

# Sprinter

december 2011

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 Middenweg 72, 1611 KP Bovenkarspel

e-mail: [AelAmrani@wanadoo.nl](mailto:AelAmrani@wanadoo.nl)

## Bestuursleden:

Jeugdcommissie-wedstrijdorganisatie Tom Beertsen (0228) 516885  
Onderhoud baan Peke de Vries (0228) 515057  
Technische commissie Cees Meijer (0228) 562612  
BAS-commissie Margreet Broersen (0228) 516758



## Administratie:

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

## Bankrelatie:

## Commissies:

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

## Kantine alleen tijdens training of wedstrijden: (0228) 518333

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

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

[broer715@planet.nl](mailto:broer715@planet.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, Paul en Kay 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

categorie	leeftijd voor 1 november	halfjaarlijks bedrag
	geboren in:	
Mini pupil	2004 of later	43,50
Pupil C	2003	50,25
Pupil B	2002	50,25
Pupil A1-A2	2001/2000	50,25
Junioren D1-D2	1999/1998	60,00
Junioren C1-C2	1997/1996	60,00
Junioren B1-B2	1995/1994	66,50
Junioren A1-A2	1993/1992	66,50
Senioren (dames en heren)	1991 of eerder	73,75
Masters (dames en heren)	1976 en eerder	73,75
Recreanten	(n.v.t.)	63,25
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 € 12.00 extra aan inschrijfgeld te worden betaald.

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.



## Recordopkomst op eerste klaverjasavond

Op vrijdag 25 november j.l., hadden wij een 20-tal klaverjassers; dit is de laatste jaren nog nooit voorgekomen.

Het was weer gezellig en er werd gestreden om een kleine hoofdprijs: na 5 bijeenkomsten kampioen worden. U mag één avond missen om toch nog kampioen te kunnen worden.

De eerste 3 plaatsen voor deze avond waren:

Jose Ruiter	5.394 punten
Kjell Heinsius	5.322 punten
Tine Eggers	5.206 punten

Wij hopen dat er op de volgende avond, 16 december 2011, minimaal met 5 tafels kan worden gespeeld.

Bedankt, Paul en Tom



# Trainingsmomenten SAV

<b>Maandag</b>	<b>Soort training</b>	<b>Trainer</b>	<b>Accomodatie</b>
18.00-19.00	Selectietraining horden (op uitn.)	Gerwin	Baan
18.15-19.15	MPA+JPA2	Lillian+Robin+Chrissie	Baan
18.30-19.30	MPC+MPB	Carla	Martinus
18.30-19.30	JPC+JPB+JPA1	Margreet + Linda	Martinus
19.00-20.30	Sprint en meerkamp vanaf B-junior	Martijn	Baan
19.15*-20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15-20.15	MJD+MJC+JJD+JJC	Lillian + Robin	Baan
19.30-20.30	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Martinus
<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 wedstrijd atleten	Cees	Baan
<b>Donderdag</b>			
19.15-20.45	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
19.30-20.45	Allrnd jun-ABC, senioren, masters	Paul	Baan
19.30-20.45	MILA training alle junioren	John	Baan
19.30-20.45	Loopgroep	Hans	Baan
<b>Vrijdag</b>			
13.30-15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15-20.15	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
19.15-20.45	Lange afstand 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	



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



# Bestuurlijkheden



Zo bestaan we 60 jaar en zo zitten we weer onder de kerstboom. Zo snel gaat het allemaal. Maar toch nog even terugblikken op ons feest. Prachtig weer, een schitterende dag. Het begon 's morgens al vroeg. 8.30 uur telefoon: Piet, we hebben geen stroom. En ik ben al geen vroegspook. Toch: kom-er-aan. Gelukkig was het bij de NUON ook al bekend, dus om 9 uur hadden we weer stroom. De eerste vrijwilligers zijn al in touw, want er moest lucht in de speeltoestellen geblazen worden. Dat komt goed uit met al die atleten met een grote longinhoud. De jeu de boules banen werden uitgezet en het parcours voor de estafette werd nog even nageveegd. De bestuurskamer boven werd verbouwd, want hier werd de receptie gehouden. Alles was mooi op tijd klaar, dus even naar huis, douchen, eten en omkleden.

Om 1 uur kon het feest losbarsten. De kinderen gingen helemaal los. De ballen vlogen in het rond en de atleten gingen met enorme snelheden van de baan om even later weer terug te komen. Intussen begon boven het officiële gedeelte. Allemaal mooie woorden over hoe goed we wel zijn, maar ook prachtige cadeaus. Schilderij, enveloppen, een flesje, maar ook – en dat is misschien de meeste fans ontgaan – van de Stichting Hup een elektronische tijdwaarneming. Toen was het best even stil, even maar. Voor de club natuurlijk een prachtig cadeau. Marcel de Wit, Rob Ruitenbergh, Rien Broersen en Jan Ettes gaan op cursus om deze apparatuur te kunnen bedienen. Door al die mooie woorden en cadeaus werd het Bert Kreuk allemaal even te veel. Vandaar dat de ambulance kwam om hem in Hoorn even verder te onderzoeken. Bert zei in het ziekenhuis: ik blijf niet hoor, ik heb nog een

feestje in Lutjebroek. Samen met 325 ander (oud)leden van de Streker Atletiek Vereniging. Ook voor ieder wat wils, muziek, drank, foto's. Kortom een bijzonder gezellige avond. Wat waren sommigen oud geworden!! Noem geen namen.

Rob, Addis, Paulien, Gerwin en natuurlijk Lilian (ook weer speciaal uit Wognum overgekomen) bedankt namens alle leden voor het organiseren van deze mooie dag. Voor die mensen die er niet waren, jammer, maar dan hebben jullie ook natuurlijk gemist dat Ria Struys en Yvonne Haakman bedankt werden voor het maken van 1362 vlaggetjes die rond de baan hingen. 10 Km garen is er gebruikt. Dames nogmaals bedankt. Voorjaar 2012 hangen we ze weer rond de baan.

Elke tweede donderdag van de maand om 9.00 uur verzamelen de coryfeeën zich voor de klusjes en de koffie. Natuurlijk is iedereen welkom. Vele handen maken licht werk!! En het is een gezellige morgen.

John de Wit, Saskia Essen en Hans Bleeker volgen een cursus voor het opzetten van de Ledendienst. Hierin worden ze begeleid door iemand van de Atletiekunie.

Het kan zijn dat u gebeld of persoonlijk gevraagd wordt om iets te doen voor de vereniging. Het is de bedoeling dat deze 3 mensen dat allemaal in kaart gaan brengen. Mocht u hiervoor gebeld of aangesproken worden, reageer dan positief. Voor de vereniging en voor uzelf.

Of stoppen met drinken of roken, wat uw voornemen ook is voor het nieuwe jaar: GEWOON IETS DOEN VOOR MIJN VERENIGING is ook een voornemen.

Namens het bestuur wens ik u allen gezellige dagen en een gezond 2012 met vele, vele p.r.'s.

Groet, Piet



*Van de redactie:*

**Teksten inleveren voor het januarinumnummer 2012:  
t/m vrijdag 6 januari, komt uit in de week van 16 januari  
Géén foto's in Word plakken,  
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**



## *Van de Wandeltak:*

De activiteiten wandelafdeling van de Maandagavond (Nordic Walking) en de woensdagavond (Sportief Wandelen) zijn weer in stelling gebracht voor de winter.

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 anders wil dan rennen op de Baan zou dit wel eens een welkome afwisseling kunnen zijn.

Op de woensdagavond is het Sportief Wandelen ook weer op de Baan en wel om 19.00 uur.

Voor veel mensen die niet altijd de boog gespannen willen hebben, of van een blessure hersteltend zijn, is deze vorm van bewegen een aanrader.

Probeer het eens, want onbekend maakt vaak onbemind.

Jetze Douwe.

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

maandag 06-02-2012

maandag 23-04-2012

maandag 14-05-2012

## *AED = verplaatst!*

Enige tijd geleden is de AED verplaatst naar een betere plek.

In de oude situatie moest je de sleutel uit EHBO ruimte halen om zo het kassagebouwte van de Zouaven te openen om de AED te kunnen bereiken.

De AED is nu verplaatst naar de zijgevel van de kleedkamers van de Zouaven (eigenlijk loop je er langs als je naar oude plek zou lopen) en hangt dus buiten in een kastje met een duidelijk opschrift en is afgesloten met een code.

Hoe te handelen als je de AED nodig hebt?

Je kunt de code van het AED kastje vinden in de EHBO-ruimte of in de machinekamer, op de plek waar eerder de sleutel van het Zouaven gebouwte hing.

Met deze code én onze eigen poortsleutel (iedere trainer heeft die) ga je door het kleine poortje bij het Zouaven terrein. Op de linker hoek waar je dan tegenaan kijkt, hangt de AED.

Ik hoop dat het nooit nodig is. Mochten er nog vragen zijn kunt u die stellen aan :

Koos Jong, voorzitter Medische Commissie.

## *Lief en Leed*

# Bente

Geboren:

Eugene en Yvette Kreuk-Holla, zijn superblij met de geboorte van hun dochter Bente, zij is geboren op 9 november jl.!

Eugene en Yvette van harte gefeliciteerd met deze blijde gebeurtenis. Wij wensen jullie drieën nog veel gezonde en gelukkige jaren toe!

Geblesseerd:

# Tineke Dudink

Heeft inmiddels een operatie ondergaan, en is hier herstellende van.

We wensen Tineke heel veel beterschap toe.

We hopen dat Tineke goed herstelt en ze zich weer spoedig bij de wandeltak mag aansluiten.

---

## *In memoriam*

Op 20 november is na een ongelijke strijd overleden

Ab Rezee

Echtgenoot van Betty Vriend, hij mocht slechts 60 jaar worden

Hij was een man van hard werken en gerechtigheid

Betty is een van de stille medewerkers in de vereniging

En is als haar echtgenoot een niet te missen schakel

Wij wensen haar en de familie dan ook veel sterkte!



## SAV gaat naar Berlijn

Het is inmiddels alweer ruim een jaar geleden dat de Streker Atletiek Vereniging met een grote delegatie naar Parijs trok om deel te nemen aan de fameuze 20km van Parijs.

Meer dan 25 SAV-ers verschenen aan de start van dit evenement. Dat deze trip geslaagd genoemd mag worden blijkt wel uit de vraag of we binnenkort weer niet naar een dergelijk evenement kunnen gaan.

Wij hebben daarom dan ook uitgekeken naar een aansprekend evenement en wel de 25 km van Berlijn. Aansprekend omdat de 25km toch net weer even een grotere prestatie is dan de halve marathon en Berlijn, ja wil nou niet een keertje naar Berlijn.

Maar voor degenen, die denken dat de 25 km net iets te veel van het goede is, er is ook een halve marathon en ook de lopers voor wie 10 km voldoende is komen aan hun trekken. Op het programma staat ook een 10 km.

De start van alle afstanden is vóór het Olympisch Stadion van Berlijn en de finish is in het geheel gerenoveerde stadion en het parcours van de 25 km. is als volgt: Olympischer Platz / Siegessäule / Brandenburger Tor / Friedrichstraße / Gendarmenmarkt / Potsdamer Platz / Tauentzienstraße / Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche / Kurfürstendamm / Funkturm / finish: Olympiastadion. De deelnemers aan de halve marathon gaan vlak voor de Brandenburger Tor rechts af en komen via de Potsdamer Platz weer op het parcours van de 25 km.

Ook dit jaar wordt de reis weer verzorgd door Idee tours van Dirk en Ingrid Gorter uit Andijk. We verblijven in \*\*\*Comfort hotel Lichtenberg in Berlijn/Lichtenberg. Dit hotel ligt 10 min. met de tram tot Alexanderplatz. De verzorging is logies met ontbijt buffet. We vertrekken op vrijdag 4 mei naar Berlijn en komen maandag 7 mei weer terug.

De kosten bedragen bij deelname van 30 personen €275,00 en bij een deelname van 40 personen €250,00 per persoon. Voor de deelnemers aan de halve marathon en de 25 km komt hier nog €31,00 inschrijfgeld en chipuur bij (tenzij je zelf een chip hebt) en de deelnemers aan de 10km betalen € 12,00 extra voor deelname aan deze loop.

Als je wilt deelnemen aan deze reis geef je dan zo spoedig mogelijk op via e-mail naar: [rien\\_afra@quicknet.nl](mailto:rien_afra@quicknet.nl) onder vermelding van naam, adres, woonplaats, geboortedatum, telefoonnummer, de te lopen afstand en evt. de te verwachten eindtijd. Ga je mee als supporter, vermeldt dat dan ook even. Opgeven kan tot uiterlijk 31 december a.s. Voor meer informatie kan je terecht bij Rien Broersen tel. 0228 563329 of 06 22558747

## Start to Run 2011

Zoals elk half jaar was het begin september weer de tijd voor een groep enthousiastelingen om de (stoute) schoenen aan te trekken en zich op de baan te melden voor de eerste van zes trainingen.

Deze keer konden 33 Start to Runners de weg naar de Atletiekbaan van SAV vinden.

De eerste keer kwamen een aantal deelnemers aanlopen alsof het een eerste schooldag was. Het is natuurlijk ook even vreemd om je over te geven aan een paar trainers als je niet weet wat je te wachten staat.

Al snel ontstonden er groepjes deelnemers want de wereld blijkt toch weer heel klein te zijn zodat er een aantal deelnemers toch wel een aantal bekenden in de groep bleken rond te lopen.

De eerste keer volgde een warm welkom in de kantine door de trainers met algemene informatie over de opzet van Start to Run. De deelnemers werd op het hart gedrukt om toch vooral rustig aan te beginnen om zo het lichaam rustig te laten wennen aan het lopen.

De weken daarna begonnen elke keer met een inleiding, waarna we de baan opgingen voor een uitgebreide warming-up met daarna een opbouwend trainingsschema.

Doordat de deelnemers ook huiswerk moesten/mochten doen in de vorm van aangereikte schema's of tijdens de trainingsavonden bij SAV op de baan, was er al weer snel vooruitgang te zien.

Er waren heel weinig uitvallers dit najaar waardoor we met een grote groep de afsluitende 12 minutenloop konden doen.

De foto's die tijdens een van de trainingen zijn gemaakt worden op de Website van SAV geplaatst, kijk dus in de fotoalbums op de site. Wij als trainers wensen alle deelnemers nog heel veel loopplezier toe, en graag tot ziens.

Groeten van Dirk Rood en Hans Schouten





# DE JEUGDHOEK

## DE JEUGDHOEK

### *Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:*

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

Paulien de Wit  
e-mail: paulien.sav@ziggo.nl

(0228) 522976

Margreet Broersen  
e-mail: broer715@planet.nl

(0228) 516758

Lillian Hauwert  
of Paulien de Wit

(0228) 519665

(0228) 522976

Vervoer pupillen  
Vervoer CD junioren

**Vacant**

**Vacant**



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

Wedstrijdkalender:

*Data crosscompetitie:* 5 november te Warmenhuizen, 7 januari te Anna Paulowna, 11 februari te Castricum en 10 maart de finale in Woerden

*Data crosscircuit:* 30 oktober Hoornse parkcross, 13 november Dijkgatboscross, 20 november SAV-cross, 4 december Helderse Duincross, 11 december St. Georgecross

*Indoor:* 10 december Indoor Gala te Alkmaar

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

Verjaardagen:

#### **December**

03. Alex Franke  
06. Remco Timmerman  
07. Steff Hoff  
08. Dion Mol  
09. Daan Kalb  
11. Yoeri Dekker  
12. Ella Vjéra Mosselman

13. Twan Steur  
15. Dylan Boot  
17. Sam Volten  
17. Rong Wong Swie San  
18. Pieter Karel  
22. Mats Visser  
23. Leonie Braakman

#### **Januari**

02. Jolijn van't Hoff  
06. Bart Compas  
07. Lotte Runia  
13. Noah Jong  
16. Stan Tool  
17. Niels de Boer  
20. Caitlin Ketting  
20. Tim Woerlee

#### **Wedstrijdkalender:**

*Data crosscompetitie:*

7 januari te Anna Paulowna,  
11 februari te Castricum  
10 maart de finale in Woerden

*Data clubcrossen:*

17 december,  
28 januari  
17 maart

*Indoor:*

C en D-spelen op 21 en 22 januari te Apeldoorn (inschrijven kan tot 2 januari 2012)



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





# -vervolg Jeugdboek



## Competitie 2012

Het lijkt nog ver weg, maar voor je het weet is het alweer zover. Noteer ze dus alvast in je kalender, de data van de competities van 2012. Deze keer bestaand uit drie voorrondes waarna de beste 10 ploegen doorgaan naar de landelijke finale. Met deze nieuwe regel moet voorkomen worden dat ploegen zoals de meisjes-D en C van SAV, die dit jaar landelijk qua punten bij respectievelijk de beste zes en beste acht hoorden, niet mee mochten doen aan de landelijke finale. Dit omdat ze bij de gebiedsfinale in een supersterke poule zaten en daarin niet bij de beste twee eindigden. Nu zaten er teams in de finale die honderden punten minder hadden behaald dan SAV, maar wel winnaar werden van een gebiedsfinale. Deze oneerlijke regel is dus eindelijk geschrapt. Daarnaast zal de tweede divisie komen te vervallen en mag er per atleet aan drie nummers deelgenomen worden waarbij de estafette als nummer telt.

De data: 21 april (ronde 1), 26 mei (ronde 2), 23 juni (ronde 3) en op 15 september de landelijke finale.



## kogelslingeren

D-juniore Caitlin Ketting heeft op **1 oktober** in Boskoop een veelbelovend debuut gemaakt bij het kogelslingeren. In Boskoop mogen junioren-D met hun eigen gewicht slingeren wat betekende dat Caitlin mee mocht doen met een 2kg kogel. Caitlin begon meteen al netjes met een worp van 24.36m waarna zij de kogel steeds verder het veld in zag gaan met als hoogtepunt een afstand van 28.64m in haar vijfde worp. Dit was meteen een clubrecord. Haar serie (alles uit stand!): 24.36m-27.88m-27.60m-25.48m-28.64m-28.16m

## PR's voor Els en Matthijs

De jeugdige werpers kunnen er nog geen genoeg van krijgen en togen op **22 oktober** naar Krommenie voor een laatste kogelslingerwedstrijd. Daarnaast stond er nog kogelstoten en discuswerpen op het programma. Voor Els Noordeloos en Matthijs Jong bracht het kogelslingeren, wat het eerste nummer van de dag was, meteen succes want beiden verbeterden hun pr. Els kwam bij de meisjes-B tot 29.82m en dat was dik 2m verder dan haar vorige pr. Matthijs deed het bij de jongens-C nog beter want

hij slingerde met 34.63m 4m voorbij zijn pr. Een poging van Oscar van Crimpen om het clubrecord van Vincent Onos te verbeteren strandde op 41.51m. Waar het met het inwerpen nog leek te gaan lukken, was de spanning in de wedstrijd wat te groot. Hierna was voor Els en Oscar de koek een beetje op en ging Matthijs onverdroten door. Met 13.68m kogel en 39.43m discus werd hij niet alleen tweede en eerste, maar zat hij ook dicht bij zijn pr's. Oscar kwam tot 12.26m met de kogel en 30.40 m met de discus terwijl Els respectievelijk 9.63m en 27.53m liet optekenen.

## Britt Noah Mosselman en Joost Kok overtuigen in Warmenhuizen

Bijzonder mooi crossweer op de vijfde november tijdens de eerste voorrondewedstrijd van de crosscompetitie voor pupillen en junioren-ABCD in Warmenhuizen. Ook grote belangstelling, al kon dat niet gezegd worden van de aanwezige SAV'ers. Slechts 9 junioren en 3 pupillen namen deel aan deze wedstrijd rond de accommodatie van AV NOVA.

Dennis Sjerps opende het bal met een prima gelopen 3000m bij de jongens-B. In 13.31 kwam hij als nummer 9 over de finish. Daarna mocht Heleen Wildöer haar kunstje vertonen op de 2000m voor m-AB. Na 9.23 leverde dat bij de m-A een tweede plaats op. De jongens-C kregen 2500m voor de kiezen en dat was een kolfje naar de hand van Joost Kok die gedecideerd naar de overwinning liep en de klok op 10.05 stil liet staan. Eerstejaars C-junior Edwin Sjerps liep ook sterk en kwam na 10.54 als vijfde over de streep. Sam Volten heeft het liever wat minder lang maar sloeg zich er goed doorheen en eindigde na 12.53 op plek 26.

Bij de meisjes-C een werkelijk ontketende Britt Noah Mosselman die geen spaan heel hield van haar tegenstandsters. Zij was in 8.12 veel te sterk voor iedereen. Sarah Laan liep zich veelbelovend de top tien in, zij werd in 9.30 namelijk precies tiende. Jammer dat de meisjes niet konden beschikken over een derde loopster want dan hadden zij ook als ploeg goed mee kunnen doen. Voor de meisjes-D stond er 1500m op het programma en daar zorgde Maartje van der Thiel in 7.38 voor een mooie tiende plaats met Lotte Runia in 7.59 op plaats 23.

Slechts drie pupillen stonden er aan de start en daarvan was de hoogste klassering weggelegd voor Fee Mok die op de 1000m voor meisjes pupillen-B in 5.02 achtste werd. Kara Zwagemaker had bij de meisjes pupillen-A1 5.32

# *-vervolg: Jeugdhoek*

nodig en werd daarmee 28ste terwijl Twan Steur bij de jongens pupillen-C in 5.53 een keurige 26ste plaats behaalde.



## **Eenhoornloop**

In Hoorn stond op **13 november** weer de jaarlijkse Eenhoornloop op het programma. Van SAV-zijde slechts drie deelnemers waaronder Dave Brandhoff die bij de mannen op de 5km in 20.52 een tweede plaats behaalde. Bij de jongens t/m 7 jaar stond er een rondje om de wielersbaan op het programma. De 1200m werd door Twan Steur in 6.29 afgelegd waarmee hij als nummer zeven over de finish kwam. De 10-jarige Luna Braas mocht dezelfde afstand lopen, maar dan bij de meisjes van 8 t/m 12 jaar. Luna liep heel netjes en kwam na 5.09 als vijfde binnen.

## **Prachtige prestaties van Britt Noah Mosselman en Joost Kok op NK cross**

Tijdens de internationale Warandeloop in Tilburg werden op **26 en 27 november** ook de Nederlandse crosskampioenschappen gehouden. De eerste dag was daarbij de dag van de masters en de junioren-CD. Van SAV-zijde geen masters maar wel een drietal C-junioren aan de start. En wat voor junioren! Britt Noah Mosselman liep op de 2200m voor meisjes-C 2de jaars een

geweldige race. Na een sterke start kwam ze na 1800m als vijfde door. Op dat punt stoomde ze echter op naar de vierde plaats en dat deed zij zo rap dat ze bijna de nummer twee en drie nog achterhaalde. Uiteindelijk kwam zij op de finish slechts één seconde tekort voor het zilver/brons waardoor zij net naast het podium belandde. Toch kon Britt Noah met opgeheven hoofd het strijdperk verlaten want het waren niet de eersten de besten waarvoor zij haar hoofd (een micro beetje) moest buigen. Zo langzaam maar zeker is deze jongedame bezig aan een indrukwekkende opmars richting de Nederlandse top. Houdt haar in de gaten! Hetzelfde gold voor Joost Kok voor wie het parcours eigenlijk tekort en te licht was. Hij verloor het dan ook op pure snelheid, maar zag zijn inspanningen na 9.39 wel beloond met een fraaie vijfde plaats op de 2800m voor jongens-C 2de jaars. Een kleine minuut later kwam Edwin Sjerps in 10.34 als nummer 37 over de streep.

NB. De verslagen van de wedstrijden uit het Roele de Vries crosscircuit zijn terug te vinden in de Baanhoek.

## **Clubrecords tot 9 september 2011**

Kogelslingeren m-D (inc) 28.64m  
Caitlin Ketting, Boskoop, 1 oktober



## *Schoonmaakrooster*



### **Noteer dit in je agenda**

21 februari  
Paula Bot 563783  
Ineke Coumou 313677

7 maart  
Ellen Vriend 517396  
Monique Buisman 512267

21 maart  
Marga Homan 541685  
Addis Riet 519523

Wil je ruilen, doe dit dan in overleg of een andere dag met de boven buurvrouw of onder buurvrouw.  
De sleutel kan je halen bij Wil Groot  
Graafwillemsstraat 227  
Tel: 511261

Of bij Riny Bakker  
Lelielaan 15  
Tel 511850





# De Baanhoek

## wedstrijdnieuws



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

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

### Wedstrijdkalender:

Data crosscompetitie junioren AB: 7 januari te Anna Paulowna, 11 februari te Castricum en 10 maart de finale in Woerden

Data clubcrossen junioren-AB: 17 december, 28 januari en 17 maart

Diverse NK's: 11/12 februari, 18/19 februari, 25/26 februari en 4 maart te Apeldoorn

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

### Competitie 2012

Noteer ze alvast in je kalender, de datums van de competitiewedstrijden in 2012:

	Jun-B	Jun-A	Senioren
<b>Ronde 1</b>	15 april	6 mei	22 april
<b>Ronde 2</b>	13 mei	10 juni	20 mei
<b>Ronde 3</b>	- -	24 juni	
<b>Finale</b>	16	9 sep	23 sep

### Wedstrijdverslagen + uitslagen

Mooie afsluiting van Richard en Yvette In Yverdon-les-Bains (CH) vond op **1 oktober** de Meeting de clôtüre plaats. Tijdens deze meeting ook kogelslingeren op het programma met het echtpaar Bot-Vleerlaag aan de start. Hoewel Richard een goede wedstrijd slingerde, hij was de beste bij de M40 en tweede in totaal, baalde hij toch wel een beetje van zijn 49.04m daar hij graag de 50m grens had geslecht. Hij deed ook nog mee aan het kogelstoten en kwam daarbij bij de M40 tot een winnende afstand van 10.95m. Yvette kwam in haar laatste slingerwedstrijd van het jaar tot een beste worp van 40.04m waarmee zij won bij de V35 en in het totaalklassement de derde plaats bezette. Als allerlaatste nummer nam zij ook nog de speer ter hand waarop ze met een worp van 24.91m afslot met een beste persoonlijke jaarprestatie.



### Esther Veldhuis en Richard Kramer winnaars halve marathon

Gelukkig was de start van de Agriport A7 halve marathon, op **2 oktober** georganiseerd door AV Wieringermeer, redelijk vroeg in de ochtend toen het nog niet zo snikkend heet was. Slechts twee SAV'ers in de uitslagenlijsten, maar wel allebei op de gouden positie. Zo won Richard Kramer na 1.25.16 de race bij de M35 terwijl Esther Veldhuis (V45) in 1.33.01 oppermachtig was bij de dames. Zij werden hiervoor beloond met gezonde en voedzame prijzen!

### Zwaar, maar succesvol rondje Bergen

Mirjam de Boer, Jan Kreuk en Marc Hooijman hebben op **2 oktober** deelgenomen aan het mooie, gezellige, goed georganiseerde maar oh zo zware rondje Bergen. Mirjam was daarbij succesvol op de 10km waarop zij in 44.30 bij de vrouwen niet alleen de derde tijd overall op de klokken zette maar in haar leeftijdscategorie (V45) ook overtuigend won. Marc kwam eveneens uit op de 10km en wist deze afstand in 43.06 af te leggen waarmee hij bij de M50 zesde werd.

Jan dorst het aan om van start te gaan op de 10 Engelse Mijl. Hij had hiervoor 1.08.49 nodig waarmee hij bij de M55 op een eervolle tweede plaats wist te eindigen.

### Sylvia Bos en Koen Selie winnaars Westfriesgasthuis Loop(t)

Op zondag **2 oktober** verzorgde het Westfries Gasthuis voor de zevende keer de Westfriesgasthuis Loop(t), waarvoor zo'n 300 belangstellenden de weg naar Hoorn wisten te vinden. Ook nu ging de opbrengst weer naar een goed doel, te weten de Stichting Topsport met zonder Handicap van paralympisch sportster

# -vervolg de Baanboek



Marije Smits.

Van SAV drie deelnemers waarvan Sylvia Bos verrassend lichtvoetig over de 5km ging en in 23.35 met voorsprong de beste dame was. Koen Selie en Ton Bosgoed (M45) deden mee aan de 10km. Koen zag het als een trainingsloop, maar was in 34.54 wel knap rap en een maatje te groot voor de rest. Ton eindigde na 37.17 als vierde overall.

## Vincent Onos verpulvert clubrecord gewichtwerpen

Een dikke drie uur rijden voor een wedstrijd in het Belgische Alken. Vincent Onos had dat op **8 oktober** over voor een aanval op zijn eigen clubrecord gewichtwerpen. Die wedstrijden zijn nu eenmaal dun gezaaid. Het weer liet helaas wat te wensen over. Weliswaar weinig wind, maar wel de nodige nattigheid waardoor de werpring iedere keer anders aanvoelde.

Hij ging de wedstrijd (na drie uur wachten!) van start met het kogelslingeren. Voor het eerst sinds lange tijd weer met vier draaien. De afstand kwam er nog niet echt uit, maar alle worpen waren rechtdoor het veld in en vrijwel allemaal geldig met 64.28m als beste resultaat. Heel bemoedigend dus. Daarna volgde het gewichtwerpen, een nummer dat vrijwel nooit gedaan wordt. Hij moest er dan ook duidelijk inkomen, maar liet de 15.88kg zware kogel aan korte ketting uiteindelijk op de mooie afstand van 18.32m neerploffen, bijna een volle meter verder dan zijn oude pr en cr. Tot slot nog discuswerpen vanuit een kletsnatte en gladde ring. De power was op en dat was te zien aan zijn afstand van 41.59m. Wel won hij hiermee zijn derde nummer op rij.



## In de prijzen op werpvijfkamp

Ze konden het toch niet laten, dus hebben Richard en Yvette Bot-Vleerlaag op **8 oktober** nogmaals de werpschoenen aangetrokken om in het Luxemburgse Ettelbrück deel te nemen aan de eerste Nordstadtwerferfünfkampf. Het werd een gezellige wedstrijd van maar liefst 9 uur onder wisselende omstandigheden. Richard (M40) bleek nog aardig in vorm te zijn en

behaalde uiteindelijk een derde plaats waarbij hij zijn clubrecord op een haar na (hij kwam 12 punten tekort) miste. Dit kwam mede door het kogelslingeren waar hij moeizaam van start ging en 45.32m achter zijn naam kreeg. Omdat je op één nummer zes in plaats van drie pogingen mocht doen, koos Richard voor het slingeren en in die resterende drie pogingen kwam hij tot 48.07m (al telde dit uiteraard niet mee voor het klassement).

Bij Yvette was de grootste vorm weg, al kwam ze nog dicht bij het podium. Wel balen dat het weer een vierde plek werd. Op die ondankbare plaats is ze dit jaar wat te vaak terechtgekomen! De uitslag:

## Richard Bot (M40)

Discus	24.75
Gewichtw	13.93
Kogelsl	45.32
Kogel	10.28
Speer	36.11
Punten	2786

## Yvette Bot (V35)

Discus	21.51
Gewichtw	11.43
Kogelsl	38.81
Kogel	8.18
Speer	21.33
Punten	2458



## Nadine OK Run

Op **9 oktober** stond de derde editie van de Nadine OK Run in Scharwoude op het programma. De bijdrage van deze loop komt geheel ten goede aan de Nadine Foundation 'tegen geweld'. Deze stichting heeft het bestrijden van zinloos geweld als hoofddoel en is opgericht door de ouders van de in 2006 door haar ex-vriend vermoorde Nadine Beemsterboer uit Hoorn.

De organisatie van deze loop, die zo'n 400 deelnemers trok, stond als een huis. Van SAV-zijde was er succes voor Elise Schneider die op de 1200m voor jeugd na 5.43 als tweede meisje over de finish kwam. Good old Cees Meijer (M55) kwam uit op de 10km en behaalde daarop in 41.17 een zesde plaats overall.

## Amsterdam Marathon

Het was een zonnige en ietwat frisse zondag op **16 oktober**, de dag dat de marathon van Amsterdam weer op het programma stond. Ideaal loopweer dus met Co Reus (M55) als enige SAV-deelnemer aan de langste afstand. Co liep hierop een bijzonder gelijkmatige race met een



# *-vervolg de Baanboek*

uitstekend tweede stuk dat leidde naar de mooie tijd van 3.57.02u.

Maar liefst 35.000 deelnemers genoten tijdens de diverse onderdelen van de fantastische sfeer in het Olympisch Stadion waar ze werden aangemoedigd door de vele toeschouwers. Zo ook de 12 SAV'ers die van start gingen op de recreatieve halve marathon. Ton Bosgoed (M45) kwam hierop alweer snel over de finish terwijl Marielle Stap (V40) van de SAV-dames de rapste was. De prestaties:

Co Reus (M55)	Marathon	3.57.02
Ton Bosgoed (M45)	M.Marathon	1.21.50
Marc Hooijman (M50)	M.Marathon	1.35.11
Dirk Rood (M60)	M.Marathon	1.54.37
Marielle Stap (V40)	M.Marathon	1.57.35
John Broersen (M50)	M.Marathon	1.58.17
Pauline Appelman (V40)	M.Marathon	1.58.37
Hans de Vries (M55)	M.Marathon	2.00.30
Ellen Vriend (V45)	M.Marathon	2.01.20
Koos Pronk (M60)	M.Marathon	2.03.12
Ellen Garritsen (V40)	M.Marathon	2.03.37
Tessa Beertsen (Vsen)	M.Marathon	2.04.29
Gerrit Besseling (M60)	M.Marathon	2.06.18
Helma Kwast-Bakker (V50)	M.Marathon	2.07.27
Marion Beertsen (V50)	Mizuno Halve Marathon	2.29.4

(M.Marathon= Mizuno Halve Marathon)

## **Veldloop van Abbekerk**

Het was alweer de zevende keer dat de IJscub van Abbekerk/Lambertschaag de organisatie van de jaarlijkse veldloop verzorgde. Na het vertrek vanaf de parkeerplaats achter "Het Bonte Paard" volgde er op **16 oktober** een prachtig parcours over verharde wegen, door de weilanden, fruittuinen en parken. Er kon gekozen worden uit diverse afstanden waarbij de gebroeders Edwin en Dennis Sjerps uitkwamen op de 4km voor junioren. Edwin begon het crosseizoen voortvarend met een fraaie tweede plaats in 17.20 waarbij hij maar weinig op de winnaar toe hoefde te geven. Een goede minuut later kwam Dennis in 18.39 als derde junior over de streep. Cees Meijer (M55) kwam uit op de 8km en liep bij de M50 in 33.00 naar een vierde plaats.

## **Parkcross Hoorn met winst voor Britt Noah Mosselman en Heleen Wildöer**

Buitengewoon lekker loopweer op **30 oktober** tijdens de Parkcross in Hoorn. Er was flinke belangstelling voor deze eerste wedstrijd uit het RoeledeVries crosscircuit. Ook een leuke groep SAV'ers vond de weg naar het pittige

crossparcours in het Risdammerhout.

Voor de jeugd van 10 t/m 12 jaar stond er 1000m op het programma en het was Sam Volten die bij de jongens een zevende plaats scoorde met Mats Visser op de vijftiende plaats. Bij de meisjes passeerde Maartje van der Thiel als achtste de finish en werd Loes Essen zestiende. De jeugd van 13 t/m 15 jaar kreeg 1850m voor de kiezen en trok zowel bij de jongens als bij de meisjes een buitengewoon sterk deelnemersveld. Joost Kok kon echter goed mee en zag zijn strijd lust bij de jongens beloond met een derde plaats. Bij de meisjes een tweetal topatletes van Hera aan de start waar zowel letterlijk als figuurlijk tegenop werd gekeken al dacht Britt Noah Mosselman daar duidelijk anders over. Op overtuigende wijze was zij haar tegenstandsters allemaal te rap af.

Een overwinning was er ook voor Heleen Wildöer die op de 2700m voor meisjes van 16 t/m 19 jaar iedereen haar hielen liet zien. Bij de jongens was Jaap van der Thiel met een vijfde plaats de beste geklasseerde SAV'er.

De dames mochten 5500m afleggen en het was Margret Koster die met een podiumplek naar huis ging doordat zij derde werd bij de V40. Bij de mannen wist alleen Richard Kramer zich te plaatsen voor het podium. Hij deed dat met een tweede plaats bij de M35. Jan Kreuk (M55) en Robèr Stroet (M40) waren er met een vierde plaats dichtbij terwijl ook Koen Selie en Ton Bosgoed zich in de kijker liepen. De uitslagen:



# -vervolg de Baanboek

<b>1850m jongens 13 t/m 15 jaar</b>	<b>Tijd</b>
03. Joost Kok	6.08
09. Edwin Sjerps	6.44
14. Jan jr Groot	7.15
<b>1850m meisjes 13 t/m 15 jaar</b>	
01. Britt Noah Mosselman	6.41
08. Thea Noordeloos	7.51
<b>2700m jongens 16 t/m 19 jaar</b>	
05. Jaap van der Thiel	9.38
07. Dennis Sjerps	10.40
<b>2700m meisjes 16 t/m 19 jaar</b>	
01. Heleen Wildöer	11.08
<b>5500m V40</b>	
03. Margret Koster	25.28
<b>5500m V45</b>	
10 Saskia Boon	29.51
<b>5500m recreanten</b>	
Wim Dudink (M55)	33.05

<b>8650m mannen</b>	<b>Tijd</b>
06. Koen Selie	30.28
22. Niels Slagter	34.32
<b>8650m M35</b>	
02. Richard Kramer	31.06
08. Toine Groot	32.29
<b>8650m M40</b>	
04. Robèr Stroet	33.13
07. Jeroen Dodeman	35.00
<b>8650m M45</b>	
07. Ton Bosgoed	33.27
16. André Ruiter	37.38
<b>8650m M50</b>	
09. Peter Reus	34.57
<b>8650m M55</b>	
04. Jan Kreuk	34.37
06. Cees Meijer	36.42
<b>8650m recreanten</b>	
Brenda Hoff	54.11

## Marion Beertsen

Marion Beertsen (V50) heeft op **30 oktober** deelgenomen aan de jaarlijkse Middenmeerloop georganiseerd door AV'23 in Amsterdam. Zij liep daar een 10km waarvoor ze 1.07.16 nodig had.

Matthijs Jong sluit baanseizoen af met pr speerwerpen

Terwijl een flink aantal clubgenoten de cross-schoenen aantrokken en van start gingen in Hoorn, toog een zestal werpers op **30 oktober** naar Edam voor nog een baanwedstrijd. C-junior Matthijs Jong sloot daar een zeer succesvol werpseizoen op gepaste wijze af, namelijk met een fraai pr van 47.71m bij het



speerwerpen. Ook won hij mede door deze prestatie (gedeeld) de driekamp waarop clubgenoot Oscar van Crimpen de derde plaats behaalde.

Paul Olofsen was bij de mannen de beste driekamper door zijn winnende kogelstoot van 14.23m. Broer Kay eindigde op plek drie en Kjell Heinsius op plaats vier.

Bij de dames was er een derde plaats voor Carla Beertsen, al was ze niet echt gelukkig met de prestaties waar dat mee gebeurde. De uitslag:

<b>Jongens junioren-C</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Punten</b>
1. Matthijs Jong	13.21	39.43	47.71	2013
3. Oscar van Crimpen	13.12	26.95	39.26	1719
<b>Dames</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Punten</b>
3. Carla Beertsen	8.25	22.22	21.33	1270
<b>Heren</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Punten</b>
1. Paul Olofsen	14.23	40.45	44.12	1989
3. Kay Olofsen	12.25	34.56	53.06	1865
4. Kjell Heinsius	12.44	39.53	36.96	1751

## Diverse loopjes

Co Reus (M55) heeft op **6 november** op Terschelling deelgenomen aan de 15e Berenloop. De Berenloop is geen gewone hardloopwedstrijd. De Berenloop is bijzonder, niet alleen vanwege het zware parcours, maar ook vanwege de sfeer die tijdens het marathonweekend op

Terschelling heerst. Co mengde zich in het vrolijke gezelschap van de halve marathon die hij in 1.48.48 af wist te leggen. John de Wit (M45) waagde zich zelfs aan de hele marathon. Een flinke klus die hij op het geaccidenteerde terrein in 3.55.07 wist te klaren. In Wieringerwerf stond er weer een



# -vervolg de Baanboek

Robbenoordbosloop op het programma. Pierre Vriend (M45) ging voor 4 rondjes over 4km en legde de 16km in 1.10.04 af.

## Olympisch Stadionloop

Maurice Vriend heeft op **13 november** zijn hardloopschoenen aangetrokken voor een 10km wedstrijd tijdens de Olympisch Stadionloop voor Unicef in Amsterdam. Na de start in het Olympisch Stadion gingen de atleten het Amsterdamse Bos in voor een ronde om de bosbaan waarna men weer terug mocht voor een finish in het stadion. Maurice kwam daar na 36.29 als nummer vijftien bij de mannen senioren over de streep.

## SAV succesvol in het Dijkgatbos

Op het, volgens zeggen, "mooiste" crossparcours van het RoeledeVries crosscircuit organiseerde AV Wieringermeer op **13 november** haar jaarlijkse Dijkgatboscross. Geen regen, dus vrijwel geen geblubber deze keer. Wel een stalend zonnetje en niet al te koud. Ook heel veel deelnemers waaronder een grote groep SAV'ers

die flink van zich deed spreken.

Kara Zwagemaker mocht als eerste van start en werd bij de meisjes t/m 9 jaar eervol vierde. Diezelfde ondankbare klassering was weggelegd voor Maartje van der Thiel, maar dan bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar. Broer Jaap kopieerde het resultaat van zijn zus bij de jongens van 16 t/m 19 jaar. Tweemaal winst was er bij de jeugd van 13 t/m 15 jaar waar er geen maat stond op Britt Noah Mosselman bij de meisjes en Joost Kok bij de jongens. Edwin Sjerps maakte bij de jongens het succes compleet met een derde plaats. Heleen Wildöer liep een lekkere race bij de meisjes van 16 t/m 19 jaar die zij net als de eerste wedstrijd winnend afsloot.

Bij de dames was Margret Koster goed op dreef en zij zag haar inspanning beloond met een derde plek bij de V45. Koen Selie was op de 10km voor mannen met een zevende plaats de beste SAV'er. Richard Kramer, derde bij de M35, hoefde echter maar weinig toe te geven op Koen. Het leeftijdloze duo Jan Kreuk en Cees Meijer wist zich bij de M55 weer op het podium te lopen. Ze werden respectievelijk tweede en derde. De uitslag:



<b>1000m meisjes t/m 9 jaar</b>	<b>Tijd</b>	<b>6km vrouwen senioren</b>	<b>Tijd</b>
04. Kara Zwagemaker	4.52	09. Lillian Hauwert	29.22
<b>1500m meisjes 10 t/m 12 jaar</b>		15. Brenda Hoff	35.16
04. Maartje van der Thiel	5.33	<b>6km V45</b>	
11. Wiesje Groot	6.17	03. Margret Koster	28.15
<b>2000m jongens 10 t/m 12 jaar</b>		10km mannen senioren	
07. Sam Volten	8.38	07. Koen Selie	35.38
<b>2000m meisjes 13 t/m 15 jaar</b>		21. Niels Slagter	41.33
01. Britt Noah Mosselman	7.06	<b>10km M35</b>	
06. Thea Noordeloos	8.14	03. Richard Kramer	36.17
<b>3000m jongens 13 t/m 15 jaar</b>		05. Harold Visser	37.07
01. Joost Kok	10.47	08. Toine Groot	37.35
03. Edwin Sjerps	11.18	<b>10km M40</b>	
14. Jan jr Groot	13.19	06. Robèr Stroet	38.04
<b>3000m meisjes 16 t/m 19 jaar</b>		<b>10km M45</b>	
01. Heleen Wildöer	12.31	09. Ton Bosgoed	40.41
<b>5000m jongens 16 t/m 19 jaar</b>		<b>10km M55</b>	
04. Jaap van der Thiel	18.23	02. Jan Kreuk	40.16
08. Dennis Sjerps	20.29	03. Cees Meijer	41.40
<b>6km mannen recreanten</b>			
33. Wim Dudink	35.01		

## Streekboscross

Het was mistig en het bleef mistig tijdens de jaarlijkse SAV-cross in het Streekbos te Bovenkarspel. Toch was er op **20 november** flinke belangstelling voor deze derde wedstrijd uit het Roele de Vries crosscircuit. Tevens was het voor de SAV-jeugd de eerste wedstrijd van

hun crosscompetitie waarvan er nog drie wedstrijden op het programma staan.

De jongste jeugd beet de spits af met een 1350m waarop Fee Mok verraste met een derde plaats bij de meisjes t/m 9 jaar. Pieter Karel was met een zevende plaats de beste SAV'er bij de

# -vervolg de Baanhoek



jongens. Een categorie hoger, namelijk die van 10 t/m 12 jaar, waren Maartje van der Thiel (vijfde) en Sam Volten (zesde met Mats Visser kort daarachter op plek 7) de besten van de club. Britt Noah Mosselman ging voor haar derde zege op rij bij de meisjes van 13 t/m 15 jaar, maar moest de wedstrijd staken door een eerder in de week opgelopen handblessure (vinger uit de kom en hand zwaar gekneusd). Nu behaalde Thea Noordeloos met een zesde plaats de hoogste klassering van de SAV'ers. Bij de jongens streed Edwin Sjerps fel om de eerste plaats, maar hij redde het net niet. Een eervolle tweede plaats werd zijn beloning. Heleen Wildöer behaalde bij de meisjes van 16 t/m 19 jaar haar derde overwinning op rij terwijl Jaap van der Thiel bij de jongens zijn abonnement op de vierde plaats succesvol verlengde.

De dameswedstrijd werd met overmacht gewonnen door Hera-atlete Margriet Berkhout. Margret Koster, tweede bij de V40, was de snelste SAV-dame op de voet gevolgd door Lillian Hauwert. Bij de heren was er een felle strijd tussen Ian Murdoch van Hylas en Hollandiaan Vincent Bruins (winnaar M35) die nipt in het voordeel van Ian uitviel. SAV'er Koen Selie wist verrassend als nummer drie de finish te passeren. Ook voor Robèr Stroet (tweede M40) en Jan Kreuk (derde M55) waren er podiumplaatsen. De prestatie van Willem Dudink werd tenslotte een prooi voor Willem Dudink. De complete uitslag van deze wedstrijd is terug te vinden op de website.

## Hoge klassering Mirjam de Boer in Zevenheuvelenloop

Maar liefst 26.087 deelnemers stonden er op zondag **20 november** aan de start van 28<sup>e</sup> ABN AMRO Zevenheuvelenloop te Nijmegen. Een klassieker over de afstand van 15km met uiteraard zeven heuvels in het parcours. Tussen de vele internationale toppers stonden er ook een zevental SAV-atleten aan de start. Van deze atleten behaalde Mirjam de Boer de hoogste klassering want zij werd bij de V45 eervol vierde door de 15km in 1.00.55 af te leggen. De uitslag:

Naam	5km	10km	15km
Maurice Vriend (Msen)	18.29	37.01	55.08
Mirjam de Boer (V45)	20.27	40.53	1.00.55
Marc Hooijman (M50)	21.21	42.38	1.03.28
Danny Hansen (M35)	22.39	44.13	1.05.07
Wichard Steen (M45)	25.47	50.36	1.14.26
Tessa Beertsen (Vsen)	27.22	55.25	1.23.40
Marion Beertsen (V50)	33.58	1.09.22	1.44.32

## Drie SAV'ers op NK cross

Op **27 november** hebben Heleen Wildöer, Willem Dudink en Koen Selie deelgenomen aan het NK cross in Tilburg. Omdat dit NK geïntegreerd was met de internationale Warandeloop, viel de NK-klassering hoger uit dan de plaats waarmee ze in de einduitslag terechtkwamen.

De afstand die gelopen moest worden was 2500m waarop Heleen als eerstejaars A-meisje in 9.42 een 46ste plaats bij de dames behaalde. In het NK-klassement kwam zij uit op plaats 40. Willem en Koen draaiden goed in het grote mannenveld (129 deelnemers) en wisten riant in de voorste helft te finishen. Na 7.43 kwam Willem als nummer 35 (NK-klassement: 25ste) over de streep terwijl Koen 7.48 nodig had waarmee hij 45ste werd (NK-klassement: 34ste).

## Clubrecords tot 3 december 2011

Kogelstoten M55	10.48m	Dick Reus
Grootebroek, 2 oktober		
Discuswerpen M55	32.79m	Dick Reus
Grootebroek, 2 oktober		
Gewichtwerpen heren	18.32m	Vincent
Onos Alken (B), 8 oktober		

## Zomerse clubkampioenschappen met clubrecords voor Dick Reus

Tropisch warm was het tijdens de jaarlijkse clubkampioenschappen op **2 oktober**. Het werd voor zowel de atleten als de juryleden dan ook een zware dag waarop het "skoftig lekkere ois" zeer gretig aftrek vond. Door het mooie weer ook een "regen" van mooie prestaties met als hoogtepunt de twee clubrecords van Dick Reus die bij de M55 met 10.48m kogel en 32.79m discus de bestaande clubrecords van Hans de Vries verpulverde. Vincent Onos strandde bij de mannen op een zucht van het clubrecord discuswerpen waarop hij tot 44.68m kwam. Ondanks het voor de werpnummers wat minder geslaagde weer (géén wind: het is ook nooit goed!) werd er op de werpdriekamp toch erg goed gepresteerd. Paul Olofsen won met een drietal sterke prestaties bij de mannen terwijl de meerkampsters Michelle Oud en Nadine Visser bij de vrouwen een spannende strijd uitvochten.





# *-vervolg de Baanboek*

en zelfs met de discus uit de voeten bleken te kunnen.

De sprinttweekamp leverde winst op voor André Laan bij de mannen en Judith Kok bij de vrouwen. De vijfkamp werd bij de mannen een prooi voor Willem Dudink die de winnaar bij de jongens-B, Jaap van der Thiel, aan een mooie 1000m-tijd hielp. Ook een tweetal masters in de strijd waarvan Gerwin Struijs aan het langste eind trok voor John de Wit.

Bij de jongens pupillen-C ging de titel naar mini-pupil Stan Tool, maar viel Lars de Haan het meeste op met maar liefst 5 pr verbeteringen. Yannick Jong was met overmacht de rapste op de 600m. Ella Mosselman won bij de meisjes pupillen-C waar Fee Mok de meeste pr's had en mini-pupil Jolijn van 't Hoff wel heel erg snel was op de 600m.

Thijmen van Leeuwen was de beste bij de jongens pupillen-B voor Jeremy Laan die zich op alle nummers wist te verbeteren. Zoe Pennekamp vocht bij de meisjes pupillen-B een verbeterde strijd uit met Joelle Wagemaker die ze maar nipt in haar voordeel wist te beslissen.

Met pr's op alle nummers was Kevin Pronk de terechte winnaar bij de jongens pupillen-A. Van zeer hoog niveau was de strijd bij de meisjes pupillen-A waar Lotte Runia won voor Maartje van der Thiel en Lotte Braakman.

Mats Visser zorgde voor een verrassing bij de jongens-D waar hij met diverse verpulveringen van zijn pr's de clubtitel veroverde voor Jan jr Groot en Sam Volten. Bij de meisjes-D was Lieke

Klaver oppermachtig. Achter haar ontspoon zich een felle strijd om de plaatsen twee t/m vijf met Ilse en Aukje Bakker uiteindelijk op het podium. Mathijs Jong en Oscar van Crimpen waren aan elkaar gewaagd bij de jongens-C. De betere 1000m van Matthijs bracht hem op de hoogste trede van het podium. Oscar werd tweede en Ties Klaver derde. Veel spanning ook bij de meisjes-C waar Sarah Laan aan het langste eind trok voor Jasmijn de Jong en Anne Homan.

Tussen de bedrijven door vond er ook nog een huldiging van de kampioenen plaats. En dat waren er weer veel dit jaar. De kleine Stan Tool was regiokampioen geworden bij de jongens mini-pupillen en ontving hiervoor uit handen van Lillian Hauwert een cadeautje. Wethouder sportzaken, mevrouw Lydia Groot, was namens de gemeente Stede Broec naar de baan gekomen om de Nederlandse kampioenen te huldigen waarbij ze een prachtige bos bloemen en een cadeaubon ontvingen. De overige prijswinnaars werden door de club in het zonnetje gezet. Hieronder de meisjes junioren-A die derde werden tijdens het NK voor teams en het mannenteam dat met een tweede plaats promotie afdwang naar de tweede divisie. Rest ons om de juryleden die de hele dag in de zon hebben staan bakken en alle anderen die op wat voor manier dan ook behulpzaam zijn geweest om deze dag zo succesvol te laten verlopen, heel hartelijk te bedanken. Zonder jullie kon dit niet georganiseerd worden. De uitslagen:

<b>Jongens pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
01. Stan Tool (mini)	7.6	2.75	29.23	1088	2.46.5
02. Lars de Haan	7.8	2.75	18.98	922	2.31.1
03. Yannick Jong	7.9	2.42	22.32	885	2.15.8
04. Brian Glas	7.8	2.58	16.59	852	2.28.5
05. Twan Steur (mini)	9.4	1.85	12.50	414	3.10.4
<b>Meisjes pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
01. Ella Mosselman	7.4	3.29	18.68	1097	2.15.6
02. Fee Mok	8.0	2.82	15.08	843	2.18.5
03. Jolijn van 't Hoff (mini)	8.5	2.43	8.73	573	2.14.1
04. Tessa Besseling	8.5	1.96	10.09	507	2.35.7
05. Kristel Sijm (mini)	8.9	1.87	5.98	343	2.47.5
<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Thijmen van Leeuwen	7.0	3.02	19.72	1136	4.06.0
02. Jeremy Laan	7.2	3.11	14.00	1025	4.08.7
03. Dennis Ravenstijn	8.1	2.50	13.95	746	4.07.1
04. Justin Hoek	9.1	1.51	10.30	341	4.52.6
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Zoe Pennekamp	7.2	3.10	18.81	1098	4.26.9
02. Joelle Wagemaker	7.4	2.97	18.85	1035	4.12.5
03. Annika Boogaard	8.0	2.63	10.66	727	4.40.1
04. Kara Zwagemaker	8.4	2.52	14.50	713	4.39.2

# -vervolg de Baanboek



<b>Jongens pupillen-A</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Kevin Pronk	10.3	3.58	6.01	1240	4.05.0
02. Tim de Haan	11.0	3.10	7.39	1134	4.15.7
03. Erwin Sijm	11.0	2.90	6.15	1021	4.24.5
04. Wil Mok	11.7	2.39	4.51	731	4.19.5
<b>Meisjes pupillen-A</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Lotte Runia	9.0	3.83	7.39	1576	4.06.9
02. Maartje van der Thiel	9.5	4.02	7.57	1539	3.43.5
03. Lotte Braakman	9.6	3.90	6.73	1451	3.49.5
04. Femke Sikkink	9.7	3.83	5.72	1359	3.55.4
05. Amy Bakker	9.7	3.56	5.64	1300	4.29.1
06. Lotte van Diepen	10.0	3.40	5.28	1200	3.58.0
07. Aniska Sinnige	10.5	3.09	6.93	1170	4.38.1
08. Babs Braakman	10.3	3.34	4.90	1119	4.12.6
09. Bente Heilig	10.7	3.11	4.46	989	4.24.2
10. Luna Braas	10.4	3.18	3.72	988	4.30.6
11. Madelon van 't Hoff	10.9	2.93	4.85	956	-
12. Amber Wiersma	10.7	3.04	4.14	952	4.16.7
13. Wiesje Groot	10.7	3.08	3.73	929	4.02.3
14. Lisa Oud	11.2	2.85	3.88	833	4.47.8
15. Ilse Bleeker	10.9	2.65	3.90	831	4.49.5
16. Leonie Braakman	11.3	2.74	3.58	776	4.37.2

<b>Jongens junioren-D</b>	<b>80m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
1. Mats Visser	12.3	3.67	6.27	18.49	4.02.9	1667
2. Jan jr Groot	11.6	3.73	5.71	6.50	3.31.2	1615
3. Sam Volten	12.6	3.13	6.89	19.69	3.57.4	1607
4. Daan Kalb	13.0	3.23	7.86	19.59	4.07.8	1584
5. Siebe Verheijen	13.7	2.84	4.52	3.90	4.17.9	866
<b>Meisjes junioren-D</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>	<b>600m</b>	<b>Totaal</b>
1. Lieke Klaver	8.3	4.34	9.19	23.01	1.51.9	2512
2. Ilse Bakker	8.9	4.20	9.90	16.69	2.00.3	2179
3. Aukje Bakker	8.7	3.91	10.29	20.62	2.12.9	2128
4. Caitlin Ketting	9.7	3.52	10.52	26.52	2.04.3	2074
5. Nienke Tool	8.9	4.04	9.79	13.74	2.01.0	2069
6. Elise Schneider	9.4	3.70	9.53	13.30	1.58.2	1922
7. Dana de Wit	9.3	3.45	7.69	19.61	2.17.8	1734
8. Loes Essen	10.0	3.71	7.61	13.93	2.18.8	1544
9. Demi Wagemaker	10.0	3.48	8.12	13.30	2.15.8	1536
<b>Jongens junioren-C</b>	<b>100m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
1. Matthijs Jong	12.9	4.99	12.96	43.83	3.35.7	3057
2. Oscar van Crimpen	12.6	4.64	13.59	39.13	3.50.9	2910
3. Ties Klaver	12.9	4.63	9.49	32.70	3.21.4	2764
4. Michiel de Boer	13.7	4.16	8.01	24.39	3.23.0	2341
5. Edwin Sjerps	14.0	4.33	6.09	14.86	3.08.2	2151
<b>Meisjes junioren-C</b>	<b>80m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>	<b>600m</b>	<b>Totaal</b>
1. Sarah Laan	11.6	4.54	7.16	17.90	1.54.6	2163
2. Jasmijn de Jong	11.6	4.34	5.76	23.95	1.59.7	2092
3. Anne Homan	11.9	4.06	6.79	19.70	1.58.5	1991
4. Lieke Sikkink	11.3	4.02	6.46	13.12	1.56.9	1930
5. Thea Noordeloos	12.7	3.44	6.66	21.10	1.57.2	1801
6. Bo Huisman	12.2	3.67	8.13	21.21		1536
<b>Jongens junioren-B</b>	<b>100m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
1. Jaap van der Thiel	13.3	4.31	9.14	40.51	2.56.7	1902
2. Dennis Sjerps	15.2	3.82	6.34	15.69	3.33.2	503



# -vervolg de Baanboek

<b>Heren senioren</b>	<b>100m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
1. Willem Dudink	12.1	4.88	8.97	25.58	2.49.3	2078
<b>Heren masters</b>	<b>100m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
1. Gerwin Struijs (M35)	13.9	4.52	8.90	36.11	4.07.1	1268
2. John de Wit (M45)	14.8	4.15	7.69	27.05	3.37.7	967

<b>Werpdrickamp mannen</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Totaal</b>
1. Paul Olofsen	15.10	42.90	47.95	2142
2. Kay Olofsen	12.65	35.05	53.08	1902
3. Kjell Heinsius	13.02	39.24	43.02	1874
4. Martijn Blom (j-A)	10.92	30.61	31.51	1370
5. Dick Reus (M55)	10.48	32.79	26.32	1295
6. Ruud Wierenga (M?)	9.07	26.91	35.60	1216
7. Ger Heinsius (M60)	8.72	25.23	25.10	965
8. Hans Schouten (M50)	8.54	22.46	25.63	890
9. Vincent Onos		44.68		776

<b>Werpdrickamp vrouwen</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Totaal</b>
1. Michelle Oud (m-C)	12.66	28.72	38.88	2025
2. Nadine Visser (m-B)	13.23	29.02	34.34	1991
3. Els Noordeloos (m-B)	10.59	27.36	31.30	1740
4. Carla Beertsen	8.52	28.17	23.62	1468
5. Marion Dekker	8.00	22.62	29.34	1415

<b>Sprintweekamp mannen</b>	<b>100m</b>	<b>200m</b>	<b>Totaal</b>
1. André Laan	11.9	24.4	1140
2. Addis Riet	12.0	25.6	1020
3. Wim Dudink (M55)	16.3	34.4	2

<b>Sprintweekamp vrouwen</b>	<b>100m</b>	<b>200m</b>	<b>Totaal</b>
1. Judith Kok (m-B)	13.3	27.2	1234
2. Heleen Wildöer (m-B)	13.7	29.0	1046
3. Nicole Bakker (m-B)	14.0	32.2	815
4. Chrissie Broersen (m-A)	13.7		517



## Marieke Kok

Marieke Kok nam op dezelfde dag in Hoorn deel aan de clubkampioenschappen bij AV Hollandia, waar zij regelmatig traint. Met 13.2 op de 100m, 2.39.0 op de 800m, 1.46m hoog, 8.00m kogel en 15.80m discus behaalde zij 2514 punten en een derde plaats bij de dames.

## Medaillewinnaars SAV NK's 2011

2011 was niet alleen het jaar van het 60-jarig bestaan van de club, maar ook het jaar waarin er weer super veel medailles gescoord werden op de diverse NK's. Maar liefst 15 gouden, 14 zilveren en 6 bronzen medailles kwamen er in handen van een SAV'er. Veel kwamen er op naam van het grote talent Nadine Visser, al zorgde Lieke Klaver toch wel voor een unicum door twee jaar achter elkaar zowel de 60m indoor als de 60m outdoor te winnen. Vincent Onos won bij de mannen voor de derde keer op rij de titel bij het kogelslingeren terwijl de

gouden verrassingen op naam kwamen van Heleen Wildöer, Oscar van Crimpen en Michelle Oud.

Internationaal werd er ook gescoord en hoe! Nadine Visser won op het Europese Jeugd Olympische Festival in Turkije (als nog maar eerstejaars B-meisje) de titel op de 100m horden en liep daarbij naar de derde tijd op de wereld ranglijst van de junioren-B. Als kers op de taart won ze een dag later met de Nederlandse ploeg ook de 4x100m estafette.

Uniek was de bronzen medaille die de meisjes-A wonnen tijdens het NK teams dat op onze eigen baan gehouden werd. Ook de mannenploeg was goed op dreef en wist eindelijk promotie naar de tweede divisie af te dwingen.

Bij de masters slingerde het echtpaar Bot-Vleerlaag zich weer in de kijker met 4 gouden NK medailles en een zilveren voor Yvette op het Europese indoorkampioenschap. Wie won wat en waarmee:

# -vervolg de Baanboek

## Junioren

- Nadine Visser - **goud** EJOF 100m horden in 13.28 (Trabzon, 28 juli)  
Nadine Visser - **goud** EJOF 4x100m in 45.93 (Trabzon, 29 juli)  
Lieke Klaver - **goud** NK indoor 60m m-D2 in 8.45 (Apeldoorn, 22 januari)  
Michelle Oud - **goud** NK indoor kogelstoten m-C2 met 11.11m (Apeldoorn, 22 januari)  
Nadine Visser - **goud** NK indoor 60m horden m-B in 8.62 (Apeldoorn, 6 februari)  
Nadine Visser - **goud** NK indoor meerkamp m-B met 3654 punten (Apeldoorn, 20/2)  
Heleen Wildöer - **goud** NK outdoor 800m m-B in 2.19.66 (Alphen ad Rijn, 9 juli)  
Nadine Visser - **goud** NK outdoor 100m horden m-B in 13.61 (Alphen ad Rijn, 10 juli)  
Oscar van Crimpen - **goud** NK outdoor kogelslingeren j-C met 46.35m (Amsterdam, 27/8)  
Lieke Klaver - **goud** NK outdoor 60m meisjes-D2 in 8.50 (Amsterdam, 4 september)  
Nadine Visser - **goud** NK meerkamp m-B met 5223 punten (Gemert, 17/18 september)  
Michelle Oud - **goud** NK meerkamp m-B met 5223 punten (Gemert, 17/18 september)  
Lieke Klaver - **zilver** NK indoor verspringen m-D2 met 4.73m (Apeldoorn, 22 januari)  
Nadine Visser - **zilver** NK indoor 60m m-B in 7.88 (Apeldoorn, 5 februari)  
Nadine Visser - **zilver** NK indoor verspringen m-B met 5.70m (Apeldoorn, 6 februari)  
Chrissie Broersen - **zilver** NK indoor hoogspringen m-A met 1.60m (Apeldoorn, 6 februari)  
Marloes Duijn - **zilver** NK indoor 60m horden m-A in 8.78 (Apeldoorn, 6 februari)  
Nadine Visser - **zilver** NK meerkamp m-A met 5171 punten (Emmeloord, 21/22 mei)  
Vivian Brandhoff - **zilver** NK outdoor discuswerpen m-A met 42.38m (Alphen ad Rijn, 10/7)  
Chrissie Broersen - **zilver** NK outdoor hoogspringen m-A met 1.67m (Alphen ad Rijn, 10/7)  
Marloes Duijn - **zilver** NK outdoor 100m horden m-A in 14.05 (Alphen ad Rijn, 10 juli)  
Lieke Klaver - **zilver** NK outdoor ver meisjes-D2 met 4.80m (Amsterdam, 4 september)  
Britte Duijn - **brons** NK indoor 400m m-A in 58.47 (Apeldoorn, 6 februari)  
Vivian Brandhoff - **brons** NK outdoor kogelslingeren m-A met 41.31m (Alphen, 10 juli)  
Matthijs Jong - **brons** NK outdoor kogelstoten j-C met 13.93m (Amsterdam, 28/8)  
Team meisjes-A - **brons** NK teams te met 8284 punten (Grootebroek, 4 september)

**Team meisjes-A bestond uit:** Nadine Visser, Heleen Wildöer, Marloes Duijn, Britte Duijn, Judith Pambo Nunes, Judith Kok, Chrissie Broersen, Hilda Laan, Alissa Olofsen, Kim Essen, Anja Dudink en Nicole Bakker

## Senioren

- Vincent Onos - **goud** NK baan kogelslingeren heren met 63.73m (Amsterdam, 30 juli)  
Paul Olofsen - **zilver** NK indoor studenten kogel heren met 14.74m (Apeldoorn, 26/2)  
Team mannen - **zilver** promotie/degradatiefinale met 7471 pnt (Weert, 18/9)

**Het team bestond uit:** André Laan, Ricardo Rinkel, Roy Botman, Addis Riet, Sven Olofsen, Willem Dudink, Niels Slagter, Koen Selie, Jeroen Dodeman, Dave Brandhoff, Jeroen te Stroete, Mark Bentvelsen, Paul Olofsen, Kjell Heinsius, Kay Olofsen, Joris Stroomer, Jaap van der Thiel, Maikel te Stroete, Ton Bosgoed en Florens Kreuk

## Masters

- Yvette Bot-Vleerlaag - **goud** NK baan kogelslingeren V35 met 39.85m (Veldhoven, 21/5)  
Yvette Bot-Vleerlaag - **goud** NK baan gewichtwerpen V35 met 12.58m (Veldhoven, 21/5)  
Richard Bot - **goud** NK baan kogelslingeren M45 met 47.78m (Veldhoven, 21/5)  
Richard Bot - **goud** NK baan gewichtwerpen M45 met 13.78m (Veldhoven, 21/5)  
Cees Meijer - **zilver** NK indoor masters 800m M55 in 2.18.53 (Apeldoorn, 27 februari)  
Yvette Bot-Vleerlaag - **zilver** EK indoor kogelslingeren V35 met 44.69m (Gent, 19 maart)  
Cees Meijer - **zilver** NK baan 800m M55 in 2.30.26 (Den Haag, 19 juni)  
Yvette Bot-Vleerlaag - **brons** NK baan werpvijfkamp V35 met 2449 pnt (Veldhoven, 22 mei)  
Richard Bot - **brons** NK baan werpvijfkamp M45 met 2798 pnt (Veldhoven, 22 mei)



# De uitsmijter



Werpersrubriek, "De Uitsmijter", nr. 169

Afgelopen 18 jaar ontvingen veel SAV-werpers een uitnodiging om deel te nemen aan de regio-trainingen werpen. Ook in het nieuwe seizoen is een aantal SAV-ers uitgenodigd:

Discipline:	Plaats:	Trainer:
Kogel/discus	Amsterdam	Hans Arnhard
Speerwerpen	Utrecht	Kees Betlem
Kogelslingeren	Leiden	Manfred Sahner

De clubtrainer(persoonlijke trainer) speelt hierbij een grote rol, want je ontvangt niet zomaar een uitnodiging, daar moet je wel voor trainen, presteren en wedstrijden doen.

Hoe belangrijk kan een clubtrainer zijn voor je maatschappelijke carrière? Daar wordt vaak niet bij stilgestaan, omdat alles vanzelfsprekend lijkt, maar natuurlijk niet is. De keuze ligt bij de atleet. Het wordt natuurlijk interessant, wanneer atleten sport en studie gaan combineren. Meestal gebeurt dit in je eigen leefomgeving, je kan ook je horizon verbreden in het buitenland.

Waar een wil is, is een weg: aangezien niet geschoten altijd mis is.

## De laatste verschuivingen in de SAV werp top 5

### Kogel MJC/MJB:

1.	Tine Veensta	16.58 m	2000
2.	Vivian Brandhoff	14.58 m	2010
3.	Nadine Visser	13.23 m	2011
4.	Lena Dekker	12.79 m	2002
5.	Nicole Berghouwer	12.74 m	2006

### Discus Heren:

1.	Paul Olofsen	44.95 m	2011
2.	Vincent Onos	44.68 m	2011
3.	Maarten Klaver	44.22 m	1997
4.	Kjell Heinsius	43.27 m	2009
5.	Danny Sinnige	40.76 m	1996

### Speerwerpen JJC:

1.	Kay Olofsen	49.55 m	2006
2.	Matthijs Jong	47.71 m	2011
3.	Roel van Kammen	43.64 m	2000
4.	Vincent Onos	43.18 m	2001
5.	Martijn Blom	42.18 m	2007

### Speerwerpen Heren:

1.	Kjell Heinsius	60.64 m	1998
2.	Rob Buntsma	59.20 m	1992
3.	Kay Olofsen	55.90 m	2011
4.	Obe van der Klei	53.86 m	1989
5.	Maarten Klaver	51.90 m	2000

### Kogelslingeren MJC/MJB:

1.	Vivian Brandhoff	45.00 m	2010
2.	Alissa Olofsen	35.28 m	2009
3.	Els Noordeloos	29.82 m	2011
4.	Rosalinde Louwerman	27.60 m	2006
5.	Corina Ruiter	26.81 m	2010

En tenslotte.....

### Gewichtwerpen Heren:

1.	Vincent Onos	18.32 m	2011
2.	Paul Olofsen	14.13 m	2010
3.	Richard Bot	14.09 m	2010
4.	Gertjan Onos	13.27 m	2007
5.	Roberto Marchesano	10.68 m	2000

Momenteel staat de werpclubrecordmeter op 519 stuks. Hiervoor zijn 36 SAV-ers verantwoordelijk . Nummer 36 was overigens Caitlin Ketting bij het onderdeel kogelslingeren.

Iedereen veel succes in het nieuwe indoorseizoen, ook in het buitenland.....(USA).

Tot ziens bij de werpdrills,

Peter Olofsen

