

Sprinter

januari 2013

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

Redactie:
Jeugdhoek: Marica Onos, webmaster@savatletiek.nl (0229) 270142
Lief & Leed: 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
Algemeen lid Margreet Broersen (0228) 516758

Administratie:

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

Bankrelatie:

Commissies:

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

Kantine alleen tijdens training of wedstrijden:

(0228) 518333

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

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

contact@savatletiek.nl

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

Jeugd: (0228) 516758 Seniorens: (0228) 516758

Trainers:

Peter en Paul Olofsen (0228) 517124

Margreet Broersen (0228) 516758 Hans Schouten (0228) 517176

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

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

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

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

Let op:

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



Nieuws van de ledenadministratie

Hierbij een overzicht van de nieuwe leden en van degene die de vereniging hebben of gaan verlaten over het tijdvak december 2012.

Nieuwe leden:

Pupillen: Sterre Botman, Fieke Bruin, Guillermo en Madalynn de Jong, Micky en Annabel Noordeloos, Milan Tool, Merlijn Bosman.

CD-Junioren: Sanne van Westen.

AB-junioren:

Senioren/Master: Sylvia Bos.

Recreanten: Ingrid Kuin, Carin Beerepoot.

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

Opzeggingen:

Pupillen:

CD-junioren: Jesse Mol, Tessel Kruijer.

AB-junioren:

Senioren/Masters: Ambrosio Uwiragije

Recreanten: Wynia de Reus-de Boer, Karin Vulperhorst, Sander Vos.



Trainingsmomenten SAV

(met ingang van woensdag 2 januari 2013)

Maandag:	Groep	trainer	Locatie
18.15 – 19.15	MPB + JPB + MPA1	Robin + Lillian + Angélique	Martinus
18.15 – 19.15	MPC + JPC + mini's	Matthijs + Britt	Martinus
18.30 – 19.30	MPA2 + JPA	Marcel + Dave	Baan
19.00 – 20.00	Selectietraining horden *	Gerwin	Baan
19.00 – 20.30	Plyometrie/sprint (vanaf B jun.)	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MJD + MJC + JJD + JJC	Robin + Lillian	Baan
19.15 – 20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.30 – 20.30	Werptraining alle jun. *	Peter	Martinus
Dinsdag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Ron	Baan
19.00 – 20.30	Meerkamp training A-B jun.	Paul	Baan
19.30 – 20.30	Algemene training recreant	Dirk V.	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	Rene	Baan
19.30 – 21.00	MILA jun.A-B/senioren/masters	Ruud	Baan
Woensdag:			
18.00 – 19.00	JJD + JJC	Paul	Baan
18.15 – 19.15	MPA1 + JPA+ MPB + JPB	Oscar + Bo	Baan
19.00 – 20.30	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.00 – 20.30	Sprinttraining vanaf B jun.	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MPA 2 ^{de} jrs + MJD	Matthijs	Baan
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan
19.30 – 21.00	MILA/lang wedstrijdatleten	Cees	Baan
Donderdag:			
19.00 – 20.30	Meerkamp training MJC + AB jun. en senioren (Paul)		Baan
19.15 – 20.45	Werptraining alle jun. *	Peter	Baan
19.30 – 20.45	MILA training alle jun.	John	Baan
19.30 – 20.45	Loopgroep recreanten	Hans	Baan
Vrijdag:			
13.30 – 15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15 – 20.15	Werptraining alle jun.	Peter	Baan
19.15 – 20.45	Algemene training recreant	Robin/Margreet	Baan
Zaterdag:			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos
16.00 – 18.00	Kracht/Allround vanaf B jun.	Paul	Baan
Zondag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Hans / Dirk V. / Rene, Riny	Streekbos
13.00 – 15.00	Werptraining	Peter	Baan

* = op uitnodiging



Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl



Bestuurlijkheden



Het nieuwe jaar mag ik inluiden door het stukje "Bestuurlijkheden" te verzorgen, omdat onze voorzitter met zijn vrouw op familiebezoek is in Australië.

Namens het SAV-bestuur wil ik u allemaal een voorspoedig, gezond en sportief 2013 toewensen.

Op vrijdag 15 maart a.s. blikken we terug op het jaar 2012 tijdens de algemene ledenvergadering. Ik wil u graag van harte uitnodigen om deze vergadering bij te komen wonen. Het is altijd een nuttige avond waarbij u tijdens het officiële gedeelte uw opmerkingen en/of suggesties kunt vertellen. We sluiten de avond af met een gezellige borrel. Ter voorbereiding van de ledenvergadering vraag ik de commissies om hun jaarverslag in te leveren. Dit kunnen jullie doen via de mail naar het secretariaat, t.w. lilianendirk@quicknet.nl

Uw verslag zou ik graag voor 10 februari ontvangen!

Alle verslagen worden gepubliceerd in het boekje dat u ontvangt bij de volgende Sprinter. Zoals inmiddels gebruikelijk is geworden, zal het financiële jaarverslag ter inzage liggen in de kantine. U kunt ook een exemplaar opvragen bij één van de bestuursleden.

Op zondag 13 januari is de jaarlijks terugkerende Sportverkiezing van Westfriesland in schouwborg Het Park. Wij vinden het een eer dat Nadine Visser wederom genomineerd is in de categorie sporttalent. Zal zij hij haar titel prolongeren?

Op 27 en 28 januari mag Nadine Nederland vertegenwoordigen tijdens een meerkampinterland in Valencia. Heel veel succes Nadine. Wij zullen je prestaties op de voet volgen.

Er is nog meer bijzonder nieuws: SAV heeft een kersverse wedstrijdleider. Het bestuur wil Gertjan Onos van harte feliciteren met het behalen van zijn examen. Al eerder haalde hij diploma's voor het bedienen van de ET, chef ET en starter. Gertjan is hierdoor allround inzetbaar bij wedstrijden.

Op maandag 1 april, tweede Paasdag, strijden SAV-atleten en Hollandianen tijdens het jaarlijks terugkerende trainingspakkenwedstrijd. Dit jaar is de aftrap van het buitenseizoen bij ons op de baan. En daarnet zag ik op de site dat SAV de 1^e competitie van de pupillen mag organiseren op 13 april en die van de heren tweede divisie op 21 april.

Kortom: Veel gezellige sportactiviteiten op onze baan in het voorjaar.

We gaan er met z'n allen weer een mooi atletiekjaar van maken.

Lilian Langendijk-Blokker
secretaris



vrijdag 15 maart: Algemene
Ledenvergadering

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het februari/maartnummer 2013:
t/m vrijdag 15 februari, komt uit in de week van 25 februari
Géén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer**

Lief en Leed



Na verschillende jaren de rubriek Lief en Leed verzorgd te hebben, geef ik per 2013 het stokje over aan Connie Dhauw. Zij traint voornamelijk zondagmorgen.

Connie heeft er veel zin in, en mede door uw hulp gaat dat lukken. Als u zo vriendelijk wil zijn haar te helpen, zodat zij op de hoogte komt van het lief en leed wat zich afspeelt bij SAV, dan gaat het zeker allemaal lukken! Uw berichten kunt u mailen naar: geomardo@yahoo.com

Connie ik wens je heel veel succes en plezier toe!
Els van der Jagt

Redactie: Els, hartelijk bedankt voor je stipt geleverde bijdrages al die jaren. En Connie; hartelijk welkom!



Schoonmaakrooster:

4 feb	Ans Jansen Annelies Bot	562871 562983
18 feb	Esther Veldhuis L.Hauwert	517107 187324
4 mrt	Mirian Koomen Annemiek Appelman	515086 0610668082
18 mrt	Loes Boes Kitty Wenderholt	515376 513020

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

Of bij Riny Bakker
Lelielaan 15
Tel: 511850

Klaverjasavonden in 2012 en 2013



Op vrijdag 30 november 2012 is weer een begin gemaakt met het nieuwe seizoen. Op die avond waren 18 mensen aanwezig en op de avond in december zelfs 20. Ik weet niet wat de familie Ruiter in de vakantie heeft gedaan (vermoedelijk veel gekaart) want zij zijn niet te verslaan, en ze doen dit ook nog met hoge scores.

De volgende avond is op 25 januari 2013. Wij rekenen minimaal op hetzelfde aantal mensen, maar meer zijn natuurlijk van harte welkom. Tot de volgende keer op 25 januari 2013.

De eerste 3 plaatsen van (30 november 2012):
Sjaak Ruiter 5.684 punten
Diana van der Hoven 5.235 punten
Trudy Koomen 5.212 punten

De eerste 3 plaatsen van (21 december 2012):
Sjaak Ruiter 5.725 punten
Kjell Heinsius 5.721 punten

De nummers 1 t/m 3 na 2 avonden (na aftrek van de slechtste avond) zijn:

1. José Ruiter 5.922 punten
2. Sjaak Ruiter 5.725 punten
3. Kjell Heinsius 5.721 punten

Bedankt,
Paul en Tom





DE JEUGDHOEK

DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen

Carla Beertsen, 0229-758425 (na 19.00u)

e-mail: jeugdcommissie@savatletiek.nl

Aan en afmelden wedstrijden pupillen

Guislaine Zwagemaker-Konink (0228) 543327

e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

Informatie CD-junioren + aan-
en afmelden wedstrijden

Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: broer715@planet.nl

Informatie trainingen

Lillian Hauwert (0228) 519665

Vervoer pupillen + jun-CD

Ariadne Mosselman (0228) 519365

e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl

Wedstrijdkalender:

26 januari	Clubcrosscompetitie in het Streekbos	SAV
27 januari	Kaagloop te Wervershoof	SAV
9 februari	Crosscompetitie poule Noord te Anna Paulowna	AV Dokev
23/24 februari	NK indoor junioren-AB te Apeldoorn	Atletiekunie
9 maart	Finale crosscompetitie te Castricum	AV Castricum
16 maart	Clubcrosscompetitie op de baan	SAV

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

Verjaardagen februari 2013:

- 02. Fatima Bongers
- 10. Merel Sinnige
- 12. Eriska Sinnige
- 18. Jesse Mol
- 18. Pien Frederiks
- 21. Erwin Sijm
- 22. Bloem Essen
- 24. Eva van Westen
- 24. Loek Timmer
- 26. Teun Swagerman
- 28. Jesse Caro Mantel
- 28. Sanne van Wensveen



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Vijf clubrecords en nog veel meer moois tijdens indoor Alkmaar

Een leuke groep pupillen en junioren heeft op 8 december deelgenomen aan de inmiddels jaarlijkse indoorwedstrijd in het Sportpaleis te Alkmaar. Steeds meer clubs vinden de weg naar deze wedstrijd die dan ook zeer goed bezet was. 's Ochtends om 10u mochten de eerste pupillen hun kunnen tonen wat Jinte Braas en Eline Zwagemaker meteen al een viertal (vacante) clubrecords bij de meisjes mini opleverde. Jinte

heeft nu die op de 40m, 600m en hoogspringen op haar naam staan en Eline die van het kogelstoten.

Bij de meisjes pupillen-C brak Debora van Langen het clubrecord op de 40m. Werd die voor deze wedstrijd met 7.2 ht (= 7.44 et) nog gedeeld door de bekende namen Nicole Berghouwer, Michelle Oud, Merel Sinnige en Nienke Tool, met 7.30 haalde Debora er een leuke hap vanaf. Op zowel de driekamp als de 600m behaalde zij een derde plaats. Op dat laatste nummer was ook de progressie van Yvette Dekker opvallend. Stan Tool won knap het kogelstoten bij de

-vervolg Jeugdhoek



jongens pupillen-B, maar omdat het hoogspringen niet zijn favoriete nummer is, kon hij deze keer geen potten breken op de meerkamp. Wel liep hij een rappe 1000m waar hij de strijd om de derde plaats maar met een neuslengte verloor.

Yoeri Dekker was onze enige A-pupil bij de jongens, maar met maar liefst drie pr's kon ook hij glunderend naar huis.

Bij de A-pupillen meisjes liet Laura van Langen iedereen een poepie ruiken op de 1000m die ze met overmacht wist te winnen terwijl Fee Mok met een vierde plaats ook mooi van voren zat. Op de meerkamp was Laura eveneens erg goed bezig. Een pr op alle nummers was uiteindelijk goed voor een tweede plaats in het eindklassement.

Met bijna al hun prestaties op en rond hun pr's

deden ook Joëlle Wagemaker en Kara Zwagemaker van zich spreken.

De meisjes junioren-D deden allen aan drie of vier nummers mee waarbij het opviel dat ze allemaal, en dat waren Luna Braas, Madelon van 't Hoff, Maartje van der Thiel en Lotte van Diepen, hun kogel pr veel tot heel veel aan wisten te scherpen.

Bij de meisjes junioren-C1 waren de jongedames Merel Sinnige en Nienke Tool op de medailleverzameltour. Zo was Merel goed voor maar liefst drie plakken en wel goud bij het kogelstoten, zilver in de finale van de 60m horden en nogmaals zilver in de finale van de 60m. Nienke werd derde in de hordenfinale, vierde bij kogel en vijfde in de 60m finale. Loes Essen kwam ook tot een leuke afstand in haar eerste wedstrijd met de 3kg kogel. De uitslagen:

Meisjes mini pupillen	40m	Hoog	Kogel	Totaal	600m
04. Jinte Braas	8.26	0.70	2.08	537	2.48.55 (4)
08. Eline Zwagemaker	9.53	0.55	2.81	323	3.25.38 (7)
Meisjes pupillen-C	40m	Hoog	Kogel	Totaal	600m
03. Debora van Langen	7.30	0.90	4.96	1095	2.27.66 (3)
15. Yvette Dekker	9.27	0.60	2.62	375	2.54.49 (12)
Jongens pupillen-B	40m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
14. Stan Tool	7.72	0.70	5.75	919	4.14.19 (4)
Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
02. Laura van Langen	9.98	1.10	5.97	1301	3.46.86 (1)
18. Fee Mok	10.83	0.85	4.16	873	3.56.56 (4)
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
27. Joëlle Wagemaker	10.92	0.95	5.19	1009	4.09.90 (9)
32. Kara Zwagemaker	11.81	0.95	5.76	940	4.11.41 (10)
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
30. Yoeri Dekker	11.13	1.05	4.86	1033	4.07.20 (22)
Meisjes junioren-D1	60m	Hoog	Kogel		
Luna Braas	10.07	1.00	6.78		
Madelon van 't Hoff	10.99	1.00	5.97		
Meisjes junioren-D2	60m	Hoog	Kogel	1000m	
Maartje van der Thiel	9.69	1.25	8.49	3.52.69	
Lotte van Diepen	10.41	1.25	6.51	3.53.62	
Meisjes junioren-C1	60m serie		60m fin	60mh	serie
Merel Sinnige	8.80	8.79	10.57	10.75	9.92
Nienke Tool	9.01	8.93	10.71	10.94	8.08
Loes Essen	10.07		12.99		7.48

Tweede wedstrijd clubcrosscompetitie

Op zaterdag **15 november** is de 2e jeugd-cross van het winterseizoen gehouden. Deze keer was het buffelpad rond de baan de plaats waar gelopen werd. En dat de jeugd crossen leuk vindt blijkt wel uit het grote aantal deelnemers wat ditmaal was komen opdagen. Onder goede

omstandigheden gingen ze ook nu weer een prachtige strijd aan. De uitslagen:



-vervolg Jeugdhoek

1000m M mini/J mini/MPC/JPC/MPB/JPB

01. Remco Sijm (JPA2)
02. Vasco Mosselman
03. Anna Huizinga
04. Rosalie van Leeuwen
05. Madalyn de Jong
06. Kristel Sijm
07. Senna Glas
08. Twan Steur
09. Yvette Dekker
10. Pieter van 't Hoff
11. Eline Zwagemaker
12. Bram Steur
13. Yuri Mantel

1000m MPA1/JPA1/MPA2/JPA2

01. Bram Huizinga
02. Thijmen van Leeuwen
03. Ella Mosselman
04. Laura van Langen
05. Fee Mok
06. Ties van Warmerdam
07. Kara Zwagemaker
08. Elizah van Roekel
09. Brian Glas
10. Joëlle Wagemaker
11. Jasmijn Huisman
12. Lars de Haan
13. Niels de Boer
14. Jerney Mantel

1000m MJD/JJD/MJC

01. Jordi Boon
02. Lotte Runia
03. Lotte van Diepen
04. Emma van der Thiel
05. Femke Sikkink
06. Sophie van der Wal
07. Wiesje Groot
08. Luna Braas
09. Kevin Pronk
10. Pieter Karel
11. Loes Essen
12. Teun Swagerman
13. Loek Timmer
14. Leonie Braakman
15. Erwin Sijm
16. Madelon van 't Hoff

1500m JJC

01. Jan Junior Groot
02. Sam Volten

Prijsuitreiking PR-klassement

Voorafgaand aan de jaarlijkse olieboltraining werden op **17 december** de diverse winnaars van het PR-klassement bekend gemaakt.

Zo ging bij de jongens pupillen de prijs naar de allerkleinste (en jongste) van het gezelschap. Bram Steur wist namelijk Justin Hoek (tweede) en Brian Glas/Yoeri Dekker (gedeeld derde) voor te blijven.

Bij de meisjes pupillen ging Laura van Langen in haar eerste atletiekjaar meteen al met de wisselbeker aan de haal. Zij scoorde net één puntje meer dan Ella Mosselman die daarmee op plek 2 eindigde. De piepjonge Yvette Dekker zag zichzelf terug op plaats 3.

Siebe Verheijen weet zichzelf al jaar in jaar uit steevast te verbeteren en zag dat deze keer beloond met de hoofdprijs bij de jongens junioren-CD. Daan Kalb werd tweede terwijl Sam Volten en Mats Visser de derde plaats deelden. Net als vorig jaar scoorde Nienke Tool bij de meisjes junioren-CD de meeste pr's al moest zij die topositie deze keer wel delen met Lotte Runia die zich even vaak wist te verbeteren. De derde plaats was weggelegd voor Loes Essen. De einduitslag:

Jongens pupillen	Punten
Bram Steur	22
Justin Hoek	20
Brian Glas	17
Yoeri Dekker	17
Thijmen van Leeuwen	16
Dennis Ravenstijn	14
Twan Steur	14
Yannick Jong	14
Kay Ruiters	14
Pieter Karel	12
Lars de Haan	12
Stan Tool	11
Tim de Haan	10
Loek Timmer	9
Vasco Mosselman	7
Teun Swagerman	6
Erwin Sijm	6
Niels de Boer	3
Wil Mok	3
Bjorn Laan	3
Senna Glas	3
Daan Caspari	3
Tycho Rozier	3
Robin Dielen	3
Ties van Warmerdam	3
Bram Huizinga	3
Jeremy Laan	3
Dylan Boot	3

-vervolg Jeugdboek

Meisjes pupillen Punten

Laura van Langen	22
Ella Mosselman	21
Yvette Dekker	18
Joelle Wagemaker	17
Eline Zwagemaker	16
Kara Zwagemaker	16
Luna Braas	14
Leonie Braakman	14
Elizah van Roekel	13
Fee Mok	12
Annika Boogaard	11
Madelon van 't Hoff	10
Pien Frederiks	9
Debora van Langen	9
Amy Bakker	9
Aniska Sinnige	8
Bloem Essen	7
Demi Kunne	6
Lisa Essen	6
Jinte Braas	6
Bente Heilig	6
Alet Juckers	5
Emma van der Thiel	5
Jolijn van 't Hoff	5
Tara Koomen	4
Ilse Bleeker	4
Elles Knook	4
Rosalie van Leeuwen	3
Babs Braakman	3
Yasmine Huisman	3
Kristel Sijm	3
Tessa Besseling	3

Jongens junioren CD Punten

Siebe Verheijen	11
Daan Kalb	9
Sam Volten	7
Mats Visser	7
Edwin Sjerps	6
Remco Timmerman	6
Max Kuin	6
Joost Kok	5
Jan junior Groot	5
Joeri van Rijswijk	4
Michiel de Boer	4
Kevin Pronk	4
Tim Woerlee	3

Meisjes junioren CD Punten

Lotte Runia	15
Nienke Tool	15
Loes Essen	13
Maartje van der Thiel	10
Caitlin Ketting	10

Merel Sinnige	9
Sarah Laan	8
Aukje Bakker	7
Anouk Bakker	7
Dana de Wit	6
Lieke Klaver	6
Femke Sikkink	5
Laura Appelman	5
Ilse Bakker	5
Lotte van Diepen	5
Amber Kunne	5
Leonie Wierenga	4
Britt Noah Mosselman	4
Lieke Sikkink	4
Lotte Braakman	3

Clubrecords tot 12 januari 2013

40m Meisjes mini pup (i)	8.26
Jinte Braas Alkmaar, 8 december	
Hoog Meisjes mini pup (i)	0.70m
Jinte Braas Alkmaar, 8 december	
600m Meisjes mini pup (i)	2.48.55
Jinte Braas Alkmaar, 8 december	
Kogel Meisjes mini pup (i)	2.81m
Eline Zwagemaker Alkmaar, 8 december	
40m Meisjes pup-C (i)	7.30 D
Debora van Langen Alkmaar, 8 december	

Oliebollentraining

Maandag 17 december vond de jaarlijkse oliebollentraining plaats met een record aantal deelnemers. Dit jaar hadden maar liefst 130 personen zich opgegeven voor deze training. Vooraf aan de training vond de prijsuitreiking plaats van het PR Klassement.

Na de prijsuitreiking heeft iedereen één rondje op de baan warm gelopen en mochten ze daarna zelf groepen maken van 13 personen. Zodra de groep compleet was, kregen ze van Carla een uitslagenformulier mee, waarop alle behaalde resultaten konden worden genoteerd. Alle groepen gingen in een andere volgorde langs de onderdelen. Er stonden 11 onderdelen op het programma, dit waren:

- Fietsband discus (Willem Dudink)
- Dobbelseestafette (Dave Brandhoff en Matthijs Jong)
- Rondje kleedkamer (Jolien Dudink)
- Springtouw pendelestafette (Britt Mosselman)
- Bal over de achterlijn (Ties Klaver en Michiel de Boer)
- Medicinebal polonaise (Heleen Wildöer)
- Medicinebal stoten (Oscar van Crimpen)



-vervolg Jeugdhoek



- Pittenzak werpen (Esmeralda Kager)
- Speerwerpen (Carla Beertsen)
- Tweelingestafette (Sylvia Steur)
- Hindernisestafette (Lillian Hauwert)

Wat waren sommige groepen fanatiek. Iedere keer wilden ze aan het eind van het spel toch wel erg graag weten of ze de meeste punten tot dan toe gehaald hadden. Nu hadden we helaas niet genoeg tijd om alle onderdelen te doen. Na 9 onderdelen was het tijd om naar de warme kantine te gaan en aan de oliebollen en warme chocolademelk te beginnen.

Iedere groep heeft zijn uitslagenformulier bij Carla ingeleverd en zo kon uiteindelijk een klassement worden opgemaakt. Hier volgen de uitslagen:

- 1e plaats = groep 6 met 1463 punten
- 2e plaats = groep 8 met 1273 punten
- 3e plaats = groep 5 met 1269 punten
- 4e plaats = groep 2 met 1012 punten
- 5e plaats = groep 9 met 1008 punten
- 6e plaats = groep 1 met 949 punten
- 7e plaats = groep 3 met 942 punten
- 8e plaats = groep 7 met 732 punten
- 9e plaats = groep 10 met 689 punten
- 10e plaats = groep 4 met 570 punten

Tijdens deze training hebben we ook afscheid genomen van Paulien de Wit en Carla Beertsen. Paulien stopt na 20 jaar met al haar werkzaamheden voor S.A.V. zodat ze meer tijd aan haar gezin kan besteden. Zoals Robin het tijdens zijn speech al zei, hoeven we Paulien waarschijnlijk niet voor al te lange tijd te missen,

want we hopen natuurlijk dochter Valerie over een paar jaar bij S.A.V. te verwelkomen als lid. Carla Beertsen stopt na 10 jaar met het geven van training. Helemaal weg bij de vereniging is Carla nog niet, want ze blijft nog wel lid van de Jeugd Commissie. Namens het bestuur heeft Tom Beertsen beide dames nog toegesproken.

Als JC willen we nog een aantal mensen bedanken. Willem, Jolien, Dave, Matthijs, Britt, Ties, Michiel, Heleen, Oscar, Esmeralda, Angelique en Sylvia bedankt voor jullie hulp tijdens deze training. Daarnaast willen we ook graag de oliebollenkraam Delicious Food in Grootebroek bedanken voor de vele oliebollen die ze hebben gebakken voor deze training. Er zijn namelijk in totaal 400 oliebollen opgegeten en 17 liter chocolademelk gedronken.

De training was volgens ons weer een groot succes en we hopen dan ook iedereen volgend jaar weer terug te zien.

Namens de Jeugd Commissie wensen we iedereen hele fijne feestdagen en een sportief 2013 toe.

Met vriendelijke groet,
De Jeugd Commissie.



vrijdag 15 maart: Algemene
Ledenvergadering



De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

26 januari	Clubcrosscompetitie op de baan	SAV
27 januari	Kaagloop te Wervershoof	SAV
27 januari	LJFSTIJL Centrum Trail Xperience te Den Helder	St. Loopevenement
9 februari	Crosscompetitie poule Noord te Anna Paulowna	AV Dokev
9/10 februari	NK indoor meerkamp senioren + jun-AB te Apeldoorn	AU
10 februari	NK indoor masters te Apeldoorn	AU
10 februari	Groet uit Schoorl Run	Le Champion
16/17 februari	NK indoor senioren te Apeldoorn	AU
23/24 februari	NK indoor junioren-AB te Apeldoorn	AU
2 maart	NK indoor studenten te Apeldoorn	NSAF Zeus

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



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Vivian Brandhoff start indoorseizoen met clubrecord

Op 1 december is voor Vivian Brandhoff in het Amerikaanse Birmingham het indoorseizoen succesvol van start gegaan.

Tijdens de BSC Panther Indoor Icebreaker wist Vivian met een prachtige serie een eervolle vierde plaats te behalen bij het kogelstoten waarbij zij het clubrecord maar liefst driemaal verbrak. Via 14.18m en 14.20m kwam er in de vijfde stoot nog een cm bij waardoor het record nu op 14.21m staat. Ook bij het gewichtwerpen kwam ze in de finale waaraan de beste 10 meisjes mee mochten doen. Het ging weliswaar nog niet zo ver als het vorige indoorseizoen, maar met een worp van 15.37m kwam zij wel tot haar op één na beste afstand ooit.

Acht podiumplaatsen bij Helderse Duincross

Op 2 december tekende SV Noordkop voor de organisatie van de 27e Duincross wat meteen de vierde wedstrijd uit het Roele de Vries crosscircuit was. Niet zoveel SAV'ers als anders

onder de deelnemers. 23 SAV'ers bereikten uiteindelijk de finish van het her en der blubberige parcours rond het natuurgebied van de Donkere Duinen. Daarvan eindigden er maar liefst 8 op het podium waarvan vier op de hoogste trede.

Zo was Ella Mosselman oppermachtig bij de meisjes t/m 9 jaar terwijl leeftijdsgenootje Fee Mok maar nipt de sprint om de tweede plaats verloor. Zij werd dus derde. Heleen Wildöer had weinig tegenstand te duchten bij de meisjes van 16 t/m 19 jaar terwijl Ivonne Kramer bij de V45 deze keer clubgenote Esther Veldhuis voor wist te blijven. De vierde overwinning was voor Cees Meijer die zonder Jan Kreuk bij de M60 vrij makkelijk naar de winst liep. Toine Groot (M35) en Ton Bosgoed (M45) kwamen als nummers drie eveneens op het podium terecht. De uitslag:

1000m jongens t/m 9 jaar	Tijd
12. Vasco Mosselman (6 jaar)	4.56
1000m meisjes t/m 9 jaar	
01. Ella Mosselman	4.22
03. Fee Mok	4.32



-vervolg de Baanboek



2000m jongens 13 t/m 15 jaar	
11. Sam Volten	8.36
13. Mats Visser	9.22
3000m meisjes 16 t/m 19 jaar	
01. Heleen Wildöer	11.40
3000m jongens 16 t/m 19 jaar	
05. Dennis Sjerps	11.41
5.9km dames	
09. Linda Bakker	28.01
11. Lillian Hauwert	29.00
26. Ingrid van der Does	38.09
5.9km V45	
01. Ivonne Kramer	26.48
02. Esther Veldhuis	27.22
5.9km V55 en ouder	
10. Afra Broersen	37.15
5.9km recreatie	
18. Robin van Kalsbeek	30.19
10km heren	
15. Sjaak Bakker	37.37
28. Niels Slagter	42.26
10km M35	
03. Toine Groot	37.01
06. Richard Kramer	38.42
10km M45	
03. Ton Bosgoed	39.12
10. Peter Dekker	41.32
10km M50	
10. Ton Sjerps	43.12
11. Frank Boon	43.24
10km M60	
01. Cees Meijer	42.35

Osar en Matthijs sterk in Alkmaar

Tijdens een meer de goed bezette indoorwedstrijd op 8 december in het Sportpaleis te Alkmaar hebben Oscar van Crimpen en Matthijs Jong van zich doen spreken op het kogelstoten voor jongens-B. Op dit nummer passeerde Oscar voor het eerst de 13m grens met de 5kg kogel. Zijn 13.21m was zelfs goed voor de winst waarbij hij de meeste tegenstand kreeg van zijn clubgenoot Matthijs die met een afstand van 12.92m de tweede plaats opeiste. Matthijs voegde daar een derde plaats aan toe door bij het hoogspringen voor het eerst de 1.60m te overbruggen terwijl Oscar zich met een tijd van 8.20 nog wist te plaatsen voor de finale van de 60m waarin hij met 8.34 uiteindelijk zesde werd.

Vijfmaal goud bij St. George Cross

Door de gesmolten sneeuw en de regenval van de laatste dagen kregen de deelnemers aan de St. George Cross op 9 december in Spierdijk een loodzwaar parcours voor de kiezen. Daarbij waren voor de dames en de meisjes vanaf 13 jaar

de afstanden wel wat langer dan tijdens de eerdere wedstrijden uit het Roele de Vries crosscircuit waarvan dit de finalewedstrijd was. Er werd gestart met de 1.4km voor de jongens en meisjes t/m 9 jaar en die van 10 t/m 12 jaar en het was Bram Huizinga die daarop bij de jongens van 10 t/m 12 een fraaie tweede plaats behaalde. Ella Mosselman sloot bij de meisjes t/m 9 jaar ook deze laatste wedstrijd overtuigend winnend af. Net als zus Britt gaat zij steeds sterker lopen naarmate het zwaarder en langer wordt. Tegen Britt was dan ook geen kruid gewassen op de 4.2km voor meisjes van 13 t/m 15 jaar. Zij bleef als winnend meisje zelfs menig jongen de baas. Zo moest Edwin Sjerps, die bij de jongens in dezelfde categorie derde werd, hard lopen om zich Britt van het lijf te houden. Opvallend was ook het lopen van Jan jr Groot die steeds meer voor in het veld te vinden is terwijl Heleen Wildöer vrij makkelijk naar de winst liep bij de meisjes van 16 t/m 19 jaar.

Esther Veldhuis en Cees Meijer waren voor SAV de gouden lopers op de 8.2km. Zo trok Esther bij de V45 deze keer aan het langste eind voor clubgenote Ivonne Kramer terwijl Cees er weliswaar flink tegenaan moest bij de M60, maar zich toch niet de kaas van het brood liet eten. Waar Willem Dudink voor het laatst in de clubkleuren van SAV liep (hij komt volgend jaar uit voor Atverni) is Rob Schilder weer terug op het SAV-nest waarbij hij zich als nummer drie bij de M40 meteen het podium op liep. De uitslagen (onder voorbehoud):

1.4km meisjes t/m 9 jaar	Tijd
01. Ella Mosselman	6.17
04. Fee Mok	6.48
05. Anna Huizinga	7.08
06. Pien Frederiks	7.28
08. Eline Zwagemaker	11.00
1.4km jongens t/m 9 jaar	
08. Vasco Mosselman	7.05
10. Ties van Warmerdam	7.14
1.4km meisjes 10 t/m 12 jaar	
06. Maartje van der Thiel	6.19
07. Emma van der Thiel	6.26
10. Kara Zwagemaker	6.45
14. Wiesje Groot	7.12
18. Isa Bakker	8.25
1.4km jongens 10 t/m 12 jaar	
02. Bram Huizinga	5.46
4.2km meisjes 13 t/m 15 jaar	
01. Britt Mosselman	16.53
4.2km jongens 13 t/m 15 jaar	
03. Edwin Sjerps	16.48
06. Jan jr Groot	17.14
10. Sam Volten	19.02

-vervolg de Baanboek

16. Mats Visser	24.35
4.2km meisjes 16 t/m 19 jaar	
01. Heleen Wildöer	17.34
4.2km jongens 16 t/m 19 jaar	
07. Jaap van der Thiel	16.19
09. Dennis Sjerps	17.49
8.2km vrouwen	
08. Linda Bakker	41.49
10. Lillian Hauwert	43.07
8.2km V45	
01. Esther Veldhuis	39.01
02. Ivonne Kramer	39.19
8.2km V55+	
05. Afra Broersen	56.41
8.2km mannen	
06. Willem Dudink	30.58
09. Sjaak Bakker	31.49
8.2km M35	
04. Richard Kramer	32.56
05. Harold Visser	33.45
8.2km M40	
03. Rob Schilder	32.23
11. Jeroen Dodeman	36.21
8.2km M45	
06. Ton Bosgoed	34.52
07. Peter Dekker	35.16
8.2km M50	
05. Ton Sjerps	34.53
08. Frank Boon	36.56
18. Robin van Kalsbeek	47.00
8.2km M60	
01. Cees Meijer	37.15



tweemaal deelgenomen worden aan zowel de 60m met als de 60m zonder hordes.

Het werd voor Michelle Oud haar laatste wedstrijd voor SAV waarbij zij liet zien dat zij haar zware knieblesure, die zij aan het begin van het baanseizoen opliep, weer helemaal te boven is. Met 9.17 op de 60m horden bleef de B-juniore namelijk maar tweehonderdste van een seconde boven haar pr terwijl zij met 8.38 op de 60m zelfs haar pr verbeterde. In de tweede omloop kwam zij tot respectievelijk 9.33 en 8.47 sec. Verrassend was het optreden van Esmeralda Kager. Voor het eerst nam deze B-juniore deel aan een indoorwedstrijd waar zij met 8.23 niet alleen een vet pr scoorde, maar ook heel knap haar 60m serie won. Tijdens de tweede wedstrijd was zij met 8.34 maar een fractie langzamer. Een pr was er ook voor Lieke Klaver.

Onverwacht, want zij voelde zich niet alleen ziek, maar had een week terug ook weer last gekregen van een oude knieblesure. Toch liet zij in de eerste ronde van de 60m een pr van 8.11 noteren terwijl de C-juniore in de tweede ronde met 8.14 haar oude pr evenaarde.

Eerstejaars seniore Marloes Duijn liet de hordes nog even voor wat ze waren en liep alleen de 60m waarop zij met 7.94 wat stroefjes van start ging, maar waar de tweede wedstrijd met seriewinst in 7.87 alweer wat beter liep.

SAV'ers "modderen" veel prijzen bij elkaar tijdens kerstcross

De jaarlijkse Kerstcross door de zompige weilanden rond Opmeer was ook dit jaar weer een waar loopfestijn. Tot viermaal toe stond er een SAV'er op de hoogste trede. Zo was Vasco Mosselman de rapste bij de jongste jongens, al ontving hij daar tot zijn grote teleurstelling en in tegenstelling tot de andere leeftijdsgroepen geen beker voor. Maar Vasco is nog zo jong en heeft zoveel talent dat die beker vast niet lang op zich zal laten wachten! Die beker was er wel voor het kersverse SAV-lid Anna Huizinga die bij de meisjes van 7 en 8 jaar al haar tegenstandsters achter zich wist te laten. Eigenlijk was het wel een beetje 'Mosselman day' deze dag want ook al liep ze naar eigen zeggen rustig, de overwinning van Britt bij de meisjes van 12-15 jaar was er niet minder om. Edwin Sjerps lag het modderen duidelijk ook wel want hij werd de glorieuze winnaar bij de jongens van 12-15 jaar.

Viermaal werd er nog brons uitgereikt aan een SAV'er waarbij Ella de derde Mosselman was die zich in de prijzen wist te lopen. De winst in de groep van 9 t/m11 jaar was maar een klein stapje te ver voor de nog maar 9-jarige Ella die ook met



John de Wit actief op Ameland

John de Wit (M40) houdt van de lopen op de Waddeneilanden. Zware parkoersen door bossen, duinen en over het strand. Op 15 december vond op Ameland de jaarlijkse Adventurerun plaats waar John deelnam aan de halve marathon die hij in 1.58.38 heeft afgelegd.

Gertjan Onos nu ook wedstrijdleader

Met het hoogste aantal punten van alle cursisten heeft Gertjan Onos na vier zaterdagen in Ommen/Zwolle op 15 december met goed gevolg het examen voor wedstrijdleader afgelegd. Eerder dit seizoen slaagde hij al voor bediening ET, chef ET en starter. Met zijn papieren voor jury algemeen, jury tijd en scheidsrechter heeft hij nu zijn lijstje compleet! Gertjan, gefeliciteerd.

SAV- atletes rap in Ookmeerhal

Op zondag 23 december hebben een viertal SAV-atletes in de Ookmeerhal in Amsterdam deelgenomen aan een zeer sterk bezette indoorwedstrijd. Tijdens deze wedstrijd kon er

-vervolg de Baanboek



het brons super blij was. De nog piepjonge Madalynn de Jong liet met een derde plaats in de jongste groep zien dat ook zij over het nodige talent beschikt.

Bij de masters werden er nog derde plaatsen gescoord door de weer op het SAV-nest teruggekeerde Rob Schilder (M40) en Cees Meijer (M60). Gezien zijn tijd kwam ook Ton Sjerps als derde over de streep (bij de M50 in zijn geval), maar hij staat bij de recreanten in de uitslag. Helaas kloppen de uitslagen in meerdere categorieën niet, de genoemde klasseringen zijn dus onder voorbehoud:

800m jongens t/m 6 jaar	Tijd
01. Vasco Mosselman	2.54
11. Bram Steur	3.35
800m meisjes t/m 6 jaar	
03. Madalynn de Jong	3.06
05. Eline Zwagemaker	3.36
800m meisjes 7-8 jaar	
01. Anna Huizinga	2.49
800m jongens 7-8 jaar	
12. Guillermo de Jong	2.59
28. Twan Steur	3.30
2km meisjes 9-11 jaar	
03. Ella Mosselman	9.26
06. Fee Mok	10.12
07. Kara Zwagemaker	10.44
2km jongens 9-11 jaar	
09. Bram Huizinga	8.55
3km meisjes 12-15 jaar	
01. Britt Mosselman	12.19
3km jongens 12-15 jaar	
01. Edwin Sjerps	11.23
5km jongens 16-18 jaar	
05. Jaap van der Thiel	20.44
06. Joost Kok	20.50
5km dames tot 40 jaar	
07. Linda Reus-Bakker	23.39
5km dames recreanten	
Afra Broersen-Bleeker (V60)	34.03
5km mannen recreanten	
Dennis Sjerps	22.32
Edwin Steur	32.58
10km mannen tot 40 jaar	
11. Toine Groot	37.35
12. Harold Visser	37.57
16. Richard Kramer	38.31
20. Koen Selie	39.18
10km M40	
03. Rob Schilder	38.17
10km M45	
04. Ton Bosgoed	40.50
15. Peter Schilder	45.24
10km M50	

07. Frank Boon	43.41
10km M60	
03. Cees Meijer	46.04
10km mannen recreanten	
Ton Sjerps (M50)	41.30

Nadine Visser wint het kogelstoten in Gent

De belangstelling voor de tweede Cédric van Branteghem meeting op **29 december** in het Belgische Gent was enorm. Naast de vele Belgen ook de nodige Nederlanders aan de start bij deze indoorwedstrijd waaronder Nadine Visser die alleen deelnam aan het kogelstoten. Ze ging op dit nummer van start met een volledig mislukte poging gevolgd door een stoot van 12.09m. Hiermee nam zij de leiding van het 16-koppige dames/juniorenveld. Omdat niemand deze afstand wist te overtreffen, ook Nadine niet, was dit dus met recht een “gouden” stoot.

Oudejaarsgeweld met ereplaatsen voor Britt, Cees en Sjaak

Een voor de tijd van het jaar behaaglijke temperatuur, al maakte dat het zandparcours er niet lichter op! Een viertal SAV-atleten sloot op **31 december** het oudejaar tijdens de jaarlijkse Sylvestercross in Soest af met sportieve prestaties van formaat. Vrijwel de hele nationale top gaf acte de presence tijdens deze wedstrijd die deel uitmaakt van het nationale crosscircuit. De jonge Madalynn de Jong, eigenlijk nog mini pupil, ging de strijd aan met de pupillen-C en deed dat met een zesde plaats in 7.43 over 1200m meer dan knap. Broer Guillermo kwam uit bij de jongens pupillen-B en finishte na 7.25 op de zestiende plaats. Britt Mosselman was de verrassing van de dag met een podiumplek op de 3200m voor meisjes-B. Na de veelvoudige kampioenen Nisrine Masrhalmi en Veerle Bakker wist zij in 13.42 eervol derde te worden. Willem Dudink sloot zijn carrière bij SAV af met een 40ste plaats op de korte cross, die niet zo kort was. Hij had uiteindelijk 12.24 nodig voor de 3200m.

Ton Sjerps en Cees Meijer zochten het iets dichterbij huis en gingen voor een Oudejaarsloop naar Den Helder.

De deelnemers op de 10km kregen aldaar een afwisselend parcours voorgeschoteld, wat vooral Cees wel lag want hij liep in 42.07 behoorlijk oppermachtig naar de winst bij de M60. Ton sloot het jaar af met een vierde stek bij de M50 waarbij hij 41.51 nodig had voor zijn 10km.

-vervolg de Baanboek

Een zevental mannen koos voor de weilanden van Aartswoud waar er een 8km wedstrijdloop op het programma stond. Sjaak Bakker liep zich daar in de prijzen met een mooie tweede plaats. Toine Groot kwam vrij kort daarachter als nummer vier over de finish. De uitslag:

8km alle categorieën	Tijd
02. Sjaak Bakker (Msen)	30.29
04. Toine Groot (M35)	30.48
05. Robè Stroet (M40)	31.18
07. Richard Kramer (M35)	32.23
14. Jeroen Dodeman (M40)	33.17
24. Frank Boon (M50)	34.48
26. Dave van Hinte (M35)	35.08

Indoor pr voor Nienke Tool

Waar ze aanvankelijk vergezeld zou worden door Dana en Merel, toog Nienke Tool op **4 januari** uiteindelijk in haar eentje naar een avondindoorwedstrijd in Utrecht. De eerstejaars C-juniore liep daar met 8.73 een indoor pr op de 60m gevolgd door haar tweede beste tijd van 10.86 op de 60m horden.

Indoorseizoen nu echt goed van start

Met een waanzinnige hoeveelheid aanmeldingen is op 5 januari het indoorseizoen in Apeldoorn pas echt goed van start gegaan. Nadine Visser (MA) en Marloes Duijn beten bij de door AV PEC 1910 georganiseerde wedstrijd van SAV-zijde de spits af met de series van de 60m horden. Beiden werden tweede in hun serie waar er voor Nadine 8.83 en voor Marloes 8.88 op de klokken verscheen. In de finale deden zij daar nog een schepje bovenop met een tijd van 8.66 en een tweede plaats voor Nadine terwijl Marloes in 8.69 een vijfde plaats behaalde. Nadine deed ook nog mee aan het kogelstoten, wat met 11.88m ietwat teleurstellend verliep, terwijl Marloes zich via 7.88 wist te plaatsen voor de finale van de 60m waarin zij na 7.92 wederom als nummer vijf de finishlijn passeerde. Heleen Wildöer kwam deze keer uit op de 400m waar zij in 1.00.17 haar serie wist te winnen. Uiteindelijk eindigde zij met deze tijd op de vijfde plaats bij de meisjes-A.

De SAV-mannen kozen voor het kogelstoten waar Paul Olofsen met een afstand van 14.34m een derde plaats wist te behalen. B-junior Matthijs Jong ging zelfs met een pr naar huis. Waar hij als nummer zes in de finale terecht kwam wist hij met een stoot van 13.16m zelfs nog een plaatsje te stijgen.

Richard Bot terug met clubrecord!

2012 was niet het jaar van Richard Bot. Een ongelukkige val op het ijs in februari zorgde voor zo'n zware blessure dat er voor zijn (sport)carrière werd gevreesd. Vol goede moed ging hij echter aan de slag met zijn revalidatie en vandaag was het dan zover... de terugkeer van Richard bij een kogelslingerwedstrijd.

Waar het weer bij de voorgaande edities van de midwinterkogelslingerwedstrijd in Apeldoorn nogal eens roet in het eten gooide, was het op 5 januari uitstekend te doen. Slechts 4x had Richard geoefend met de 7,26kg kogel en echt voluit slingeren durfde hij begrijpelijkerwijs ook niet, maar toch wist hij meteen al een afstand van 40.27m te halen, een clubrecord bij de M45. Ook Yvette (V40) was tevreden want met een beste worp van 40.47m won zij voor het eerst van manlief...

Robbenoordbosloop

De complete familie Steur en Lex Wieringa waren op 6 december de deelnemers aan de Robbenoordbosloop waar er gekozen mocht worden hoeveel rondjes van 2.2km je liep, hoewel de 10km precies 10km was. Lex koos voor deze afstand die hij in 42.38 af wist te leggen. De jongste Steur, Bram dus, liep de 2.2km en had daar 14.01 voor nodig. Twan en moeder Sylvia kozen voor de 4.4km waar Twan 25.06 en Sylvia 34.05 liet noteren. Vader Edwin had er pas na 6.6km genoeg van, een afstand waarop hij na 34.05 binnenkwam.

Koen Selie wint in de Weere

Het was een zware dobber, maar met de beste eindsprint van iedereen trok Koen Selie op 6 januari de 8.2km wedstrijd tijdens de Mijl van de Weere naar zich toe. Verplaatst van nieuwjaarsdag naar de eerste zondag van het nieuwe jaar trok de wedstrijd bijna 250 deelnemers waarvan er 136 uitkwamen op de 8.2km. Koen maakte er samen met Hollandiaan Eelco van der Wind een spannende wedstrijd van die pas in de eindfase werd beslist in het voordeel van Koen die met 26.56 vier secondes voor Eelco wist te finishen.

Clubrecords tot 12 januari 2013

Kogelstoten dames indoor 14.21m
Vivian Brandhoff Birmingham (USA), 1dec
Kogelslingeren M45 40.27m
Richard Bot Apeldoorn, 5 januari



De uitsmijter



Werpersrubriek, "De Uitsmijter", nr. 174

De Uitsmijtersite ligt helaas al een tijdje stil, echter niet op papier. Op deze site is ondermeer te lezen dat de eerste kogelslingerwedstrijd in Overveen was, waar West-Friezen aan mee deden. Dit blijkt namelijk de tweede wedstrijd te zijn. De eerste kogelslingeraar was ik zelf, toen nog junior A. Deze wedstrijd vond plaats in Overvecht op 15 September 1982. Een pionier in de Kop van Noord-Holland.....



Bij AV-Hollandia zat ik destijds in de AB-commissie, in de redactie en in de Seniorencommissie als afgevaardigde voor de Werpers. Als gevolg hiervan deed ik een deel van de organisatie van de 1^e werpvierkamp in West-Friesland. Deze vond plaats in Hoorn op 30 september 1984. Tja, de tijd vliegt en voor je het weet, ben je ineens 50.

De voorlopige werpclubrecordstand per 11-01-2013 is 566 stuks. De top 5, die hierbij hoort, wordt steeds spannender.

1.	Tine Veenstra	71x
2.	Vivian Brandhoff	64x
3.	Vincent Onos	62x
4.	Yvette Bot-Vleerlaag	52x
5.	Hans de Vries	52x



In de SAV- kogelslingerlijst staan momenteel 115 prestaties. De werplijsten groeien gestaag. Welke atleten (C-junioren) breken dit jaar door?

Goede prestaties tijdens trainingen, zie ik liever bij wedstrijden, aangezien er genoeg atleten door het ijs zakken.

Afgelopen jaren zijn er al 133 Nationale werpplakken en 20 internationale ereplaatsen gescoord. "Dromen zijn bedrog", gaat hier dus niet op.

Op naar 20 jaar trainersschap bij SAV en 30 jaar kogelslingertrainer/begeleider(01-11-2013),

Tot ziens bij de Werpdrills
Peter Olofsen

