blijven. Die nummer twee overall was ook een SAV'er en wel Richard Kramer die in 59.36 bij de M35 triomfeerde voor clubgenoot Marco Jong (M40) die in 59.54 als

-vervolg de Baanboek

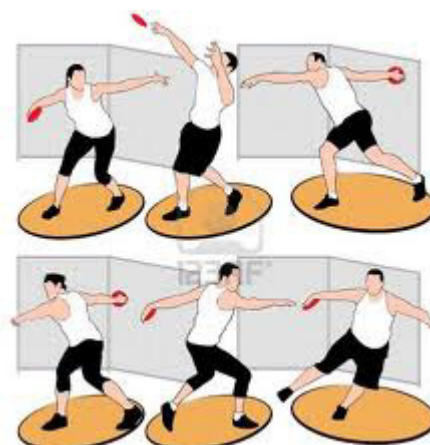
nummer drie ook nog beneden de uurgrens bleef. Knap was de vierde plaats van de bijna 60-jarige Jan Zwarthoed van AV Edam die als nummer vier maar iets meer dan een uur nodig had. Ook bij de dames ging de winst naar SAV. Mirjam de Boer (V45) was in 1.07.18 oppermachtig. Rita Quist-Kuip (V35) van Loopgroep Hoorn bezette in 1.12.05 de tweede plaats en SAV-atlete Ans Thole (V50) werd in 1.16.09 derde. De uitslagen van de 10 EM:

V35	Tijd
03. Pauline Appelman (V40)	1.32.52
V45	
01. Mirjam de Boer	1.07.18
02. Ans Thole (V50)	1.16.09
05. Saskia Boon	1.32.51
Mannen senioren	
01. Pieter Buijsman	56.26
02. Niels Slagter	1.03.18
M35	
01. Richard Kramer	59.36
02. Marco Jong (M40)	59.54
04. Jeroen Dodeman (M40)	1.07.01
06. Jeroen Bot (M40)	1.20.03
M45	
02. Frank Boon (M50)	1.07.57
10. John Kok (M50)	1.16.10
M55	
03. Cees Meijer (M60)	1.07.57
10. Koos Jong (M65)	1.23.20
11. Dirk Rood (M60)	1.25.38

Heer & Meester baancircuit van start

De eerste wedstrijd uit het Heer & Meester baancircuit vond op **12 april** onder regenachtige en winderige omstandigheden plaats in Heerhugowaard.

Zeven SAV-atleten deden mee en waren gezamenlijk goed voor vijf overwinningen. Zo won Oscar van Crimpen het kogelstoten bij de jongens-B met een afstand van 12.88m en deed Paul Olofsen hetzelfde bij de mannen waarbij hij tot 15.01m kwam. Ook het discuswerpen schreef hij met een worp van 34.98m op zijn naam terwijl Oscar tot een beste afstand van 32.46m liet noteren. Heleen Wildöer (mA) was met 2.25.46 overtuigend de beste 800m loopster terwijl Dave Brandhoff (JA) als enige bij het hoogspringen de 1.90m wist te overbruggen. Koen Selie (Msen) kwam op zijn eerste 800m van dit seizoen tot een tijd van 2.04.77, Carla Beertsen (Vsen) stootte de kogel naar een afstand van 8.12m en liet de discus op 26.68m terecht komen terwijl C-juniore Caitlin Ketting bij de meisjes-B de kogel op 10.37m neer liet ploffen en de discus op 21.65m zag landen.



De discus vliegt weer!

Met een beste worp van 44.75m, waarmee ze vijfde werd, bleef Vivian Brandhoff op **13 april** in het Amerikaanse Mississippi maar een fractie verwijderd van haar clubrecord discuswerpen dat sinds vorig jaar op 45.27m staat. Het lijkt een kwestie van tijd voordat zij daar overheen gaat!

2e Westfries RunBikeRun

Op **14 april** werd in Hoorn de 2e Westfries RunBikeRun, met start en finish bij ijsbaan De Westfries, gehouden. Twee alleskunnners van SAV onder de deelnemers waarvan Richard Kramer in de prijzen viel. Hij had voor de 5km hardlopen, 20km fietsen en 2,5km hardlopen in totaal 56.53 nodig en werd daarmee tweede bij de M40. Robèr Stroet wist ook binnen het uur te blijven en werd met 59.45 achtste in de M40-klasse.

Leuke prestaties van incomplete B-meisjesploeg
Helaas een incomplete meisjesploeg, die ook nog voor het grootste deel uit C-meisjes bestond, tijdens de eerste wedstrijd van de competitie voor junioren-B op **14 april** in Hilversum. C-juniore Aukje Bakker liep voor het eerst een 100m met en zonder hordes waarop zij respectievelijk 19.68 en 14.18 liet noteren. Ook stootte zij de kogel nog naar 9.73m. Sarah Laan verbeterde haar pr op de 800m naar 2.42.02 en sprong daarnaast 4.42m ver. Caitlin Ketting, ook nog C-meisje, nam de drie werpnummers voor haar rekening en scoorde veel punten met 10.18m kogel, 25.91m discus en 27.09m speer. Daarom was het extra spijtig dat ze door het missen van punten op drie nummers als ploeg geen potten konden breken!



-vervolg de Baanboek

Sportieve successen voor Ellen Vriend, Mariëlle Stap en Ton Bosgoed

De omstandigheden van de 33ste ABN AMRO Marathon op **14 april** te Rotterdam waren niet de meest geslaagde voor de atleten. De oplopende temperaturen en flinke wind droogden het lichaam, nog niet gewend aan deze omstandigheden, helemaal uit. Je zag dan ook bij veel atleten het kaarsje uit gaan na zo'n 30 à 35km.

Ton Bosgoed (M45) bediende zich aanvankelijk van een licht oplopend schema, maar zag na 35km zijn tijd wat harder oplopen en kwam mede hierdoor net niet beneden de drie uur aan op de Coolsingel waar er 3.02.28 op de klokken verscheen.

Ellen Vriend (V45) en Mariëlle Stap (V40) hadden overal maling aan. Liepen zij aan zij een vrij grillige race, maar hadden hun krachten goed verdeeld en kwamen gezamenlijk na 4.35.00 over de finish.



Clubrecords tot 20 april 2013

60m horden m-A indoor	8.52	Nadine Visser	Apeldoorn, 17 februari
60m horden dames indoor	8.52	Nadine Visser	Apeldoorn, 17 februari
Hoogspringen j-A indoor	1.99m	Dave Brandhoff	Apeldoorn, 23 februari
Kogelstoten dames indoor	14.62m	Vivian Brandhoff	Birmingham (USA), 24 febr
Kogelslingeren heren	66.92m	Vincent Onos	Nivelles (Bel), 2 maart
Kogelslingeren M45	41.75m	Richard Bot	Zoetermeer, 2 maart
Kogelslingeren M45	43.88m	Richard Bot	Zürich (CH), 9 maart
Kogelslingeren heren	67.03m	Vincent Onos	Zwolle, 9 maart
Kogelstoten dames	14.42m	Vivian Brandhoff	Nashville (USA), 23 maart
Gewichtwerpen M45	12.81m	Richard Bot	San Sebastian (Sp), 24 maart
Kogelstoten dames	14.89m	Vivian Brandhoff	Auburn (USA), 6 april

