

Sprinter

oktober 2011

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 Middenweg 72, 1611 KP Bovenkarspel

e-mail: AelAmrani@wanadoo.nl

Bestuursleden:

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

Administratie:

Ledenadministratie: Tom Beertsen (0228) 516885
Dam 34, 1630 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, Paul en Kay Olofsen (0228) 517124
Margreet Broersen (0228) 516758 Hans Schouten (0228) 517176
Erick Sinnige (0229) 573508 Paulien de Wit (0228) 522976
Lillian Hauwert (0228) 519665 Dirk Rood (06) 22094246
Rene de Ruiter (0228) 313920 Jan Kunst (0228) 511717
Dirk Vet (0228) 514894 Cees Meijer (0228) 562612
Robin van Kalsbeek (0228) 561879
Ron van Zwol (0228) 542652 Jetze Douwe Sandstra (06) 44954698
Riny Bakker (0228) 511850 Gerwin Struijs (0228) 564388



Tarieven

categorie	leeftijd voor 1 november	halfjaarlijks bedrag
	geboren in:	
Mini pupil	2004 of later	43,50
Pupil C	2003	50,25
Pupil B	2002	50,25
Pupil A1-A2	2001/2000	50,25
Junioren D1-D2	1999/1998	60,00
Junioren C1-C2	1997/1996	60,00
Junioren B1-B2	1995/1994	66,50
Junioren A1-A2	1993/1992	66,50
Senioren (dames en heren)	1991 of eerder	73,75
Masters (dames en heren)	1976 en eerder	73,75
Recreanten	(n.v.t.)	63,25
65+korting	€ 11,50 per half jaar	

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

De contributie perioden lopen van 1 januari t/m 30 juni en van 1 juli t/m 31 december. Het lidmaatschap kan op elk gewenst tijdstip ingaan, de contributie wordt dan over de resterende contributie periode geheven. Bij elke nieuwe aanmelding dient eenmalig € 12.00 extra aan inschrijfgeld te worden betaald.

Let op:

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



**22 oktober 2011:
Feest SAV 60 jaar!**

Trainingsmomenten SAV

Trainingstijden per 4 april 2011

Maandag	Soort training	Trainer	Accomodatie
18.00-19.00u	Selectietraining horden junioren-BC (op uitnodiging)	Gerwin	Baan
18.15-19.15u	MPA+JPA2	Lillian + Robin + Chrissie	Baan
18.30-19.30u	MPC+MPB	Carla + Martijn	Baan
18.30-19.30u	JPC+JPB+JPA1	Margreet + Linda	Baan
19.00-20.00u	Selectietraining horden junioren-D (op uitnodiging)	Gerwin	Baan
19.15*-20.15u	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15-20.15u	MJD+MJC+JJD+JJC	Lillian + Robin	Baan
19.15-20.30u	Selectietraining werpen (op uitnodiging)	Peter	Baan
Dinsdag			
9.00-10.00u	Algemene training recreanten	Ron	Baan
19.00-20.30u	Meerkamp training junioren-AB	Ruud	Baan
19.30-20.30u	Algemene training recreanten	Dirk V.	Baan
19.30-20.45u	Looptraining recreanten	René	Baan/Streekbos
19.30-21.00u	MILA jun-AB/senioren/masters	Paul	Baan
Woensdag			
18.15-19.15u	MPB +JPB+MPA1+JPA	Paulien + John + Heleen	Baan
19.00-20.30u	Wandelgroep	Jetze Douwe	Baan
19.15-20.15u	MPA2+MJD1	Paulien + John	Baan
19.15-20.15u	JJD+JJC	Paul	Baan
19.15-20.15u	Algemene training recreanten	Dirk R.	Baan
19.15-20.45u	Sprintgroep junioren + senioren	Erick	Baan
19.30-21.00u	MILA/Lang wedstrijdathleten	Cees	Baan
Donderdag			
18.15-19.15u	MJC+MJD2	Margreet B.	Baan
19.15-20.45u	werpen junioren-ABC/senioren/ masters	Peter	Baan
19.15-20.45u	Allround jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
19.30-20.45u	MILA training alle junioren	Paul/Cees	Baan
19.30-20.45u	Loopgroep	Hans	Baan
Vrijdag			
13.30-15.00u	Wandelgroep	Riny	Baan
19.15-20.15u	Werptraining junioren-CD (op uitnodiging)	Peter	Baan
19.15-20.45u	Lange afstand recreanten	Robin + Margreet	Baan
19.15-20.45u	Sprintgroep junioren + senioren	Erick	Baan
Zaterdag			
11.00-13.00u	Loopgroep	René	Streekbos
Zondag			
09.00-10.00u	Algemene training recreanten	Hans/Dirk R./René /Riny	Streekbos
11.00-12.00u	Allround jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
12.00-13.00u	Kracht jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
13.00-15.00u	Werptraining	Peter	Baan

* Meestal is de aanvang 19.15u, maar soms ook 18.30u.

Geïnteresseerde mensen moeten hier dus even naar informeren (0644954698).

De selectietrainingen zijn op uitnodiging!

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl



Bestuurlijkheden



Bestuurlijkheden oktober 2011

2 Oktober was een prachtige dag. Natuurlijk het weer, maar ook de Clubkampioenschappen die onder zomerse temperaturen plaatsvonden. En daar was dan ook de huldiging van de NK medaillewinnaars en de heren die gepromoveerd zijn. Mooie woorden van onze wethouder sport, Lydia Groot en heel veel bloemen en kadoosjes. Ook was de kar met skoftig ois er. Daar werd weer volop van genoten. Wat eigenlijk een beetje ondersneeuwde was de uitreiking van de nieuwe winterjassen aan de trainers. Hadden we maar bikini's en zwembroeken gehad. Maar er komt weer een tijd dat deze jassen echt nodig zijn en dan zult u ze wel zien. Het zijn toch de trainers die het moeten overbrengen, het plezier in de atletieksport. Dat onze toppers uitwaaiëren is geen probleem. Ze moeten zich onder de best mogelijke omstandigheden ontwikkelen. Affijn, het baanseizoen zit er weer op, maar we gaan door. 12 Oktober de scholierenveldloop en op 21 november de SAV-cross in het Streekbos. Dus volop beweging.

Ook kijken we uit naar 22 oktober met de Zeskamp voor de jeugd, de estafette, het jeu-de-boulen, de receptie en een knallende feestavond in Lutjebroek. Als u deel wilt nemen, moet u zich wel opgeven Het Gebeuren; of ballen of lopen of vrijwilliger zijn. Ook weer voor iedereen wat te doen. SAV 60 jaar!

In het kader van dit festijn hebben Ria Struys en Yvonne Haakman bedacht zelf vlaggetjes te maken. De eerste serie hangt. Oranje – wit met op elke vlag de sprinter. Top dames en succes met het vervolg.

Vandaag heb ik ook veel vragen gekregen over waarom de Zouaven bij ons waren. Zij hebben legionella, dus wij helpen. Ook al waren wij daar niet welkom toen wij kleedkamers nodig hadden. Gelukkig zijn wij anders. Of het de zwemvereniging of De Flinters zijn, iedereen is bij ons welkom en als we kunnen helpen, helpen we.

Ik ga nog even buiten in het zonnetje zitten. Wat betreft alle uitslagen, zou ik zeggen, kijk op SAVatletiek.nl, dan bent u altijd up to date. Tot 22 oktober, SAV 60 jaar!

Groet,
Piet



**22 oktober 2011:
Feest SAV 60 jaar!**

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het decembernummer 2011:
t/m vrijdag 2 december, komt uit in de week van 12 december
Géén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**

Van de Wandeltak:

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

Op de maandagavond is het Nordic Walking weer om 19.15 of om 18.30 uur op de Baan. Toch van tevoren even informeren naar de juiste tijd, aangezien er wijzigingen kunnen voorkomen. Voor iedereen die eens iets anders wil dan rennen op de Baan zou dit wel eens een welkome afwisseling kunnen zijn.

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

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

Probeer het eens, want onbekend maakt vaak onbemind.

Jetze Douwe.

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

maandag 19-09-2011

maandag 07-11-2011

maandag 19-12-2011

maandag 06-02-2012

maandag 23-04-2012

maandag 14-05-2012

AED = verplaatst!

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

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

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

Hoe te handelen als je de AED nodig hebt?

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

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

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

Koos Jong, voorzitter Medische Commissie.



Mededelingen Jubileum SAV 22 oktober

Oproep aan alle (oud) leden, (oud)vrijwilligers van SAV.

Zoals inmiddels bekend, bestaat de Streker Atletiek Vereniging (SAV)

60 jaar.

We gaan dit vieren op 22 oktober met verschillende festiviteiten:

Voor alle jeugdleden tot en met 16 jaar zal op het eigen terrein een kleurrijke **'spectaculaire zeskamp' worden georganiseerd.

Opgeven kan via onderstaand e-mail adres; sav60jaar@gmail.com

Voor overige leden en vrijwilligers zal een **'jeu de boules' wedstrijd plaats vinden.

Hiervoor kan per 2-tal worden opgegeven, of individueel, waarna de organisatie koppels vormt.

**Alle overige actieve leden kunnen zich opgeven voor

'de jubileum estafette' over een halve marathon welke met

5 personen wordt gelopen,

waarbij iedere loper ca. 4,2 km gaat afleggen.

Je kan je opgeven in 3 categorieën; mannen, vrouwen of gemengde ploegen (minimaal 2 vrouwen),

waarvan bij opgave de volgorde van de lopers bekend dient te zijn.

s avonds volgt er een spetterende **'reünie/feestavond' in

Café de Paus in Lutjebroek voor alle leden en vrijwilligers vanaf 16 jaar.

De feestavond is tevens een reünie voor oud leden, en oud vrijwilligers,

De eigen bijdrage voor de avond bedraagt;

€7,50

Voor de **feestavond** geldt overigens, **"vol is vol"**

Opgeven kan via het e-mail adres; sav60jaar@gmail.com





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 (0228) 522976

e-mail: paulien.sav@ziggo.nl

Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: broer715@planet.nl

Lillian Hauwert (0228) 519665

of Paulien de Wit (0228) 522976

Vacant

Vervoer pupillen

Vervoer CD junioren

Vacant

 Kijk voor meer informatie over trainingstijden en wedstrijden op

www.savatletiek.nl

Wedstrijdskalender:

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

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

Indoor: 10 december Indoor Gala te Alkmaar

Kijk op www.savatletiek.nl voor alle wedstrijden + gegevens

Verjaardagen november:

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 09. Will Mok | 18. Roy Ruijter |
| 10. Jerney Mantel | 19. Britt Noah Mosselman |
| 12. Sebastiaan Leen | 24. Esmeralda Kager |
| 15. Maureen Vreeker | 25. Fee Mok |
| 16. Dennis Ravenstein | 25. Melanie Ligthart |
| 18. Edwin Sjerps | |



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Veel pr's bij wedstrijd om Gerrit Vos Bokaal

Ook al was de wedstrijd om de Gerrit Vos Bokaal op **10 september** in Hoorn, waarbij SAV als club op de vierde plaats eindigde, voor veel kinderen de eerste wedstrijd na de vakantie, getuige de vele pr's is er blijkbaar lekker doorgetraind.

Mini-pupil Twan Steur snelde op zijn nieuwe schoenen in ieder geval naar vier pr's, iets wat Femke Sikkink, Dennis Ravenstijn en de jarige Thijmen van Leeuwen ook voor elkaar kregen. Voor de jarige job was er zelfs nog een mooie medaille op de 1000m waarop hij met een

verpulvering van zijn pr de tweede tijd op de klokken zette.

C-pupil Yannick Jong werd eervol derde op de meerkamp maar viel vooral op met zijn razendsnelle 600m die in 2.11.0 gewonnen werd. Hij bleef hiermee slechts 2 seconden verwijderd van het clubrecord. Leeftijdsgenootje Ella Mosselman won tweemaal zilver en viel ook al op met zo'n rappe 600m. B-pupil Joelle Wagemaker kwam net tekort voor het meerkamppodium maar was wel de beste loopster op de 1000m. Heel snel waren de meisjes pupillen-A2 (Maartje van der Thiel, Femke Sikkink, Lotte van Diepen en Lotte Runia) op de 4x60m waarop ze in 36.46 het zilver wonnen. De jongedames waren ook aan elkaar gewaagd op de 1000m

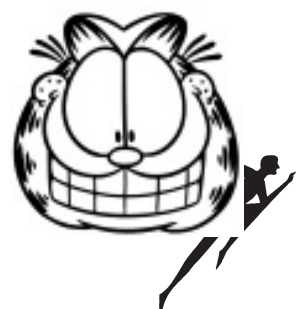
-vervolg Jeugdboek

waarop ze elkaar maar een goede twee seconden ontlieden en de tijden 4, 5, 6 en 7 lieten noteren. Lotte Runia doorbrak daarbij voor het eerst de 4 minutengrens. Pijnlijk was het hoogspringen voor Femke die net als Erwin Sijm op de lat landde en het toen voor gezien hield. Hun pr's op dit nummer maakten echter veel goed. Tot slot (of eigenlijk al in het begin) wonnen Aniska Sinnige, Amy Bakker, Luna Braas en Alet Juckers in 40.85 nog verrassend de 4x60m estafette bij de meisjes pupillen-A1.

Succes was er ook bij de junioren waar Merel

Sinnige en Nienke Tool de eerste twee plekken bij de meisjes-D1 in beslag namen en daarbij beiden niet alleen rap waren op de 60m maar ook hun speer pr flink aanscherpten. De C-meisjes vonden hun driekamp minder leuk. Vooral het discuswerpen kon Jasmijn de Jong en Lieke Sikkink weinig bekoren. Toch werden ze twee en drie op de meerkamp. Matthijs Jong greep het lekkere weer aan om bij de jongens-C zijn kersverse verspring pr nog maar eens flink aan te scherpen en zijn discus met 42.29m in de top tien van de nationale jaarranglijsten te gooien. De meerkamp leverde hem uiteindelijk het zilver op. De uitslagen:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
09. Twan Steur	9.59	2.08	13.64	486	2.54.85
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Yannick Jong	7.77	3.03	22.37	1072	2.11.0 (1)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
02. Ella Mosselman	7.50	3.04	15.95	1031	2.13.58 (2)
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
06. Thijmen van Leeuwen	7.37	3.17	4.28	11163	3.49.50 (2)
12. Dennis Ravenstijn	8.03	2.65	3.83	857	4.21.72
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
04. Joelle Wagemaker	7.59	3.02	4.85	1084	4.10.40 (1)
14. Kara Zwagemaker	8.37	2.64	4.62	859	4.56.47
Jongens pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
07. Erwin Sijm	11.19	1.00	5.47	1029	4.45.99
Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
05. Aniska Sinnige	10.61	1.05	6.55	1208	-
06. Amy Bakker	10.17	0.95	6.29	1182	4.48.62
13. Luna Braas	10.41	0.95	3.62	963	4.20.92
17. Alet Juckers	11.33	0.90	4.41	867	4.49.43
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
04. Lotte Runia	9.59	1.15	7.13	1469	3.58.78
06. Maartje van der Thiel	9.88	1.15	7.17	1424	3.56.27
10. Femke Sikkink	10.03	1.20	6.12	1375	3.56.60
16. Lotte van Diepen	10.22	1.15	5.78	1289	3.58.99
Meisjes junioren-D1	60m	Ver	Speer	Totaal	
01. Merel Sinnige	9.10	4.05	20.01	1282	
02. Nienke Tool	9.14	4.05	18.17	1239	
Meisjes junioren-D2	60m	Ver	Speer	Totaal	
05. Ilse Bakker	9.20	4.19	16.11	1214	
06. Caitlin Ketting	10.00	3.64	25.31	1143	
07. Dana de Wit	9.47	3.62	19.22	1115	
12. Demi Wagemaker	10.32	3.33	12.33	774	
14. Lieke Klaver	-	-	22.58	372	
Meisjes junioren-C	80m	Ver	Discus	Totaal	
02. Jasmijn de Jong	12.26	4.11	15.23	1084	
03. Lieke Sikkink	11.63	3.63	14.53	1061	
04. Sylvia Hoogland	13.02	3.31	17.29	872	
Jongens junioren-C	100m	Ver	Discus	Totaal	
02. Matthijs Jong	13.53	4.94	42.49	1852	
04. Ties Klaver	13.15	4.77	21.84	1561	



-vervolg: Jeugdboek

Stan Tool wint finale pupillencompetitie

Het weer zat bepaald niet mee tijdens de finale van de pupillencompetitie op **17 september** in Den Helder. Gelukkig was het wel droog tijdens het defilé wat met een fanfarekorps en pomponnenmeisjes voorop erg leuk verzorgd was.

Het programma begon met de estafettes. Van SAV-kant maar één team aan de start en wel de meisjes pupillen-A1 wat de nog onervaren Bente Heilig en Alet Juckers de nodige zenuwtjes bezorgde. Gelukkig waren de wissels goed en werd de 4x60m afgelegd in 42.30 sec. Daarna vielen de eerste buien. Maar liefst driemaal moest het programma stil gelegd worden vanwege het noodweer. Knap waren dan ook de pr's bij het balwerpen van Amy Bakker, Ilse Bleeker, Bente en Alet terwijl Aniska daar maar luttele centimeters van verwijderd bleef. Tijdens het verspringen waren de meiden inmiddels totaal verkleumd. Des te opmerkelijk was het pr van 3.51m van Amy die als twaalfde ook het hoogste eindigde. Met 4371 punten eindigde de

meisjes uiteindelijk op de 7de plaats.

Voor C-pupil Ella Mosselman begon het allemaal niet zo gelukkig. In aanloop van de wedstrijd was ze griepig geworden en na een voor haar niet zo goede balworp en een finish in de verkeerde baan op de 40m had ze het wel gezien. Gelukkig was ze toch nog over te halen om de meerkamp af te maken. Met een sprong van 3.02m deed ze het uiteindelijk meer dan behoorlijk in de verspringbak.

Ook voor Stan Tool zou het spannend worden. De mini-pupil had tot nu toe weliswaar alles gewonnen wat er te winnen viel, maar kampte met een blessure aan zijn nek. Na een 40m en verspringen in de buurt van zijn pr's moest het gebeuren bij het balwerpen. Het derde nummer dat de mini's in de regen af moesten werken. Met een machtige uithaal van 28.62m liet hij zien dat er maar een de beste kon zijn en dat was dus Stan! Klasse om zo je favorietenrol waar te maken. Teamgenootje Twan Steur leverde drie nummers kort bij zijn pr's af en eindigde in het eindklassement hoger dan ooit. De uitslag:

Jongens mini-pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal
01. Stan Tool	8.17	2.90	28.62	1056
29. Twan Steur	9.68	2.01	13.28	456
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
13. Ella Mosselman	7.93	3.02	14.89	932
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal
12. Amy Bakker	10.17	3.51	21.26	1207
20. Aniska Sinnige	10.97	3.23	24.57	1085
33. Bente Heilig	10.90	2.98	15.46	914
36. Alet Juckers	11.62	2.55	18.96	795
41. Ilse Bleeker	11.40	2.37	12.36	678



Michelle Oud Nederlands kampioene op de meerkamp

De beste 18 meerkampsters bij de meisjes-C ontvingen van de atletiekunie een uitnodiging om op **17 en 18 september** in het Brabantse Gemert mee te doen aan het Nederlandse kampioenschap zevenkamp. Daaronder Michelle Oud, die met 4400 punten de ranglijst aanvoerde, dus een belangrijke medaillekandidate was. Maar op een meerkamp verdeeld over twee dagen kan het altijd alle kanten uit. Er hoeft maar één onderdeel niet te lukken en daar gaat je topklassering. Michelle kan daar over mee praten want vorig jaar ging haar meerkamp al op het eerste nummer de mist in omdat ze ten val kwam. Nu ging het gelukkig wel goed op de 80m horden die in 12.74 werd afgelegd. Wat minder geslaagd was het



hoogspringen, al bleef de schade enigszins beperkt doordat ze in haar derde poging toch nog de 1.50m wist te halen. Bij het kogelstoten, waar ze met 12.64m een nieuw pr had, maakte ze weer het nodige goed om de eerste dag af te sluiten met een tijd van 20.22 op de 150m. In totaal waren dat 2480 punten waarmee ze op een kleine 200 punten achterstand de derde plaats in beslag nam. De tweede dag begon ze met 4.97m in de verspringbak. Twee verdere pogingen waren helaas net ongeldig waardoor haar achterstand nog wat verder opliep. Toen kwam echter het speerwerpen. Met een uithaal van 39.67m werden in een klap 179 punten achterstand weggewerkt waarna ze op de 600m

-vervolg: Jeugdboek

de resterende 42 punten in moest zien te halen. Gelukkig kan Michelle goed lopen en dat deed ze dan ook met 1.40.67 als eindresultaat. Maar omdat Chanté Samuel van Phanos, want dat was degene die van het eerste nummer af aan op kop stond, een veel betere 600m liep dan verwacht was het wachten tot de prijsuitreiking of het voldoende was. Wat een spanning.... tot bij de nummer twee Phanos werd genoemd. Met 13 punten verschil werd Michelle uiteindelijk Nederlands kampioene waarbij zij haar pr puntentotaal verbeterde naar 4412 punten. Michelle, gefeliciteerd!



Lotte Runia klimt snel

Op **25 september** vond in Schoorl weer de “belangrijkste onbelangrijke wedstrijd”, oftewel de Klimduinrun, plaats. Hierbij moet de beruchte klimduin, helemaal bestaand uit rul zand, over een afstand van zo’n 110m lengte en 54m hoogte bedwongen worden. Bij de meisjes pupillen bleek dat Lotte Runia hierop goed uit de voeten kon want zij tikte bij de meisjes pupillen als derde de finishlijn aan.



22 oktober 2011:
Feest SAV 60 jaar!



De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

Kijk op www.savatletiek.nl

Wedstrijdkalender:

Data crosscompetitie: 5 november te Warmenhuizen,

7 januari te Anna Paulowna,

11 februari te Castricum en 10 maart de finale in Woerden

Data crosscircuit: 30 oktober Hoornse parkcross,

13 november Dijkgatboscross, 20 november SAV-cross,

4 december Helderse Duincross, 11 december St. Georgecross

Indoor: 10 december Indoor Gala te Alkmaar



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Mooie SAV-prestaties bij instuif van AV Hera

Het was weliswaar druilerig bij de avondinstuif op 9 september bij AV Hera in Heerhugowaard maar de temperatuur was aangenaam en er stond weinig wind. Dat laatste was lekker voor Heleen Wildöer die op de 400m opnieuw een aanval ondernam om de 60 secondengrens te slechten. De B-juniore was weliswaar oppermachtig maar eindigde met 60.28 helaas net weer aan de verkeerde kant van die grens. Voor Vincent Onos had er wel wat wind mogen staan bij het discuswerpen dat grotendeels in het donker plaats vond. Op een gegeven moment zag je de discuss geeneens meer gaan. Toch rolde er voor Vincent met 44.25m een nieuw pr uit. C-junior Matthijs Jong had er zelfs twee. Eerst gooide hij zijn speer naar een afstand van maar liefst 46.94m om daarna met 4.70m ook zijn verspring pr te verbeteren.



Vincent Onos wint slingeren tijdens finale baancircuit

Echt gunstig waren de weersomstandigheden niet voor de werpers tijdens de Arenagames in Hilversum. De laatste wedstrijd uit het nationale baancircuit vond op 12 september plaats en

werd 's morgens vroeg geopend met het kogelslingeren. Door zijn weer opspelende liesblessure was er bij Vincent Onos vooraf enige twijfel over deelname, maar een slingerkogel als hoofdprijs trok hem over de streep. Uiteindelijk was hij met een worp van 62.42m ruim 5m beter dan de nummer twee waardoor er nu een mooie "smurfen" kogel bij zijn trainingskogels hangt. Paul Olofsen belandde met een afstand van 46.66m op de zesde plaats, maar zou later nog deelnemen aan het discuswerpen. Waar het met het inwerpen nog wel liep wou het toen het erop aankwam echter niet meer lukken waardoor Paul met een afstand van 39.34m genoeg moest nemen met de tiende plaats, al stond hij wel mooi tussen die "grote" jongens (lees: Rutger Smith en Erik Cadee).

Highjump Meeting

Een drietal SAV-atleten heeft op 11 september deelgenomen aan de jaarlijkse Highjump Meeting in Zoetermeer. Een wedstrijd met louter hoogspringen en vele internationale toppers, dus erg leuk om daarbij aanwezig te zijn. Dave Brandhoff haalde bij de jongens-B een hoogte van 1.70m, dezelfde hoogte als de nummer 3, maar door een foutsprong op deze hoogte moest

-vervolg de Baanboek

hij genoeg nemen met plek vier. Judith Kok overbrugde bij de meisjes-B de 1.55m en werd daarmee derde terwijl A-juniore Chrissie Broersen tijdens de aanloop naar haar aanvangshoogte door haar enkel ging waarna het niet meer liep en er slechts 1.50m achter haar naam verscheen.

Mooi prestaties tijdens Dam tot Damloop

Wisselende weersomstandigheden tijdens de Dam tot Damloop op 18 september waarbij er van de Dam in Amsterdam tot de Dam in Zaandam gelopen wordt. In totaal een afstand van 10 Engelse mijlen. Peter Reus kon dit van de SAV-atleten in 1.04.06 het rapste, maar het was Mirjam de Boer die bij de V45 in 1.06.11 een podiumplaats wist te bemachtigen want zij werd hier derde. De uitslagen van de 10EM:

Naam	Categorie	Plaats	Tijd
Peter Reus	M50	6	1.04.06
Mirjam de Boer	V45	3	1.06.11
Marc Hooijman	M50	9	1.07.24
Gertjan Klumpenhouwer	M40	26	1.08.11
Abdel el Amrani	M40	27	1.09.33
Gerrit Besseling	M60	28	1.32.24
Pauline Appelman	V40	Businessloop	1.33.02
Saskia Boon	V45	Businessloop	1.34.05
Marion Beertsen	V50	22	1.50.19



Mannenteam tweede in promotiefinale

Ze waren er zo op gebrand, maar het moest wel "even" gebeuren. Na drie voorrondes stond het mannenteam op de vierde plaats in de derde divisie, een plek die rechtstreeks toegang gaf tot de promotie/degradatiefinale op 18 september in Weert. Omdat vrijwel iedereen boven zichzelf uitsteeg, werd deze droom eindelijk werkelijkheid. De meest opvallende prestaties werden daarbij geleverd door een tweetal eerstejaars B-junioren, namelijk Dave Brandhoff en Jaap van der Thiel. Dave oversteeg zichzelf bij het hoogspringen en haalde maar liefst 1.90m terwijl Jaap na de blessure van Willem Dudink als redder in nood moest optreden op de 3000m steeple. Nog nooit had hij dit nummer gelopen, maar wat deed hij het met een tijd van 11.18.89 goed. Misschien toch maar eens aan een NK denken volgend jaar!

Koen Selie won met veel vertoon van macht de 1500m, Joris Stroomer had een dik pr op de 100m, Willem liep ondanks zijn

hamstringproblemen toch een mooie 400m, Roy Botman kweet zich netjes van zijn taak op de 400m horden, Jeroen te Stroete zorgde voor de puntjes in de verspringbak en Paul Olofsen haalde heel veel punten bij het kogelstoten en discuswerpen. Op de afsluitende 4x100m werd er in 45.71 een keurige 4de plaats behaald. Met 7471 punten eindigden de mannen uiteindelijk op de tweede plaats achter een oppermachtig Prins Hendrik, dat met Erik Cadee natuurlijk een waanzinnige puntenverzamelaar in de gelederen had. De prestaties:

Joris Stroomer	100m: 11.65
	200m: 24.62
Jeroen te Stroete	100m: 12.22
	Ver: 6.05
André Laan	200m: 24.97
	400m: 54.90
Willem Dudink	400m: 51.77
Koen Selie	1500m: 4.08.82
Niels Slagter	1500m: 4.51.61
Roy Botman	400m horden: 64.85
Jaap van der Thiel	3000m steeple: 11.18.89
Dave Brandhoff	Hoog: 1.90m
Paul Olofsen	Kogel: 15.25m
	Discus: 43.15m
Kjell Heinsius	Kogel: 13.18m



Lillian Hauwert hangt spikes aan de wilgen

Geen promotie voor de dames tijdens de promotie/degradatie finale op 18 september in Amsterdam. Met het missen van Vivian (studie in Amerika) en Nadine (succesvol op het NK meerkamp) zat dat er logischerwijze ook niet in. Deze wedstrijd, die zeer regenachtig begon, stond in het teken van het afscheid (als actief atlete) van Lillian Hauwert. Jarenlang was zij de motor achter de competitieploeg waaraan zij zelf altijd haar steentje bijdroeg op de "moeilijke" nummers (lees: steeple en polshoog). Ook deze keer nam zij de polsstok ter hand en haalde ze een hoogte van 2.40m. Daarnaast liep ze nog de 1500m die in 5.55.10 werd afgelegd. Marloes Duijn beet deze dag de spits af met een 3de plaats in 14.78 op de 100m horden, gevolgd door 12.7 op de 100m zonder hordes. Heleer



-vervolg de Baanboek

Wildöer is aan een ijzersterk seizoen bezig en nog steeds goed in vorm getuige haar derde plaats in 2.21.34 op de 800m. Deze prestatie werd gevolgd door een tweede plaats van Yvette Bot-Vleerlaag bij het kogelslingeren. Zij wierp haar kogel maar liefst 44.05m weg. Tweede plaatsen waren er ook voor Britte Duijn met haar 60.7 op de 400m en Chrissie Broersen die 1.55m hoog sprong. Britte liep daarnaast de 200m in 26.8 terwijl Chrissie het speerwerpen helaas zonder afstand moest staken.

Een prachtig pr was er voor Esther Veldhuis, met haar 46 jaar de nestor van de ploeg. Zij liep een sterke 3000m die al na 11.57.80 eindigde. De 400m horden was voor Marieke Kok die met een derde plaats in 68.6 zeker tevreden was. Judith Kok kwam tot 4.72m in de verspringbak, Kim Essen hinkte, stapte en sprong naar 9.53m en Alissa Olofsen nam met 9.23m kogel en 28.09m discus de werpnummers voor haar rekening. Tot slot ook nog een tweetal estafettes waarvan de 4x100m in 50.4 en de 4x400m in 4.21.7 werd afgelegd. Nadat alle punten waren opgeteld bleek dat SAV er 52 had gehaald waarmee ze op de vijfde plaats zijn geëindigd en dus volgend jaar opnieuw uitkomen in de eerste divisie.



Vierde Nederlandse titel voor Nadine Visser

Ze was de gedoodverfde favoriete en hoewel haar overwinning geen moment in gevaar kwam, was het niet de zevenkamp die ze in gedachten had voordat ze in Gemert, waar op 17 en 18 september het NK meerkamp gehouden werd, van start ging.

Het lange seizoen met de vele hoogtepunten begon haar op te breken. Toch ging ze de eerste dag goed van start met 13.67 op de 100m horden. Bij het hoogspringen wipte ze in een keer over de 1.69m en waren haar pogingen op 1.72m kansrijk. Het kogelstoten ging gewoon goed, er rolde met 13.00m zelfs een nieuw pr uit. Haar tijd van 26.02 op de afsluitende 200m viel weliswaar niet helemaal mee, maar met 3387 punten stond ze na de eerste dag wel riant voor op de nummer twee.

De tweede dag begon met een tegenvaller in de verspringbak. Ze kreeg namelijk weer wat last van een oude blessure en hield het na een sprong van 5.57m voor gezien op dit nummer. Het speerwerpen viel met 32.57m niet helemaal mee. Op de afsluitende 800m was de accu gewoon leeg en liep ze alleen nog maar voor de

titel die ze met 5223 punten probleemloos binnenhaalde. Haar vierde Nederlandse titel van dit jaar alweer naast een veelvoud van andere podiumplaatsen en natuurlijk die twee super overwinningen op de EYOF. Nu eindelijk rust en dan de wintertraining in. Nadine, je was geweldig en wat hebben we van je prestaties genoten. Gefeliciteerd!



Paul Olofsen de beste op werpdriekamp

Paul Olofsen heeft op 23 september in Zaandam een werpdriekamp gewonnen met het mooie totaal van 2122 punten. Uiteraard was hij met 15.18m de sterkste met de kogel, maar ook zijn discusworp en pr bij het speerwerpen mochten er zijn. Broer Kay werd derde en noteerde een pr bij het kogelstoten terwijl hij met bijna 55m ook zijn speer ver in het veld zag landen. Het was blijkbaar lekker "speer"weer want ook die van Kjell Heinsius vloog een eind weg. De uitslag:

Werp3kamp heren	Kogel	Discus	Speer	Totaal
1. Paul Olofsen	15.18	43.05	45.95	2122
3. Kay Olofsen	12.93	35.06	54.94	1944
6. Kjell Heinsius	12.30	-	46.72	1208

Lopers in actie

Koos Pronk (M60) heeft op 25 september met succes de halve marathon van Texel afgelegd. Hij wist deze afstand op het pittige parcours in een tijd van 2.20.03 te voltooien.

Elsbeth Kors heeft tijdens de Utrechtse singelloop op dezelfde dag meegedaan aan een 10km voor vrouwen recreanten en kwam daarop na 47.45 over de finish.

Ans Thole volbrengt marathon van Berlijn

SAV-atlete Ans Thole (V50) heeft op 25 september namens het Delta Lloyd Running Team deelgenomen aan de marathon van Berlijn. Het was voor Ans een fantastische belevenis waarbij zij na 3.49.06 de finish passeerde.



De uitsmijter



Werpersrubriek, "De Uitsmijter", nr. 168 door Peter Olofsen

Na Hans, Yvette, Richard en Vincent, kwamen dit jaar ook nog Matthijs, Michelle en Oscar uit voor Nederland bij de werpnummers (ieder geval mooi werk)

Top 3 NCK Clubteams SAV:

1.	Mjb	1 ^E	Groningen	13-09-2009
2.	Jja	2 ^E	Hoorn	11-09-1998
3.	Mja	3 ^E	Grootebroek	4-09-2011

De werpers in Hoorn waren destijds: Kjell Heinsius, Douwe Engels en Roberto Marchesano. In 2012 wordt het waarschijnlijk weer prijsschieten.

Het werpniveau ligt dit jaar hoger dan anders, mede ook door specialisatie-trainingen. Dit geeft de diverse verschuivingen in de SAV top 5's:

Kogelslingeren JJC :

1.	Vincent Onos	49.22m	2001
2.	Oscar van Crimpen	46.35m	2011
3.	Marius Onos	45.10m	2003
4.	Paul Olofsen	44.47m	2004
5.	Martijn Blom	38.00m	2007

Kogel JJC:

1.	Kay Olofsen	15.29m	2006
2.	Paul Olofsen	14.23m	2004
3.	Martijn Blom	14.08m	2007
4.	Roberto Marchesano	14.05m	1995
5.	Matthijs Jong	13.93m	2011

Speer JJC:

1.	Kay Olofsen	49.55m	2006
2.	Matthijs Jong	46.94m	2011
3.	Roel van Kammen	43.63m	2000
4.	Vincent Onos	43.18m	2001
5.	Martijn Blom	42.18m	2007

Discus JJC:

1.	Paul Olofsen	48.04m	2004
2.	Vincent Onos	42.61m	2001
3.	Matthijs Jong	42.49m	2011
4.	Eddy Haakman	41.32m	1989
5.	Maurice Bruin	40.94m	1995

Kogel Heren:

1.	Paul Olofsen	15.64m	2011
2.	Maarten Klaver	14.25m	1998
3.	Frits Wimmers	14.21m	1989
4.	Vincent Onos	13.74m	2007
5.	Kjell Heinsius	13.51m	2008



-vervolg: de Uitsmijter

Discus Heren:

1.	Paul Olofsen	44.95m	2011
2.	Vincent Onos	44.25m	2011
3.	Maarten Klaver	44.22m	1997
4.	Kjell Heinsius	43.27m	2009
5.	Danny Sinnige	40.76m	1996

Kogelslingeren Heren:

1.	Vincent Onos	66.27m	2011
2.	Richard Bot	52.65m	2010
3.	Gertjan Onos	51.70m	2008
4.	Paul Olofsen	49.61m	2011
5.	Marius Onos	44.37m	2007

Kogel MJB/C:

1.	Tine Veensta	16.58m	2000
2.	Vivian Brandhoff	14.58m	2010
3.	Nadine Visser	13.00m	2010
4.	Lena Dekker	12.79m	2002
5.	Nicole Berghouwer	12.74m	2006

Speer Dames 600gr.:

1.	Tine Veenstra	49.00m	2002
2.	Michelle Oud	38.48m	2011
3.	Nadine Visser	37.56m	2011
4.	Corine Ruiten	35.77m	2005
5.	Marion Dekker	34.55m	2001

In aflevering 169 gaan we vrolijk verder, want er is natuurlijk nog meer top 5 werk. Op de uitsmijtersite staan momenteel 107 Sav-ers vermeld. Afgelopen jaren zijn er al 515 werprecords gesneuveld en maar liefst 124 NK-medailles bij diverse werponderdelen gescoord en het einde is nog lang niet in zicht.

Het seizoen 2012 begint vanaf 1 november a.s. met nieuwe selectiegroepen, dan begint ook mijn 19^e seizoen als werptrainer bij SAV. Wie wordt de runner up van 2012? Voor 2011 waren natuurlijk Oscar en Mathijs, de grote verrassingen. Een ding is zeker, je krijgt iets niet voor niets, je zult er wel voor moeten trainen.

Tot ziens bij de werpdrills.....
Peter Olofsen

