

Sprinter februari/ maart 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
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
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

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.



Schoonmaakrooster

Noteer dit in je agenda

27 feb Joke Ruiter tel. 516803
A.Appelman 0610668082

12 mrt Ellen Gerritsen tel. 521281
Jolanda Copier tel. 518817

26 Maart Anneke en M. Kuip tel. 582333



De sleutel kan je halen bij Wil Groot
Graafwillemstraat 227
Tel: 511261

Wil je ruilen, doe dit dan in overleg of een andere dag met de boven buurvrouw of onder buurvrouw.

Of bij Riny Bakker
Lelielaan 15
Tel 511850

Trainingsmomenten SAV

Maandag	Soort training	Trainer	Accomodatie
18.00-19.00	Selectietraining horden (op uitn.)	Gerwin	Baan
18.15-19.15	MPA+JPA2	Lillian+Robin+Chrissie	Baan
18.30-19.30	MPC+MPB	Carla	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
Dinsdag			
9.00-10.00	Algemene training recreanten	Ron	Baan
19.00-20.30	Meerkamp training junioren-AB	Ruud	Baan
19.30-20.30	Algemene training recreanten	Dirk V.	Baan
19.30-20.45	Looptraining recreanten	René	Baan/Streekbos
19.30-21.00	MILA jun-AB/senioren/masters	Paul	Baan
Woensdag			
18.15-19.15	MPB +JPB+MPA1+JPA	Paulien + Bo	Baan
19.00-20.30	Wandelgroep	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15-20.15	MPA2+MJD	Paulien	Baan
19.15-20.15	JJD+JJC	Paul	Baan
19.15-20.15	Algemene training recreanten	Dirk R.	Baan
19.00-20.30	Sprint+meerkamp v/a junioren-B	Erick	Baan
19.30-21.00	MILA/Lang wedstrijd atleten	Cees	Baan
Donderdag			
19.15-20.45	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
19.30-20.45	Allrnd jun-ABC, senioren, masters	Paul	Baan
19.30-20.45	MILA training alle junioren	John	Baan
19.30-20.45	Loopgroep	Hans	Baan
Vrijdag			
13.30-15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15-20.15	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
19.15-20.45	Lange afstand 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



Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl

Bestuurlijkheden



It giet oan

Samen met de overige commissieleden hebben we de datum vastgesteld op 1 april. En dat is geen grap. Delen van het parcours zijn nog besneeuwd maar op 1 april hopen we op een geheel sneeuwvrij parcours. We hebben hem ook iets ingekort, 16,1 km vonden we genoeg. Dus hou die dag vrij. De Kloetloop 1 april 2012.

Ook kunt u de eerste 4 zomeravonden op woensdagen weer deelnemen aan een van onze Dorpenrondjes: Lutjebroek – Grootebroek – Bovenkarspel en Hoogkarspel.

Verleden week vrijdag 15 cm sneeuw en Dirk Rood was er als de kippen bij om de eerste 2 banen met de borstelmachine van de ijsclub Grootebroek sneeuwvrij te maken. Klasse Dirk en namens alle leden van harte bedankt.

Ook was er deze week weer overleg van en over de ledendienst. We hopen dat het gaat lukken, het moet lukken.

Afgelopen week was ook de eerste cursusavond over de werking van de E.T. (elektronische tijdwaarneming). Negen SAV-ers hadden zich hier voor aangemeld. Er moet nog een toren gebouwd worden, want die camera moet zo'n 4,50 meter hoog hangen om alles goed te kunnen registreren. Dus werk genoeg.

Komend weekend gaat de NK indoor van start voor de A.B.-junioren. Met natuurlijk een aantal SAV-ers aan de start. Over het algemeen kan ik wel aardig voorspellen, maar ik hou me nu maar op de vlakte. Lijkt me wel verstandig.

16 Maart de A.L.V. (Algemene Leden Vergadering) in de kantine. Het zal zoals altijd weer een heel gezellig avondje worden. De

contributie, wat gaat die doen. Het kan vriezen of het kan dooien. De lonen van het bestuur kunnen niet lager, dus moeten we andere wegen zoeken. Of toch die contributieverhoging van ... % - zoveel!!!! Laat je stem niet verloren gaan en komt allen (niet allemaal) 16 maart naar de jaarvergadering. Aanvang 20.00 uur.

Groet, Piet Blokker

Van de Wandeltak:

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

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

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

aangezien er wijzigingen kunnen voorkomen.

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

Eens een welkome afwisseling kunnen zijn.

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

Wel om 19.00 uur.

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

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

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

Probeer het eens, want onbekend maakt vaak onbemind.

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

maandag 23-04-2012,

maandag 14-05-2012.

Jetze Douwe

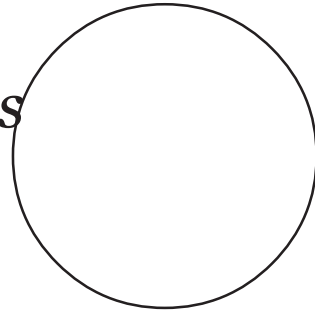
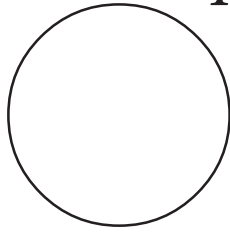


Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het aprilnummer 2012:
t/m vrijdag 17 maart, komt uit in de week van 27 maart
Géén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**



Dorpenrondjes



Woensdag 28 maart: Rondje Lutjebroek

Start en finish: Dahlialaan

Inschrijving: Vanaf 18.00 uur in de Wurf, Fresialaan te Lutjebroek

Parcours: Dahlialaan – Azalealaan – Asterlaan – Zuiderwoid – de Woid – Parklaan – P.J. Jongstraat – Pastoor Gielenstraat – Anjelierlaan – Lelielaan – Dahlialaan.

Een rondje is 2,5 kilometer.

Starttijd: 19.15 uur op de Dahlialaan

Woensdag 4 april: Rondje Grootebroek

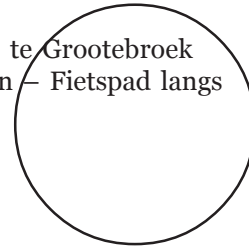
Start en finish: Meidoornlaan

Inschrijving: Vanaf 18.00 uur in de tuinbouwschool aan Elzenlaan te Grootebroek

Parcours: Meidoornlaan – Kastanjelaan – Acacialaan – Esdoornlaan – Fietspad langs Drechterlandseweg - Nijenburg – Nieuwendoorn – Meidoornlaan.

Een rondje is 2,5 km

Starttijd: 19.15 uur op de Meidoornlaan



Woensdag 11 april: Rondje Bovenkarspel

Start en finish: Prins Willem Alexanderlaan bij de IJsbaan

Inschrijving: Vanaf 18.00 uur in sportzaal de Helt aan de Piet van Egmondweg

Parcours: Prins Willem Alexanderlaan – Florasingel – Broekerhavenweg – Prins Willem Alexanderlaan.

Een rondje is 2,6 kilometer.

Starttijd: 19.15 uur op de Prins Willem Alexanderlaan

Woensdag 18 april: Rondje Hoogkarspel

Start en finish: Noordervoert

Inschrijving: Vanaf 18.00 uur in de kantine van de IJsclub op de ijsbaan aan de Sluisweg

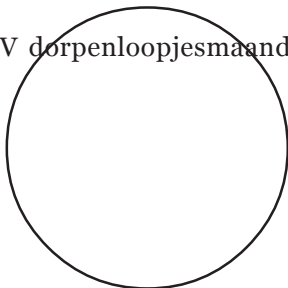
Parcours: Noordervoert – Kleine Immert – Fluter – Fietspad langs Drechterlandseweg – Koolmees- Rietzanger- Zanglijster – Noordervoert - t Landje - de Steert - Noordervoert.

Een rondje is 2,4 kilometer.

Starttijd: De start is om 19.15 uur op de Noordervoert

Informatie: Piet Blokkertelefoon 0228 514990 en Rien Broersen tel. 0228 563329

April=SAV dorpenloopjesmaand



De Kloetloop



Afstanden:

10 EM (16,1 km.) wedstrijd voor mannen, vrouwen en masters

10 EM (16,1 km.) prestatie-loop

10 km. prestatie-loop

5 km. prestatie-loop

Start en finish:

Zowel de start als de finish is Atletiekbaan aan de Raadhuislaan te Grootebroek

Inschrijving:

Vanaf 09.30 uur in de kantine van SAV op de Atletiekbaan, 1613 KR Grootebroek

Inschrijfgeld:

10 E.M. € 8,00 met herinnering € 5,00 zonder herinnering

10 KM. € 5,00 met herinnering € 4,00 zonder herinnering

5 KM. € 4,00 met herinnering € 3,00 zonder herinnering

Parcours:

Geheel over geasfalteerde wegen voor het grootste gedeelte over fietspaden en voor de rest over een autoluw parcours. De koplopers zullen begeleid worden door een wagen van de organisatie, daarachter zult u als deelnemer rekening moeten houden met medeweggebruikers. Op belangrijke rotondes, kruisingen en splitsingen zijn ervaren vrijwilligers aanwezig om naderend verkeer tegen te houden

Medische verzorging:

Op het parcours en bij de start/finish locatie zijn gediplomeerde EHBO-ers aanwezig.

Verzorging onderweg:

Op ongeveer 5,5 km en 11 km is een verzorgingspost aanwezig. Bij hoge temperatuur zullen extra verzorgingsposten worden ingezet.

Start en starttijden:

De startlocatie bevindt zich op de atletiekbaan van SAV aan de Raadhuislaan te Grootebroek

De 16,1 km start om 11.00 uur

De 10 km start om 11.10 uur

De 5 km start om 11.15 uur

Kleedruimte en douchegelegenheden:

Er is voldoende kleed en douche ruimte beschikbaar

Inschrijving:

Alleen na-inschrijving is mogelijk op 10 april vanaf 09.30 uur in de kantine van SAV op de atletiekbaan. Dit geldt voor alle afstanden 5Km, de 10Km en de 10 EM.

Informatie:

Piet Blokker telefoon 0228 514990 en Rien Broersen tel. 0228 563329

De medische hoek

(deel 1):

“Alternatieve remedies bij loopblessures”

Het is bij veel blessures niet alleen mogelijk uzelf te behandelen, het is tevens mogelijk om alternatief te trainen en te oefenen.

Achillespees-klachten

Deskundigen gingen er lange tijd van uit dat pijn aan de achillespees veroorzaakt werd door een ontsteking. Tegenwoordig denken velen dat de pijn niet het gevolg is van een ontsteking, maar van degeneratie van de niet-rekbare collagene (lijm leverende) vezels. Deze nieuwe zienswijze heeft tot nieuwe behandelmethoden geleid.

Beste alternatieve remedie:

Glucosaminesupplementen, die meestal worden gebruikt om osteo arthritis (chronische ontsteking van bot en kraakbeen) te behandelen, kunnen ook degeneratie van collagene vezels tegengaan. Ongeveer tweederde van de mensen die de supplementen gebruiken, voelt verbetering. Voor sommigen werkt het erg goed, terwijl anderen er geen baat bij hebben. De reden van dat verschil is nog niet bekend.

Beste gangbare behandeling:

In een Zweedse studie vroegen de onderzoekers aan vijftien lopers met chronische achillespeesklachten om de onderstaande oefening gedurende twaalf weken goed uit te voeren. Na afloop liepen ze allemaal zonder klachten. Dit is wat u moet doen:

Ga met uw tenen op de rand van een kleine verhoging staan. Gebruik uw blessurevrije been om op uw tenen te komen.

Breng uw lichaamsgewicht nu op uw geblesseerde

been en laat uw hiel langzaam naar beneden zakken, terwijl u uw knie gestrekt houdt.

Gebruik uw goede been weer om op uw tenen te komen. Buig nu de knie van uw geblesseerde been

en laat uw hiel langzaam zakken.

Voer deze oefening op tot drie series van vijftien herhalingen. Daarna kunt u gewicht toevoegen door losse halters in de handen te nemen of een rugzak gevuld met boeken om te doen. Herhaal de oefeningen twee keer per dag en zeven dagen per week gedurende twaalf weken. In de eerste.

Twee weken kunt u wat lichte pijn verwachten.

Indien de oefening te zwaar is, versterk dan eerst uw achillespees door herhaaldelijk op uw tenen te gaan staan en dat tien seconden vast te houden.

Probeer ook eens:

Een hakverhoging in uw schoenen van een halve centimeter.

Draag gedurende de dag een warmte-

genererende band om uw enkel om de circulatie te verbeteren.

Masseer de achillespees met ijs om het ontstaan van slechte bloedvaten te voorkomen.

Wekelijks een massage om littekenweefsel te verwijderen.

Doe regelmatig de bekende rek oefening tegen de muur, eerst met uw achterste knie gestrekt en daarna met licht gebogen knie.

Pijnlijke hamstring

Veel hamstringklachten verdwijnen langzaam als u zich onthoudt van belastende oefeningen, zoals heuvellopen en snelheidswerk. Maar het kan ook zo zijn, als u al maandenlang last hebt, dat uw rug het echte probleem vormt. Zelfs als u geen last hebt van uw rug, is het verstandig om toch een arts ernaar te laten kijken, zeker als u chronische hamstringklachten hebt. Uw probleem heeft misschien te maken met een versleten tussenwervelschijf of een verkeerde stand van het bekken.

Beste alternatieve remedie:

Dwarse frictiemassage kan helpen littekenweefsel te verwijderen en zo het genezingsproces van de hamstring versnellen. Laat een ervaren sportmasseur u één keer per week behandelen tot u pijnvrij kunt lopen. Bij een lichte blessure is één behandeling misschien al voldoende. Voor het beste resultaat combineert u de massage met lichte rekoefeningen, spierversterkende oefeningen en het behandelen van de hamstring met ijs.

Beste gangbare behandeling:

Leg de nadruk op algehele spierkracht. Veel lopers denken dat zij sterke benen hebben, terwijl dat helemaal niet het geval is. Lopers hebben vaak een uitstekend uithoudingsvermogen, maar niet noodzakelijkerwijs voldoende kracht.

Bij het versterken van uw hamstrings moet u zowel concentrisch als excentrisch trainen. Die twee chique woorden betekenen simpelweg dat uw hamstrings sterk moeten zijn bij zowel het buigen als het strekken van uw benen. Ook onderaan, bij de aanhechting aan de knie, en bovenaan bij de heup moeten ze sterk zijn. Probeer de volgende oefeningen met enkelgewichten.

Ga op uw buik liggen. Til langzaam een voet op, tot uw been een hoek van 90 graden maakt, en laat uw voet dan weer rustig zakken. Doe dit acht tot vijftien keer met elk been, drie keer per week.

Ga op uw buik liggen en til langzaam uw voet op, zonder uw knie te buigen. Doe dit acht tot vijftien keer met elk been, drie keer per week.



-vervolg medische hoek

Probeer ook eens:

Rek voorzichtig. Te krachtig rekken kan uw blessure verergeren.

Draag bij het lopen een steun-gevende broek of band om uw bovenbeen.

Behandel uw hamstrings na iedere training gedurende een kwartier met ijs.

Iliotibiaal frictie syndroom

Aan de buitenzijde van uw dij, van de heup tot net onder de knie, bevindt zich de tractus iliotibialis, die uw knie stabiliseert en veel van het schokeffect van het lopen absorbeert. Als er meer spanning op komt te staan, kan dit peesblad tegen de buitenkant uw knie- en heupgewricht aan wrijven, en dat kan tot een ontsteking van de kniepees leiden.

Beste alternatieve remedie:

Voordat u de oorzaak van de pijn kunt corrigeren, moet u eerst de ontsteking verminderen. Neem contact op met een ervaren fysiotherapeut of sportmasseur, die op bepaalde plaatsen in u quadriceps en billen zal drukken en het peesblad zal oprekken. Laat u om de dag behandelen totdat u pijnvrij de trap op en af kunt lopen (meestal binnen twee weken).

Beste gangbare behandeling:

In theorie houdt uw gluteus medius, een spier in uw bil, uw heupen in de correcte positie, zodat het peesblad niet tegen uw heup- of kniegewricht wrijft. Maar daarvoor dient die spier wel sterk genoeg te zijn. Vaak is dat niet het geval. Ter versterking van de gluteus medius kunt u, nadat de ontsteking is verminderd, de volgende oefening doen.

Ga op u zij liggen met uw benen, billen en rug tegen een muur, met uw geblesseerde been boven. Span de spieren aan de kant van de heup en til uw hiel langzaam op langs de muur, tot uw benen een hoek maken van ongeveer 30 graden. Houd dit één seconde vast en laat uw been weer zakken. Doe dit tien tot twintig keer. Voer het aantal op tot drie series van twintig herhalingen, drie keer per week.

Ga op uw geblesseerde been staan voor een spiegel (zodat u uw houding kunt controleren). Maak langzaam een kniebuiging op één been. Houd de heupen op gelijke hoogte. Uw knie moet recht vooruit wijzen, recht boven de voet. Laat u vanuit de uitgangspositie niet meer dan 30 graden zakken vanuit uw startpositie. Herhaal dit tien tot twintig keer, driemaal per week.

Ga op een verhoging staan. Breng al uw gewicht op uw geblesseerde been, laat uw andere been rustig langs de verhoging hangen (u kunt een muur gebruiken voor uw balans). Met beide benen gestrekt laat u de heup van uw vrije been

zakken naar de vloer terwijl u uw gewicht verplaatst naar de binnenkant van de voet waarop u staat. Kom dan weer omhoog. Voer dit op tot drie series van twintig herhalingen per dag.

Probeer ook eens:

Rek de tractus iliotibialis na iedere training. Sta met uw rechterbeen gekruist achter uw linker en plaats de palm van uw linkerhand tegen een muur. Houd de rechervoet goed op de grond, terwijl u uw linkerknie buigt. Houd dit dertig seconden vast. Doe de oefening daarna andersom.

Loopt u op een schuin aflopende ondergrond, loop dan met uw geblesseerde been aan de hogere kant.

Raadpleeg een medisch specialist om eventueel steunzolen te laten maken.

Hopende hiermee wat handreikingen te geven bij beginnende blessures. Als dit geen oplossing biedt dan kunt U altijd een beroep doen op de med com.

Groeten Koos Jong 0228 513310

Bron: www.runnersweb.nl

Atletiekcongres



Op zaterdag 24 maart a.s. vindt het Atletiekcongres (voorheen de Dag van de Baanatletiek) plaats. Je hebt er misschien al wat over gehoord of gelezen.

Inmiddels hebben we al bijna 150 deelnemers. Er is nog voldoende tijd om in te schrijven; de sluitingsdatum is 11 maart. Maar, ... VOL = VOL.



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

Vacant

Vacant

Vervoer pupillen
Vervoer CD junioren



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

Wedstrijdkalender:

26 februari	Polderloop te Obdam	ARO'88
10 maart	Finale crosscompetitie te Woerden	Clytoneus
17 maart	4de wedstrijd crosscompetitie SAV	SAV
28 maart	Rondje Lutjebroek	SAV
1 april	Kloetloop te Grootebroek	SAV
4 april	Rondje Grootebroek	SAV

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

Data pupillencompetitie 2012:

12 mei, de eerste wedstrijd wordt thuis gehouden
9 juni, de tweede wedstrijd te ??
30 juni, de derde wedstrijd te ??

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

21 april, de eerste wedstrijd wordt thuis gehouden
26 mei, de tweede wedstrijd te Heerhugowaard
23 juni, de derde wedstrijd te Hoorn

Jarigen Maart:

03. Loes Essen
07. Sarah Laan
12. Siebe Verheijen
14. Demi Kunne
25. Alet Juckers
26. Amy Groen
26. Nienke Tool
26. Koen Wester
27. Kevin Edelschaap
27. Madelon van 't Hoff
27. Anne Homan
27. Jeanine Oud
30. Robin Venema
30. Lotte Braakman
30. Kara Zwagemaker



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Twee dikke pr's voor Dana de Wit
Eerstejaars C-juniore Dana de Wit heeft op
vrijdagavond **6 januari** met succes
deelgenomen aan een indoorwedstrijd in het
Utrechtste Galgenwaard. Zo snelde zij rap over
de hordes van de 60m met een nieuw pr van
12.34 als resultaat. Het meest opvallend was
echter haar 60m zonder obstakels. Dik
drietiende van een seconde ging er van haar pr
dat nu op 9.14 staat.



-vervolg Jeugdboek

Winst voor zusjes Mosselman

Op **7 januari** verzorgde AV DOKEV de tweede wedstrijd van de crosscompetitie. Deze wedstrijd werd onder flink winderige omstandigheden afgewerkt op een modderig parcours op en rond hun sportpark in Anna Paulowna. Opvallend de minimale deelname van SAV, dat is in het verleden toch wel eens anders geweest. Nu waren er slechts negen deelnemers, die overigens wel succesvol waren. Zo waren de zusjes Britt Noah en Ella Mosselman beiden in hun categorie de besten, werd Edwin Sjerps fraai derde en liep Fee Mok sterk naar een vijfde plaats. De uitslag:

1000m jongens pupillen-C	Tijd
23. Twan Steur	6.44
1250m meisjes pupillen-B	
01. Ella Mosselman	5.03
05. Fee Mok	5.30
1250m meisjes pupillen-A1	
32. Kara Zwagemaker	6.36
2000m meisjes-C	
01. Britt Noah Mosselman	8.07
3000m jongens-C	
03. Edwin Sjerps	12.30
20. Sam Volten	15.34
21. Mats Visser	15.50
4000m jongens-B	
11. Dennis Sjerps	19.25



Weer mooie tijden voor Dana in Utrecht

C-juniore Dana de Wit waagde zich op **14 januari** in het Utrechtse Galgenwaard opnieuw aan een 60m met en 60m zonder obstakels. Met de hordes legde zij die afstand af in 12.62 terwijl zij op de 60m vlak met 9.25 haar tweede snelste tijd ooit liet noteren.

Joost Kok domineert

Op **15 januari** vond in Zaandam de vierde wedstrijd uit het Tata Steel/Runnersworld Crosscircuit plaats. De wedstrijd werd onder prachtig mooi weer gelopen met een temperatuur rond een aangename 6 graden en weinig wind. Het parcours werd er echter niet makkelijker op. Het 2 kilometer lange rondje kent veel technische, scherpe bochten, een lang stuk zand, veel gras en een heuveltje bij start/finish. Een kolfje naar de hand van Joost Kok die op de 4km voor junioren iedereen een looplesje gaf. Na 14.57 kwam hij als eerste over de finish met bijna een minuut voorsprong op de nummer twee.



Opnieuw pr voor Dana de Wit

Eerstejaars C-juniore Dana de Wit heeft de pr smaak goed te pakken en opnieuw was de indooraccommodatie van het Utrechtse Galgenwaard het strijdtoneel waar het gebeurde. Op vrijdagavond **20 januari** nam zij deel aan het verspringen, de 60m en de 60m horden. Op dat laatste nummer liet zij 12.58 noteren, de 60m werd afgelegd in een rappe 9.22, maar de knaller vond deze keer plaats in de verspringbak. Iedereen kreeg 4 pogingen en in al die pogingen ging Dana over haar pr van 3.63m heen. Haar serie: 3.99m - 3.76m - 3.98m en 3.91m, dus een pr verbetering van maar liefst 36cm!

Indoor D-spelen brengt Merel Sinnige 6de en 10de plaats

Zaterdag **21 januari** was voor D-juniore Merel Sinnige een belangrijke dag. Op deze dag zou zij namelijk als enige (!) SAV'er deelnemen aan de indoor D-spelen in het Omnisportcentrum te Apeldoorn.

Zij begon het kampioenschap imponerend met een geweldige uithaal bij het kogelstoten dat al om 10.00u op het programma stond. Al in haar eerste poging liet de tweedejaars D-juniore de kogel op 11.27m neerploffen, een verbetering van haar pr met zo'n 1,5m en meteen goed voor rechtstreekse plaatsing voor de finale later op de dag. Tussen de kwalificatie en finale van het kogelstoten stond er nog de kwalificatie verspringen op het programma en ook daar deed ze het uitstekend. Haar nieuwe pr van 4.42m was namelijk goed voor nog een finaleplaats zodat het voor Merel wel een heel lange dag ging worden.

In de zeer spannende kogelfinale is Merel uiteindelijk op de zesde plaats geëindigd. Het werden zes puike stoten, allemaal dik boven haar oude pr, met lest best. Deze landde namelijk op 11.04m.

De finale van het verspringen, zo'n 8,5u (!) nadat haar eerste nummer van start ging, bracht Merel tot slot nog een tiende plaats. Na drie constante sprongen van 4.24m, 4.20m en 4.21m viel het doek. Voor een plaats bij de beste acht had ze opnieuw een pr moeten springen, iets wat na zo'n lange dag niet meer echt verwacht kon worden. Aangezien Merel op de plaatsingslijst 18de stond, was het sowieso al een knappe prestatie dat ze zich de top tien in heeft weten te springen. Merel kan dus met opgeheven hoofd terugkijken op een mooi toernooi.

-vervolg: Jeugdhoek



Lieke Klaver veroverd goud en zilver op indoor C-spelen

De tweede dag in het Omnisportcentrum te Apeldoorn was voor het (officieuze) NK voor de junioren-C met Lieke Klaver als belangrijke medaillekandidate aan de start.

Het was echter Dana de Wit (C1) die het bal opende. Heb je een dag die van 10.00u tot bijna 19.00u loopt en dan begin je meteen met twee nummers tegelijk! Dat overkwam in ieder geval Dana die de 3kg kogel naar een afstand van 6.45m stootte en op de 60m horden met 12.40 op 6-honderdste van haar pr bleef steken. Lieke Klaver (C1) kende een voortvarende start met 8.21 op de 60m, waarmee zij de snelste was na 6 series, en een prachtig pr van 5.01m waarmee zij niet alleen haar pr verpulverde maar zich ook rechtstreeks plaatste voor de finale van het verspringen. Ook de halve finale van de 60m leverde voor Lieke geen probleem op want met 8.25 was zij weer de snelste. Daarna was het lang wachten op de finale van het verspringen waarvan het programma uitliep. Toch begon ze dit nummer weer uitstekend met 4.87m gevolgd door 4.83m, waarmee ze op dat moment zilver in handen had. Hierna sprong ze nog tweemaal waarbij ze zich weliswaar niet meer wist te verbeteren, maar wel haar tweede plaats vast wist te houden en dat terwijl ze de vijfde inschrijfprestatie had!

Ondertussen meldde Edwin Sjerps (C2) zich voor de series van de 800m. Hij was ingedeeld in de tweede serie en streed daar knap mee om de seriewinst. Dat lukte net niet, hij werd tweede, maar deed dat wel met een prachtig nieuw pr van 2.19.14 min.

Tot slot de "grote" finale. Hier had Lieke lang naar uitgekeken en hier moest het gebeuren. En het gebeurde ook... in 8.26 kwam Lieke overtuigend als winnares over de streep. Hiermee bezorgde zij SAV de eerste nationale titel van 2012 en was zij voor de vijfde (!) keer op rij de beste 60m loopster van Nederland. Super gedaan allemaal!



Derde jeugdcross

Het Streekbos was zaterdag **28 januari** het decor van een mooie SAV jeugdcross. Met de start op het mulle zand, gevolgd door schelpen paden en gladde bospaden was er een zeer gevarieerd maar echt crossparcours uitgezet van ongeveer 1,3km. Onder ideale, vrijwel windstille omstandigheden werd er door bijna 40 atleten een stevige strijd gevoerd. De uitslag:

1,3km Mini's-MPC-JPC-MPB-JPB

01. Ella Mosselman	MPB
02. Fee Mok	MPB
03. Laura van Langen	MPB
04. Ties van Warmerdam	JPB
05. Janlie Juckers	JPB
06. Kristel Sijm	MPC
07. Magdalena Juckers	Mini
08. Yvette Dekker	Mini
09. Anne Vilain	MPC
10. Jerney Mantel	MPB
10. Twan Steur	JPC
12. Eline Zwagemaker	Mini

1,3km MPA-JPA

01. Sophie vd Wal	MPA2
02. Wiesje Groot	MPA2
03. Joëlle Wagemaker	MPA1
04. Danique de Vries	MPA2
05. Pieter Karel	JPA2
06. Madelon van 't Hoff	MPA2
07. Youri Dekker	JPA1
08. Loek Timmer	JPA2
09. Elizah van Roekel	MPA1
10. Jasmijn Huisman	MPA1
11. Dylan Boot	JPA1
12. Teun Swagerman	JPA2
13. Kara Zwagemaker	MPA1
14. Leonie Braakman	MPA2
15. Alet Juckers	MPA2



1,7km MJD

01. Maartje van der Thiel	MJD
02. Lotte Runia	MJD
03. Femke Sikkink	MJD
04. Lotte van Diepen	MJD
05. Anouk Koppies	MJD

2,6km JJD

01. Jordi Boon	JJD
02. Joeri van Rijswijk	JJD
03. Kevin Pronk	JJD



3km JJC

01. Jan Junior Groot	JJC
02. Sam Volten	JJC
03. Mats Visser	JJC

Joost Kok koudebestendig

Onder flink winterse weersomstandigheden vond op zaterdag **4 februari** de drieënveertigste editie van de Mastboscross in Breda plaats. Een dik sneeuwdek, een bevroren, her en der gladde, ondergrond en de nodige koude geselden de deelnemers aan deze finalewedstrijd van het Nationale Crosscircuit. Daaronder Joost Kok die flink van voren meestreed op de 3370m voor jongens-C en dat na 11.52 beloond zag met een mooie zesde plaats.





De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen, 0228-516758 broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

26 februari	Polderloop te Obdam	ARO'88
10 maart	Finale crosscompetitie te Woerden	Clytoneus
10 maart	Wandeltocht Den Helder-Schagen	TAS'82
11 maart	Den Helder-Schagen	TAS'82
17 maart	4de wedstrijd crosscompetitie	SAV SAV
18 maart	Dijkenloop te Hoorn	Hollandia
25 maart	Zandvoort Circuitrun	Le Champion
25 maart	Beetskoogkadeloop te Oudendijk	IJclub Oudendijk
28 maart	Rondje Lutjebroek	SAV
1 april	Kloetloop te Grootebroek	SAV
4 april	Rondje Grootebroek	SAV

Mannen tweede divisie:

22 april	Ede
20 mei	Harderwijk
24 juni	Drachten

Meisjes-A:

6 mei	Krommenie
10 juni	Grootebroek

Meisjes + jongens-B:

15 april	Heiloo
13 mei	Beverwijk



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

Competitiedata + plaatsen

Inmiddels zijn de plaatsen waar de diverse competities gehouden worden bekend. SAV heeft daarbij maar liefst 4 wedstrijden toegewezen gekregen. Dit betekent dat zowel de junioren-CD als de pupillen aftrappen met een thuiswedstrijd en dat zowel de vrouwen van de derde divisie als de meisjes-A hun tweede wedstrijd op de thuisbaan af mogen werken. De vrouwen hebben een team in zowel de eerste als derde divisie terwijl de heren dit jaar voor eerst uit zullen komen in de tweede divisie. Noteer alvast de volgende data en plaatsen:

Vrouwen eerste divisie:

22 april	Tilburg
20 mei	Hilversum
24 juni	Zwolle

Vrouwen derde divisie:

22 april	Amsterdam (Atos)
20 mei	Grootebroek
24 juni	Almere

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Vivian Brandhoff opnieuw ver met de kogel
Tijdens de Blazer Invitational te Birmingham (Alabama) heeft Vivian Brandhoff op 13 januari opnieuw een mooie kogelserie neergezet. Driemaal kwam de A-juniore over de 13m met 13.15m als verste. Hiermee werd ze 8ste van de maar liefst 33 deelnemers.

Lange dag eindigt met clubrecord voor Marloes Duijn

Met de indoor van AV PEC 1910 op 7 januari in het Omnisportcentrum te Apeldoorn is het Nederlandse indoor atletiekseizoen "echt" van start gegaan. Onder de enorme aantallen deelnemers ook verscheidene SAV'ers die met wisselend succes deelnamen terwijl Nadine Visser zich wegens ziekte helaas af moest melden.

Bij de B-meisjes werkte Michelle Oud in korte tijd een drietal nummers af, te beginnen met 9.56 op de 60m horden. Hierop volgde een mooi pr in de zandbak want zij kwam bij het verspringen tot een afstand van 5.14m waarmee ze vierde werd. Vanwege het kogelstoten liet zij de finalepogingen achterwege al bracht dat bij kogel niet helemaal het resultaat waarop zij

-vervolg de Baanboek



gehoopt had. Het werd weliswaar een tweede plaats, maar de 11.89m waarmee dat gebeurde was niet de afstand die ze in gedachten had. Ook Judith Kok had ongetwijfeld op meer gerekend. Ze wipte bij het hoogspringen vlot over de aanvangshoogte van 1.45m, maar kwam daarna niet meer hoger.

Bij de A-meisjes won Marloes Duijn in 8.84 de finale van de 60m horden nadat zij in de series 8.90 op had laten tekenen. Op de 60m zonder hekkies liet zij in de serie een tijd van 7.84 noteren terwijl zus Britte zich met 8.33 opwarmde voor de 400m. Zij was op deze afstand met 59.80 de rapste in de laatste serie (en tweede in totaal) nadat Heleen Wildöer een serie eerder "eindelijk" verzuchtte. Het was een harde wedstrijd, die ze nipt verloor, maar waar wel eindelijk de klok een tijd beneden de minuut aangaf. In 59.92 werd ze tweede in haar serie en derde in totaal. De finale van de 60m leverde aan het eind van een lange dag zelfs een tweetal clubrecords op. De serietijd van Marloes was de derde tijd bij de m-A en zij deelde die tijd met drie andere meisjes waardoor een spannende finale voor de hand lag. Zij deed het daarin meer dan goed en kwam al na 7.78 als nummer twee over de streep. Hiermee verbeterde zij zowel de clubrecords bij de m-A als de dames.

Willem Dudink kan terugkijken op een geslaagde 800m bij de mannen, al beoordeelde hij het zelf als "niet goed en niet slecht". Hij was ingedeeld in de vierde en tevens snelste serie waarin hij verrassend goed mee wist te komen. Kort achter een aantal, op papier, veel snellere mannen wist hij met een nieuw indoor pr van 1.56.42 knap zesde te worden. Paul Olofsen pakte de kogel ter hand en wist driemaal geldig over de 14m te stoten met 14.78m als beste. Hij behaalde hiermee een derde plaats bij de mannen.

Hoogste klassering voor Ans Thole

Gelukkig hield de stormachtige wind het op tijd voor gezien zodat de 40ste PWN halve marathon van Egmond op 8 januari toch door kon gaan. Toch stond er nog steeds een stevige bries die op het harde strand weliswaar lekker in de rug blies, maar de deelnemers nu op de laatste kilometers wat extra ongemak bezorgde.

Maar liefst 19 SAV'ers wisten de klassieke halve marathon tot een goed einde te brengen waarbij Maurice Vriend de rapste was, maar Ans Thole de hoogste eindklassering behaalde. Zij werd namelijk vijfde bij de V50. De SAV'ers kwamen



tot de volgende prestaties:

Naam	Cat.	Tijd
Maurice Vriend	Msen	1.17.39
Ton Bosgoed	M45	1.21.38
Cees Meijer	M55	1.27.08
Jan Kreuk	M55	1.28.27
Peter Reus	M50	1.28.31
Gertjan Klumpenhouwer	M40	1.30.36
Ton Sjerps	Bedrijfsloop	1.31.06
Esther Veldhuis	V45	1.39.24
Ans Thole	V50	1.39.26
John Kok	M45	1.41.08
John de Wit	M45	1.44.51
Patrick Hulleman	Mrecr	1.47.16
Robin van Kalsbeek	Mrecr	1.52.55
André de Wit	Mrecr	1.56.28
John Broersen	Mrecr	1.56.29
Tessa Beertsen	Vsen	2.00.47
Jeroen Bot	Mrecr	2.01.40
Vroon Boos-Jonker	Vrecr	2.11.15
Helma Kwast-Bakker	Vrecr	2.11.35
Marion Beertsen	V50	2.39.42



SAV-atleten op dreef in Zoetermeer

Dat er veel belangstelling bestaat voor indoorwedstrijden bewees de wedstrijd in Zoetermeer. Ondanks dat het maar een trainingshal betreft reisde een groot deel van de Nederlandse sprint- en springtop op 14 januari af naar deze Zuid-Hollandse plaats. Daaronder ook een vijftal atleten van SAV die een mooi visitekaartje achterlieten.

Michelle Oud beet de spits af op de 60m horden voor meisjes-B waar ze na 9.53 in de series met 9.61 derde werd in de finale. Marloes Duijn won bij de meisjes-A overtuigend zowel de serie (8.91) als de finale van de 60m horden. Met 8.79 bleef ze maar éénhonderdste van een seconde boven haar pr en slechts vierhonderdste verwijderd van het clubrecord. Marieke Kok wist zich via 10.12 te plaatsen voor de damesfinale waarin zij helaas tegen een dq aanliep. Hierna was het verspringen voor meisjes-B aan de beurt waarop Nadine Visser, nadat zij vorige week wegens ziekte niet mee kon doen in Zwolle, haar indoorseizoen opende met een winnende sprong van 5.62m. Hiermee kwam ze slechts 5cm tekort voor een verbetering van het halrecord. Michelle Oud zorgde voor een zeer aangename verrassing door haar pr van vorige week, toen zij tot 5.14m kwam, te verpulveren en te brengen op 5.48m. Goed voor de derde plaats. Marloes en Marieke waagden zich ook nog aan



-vervolg de Baanboek

een 60m waarop Marloes bij de meisjes-A met 7.89 in de series de rapste was. De finale liet zij aan zich voorbijgaan. Marieke liep bij de dames naar 8.68 wat niet genoeg was om verder te komen.

Niet alleen vrouwelijk geweld, ook een mannelijke SAV'er liet van zich horen en wel Matthijs Jong die bij de jongens-B meedeed aan het kogelstoten. Met een derde plaats en een afstand van 12.19m kon hij tevreden naar huis. Ook Nadine deed nog mee aan het kogelstoten. Met een stoot van 12.84m sloot zij de dag niet alleen succesvol af met een tweede overwinning, maar liet zij ook haar naam noteren op de lijst van halrecordhouders.

Willem Dudink snel in Gent

Dat het met zijn snelheid wel goed zit bewees Willem Dudink tijdens een indoorwedstrijd op 14 januari in het Belgische Gent. Hij liep daar een 400m bij de mannen senioren waar hij van start ging in de 2de van 9 series. Omdat de start zo'n 1,5u op zich liet wachten, was de spanning bij Willem een beetje verdwenen met een buitengewone slechte start als gevolg. Na 200m kwam echter zijn 800m vermogen naar boven en wist hij veel achterstand goed te maken met een fraaie 51.15 als eindresultaat. Deze tijd betekende niet alleen een nieuw persoonlijk indoorrecord, ook buiten heeft hij nog nooit zo snel gelopen!

Vondelparkloop

Tessa en Marion Beertsen hebben op 15 december in Amsterdam deelgenomen aan de 38ste eBuddy Vondelparkloop. Deze loop steunt het Fonds Gehandicaptensport, het Fonds dat sport voor alle gehandicapten mogelijk maakt! Tessa en Marion kwamen uit op de 10km wedstrijdloop, waarop Tessa na 48.34 als 8ste dame binnenkwam. Marion (V50) legde deze afstand in 1.04.35 af.

Clubrecord voor Richard Bot

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag hebben op 15 januari tijdens de westzwitserse indoorkampioenschappen in Aigle een uitstapje gemaakt naar het kogelstoten. Richard begon daar voortvarend met de verpulvering van het indoorclubrecord bij de M40 naar 10.14m toen hij te horen kreeg dat de wedstrijd over moest. Er bleek namelijk een 6kg kogel tussen de 7,26kg kogels te liggen en een deelnemer had daarmee dus ook gestoten, wat niet de bedoeling was. In de tweede wedstrijd kwam Richard weliswaar

niet meer over de 10m, maar stootte hij met 9.92m wel weer dik over het bestaande clubrecord van Rob Wolder. Ook Yvette (V35) deed van zich spreken. Zij kwam tot 8.24m, een afstand waar ze tevreden over kon zijn.



Vivian Brandhoff stoot Tine Veenstra uit de recordlijsten

Met een prachtige stoot van 13.48m heeft Vivian Brandhoff het indoorclubrecord van zowel de meisjes-A als de dames, dat met 13.27m op naam stond van Tine Veenstra, uit de recordboeken gestoten. De SAV-atlete, die in Amerika aan de Universiteit van Memphis studeert, nam op 20 januari deel aan de Gladstein Invitational te Indiana (Bloomington). Maar liefst 46 jongedames, verdeeld over 5 groepen, namen daar deel aan het kogelstoten. Vivian kwam uit in de vierde groep waar ze begon met een stoot van 13.19m, gevolgd door het clubrecord van 13.48m. Zij sloot haar reeks af met 12.91m. Het leverde haar een dertiende plaats op, dus geen finale en drie extra stoten, maar het clubrecord is binnen!

Tijdens het gewichtwerpen een dag later was het opnieuw raak voor Vivian die met 13.84m haar kersverse clubrecord van 13.54m omver wierp. Vier clubrecords (2x m-A, 2x dames) in één weekend, geen gek resultaat! ❄️

Clubrecordfestival in Ookmeerhal

De Ookmeerhal in Amsterdam was op 22 januari het strijdtoneel van de 60m en 60m horden. Vrijwel de gehele Nederlandse top gaf acte de presence, zodat met recht van een generale voor de diverse NK's gesproken kan worden.

Onder de aanwezigen 4 SAV-atletes en wel Nadine Visser, Michelle Oud, Marloes Duijn en Marieke Kok. Marieke beet de spits af op de 60m horden wat op een mislukking uitdraaide terwijl A-juniore Marloes Duijn na 8.82 over de streep kwam, waar ze overigens niet echt gelukkig mee was. B-juniore Michelle Oud was wel gelukkig want zij liep met 9.28 een vet pr. De winst was echter voor Nadine Visser die met 8.43 bij de meisjes-B niet alleen een nieuw PR en CR liet noteren maar ook steeg naar de derde plaats op de AT ranglijst.

Hierna volgde de 60m waarop Marieke 8.51 liet noteren, Michelle met 8.40 opnieuw een PR had en Nadine uithaalde met maar liefst 3 clubrecords. Zowel bij de dames, m-A als

-vervolg de Baanhoek

m-B van SAV was er niemand ooit sneller dan haar 7.74 sec. Marloes baalde stevig van het verlies van haar clubrecords en zette alles op alles om die van de m-A en dames terug te veroveren. Dat lukte haar net niet, wel was ze met 7.76 sneller dan ooit.

In de tweede ronde van de wedstrijden zorgden Nadine en Michelle voor het unieke feit dat ze op de 60m horden exact dezelfde tijd liepen als in de eerste ronde. Marieke wist nu wel te finishen en deed dat met 9.62 nog rap ook. De knaller was echter voor Marloes, getergd door het verlies van haar records. Met 8.65 verbeterde ze zich flink, steeg ze naar de 9de plek op de nationale AT lijst, had ze naast een nieuw PR ook een CR bij de m-A en miste ze die van de dames maar op éénhonderdste!

Op de 60m vlak waren de dames allemaal een fractie langzamer, maar wat wil je met vier wedstrijden op een dag. Nadine en Marloes liepen allebei 7.81, Michelle 8.49 en Marieke 8.55 sec.

Britte Duijn in Dortmund

Omdat er in Amsterdam geen 400m op het programma stond, toog Britte Duijn op 22 januari naar Dortmund om daar in actie te komen. Als opwarmertje liep ze een 60m waarvan de serietijd van 8.43 niet echt meeviel. In de finale ging het met 8.29 echter duidelijk een stukje sneller. Op de 400m kon ze de seriewinst net niet naar zich toetrekken en werd ze tweede in 59.36 sec. In totaal bezette Britte op deze afstand bij de dames de derde plaats.

Opnieuw clubrecord voor Vivian Brandhoff

Op 27 en 28 januari vond in Kentucky de Kentucky Rod McCravy Memorial plaats met Vivian Brandhoff aan de start bij het kogelstoten en gewichtwerpen. Waar het bij het kogelstoten helemaal niet wou lukken (eerste poging 12.30m, daarna tweemaal ongeldig), wist zij zich bij het gewichtwerpen wel te verbeteren. Ook nu had zij twee ongeldige pogingen, maar haar geldige lag wel bijna een halve meter verder dan de week ervoor. Met 14.21m scoorde Vivian derhalve weer een clubrecord bij de meisjes-A en dames!

Winst voor Nadine, PR voor Michelle

Op 29 januari was Düsseldorf het strijdtoneel waar de jongedames Duijn, Michelle Oud en Nadine Visser hun indoorkunstjes mochten vertonen. Dat betekende vroeg aan de bak want zowel de 60m horden als het verspringen voor meisjes-B begon al om 10u. Nadine had echter

weinig tegenstand op haar favoriete nummer dat ze in 8.45 met overmacht won. Michelle daarentegen kwam geen moment lekker in haar verspringwedstrijd, al wist ze met 5.13m nog wel de 5m grens te passeren. Later won Nadine in 7.80 ook haar 60 serie waarna ze in de finale tot 7.93 kwam waarmee ze derde werd. Michelle koos met het oog op het NK meerkamp voor het hoogspringen waarop ze met 1.56m een nieuw PR scoorde.

Marloes en Britte liepen beiden een 60m bij de dames en lieten in de series respectievelijk 7.88 en 8.30 noteren. Marloes plaatste zich met deze tijd voor de B-finale waarin ze met 7.90 vijfde werd. Britte sloot de dag af met een nette 200m waarop ze 26.36 liet noteren.

Koen Selie wint Kaagloop

Het was fris, maar wel aangenaam loopweer tijdens de 25ste officiële editie van de HUBO-Kaagloop op 29 januari in Wervershoof. De organisatie had zijn zaakjes goed voor elkaar en de loop trok dan ook flinke belangstelling. De wedstrijd over 10km leverde zelfs winst op voor een SAV'er want Koen Selie kwam na 33.54 als eerste over de finish. Bij de dames liep Mirjam de Boer erg sterk. De inmiddels 48-jarige onverwoestbare atlete kwam na 40.09 als tweede overall over de finish. Uiteraard won ze hiermee in haar eigen leeftijdsgroep. SAV-atleet Robèr Stroet, ook alweer de 40 gepasseerd, was met voorsprong de beste Wervershover. Hij had voor de 10km 35.45 nodig.

De uitslag van de wedstrijd:

10km heren	Tijd
01. Koen Selie	33.54
04. Maurice Vriend	34.51
10. Niels Slagter	38.23
10km M35	
04. Toine Groot	35.22
06. Marco Jong	37.32
10km M45	
04. Ton Bosgoed	37.04
05. Jan Kreuk	38.47
09. Peter Reus	39.18
11. Cees Meijer	40.40
12. Ton Sjerps	40.47
19. Frank Boon	42.19
22. Hans Bleeker	42.57
10km dames	
03. Thea Noordeloos	46.51
05. Els Noordeloos	49.18
10km V35	
01. Mirjam de Boer	40.09
11. Ellen Vriend	51.29
10km Wervershoof	
01. Robèr Stroet	35.45



-vervolg de Baanboek

Lijfstijl Centrum Trail Xperience

Op 29 januari verzorgde de Stichting loopevenementen in Den Helder voor het eerst een trailrunning in onze regio. Trailrunning wil zeggen avontuurlijk hardlopen door de natuur over smalle paadjes en natuurlijke hindernissen. Voordeel is dat je minder op snelheid, maar meer op gevoel loopt. In Den Helder ging het parcours over bospaadjes (zo smal dat je elkaar niet in kon halen), landerijen, strand en paardenpaden door de duinen. Lekker ruig dus. De recreantentrainers Margreet Broersen, in training voor Schoorl en herstellende van een hamstringblessure, en Robin van Kalsbeek gingen dit avontuur over 15km aan waarbij Robin het parcours aflegde in 1.23.01 en Margreet zonder druk om een goede tijd neer te zetten na 1.32.51 binnenkwam. Beiden vonden het unieke ervaring die zeker voor herhaling vatbaar is.

Jurythemadag te Lunteren, zaterdag 4 februari 2012

Hans Bleeker, onze jurycoördinator, en ik (Jolanda Visser) zijn er heen geweest. De dag ervoor hadden we nog telefonisch contact of we wel heen zouden gaan want er lag een dik pak sneeuw, maar we zouden wel zien. Om half 8 kwam Hans mij ophalen en bij Hoorn twijfelden we nog even of we terug zouden gaan vanwege het toch wel slechte wegdek en behoorlijk wat mist. Maar we zijn toch doorgegaan. Om kwart over 9 kwamen we aan in een mooi besneeuwd bos bij congrescentrum De Werelt. We werden verwelkomd met koffie en koek en kregen een envelop met daarin o.a. het boekje reglementenkennis jurylid algemeen editie 2012. Hierin staan toch wel weer de nodige veranderingen.

Het congres begon met een opening in de grote zaal met o.a. Gregory Sedoc en Thijs Ros, coach van Nadine bij de estafette tijdens de EYOF, dus Nadine ook nog op een foto op het podium gezien. Dit was een soort gesprek waar ook het publiek leuk in betrokken werd.

Daarna was er weer een pauze waarin we opnieuw voorzien werden van koffie met wat lekkers en daarna gingen de wegen uiteen om de verschillende workshops te bezoeken. Ikzelf had 3 interessante workshops en Hans had er 1 die hem wat tegen viel. Maar de andere 2 daar had hij wel veel aan gehad. Na 1 workshop volgde de lunch en daarna de laatste 2 workshops. Om 16.00 uur nog een hapje en een drankje in de lobby en om kwart over 4 gingen we weer op huis aan. Gelukkig was de weg een stuk beter dan de

heenweg en waren we om 18.00 uur weer thuis waar het eten op ons stond te wachten. Wie de workshops met inhoud na wil lezen kan dat doen op de website van de atletiekunie (<http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=1534>). Heel interessant voor de juryleden zijn de veranderingen die dit seizoen ingaan. En voor de andere leden zijn de workshops met betrekking tot de vrijwilligerswerving misschien interessant om naar te kijken en mogelijk wordt de drempel dan ook wat lager om een jurycursus te gaan volgen. Want wat is er nu leuker dan bij een wedstrijd van je kind, je ook nuttig te maken. Dan help je ook de vereniging want die is bij iedere competitiewedstrijd verplicht om 1 of meerdere juryleden te leveren.

Clubrecords tot 05 februari 2012

60m m-A en dames (i)	
7.78 Marloes Duijn	Apeldoorn, 07-01-2012
Kogel M40 (i)	
9.92m Richard Bot	Aigle (CH), 15-01-2012
Kogel m-A + dames (i)	
13.48m Vivian Brandhoff	Bloomington (USA), 20-01-2012
Gewichtwerpen m-A (i)	
13.84m Vivian Brandhoff	Bloomington (USA), 21-01-2012
Gewichtwerpen dames (i)	
13.84m Vivian Brandhoff	Bloomington (USA), 21-01-2012
60m m-B, m-A (i)	
7.74 Nadine Visser	Amsterdam, 22-01-2012
60m dames (i)	
7.74 Nadine Visser	Amsterdam, 22-01-2012
60m horden m-B (i)	
8.43 Nadine Visser	Amsterdam, 22-01-2012
60m horden m-A (i)	
8.65 Marloes Duijn	Amsterdam, 22-01-2012
Gewichtwerpen m-A (i)	
14.21m Vivian Brandhoff	Kentucky (USA), 27-01-2012
Gewichtwerpen dames (i)	
14.21m Vivian Brandhoff	Kentucky (USA), 27-01-2012

