

# Sprinter

aug/sep 2012

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek

Corr. adres: Postbus 178 1610 AD Bovenkarspel

Internet: [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)

## Redactie:

Jeugdhoek: Marica Onos, [webmaster@savatletiek.nl](mailto:webmaster@savatletiek.nl) (0229) 270142  
Lief & Leed: Els van der Jagt, [liefenleed@quicknet.nl](mailto:liefenleed@quicknet.nl) (0228) 512612  
Uitsmijter: Peter Olofsen (0228) 517124  
De Baanhoek: Marica Onos, [webmaster@savatletiek.nl](mailto:webmaster@savatletiek.nl) (0229) 270142  
Advertentie beheer: Ger Heinsius, [gpbneinsius@hotmail.com](mailto:gpbneinsius@hotmail.com) (0228) 516696  
Afwerking / verspreiding: Ria Faber (0228) 317288  
Vormgeving: Marjon de Haas (0228) 513916

## Dagelijks Bestuur:

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

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

Penningmeester: Abdel el Amrani Juk 22, 1611 JD Bovenkarspel

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

## Bestuursleden:

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

## Administratie:

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

## 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](mailto:contact@savatletiek.nl)

Wedstrijden : Pupillen: Paulien de Wit, [pdmdwit@ziggo.nl](mailto: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	Accommodatie
18.15 – 19.15	MPB + JPB + MPA1	Robin + Lillian + Chrissie	Baan
18.30 – 19.30	MPC + JPC + mini's	Carla + Matthijs + Britt + Dave	Baan
18.30 – 19.30	MPA2 + JPA	Marcel	Baan
19.00 – 20.00	Selectietraining horden *	Gerwin	Baan
19.15 – 20.15	MJD + MJC + JJD + JJC	Robin + Lillian	Baan
19.15 – 20.45	Werptraining alle jun. *	Peter	Baan
<b>Dinsdag</b>			
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
<b>Woensdag</b>			
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 wedstrijdatleten	Cees	Baan
<b>Donderdag</b>			
19.15-20.45	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
19.30-20.45	Allrnd jun-ABC, sen, masters	Paul	Baan
19.30-20.45	MILA training alle junioren	John	Baan
19.30-20.45	Loopgroep	Hans	Baan
19.30-20.45	Meerkamtrainingen MJC	Paul	Baan
<b>Vrijdag</b>			
13.30-15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15-20.15	Selectietraining werpen	Peter	Baan
19.15-20.45	Algemene training recreanten	Robin/ Margreet	Baan
19.00-20.30	Sprint vanaf junioren-B	Erick	Baan
<b>Zaterdag</b>			
11.00-13.00	Loopgroep	René	Streekbos
<b>Zondag</b>			
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	Baan

Meestal is de aanvang 19.15, maar soms ook 18.30.  
Geïnteresseerde mensen moeten hier dus even naar informeren (0644954698).  
De selectietrainingen zijn op uitnodiging

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



# Bestuurlijkheden



## Wil Groot en Nico Buijsman overtuigende winnaars

Tijdens de vrijwilligersdag, die onder prachtige weersomstandigheden verliep, zijn Wil en Nico overtuigend winnaar geworden. Zij wonnen hun 3 partijen en in de finale wisten zij Jan en Aad met 13 – 4 te verslaan.

De vrijwilligersdag begon om 14.00 uur met een kopje koffie en een gevulde koek. Daarna om 15.00 uur – de ballen waren inmiddels gearriveerd – werd er begonnen met het Jeu de boulen. Iedereen begon enthousiast te gooien en onder het genot van een hapje en een drankje werden er vakantie verhalen uitgewisseld. Zo ligt de Sprinter weer in heel Europa. Om 18.00 uur was de rook weer wat opgetrokken, nog meer mensen gearriveerd en kon er worden gegeten. Het vlees en de salades van de Keurslager (Kees de Haan), de chef-kok Nico aanwezig en iedereen kon weer heerlijk eten. Om 19.55 uur stond de finale gepland, ook weer rechtstreeks te zien bij Eurosport. Na de prijsuitreiking waren er ook nog bloemen voor Tames en Nolda van Zwol vanwege hun 40-jarig huwelijk. Bloemen had ik 14 dagen eerder ook gebracht bij Ivonne en Arie Haakman. Ook 40 jaar getrouwd. We wensen deze paren nog vele gezonde jaren samen.

Maar zondagmorgen was daar alweer de Uitsmijtersbokaal, waar veel sterke mannen en vrouwen hun spierballen lieten spreken. Vincent Onos, Nederlands kampioen was aanwezig, maar ook Londenganger Eric Cadee. Prachtig weer, mooie namen, maar voor de uitslagen? Of zie de website of u heeft het in de krant gelezen.

Momenteel zijn onze meisjes junioren A in Best (Eindhoven) om hun beste beentje voor te zetten. Helaas zonder Vivian en Nadine. Nadine is deze zomer met Marloes actief geweest in Barcelona bij het EJK. Helaas keerde Nadine hier geblesseerd van terug. Maar nieuw jong talent dient zich weer aan. Merel Sinnige brons op de D-spelen en een 24 jaar oud record uit de boeken. Een prachtige prestatie, Merel.

30 September clubkampioenschappen op onze eigen baan met elektronische tijdwaarneming aanwezig. Mooie toren. Elke week gebeurt er weer wat. Straks nieuw zeiltje er overheen, nieuwe grondkabel aangelegd. Er komt nog heel wat bij kijken. Maar straks is (bijna) alles weer voor elkaar en kunnen we weer trots zijn op onze accommodatie.

Helaas, ze stopt er mee! Dina Roozendaal is 50 jaar jurylid geweest en vindt het nu genoeg. Omdat ze 30 september met vakantie is hebben we vanmorgen met een bloemetje en cadeautje afscheid van haar genomen. Dina bedankt! Groeten, Piet.

## Lief & Leed

Geboren:

# Eva



Ellen Zwaan en Wouter Meijerink, zijn blij verrast met de geboorte van hun dochter Eva, zij is geboren op 21 juni 2012. Ellen en Wouter van harte gefeliciteerd met deze blijde gebeurtenis. Wij wensen jullie drieën nog vele gezonde, gelukkige en sportieve jaren toe!

## Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het oktobernummer 2012:  
t/m vrijdag 28 september, komt uit in de week van 8 oktober  
Géén foto's in Word plakken,  
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**

## Van de Wandeltak:

De Wandeltak kan nog best deelnemers gebruiken er is dus nog ruimte voor meer mensen. Iedere sportieveling is welkom. Het maakt weinig uit hoe je conditie is, die wordt bij de trainingen steeds beter.

De activiteiten wandelafdeling van de **maandagavond** (Nordic Walking) en de **woensdagavond** (Sportief Wandelen) beginnen weer 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. De techniek van het Nordic Walking wordt tijdens de trainingen aangeleerd.

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, of van een blessure herstelend zijn, is deze vorm van bewegen een echte aanrader. Het is naast gezond bewegen ook een vorm van het maken of onderhouden van sociale contacten. Probeer het eens, ga gewoon eens op de maandag- of de woensdagavond meelopen want onbekend maakt vaak onbemind.

Voorlopig schema van de dagen dat de trainingen op maandag om 18.30 plaatsvinden:

24 september 2012;  
01 oktober 2012;  
12 november 2012;  
10 december 2012;  
14 januari 2013;  
04 februari 2013;  
15 april 2013;  
20 mei 2013.

Jetze Douwe.



## Op Goede Voet



Op verzoek van Koos Jong “de masseur” van SAV schrijf ik een stukje over voetverzorging. In mijn voormalige pedicure/schoonheidssalon en in mijn huidige werk als apothekersassistente heb ik gemerkt dat er veel misverstanden zijn over voetklachten en de behandeling hiervan. Ik heb geprobeerd d.m.v. deze tekst het één en ander uit te leggen zodat u het misschien in de praktijk kunt toepassen.

### Wist u dat?

Dat 57% van de bevolking één of meer keren in het leven te maken krijgt met gezondheidsklachten met betrekking tot de voeten? Dit geeft aan dat we “de voet” serieuzer moeten nemen dan de gemiddelde persoon op dit moment mogelijk doet.

De gemiddelde voet legt ongeveer 200km per jaar af. Wij als hardlopers vragen NOG meer van onze voeten, maar ondanks hun zware taak worden ze vaak vergeten als het om extra aandacht en verzorging gaat. Bij hardlopers is de kans op aandoeningen aan de voeten groter dan bij normaal gebruik. Een goede voetverzorging is noodzakelijk, vooral bij ons als hardlopers.

### VoetklachtenTop 5

1. Blaren
2. Eelt
3. Ingegroeide nagel
4. Kalk/schimmel nagel
5. Likdoorn

### Blaren

Tijdens het hardlopen worden de voeten warm, zwellen iets op en kunnen vochtig worden. Allemaal risico's om blaren op te lopen. Het is een reactie van de huid om het onderliggende weefsel te beschermen. Het beste is om de blaar heel te houden. Meestal lukt dit niet, omdat de blaar op de voetzool of hiel zit. Prik je een blaar door, doe dit dan met een steriele naald. Dep de blaar met een ontsmettend middel (Sterilon) schoon en dek de blaar daarna goed af.

Hoe voorkom je blaren?

Loop alleen op ingelopen en goed passende schoenen. Trek naadloze sokken aan, (of doe ze binnenstebuiten) bij voorkeur die het vocht afvoeren van de huid. Het regelmatig insmeren van de voeten kan ervoor zorgen dat de huid minder kwetsbaar is. Blarenpleisters bieden de huid een extra bescherm laag, ze werken als een pijnverlichtend kussen. Het zachte, gladde





## *-vervolg: op goede voet*

oppervlak vermindert de wrijving op de plaats van de verwonding.

### **Eelt**

Eeltvorming is een natuurlijk beschermingsmechanisme van het lichaam; het beschermt tegen de druk of wrijving. Bij overmatige eeltvorming wordt de hoornlaag niet snel genoeg afgestoten waardoor de huid verdikt. Pijn en brandende voeten zijn het gevolg. Vooral bij hardlopen is er veel druk op de voeten, wrijving in de schoenen en het transpireren van de voeten dat voor veel eeltvorming kan zorgen. Eelt behandelen

Heb je veel last van eelt, dan kun je het laten verwijderen door de pedicure. Zelf kun je tweemaal per week een voetbad nemen. Het eelt wordt dan zacht, zodat je het makkelijk kan wegvijlen met een eelt vijl, -rasp of puimsteentje. Nooit knippen of met scheermesje verwijderen, dit om wondjes te voorkomen. Haal niet alles weg, je voeten hebben een natuurlijke beschermlaag nodig.

### **Ingegroeide nagel**

Hardlopers hebben ook meer kans op het ingroeien van de nagels. Door het vochtige klimaat in de schoenen worden de nagels zacht en kwetsbaarder. Hierdoor is er meer kans op het afscheuren van de nagels. Ook het opzwellen van de tenen tijdens het lopen verhoogt de kans dat hoeken van de nagel in de nagelwallen groeien. Meestal treedt het probleem op bij de grote teen, maar het kan bij al je nagels voorkomen. Je nagels regelmatig recht afknippen of vijlen, verkleint de kans op ingroeivende nagels.

Nog meer oorzaken: Verkeerde schoenen, bijvoorbeeld te smal of te klein. Schuin afknippen van je nagels. Een klap of stoot. Zweetvoeten, waardoor de huid weker wordt. Afwijkende vorm van de nagel.

#### **De behandeling:**

Een ingegroeide nagel kan door de pedicure behandeld worden. Om de pijn en roodheid te verminderen, kun je een voetbad met zeezout nemen en de pijnlijke plek met een ontsmettend middel (Sterilon) druppelen.

Let op: Neem geen voetbad met Biotex of ander wasmiddel. In wasmiddelen zitten enzymen en die lossen bloed op en gaan de aanmaak van nieuwe huidcellen tegen.

### **Schimmel / kalknagel**

Een schimmelnagel is een verdikte, verkleurde en brokkelige nagel, veroorzaakt door een schimmelinfectie die in de nagel groeit. Een verdikte brokkelige nagel wordt ook wel een kalknagel genoemd. In de meeste gevallen wordt

een kalknagel veroorzaakt door een schimmelinfectie. Voetschimmels zijn besmettelijk. De zaadjes van de schimmel heten **schimmelsporen**. Je vindt ze op vloeren, tapijten, handdoeken, schoenen...

#### **Behandeling**

Breng een- tot tweemaal per dag een laagje antischimmel Nagellak aan op de aangetaste nagel(s) en/of het nagelbed. Laat goed drogen. Reinig de nagel voor elke nieuwe toepassing grondig met aceton (geen nagellakremover). Zo vermijd je dat de aangebrachte lagen te dik worden en dat het antischimmelmiddel de nagel niet meer kan bereiken. Een aangetaste nagel kan alleen weer gezond worden door aangroei van een nieuwe, gezonde nagel. Hou daarom de behandeling vol tot de schimmel volledig uitgedroogd is, gemiddeld 7 tot 8 maanden.

#### **Likdoorn**

Een likdoorn is eelt dat naar binnen groeit in een punt, wanneer deze plek pijnlijk wordt, drukt de likdoorn op een zenuw. Een likdoorn komt voor op plaatsen waar druk en/of wrijving op de huid wordt uitgeoefend, waardoor meer eelt wordt gevormd.

#### **Behandeling**

Je kunt gebruik maken van een likdoorn pleister waar Salicylzuur op zit wat de huid verweekt waarna de eeltplek makkelijker is te verwijderen. In alle gevallen moet, om de aanmaak van een nieuwe likdoorn te voorkomen, de oorzaak worden aangepakt, bijvoorbeeld door aanpassen van het schoeisel.

Voor veel voetproblemen kun je het beste terecht voor een goede behandeling en advies bij de Pedicure. Voetverzorging bij een pedicure begint met een zorgvuldige, analyse van o.m. mogelijke ziektebeelden, afwijkingen van de voeten en drukplekken. Vervolgens kiest zij voor een geschikte behandeling. Constataert zij problemen die buiten haar behandelingsmogelijkheden liggen, dan zal ze de cliënt doorverwijzen naar een andere behandelaar.

Bent u op zoek naar een professionele pedicure in de buurt, neem contact op met de Omring of kijk op de site van Provoet.

Jacqueline Weel





# DE JEUGDHOEK

## Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen

Paulien de Wit (0228) 522976

e-mail: paulien.sav@ziggo.nl

Aan en afmelden wedstrijden pupillen

Guislaine Zwagemaker-Konink

(0228)543327

e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

Informatie CD-junioren + aan- en afmelden wedstrijden

Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: broer715@planet.nl

Informatie trainingen

Lillian Hauwert (0228) 519665

of Paulien de Wit (0228) 522976

Vervoer pupillen + jun-CD

Ariadne Mosselman (0228) 519365

e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl



Kijk voor meer informatie over trainingstijden en wedstrijden op [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)

### Wedstrijdkalender:

30 september	Clubkampioenschappen te Grootebroek	SAV
13 oktober	Werpwedstrijd jun-CD te Krommenie	AV Lycurgus
28 oktober	Parkcross te Hoorn	AV Hollandia
11 november	Dijkgatboscross te Wieringerwerf	AV Wieringermeer
11 november	Eenhoornloop te Hoorn	Loopgroep Hoorn
17 november	Crosscompetitie poule Noord te Heiloo	AV Trias
18 november	SAV cross te Grootebroek	SAV



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

### Verjaardagen september en oktober:

01-09	Daan Caspari
06-09	Bente Heilig
06-09	India Ligthart
08-09	Jordi Jansen
08-09	Jeremy Laan
10-09	Lars de Haan
10-09	Thijmen van Leeuwen
11-09	Amy Bakker
24-09	Yana Puts
24-09	Bram Steur
12-10	Jetske Dudink
12-10	Keven Pronk
18-10	Laura Appelman
18-10	Babs Braakman
20-10	Michelle Weernink



junioren-CD op **23 juni** Hoorn opvallend goed gepresteerd hebben wel. De pr's sneuvelden bij bosjes waarbij vooral de meisjes-D heel wat meer punten scoorden dan de voorgaande twee wedstrijden. Het begon al met een klinkklare overwinning op de 4x60m. Nienke Tool won in 8.75 de 60m voor Lotte Runia die 8.81 liet noteren. Met een stoot van 10.78m was Nienke ook de beste in de kogelbak. Merel Sinnige won met 4.32m het verspringen. Loes Essen verraste al met winst en een dik pr in haar hordeserie, maar was ook sterk met discus en speer. Maartje van der Thiel had een fraai pr bij ver, maar ook op de 1000m waar ze 3.28.21 maar liefst 7 secondes rapper was dan ooit. Een gelijksoortige verbetering was er voor Lotte van Diepen terwijl Laura Appelman en Femke Sikkink eveneens met twee pr's naar huis gingen. Met 5662 punten waren ze met voorsprong het beste team. Siebe Verheijen was de smaakmaker bij de jongens-D. Maar liefst 12 seconden liep hij van

### Wedstrijdverslagen + uitslagen

PR festival tijdens competitiewedstrijd in Hoorn Hoe ver de teams landelijk zijn gekomen is nog niet bekend, maar dat de jonge junioren tijdens de derde wedstrijd van de competitie voor



# -vervolg Jeugdboek

zijn 1000m pr af en daarnaast sprong hij ook nog eens riant verder dan ooit. Ook Max Kuin was goed bezig met een vette verbetering van zijn speer pr.

Vrijwel alle C-meisjes verbeterden hun pr waarbij Lieke Klaver in 10.48 de 80m won, Britt Noah Mosselman met 3.07.54 oppermachtig was op de 1000m, Aukje Bakker in een fraaie 13.08 de 80m horden op haar naam schreef en Caitlin Ketting grote progressie toont op de werpnummers. Met 10.52m kogel, 25.72m discus en 29.01m speer behaalde ze tot driemaal toe een tweede plaats. Dana de Wit had op alle nummers waaraan ze meedeed een nieuw pr

terwijl Lieke Sikkink op de 80m rapper was dan ooit. Met 6391 punten behaalden de meiden in deze poule een tweede plaats achter Hollandia. De jongens-C hadden maar een micro team, alle nummers waren precies bezet. Edwin Sjerps haalde met een derde plek op de 800m de hoogste klassering terwijl Daan Kalb zijn pr's op kogel en speer aan wist te scherpen en Sam Volten hetzelfde deed in de verspringbak. De uitslagen:



<b>Meisjes junioren-D</b>	4x60m: 32.98
Nienke Tool	60m: 8.75
Lotte Runia	60m: 8.81
Merel Sinnige	60m hrd: 11.80
Maartje van der Thiel	1000m: 3.28.21
Femke Sikkink	60m: 9.75
Lotte van Diepen	1000m: 3.44.71
Loes Essen	60m hrd: 12.20
Laura Appelman	60m: 10.88
Leonie Wierenga	60m: 10.35
Anouk Bakker	Kogel: 5.59m

<b>Jongens junioren-D</b>	4x80m: 50.57
Remco Timmerman	80m: 16.92
Joeri van Rijswijk	80m: 12.59
Kevin Pronk	80m hrd: 18.14
Siebe Verheijen	1000m: 3.50.09
Max Kuin	Discus: 12.90m

<b>Meisjes junioren-C</b>	4x80m: 42.22
Lieke Klaver	80m: 10.48
Lieke Sikkink	80m: 11.54
Britt Noah Mosselman	1000m: 3.07.54
Sarah Laan	1000m: 3.25.72
Aukje Bakker	80m hrd: 13.08
Dana de Wit	80m hrd: 16.49
Caitlin Ketting	Kogel: 10.52m

<b>Jongens junioren-C</b>	4x100m: 58.24
Edwin Sjerps	100m: 14.34
Mats Visser	100m hrd: 23.24
Daan Kalb	Discus: 17.16m
Sam Volten	Hoog: 1.35m

Kogel: 10.7	
60m hrd: 12.11	
Ver: 4.32m	
Ver: 4.14m	
Hoog: 1.15m	Speer: 14.78m
Hoog: 1.30m	Speer: 9.95m
Discus: 21.43m	Speer: 20.62m
Ver: 3.00m	
Hoog: 1.20m	
Speer: 12.27m	

1000m: 5.02.76	Speer: 11.36m
Ver: 3.37m	
Hoog: 1.15m	
Ver: 3.52m	
Speer: 22.21m	

Hoog: 1.35m	
Ver: 4.59m	
Kogel: 9.81m	
Hoog: 1.30m	
Discus: 25.72m	Speer: 29.01m

800m: 2.15.55
speer: 16.31m
Kogel: 7.09m
Ver: 3.64m

## Twee clubrecords voor Nienke Tool, Edwin Sjerps erg snel

Een flink aantal C en D-junioren vonden op **29 juni** de weg naar de atletiekbaan van SAV om daar deel te nemen aan de vijfde wedstrijd uit het Heer & Meester baancircuit. Omdat ze deel moesten nemen aan het programma van de B-junioren werden er andere afstanden gelopen dan gebruikelijk en dat leverde meteen een

tweetal clubrecords op. Zo sprintte D-juniore Nienke Tool op de 100m, die overigens in 13.02 gewonnen werd door C-juniore Lieke Klaver, naar een tijd van 13.94 waarmee zij de eerste clubrecordhoudster op deze afstand werd. Later op de avond voegde zij er een tweede aan toe door de 200m in 30.43 af te leggen. Op de 100m kreeg ze overigens flink tegengas van Merel Sinnige die 14.06 liet noteren en de één jaar





# -vervolg: Jeugdboek



jongere Lotte Runia die al tot 14.22 wist te komen.

Een andere knappe prestatie was die van Edwin Sjerps die op de 1500m zijn pr verpulverde en tot 4.31.36 aanscherpte. Hiermee neemt hij momenteel de zesde plaats op de nationale ranglijst van 2012 in. De overige uitslagen:

Loes Essen (mD)	200m: 32.71	Ver: 3.78m
Merel Sinnige (mD)	Hoog: 1.40m	
Nienke Tool (mD)	Ver: 4.20m	
Lotte Runia (mD)	Kogel (3kg): 7.43m	
Sarah Laan (mC)	Hoog: 1.35m	Ver: 4.39m
Caitlin Ketting (mC)	Kogel: 9.91m	
Discus: 23.47m	Kogelsl: 23.10m	
Joost Kok (jC)	3000m: 10.27.33	

## Derde wedstrijd pupillencompetitie door Carla

Het was op **30 juni** een heerlijk zonnige dag in Purmerend. Eindelijk zat het weer eens mee. Het eerste onderdeel op het programma waren de estafette's. Dit keer werd er begonnen bij de 4 x 60m. In totaal stonden er vijf ploegen van S.A.V. aan de start, namelijk de MPB, JPA 1, MPA 1 en twee ploegen van de MPA 2. De MPB waren weer sneller dan de vorige keer (bij de thuiswedstrijd), wie weet kunnen ze het clubrecord nog verbreken tijdens de finale. Ik weet niet of het door het zonnetje kwam, maar wat heeft iedereen goed gepresteerd. Er zijn in Purmerend namelijk ontzettend veel PR's gesneuveld. Ik geloof dat iedereen met minstens 1 PR naar huis is gegaan en sommige wel met meer. Ik ben benieuwd of er nog wat plaatswijzigingen hebben plaats gevonden in het PR Klassement.

Voor een aantal ploegen stond het kogelstoten op het programma. Toch niet het meest favoriete onderdeel van de atleten. Ik heb gehoord dat Kjell Heinsius op vrijdagavond nog privé training heeft gegeven aan Yoeri Dekker, Yvette Dekker en Kara Zwagemaker. Yvette kreeg hulp bij het balwerpen. Yoeri en Kara kregen tips voor het kogelstoten, en het heeft geholpen want beiden gingen ze met een dik PR naar huis. Kara stootte zelfs bijna één meter verder

dan haar PR.

Ook een nieuw talent deed in Purmerend voor het eerst mee. Bij de mini's was Deborah van Langen oppermachtig. In haar eerste wedstrijd ging ze meteen met twee medailles naar huis. Een gouden plak voor haar meerkamp en een gouden plak voor haar 600 m. Nea Volharding had voor iedere deelnemer bij de mini's een medaille geregeld. Dit was erg leuk. Zo gingen dus ook Yvette en Eline met een medaille naar huis. Voor Demi Kunne en Ilse Bleeker was dit hun laatste wedstrijd voor S.A.V. Zij gaan namelijk de club verlaten. Meiden heel veel plezier en succes bij jullie volgende club.

Vader John Boogaard heeft zijn dochter bij het verspringen geholpen. Annika sprong meteen een PR. Kara vond de afstand die Annika had gesprongen wel een mooie afstand want beide dames hadden dezelfde afstand bij het verspringen. Het scheelde niet veel of Elizah van Roekel kreeg van vader Jeroen van Roekel een konijn. Ze moest namelijk 3,50 m springen. Al had Elizah wel een PR gesprongen, ze kwam nog net iets tekort voor de 3,50 m.

Bij de prijsuitreiking is S.A.V. weer flink in de prijzen gevallen. Podiumplaatsen op de meerkamp waren er voor de gezusters van Langen. Deborah was in haar categorie 1e geworden en Laura was 2e. Andere medaillewinnaars waren; Stan Tool (4e), Elizah van Roekel (7e), Amy Bakker (4e), Yvette Dekker (9e) en Eline Zwagemaker (11e).

Op de afsluitende 600/1000meters werden er eveneens heel wat PR's aan flarden gelopen en medailles gewonnen. De prestatie van Deborah werd al genoemd, maar zus Laura liep ook ijzersterk en kwam op de 1000m maar een micro beetje tekort voor het goud. Achter haar waren er ereplaatsen voor Ella Mosselman en Fee Mok (voor het eerst beneden de "4").

Joelle Wagemaker (2e), Kara Zwagemaker (4e) en Elizah van Roekel (5e) waren super bij de één jaar oudere meisjes terwijl bij de jongens ook nog twee ereplaatsen werden behaald. Zowel Kay Ruiter als Thijmen van Leeuwen liepen in hun categorie naar de derde tijd. De uitslagen:

Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Debora van Langen	7.62	2.67	11.60	860	2.34.17 (1)
09. Yvette Dekker	9.35	1.92	4.66	290	3.28.76 (10)
11. Eline Zwagerman	10.82	1.84	6.32	162	3.40.81 (11)
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
04. Stan Tool	7.96	2.98	30.61	1130	2.41.50 (9)
12. Twan Steur	9.67	2.39	14.27	550	3.05.77 (12)



## -vervolg: Jeugdhoek

<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
02. Laura van Langen	6.80	1.00	5.07	1285	3.46.11 (2)
09. Ella Mosselman	7.28	1.05	3.53	1104	3.49.20 (3)
19. Fee Mok	7.39	0.80	4.28	956	3.54.07 (4)
21. Pien Frederiks	7.86	0.95	3.19	892	4.18.24 (11)

4x40m: 2de in 27.37

<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
07. Kay Ruiters	7.43	0.95	4.04	1040	3.59.69 (3)
10. Brian Glas	7.38	0.95	3.70	1024	4.15.58 (6)
11. Lars de Haan	7.60	0.95	4.27	1010	4.18.84 (7)

<b>Meisjes pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
07. Elizah van Roekel	10.27	3.30	5.07	1162	4.13.36 (5)
08. Joelle Wagemaker	10.47	3.31	5.05	1134	4.00.32 (2)
13. Kara Zwagemaker	11.06	3.04	5.79	1050	4.08.78 (4)
31. Annika Boogaard	11.05	3.04	2.84	832	
33. Demi Kunne	11.71	2.65	3.44	727	4.58.65 (26)

4x60m: 5de in 41.94

<b>Jongens pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
15. Thijmen van Leeuwen	9.88	3.29	4.13	1152	3.47.39 (3)
16. Yoen Dekker	10.87	3.84	4.43	1142	4.25.39 (13)
23. Dennis Ravenstijn	10.74	3.10	4.16	991	4.12.87 (10)
27. Justin Hoek	12.01	2.29	4.82	726	4.37.50 (16)

4x60m: 5de in 44.02

<b>Meisjes pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
04. Amy Bakker	9.89	3.75	22.82	1319	
08. Aniska Sinnige	10.06	3.45	25.92	1272	
10. Bente Heilig	9.96	3.54	17.67	1194	
13. Luna Braas	9.89	3.60	14.48	1166	4.16.01 (12)
21. Madelon van 't Hoff	10.47	3.03	14.94	974	
25. Leonie Braakman	10.93	3.10	12.52	879	4.23.64 (15)
26. Alet Juckers	11.32	2.62	17.87	828	4.54.03 (21)
29. Ilse Bleeker	10.75	2.54	10.95	768	

4x60m team 1 1ste in 38.46

4x60m team 2 5de in 41.54

<b>Jongens pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
09. Pieter Karel	10.72	3.53	30.02	1243	4.02.44 (6)
14. Tim de Haan	11.52	3.27	30.75	1100	
21. Loek Timmer			17.20	277	

### Lotte en Merel sterk in Zaandam

Slechts twee meiden dorsten het aan om op **7 en 8 juli** in Zaandam een meerkamp af te werken.

De namen: Lotte Runia en Merel Sinnige.

Zaterdag was een prachtige dag, de zondag helaas nogal regenachtig. Toch werd er goed gepresteerd. Zo verbeterde Lotte zich alleen niet bij het verspringen, maar was ze op alle andere nummers beter dan ooit waarmee ze dus goede zaken deed voor het pr-klassement. Merel heeft eerder dit seizoen al een super meerkamp afgewerkt, maar omdat het niveau dit jaar landelijk heel erg hoog ligt waardoor haar deelname aan het NK aan een zijden draadje hangt (de beste 18 krijgen een uitnodiging en Merel staat momenteel 18) wou ze er nog een keer vol tegenaan. Met louter goede prestaties en



pr's op speer en kogel kwam ze weer heel ver, maar toch net niet voorbij haar eerdere puntentotaal. Wel mocht ze de prijs voor de derde plaats in ontvangst nemen. De uitslag:



## -vervolg: Jeugdhoek

Meisjes-D1	60mh	Hoog	Speer	Ver	Kogel	600m	Punten
6. Lotte Runia	12.09	1.15	16.07	3.78	8.84	2.07.19	2152
Meisjes-D2	60mh	Hoog	Speer	Ver	Kogel	600m	Punten
3. Merel Sinnige	11.34	1.40	27.45	4.57	11.30	2.05.26	2924



### Natte C-spielen met wisselende prestaties

De prestaties tijdens de nationale C-spielen, die op **25 en 26 augustus** in Amsterdam (Ookmeer) werden gehouden, waren net zoals het weer nogal wisselend. Zo werd de zon afgewisseld met gigantische hoosbuien en had je de pech dat je zoals de estafettevrouwen net op zo'n moment aan de slag moest, dan kon je een goede tijd wel schudden.

De beste prestatie van de eerste dag kwam op naam van Edwin Sjerps die met zijn tijd van 4.30.70 op de 1500m niet alleen een nieuw pr vestigde, maar ook heel dicht bij het podium kwam. Uiteindelijk werd hij in zijn serie vierde en vijfde in totaal. Joost Kok lijkt toch echt gemaakt voor de langere afstanden op de weg. Als het echt snel moet, dan lijkt het niet te willen lukken getuige de 5.03.65 die op de klokken verscheen. Britt Noah Mosselman kwam uit op de 1000m en wist met de twaalfde tijd op de startlijsten in 3.09.35 toch maar mooi achtste te worden. Ook Lieke Klaver deed het heel goed. Deze eerstejaars C-juniore wist zich via seriewinst (10.77) en een tweede plaats in de halve finale (10.60) vrij makkelijk te plaatsen voor de finale van de 80m waarin zij in 10.75 uiteindelijk zevende werd. Hiermee was zij overigens wel de beste van haar jaargang, dus dat beloofd wat voor volgend jaar. Voor werpster Caitlin Ketting stonden er deze dag twee nummers op het programma waarvan het discuswerpen met 22.90m niet echt wou lukken en op het kogelstoten een finaleplaats met een afstand van 9.83m net buiten bereik bleef. Aukje Bakker, Lieke Klaver, Lieke Sikkink en Sarah Laan mochten in de regen op een kletsnatte baan de dag afsluiten met de 4x80m. Waar in de voorgaande jaren het niveau van de estafette vaak tegenviel, was de animo nu groot en sterk. Helaas was er vanwege de late vakantie in onze regio weinig geoefend waardoor de wissels niet bepaald soepeltjes verliepen. Ook had Lieke Klaver koud daarvoor de finale van de 80m afgewerkt. Dat er desondanks nog 43.32 op

de klokken verscheen viel dan ook niet tegen. De tweede dag, met zo mogelijk nog slechter weer, bracht geen echte successen. Caitlin opende het bal met het kogelslingeren en werd met een beste worp van 22.95m zesde. De speer landde op 24.16m en dat was minder dan waarop was gehoopt. Ook Edwin kon geen potten breken. Na het succes van de 1500m was de energie op de 800m verdwenen en kwam er slechts 2.21.46 achter zijn naam.

### Nu wel genoeg punten voor Merel

Zon, regen, warmte, kou, luwte en wind. Alle weertypes kwamen langs tijdens de meerkampen van AV Lycurgus op **25 en 26 augustus** in Krommenie. Niet echt ideaal dus voor een topmeerkamp en die moest er wel komen. Merel Sinnige is het hele seizoen al goed bezig, maar het landelijke niveau op de meerkamp voor meisjes-D is dit jaar van een buitencategorie. Haar doel was het NK meerkamp waarvoor de 18 beste meisjes landelijk (die met de hoogste puntentotalen dus) een uitnodiging zouden krijgen. Lang stond zij veilig, maar kort voor deze meerkamp zakte ze naar plek 19 en zo werd deze wedstrijd haar laatste kans! Een kans die ze met twee handen aangreep want met een nieuw pr van 3056 punten steeg ze naar plek 16 op de nationale ranglijst, dus ontving ze een paar dagen later het bericht dat ze op 22 en 23 september in Apeldoorn definitief mee mag doen aan het NK meerkamp. Nu behaalde ze met deze score een tweede plaats bij de meisjes junioren-D2, slechts 11 punten achter de nummer 1 overigens, en werd ze op het podium verrassend geflankeerd door haar clubgenote Nienke Tool die op haar eerste meerkamp van dit jaar niet alleen drie pr's scoorde maar ook nog eens 2795 punten verzamelde en daarmee knap derde werd.

Voor C-juniore Dana de Wit draaide de meerkamp eveneens uit op een verrassing. Ook voor haar was het de eerste zevenkamp, daarbij bleef ze ook nog eens met vriendinnen in een tentje gezellig overnachten op de baan. Waar ze eerst dacht achtste geworden te zijn, bleek dat er bij de prijsuitreiking aparte prijzen waren voor de eerste en tweedejaars wat Dana onverwacht een bronzen medaille opleverde. De uitslag:



## *-vervolg: Jeugdboek*

<b>6-kamp m-D2</b>	<b>60mh</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>600m</b>	<b>Totaal</b>
2. Merel Sinnige	10.90	1.40	27.42	4.57	11.95	2.00.19	3056
3. Nienke Tool	11.18	1.40	21.25	4.35	10.60	2.01.63	2795

  

<b>7-kamp m-C1</b>	<b>80mh</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>150m</b>	<b>Ver</b>	<b>Speer</b>	<b>600m</b>	
<b>Totaal</b>								
3. Dana de Wit	16.82	1.20	6.35	22.16	3.90	16.91	2.16.73	2351



### **Merel stunt met brons en CR op de D-spelen**

Op een zonnige **2 september** vonden in het Olympisch Stadion te Amsterdam weer de jaarlijkse D-spelen oftewel de officiële Nederlandse kampioenschappen voor junioren-D plaats. SAV werd daar vertegenwoordigd door slechts 3 meisjes, die het alle drie heel goed gedaan hebben.

Lotte Runia beet de spits af met de 60m horden voor meisjes-D1 terwijl Merel Sinnige in de zandbak aan de gang mocht bij het verspringen voor meisjes-D2. Met een nieuw pr van 11.92 ging Lotte goed van start terwijl Merel meteen al voor de grootste verrassing tekende. Met een prestatie van 4.68m stond Merel vooraf gedeeld achtste op de inschrijflijst, dus een finaleplaats zou al een prachtige prestatie zijn. Maar Merel had blijkbaar meer in gedachten want met een geweldige uithaal van 4.89m sprong ze zichzelf niet alleen het podium op, maar mikte ze ook het clubrecord, dat met 4.83m al 24 jaar in handen was van Ellen Beima, uit de recordlijsten. Het leverde in de bloedstollende wedstrijd, waar er maar 5cm verschil zat tussen de nummers 1 en 3, uiteindelijk een welverdiende bronzen plak voor Merel. Bij het kogelstoten, wat 5u later op het programma stond, was ze te gretig wat ten koste ging van de techniek met een tegenvallende 9.88m als eindresultaat.

Ondertussen had Lotte zich met 8.97 ook weten te plaatsen voor de halve finale van de 60m zonder obstakels, iets wat Nienke Tool bij de meisjes-D2 eveneens deed. Zij liep met 8.73 zelfs een nieuw pr.

In de halve finale van de 60m horden slechtte Lotte met 11.98 voor de tweede keer de 12 seconden barrière terwijl de halve finale van de 60m in 9.22 werd afgelegd. Niet genoeg voor een plekje in de finale, maar wel goed gepresteerd. Hetzelfde geldt voor Nienke die in de halve finale opnieuw erg snel was en met 8.79 maar een fractie boven haar pr bleef. Ook de kogelfinale liep ze net mis. Met 10.33m eindigde ze namelijk op de tiende plaats.

### **Clubrecords tot 7 september 2012**

3000m meisjes-C	Britt Noah Mosselman
10.54.87	Hoorn, 15 juni
100m meisjes-D	Nienke Tool
13.94	Grootebroek, 29 juni
200m meisjes-D	Nienke Tool
30.43	Grootebroek, 29 juni
1 EM meisjes-C	Britt Noah Mosselman
5.30.91	Heerhugowaard, 13 juli
3000m jongens-C	Edwin Sjerps
9.46.35	Heiloo, 20 juli
Verspringen m-D	Merel Sinnige
4.89m	Amsterdam, 2 sept.



# Pettemerkermisloop

# Wie-oh-wie???

Hierbij willen wij jullie laten weten dat de Kermisloop van Petten wordt gehouden op zondag 21 oktober a.s en iedereen van harte uitnodigen voor deze gezellige loop.

Er kan op drie afstanden worden meegedaan, de 1 km alleen voor deelnemers tot 12 jaar en de 5 en 10 km voor de overige liefhebbers.

Het parcours blijft gehandhaafd en loopt door het prachtige Pettemer bos en duinen.

Dit houdt in dat er veel variatie in het parcours zit met de venijnige klimmentjes zo nu en dan, maar dit maakt het dan ook zo aantrekkelijk voor jong en oud.

De deelnemers op de 5 km lopen de ronde een keer en de 10 km loopt deze ronde twee keer. Men kan zich in de ochtend vanaf 10.00 uur inschrijven in café-restaurant De Drie Putten die zich bevindt tegenover de start. Elke deelnemer ontvangt hierbij een lootje voor de prijzetafel na afloop.

Dit is een goed gevulde tafel die klaarstaat als je gefinished bent, de deelnemers kunnen met dit lootje direct kijken of ze in de prijzen zijn gevallen.

De entree voor de 1 km bedraagt 2 euro en voor de 5 en 10 km betaalt men 3 euro.

Wij hopen u namens de organisatie van de kermisloop te zien op zondag 21 oktober.

Met vriendelijke groeten,  
Margaret Eyking



Ik kan het niet nalaten om ditmaal een appél te doen aan al die goedwillende medewerkers/vrijwilligers om eerst eens goed na te denken vóóordat er tot actie wordt overgegaan.

Wat is deze keer het probleem??

Tames en ondergetekende zijn donderdag 6 sept. j.l. druk bezig een nieuwe stroomvoorziening te plaatsen naar de ET-toren en moeten daarvoor een kabel trekken onder de baan door. Daarvoor ligt een buis onder de baan waar doorheen een kabel getrokken kan worden. Eerst de buis leeg gepompt en vervolgens het touw gepakt om de kabel door de buis te trekken en wie schetst onze verbazing..... het touw is afgeknipt aan de kantinezijde waardoor wij de kabel niet kunnen trekken. Wij zijn 1 ½ uur bezig geweest om dit weer te herstellen en jullie begrijpen dat dit géén prettig gevoel geeft.

Dus vragen Tames en ik ons af: "WIE OH WIE" zou hiervoor verantwoordelijk kunnen zijn en is zo dom geweest de schaar of het mes in deze voorziening te zetten?

Wij gaan er vooralsnog vanuit dat hier geen boze opzet in het spel is en het een vorm van "niet weten" zal zijn, maar mochten er nog meer van die enthousiaste medewerkers/vrijwilligers zijn die op eigen initiatief iets willen regelen op of rond de baan, laat zij dan eerst contact opnemen met onze vaste en uitermate deskundige alleskunner Tames van Zwol die dan voor een juiste afhandeling danwel instructie zal zorgdragen.

Bij voorbaat dank voor jullie medewerking en wij zijn toch wel nieuwsgierig wie de dader is geweest.

Martin Vleerlaag







# De Baanboek

## wedstrijdnieuws



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

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

### Wedstrijdkalender:

30 september	Clubkampioenschappen te Grootebroek	SAV
7 oktober	Agriport A7 21.1km te Wieringerwerf	AV Wieringermeer
7 oktober	Rondje Bergen te Bergen	De 21.1km van Bergen
7 oktober	Najaarsloop te Heerhugowaard	AV Hera
7 oktober	Westfriesgasthuis Loop(t) te Hoorn	Westfries Gasthuis
13 oktober	Werpwedstrijd jun-AB te Krommenie	AV Lycurgus
14 oktober	Nadine OK Run te Scharwoude	Nadine Foundation
14 oktober	Keith Beard Javelin Cup te Woerden	AV Clytoneus
28 oktober	Parkeross te Hoorn	AV Hollandia
11 november	Dijkgatboscross te Wieringerwerf	AV Wieringermeer
11 november	Eenhoornloop te Hoorn	Loopgroep Hoorn
17 november	Crosscomp. jun-AB poule Noord te Heiloo	AV Trias
18 november	SAV-cross te Grootebroek	SAV



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



### Wedstrijdverslagen + uitslagen

#### **Britt Noah Mosselman sterk terug met clubrecord op 3000m**

Aanvankelijk leek zij lang buitenspel te moeten staan, maar C-juniore Britt Noah Mosselman herstelde verrassend snel van haar valpartij bij het NKJ waarbij ze een zware bekkenkneuzing opliep.

Op **15 juni** snelde de lichtvoetige hinde tijdens het Heer & Meester baancircuit in Hoorn in ieder geval naar een prachtig nieuw clubrecord op de 3000m, zowel bij de meisjes-C, B als A, door deze afstand in 10.54.87 af te leggen. Hiermee verbrak zij tevens het circuitrecord van de meisjes-B dat op een tijd van net boven de 11 minuten stond.

PR's waren er ook voor de gebroeders Sjerps. Edwin, nog C-junior overigens, haalde met 2.11.96 op de 800m maar liefst drie dikke secondes van zijn pr af terwijl Dennis met 2.28.11 ook goed bezig was. C-juniore Caitlin Ketting zag

haar trainingsijver beloond met een pr van 10.43m bij het kogelstoten waarmee ze tweede werd bij de m-B. Ook haar 27.36m met de speer was goed voor deze klassering.

Coen Selie had op de 800m voor mannen niet echt veel tegenstand. Hij eiste in 2.00.08 tamelijk makkelijk de winst op. Nick Wildöer bleef op de 100m met 12.28 maar een fractie verwijderd van zijn pr terwijl de mannen masters ongetwijfeld terugkijken op een geslaagde 3000m. Marco Jong (M40) werd in 10.17.92 derde, gevolgd door Jeroen Dodeman met 10.19.40 op plek vier en Ton Sjerps (M50) in 10.29.85 op plek vijf.

#### **Ambroise Uwiragiye rap op de 3000m**

Tijdens de jaarlijkse Duinlopermeeting op **15 juni** in Castricum snelde Ambroise Uwiragiye naar een tijd van 8.50.34 op de 3000m voor mannen waarmee hij een derde plaats behaalde.

# -vervolg de Baanboek

## SAV-atleten presteren sterk op NK atletiek

Op **16 en 17 juni** werd in een winderig Olympisch Stadion te Amsterdam het NK atletiek afgewerkt. Onder de vele deelnemers ook een negental SAV'ers die goed voor de dag kwamen met goud, brons en nog een vijftal finaleplaatsen. Ondanks een tegenstribbelende hamstring, waardoor hij niet voluit kon afwerpen, liet Vincent Onos zich met een worp van 65.55m voor de vijfde keer als Nederlands kampioen kronen bij het kogelslingeren. De benjamin van het gezelschap, de 17-jarige Nadine Visser, knalde op haar eerste senioren NK meteen al naar het brons op de 100m horden door na 13.64 de finish te passeren. Zij kreeg in deze finale tegenstand van haar clubgenote Marloes Duijn die mede door de tegenwind weer op een zucht van de WJK-limiet strandde. De A-juniore werd in 13.98 vijfde. Werpster Vivian Brandhoff, ook nog juniore overigens, wist zowel bij het kogelstoten als het discuswerpen een finaleplaats te scoren. De kogel landde op 13.96m, waarmee ze vierde werd, terwijl haar discusworp van 42.57m goed was voor plek zes. Die klassering was er ook voor Willem Dudink. De 800m loper is toch wel de relevatie van dit seizoen. Helaas raakte hij kort voor dit NK geblesseerd aan zijn kuit, maar met een enorme dosis wilskracht wist hij zich zaterdag via een tijd van 1.53.72 toch te plaatsen voor de finale van zondag waarin hij uiteindelijk als zesde zou eindigen en slechts één tel tekort kwam voor het brons. De laatste finaleplek was voor kogelstoter Paul Olofsen die met een stoot van 15.66m achtste werd. Marloes liep ook nog een 100m waarop zij met 12.10 maar weinig tekort kwam voor een finaleplaats. Ook Heleen Wildöer was daar met haar 800m tijd van 2.19.83 dichtbij. Bij Britte Duijn wil het dit seizoen nog niet zo vlotten. Haar 58.86 op de 400m was netjes, maar zij had toch wel op sneller gehoopt. De nestor van het gezelschap, Yvette Bot-Vleerlaag, wist zich in het sterke slingergezelschap niet te plaatsen voor de finale al presteerde zij met 40.21m en een tiende plaats naar kunnen. Al met al een geslaagd kampioenschap dus van het nog zeer jonge SAV-team.



## Tweehonderdste....

Slechts tweehonderdste van een seconde bleef Marloes Duijn tijdens het Bauhaus Junioren-Gala op **23 juni** in Mannheim verwijderd van de WJK limiet op de 100m horden. Wel hield ze aan haar

race een prachtig nieuw pr van 13.88 over. Ook de wedstrijd over 4x100m met de nationale jeugdploeg bracht niet het succes waarop werd gehoopt. Wel wonnen de meiden met Marloes als laatste loopster in hun snelste seizoentijd van 45.38 deze internationale wedstrijd, maar ook dat was minimaal tekort voor de WJK-limiet. Tekort voor de Nederlandse WJK-limieten want de internationale atletiekunie stelt geen eis aan de 4x100m terwijl de hordelimiet op 14.20 staat!

## Het weekend van net niet..

Het zou op **24 juni** een spannende dag worden met de derde competitiewedstrijd voor zowel de dames als de heren op het programma. En weer zou het niet meezitten qua weer. Kou, storm, onweer en regen hadden we al eerder gehad en nu deed de nattigheid nog eens een extra duit in het zakje.

Voor het eerste team van de dames stond het rechtstreekse behoud van een plaats in de eerste divisie op het spel terwijl de heren zich in hun eerste jaar in de tweede divisie graag wilden plaatsen voor de promotiefinale. Het zou allebei, zij het nipt, niet lukken.

Bij de dames ontbraken om diverse redenen Marloes Duijn en Nadine Visser terwijl de heren het zonder Vincent Onos, Kjell Heinsius en Addis Riet moesten doen.

Degene die er wel waren hebben echter geweldig hun best gedaan en voor diverse mooie prestaties gezorgd. Zo begon Yvette Bot-Vleerlaag sterk met een derde plaats bij het kogelslingeren, won Vivian Brandhoff met 14.00m heel knap het kogelstoten, liep Heleen Wildöer weer een prima 800m, scoorde Britte Duijn veel punten op de sprintnummers, wist Kim Essen opnieuw drie hoogtes te halen bij het polsstokspringen, speerde Els Noordeloos een heel eind weg en verraste Nicole Bakker met twee flinke pr verbeteringen op zowel de 200m als de 400m. Zelfs de estafetteploegen kwamen zonder kleerscheuren over de meet, maar waar de dames na drie wedstrijden op plek 7 hadden moeten staan werd het plek 8 en dat betekent dat ze op 23 september in de herkansing gaan om volgend jaar weer in de eerste divisie uit te mogen komen.

De mannen hadden hun wedstrijd in Drachten en ze hadden daarbij zowel pech als mazzel. Mazzel dat door de storm bij een andere poulewedstrijd het zwakste SAV-nummer, namelijk het polsstokspringen, van het programma werd gehaald en pech omdat bij diezelfde wedstrijd de windvoordeel op de sprintnummers zo groot



# -vervolg de Baanboek

was, dat er wel heel scherpe sprinttijden werden genoteerd.

De meeste punten werden deze keer gehaald door Paul Olofsen die de kogel op 15.21m neer liet ploffen met de 50.25 op de 400m van Willem Dudink kort daarachter. Beiden wonnen hun nummer. Roy Botman was op de 110m horden ruim een seconde sneller dan de vorige wedstrijd, maar de 200m prestatie van Nick Wildöer was toch wel de meest opvallende. Nog nooit kwam hij beneden de 25 seconden en nu won hij zomaar zijn serie in 24.47 sec. Onder het

rijtje opvallend hoort ook de 5000m van Peter Buijsman die zijn eerste baanwedstrijd in 16.50.95 voltooide. Uiteindelijk eindigden de heren landelijk op de negende plaats waar een plek bij de beste 8 voldoende was geweest voor de promotiefinale.

De dames van de derde divisie hadden in Almere vooral veel plezier met elkaar. Uiteraard deden ze volop hun best om een pr te scoren, maar het meedoen was toch belangrijker dan het winnen. De uitslagen:

## Zwolle, dames eerste divisie

Vivian Brandhoff (mA)	Kogelstoten: 14.00m	
Yvette Bot-Vleerlaag (V35)	Kogelslingeren: 41.62m	
Heleen Wildöer (mA)	800m: 2.22.46	
Britte Duijn (mA)	100m: 13.12	200m: 26.14
Nicole Bakker (mA)	200m: 28.76	400m: 64.75
Judith Kok (mB)	400m: 65.83	Ver: 4.53m
Esmeralda Kager (mB)	100m: 13.61	Ver: 4.43m
Els Noordeloos (mB)	Kogel: 9.11m	Speer: 33.06m
Chrissie Broersen (mA)	Hoog: 1.55m	Hss: 8.67m
Marieke Kok	400m hrd: 69.37	
Mirjam de Boer (V45)	3000m: 11.44.77	
	4x100m: 52.65	4x400m: 4.20.17



## Drachten, heren tweede divisie

André Laan	100m: 11.99	Hss: 10.98m
Nick Wildöer	100m: 12.20	200m: 24.47
Paul Olofsen	Kogel: 15.21m	Discus:
Kay Olofsen	Kogel: 12.79m	Speer: 54.49m
Willem Dudink	400m: 50.25	
Jaap van der Thiel (jB)	400m: 59.47	
Roy Botman	110m hrd: 17.25	200m: 24.79
Sven Olofsen (jA)	Ver: 5.49m	
Dave Brandhoff (jB)	Hoog: 1.80m	
Koen Selie	800m: 2.01.35	
Niels Slagter	800m: 2.16.19	
Peter Buijsman	5000m: 16.50.95	
Marco Jong (M40)	5000m: 17.49.78	
	Zweedse est: 2.06.71	



## Almere, dames derde divisie

Anja Dudink (mA)	200m: 30.78	Ver: 4.30m
Leny Ligthart (mA)	400m: 1.11.08	
Tessa Beertsen	100m: 18.39	
Carla Beertsen	Kogel: 8.60m	200m: 40.44
Marion Dekker	Hoog: 1.30m	Speer: 26.66m
Jolien Dudink	Kogel: 6.39m	
	Zweedse est: 2.59.11	



# -vervolg de Baanboek

## Zes circuitrecords voor SAV'ers en twee clubrecords voor Jan Kreuk

Behoorlijk wat belangstelling en een lading verbroken circuitrecords op 29 juni tijdens de vijfde wedstrijd van het Heer & Meesterbaancircuit op onze baan. Daarnaast vielen twee van de vier dagprijzen ten deel aan een SAV'er. Zo ontving Vincent Onos er een voor zijn slingerworp van 65.18m bij de senioren terwijl Dave Brandhoff er een ontving voor zijn hoogtesprong van 1.90m bij de jongens-B. Van de 12 records en twee evenaringen kwamen er overigens maar liefst 6 op naam van een SAV'er. Naast de eerder genoemde prestaties van Vincent en Dave kwamen er namelijk ook nog twee op naam van Vivian Brandhoff en wel voor haar 14.05m bij het kogelstoten en 44.53m

Esmeralda Kager (mB)	100m: 13.16
Michelle Oud (mB)	Kogel: 11.43m
Thea Noordeloos (mB)	1500m: 5.37.41
Ties Klaver (jB)	100m: 12.74 (1)
Matthijs Jong (jB)	Discus: 38.54m (1)
Dennis Sjerps (jB)	1500m: 5.09.18
Vivian Brandhoff (mA)	Discus: 44.68m
Jolien Dudink (vsen)	100m: 18.95
Paul Olofsen (msen)	Kogel: 14.86m (1)
Kjell Heinsius (msen)	Kogel: 13.36m (2)

3000m	Tijd
Marco Jong (M40)	10.19.28
Jeroen Dodeman (M40)	10.21.61
Ton Bosgoed (M45)	10.24.29
Ton Sjerps (M50)	10.28.36
Peter Reus (M50)	10.34.69
Cees Meijer (M55)	10.56.56
Mirjam de Boer (V45)	11.36.48

## Memorial "Saskia's Seven"

Ter nagedachtenis aan de vorig jaar op 10 augustus op 16-jarige leeftijd overleden talentvolle zevenkampster Saskia Gootjes organiseerde haar club Flevo Delta op **30 juni** in Dronten de Memorial "Saskia's Seven". Leeftijdsgenote Nadine Visser en de één jaar jongere Michelle Oud hebben aan deze wedstrijd deelgenomen, zij het dat ze uitkwamen bij de meisjes-A en niet bij de meisjes-B. Voor Nadine was het tevens een laatste test richting WJK in Barcelona waarbij ze de 200m won in 25.59 en met 36.44m ook de beste speerwerpster was. Michelle kwam met de 600grams speer tot een afstand van 33.04m, waarmee ze derde werd. Ook nam Nadine nog deel aan een 'mixed-team' een winnende 49.11 op de klokken wist te zetten.

kogelslingeren bij de meisjes-A. De 1500m leverde nog eens twee records op. Zo kwam A-juniore Heleen Wildöer op haar eerste 1500m tot een tijd van 5.00.75 terwijl Willem Dudink bij de mannen het 1500m record met 2 secondes aanscherpte door na 4.04.57 over de finish te komen.

De eeuwig jonge Jan Kreuk passeerde onlangs de grens van 60 jaren en liet in deze categorie dan ook meteen twee clubrecords optekenen. Eerst door de 100m af te leggen in 14.47 om daarna ook nog een 3000m te lopen in 11.11.88 min. Dit was trouwens een echt SAV nummer met maar liefst 10 oranje/witten op de baan waarvan het nieuwe jonge talent Pieter Buijsman in 9.48.05 met de winst aan de haal ging. De overige uitslagen:

Ver: 4.67m

Kogel: 6.97m

Discus: 44.79m (1)

Discus: 43.22m (2)



## Wieringermeertrail

Op **1 juli** werd in het Dijksgatsbos en natuurgebied Wierholt de eerste Wieringermeertrail georganiseerd. De trail bestond uit één grote ronde van zo'n 17,4km met meerdere lussen en diverse soorten ondergrond. Er was veel belangstelling voor deze run en het maximale aantal inschrijvingen werd dan ook al snel behaald. Onder de vele deelnemers ook een flink aantal SAV'ers die graag eens wilden meemaken wat zo'n trail nu inhoudt. Hierbij viel Ton Bosgoed als nummer 5 zelfs in de prijzen en finishte Marco Jong kort daarachter op de 7de plaats. Knap was ook de 9de plaats van 50 plusser Ton Sjerps. Alle prestaties op een rij:





# -vervolg de Baanboek

Naam	Tijd
Ton Bosgoed	1.14.54
Marco Jong	1.15.30
Ton Sjerps	1.15.58
Cees Meijer	1.21.20
Jan Kreuk	1.22.11
Rob Ruitenber	1.33.24
Margret Koster	1.33.42
Gerda Ruitenber	1.34.54
Robin van Kalsbeek	1.42.59
Annet Bleeker	1.44.47
Paula Mazee	1.47.53
Margreet Broersen	1.52.50



## Lycurgus Games

Tijdens de van der Gragt Lycurgus Games op **1 juli** in Krommenie heeft Britte Duijn de 200m bij de meisjes-A gewonnen. Zij liep deze afstand in 26.07 sec. Op de 150m werd ze in 19.37 tweede, al blies hierbij de wind helaas wat te hard in de rug. Heleen Wildöer liep in dezelfde categorie een 400m. Zij kwam op de winderige baan tot een tijd van 60.16 waarmee ze de tweede plaats bezette.

Yvette Bot-Vleerlaag vijfde tijdens Zwitsers kampioenschap

Tijdens de Zwitserse baankampioenschappen, waarvan het eerste deel op vrijdagmiddag/avond **6 juli** in Bern afgewerkt werd, heeft Yvette Bot-Vleerlaag bij het kogelslingeren voor dames een vijfde plaats behaald. Het scheelde niet veel of Yvette had de finale niet gehaald want ze kwam niet echt in de wedstrijd met een ongeldige worp en 2 dikke 37'ers. Gelukkig was het net genoeg voor nog drie pogingen waarvan de beste op 41.51m landde waarmee Yvette dus naar de vijfde plaats wist te stijgen.

Willem Dudink verbetert 800m clubrecord van Addis Riet

Met een uiterste krachtsinspanning heeft Willem Dudink op **7 juli** tijdens een internationale atletiekwedstrijd in het Belgische Heusden-Zolder Addis Riet uit de clubrecordlijst gelopen. Hij ging in het voorprogramma van start in de snelste serie van de 800m en wist daarin als tweede te finishen in de prachtige tijd van 1.50.75 waarmee hij zijn (buiten) PR met bijna twee secondes aan wist te scherpen en tevens 0.2 seconde onder de clubrecordtijd van Addis bleef. "Wat goed is, komt snel" wordt er wel eens gezegd, maar voor Willem gaat dat zeker op. In zo'n korte tijd uitgroeien van een regionale atleet

tot een nationale topper, duidt toch wel op een flink portie talent!

Later op de avond verbeterde Ambroise Uwiragiye zijn pr op de 5000m met precies 3 secondes naar 14.53.22 waarmee hij als zesde eindigde in de E-race.

## Club + circuitrecord voor Els Noordeloos

Precies een week na de succesvolle editie op onze eigen baan vond in Alkmaar alweer de zesde wedstrijd uit het Heer & Meester baancircuit plaats. Vrijdag **6 juli** werd voor B-juniore Els Noordeloos een succesvolle met twee prachtige nieuwe pr's en overwinningen. Zo won ze met een afstand van 11.64m het kogelstoten en verpulverde ze het clubrecord speerwerpen door de 500grams speer naar 38.26m te werpen. Deze afstand betekende tevens een nieuw circuitrecord. Zus Thea werd derde op de 1500m waarop ze 5.23.75 liet noteren. Net geen pr, maar wel lekker gelopen. Heleen Wildöer liep na een ochtendtraining met 60.31 naar de winst op de 400m voor meisjes-A terwijl Vivian Brandhoff met 13.14m in deze categorie de kogel het verste stootte. Matthijs Jong eindigde bij de B-junioren tweemaal het hoogst en deed dat ook nog eens met twee pr's die nu dus op 12.75m bij het kogelstoten en 46.07m bij het speerwerpen staan. Tot slot wist Nick Wildöer bij de mannen in 12.32 nog als derde te finishen op de 100m.

## PR voor Heleen en winst voor Vincent

De vierde wedstrijd uit het nationale baancircuit, die op **8 juli** in Hilversum werd afgewerkt, viel niet onder een echt gunstig gesternte. Een groot gedeelte van de dag was het namelijk zwemmen geblazen. Toch troffen Vincent Onos en Heleen Wildöer, de enige aanwezige SAV'ers, het niet echt slecht met net een droog moment tijdens hun nummers. Wel begon de slingerwedstrijd van Vincent al om 10.20u en was de ring pittig nat, al vond Vincent het allemaal wel meevallen. Hij draaide in ieder geval een constante wedstrijd en won uiteindelijk met een afstand van 66.22m.

Heleen vond het wel eens tijd worden voor een PR op de 800m. Na het behalen van haar HAVO-diploma, kon de eerstejaars A-juniore een tweetal weken ontspannen lekker hard trainen en dat betaalde zich uit. De wedstrijd ging redelijk rustig van start en met nog zo'n 300m te gaan liepen drie meisjes weg van de rest. Daaronder Heleen die rond de 200m de aansluiting wat dreigde te verliezen, maar de laatste 100m weer venijnig aanzette en nog bijna de serie wist te winnen. De tijd was echter het belangrijkste en



# -vervolg de Baanhoek



dat pakte goed uit want met 2.14.70 scherpte ze haar pr met ruim 2 secondes aan.

## Succesvol “geprut”

De tweede zondag van juli is het altijd kermis in De Weere en deze kermis wordt al een aantal jaar geopend met een prutrace. 3,5km zwoegen door de weilanden en ondertussen 40 sloten trotseren. Ga er maar aan staan.

Toch kwamen er maar liefst 274 liefhebbers op af waaronder een drietal “Sjerpse” en Addis Riet. En dat ze goed zijn in dat geprut werd ook deze keer bewezen want in het overall-klassement zaten ze allemaal bij de beste 14. Opgesplitst in jeugd en senioren behaalde Edwin Sjerps bij de jongens een eervolle tweede plaats in 21.53 waarbij broer Dennis beslag legde op plek drie door na 22.33 over de finish te komen. Vader Ton bezette bij de mannen in 23.14 de derde plaats terwijl Addis na 25.25 als negende binnenkwam.



## Mooie klasseringen voor Nadine en Marloes op WJK

Waar B-juniore Nadine Visser zich al vroeg in het seizoen verzekerde van maar liefst twee startbewijzen (100m horden en zevenkamp) voor het WJK dat van 10 t/m 15 juli in Barcelona plaats zou vinden, kreeg Marloes Duijn pas een week voor dit toernooi het sein op groen. Niet voor haar favoriete nummer, de 100m horden, maar als slotloopster van de 4x100m estafetteploeg.

Nadine ging op **12 juli** van start op de zevenkamp waar de 100m horden niet zo zou lopen als ze zich had voorgesteld. Tot tweemaal toe toucheerde ze een horde, maar als “echte” hordeloopster bleef ze wel overeind al eindigde het dus niet met de tijd die ze in gedachten had. Het werd uiteindelijk 13.74 waarmee ze derde werd, kort achter de winnares overigens. Bij het hoogspringen overtrof ze wel haar verwachting. Ze had er weliswaar de nodige pogingen voor nodig, maar met 1.72m verbeterde ze wel haar pr en sprong ze 6cm hoger dan eerder dit jaar. Hierna volgde het kogelstoten waar de pechduivel toesloeg in de vorm van een enkelverzwikking. Toch wist ze heel knap de 4kg kogel naar een nieuw pr van 12.55m te stoten. De afsluitende 200m werd noodgedwongen met

twee ingetapete enkels gelopen en tot overmaat van ramp stond de wind ook nog eens flink tegen. Toch bleef ze met 25.07 maar een fractie boven haar pr zodat de eerste dag dik in de plus ten opzichte van haar meerkamp pr werd afgesloten. Het was even afwachten, maar bikkels als Nadine is, ging ze ondanks een dikke en blauwe enkel toch de tweede dag van start en nog goed ook! De afzet was ver voor de balk, maar ze wist toch op 5.71m te landen en dat was maar 1cm minder dan haar pr. Het ging echter mis bij het speerwerpen. Misschien niet haar sterkste nummer, maar nu wou het echt niet lukken met 32.99m als eindresultaat. Ook op de afsluitende 800 kwam er niet uit wat ze in haar mars heeft, al is dat natuurlijk niet vreemd met al dat fysieke malheur. Uiteindelijk kwam ze na 2.30.88 moegestreden over de finish waarmee een eindtotaal van 5447 punten werd behaald. Net geen pr maar wel goed voor een elfde plaats bij haar debuut op de zevenkamp tijdens een groot toernooi. Nadine heeft echter nog twee juniorenjaren voor de boeg en neemt deze ervaring ongetwijfeld mee naar een volgend toernooi.

Op **13 juli** mocht dan ook eindelijk Marloes van start. Met de jongedames Miquella Lobo, Tessa van Schagen en Naomi Sedney werd er in de series van de 4x100m een perfecte race neergezet. Met een dik pr van 44.68 wisten ze zich toch wel verrassend rechtstreeks te plaatsen voor de finale die een dag later op het programma stond. In deze finale zouden de wissels allemaal wat minder perfect verlopen, maar liep Marloes als laatste loopster werkelijk het vuur uit haar spikes. Waarschijnlijk was het haar snelste 100m ooit, al wist ze de nummer vier en vijf net niet te achterhalen. De jongedames werden dus zesde en liepen met 45.22 hun tweede tijd ooit. ‘Die 100m was tekort’ was het droge commentaar van Marloes.

## Beste jaarprestaties voor Britte Duijn

Tijdens de derde Trackmeeting op **13 juli** in Utrecht heeft Britte Duijn twee beste jaarprestaties neergezet. De voorspellingen waren slecht, maar het weer viel uiteindelijk alles mee. Britte kwam op deze avond in actie op de 100m en 400m. Op de 100m verbeterde ze zich van 12.87 naar 12.85 terwijl ze op de 400m haar beste jaarprestatie van 58.41, die ze tijdens het NK voor junioren vestigde, wist te evenaren. Ze werd hiermee respectievelijk tweede en eerste bij de meisjes-A.

Twee dagen later liep ze tijdens de Eef



# *-vervolg de Baanboek*



Kamerbeek Games in Eindhoven de 100m met fikse tegenwind in 13.02 sec. Op de 400m verscheen er dq achter haar naam. Koen Selie kwam in Utrecht uit op de 800m voor mannen en wist met 1.59.58 onder de twee minutengrens te blijven.

## **Vier clubrecords voor Britt Noah Mosselman + CR voor Ton Sjerps**

Een baancircuitrecord en vier clubrecords in één klap was de imposante score van C-juniore Britt Noah Mosselman tijdens de finale van het Heer & Meester baancircuit op **13 juli** in Heerhugowaard. Zij kwam tot deze score door de EM, deze keer de "speciale", in 5.30.91 af te leggen. Zij verbeterde hiermee naast het baancircuitrecord haar eigen clubrecords bij de m-C en B, het record van Sylvia Berghouwer bij de m-A en het damesrecord dat op naam stond van Guislaine Konink. Edwin Sjerps, eveneens nog C-junior, won in 4.57.67 dit nummer bij de j-B terwijl vader Ton bij de M50 het clubrecord naar 5.34.68 bracht.

Dave Brandhoff sloot bij de j-B met 1.80m het hoogspringen winnend af terwijl Matthijs Jong zijn pr bij het speerwerpen aan wist te scherpen tot 48.57m waarmee hij bij de j-B de beste was. Els Noordeloos was met een mooie worp van 36.57m de sterkste bij de m-B en Vivian Brandhoff haalde met een stoot van 13.90m de hoogste klassering bij de m-A. Zij won hiermee tevens het eindklassement van het baancircuit voor clubgenote Heleen Wildöer. Bij de j-B werd Matthijs Jong tweede. De overige uitslagen:

Matthijs Jong (jB)	Kogel: 12.78m (2)
Oscar van Crimpen (jB)	Kogel: 12.46m (3)
	Speer: 41.69m (3)
Els Noordeloos (mB)	Kogel: 11.22m (2)
Heleen Wildöer (mA)	400m: 61.57 (2)

## **Edwin Sjerps verbetert clubrecord op de 3000m**

Tijdens de eerste van drie zomeravondinstuiven op **20 juli** in Heiloo heeft C-junior Edwin Sjerps uitgehaald met een prachtige tijd op de 3000m. Met de nieuwe clubrecordtijd van 9.46.35 was hij de beste bij de junioren-B. Broer Dennis deed eveneens van zich spreken door zijn 3km pr met maar liefst een halve minuut te verbeteren naar 10.32.50 min. C-juniore Britt Noah Mosselman won in 5.01.05 de 1500m voor meisjes-B terwijl Kay Olofsen met een afstand van 12.64m bij de mannen de beste kogelstoter was en met de speer tot 53.76m en een tweede plaats wist te reiken.

Britte wint serie 400m

Tijdens de Amsterdam Open, een internationale atletiekwedstrijd die op **21 juli** in het Olympisch Stadion te Amsterdam plaats vond, heeft A-juniore Britte Duijn in 59.07 de eerste serie van de 400m gewonnen.

## **Mirjam de Boer verbetert clubrecord 3000m**

De tweede zomeravondinstuif van AV Trias op **3 augustus** te Heiloo kende fraai loopweer met zo goed als geen wind en een aangename temperatuur. Gelukkig was de wedstrijd op tijd afgelopen want kort na het laatste nummer kon er gezwommen worden.

De meest opvallende SAV-prestatie kwam deze keer op naam van de 49-jarige Mirjam de Boer die op de 3000m haar eigen clubrecord bij de V45 met maar liefst 10 secondes aan wist te scherpen en nu 11.16.75 achter haar naam heeft staan. Dennis Sjerps (j-B) hoopte op deze afstand op een nieuw pr en kreeg daarbij hulp van vader Ton (M50). De missie slaagde echter niet met 10.38.14 voor Ton en 10.44.78 voor Dennis. Daarvoor had broer Edwin (j-C) met een nieuw pr van 2.51.28 knap de 1000m van de jongens-B op zijn naam geschreven. Vincent Onos had al tweemaal op discus en driemaal op kogel getraind, dus werd het tijd voor een wedstrijd... Door gebrek aan wind weigerden de discussen echter te vliegen. Hij was dan ook niet zo blij met zijn 42.10m, maar vergeleken met de anderen viel het niet tegen voor een eerste keer. Het kogelstoten zou een spannende wedstrijd worden. Niet alleen vanwege de tegenstand, ook was het alweer vijf jaar geleden dat hij dat in wedstrijdverband had gedaan. Het ging echter beter dan verwacht want met 13.89m won hij niet alleen de wedstrijd maar scoorde hij tevens een nieuw pr. Tot slot liep Nick Wildöer nog een 200m bij de mannen die in 25.26 werd afgelegd.



# *-vervolg de Baanboek*



## **Dave overbrugt 1.80m**

Het is rustig op het wedstrijdfront. Normaliter doen er wel een aantal SAV'ers mee aan de bekende Trackmeetings in Utrecht, maar op **10 augustus** was Dave Brandhoff de enige. Hij nam deel aan het hoogspringen voor jongens-B en behaalde met een hoogte van 1.80m de tweede plaats.

## **Mooi pr voor Dennis Sjerps**

De zomeravondinstuiven in Heiloo kenden dit jaar bijzonder mooi weer. Ook de derde en laatste instuif op **17 augustus** vond onder een gunstig gesternte plaats. Met een drietal B-junioren en één dame waren er echter niet veel SAV'ers terug te vinden in de uitslagen. De gebroeders Sjerps kozen deze keer voor de 800m waarop C-junior Edwin 2.12.91 liet noteren terwijl B-junior Dennis zijn pr flink bijstelde en nu 2.25.37 achter zijn naam heeft staan. Dave Brandhoff was met een hoogte van 1.90m, een evenaring van zijn pr, de beste hoogspringer terwijl Marieke Kok na lang blessureleed haar rentree maakte met 13.82 op de 100m en 28.25 op de 200m.

## **Yvette Bot-Vleerlaag succesvol op EK masters met o.a. twee clubrecords**

Van 16 t/m 25 augustus werden voor de 18de keer de Europese kampioenschappen voor masters gehouden. Een drielandenorganisatie deze keer want de korte loopnummers en de technische baannummers vonden plaats op de atletiekbaan van het voormalig Oost-Duitse Zittau, de wegonderdelen werden verwerkt in het Tsjechische Hrádek nad Nisou terwijl de lange looponderdelen op de baan in het Poolse Zgorzelec werden gehouden. Het parcours van de marathon ging zelfs door alle drie de landen. Onder de deelnemers ook Yvette Bot-Vleerlaag die haar laatste grote wedstrijd bij de V35 afwerkte. Over een maandje wordt zij namelijk

40! Op **19 augustus** mocht zij in Zittau aan de bak met de slingerkogel. Super sterke deelname deze keer, dus een medaille zat er niet in. Wel een fraaie serie bestaande uit zes geldige worpen en een beste jaarprestatie van 42.83m waarmee Yvette op een eervolle zesde plaats is geëindigd. Op **22 augustus** stond het gewichtwerpen op het programma en wat ging Yvette goed! Meteen al in de eerste poging knalde ze het 9.08kg zware werpgewicht naar een nieuw persoonlijk en clubrecord van 12.98m. Dit was bijna een halve meter verder dan ze ooit geworpen had. Uiteraard lonkte hierna de magische grens van 13m en ook wel een beetje de derde plaats, maar die bleven ondanks verwoede pogingen buiten bereik. Het werd voor Yvette dus een weliswaar ondankbare, maar toch ook mooie vierde plaats bij de V35.

Een dag later stond de werpvijfkamp op het programma waar er op het topsportonwaardige tijdstip van 7.00u al geslingerd moest worden. Yvette bleek echter goed wakker gezien haar afstand van 40.03m. Bij het kogelstoten kwam ze tot een afstand van 8.60m wat maar een fractie beneden haar pr is. Discus is niet Yvette haar ding, al kwam er gelukkig in de laatste poging nog een afstand van 21.19m uitrollen. Speerwerpen kan Yvette wel en dat liet ze blijken met een verbetering van haar pr en clubrecord dat nu op 26.85m staat. De meerkamp werd om 12.45u afgesloten met het gewichtwerpen waar Yvette met een afstand van 12.64m opnieuw beter was dan haar oude pr. Bij elkaar opgeteld verschenen er 2741 punten in de uitslag, net geen verbetering van haar pr (van 2 jaar geleden), maar wel haar op één na beste meerkamp ooit. Yvette, gefeliciteerd met je mooie prestaties. SAV wint clubloop in Hem

Op **26 augustus** stonden er veel SAV'ers aan de start van de jaarlijkse Hemmeromloop in Hem met deze keer weer een 10km als hoofdnummer en de 5km als bijnummer. Op dit laatste nummer kwam C-junior Joost Kok in 19.07 als winnaar over de streep. De even oude Britt Noah Mosselman liep alle frustraties van gisteren uit haar lijf (zij vond haar prestatie op de C-spelen namelijk tegenvallend) en passeerde kort na Joost in 19.16 als nummer twee en beste dame de finish.

Op de 10km wedstrijd werd er ook een verenigingsklassement opgemaakt waarbij de tijden van de 3 beste mannen en de beste vrouw bij elkaar werden opgeteld. Koen Selie, Pieter Buijsman, Marco Jong en Mirjam de Boer zorgden ervoor dat die prijs bij SAV



# *-vervolg de Baanhoek*

terechtkwam.

Koen werd in 34.47 tiende bij de mannen, Pieter was in 36.55 de beste van Drechterland, Marco werd in 37.08 vierde bij de M40 en Mirjam in 42.52 tweede bij de V45 (achter de befaamde Nadja Wijenberg). Ereplaatsen waren er verder voor Peter Dekker (2de M45), Peter Reus (2de M50) en Jan Kreuk (2de M60) en Cees Meijer (3de M50). Bekijk alle uitslagen op de website van de Hemmeromloop ([www.hemmeromloop.nl](http://www.hemmeromloop.nl)).

## **Heleen Wildöer wint overlevingsloop**

De kracht van de overlevingsloop schuilt in het wel zeer afwisselende parcours dat over het strand, door de zee en dwars door de duinen gaat. Al jarenlang trekt dat eind augustus veel deelnemers naar Den Helder. Zo ook dit jaar waar op de **29ste** Heleen Wildöer en de gezusters Noordeloos de strijd met de elementen aandurfden.

Heleen koos net als de voorgaande jaren voor de wedstrijd over 4km, waar er maar liefst 65 (jonge)dames aan de start verschenen. Moest Heleen vorig jaar nog twee dames voor zich dulden, dit jaar was ze in 21.19 overtuigend de beste.

De zusjes Noordeloos malen niet om een kilometertje meer of minder en kozen voor de wedstrijd over 7,3km waarop Thea in de rappe tijd van 44.00 eervol derde werd terwijl Els na 48.40 als vierde over de finish kwam.



## **Clubrecords tot 7 september 2012**

3000m m-B + m-A	10.54.87	Britt Noah Mosselman	Hoorn, 15 juni
100m M60	14.47	Jan Kreuk	Grootebroek, 29 juni
3000m M60	11.11.88	Jan Kreuk	Grootebroek, 29 juni
Speerwerpen meisjes-B	38.26m	Els Noordeloos	Alkmaar, 6 juli
800m mannen	1.50.75	Willem Dudink	Heusden (B), 7 juli
Hoog m-B, m-A, dames	1.72m	Nadine Visser	Barcelona (Esp), 12 juli
1 EM m-B, m-A, dames	5.30.91	Britt Noah Mosselman	Heerhugowaard, 13 juli
1 EM M50	5.34.68	Ton Sjerps	Heerhugowaard, 13 juli
3000m V45	11.16.75	Mirjam de Boer	Heiloo, 3 augustus
Gewichtwerpen dames + V35	12.98m	Yvette Bot-Vleerlaag	Zittau (GER), 22 augustus
Speerwerpen V35	26.85m	Yvette Bot-Vleerlaag	Zittau (GER), 23 augustus

