

Sprinter

december 2012

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

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

Dagelijks Bestuur:

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

e-mail: lilianendirk@quicknet.nl

Penningmeester: Abdel el Amrani Juk 22, 1611 JD Bovenkarspel

e-mail: penningmeester@savatletiek.nl

Bestuursleden:

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

Administratie:

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

Bankrelatie:

Postbank 2966548 / Rabobank 117698520

Commissies:

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

Kantine alleen tijdens training of wedstrijden: (0228) 518333

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

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

contact@savatletiek.nl

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

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

Trainers:

Carla Beertsen (0229) 758425 Peter en Paul Olofsen (0228) 517124
Margreet Broersen (0228) 516758 Hans Schouten (0228) 517176
Erick Sinnige (0229) 573508 Paulien de Wit (0228) 522976
Lillian Hauwert (0228) 519665 Dirk Rood (06) 22094246
Rene de Ruiter (0228) 313920 Jan Kunst (0228) 511717
Dirk Vet (0228) 514894 Cees Meijer (0228) 562612
Robin van Kalsbeek (0228) 561879
Ron van Zwol (0228) 542652 Jetze Douwe Sandstra (06) 44954698
Riny Bakker (0228) 511850 Gerwin Struijs (0228) 564388



Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupil	2005 of later	44,75
Pupil C	2004	51,75
Pupil B	2003	51,75
Pupil A1-A2	2002/2001	51,75
Junioren D1-D2	2000/1999	61,75
Junioren C1-C2	1998/1997	61,75
Junioren B1-B2	1996/1995	68,25
Junioren A1-A2	1994/1993	68,25
Senioren (dames en heren)	1992 of eerder	75,75
Masters (dames en heren)	1977 en eerder	75,75
Recreanten	(n.v.t.)	65,00
65+korting	€ 11,50 per half jaar	

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

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

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

Let op:

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



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

Trainingsmomenten SAV

Maandag	Soort training	Trainer	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
Dinsdag			
9.00-10.00	Algemene training recreanten	Ron	Baan
19.00-20.30	Meerkamp training junioren-AB	Ruud	Baan
19.30-20.30	Algemene training recreanten	Dirk V.	Baan
19.30-20.45	Looptraining recreanten	René	Baan/Streekbos
19.30-21.00	MILA jun-AB/senioren/masters	Paul	Baan
Woensdag			
18.15-19.15	MPB +JPB+MPA1+JPA	Paulien + Bo	Baan
19.00-20.30	Wandelgroep	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15-20.15	MPA2+MJD	Paulien	Baan
19.15-20.15	JJD+JJC	Paul	Baan
19.15-20.15	Algemene training recreanten	Dirk R.	Baan
19.00-20.30	Sprint+meerkamp v/a junioren-B	Erick	Baan
19.30-21.00	MILA/Lang wedstrijdatleten	Cees	Baan
Donderdag			
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
Vrijdag			
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
Zaterdag			
11.00-13.00	Loopgroep	René	Streekbos
Zondag			
09.00-10.00	Algemene training recreanten	Hans/Dirk R/René	Streekbos
11.00-12.00	Allrnd jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
12.00-13.00	Kracht jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
13.00-15.00	Werptraining (op uitnodiging)	Peter	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



Bestuurlijkheden



Elk weekend kijk ik weer uit naar de nieuwtjes en uitslagen op onze website. Of het nu 9 podiumplaatsen zijn bij de cross in Wieringermeer, ereplaatsen bij de Eenhoornloop, Mirjam 2^e bij de Zevenheuvelenloop. Mooie prestaties bij AV Trias. Bijna een PR van Marion bij de Zevenheuvelenloop. Prachtige wedstrijdcross van ons in het Streekbos. Ton 14^e stek bij de masters bij het NK cross. Britt werd daar heel mooi 5^e en tenslotte alweer 2 PR's van Merel in Amsterdam. Allemaal prachtige prestaties en allemaal up to date op de website. Ondanks dat Marica wat problemen heeft met haar oog. In alle geledingen van de club wordt er zeer goed gepresteerd en als je dan terugkijkt op 2012 mogen WE gerust trots zijn op ONZE prestaties. Dit is natuurlijk ook een pluim voor al onze trainers, die jullie klaarstomen voor het grote werk.

Over werk gesproken, de coryfeeën hebben inmiddels 963.472 blaadjes opgeruimd. Best wel zwaar werk. De gootjes weer leeg en straks ook weer een nieuwe dakbedekking op de entree van de kantine.

Maken jullie al plannen voor 2013? Of komt het toch niet zover. De Inca's hebben voorspeld dat het straks zomaar over is. Ik weet het niet, we wachten het maar rustig af. Er worden wel maatregelen genomen. Op 15 december vliegen we naar Australië. Het schijnt dat er daar niks gebeurt. Onze jongste dochter is in juni voor 3 jaar die kant opgegaan, dus gaan wij daar Kerst vieren en Oud op Nieuw. Toch hopen we half januari weer thuis te komen. Het is dan wel geen jubileumjaar, maar er gebeurt altijd wel iets bij SAV.

Jaarvergadering, Kloetloop en ja, we (Nel en ik) gaan eind april ook naar Bert en Mien. Als het goed gaat, dan wandelen we ook.

Natuurlijk diverse baanwedstrijden en nieuw in 2013 is de Ronde van de Bakkerstraat. Er is ons gevraagd voorafgaande aan het wielrennen een wedstrijd te organiseren. Kids-run van 1 kilometer, jeugdloop van 3584 meter en senioren en masters lopen 7168 meter. Dus houdt 21 juli 2013 vrij. Ja, het is dan vakantie, maar er blijven ook mensen thuis.

En dan is er in 2013 ook weer de Rabo fietstocht op 8 juni. Even een belletje naar een van de bestuursleden en je kunt meedoen. MEEDOEN hè!

Er gingen ook stemmen op de vrijwilligers middag/avond wat anders te gaan doen. De vrijwilligerscommissie heeft er veel uurtjes in gestoken om alles wat er gebeurt binnen de vereniging in kaart te brengen. Wat iedereen wil gaan doen in 2013 is bekend. Komt helemaal goed.

Voor ons dit jaar geen kerstboom, vuurwerk of sneeuw, maar zonnen en barbecue. We zullen aan jullie denken.

Hele fijn feestdagen, prettige jaarwisseling en een goede gezondheid voor 2013.

Vanuit Australië,
Groet van Nel en Piet



Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het januarinummer 2013:
t/m vrijdag 11 januari, komt uit in de week van 21 januari
Geén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer**

Nieuws van de ledenadministratie

Hierbij een overzicht van de nieuwe leden en van degene die de vereniging over het tijdvak augustus-november 2012

Nieuwe leden:

Pupillen: Iris Botman, Jinte Braas, Elles Knook, Charlotte de Jong, Vasco Mosselman, Evelien de Bruijne, Sylvie Groot, Iris Vriend, Merel Dekker, Rosalie van Leeuwen, Maries Bauer, Emma van der Thiel, Daimy Hof, Maaïke Sandstra, Nikita Feringa, Jesse Caro Mantel, Fatima Bongers, Anna Huizinga, Senna Glas, Rick de Jong, Iann Laan.

CD-Juniores: Sanne van Wensveen, Kirsten Vriend

AB-junioren:

Senioren/Master: Ivonne Kramer, Rob Schilder

Recreanten: Marlyne Botman, Cynthia Smidt, Ida Jansen, Frank Visser, Lex Wierenga, Imelda Buijsman, Karin Vulperhorst-Westdijk, Kristel Schilder, Christel Bloemendaal, Marleen Terwindt, Ester Zwan, Birgitta Zuijderhoudt, Joost Kalkhoven, Nicole Groeneveld, Peter Bakker, Annemiek Kager, Anja Kager-Stam, Marloes van der Gulik, Lonneke van der Gulik, Mariska van der Gulik

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

Opzeggingen:

Pupillen: India Ligthart, Bente Slagter, Ilse Bleeker, Amy Groen, Tim Sebastiaan de Haan, Maureen en Huib Vreeker, Amy Bakker

CD-junioren: Jetske Dudink, William Ettema Jansen, Iris Waasdorp, Michelle Weernink, Amber v.d. Gulik, Noah Jong

AB-junioren: Hanna Beudeker, Mariska Kalsbeek, Sylvia Bos, Maureen van Hurck, Roy Ruijter, Manon Boukens, Alissa Olofsen, Britte Duin

Senioren/Masters: Sandra Rensch, Ingrid van der Does, Hilda Laan

Recreanten: Marlyne Botman, Marjo Bonfrer, Anja Wagemaker, Lennie Bakker, Kathy Jonk, Jan Stavenuiter, Peter van der Linde, Ineke Oud, Marian Bremekamp, Anneloes Pommeerel, Marga Groot Buurman.



Schoonmaakrooster:

2012

3 dec Judith Kreuk 514297
Marjan Duin 562320

17 dec Marianne Vriend-Baas 564350
Anita Baas 564618

2013

7 jan Afra van Mekenkamp 511736

21 jan Gerda Ruitenbergh 517761
Margreet Kunst 518337

4 feb Ans Jansen 562871
Annelies Bot 562983

18 feb Esther Veldhuis 517107
L.Hauwert 187324

4 mrt Mirian Koomen 515086
Annemiek Appelman 0610668082

18 mrt Loes Boes 515376
Kitty Wenderholt 513020



De medische boek

Sportmassage

Inleiding

Als er (bijna) dagelijks gesport wordt, hebben de spieren het behoorlijk zwaar te verduren. Een goede trainingsbelasting, waarin voldoende rust is ingebouwd, is het allerbelangrijkste om overbelastingsverschijnselen te voorkomen. Daarnaast is het verstandig extra aandacht aan ontspanning en herstel te geven. Denk hierbij aan een goede voeding, aan saunabezoek, maar ook aan sportmassage.

Hoe werkt sportmassage?

Door het toepassen van sportmassage treden de volgende effecten op:

- De haarvaatjes in de huid en spieren gaan verder open, waardoor er een duidelijk toename van de doorbloeding optreedt. Doordat de spieren beter doorbloed worden, zullen de gevormde afvalstoffen (o.a. vocht en lactaat) beter worden afgevoerd en wordt spierpijn zoveel mogelijk voorkomen.
- De afvoer van afvalstoffen wordt ook verbeterd door de uitwendige druk van de massage.
- De spierspanning wordt beïnvloed.

Er zijn verschillende massagetechnieken, zoals wrijven, kneden, kloppen en schudden. Uitgangspunt is dat een sportmassage voor de sporter (tot op zekere hoogte) comfortabel moet zijn. Vaak gebruikt de sportmasseur een tussenstof, zoals massageolie of massagemelk. Het doel van deze tussenstof is het verminderen van de wrijvingsweerstand, waardoor pijn en irritatie van de huid en haarzakjes (zoveel mogelijk) voorkomen wordt. Soms wordt een tussenstof gebruikt die een vaatverwijding in de huid geeft. Het gebruik van deze tussenstof voelt wel lekker warm aan, maar sommige mensen zijn overgevoelig voor de vaatverwijdende producten, terwijl de huid bij lage buitentemperaturen veel warmte kan verliezen.

Wanneer sportmassage?

Massage kan worden toegepast bij vermoeide en stijve spieren. Sportmassage is echter niet altijd lekker en werkt niet altijd gunstig. Een sportmassage bij zeer stijve spieren is al snel te hard, waardoor de spieren na afloop nog stijver en pijnlijker aanvoelen. Sportmassage mag nooit worden toegepast (de eerste dagen/weken) na een spierscheur, bij een ontsteking of wond van de huid, of als iemand koorts heeft.

Sportmassage wordt meestal de dag na een wedstrijd of training gegeven. Na afloop van een zware training of wedstrijd kunnen afvalproducten van de spierstofwisseling, zoals vocht en lactaat, zich in de spieren ophopen. Let wel, deze effecten zijn grotendeels te voorkomen door een goede cooling-down uit te voeren! Een herstelmassage bevordert de afvoer van deze afvalstoffen uit de spieren waardoor spierpijn zoveel mogelijk voorkomen wordt. Het lichaam zal sneller hersteld zijn en beter de volgende belasting aankunnen. Een herstelmassage duurt meestal zo'n 20 minuten en kan prima gecombineerd worden met een warmtebad of sauna. Als de spieren heel zwaar belast zijn, zoals bij het lopen van een marathon, is het beter om de sportmassage enkele dagen uit te stellen. Het is dan verstandiger om de overbelaste spieren eerst tot rust te brengen met ijsmassage, het liefst 5 keer per dag gedurende 20 minuten.

Samenvatting

Sportmassage bevordert het herstel en is met name zinvol voor atleten die (bijna) dagelijks trainen. Het moet gezien worden als een aanvulling op de cooling-down en andere herstelmaatregelen

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

Bron : Atletiekunie.

Met gezonde groet : Koos Jong, medische commissie.





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

Wedstrijdkalender:

15 december	Clubcrosscompetitie op de baan	SAV
17 december	Oliebollentraining op de baan	SAV
26 december	Kerstcross te Opmeer	AV Hera
31 december	Sylvestercross te Soest	Pijnenburg
12 januari	Districtscrosscompetitie te Obdam	ARO'88
19 januari	Indoor Wieringerwerf pupillen + jun-CD	AVW
19 januari	Indoor D-spelen te Apeldoorn	AV'34
20 januari	Indoor C-spelen te Apeldoorn	AV'34
26 januari	Clubcrosscompetitie in het Streekbos	SAV

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



Data competities 2013

Pupillen:

- 13 april 2013 (ronde 1)
- 1 juni (ronde 2)
- 29 juni (ronde 3)
- 14 september 2013 (finale te Edam)

Junioren-CD:

- 20 april 2013 (ronde 1)
- 25 mei 2013 (ronde 2)
- 22 juni 2013 (ronde 3)
- 14 september 2013 (landelijke finale)

Verjaardagen Januari 2013:

- 01. Amber Wiersma
- 02. Jolijn van 't Hoff
- 06. Danisha Bekeer
- 07. Charlotte de Jong
- 07. Lotte Runia
- 09. Tycho Rozier
- 13. Noah Jong
- 16. Stan Tool
- 17. Eline Zwagemaker
- 17. Niels de Boer
- 20. Caitlin Ketting



- 20. Tim Woerlee
- 22. Yasmine Huisman
- 22. Zoë Elings
- 24. Brian Glas
- 31. Laura van Langen



-vervolg Jeugdboek



Clubrecords mini pupillen

Omdat het aantal mini pupillen blijft toenemen en ze vanaf 2011 ook officieel meetellen bij de pupillencompetitie, zullen er met terugwerkende kracht vanaf 2011 clubrecords bijgehouden worden. Indoor staat er nog niets, maar outdoor komen de volgende prestaties in aanmerking voor erkenning:

Meisjes mini pupil	Prestatie	Naam	Plaats en datum
40m	7.31s	Debora van Langen	Hoorn, 08-09-2012
Ver	3.13m	Debora van Langen	Hoorn, 08-09-2012
Bal (80-100g)	15.66m	Debora van Langen	Grootebroek, 30-09-2012
600m	2.14.10	Jolijn van 't Hoff	Grootebroek, 02-10-2011
Jongens mini pupil	Prestatie	Naam	Plaats en datum
40m	7.84s	Stan Tool	Grootebroek, 02-10-2011
Ver	2.93m	Stan Tool	Alkmaar, 04-09-2011
Bal (80-100g)	30.90m	Stan Tool	Alkmaar, 04-09-2011
600m	2.27.80	Stan Tool	Grootebroek, 02-10-2011

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Meisjes pupillen-B winnen brons op NK estafette en verbeteren clubrecord

Tijdens de finale van de pupillencompetitie twee weken eerder in Castricum strandden de meisjes pupillen-B op éénhonderdste van een seconde van het clubrecord op de 4x40m estafette. Het NK estafette op **29 september** in Amstelveen was dan ook hun laatste kans om dat clubrecord te verbeteren.

De meiden hadden er zin in en waren er klaar voor na vier extra trainingen onder leiding van Carla. Fee Mok vertrok als een speer en gaf het stokje goed over aan Pien Frederiks die op haar beurt het stokje weer overgaf aan Ella Mosselman waarna Laura van Langen de klus af mocht maken. En wat gingen ze hard. Na 26.18 kwamen ze als tweede over de streep, dik onder het oude clubrecord dat op 26.88 stond. Uiteindelijk bleken de meiden van de 16 toegelaten teams de derde tijd in totaal gelopen te hebben, dus kregen ze als beloning ook nog een mooie bronzen medaille omgehangen. Derde van Nederland, super meiden!

Ella, Fee en Twan op podium bij Nadine OK Run

Flink wat regen tijdens de Nadine OK Run op **14 oktober** in Scharwoude. Toch weerhield dat diverse jonge SAV'ers er niet van om lekker mee

te doen. Daarbij vielen de jonge dametjes Ella Mosselman en Fee Mok in de prijzen op de 1.2km kidsrun voor 8 t/m 12-jarigen. Ze zijn weliswaar allebei nog maar acht, maar werden in respectievelijk 5.10 en 5.12 wel eervol tweede en derde. Het nieuwe talent Bram Huizinga (10jr) behaalde bij de jongens in 5.08 een knappe vijfde plaats. Twan Steur verraste met een vierde plaats bij de jongens t/m 7 jaar. Hij deed 6.51 over de 1.2km waarop zijn jongere broer Bram in 7.19 zevende werd. De pannenkoek die ze na afloop als beloning kregen smaakte dan ook opperbest.

Debora en Laura van Langen in de prijzen op eerste cross
De zusjes Debora en Laura van Langen hebben op **20 oktober** deelgenomen aan de 48e Athloscross in Harderwijk. Deze cross kent een zeer gevarieerd parcours, uitgezet in het Strokelbos met haar zandverstuiving, gras, bos en natuurlijk kuilen. Van alles wat dus. Debora, nog mini-pupil, moest haar krachten meten met de C-pupillen en deed dat knap met een derde plaats op de 1000m die in 5.49 werd afgelegd. Laura streed tot het einde om de overwinning bij de meisjes pupillen-B die ze in 5.03 maar nipt verloor. Het werd dus zilver voor Laura die hiermee het cross-seizoen, net als haar zus, veelbelovend van start is gegaan.



-vervolg Jeugdboek

Robbenoordbosloop

De familie Steur heeft op **4 november** deelgenomen aan de maandelijkse Robbenoordbosloop waar ze kozen voor een 4km. De 8-jarige Twan was in 23.45 de rapste van de familie terwijl de 6-jarige Bram na 34.34 moeder Sylvia (34.50) van zich af wist te schudden!

Succesvolle eerste wedstrijd crosscompetitie

AV Trias verzorgde op **17 november** in een koud Heiloo de eerste wedstrijd van de districtscrosscompetitie. De wedstrijden werden daar uitgevochten op een pittig parcours in het recreatiegebied Noorderneg met de finish aan het Maalwater. Een voor de SAV-atleten nieuw en dus onbekend parcours waar de nodige successen werden geboekt. Slechts 14 SAV'ers deden mee waarvan de junioren de spits afbeten. Hiervan behaalde Edwin Sjerps een derde plaats bij de jongens-B, werd broer Dennis vierde bij de jongens-A en verraste Jan jr Groot met een vierde plaats bij de jongens-C.

Maar liefst drie pupillen wisten hun race winnend af te sluiten en zij deden dat met veel overtuiging. Zo was Vasco Mosselman de rapste bij de jongens mini pupillen, pakte Debora van Langen iedereen in bij de meisjes pupillen-C en zorgde Bram Huizinga voor een aangename verrassing bij de jongens pupillen-A2. Bij de meisjes pupillen-A1 finishten Laura van Langen, Ella Mosselman en Fee Mok alle drie in de top vijf en waren daarmee uiteraard het beste team. Mooie klasseringen waren er ook voor de zusjes Zwagemaker. Eline werd vierde bij de mini meisjes en Kara zevende bij de meisjes pupillen-A2. De uitslag:

950m jongens mini pupillen

950m meisjes mini pupillen

950m meisjes pupillen-C

950m meisjes pupillen-A1

950m Jongens pupillen-A2

950m Meisjes pupillen-A2

1500m meisjes-D2

2500m jongens-C

2000m meisjes-B

3000m jongens-B

3000m jongens-A

01. Vasco Mosselman	4.19
04. Eline Zwagemaker	5.27
01. Debora van Langen	4.20
02. Laura van Langen	3.46
04. Ella Mosselman	3.49
05. Fee Mok	3.56
01. Bram Huizinga	3.28
07. Kara Zwagemaker	4.02
22. Lotte Runia	7.21
04. Jan jr Groot	9.46
13. Sam Volten	11.07
05. Britt Mosselman	8.12
03. Edwin Sjerps	10.28
04. Dennis Sjerps	11.45

Merel Sinnige opent indoorseizoen met 2 pr's Merel Sinnige heeft op **24 november** in de Amsterdamse Ookmeerhal deelgenomen aan haar eerste indoorwedstrijd van het nieuwe winterseizoen. Dit betekende voor Merel dat zij nu uit moest komen bij de junioren-C en derhalve met de 3kg in plaats van de 2kg kogel moest stoten. Het ging haar echter goed af want de kogel plofte meteen al over de 10m. Met 10.29m werd zij knap vierde. Daarvoor had zij al de 60m in een nieuw pr van 8.58 afgelegd, wat maar net tekort was voor een plekje in de finale. Bij het verspringen kwam ze tot 4.42m waarmee ze achtste werd.

Clubrecords tot 30 november 2012

40m meisjes mini pupillen	7.31
Debora van Langen	Hoorn, 8 september
Ver meisjes mini pupillen	3.13m
Debora van Langen	Hoorn, 8 september
4x40m meisjes pupillen-B	26.18
Fee Mok	Amstelveen, 29 september
	Pien Frederiks
	Ella Mosselman
	Laura van Langen
Bal meisjes mini-pupillen	15.66m
Debora van Langen	G'broek, 30 september
Bal jongens pupillen-C	32.26m
Stan Tool	G'broek, 30 september





De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

15 december	Clubcrosscompetitie op de baan	SAV
23 december	Indoor Amsterdam 60m-60mhrd	Phanos
26 december	Kerstcross te Opmeer	AV Hera
31 december	Sylvestercross te Soest	Pijnenburg
5 januari	Indoor Apeldoorn senioren + jun-AB	AV PEC 1910
12 januari	Districtscrosscompetitie te Obdam	ARO'88
13 januari	Indoor Amsterdam 60m-60mhrd	Phanos
13 januari	PWN Egmond halve marathon	Le Champion
26 januari	Clubcrosscompetitie op de baan	SAV

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

Data competities 2013:

Junioren-B:

- 14 april 2013 (ronde 1)
- 26 mei 2013 (ronde 2)
- 22 september 2013 (landelijke finale)

Junioren-A:

- 12 mei 2013 (ronde 1)
- 23 juni 2013 (ronde 2)
- 8 september 2013 (NK Teams junioren)



Senioren:

- 21 april 2013 (ronde 1)
- 2 juni 2013 (ronde 2 + NK Teams)
- 16 juni 2013 (ronde 3)
- 15 september 2013 (promotie/degradatie)

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Yvette sluit seizoen af met drie pr's en twee clubrecords

In een regenachtig Yverdon (CH) heeft Yvette Bot-Vleerlaag op **29 september** haar baanseizoen afgesloten met twee clubrecords en drie pr's bij de V40. "Dat is nou het leuke van een nieuwe categorie" mailde Yvette, die toch wel een beetje baalt dat het wedstrijdseizoen afgelopen is op een moment dat het zo lekker gaat. Maar wat in het vat zit, dat verzuurt niet zullen we maar zeggen.

In Yverdon liet ze haar slingerkogel in ieder geval op 41.74m neerploffen en dat was precies een meter meer dan een week geleden in Tilburg. Met de speer kwam ze tot een afstand van 25.13m, wat een kleine 3m verder was dan het clubrecord van Ineke Heinsius. Bij het kogelstoten liet ze 8.52m noteren, slechts 8cm onder haar beste jaarprestatie bij de V35.

Lopen op Texel en in Zaandam

Marlou van Rhijn, de gouden medaille winnares van de 200m tijdens de Paralympics in London, opende op **30 september** vanaf de TESO-veerboot de 6^e Halve marathon van Texel. Maar liefst 1640 atleten verlieten achter haar de boot om onder echte Texelse omstandigheden, te weten zonnig maar ook met een pittig windje, de 21.1km af te leggen. Daaronder de SAV-atleten

-vervolg de Baanboek

Jeroen Dodeman en John de Wit. In 1.29.35 behaalde Jeroen een vijfde plaats bij de M40 terwijl John bij de M45 een tijd van 1.56.15 liet noteren.

Op dezelfde dag liep Marcel Oud (M50) in Zaandam een 10km tijdens de alweer 70ste Jagersplasloop. Na 46.24 kwam Marcel als vierde over de streep.



Cees Meijer wint Najaarsloop HERA

Inmiddels togetreden tot het legioen van de M60 heeft Cees Meijer op **7 oktober** tijdens de Najaarsloop van AV Hera in Heerhugowaard een fraaie overwinning geboekt op de 10km. Hij kreeg het weliswaar niet cadeau, maar wist zijn naaste belagers wel van zich af te schudden om na 40.41 als winnaar bij de M60 over de streep te komen.

Koen Selie kreeg op de 10km voor mannen senioren te maken met een aantal rappe Heranen, die hij dan ook al vlot moest laten gaan. Uiteindelijk passeerde Koen na 34.14 als nummer vier de finish. Eenzelfde klassering, maar dan bij de M50, was er voor Marcel Oud die voor zijn 10km 44.55 nodig had.

Mirjam de Boer overtuigend de beste V45 in Bergen

Tijdens de 33e editie van Rondje Bergen op **7 oktober** moest een deel van het parcours vanwege de slechte condities op het laatste moment aangepast worden. De overvloedige regenval van de laatste week had bepaalde delen namelijk onbegaanbaar gemaakt. Dit betrof ook de 10km waarop Mirjam de Boer en Jan Kreuk meededen. Zij liepen dan ook geen 10km, maar kregen 10.8km voor de kiezen. Dit derde Mirjam echter totaal niet want zij kwam na 46.16 met grote voorsprong als winnares bij de V45 over de finish. Jan Kreuk had geen mazzel met de leeftijdsindeling en werd als M60 in 44.13 vierde bij de M50.

Ton Sjerps liep op dezelfde dag een 13km wedstrijd tijdens de **Agriport A7 halve marathon** in Wieringerwerf waar hij in 54.23 een vierde plaats behaalde.

Derde plaats voor Ton Bosgoed

Tijdens de 10km wedstrijd van de achtste editie van Westfriesgasthuis Loop(t) op zondag **7 oktober** in Hoorn is Ton Bosgoed (M45) op het podium geëindigd. Na een felle strijd moest hij zijn tweelingbroer Peter voor laten gaan, maar hij wist in 36.36 wel de derde plaats vast te houden. De opbrengst van deze loop gaat altijd naar een goed doel en dat was dit jaar de

stichting Cornerstone in Ghana. Met de opbrengst van deze loop is er een welkome bijdrage geleverd aan een transportbusje voor het opvanghuis in Tamale, waar alleenstaande moeders en hun kinderen scholing krijgen.

PR-regen in Krommenie

Geen totaal verregende dag, maar lekker was anders tijdens de jaarlijkse werpdag voor ABCD-junioren op **13 oktober** in Krommenie. Toch kende deze wedstrijd een topbezetting met vele nationale kampioenen aan de start. Ook een zestal SAV'ers op de startlijsten en met elkaar goed voor maar liefst 9 pr's!

Zo was daar eerstejaars D-juniore Anouk Bakker die haar kogel een halve meter verder stootte dan ooit en met 6.48m voor het eerst de "6m" barrière slechtte. Ook de discus landde met 16.31m op een pr afstand. Zus Aukje wou duidelijk niet achterblijven en knalde haar kogel voor het eerst over de 10m. De eerstejaars C-juniore werd met 10.02m tweede achter haar even oude clubgenote Caitlin Ketting die dit nummer met 10.44m won. Bij het discuswerpen werd Caitlin met 24.73m tweede terwijl Aukje tot 20.63m (pr) kwam. De dag begon echter met het kogelslingeren waar Caitlin haar pr wist te verbeteren naar 24.99m en Aukje, voor het eerst met het slingertuig in actie, tot 23.60m kwam. Ook voor eerstejaars C-junior Tim Woerlee werd het zijn slingerdoop. Hij kwam tot 16.29m waarna hij zijn pr's bij kogel en discus aanscherpte tot respectievelijk 7.14m en 21.36m. Oscar van Crimpen kwam als eerstejaars B-junior met de slingerkogel tot een afstand van 38.16m waarmee hij tweede werd. De kogel zonder draad landde op 12.55m en daarmee bleef hij zijn clubgenoot Matthijs Jong, die tot 12.27m kwam, voor.

Britt Mosselman snel in een winderig Groningen

Britt Mosselman en Edwin Sjerps hebben op **14 oktober** deelgenomen aan de najaarsklassieker de 4 Mijl van Groningen. Een evenement met maar liefst 20.000 deelnemers die het 6437m lange parcours tussen Haren en Groningen zo snel mogelijk proberen af te leggen.

Edwin liet zich daarbij wat overdonderen en is waarschijnlijk te hard weggegaan. Na een sterke eerste helft in 11.02 werd de tweede helft in 12.14 afgelegd. Het leverde Edwin (1997) in 23.20 een 33ste plaats op bij de mannen geboren na 1992.

Britt (1997) had haar zaakjes wat beter voor elkaar en kende weinig verval met 11.53 over de



-vervolg de Baanboek

eerste helft en 12.04 over de tweede helft. Met haar 23.57 bleef ze zelfs beneden de limiet voor een geldprijs, die op 24.08 stond, en bleek ze als jonkie ook nog eens derde geworden te zijn bij de meisjes geboren na 1992.

Regenachtige Nadine OK Run

Veel belangstelling voor de vierde Nadine OK Run die onder niet al te beste omstandigheden op **14 oktober** werd gehouden in Scharwoude. Na de nodige successen op de 1.2km voor de jeugd deden Marco Jong en Ans Thole van zich spreken op de langere afstanden. Marco (M40) deed mee aan de 10km en kwam na 38.08 als vijfde overall over de meet. Ans (V50) zag niet op tegen een stukkie lopen en koos voor de 20km die in 1.35.02 werd afgelegd en haar een tweede plaats overall opleverde.



Duinentrail in Schoorl

Op **14 oktober** werd voor het eerst een duinentrail met start en finish in Schoorl georganiseerd. Klimmen tot meer dan 60m boven NAP, schelpenpaden afgewisseld met mulle zandpaden en af en toe een trappensessie. De trail werd afgesloten met de overbekende klimduin waar men gelukkig vanaf mocht. Annette Bleeker en Robin van Kalsbeek gingen de uitdaging aan en wisten beiden de 14,5km tot een goed einde te brengen. Robin deed dat in 1.36.47 terwijl Annette 1.39.12 nodig had.

Oscar van Crimpen sluit seizoen af met drie pr's

Nadat zij op zaterdag al succesvol waren in Krommenie togen Oscar van Crimpen en Matthijs Jong op zondag **14 oktober** naar Steenwijk waar zij het baanseizoen afsloten met een werpdriekamp. Er was behoorlijk wat belangstelling voor deze driekamp waar vooral Oscar met veel genoegen op terug kan kijken want hij scoorde op alle nummers een pr. Toch behaalde Matthijs over drie nummers meer punten wat de heren uiteindelijk een tweede en derde plaats in het eindklassement bij de junioren-B opleverde. De uitslag:

Jongens junioren-B	Kogel	Discus	Speer	Totaal
2. Matthijs Jong	12.86	34.754	8.29	1845
3. Oscar van Crimpen	12.97	29.894	4.12	1687

De Marathon van Amsterdam

Tijdens de 37ste editie van de Marathon van Amsterdam, die op **21 oktober** onder vrij frisse omstandigheden met een aardige bos wind werd verwerkt, hebben vijf SAV'ers de eindstreep van de hele marathon gehaald. Piet Bergen (M50) liep maar liefst 11 minuten van zijn Rotterdamtijd af en was in 3.42.35 de rapste SAV'er. Menno Reus (M50) en John Kok (M50) wisten eveneens beneden de 4 uur binnen te komen. Patrick Hulleman (M35) en John Broersen (M50) bleven nipt boven de 4u waarbij vooral de laatstgenoemde opviel met een flinke versnelling op de laatste 7 kilometers. Tien SAV'ers namen deel aan de halve marathon die door Ton Bosgoed in 1.21.18 het snelste werd afgelegd. Gerda Ruitenberg was in 1.49.01 de rapste SAV-dame. De uitslagen:

Naam	Afstand	Tijd
Piet Bergen	Marathon M50	3.42.35
Menno Reus	Marathon M50	3.57.30
John Kok	Marathon M50	3.59.52
Patrick Hulleman	Marathon M35	4.00.18
John Broersen	Marathon M50	4.01.59
Ton Bosgoed	Halve marathon	1.21.18
Gertjan Kl'houwer	Halve marathon	1.27.27
Co Reus	Halve marathon	1.45.17
Rob Ruitenberg	Halve marathon	1.46.29
Gerda Ruitenberg	Halve marathon	1.49.01
Sandra Veerman	Halve marathon	1.56.17
Pauline Appelman	Halve marathon	1.59.47
Saskia Boon	Halve marathon	2.05.20
Marion Beertsen	Halve marathon	2.15.11
Hanneke Reijn	Halve marathon	2.25.50

Topmeerkamp eindigt met een teleurstelling

Vincent Onos kent een nogal ongelukkig naseizoen met een opeenstapeling van blessures. Hierdoor vervielen voor hem vrijwel alle wedstrijden die hij nog op zijn programma had staan. Toch wou hij het seizoen afsluiten met een wedstrijd en dat werd op **27 oktober** een uitstekend georganiseerde werpvijfkamp in Zutphen waar hij mee mocht doen met de masters.

Hij ging met 65.13m prima van start bij het kogelslingeren. Vanwege zijn blessures deed hij maar één stoot bij het kogelstoten wat hem opvallend makkelijk af ging en met 13.96m zelfs een pr opleverde. Discus lukt het hele seizoen al



-vervolg de Baanboek

niet dus was hij met een beste jaarprestatie van 43.49m meer dan tevreden. Ook bij het speerwerpen deed hij maar één poging die tot zijn stomme verbazing op een pr afstand van 49.36m uitkwam. Tot slot nog gewichtwerpen. Bijna 19m met inwerpen, maar.... alle drie de "echte" pogingen kwamen naast de sector terecht. Ze waren ver, maar daar had hij niets aan. Geen clubrecords op de werpvijfkamp en bij het gewichtwerpen dus, waarmee een topmeerkamp toch wel teleurstellend eindigde.

Veel SAV'ers bij Hoornse Parkcross

Onder prima loopomstandigheden werd op **zondag 28 oktober** de Hoornse Parkcross afgewerkt. Onder de deelnemers veel SAV'ers waarbij vooral de jeugd met de nodige ereplaatsen aan de haal ging. Op het gevarieerde parcours in het Risdammerhout liepen Ella Mosselman en Fee Mok zich in de eerste wedstrijd van de dag meteen al in de prijzen door eerste en derde te worden bij de meisjes t/m 9 jaar.

Bij de meisjes t/m 12 jaar verlengde Maartje van der Thiel haar "vierdeplaatsenabonnement" van vorig jaar. Het jonge talent Bram Huizinga werd ook vierde, maar dan bij de jongens.

Bij zowel de jongens als de meisjes t/m 15 jaar werd de wedstrijd gewonnen door een SAV'er. Britt Mosselman was het sterkste meisje en Edwin Sjerps de beste jongen. Bij de oudste jeugd liep Heleen Wildöer naar een eervolle tweede plaats terwijl Jaap van der Thiel en Dennis Sjerps een man op man strijd uitvochten voor de hoogst geklasseerde SAV'er, een strijd die nipt gewonnen werd door Jaap.

Bij de vrouwen zagen we Esther Veldhuis weer terug na een jaar afwezigheid. Ze was niet alleen de rapste SAV-dame, maar werd ook nog eens tweede bij de V45.

Het succes bij de mannen kwam op naam van een drietal masters. Zo won Jan Kreuk bij de M60 met clubgenoot Cees Meijer op plaats twee. Ton Sjerps en Toine Groot behaalden ook een tweede plaats, maar dan respectievelijk bij de M50 en M35. De uitslagen:

1000m jongens t/m 9 jaar

15. Vasco Mosselman 4.29

1000m meisjes t/m 9 jaar

01. Ella Mosselman 3.45

03. Fee Mok 3.57

06. Anna Huizinga 4.26

08. Jinte Braas 4.43

16. Eline Zwagemaker 5.56

1000m jongens 10 t/m 12 jaar

04. Bram Huizinga 3.36

1000m meisjes 10 t/m 12 jaar

04. Maartje van der Thiel 3.41

06. Emma van der Thiel 3.53

09. Luna Braas 4.05

11. Kara Zwagemaker 4.18

1850m jongens 13 t/m 15 jaar

01. Edwin Sjerps 5.59

07. Jan junior Groot 6.46

12. Sam Volten 7.30

14. Mats Visser 7.54

1850m meisjes 13 t/m 15 jaar

01. Britt Mosselman 6.28

16. Loes Essen 9.18

2700m jongens 16 t/m 19 jaar

06. Jaap van der Thiel 9.43

07. Dennis Sjerps 9.44

2700m meisjes 16 t/m 19 jaar

02. Heleen Wildöer 10.29

5800m vrouwen

05. Linda Bakker 24.52

07. Lillian Hauwert 26.26

10. Sylvia Bos 27.27

16. Ingrid van der Does 33.02

5800m V40

06. Margret Koster 25.38

5800m V45

02. Esther Veldhuis 24.18

07. Saskia Boon 30.43

5800m V50 en ouder

12. Helma Kwast 33.22

13. Afra Broersen 34.09

5800m recreatie

15. Robin van Kalsbeek 28.15

21. Wim Dudink 32.18

7800m mannen

09. Koen Selie 28.06

18. Sjaak Bakker 29.52

7800m M35

02. Toine Groot 28.58

07. Richard Kramer 29.51

7800m M40

06. Marco Jong 29.46

09. Robèr Stroet 29.58

12. Jeroen Dodeman 31.55

7800m M45

07. Ton Bosgoed 31.18

09. Peter Dekker 31.23

7800m M50

02. Ton Sjerps 30.11

11. Frank Boon 33.51

7800m M60

01. Jan Kreuk 31.35

02. Cees Meijer 31.52



-vervolg de Baanboek



“Rappe beren”

Een drietal SAV'ers dorst op **4 november** de strijd aan met de elementen, oftewel de Berenloop op West-Terschelling. Eén van de zwaarste marathons van Nederland die de deelnemers door de bossen, heidevelden, polders en over brede stranden leidt. En dan hebben we het nog niet eens over de pittige wind en de regen die de deelnemers parten speelde. Toch wisten Co Reus (M50), John de Wit (M40) en Wichard Steen (M40) de marathon tot een goed einde te brengen en daarbij nog leuke tijden te lopen ook. Co was in 3.53.13 de rapste van het drietal gevolgd door John die met 3.59.22 ook de 4uurs grens wist te slechten. Wichard bereikte na 4.09.28 de finish.

Veel ereplaatsen in Hoorn

Mooie omstandigheden tijdens de 15e Eenhoornloop op **11 november** in Hoorn dat een recordaantal deelnemers trok. Niet zoveel SAV'ers, die liepen deze dag in het Dijkgatsbos, maar degene die er waren, waren behoorlijk succesvol. Zo behaalde Jinte Braas een mooie tweede plaats op de 1.2km voor meisjes t/m 7 jaar terwijl zus Luna bij de meisjes van 8 t/m 12 jaar eervol derde werd. Clubgenote Fee Mok kwam nog iets rapper over de finish en werd in deze groep tweede terwijl Ties van Warmerdam bij de jongens verraste door derde te worden. Onder de deelnemers ook de hele familie Steur. Twan en Bram werden in de jongste groep respectievelijk zevende en negende terwijl paps Edwin en mams Sylvia beiden de 5km tot een goed einde brachten.

Marco Jong (M40) waagde zich aan de halve marathon en behaalde in 1.23.40 een tweede plaats overall. Eenzelfde klassering was er voor Ans Thole (V50) die bij de dames tot een tijd van 1.39.13 kwam. De uitslag:

1.2km jongens t/m 7 jaar

- 7. Twan Steur 6.03
- 9. Bram Steur 6.33

1.2km meisjes t/m 7 jaar

- 2. Jinte Braas 5.33

1.2km jongens 8 t/m 12 jaar

- 3. Ties van Warmerdam 4.50

1.2km meisjes 8 t/m 12 jaar

- 2. Fee Mok 4.44
- 3. Luna Braas 4.48

21.1km dames

- 2. Ans Thole 1.39.13

21.1km heren

- 2. Marco Jong 1.23.40

Negen podiumplaatsen bij Dijkgatsboscross

Een nat en glad parcours voor de deelnemers tijdens de tweede wedstrijd van het Roele de Vries Crosscircuit, die op **11 november** in het Dijkgatsbos werd verwerkt. Ook een beduidend langere afstand dan twee weken geleden in Hoorn. Hierdoor zowel verrassende als wat tegenvallende resultaten. Het werd in ieder geval een deceptie voor Britt Mosselman die halverwege haar race bij de meisjes t/m 15 jaar op kop lopend genadeloos onderuit ging. Kanjer als ze is, liep ze vol schrammen de race wel uit, maar de kans op een mooie klassering was verkeken. Zusje Ella en broertje Vasco waren de dag echter goed begonnen. Ella won overtuigend bij de jongste meisjes terwijl de nog piepjonge Vasco veelbelovend meekwam bij de jongste jongens. Edwin Sjerps liep zich bij de jongens van 13 t/m 15 jaar opnieuw in de prijzen. Na de winst in Hoorn werd het nu een derde plaats. Heleen Wildöer werd opnieuw tweede bij de meisjes van 16 t/m 19 jaar, al zat ze wel kort achter de winnares. Ook Esther Veldhuis scoorde opnieuw een tweede plek, maar dan bij de V45. Toine Groot mocht bij de M35 eveneens het podium betreden na zijn derde plaats. Ton Bosgoed was in Hoorn nog zevende, maar hier kon hij duidelijk beter uit de voeten gezien zijn derde plaats bij de M45. Ton Sjerps houdt van de blubber, dat was wel duidelijk. Hij won in ieder geval overtuigend bij de M50 terwijl het duo Jan Kreuk en Cees Meijer opnieuw voor een fraai een-tweetje zorgde bij de M60. De uitslagen:

1000m meisjes t/m 9 jaar

- 01. Ella Mosselman 4.12
- 05. Anna Huizinga 4.45
- 12. Eline Zwagemaker 6.03

1000m jongens t/m 9 jaar

- 08. Vasco Mosselman 4.38

1500m meisjes 10 t/m 12 jaar

- 06. Maartje v/der Thiel 5.54
- 08. Emma v/der Thiel 6.07
- 11. Madelon van 't Hoff 6.28
- 15. Kara Zwagemaker 6.46

2000m jongens 10 t/m 12 jaar

- 07. Bram Huizinga 8.18

2000m meisjes 13 t/m 15 jaar

- 07. Britt Mosselman 8.09

3000m jongens 13 t/m 15 jaar

- 03. Edwin Sjerps 10.47
- 05. Joost Kok 11.12
- 12. Jan junior Groot 12.09
- 16. Sam Volten 12.46

-vervolg de Baanboek

20. Mats Visser	14.15
3000m meisjes 16 t/m 19 jaar	
02. Heleen Wildöer	12.03
5000m jongens 16 t/m 19 jaar	
07. Jaap van der Thiel	19.13
11. Dennis Sjerps	20.55
6000m vrouwen	
08. Lillian Hauwert	29.23
6000m V40	
10. Pauline Appelman	33.44
6000m V45	
02. Esther Veldhuis	27.16
08. Saskia Boon	34.21
6000m V50 en ouder	
15. Afra Broersen	38.30
6000m recreatie	
23. Robin van Kalsbeek	31.18
33. Wim Dudink	37.28

10.000m mannen	
13. Koen Selie	37.21
23. Sjaak Bakker	40.46
29. Niels Slagter	42.49
10.000m M35	
03. Toine Groot	38.55
08. Richard Kramer	41.11
10.000m M40	
05. Robèr Stroet	39.14
09. Jeroen Dodeman	41.33
10.000m M45	
03. Ton Bosgoed	40.19
06. Peter Dekker	41.18
10.000m M50	
01. Ton Sjerps	40.08
09. Frank Boon	44.14
10.000m M60	
01. Jan Kreuk	42.24
02. Cees Meijer	43.09

Mirjam de Boer knap tweede tijdens Zevenheuvelenloop

33.000 Sportievelingen kregen op **18 november** een grotendeels natte wedstrijd voor de kiezen tijdens de 29ste Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Het 15km lange parcours, dat niet alleen als het mooiste van Nederland maar ook als het snelste bekend staat, werd door Mirjam de Boer in 1.00.57 afgelegd. De inmiddels 49-jarige Mirjam behaalde daarmee het podium bij de V45 want zij werd met deze tijd knap tweede. Tevens was zij de snelste van de negen SAV'ers die deze wedstrijd tot een goed einde wisten te brengen. De uitslag:



paintingfun.nl

Naam	Cat.	5km tijd	10km tijd	15km tijd
Mirjam de Boer	V45	20.47	41.05	1.00.57
Danny Hansen	M35	20.41	42.24	1.07.35
Jeroen Bot	M40	27.51	55.12	1.20.50
Kathy Jonk	V50	30.31	1.00.35	1.31.36
Brenda Hoff	Vsen	29.49	59.59	1.31.38
Hans Schouten	M50	31.27	1.03.04	1.33.22
Dorothe Steltenpool	V55	31.15	1.04.49	1.34.03
Anneke Visser	V60	31.16	1.04.50	1.37.50
Marion Beertsen	V55	33.19	1.08.08	1.40.21

Blubberen in het Streekbos

De regenval van de afgelopen tijd had voor de nodige blubber en prut gezorgd in het Streekbos waar SAV op **18 november** de derde wedstrijd uit het Roele de Vries crosscircuit organiseerde. Onder de 322 finishers de nodige SAV'ers waaronder een flinke groep jeugdigen die hier hun eerste wedstrijd van de clubcrosscompetitie afwerkten. Het wordt een beetje teveel om

iedereen te noemen, maar alle deelnemers en vrijwilligers verdienen een compliment voor de geleverde prestaties.

De jeugd t/m 9 jaar beet de spits af waarbij Ella Mosselman en Fee Mok blijkbaar geen last hadden van hun gisteren gelopen districtscrosscompetitie. Ze werden bij de meisjes in ieder geval overtuigend eerste en tweede. Vasco Mosselman, met zijn 6 jaar een





-vervolg de Baanboek

van de de jongste deelnemers, was de beste SAV'er bij de jongens.

Maartje van der Thiel was met een vijfde plaats de hoogst geklasseerde SAV'er bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar terwijl de nog maar 10-jarige Bram Huizinga met een zesde plaats de beste was bij de jongens. Joost Kok liep zich op het podium bij de jongens van 13 t/m 15 jaar. Hij werd namelijk knap tweede terwijl Heleen Wildöer weinig tegenstand te duchten had bij de meisjes van 16 t/m 19 jaar en makkelijk naar de winst liep.

Linda Bakker komt steeds beter in shape en werd netjes vierde bij de dames al was Esther Veldhuis ook vandaag de snelste SAV dame met winst bij de V45 voor haar clubgenote Ivonne Kramer. Gerda Ruitenbergh werd eervol derde bij de V50 en Ineke Coumou was met een vierde plek de beste bij de V55.

De heren mochten 9700m blubberen in de Streekse klei en van de SAV-atleten kon Willem Dudink dat het snelste. Hij werd vijfde bij de mannen senioren. Toine Groot werd tweede bij de M35, Ton Bosgoed weer derde bij de M40 en Ton Sjerps had het beste uithoudingsvermogen bij de M50 waar hij zijn race als winnaar afsloot. De SAV-kanjers Jan Kreuk en Cees Meijer vochten bij de M60 weer om de hoogste twee klasseringen waarbij deze keer Cees aan het langste eind trok. De uitslagen:

1350m jongens t/m 9 jaar

11. Vasco Mosselman	6.19
13. Ties van Warmerdam	6.23
16. Stan Tool	6.50
18. Guillermo de Jong	7.44
19. Twan Steur	8.02
21. Bram Steur	8.31

1350m meisjes t/m 9 jaar

01. Ella Mosselman	5.29
02. Fee Mok	5.42
07. Debora van Langen	6.23
08. Anna Huizinga	6.26
09. Elles Knook	6.52
10. Jinte Braas	7.01
12. Kristel Sijm	7.36
13. Madalynn de Jong	7.57
14. Eline Zwagemaker	8.21

1350m jongens 10 t/m 12 jaar

06. Bram Huizinga	5.11
08. Thijmen van Leeuwen	5.30
14. Kevin Pronk	5.56
17. Loek Timmer	6.32
19. Erwin Sijm	7.05

1350m meisjes 10 t/m 12 jaar

05. Maartje van der Thiel	5.35
07. Lotte Runia	5.46
08. Emma van der Thiel	5.48
09. Femke Sikkink	5.50
10. Yasmine Huisman	5.52
13. Luna Braas	6.04
14. Kara Zwagemaker	6.06
17. Madelon van 't Hoff	6.17
18. Joelle Wagemaker	6.22
19. Annika Boogaard	6.28

2700m jongens 13 t/m 15 jaar

02. Joost Kok	9.46
06. Jan junior Groot	10.34
09. Sam Volten	11.19
11. Mats Visser	12.13

3050m meisjes 16 t/m 19 jaar

01. Heleen Wildöer	16.36
--------------------	-------

3050m jongens 16 t/m 19 jaar

05. Jaap van der Thiel	15.01
06. Dennis Sjerps	15.35

4900m dames

04. Linda Bakker	21.34
07. Lillian Hauwert	22.44
11. Sylvia Bos	25.06
13. Karin Jong	28.05
16. Mary Dudink	31.10

4900m V40

11. Astrid de Wit	30.49
-------------------	-------

4900m V45

01. Esther Veldhuis	21.21
02. Ivonne Kramer	22.21
07. Saskia Boon	26.33

4900m V50

03. Gerda Ruitenbergh	25.02
06. Annette Bleeker	26.30

4900m V55

04. Ineke Coumou	28.13
05. Afra Broersen-Bleeker	29.47

4900m recreatie

12. Dennis Koomen	23.10
13. Koos Jong	23.12
14. Rob Ruitenbergh	23.26
18. Robin van Kalsbeek	24.35
22. Wim Dudink	27.11

9700m mannen

05. Willem Dudink	35.27
09. Koen Selie	36.46
12. Sjaak Bakker	37.52

9700m M35

02. Toine Groot	37.21
06. Richard Kramer	39.37

9700m M40

06. Robèr Stroet	38.45
08. Jeroen Dodeman	39.45

-vervolg de Baanboek



9700m M45

- 03. Ton Bosgoed 38.18
- 06. Peter Dekker 40.15

9700m M50

- 01. Ton Sjerps 38.26
- 05. Peter Reus 41.50
- 06. Frank Boon 41.55

9700m M60

- 01. Cees Meijer 41.09
- 02. Jan Kreuk 42.35

Britt Mosselman vijfde op NK cross

Op de oude Warande in Tilburg werd op **24 en 25 november** tijdens de internationale Warandeloop ook het NK cross gehouden. Ton Sjerps trapte op de eerste dag af met het NK voor masters. Hij deed mee bij de M50 en wist op de 5600m na 21.55 als veertiende over de finish te komen.

De tweede dag verliep heel wat onstuimiger dan de eerste. Harde wind en door de regenval ook een wat zwaarder parcours. Het derde eerstejaars B-juniore Britt Mosselman echter helemaal niets want zij wist op de 3200m voor meisjes-B een prachtige vijfde plaats te behalen. Met 12.29 kwam zij zelfs nog dicht in de buurt van het NK podium.

De 4300m voor jongens-B werd door Joost Kok in 16.31 afgelegd waarmee hij als 46ste Nederlander finishte. Het was niet de dag van Edwin Sjerps. Hij kampte met buikpijn en kon niet de race lopen die hij wou. Uiteindelijk kwam hij na 18.25 als NK nummer 70 binnen.

Veel belangstelling was er voor de korte cross waar meer dan 100 mannen streden om de titel. Willem Dudink en Koen Selie wisten op de 2500m beiden bij de eerste helft te finishen. Zo passeerde Willem na 7.44 als 35ste Nederlander de finish terwijl Koen na 7.54 op plek 43 terecht kwam. Helaas leverde het Willem op het nogal smalle en ongelijke parcours een vervelende kuitblessure op. Koen daarentegen genoot van begin tot eind en noemde het zijn mooiste wedstrijd van het jaar.

Clubrecords tot 30 november 2012

Kogelslingeren V40 41.74m Yvette Bot-Vleerlaag Yverdon (CH), 29 september
Speerwerpen V40 25.13m Yvette Bot-Vleerlaag Yverdon (CH), 29 september

Veel pr's en twee clubrecords oogst van een succesvol clubkampioenschap

SAV heeft er bijna een patent op: knap weer tijdens de eigen baanwedstrijden. Zo ook weer

tijdens de clubkampioenschappen op **30 september**. De dagen ervoor nat en erna ook weer, maar droog en een zonnetje tijdens de wedstrijden zelf. Het skoftig lekkere ois vond dan ook gretig aftrek.

Ook werd er deze dag door vier SAV'ers examen gedaan voor chef ET. Onder de bezielende leiding van Gertjan Onos ontvingen naast hem ook Annette Bleeker, John Boogaard en Rob Ruitenbergs deze felbegeerde aantekening. Gefeliciteerd!

De deelname viel helaas niet helemaal mee. Vooral de ouderen lieten het afweten, al waren daar al die competitiefinales net voor het clubkampioenschap en voor een hoop meiden de start met een nieuwe opleiding ongetwijfeld debet aan.

Opvallend daarentegen waren de nodige nieuwe namen waarvan een zestal meteen op het podium terecht kwam!

Vasco Mosselman liep, sprong en wierp in zijn tweede wedstrijd al zijn pr's aan gort en won overtuigend bij de jongens mini pupillen. Bjorn Laan en Senna Glas veroverden in hun eerste wedstrijd respectievelijk het zilver en het brons. Debora van Langen was oppermachtig bij de mini meisjes waar zij haar bal op de clubrecordafstand van 15.66m neer liet ploffen. Rosalie van Leeuwen debuteerde met een tweede plaats en Jinte Braas werd met de nodige pr's derde.

Bij de jongens pupillen-C kreeg Stan Tool op zijn favoriete nummer, het balwerpen, onverwacht sterke tegenstand van een tweetal nieuwelingen: Daan Caspari en Tycho Rozier. Dit prikkelde Stan zo dat hij met 32.26m zijn eigen clubrecord wist te verbeteren. Daan bleef daar met 30.66m trouwens niet ver bij achter. De winst over alle nummers ging echter naar Stan voor Daan en Tycho. Jolijn van 't Hoff was de sterkste bij de meisjes pupillen-C met Tara Koomen op plek twee.

Yannick Jong overtrof zichzelf op alle nummers bij de jongens pupillen-B en werd dan ook de terechte kampioen. Kay Ruijter vocht een verbeterde strijd uit met Brian Glas om plek twee die hij door een snelle 1000m in zijn voordeel wist te beslissen.

Waar een klein beetje werd verwacht dat Laura



-vervolg de Baanboek

van Langen de titel bij de meisjes pupillen-B op zou eisen was daar als een duveltje uit een doosje Ella Mosselman. Met prachtige pr's op de 40m, met de bal en op de 1000m gaf zij iedereen het nakijken. Laura werd tweede en Fee Mok derde. Pien Frederiks werd vierde, maar deed dat wel met louter pr's.

Tien jongens pupillen-A streden om de hoogste eer en die ging naar eerstejaars Thijmen van Leeuwen die op drie van de vier nummers de beste was. Tim de Haan werd mede door een sterke kogelstoot tweede terwijl Pieter Karel de derde plaats opeiste. Nieuweling Bram Huizinga werd vierde waarbij hij Thijmen heel veel tegenstand bood op de 1000m. Ze deed dit jaar aan nog geen een wedstrijd mee, maar kwam, zag en overwon wel op het clubkampioenschap. Babs Braakman liet er geen twijfel over bestaan wie bij de meisjes pupillen-A de sterkste was.

Verrassend was de tweede plaats die debutante Yasmine Huisman als eerstejaars veroverde terwijl Luna Braas als nummer drie gehuldigd werd. Emma van der Thiel viel op met een wel heel rappe 1000m.

Joeri van Rijswijck en Siebe Verheijen maakten er een mooie strijd van bij de jongens-D die in het voordeel uitviel van Joeri terwijl Merel Sinnige en Nienke Tool bij de meisjes hun toch al niet kinderachtige pr's op zowel de 60m als bij het kogelstoten aan wisten te scherpen. Dit betekende 8.60 en 12.02m voor Merel en 8.56 en 10.96 voor Nienke. Het wekt dan ook geen verbazing dat ze eerste en tweede werden.

Maartje van der Thiel was het rapst op de 600m en liep zich hiermee naar het brons voor Lotte Runia die net naast het podium belandde.

Jan Junior Groot had verbluffende pr verbeteringen op de 100m en het verspringen en zette hiermee de toon voor zijn titel bij de

jongens-C waar Daan Kalb tweede werd en Mats Visser derde. Lieke Klaver, het hele seizoen al kampend met knieproblemen, voltooide de vijfkamp toch als winnares bij de meisjes-C waarbij Sarah Laan en Aukje Bakker zich niet zomaar gewonnen gaven.

Bij de jongens-B was Matthijs Jong oppermachtig met winst op kogel en speer. Ties Klaver, de nummer twee, won de 100m en Dave Brandhoff het verspringen en de 1000m. Mede door deze laatste afstand liep hij nog bijna Oscar van Crimpen van het podium af.

Trainer Ruud Wierenga (40) voltooide keurig de vijfkamp bij de mannen waarbij Willem Dudink iedereen nog even liet zien wat voor groot looptalent hij is. Het clubrecord op de 1000m bleef mede door de toch wel flinke wind en uiteraard het gebrek aan tegenstand in het vat zitten, maar 2.31.66 in een solo is toch geen kattenpis.

Op de werpdriekamp kwam het hoogste eindtotaal op naam van B-juniore Els Noordeloos, maar was de beste prestatie voor Kjell Heinsius die zijn discus naar 43.70m wist te smijten. Het clubrecord landde helaas op het 45m bord, dus ongeldig!

Tussendoor was er nog een pauze waarin de wethouder van financiën, dhr Bart Nootbos, namens de gemeente Grootebroek de winnaars van een NK medaille in het zonnetje kwam zetten met een prachtig boeket bloemen en een kadoosje. Daarvoor was het B-pupillenviertal al gehuldigd voor hun derde plaats op het NK estafette een dag eerder en het zilver tijdens de finale van de pupillencompetitie, terwijl ook de prijzen van de eigen crosscompetitie nog werden uitgereikt. Met andere woorden: het regende prijzen deze dag. De uitslagen:

	Jongens pup mini	Gbj	40m	Ver	Bal	600m	Totaal
1	Vasco Mosselman	06	8.22	2.64	18.04	2.33.93	1088
2	Bjorn Laan	05	8.13	2.44	12.48	2.46.10	895
3	Senna Glas	05	8.67	2.52	8.04	2.45.92	741
4	Bram Steur	06	9.99	2.06	15.02	3.07.18	505
	Jongens pup C	Gbj	40m	Ver	Bal	600m	Totaal
1	Stan Tool	04	7.59	2.77	32.26	2.27.87	1446
2	Daan Caspari	04	7.92	2.52	30.66	2.30.42	1300
3	Tycho Rozier	04	8.28	2.44	26.19	2.42.02	1096
4	Twan Steur	04	8.96	2.47	18.97	2.51.79	850
5	Robin Dielen	04	8.04	2.40	17.88	4.12.53	837
	Jongens pup B	Gbj	40m	Ver	Bal	1000m	Totaal
1	Yannick Jong	03	7.20	3.49	28.91	4.05.16	1746
2	Kay Ruiter	03	7.26	3.03	18.85	3.47.22	1601
3	Brian Glas	03	7.40	3.17	24.85	4.07.48	1582
4	Lars de Haan	03	7.54	3.15	22.61	4.13.83	1493
5	Ties van Warmerdam	03	7.40	3.18	18.32		1115

-vervolg de Baanhoek

Jongens pup A		Gbj	60m	Ver	Kogel	1000m	Totaal	
1	Thijmen van Leeuwen	02	9.96	3.65	4.53	3.53.38	1688	
2	Tim de Haan	01	10.76	3.10	7.21	4.14.77	1533	
3	Pieter Karel	01	10.76	3.29	5.25	4.01.52	1511	
4	Bram Huizinga	02	10.79	2.96	4.42	3.54.43	1419	
5	Jeremy Laan	02	10.46	3.23	3.77	4.10.23	1394	
6	Loek Timmer	01	10.65	3.12	4.78	4.18.00	1386	
7	Dennis Ravenstijn	02	11.77	3.01	4.16	4.02.97	1249	
8	Dylan Boot	01	11.23	2.68	5.00	4.23.58	1217	
9	Yoeri Dekker	02	11.39	3.17	4.14	4.35.46	1188	
10	Justin Hoek	02	11.87	2.38	4.58	4.31.74	1022	
Meisjes pup mini		Gbj	40m	Ver	Bal	600m	Totaal	
1	Debora van Langen	05	7.40	3.12	15.66	2.32.97	1300	
2	Rosalie van Leeuwen	06	8.36	2.27	7.36	2.37.42	775	
3	Jinte Braas	06	8.55	2.25	6.15	2.42.35	682	
4	Yvette Dekker	05	9.45	2.26	8.89	3.11.34	477	
5	Eline Zwagemaker	06	9.97	1.93	7.72	3.17.41	299	
6	Elles Knook	06		2.43	7.08		293	
Meisjes pup C		Gbj	40m	Ver	Bal	600m	Totaal	
1	Jolijn van 't Hoff	04	8.24	2.94	11.64	2.45.67	965	
2	Tara Koomen	04	8.70	2.25	6.29	2.45.50	645	
Meisjes pup B		Gbj	40m	Ver	Bal	1000m	Totaal	
1	Ella Mosselman	03	6.97	3.52	23.06	3.46.32	1824	
2	Laura van Langen	03	7.00	3.58	16.24	4.02.78	1649	
3	Fee Mok	03	7.46	3.19	15.29	3.53.39	1506	
4	Pien Frederiks	03	7.57	3.11	10.66	4.14.43	1289	
Meisjes pup A		Gbj	60m	Ver	Kogel	1000m	Totaal	
1	Babs Braakman	01	9.66	3.66	5.35	3.53.08	1796	
2	Yasmine Huisman	02	10.23	3.49	6.19	4.09.45	1648	
3	Luna Braas	01	9.73	3.44	4.49	4.04.46	1627	
4	Bente Heilig	01	10.06	3.42	5.04	4.16.62	1555	
5	Joelle Wagemaker	02	10.36	3.34	4.99	4.11.24	1514	
6	Emma van der Thiel	01	10.27	2.81	4.16	3.44.53	1493	
7	Elizah van Roekel	02	10.40	2.97	5.10	4.08.57	1454	
8	Kara Zwagemaker	02	11.19	2.89	5.39	4.24.47	1286	
9	Leonie Braakman	01	10.92	3.09	4.32	4.29.08	1268	
10	Annika Boogaard	02	11.04	2.76	3.18	4.29.40	1096	
Jongens D		Gbj	80m	Ver	Kogel	Speer	1000m	Totaal
1	Joeri van Rijswijk	00	12.57	3.51	5.08	15.96	3.52.66	1553
2	Siebe Verheijen	99	12.86	3.39	5.34	11.08	3.53.55	1393
Jongens C		Gbj	100m	Ver	Kogel	Speer	1000m	Totaal
1	Jan Junior Groot	98	13.68	4.21	6.76	12.99	3.20.69	2104
2	Daan Kalb	98	15.57	3.67	6.63	19.16	3.51.63	1718
3	Mats Visser	98	15.59	3.62	5.34	17.12	3.48.29	1603
Meisjes D		Gbj	60m	Ver	Kogel	Speer	600m	Totaal
1	Merel Sinnige	99	8.60	4.35	12.02	24.92	2.07.42	2492
2	Nienke Tool	99	8.56	3.98	10.96	21.72	2.05.69	2339
3	Maartje van der Thiel	00	9.45	3.93	7.56	22.05	1.58.80	2069
4	Lotte Runia	00	8.90	3.84	8.90	17.70	2.06.85	2054
5	Loes Essen	99	9.77	3.59	8.44	22.04	2.19.57	1794
6	Lotte Braakman	00	9.85	3.33	7.75	11.25	2.09.02	1559
7	Femke Sikink	00	9.93	3.35	6.22	11.66	2.10.44	1459
8	Lotte van Diepen	00	9.91	3.28	5.79	8.90	2.06.46	1386
9	Leonie Wierenga	00	10.61	3.01	5.86	11.08	2.25.23	1129
10	Anouk Bakker	00	11.18	2.47	5.96	11.87	2.43.12	852
Meisjes C		Gbj	80m	Ver	Kogel	Speer	600m	Totaal
1	Lieke Klaver	98	10.78	4.56	8.23	16.75	1.52.97	2388
2	Sarah Laan	97	11.79	4.46	7.83	22.84	1.54.51	2285



-vervolg de Baanboek

3	Aukje Bakker	98	11.40	4.48	9.87	22.47	2.14.94	2233
4	Dana de Wit	98	12.40	4.05	6.14	20.53	2.22.97	1702
	Jongens B	Gbj	100m	Ver	Kogel	Speer	1000m	Totaal
1	Matthijs Jong	96	13.02	5.25	13.02	49.11	3.32.92	2314
2	Ties Klaver	96	12.72	5.01	9.93	39.04	3.18.55	2061
3	Oscar van Crimpen	96	12.90	4.57	12.47	41.04	3.33.54	2012
4	Dave Brandhoff	95	12.89	5.32	9.89	29.27	3.13.97	1978
	Heren/Masters	Gbj	100m	Ver	Kogel	Speer	1000m	Totaal
1	Ruud Wierenga (M40)	65	13.69	4.82	8.72	36.82	3.38.90	1574
2	Willem Dudink (Msen)	90					2.31.66	808

	Werp driekamp	Gbj	Kogel	Discus	Speer	Totaal
1	Caitlin Ketting (MC)	98	10.26	24.71	26.20	1359
1	Kjell Heinsius (MSen)	79	12.79	43.70		1409
1	Tim Woerlee (JC)	98	7.06	20.97	20.55	1028
1	Els Noordeloos (MB)	95	10.61	28.90	35.24	1840

Medaillewinnaars NK's 2012:

Nadine Visser

- goud** NK indoor 60m m-B in 7.67 (Apeldoorn, 11 februari)
- goud** NK indoor ver m-B met 5.86m (Apeldoorn, 12 februari)
- goud** NK indoor 60m horden m-B in 8.34 (Apeldoorn, 12 februari)
- goud** NK indoor vijfkamp m-B met 3902 pnt (Apeldoorn, 19 februari)
- goud** NK outdoor 100m meisjes-B in 12.13 (Breda, 2 juni)
- goud** NK outdoor 100m horden meisjes-A in 13.50 (Breda, 3 juni)
- zilver** NK meerkamp zevenkamp m-A met 5475 pnt (Emmeloord, 17/18 mei)
- zilver** NK outdoor kogelstoten meisjes-B met 13.95m (Breda, 2 juni)
- brons** NK baan 100m horden vrouwen in 13.64 (Amsterdam, 17 juni)



Yvette Bot-Vleerlaag

- goud** NK baan kogelslingeren V35 met 38.65m (Veldhoven, 5 mei)
- goud** NK baan gewichtwerpen V35 met 11.09m (Veldhoven, 5 mei)
- zilver** NK baan werpvijfkamp V35 met 2504 pnt (Veldhoven, 6 mei)

Vivian Brandhoff

- goud** NK outdoor discuswerpen meisjes-A met 44.97m (Breda, 3 juni)
- zilver** NK outdoor kogelstoten meisjes-A met 14.28m (Breda, 3 juni)

Lieke Klaver

- goud** NK indoor 60m m-C1 in 8.26 (Apeldoorn, 22 januari)
- zilver** NK indoor verspringen m-C1 met 4.87m (Apeldoorn, 22 januari)

Dave Brandhoff

- goud** NK indoor hoog j-B met 1.91m (Apeldoorn, 12 februari)

Marloes Duijn

- goud** NK indoor 60m horden m-A in 8.55 (Apeldoorn, 12 februari)

Vincent Onos

- goud** NK baan kogelslingeren heren met 65.55m (Amsterdam, 17 juni)

Britte Duijn

- zilver** NK indoor 400m m-A in 58.24 (Apeldoorn, 12 februari)

Michelle Oud

- brons** NK indoor kogelstoten m-B met 12.83m (Apeldoorn, 11 februari)
- brons** NK indoor vijfkamp m-B met 3574 pnt (Apeldoorn, 19 februari)

Paul Olofsen

- brons** NK indoor studenten kogel met 14.82m (Amsterdam, 11 februari)

Merel Sinnige

- brons** NK baan verspringen m-D2 met 4.89m (Amsterdam, 2 september)

Laura van Langen, Ella Mosselman, Fee Mok, Pien Frederiks

- brons** NK estafette 4x40m meisjes pupillen-B in 26.18 (Amstelveen, 29 september)

