

# Sprinter

# oktober 2013

**Adres baan:**

Raadhuislaan 8  
1613 KR Grootebroek  
(0228)518333

**Correspondentieadres:**

Postbus 178  
1610 AD Bovenkarspel

**Internetadres:**

www.savatletiek.nl

**Dagelijks Bestuur (DB):**Voorzitter:

Piet Blokker  
Sluisdeur 37  
1613 BH Grootebroek  
(0228)514990  
voorzitter@savatletiek.nl

Secretaris:

Lilian Langendijk-Blokker  
Gieserwildemanlaan 5  
1687 RJ Wognum  
(0229)755267  
secretaris@savatletiek.nl

Penningmeester:

Abdel el Amrani  
Juk 22  
1611 JD Bovenkarspel  
-----  
penningmeester@savatletiek.nl

**Algemene Bestuursleden:**

Jeugdcommissie	Tom Beertsen	(0228)516885	ledenadministratie@savatletiek.nl
Baanonderhoud	Peke de Vries	(0228)515057	pw_devries@hotmail.com
Technische Commissie (TC)	Gerwin Struijs	(0228)564388	gerwin@outlook.com
Wedstrijdatleten en TC	Margreet Broersen	(0228)516758	contact@savatletiek.nl

**Ledenadministratie:**

Ledenadministratie	Tom Beertsen	(0228)516885	ledenadministratie@savatletiek.nl
--------------------	--------------	--------------	-----------------------------------

*Voor meer informatie verwijzen wij u naar het hoofdstuk "Tarieven" verderop in de sprinter.*

**Redactie sprinter:**

Wandeltak	Jetze Douwe Sandstra	06-44954698	nb
Jeugdhoek/Baanhoek	Marica Onos	(0229)270142	webmaster@savatletiek.nl
Uitsmijter	Peter Olofsen	(0228)517124	peter.olofsen@kpnmail.nl
Medische hoek	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Lief & Leed	Connie Dhauw	(0228)321640	liefenleed@yahoo.com
Beheer advertenties	Ger Heinsius	(0228)516696	gpbneinsius@hotmail.com
Afwerking & verspreiding	Ria Faber	(0228)317288	mk.faber@quicknet.nl
Vormgeving Sprinter	Marjon de Haas	(0228)513916	jande.haas@multiweb.nl

*(bij een bericht aan de vormgever svp "Sprinter" in de onderwerpregel zetten)*

**Commissies:**

Medische Commissie	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Kantinecommissie	Piet Bergen	(0228)521567	piet.bergen@gmail.com
Sleutelbeheer kantine	Ria Struijs	(0228)514183	struthio@wxs.nl
Wedstrijdorganisatie	Yvonne Haakman	(0228)317149	ap.haakman@quicknet.nl
Loopevenementen	Jos Schaper	(0229)262520	nb
Technische Commissie	Rob Ruitenber	(0228)517761	r.ruitenber@quicknet.nl
Accommodatie/materiaal	Tames van Zwol	(0228)514759	tamesennoldavanzwol@quicknet.nl
Jurycommissie	vacant		
Vrijwilligerscommissie	Joop Tamsma	(0228)519595	jh.tamsma@quicknet.nl
Schoonmaakcommissie	Wil Groot	(0228)511261	nb
	Riny Bakker	(0228)511850	nb

**Informatie wedstrijden:**

Thuis	Yvonne Haakman	(0228)317149	ap.haakman@quicknet.nl
Uit	Margreet Broersen	(0228)516758	contact@savatletiek.nl
Pupillen	Guislaine Zwagemaker-Konink	(0228)543327	inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

# 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 degenen die de vereniging hebben of gaan verlaten over het tijdvak **september 2013**

Nieuwe leden:

**Pupillen:** Annemia van Diepen, Luca Klumpenhouwer, Ciaca Coffey-van Dongeren, Kaitlijn Coffey-van Dongeren, Sophie Le Blansch, Max Preijer, Finn Bakker, Meike Bruin, Aaron Ponne.

**CD-Junioren:** Lola Verhoeks, Shauna Coffey-van Dongeren,

**AB-junioren:**

Senioren/Master:

**Recreanten:** Daniël Hoenderdos,

Wij heten de nieuwe leden van harte welkom en

wensen hen veel sportplezier bij S.A.V.

Opzeggingen:

**Pupillen:** Enrique Koster, Lars de Haan, Brit van den Hoogen, Derck Eisses,

**CD-junioren:** Lotte Runia, Daan Kalb, Bente Heilig,

**AB-junioren:** Joost Kok, Marjolein Wagemaker, Michiel de Boer,

**Senioren/Masters:** Marieke Kok, Leny Ligthart,

**Recreanten:** Afra Groot, Ineke Vos, Joke Ruiters, Ingrid Kuin, Carin Beerepoot, Cathy

Schoone, Jan Kunst.

**Overige leden:** -

# Trainingsmomenten SAV

<b>Maandag:</b>	<b>Groep</b>	<b>trainer</b>	<b>Locatie</b>
18.15 – 19.15	MPB + JPB + MPA1	Robin + Lillian + Angélique	Martinus
18.15 – 19.15	MPC + JPC + mini's	Matthijs + Britt	Martinus
18.15 – 19.15	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	Robin + Lillian	Baan
19.15 – 20.15	JJD + JJC	Roel	Baan
19.15 – 20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15 – 20.30	Werptraining alle jun. *	Peter	Martinus
<b>Dinsdag:</b>			
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
<b>Woensdag:</b>			
18.00 – 19.00	JJD + JJC	Paul	Baan
18.15 – 19.15	MPA1 + JPA+ MPB + JPB+JPA	Oscar + Bo + Roel	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 <sup>de</sup> jrs + MJD	Matthijs+Roel	Baan
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan
19.30 – 21.00	MILA/lang wedstrijdatleten	Cees	Baan
<b>Donderdag:</b>			
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
<b>Vrijdag:</b>			
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
<b>Zaterdag:</b>			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos
16.00 – 18.00	Kracht/Allround vanaf B jun.	Paul	Baan
<b>Zondag:</b>			
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](http://www.savatletiek.nl)



# Bestuurlijkheden



Afgelopen zondag bij de C.K hebben we afscheid genomen van Ineke, Yvon en Krista. Ruim 30 jaar hebben zij het wedstrijdsecretariaat bevestigd. En dat ging vroeger met het boekje met daarin de puntjes. Het werd ook wel het crisiscentrum genoemd. Alle baanwedstrijden S.O.D. en natuurlijk de indoor in Hoogkarspel. Ze hebben er heel wat uurtjes ingestoken. Ook veel met hulp van Piet, Arie en Krista. De Fam. Plukkel en de Fam. Haakman heel hartelijk bedankt voor jullie inzet.

Maar jullie zijn altijd welkom. Volgend jaar misschien bij de C.K. Als de prestaties goed zijn dan komt dan ook weer Skoftig ois (Schapen ois). Gratis. Dit jaar 14 atleten met 23 medailles, en nog veel meer goede prestaties en c.r en p.r. Een goede reden voor de Wethouder Sport Lydia Groot om jullie eens goed in het zonnetje te zetten.

Een goed idee van Paul de Duo-meerkamp dit jaar met 12 duo's maar volgend jaar meer want het was een succes. Voor de foto's zie de website.

Afgelopen week zijn de laatste matten en kussens van de opgehaald door G.T.S. zodat ze toch weer een goede bestemming kregen. De kussens lagen nog in Hoogkarspel bij M. Bakker, maar moesten door verkoop van het pand nu weg. Meindert, bedankt voor de opslagruimte.

Vandaag, 5 oktober, is er nog een hoogspring- en loopclinic op de baan. Ook Start To Run was er nog vanmorgen, dus het was weer gezellig op de baan.

Deze week is er ook weer de Scholieren Veldloop. Dan zijn de baanactiviteiten weer gebeurd voor dit jaar.

In november staat er dan weer de S.A.V. cross op het programma en als ik u was ging ik daar eens kijken. Tot dan.

Groet, Piet



## Gezocht: Een nieuwe vormgever van Sprinter en Bikkel

Na 11 jaar Sprinters (en later ook Bikkels) gemaakt te hebben, wil ik per 1 januari 2014 stoppen. Wie wil deze klus van mij overnemen? Je maakt dan 9 clubbladen per jaar plus in april ook nog de jaarstukken. Beloning: gezellige omgang met leden uit alle lagen van de vereniging, waardering en een kleine, financiële vergoeding.

Groeten van Marjon de Haas  
(contact: [jande.haas@multiweb.nl](mailto:jande.haas@multiweb.nl))



## Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het november/decembernummer 2013:  
t/m vrijdag 22 november, komt uit in de week van 2 december  
Geén foto's in Word plakken,  
maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer**

# Lief en Leed

De lief en leed rubriek is er om aandacht te besteden aan de leden van SAV. Die kunnen op deze plaats in de Sprinter iets vertellen of gebeurtenissen delen. Tekst mag opgestuurd worden naar [liefenleed@yahoo.com](mailto:liefenleed@yahoo.com) of doorgegeven via de telefoon 0228-321640 en berichten worden dan gepubliceerd in de eerstvolgende Sprinter.



## Schoonmaakrooster:

4 nov Mario en Anneke Kuip tel 582333

18 nov Imelda Buijsman tel 562200  
Yvonne Meilink tel 855107

9 dec Paula Bot tel 563783  
Marielle Stap tel 562272

23 dec Ineke Coumou tel 313677  
Helma Bakker tel 515436

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



## Maak kennis met...

Dit is een nieuwe rubriek van Lief en Leed. In elke Sprinter leren we twee leden van SAV kennen

Maarten Groot. Is een van de oudste leden van de SAV. Hij is al meer dan 50 jaar lid. Maarten is geboren in Enkhuizen, maar woont nu al 50 jaar in Grootebroek. Hij is getrouwd met Nel. Maarten wandelt nog elke zondagochtend om 9.00 met de loopgroep in het Streekbos. Daar zet hij altijd de achterklep van zijn auto open, zodat iedereen die op de fiets komt, zijn jas of trui en in de achterbak kan doen. Aan het eind van de training laat hij dan altijd Dixieland muziek horen.

Hoe ben je bij de SAV gekomen?  
Dat kwam door de kapper hier in Grootebroek, door Fons van Es. Die vertelde dat hij van plan was om te gaan lopen. Dat was toen al op zondagochtend, bij het Enkhuizerzand. Hij vroeg steeds of ik meeding als ik daar kwam knippen. Ik was toen ongeveer 28 jaar en ik rookte heel veel en ik had ook nogal wat overgewicht. Maar Fons heeft me overgehaald en hij stond toen op een zondagmorgen om half negen voor de deur. Ik weet nog dat Rien Broersen naar me riep "moet je dood Maarten?" Maar ik heb het volgehouden, ben gestopt met roken en dat heb ik ook nooit meer gedaan en ik heb het langzaam opgebouwd. We waren met een grote groep mannen. De trainers waren Leen Logger, René Appelman, Nico Grent. Er waren nog geen vrouwen, die kwamen er pas later bij.

Wat was je favoriete onderdeel?  
Ik heb altijd de tien kilometer gelopen. Overal in de buurt waar er iets georganiseerd werd. Marathons daar deed ik niet aan. Ik ben nog de oprichter van de Vestloop in Enkhuizen, die startte toen bij de Koepoort, dat was ook een 10 kilometerloop. Die wordt nu nog elk jaar gehouden in september en een paar jaar geleden heb ik nog het startschot gegeven. Maar mijn beste prestaties waren de Dam tot Dam lopen. Daar liep ik 16 kilometer en daar ben ik wel trots op. Ik heb dat een stuk of vijf keer gedaan. Ik heb nooit blessures gehad, weleens wat kleine dingen, maar niet ernstig. Wat ik ook voor de SAV georganiseerd heb waren de kienavonden op de camping aan het Enkhuizerzand. Dat heb ik samen met Nel gedaan in de kantine van de camping. We verkochten bingokaarten en lootjes aan de gasten van de camping en aan de leden van de SAV. Voor de prijzen gingen we dan naar de Vezo in Grootebroek, daar kregen we korting. Het werd ook steeds groter en er kwamen steeds meer



## -vervolg: maak kennis met

mensen op af. We hebben er heel veel geld voor de vereniging mee opgehaald: in een seizoen hadden we de hele inventaris van de kantine bij elkaar gekend, de tafels en de stoelen. Dat hebben we jarenlang gedaan en ik heb er nog eens een beker voor gekregen.

Wie zou je de volgende keer in de sprinter willen zien?

Toon Koper, die is ook al heel lang lid.



### 1. Kun je je in het kort even voorstellen?

Hallo, ik ben Eva Koopman en ben 16 jaar oud. Mijn 2 zusjes en ik zijn in Duitsland geboren en daar ook naar school gegaan. Toen ik een jaar of 12 was verhuisden we naar Amerika en hebben daar het high school leven meegemaakt. 3 jaar later was het zo ver om naar Nederland te verhuizen. Lekker dicht bij de familie. Dus nu wonen we sinds 2 maanden in Wervershoof.

### 2. Hoe lang ben je lid van de vereniging? Hoe ben je lid geworden? Hoe lang bezig met atletiek, waarom vind je atletiek leuk en wat is favoriete onderdeel? (en je slechtste onderdeel?)

Sinds 2 maanden ben ik lid van SAV nadat mijn zusje en ik aan een paar proef trainingen mee gedaan hebben. Ik ben met atletiek begonnen in Duitsland toen ik 7 jaar oud was en vond het al altijd een super leuke sport. Mijn favoriete

onderdeel is hoogspringen en me minst favoriete onderdeel is lange afstand.

### 3. Hoe vaak train je per week? Wat vind je de leukste training om te doen?

Ik train ongeveer 4 keer per week. Het hangt er van af hoe het met school gaat. Maar ik probeer wel het vaakst mogelijk te trainen. Maar sowieso zijn alle trainingen leuk.

### 4. Wat vind je zelf je beste prestatie? Wat is je doel? Wie is je favoriete sporter / inspiratie?

Ik zelf vind 1,70m met hoogspringen mijn beste prestatie. Mijn doel is om uiteindelijk heel goed te worden en aan wedstrijden mee te doen van een hoger niveau. Echt een favoriete sporter heb ik niet want alle sporters zijn goed in hun eigen onderdelen.

### 5. Heb je weleens blessures gehad?

Ik heb nooit echt grote blessures gehad maar wel af en toe een beetje pijn maar dat hoort er bij.

### 6. Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij SAV?

Ik vond het heel leuk dat ik na een week trainen bij SAV al bij de competitie wedstrijd mee mocht doen. Het was een leuke eerste wedstrijd in Nederland. Maar ook de pret training die we een keer hadden was heel gezellig. We hebben veel gelachen.

### 7. Wat zou je graag nog eens meemaken of doen met deze vereniging?

Ik zou nog graag heel veel NK's of andere wedstrijden meemaken met SAV en altijd door willen trainen om beter te worden.

### 8. Wil je nog iets kwijt dat wij vergeten zijn te vragen? (Quote, grappige gebeurtenis e.d.)

-

### 9. Met wie zou je volgende keer een interview in de Sprinter willen zien?

Lieke Klaver

Gezellige Pettemer  
kermisloop  
zondag 20 oktober 2013

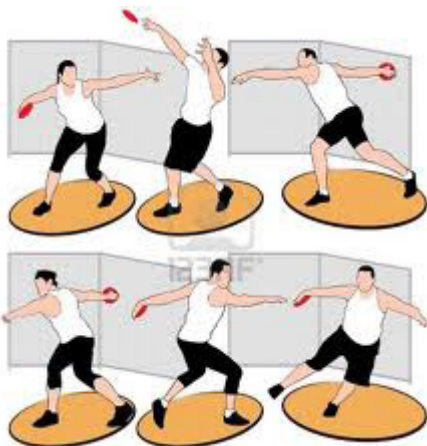
Informatie over deze loop kunt u vinden op:  
[www.svpetten.nl](http://www.svpetten.nl)

## Gezocht:

### Een nieuwe vormgever van Sprinter en Bikkel

Na 11 jaar Sprinters (en later ook Bikkels) gemaakt te hebben, wil ik per 1 januari 2014 stoppen. Wie wil deze klus van mij overnemen? Je maakt dan 9 clubbladen per jaar plus in april ook nog de jaarstukken. Beloning: gezellige omgang met leden uit alle lagen van de vereniging, waardering en een kleine, financiële vergoeding.

Groeten van Marjon de Haas  
(contact: jande.haas@multiweb.nl)



## WANDELTAK

De trouwe bezoeker van onze verenigingsaccommodatie zal het zijn opgevallen dat de wandeltak in het winterseizoen op de baan wordt begonnen.

Binnen afzienbare tijd breekt het winterseizoen weer aan. Om deze reden worden zowel op de maandagavond (16 september 2013) de training Nordic Walking als ook op de woensdagavond (18 september 2013) de training Sportief Wandelen weer begonnen op de ATLETIEKBAAN. De trainingen Nordic Walking op de maandagavond zijn om 19.15 uur. Af en toe wordt om 18.30 uur begonnen. Dus van te voren even informeren naar de begintijd. Er wordt op de woensdagavond begonnen om 19.00 uur.

Degenen die nog niet weten wat deze tak van sport inhoudt worden opgeroepen om, ter afwisseling van andere trainingen, hieraan eens mee te doen. Het kan toch niet zo zijn dat "onbekend zijn, onbemind maakt". Probeer het in ieder geval eens.

De trainingen Sportief Wandelen op de woensdagavond of de vrijdagmiddag kunnen ook worden aangeraden. Het is een ietwat rustiger training dan hardlopen. Het is dus een ideale afwisseling in de training van alleen maar hardlopen op de baan. De mensen die door een blessure of om andere redenen een stapje terug willen of moeten doen, ook al is maar tijdelijk, kunnen door aan deze trainingen deel te nemen toch een bepaalde (goede) conditie behouden.

De vrijdagmiddag training begint om 13.30 uur.  
**DEZE TRAINING BLIJFT IN HET STREEKBOS.**

**DUS NU ALLEN OP DE MAANDAGAVOND, DE WOENSDAGAVOND EN DE VRIJDAGMIDDAG MET DE MEESTE SPOED NAAR BOVENVERMELDE TRAININGEN OP DE BAAN OF NAAR HET STREEKBOS.**

Informatie kan worden verkregen bij het bestuur (Piet Blokker) of bij de betreffende trainer.





# DE JEUGDHOEK

## DE JEUGDHOEK

### **Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:**

#### **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	Ariadne Mosselman 06-10499840 e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl
Vervoer junioren-CD	Hiervoor wordt nog iemand gezocht!



#### **Wedstrijdkalender:**

19 oktober	Werpwedstrijd te Krommenie	AV Lycurgus
20 oktober	Veldloop te Abbekerk	Triatlonabbekerk.nl
25 oktober	Kids Bere-race te Rhenen	Bergracekidsevenet.nl
27 oktober	Werp driekamp te Edam	AV Edam
27 oktober	Parkcross te Hoorn	AV Hollandia
09 november	1ste wedstrijd crosscompetitie te Heiloo	AV Trias
10 november	Dijkgatsboscross	AV Wieringermeer
10 november	Eenhoornloop te Hoorn	Loopgroep Hoorn
17 november	SAV-cross in het Streekbos	SAV
23 november	Indoor CD-junioren te Zoetermeer	Ilion
23 november	Indoor CD-junioren te Amsterdam (Ookmeer)	Phanos
23 november	NK cross te Tilburg, dag 1	St. Warandeloop
24 november	NK cross te Tilburg, dag 2	St. Warandeloop
01 december	Helderse Duincross te Den Helder	SV Noordkop
08 december	St. Georgecross te Spierdijk	Spierdijk Atletiek
14 december	Triple IT Indoor Gala te Alkmaar	AV Hylas
22 december	Indoor Ookmeerhal, 60m en 60m hrd	Phanos



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

#### **Verjaardagen november:**

- 01. Ian Laan
- 07. Joey Hoogland
- 09. Will Mok
- 10. Jerney Mantel
- 10. Maaïke Sandstra
- 12. Senna Glas
- 15. Derk Eisses
- 16. Dennis Ravenstijn
- 23. Mandy Buijsman
- 25. Fee Mok
- 26. Fieke Bruin
- 28. Iris Vriend

#### **Wedstrijdverslagen + uitslagen**

##### **Vier clubrecords in Rijssen**

Na een lange "zomerstop" toog een achttal pupillen op **31 augustus** naar het Overijsselse Rijssen om daar mee te doen aan een pupillenvijfkamp. Een uitstekend georganiseerde wedstrijd tegen totaal andere tegenstanders dan gewoonlijk wat het extra leuk maakte. En vijf nummers dat zie je ook zelden. Zo kon het gebeuren dat de mini pupillen voor het eerst hoogspringen op hun programma hadden staan waardoor de 0.75m van zowel Eline Zwagemaker



# -vervolg Jeugdboek

als Bram Steur de clubrecordboeken ingaan. Een clubrecord was er ook voor mini Madalynn de Jong die met haar balworp van 15.91m na heel vaak net niet, nu wel Debora van Langen voorbij ging. Met alleen maar pr's was ze ook de beste op de vijfkamp met Eline Knap op plek twee. Bij de jongens ging het brons verrassend naar Bram Steur.

Heel veel pech was er voor Ella Mosselman die bij het hoogspringen met haar knie zo hard de staander raakte dat zij de strijd moest staken. Gelukkig bleek er na bezoek aan het ziekenhuis niets gebroken, maar de knie is wel heel zwaar gekneusd. Sterkte Ella! Fee Mok draaide in deze groep, de meisjes pupillen-A1, een heel

constante meerkamp en zag dat beloond met een tweede plaats. Bij de meisjes pupillen-A2 werd Kara Zwagemaker vijfde. Ze verbeterde op drie nummers haar pr en was veruit de rapste op de 1000m.

Bij de jongens pupillen-B een tevreden Twan Steur want hoewel het niet telt voor het PR-klassement was hij wel op drie nummers beter dan ooit.

Met een nieuw clubrecord op de 40m en pr's bij ver en hoog stond er geen maat op Debora van Langen. De C-pupil was op alle nummers haar tegenstandsters de baas en ontving daarvoor terecht het goud. De uitslagen:

Meisjes mini pupillen	40m	600m	Ver	Hoog	Bal	Totaal
01. Madalynn de Jong	7.5	2.29.9	2.78	0.70	15.91	1315
02. Eline Zwagemaker	8.9	2.44.2	2.36	0.75	8.86	832
Jongens mini pupillen	40m	600m	Ver	Hoog	Bal	Totaal
03. Bram Steur	9.0	2.45.0	2.31	0.75	14.83	915
Meisjes pupillen-C	40m	600m	Ver	Hoog	Bal	Totaal
01. Debora van Langen	6.6	2.12.7	3.36	1.00	16.71	1985
Jongens pupillen-B	40m	1000m	Ver	Hoog	Kogel	Totaal
14. Twan Steur	7.9	5.01.5	2.44	0.85	4.04	1223
Meisjes pupillen-A1	60m	1000m	Ver	Hoog	Kogel	Totaal
02. Fee Mok	10.2	3.47.1	3.58	1.10	6.01	2150
Ella Mosselman (uitgevallen)				1.05	4.00	
Meisjes pupillen-A2	60m	1000m	Ver	Hoog	Kogel	Totaal
05. Kara Zwagemaker	10.2	3.45.0	3.26	1.20	6.38	2193

## SAV-meiden super tijdens C-junioren interland, CR voor Lieke Klaver

Voor het eerst in het nationale tenue en dan ook nog eens boven jezelf uit stijgen. Lieke Klaver, Caitlin Ketting en Aukje Bakker deden dat alle drie tijdens de C-junioreninterland op 7 september in Almelo.

Caitlin en Aukje begonnen al vroeg met het kogelslingeren waar Aukje in de eerste poging meteen uithaalde met een nieuw pr van 30.22m. Hoewel ze in haar andere worpen dicht bij deze prestatie kwam, wist ze zich toch niet meer te verbeteren. Caitlin begon iets voorzichtiger maar kwam daarna pas echt lekker in de wedstrijd. Met 28.50m in poging twee, 29.01m in poging vier en tot slot nog 30.90m in poging zes had ze niet alleen een prachtig nieuw pr, maar werd ze ook nog eens eervol derde.

Kanjer Lieke Klaver maakte haar favorietenrol helemaal waar op de 80m. Op prachtige wijze greep ze op deze afstand de zege waarbij ze met haar 10.16 ook nog eens het clubrecord van Nadine Visser wist te evenaren. Aan het eind van

een lange dag werd ze ook nog opgesteld op de 4x80m, waarop het Nederlandse team in 39.39 een tweede plaats behaalde. Met een regen aan fraaie prestaties gaf de Nederlandse jeugd zowel bij de jongens als de meisjes Het Duitse team uit Westfalen het nakijken.

Twaalf podiumplaatsen in Hoorn

Gelukkig bleven de voorspelde buien weg op 7 september in Hoorn en kon de wedstrijd om de Gerrit Vosbokaal onder heel behoorlijke omstandigheden afgewerkt worden. Tevens was het een goede generale voor de pupillen die zich met maar liefst 5 ploegen en 8 op persoonlijke titel geplaatst hebben voor de pupillenfinale die op 14 september in Edam gehouden zal worden. Van SAV-zijde verschenen er 23 pupillen en 5 junioren-CD aan de start die voor een hele lading pr's zorgden. Zo wist Justin Hoek zich op alle nummers te verbeteren op de voet gevolgd door Elizah van Roekel, Micky Noordeloos, Sabine Dodeman en Tijmen van Duivenvoorden die er eentje minder hadden.



## *-vervolg Jeugdboek*

Podiumplaatsen waren er ook waarbij er drie gouden, zes zilveren en drie bronzen medailles in de SAV tas terechtkwamen.

Het goud werd behaald door Elles Knook met een nieuw pr op de 600m, door Kara Zwagemaker die opnieuw een flinke hap van haar 1000m pr afhaalde en daarbij een straatlengte voorlag en door Merel Sinnige die alle blessureleed nu toch echt achter zich gelaten lijkt te hebben. Zij won in ieder geval overtuigend de driekamp bij de meisjes-C.

Zilver werd er gewonnen door de 'mini' debutant Joran Klaver, Madalynn de Jong, Jinte Braas, Elizah van Roekel, Maartje van der Thiel en Merlijn Bosman. Laatstgenoemde voegde daar ook nog brons aan toe, een kleur die eveneens werd veroverd door Rosalie van Leeuwen en Joelle Wagemaker.

De druiven waren zuur voor Lotte van Diepen die slechts twee luttele punten tekort kwam voor het podium. De uitslagen:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
04. Joran Klaver	8.05	265	12.47	796	2.31.41 (2)
05. Bram Steur	9.23	2.42	13.88	602	2.40.97 (4)
Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
02. Madalynn de Jong	8.11	2.57	15.40	819	2.40.40 (4)
04. Elles Knook	7.94	2.61	8.37	727	2.22.32 (1)
05. Jinte Braas	8.33	2.53	10.53	691	2.27.56 (2)
07. Eline Zwagemaker	8.97	2.29	9.87	537	2.52.22 (7)
4x40m: 34.58 sec					
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
07. Tijmen v Duivenvoorden	8.05	2.89	9.13	780	2.24.89 (5)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
07. Rosalie van Leeuwen	7.79	2.65	10.35	801	2.22.07 (3)
13. Micky Noordeloos	8.91	2.36	9.72	556	3.03.52 (13)
14. Yvette Dekker	8.93	2.26	8.41	506	2.54.53 (11)
4x40m (met Twan): 32.13 sec					
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
10. Twan Steur	8.49	2.66	3.89	791	4.35.30 (8)
Jongens pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
02. Merlijn Bosman	9.34	1.15	7.36	1525	3.50.36 (3)
04. Yannick Jong	10.55	1.15	6.82	1305	3.57.11 (4)
09. Stef de Jong	10.61	1.05	5.46	1141	4.00.83 (5)
Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
13. Sabine Dodeman	11.19	1.00	4.26	987	4.49.20 (14)
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
04. Thijmen van Leeuwen	9.60	1.15	6.72	1443	3.40.16 (4)
10. Jeremy Laan	9.95	1.10	5.46	1274	3.54.79 (5)
11. Dennis Ravenstijn	10.79	1.15	5.63	12.01	4.16.08 (10)
13. Justin Hoek	11.11	0.85	6.41	987	4.14.84 (9)
4x60m: 40.27 sec					
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
04. Elizah van Roekel	10.00	1.15	6.19	1348	4.00.37 (2)
06. Kara Zwagemaker	10.39	1.15	6.25	1293	3.42.31 (1)
13. Annabel Noordeloos	10.42	1.05	4.83	1125	4.21.87 (9)
15. Joelle Wagemaker	10.37	0.90	5.21	1047	4.01.58 (3)
4x60m: 38.40 sec					
Meisjes junioren-D	60m	Ver	Speer	Totaal	
02. Maartje van der Thiel	9.49	4.03	20.58	1220	
04. Lotte van Diepen	9.62	3.51	12.01	911	
05. Luna Braas	10.03	3.55	12.64	869	
Meisjes-C	80m	Ver	Discus	Totaal	
01. Merel Sinnige	11.21	4.83	23.24	1537	
07. Loes Essen	12.89	3.99	19.85	1073	

# -vervolg Jeugdboek

## Allemaal in de prijzen!

Een klein, maar select gezelschap toog op **8 september** naar Castricum om daar deel te nemen aan een pupillenwedstrijd. Heel knap was daarbij dat alle SAV'ers in de prijzen vielen. Met z'n vieren werd er maar liefst 5x goud en tweemaal zilver gescoord!

Ze tellen weliswaar niet mee voor het PR-klassement, maar er werden er wel de nodige gescoord. Zo was mini pupil Vasco Mosselman sneller dan ooit op de 40m, waarbij hij het clubrecord van Stan Tool evenaarde, en ging zijn bal ook op pr-afstand het veld in. Hij werd zowel op de meerkamp als de 600m tweede.

Debora van Langen gaat bij de C-pupillen onverdroten door met wat ze het hele seizoen al doet, namelijk zeges boeken. Ook nu weer met pr's bij ver en bal. Zus Laura, die veel wedstrijden moest missen in verband met knieproblemen, lijkt weer helemaal hersteld. Ze won bij de meisjes pupillen-A1 in ieder geval zowel de meerkamp (pr met de bal) als de 1000m. Stan Tool kon bij al dit geweld niet achterblijven. De B-pupil had net geen pr's op de 40m en bij ver, maar wel een hele mooie bij het kogelstoten waardoor ook hij de meerkamp winnend afsloot. De uitslagen:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
2. Vasco Mosselman	7.84	2.76	22.39	1005	2.25.25 (2)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
1. Debora van Langen	7.16	3.39	21.42	1250	2.13.21 (1)
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	
1. Stan Tool	7.24	3.20	7.07	1328	
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
1. Laura van Langen	9.59	3.71	21.69	1345	3.44.14 (1)



## Aniska Sinnige en Madelon van 't Hoff debuten op D-spelen

De eerstejaars D-junioren Aniska Sinnige en Madelon van 't Hoff waren dit jaar de enige vertegenwoordigsters van SAV op de Nationale D-spelen.

Op een spatje na een droog kampioenschap op **8 september** in het Olympisch Stadion te Amsterdam waar beide meiden zichzelf wisten te overtreffen bij het kogelstoten. Het werd 8.99m voor Aniska en 8.00m voor Madelon. Bij het discuswerpen miste Aniska op een haartje na de finale en haar pr. Ze kwam tot 17.31m, slechts 3cm minder dan haar pr, en werd daarmee tiende. Madelon liet de discus op 14.85m landen en werd hiermee veertiende. Een leuke ervaring voor deze jonge meiden die met hun werpprestaties duidelijk in de lift zitten.

## Debora wint, meisjes pup-A1 tweede, Merlijn en mini meisjes derde + 2 CR's

Na drie voorrondes hadden maar liefst 5 ploegen en 8 pupillen zich individueel geplaatst voor de "grote" finale die dit jaar op **14 september** in Edam plaats zou vinden. De weersvoorspellingen waren een beetje van "tja, wat zal het worden" en

het begon dan ook veelbelovend droog met een gezellig defilé. Ook de estafettes konden nog min of meer droog afgewerkt worden, maar daarna begon het helaas te waaien en eindeloos te regenen en was het flink afzien geblazen.

Na het defilé ging het programma verder met de estafette voor de meisjes mini pupillen. Eline Zwagemaker, Madalynn de Jong, Jinte Braas en Elles Knook liepen bikkelh hard maar omdat Elles niet helemaal in haar baan finishte (door de val van een ander meisje) waren ze bang dat ze moesten overlopen. Gelukkig hoefde dat niet, al stemde de ruim 36 seconden niet echt tot vrolijkheid. Ze dachten toch echt wel (veel) rapper gelopen te hebben! Maar goed, daarna volgde de meerkamp en daarop wist Madalynn, ondanks dat zij de week ervoor ziek was geweest, met een vierde plaats in de prijzen te vallen. Eline had echter ongelooflijk veel pech met haar serie 40m waarin er maar liefst 6 starts nodig waren voordat iedereen goed weg was, maar hoewel ze toen geen goede start had, wist ze zich wel goed te herpakken. Nadat na afloop de punten waren geteld bleken ze als ploeg vierde te zijn geworden totdat een dag later bleek dat ze geen ruim 36 maar 32.62 gelopen hadden op de



# *-vervolg Jeugdboek*

4x40m. En dat was niet alleen een vet nieuw clubrecord, hierdoor kwamen ze ook als ploeg op het podium.

De jongens mini pupillen liepen voor het eerst een estafette en zijn dus nog niet zo routineus als hun vrouwelijke leeftijdsgenoten. Maar wat deden ze het goed. Cas Huizinga, Bram Steur, Jochem van Warmerdam en Vasco Mosselman lieten de klokken stilstaan op 33.06 en dat was meteen goed voor een clubrecord. Vasco haalde met een achtste plaats de hoogste individuele eindklassering terwijl ze als ploeg zesde werden. Bij de meisjes pupillen-C liepen niet alle wissels even lekker, maar ze kwamen wel in een nette tijd over de finish. Een prachtige prestatie kwam daar op naam van Debora van Langen. Knap hoe deze jongedame haar favorietenstatus waar wist te maken en na drie nummers als kampioene van de meerkamp werd gekroond. Tezamen met Rosalie van Leeuwen, Bloem Essen, Yvette Dekker en Micky Noordeloos werd er een zesde plaats als ploeg behaald.

Stan Tool moest het als B-pupil helemaal alleen doen want hij was de enige van SAV die zich voor deze finale had geplaatst. Het was ongemeen spannend in deze groep waarin de deelnemers in de top flink aan elkaar gewaagd waren. Hoewel hij uiteindelijk maar weinig punten tekort kwam voor het podium trok Stan toch aan het kortste eind en eindigde hij op de negende plaats. De meisjes pupillen-A1 begonnen uitstekend met een tweede plaats op de estafette, maar daarna werd het voor Ella Mosselman een moeizaam gebeuren. Haar knie bleek bij het verspringen toch nog zoveel pijn te geven dat het balwerpen niet meer ging en ze helaas moest stoppen. Dus was de ploeg naast de prestaties van kopvrouw Laura van Langen afhankelijk van de prestaties van Fee Mok, Pien Frederiks en Maaïke Sandstra. Die deden het echter voortreffelijk waardoor zij, nadat Laura als nummer vier in het eindklassement (op slechts 38 punten van de winnares!) een mooie medaille op mocht halen,

ook nog eens als “zilveren” ploeg het podium op mochten.

De jongens pupillen-A1 begonnen wat minder voortvarend, lieten het stokje vallen op de estafette en twijfelden of ze nu wel of niet door moesten lopen. Gelukkig mochten ze hun race overdoen en toen ging het wel goed. Helaas viel Yannick Jong uit op de meerkamp. Hij was zo verkleumd door de nattigheid en kou, dat hij echt niet meer verder kon. Ook was een jongeheer zijn schoenen vergeten, maar gelukkig kon hij die lenen van een teammaatje.

Merlijn Bosman was de kanjer van deze ploeg. In zijn eerste atletiekseizoen liet hij zien een groot talent te zijn en wist hij een fraaie bronzen medaille te bemachtigen. Tezamen met Brian Glas, Lars de Haan en Ties van Warmerdam eindigden ze als ploeg op de zesde plaats.

Hoewel AV Edam ondanks het slechte weer de organisatie goed voor elkaar had, waren er toch wel wat minpuntjes wat betreft de jurering. Er zou streng gejureerd worden op het gooien bij het kogelstoten en het onderhands werpen met de bal, maar in de praktijk bleek dat helaas toch anders!

Britt Mosselman zorgde voor de begeleiding maar zag haar iele lijf compleet verstijven. Ook Robin van Kalsbeek en Carla Beertsen hadden het zwaar met het weer. Gelukkig had de familie Mosselman voor een tentje gezorgd waarvan gretig gebruik werd gemaakt.

Ondanks het barre weer een super dag van de SAV bikkeltjes. Zoveel prijzen, dat is lang geleden. Knap ook dat drie van de vijf ploegen hoger zijn geëindigd dan de plaats waarmee ze de finale binnen kwamen terwijl de andere twee ploegen precies op hun kwalificatiepositie uitkwamen.

Allemaal van harte gefeliciteerd met jullie fraaie prestaties en de begeleiders en ouders bedankt voor jullie aanwezigheid. Hopelijk volgend jaar weer, maar dan bestellen we wel wat betere omstandigheden! De uitslagen:

Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal
04. Madalynn de Jong	7.92	2.62	14.89	854
12. Jinte Braas	8.33	2.50	10.25	679
17. Elles Knook	8.43	2.50	9.77	655
29. Eline Zwagemaker	9.25	2.25	8.42	463

4x40m: 32.62

Totaal: 3 met 2955 pnt

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal
08. Vasco Mosselman	8.17	2.76	16.95	873
14. Jochem van Warmerdam	8.24	2.57	15.66	803

# -vervolg Jeugdboek

27. Bram Steur	9.52	2.28	13.48	533
36. Cas Huizinga	10.15	1.87	7.38	259
4x40m: 33.06				
Totaal: 6 met 2756 pnt				
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
01. Debora van Langen	7.07	3.23	18.44	1195
23. Rosalie van Leeuwen	8.00	2.45	10.52	729
34. Bloem Essen	8.66	2.13	10.70	565
38. Yvette Dekker	9.43	2.03	8.20	391
39. Micky Noordeloos	9.85	2.13	6.78	329
4x40m: 31.18				
Totaal: 6 met 3243 pnt				
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal
09. Stan Tool	7.30	3.24	6.39	1284
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal
04. Laura van Langen	9.83	3.66	22.15	1302
20. Fee Mok	11.20	3.21	15.71	926
26. Pien Frederiks	10.64	3.11	11.24	902
32. Maaike Sandstra	12.35	3.26	16.39	820
38. Ella Mosselman	-	3.01	12.38	517
4x60m: 37.88				
Totaal: 2 met 4483 pnt				
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal
03. Merlijn Bosman	9.54	3.95	32.96	1537
30. Brian Glas	10.74	3.38	21.58	1105
33. Lars de Haan	10.90	3.04	19.55	988
35. Ties van Warmerdam	10.84	2.98	19.00	976
41. Yannick Jong	-	3.08	-	334
4x60m: 37.62				
Totaal: 6 met 5100 pnt				

## Snelle meiden

Pien Frederiks, Fee Mok, Ella Mosselman en Laura van Langen hebben zich op **28 september** in Amstelveen op de 4x60m estafette gemeten met de snelste pupillen van Nederland. Vorig jaar werden ze verrassend derde bij de B-pupillen, nu liepen ze mee bij de meisjes pupillen-A die hier niet opgesplitst waren in eerste- en tweedejaars. Als compleet eerstejaars team konden ze zich dan ook niet echt mengen in de strijd om de medailles, wel wisten ze met 37.47 naar hun beste estafettetijd van dit jaar te spurten. Gewoon een mooie prestatie dus!

## Clubrecords tot 4 oktober 2013

80m meisjes-C 10.16 Lieke Klaver  
Almelo, 7 september  
40m jongens mini pupillen 7.84 Vasco  
Mosselman Castricum, 8 september  
4x40m jongens mini pupillen 33.06 Cas  
Huizinga Edam, 14 september  
Bram Steur  
Jochem van Warmerdam  
Vasco Mosselman  
4x40m meisjesmini pupillen 32.62 Eline  
Zwagemaker Edam, 14 september  
Madalynn de Jong  
Jinte Braas  
Elles Knook

## Gezocht:

### Een nieuwe vormgever van Sprinter en Bikkel

Na 11 jaar Sprinters (en later ook Bikkels) gemaakt te hebben, wil ik per 1 januari 2014 stoppen. Wie wil deze klus van mij overnemen? Je maakt dan 9 clubbladen per jaar plus in april ook nog de jaarstukken. Beloning: gezellige omgang met leden uit alle lagen van de vereniging, waardering en een kleine, financiële vergoeding.

Groeten van Marjon de Haas (contact: jande.haas@multiweb.nl)





# De Baanboek

## wedstrijdnieuws



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

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

### Wedstrijdkalender:

19 oktober	Werpwedstrijd te Krommenie (jun-AB)	AV Lycurgus
20 oktober	Veldloop te Abbekerk	Triatlonabbekerk.nl
27 oktober	Werp driekamp te Edam	AV Edam
27 oktober	Parkcross te Hoorn	AV Hollandia
09 november	1ste wedstr. crosscompetitie te Heiloo (jun-AB)	AV Trias
10 november	Dijkgatboscross	AV Wieringermeer
10 november	Eenhoornloop te Hoorn	Loopgroep Hoorn
17 november	SAV-cross in het Streekbos	SAV
23 november	NK cross te Tilburg, dag 1	St. Warandeloop
24 november	NK cross te Tilburg, dag 2	St. Warandeloop
01 december	Helderse Duincross te Den Helder	SV Noordkop
08 december	St. Georgecross te Spierdijk	Spierdijk Atletiek
14 december	Triple IT Indoor Gala te Alkmaar	AV Hylas
22 december	Indoor Ookmeerhal, 60m en 60m hrd	Phanos

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



### **Wedstrijdverslagen + uitslagen**

#### **Mooie prestaties op een mooie avond + twee clubrecords**

De finalewedstrijd van het Heer & Meester baancircuit op 30 augustus op onze baan was een geslaagde. Ondanks de concurrentie van de Trackmeeting in Utrecht, waar Heleen Wildöer een buitengemeen rappe 1500m liep en in 4.48.28 won bij de m-A terwijl Edwin Sjerps met zijn supersnelle 9.11.31 tweede werd op de 3000m voor j-B, was er behoorlijk wat deelname en werden er meerdere fraaie prestaties geleverd. Het begon al met het kogelslingeren, met vijf pogingen voor iedereen en gewonnen door Vincent Onos, die ondanks dat hij al bijna twee maanden kampt met fysiek ongemak, toch zijn eigen circuitrecord aan wist te scherpen tot 66.18m. Uiteraard werd hij hierbij geprikkeld door het supertalent Denzel Comenentia van AAC, met 73.62m de kersverse Nederlandse jeugdrecordhouder (6kg), die hier met de 7.26kg kogel als junior bij de senioren een bijzonder fraaie 64.17m liet noteren.

Oscar van Crimpenscoorde deze avond bij de jongens-B alleen maar pr's. Zo rook zijn slingerkogel met 48.01m aan de 50m grens, deed zijn speer met 48.20m hetzelfde en landde de stootkogel met 14.31m maar liefst een volle meter verder dan ooit in het gravel. Op dat laatste nummer kreeg hij overigens felle tegenstand van Matthijs Jong die tot 14.10m kwam.

Robert Wamta was met dikke pr verbeteringen en winst op zowel de 100m als de 200m, waarop hij respectievelijk 11.33 en 23.49 liet noteren, ook goed bezig terwijl de SAV hoogspringtalenten eveneens succesvol voor de dag kwamen. Zo ging A-junior Dave Brandhoff solide over de 1.95m waarna hij de lat op de clubrecordhoogte van 2.02m liet leggen. Dat lukte helaas nog niet, maar het scheelde wel heel erg weinig. Ook B-juniore Eva Koopman deed van zich spreken want zij versloeg met een hoogte van 1.65m heel verrassend de Nederlandse jeugdkampioene 2013 Linda Hurkmans van AV NOVA.

# -vervolg de Baanboek

Verder waren er deze avond weer clubrecords voor Cees Meijer en Mirjam de Boer, die daarvoor even haar EHBO-post verliet. Cees passeerde op de 1500m de magische "5" minutengrens en haalde met zijn 4.57.94 bijna 5 seconden van het oude record bij de M60 af. Bij de V50 stond nog geen record, maar daar heeft Mirjam met haar 5.23.75 de lat meteen goed hoog gelegd.

Voor A-juniore Nadine Visser was dit haar eerste wedstrijd na het EJK en net terug van vakantie viel de vorm met 12.68 op de 100m en 11.47m kogelstoten niet tegen. Pieter Buijsman won bij de mannen nog de 3000m terwijl Ton Bosgoed bij de M45 zijn pas gelopen pr aanscherpte. André Laan ging met een pr op de 200m naar huis en ook Willem Dudink keek tevreden terug. "Eindelijk heel en heel gebleven" was zijn commentaar. De overige uitslagen:

<b>Kogelslingeren</b>	Caitlin Ketting	mB	26.26
	Matthijs Jong	jB	30.75
	Paul Olofsen	Msen	45.96
<b>Kogel</b>	Caitlin Ketting	mB	10.79
	Carla Beertsen	Vsen	8.30
	Paul Olofsen	Msen	13.82
	Kay Olofsen	Msen	12.50
<b>Speer</b>	Caitlin Ketting	mB	28.07
	Carla Beertsen	Vsen	19.35
	Kay Olofsen	Msen	51.28
<b>Hoog</b>	Matthijs Jong	jB	1.65
	André Laan	Msen	12.00
	Jaap van der Thiel	J A	25.91
	André Laan	Msen	24.30
	Willem Dudink	Msen	24.57
<b>3000m</b>	Pieter Buijsman	Msen	9.42.81
	Ton Bosgoed	M45	10.07.01
	Marco Jong	M40	10.24.86
	Peter Dekker	M45	10.42.65
	Peter Reus	M50	11.12.13
	Frank Boon	M50	11.53.55

## Caitlin Ketting weer over de 11m

Op 1 september heeft C-juniore Caitlin Ketting in Lisse meegedaan aan hun nazomer instuifwedstrijd. Het speerwerpen liep met 25.74m niet zoals gehoopt, maar het kogelstoten werd met de mooie afstand van 11.10m gewonnen.

Een dag eerder nam Paul Olofsen deel aan de Amsterdam open in het Olympisch Stadion. Dat werkweken van 60u niet prestatiebevorderend

werken, merkte hij hier want meer dan 12.93m met de kogel zat er niet in.

## Snelle 1500m van Ton Bosgoed, maar "winst" gaat naar Cees Meijer

Tijdens de alweer achtste wedstrijd uit de Dorland & Theunisloopcometitie op 5 september in Edam stond deze keer de 1500m, met voor SAV Ton Bosgoed (M45) en Cees Meijer (M60) onder de deelnemers, op het programma. Ton, eigenlijk meer gespecialiseerd op de lange afstand, liet op deze warme avond zien ook op het korte(re) werk goed uit de voeten te kunnen getuige zijn tijd van 4.49.05 min.

Cees Meijer liep voor het eerst sinds lange tijd geen clubrecord maar kreeg voor zijn 5.01.92, na het toepassen van de age-grading, wel de meeste punten van de avond.

## Verlichtingsloop met Koen Selie

Zaterdagavond 7 september heeft Koen Selie in Warmenhuizen deelgenomen aan de jaarlijkse Verlichtingsloop. Het sterke deelnemersveld kreeg daar 4 Engelse Mijlen voorgeschoteld waarop Koen na 21.34 als negende over de streep kwam.

## "Hoogvlieger" Dave Brandhoff stunt met geweldige 2.08m

Tijdens de Internationale Klaverblad High Jump Meeting op 8 september in Zoetermeer heeft eerstejaars A-juniore Dave Brandhoff voor een geweldige prestatie gezorgd. Op basis van zijn enorme progressie en fraaie prestaties dit jaar mocht hij meedoen bij de "talenten" waar hij de 1.89m en 1.93m in zijn eerste poging haalde. Voor de 1.97 en 2.01m, een evenaring van zijn pr en cr, had hij twee pogingen nodig om daarna de 2.04m en 2.06m weer in één keer te halen. Dit was beide keren goed voor een nieuw pr en een verbetering van het clubrecord, maar Dave vond het blijkbaar nog niet genoeg want in zijn tweede poging wist hij ook de 2.08m te overbruggen. Hiermee won hij niet alleen de wedstrijd, maar is hij nu ook de aanvoerder van de Nederlandse ranglijst van 2013 op dit nummer. Super Dave, gefeliciteerd.

Eerstejaars B-juniore Eva kopman deed mee bij de meisjes-B en sprong net als de Nederlandse kampioene Linda Hurkmans over de 1.63m, maar omdat Linda daar minder pogingen voor nodig had ging de winst naar haar en werd Eva tweede.



# -vervolg de Baanboek

## **Uitsmijterbokaal voor Nederlands record van Marcel Mahie**

Hij was er niet meer toen de prijs uitgereikt zou worden, maar Marcel Mahie van SV Noordkop, heeft voor zijn Nederlandse record bij het kogelstoten van de M40, waarbij hij tot de fraaie afstand van 15.14m kwam, toch echt de Uitsmijterbokaal gewonnen.



Marcel, in zijn "jongere" jaren een zeer begenadigd kogelstoter en discuswerper, vierde zijn "eenmalige" rentree in de wedstrijdathletiek in ieder geval overtuigend.

De wedstrijd om de Uitsmijterbokaal begon deze keer weinig bemoedigend. Regen, regen en nog eens regen tijdens het eerste nummer, het kogelslingeren. Lastige omstandigheden dus voor zowel de werpers als de jury. Slingeraars zijn echter echte bikkels want ze waren er allemaal en leverden toch ook nog mooie prestaties. Vincent Onos won met 65.41m, Maaïke Schetters kwam bij de dames tot 50.02m en de jonge Lisa Wassenaar tot 41.48m. Ook de kersverse "internationals" Robin Post en Caitlin Ketting kwamen dicht bij hun pr's.

Gelukkig sloten de hemelsluizen na dit nummer en kon er onder redelijke omstandigheden gestoten worden met het record van Marcel Mahie als hoogtepunt. Matthijs Jong was met 13.95m de beste SAV'er.

Daarna het discuswerpen, toch wel het hoofdnummer van deze bokaalwedstrijd. En altijd hebben we plenty wind in Westfriesland, behalve vandaag natuurlijk. Toch gingen vele werpers blij naar huis want ondanks dat gebrek aan wind sneuvelde er de nodige pr's. Niet die van Erik Cadée alhoewel zijn winnende 62.98m natuurlijk wel een topprestatie is. Nee, de strijd kwam deze keer van Stephan Dekker en Roland van Zuilen die elkaar opzweepten naar prachtige pr's van respectievelijk 54.90m en 55.84m. B-junior Matthijs Jong sloot met een pr van 40.53m zijn dag ook happy af.

Het was een slijtageslag voor de jury, maar de blije deelnemers maakten veel goed want daar doe je het toch voor! Iedereen hartstikke bedankt en hopelijk tot volgend jaar.

## **Marion Beertsen derde in Amsterdam**

Tijdens de 30 van Amsterdam Noord op **8 september** is Marion Beertsen derde geworden op de 15km voor V55 die door haar in 1.45.41 werd afgelegd.

Cees Meijer sluit Fish Potato Run winnend af



Peter Dekker en Cees Meijer hebben op **14 september** de inmiddels zeer druk bezochte Fish Potato Run gelopen. Een wedstrijd over 8 Engelse Mijlen oftewel 12.88km. Cees en Jan Kreuk ontvingen hiervoor een uitnodiging, maar helaas moest Jan zich afmelden in verband met een blessure. Nu was het dus aan Cees om na de overwinning van Jan van vorig jaar de eer hoog te houden. Nadat ze met de bus naar Urk waren gebracht, alwaar er werd gestart in de gezellige historische vissershaven, ging de rit via de Noordoostpolder naar aardappelhoofdstad Emmeloord. Helaas heel veel wind, grotendeels tegen, en veel regen. Ook een sterke tegenstander voor Cees die zich niet zomaar gewonnen gaf, maar met een nieuwe besttijd voor masters 3 wist Cees in 51.29 de wedstrijd uiteindelijk toch in zijn voordeel te beslissen. Ook Peter deed het niet verkeerd met een tiende plaats in 49.48 bij masters 1.

## **Dames redden het niet!**

Tijdens de promotie/degradatiefinale op **15 september** in Zwolle hebben de dames helaas niet genoeg punten gehaald voor lijfsbehoud in de eerste divisie. Ze hebben gestreden voor wat ze waard waren, waarbij Mirjam de Boer met 11.22.22 zelfs een prachtig clubrecord liep op de 3000m voor V50, maar tegen de nare omstandigheden van dit jaar viel op voorhand eigenlijk niet te strijden.

Toch was het echt geen kommer en kwel in Zwolle waar A-juniore Nadine Visser heel veel punten binnenhaalde op de 100m, 100m horden en kogelstoten. Leeftijdsgenote Judith Kok wist op zowel de 200m als bij het verspringen zelfs twee beste jaarprestaties neer te zetten. Dat gold ook voor Chrissie Broersen op de 100m en hoog. Heleen Wildöer liet zien een heel belangrijke kracht te zijn met haar goede 400m en 800m. Hetzelfde geldt uiteraard voor Yvette Bot-Vleerlaag die de kogel weer een aardig eind weg slingerde. Esmeralda Kager sprong weer mooi over de 5m ver, Kim Essen en Marieke Kok namen de "lastige" nummers voor hun rekening terwijl Linda Reus-Bakker zich opofferde om het speerwerpen te verzorgen. Zelfs Lillian Hauwert hees zich nog in het clubtenue om de 4x400m te lopen, het nummer waarop ook Judith de Jager haar aandeel leverde. Volgend jaar komt er vanuit de C-junioren welkome versterking voor de ploeg die dan samen met de mannen gezellig in dezelfde divisie opnieuw de strijd om promotie naar de eerste divisie aan zullen gaan. De uitslagen: 



# -vervolg de Baanboek

Nadine Visser	100m in 12.85	100m hrd in 14.40	Kogel 11.52m
Heleen Wildöer	400m in 60.13	800m in 2.18.50	
Judith Kok	200m in 27.94	Ver 4.99m	
Esmeralda Kager	200m in 28.38	Ver 5.10m	
Chrissie Broersen	100m in 14.60	Hoog 1.55m	
Kim Essen	Polshoog 2.00m	Hss 9.05m	
Mirjam de Boer	3000m in 11.22.22		
Yvette Bot-Vleerlaag	Kogelsl. 38.89m		
Linda Reus Bakker	Speer 19.30m		
Marieke Kok	400m hrd 1.13.92		
4x100m in 54.15			
4x400m in 4.37.00			
<b>Totaal 8/9 met 84 pnt</b>			



## “Toetje” van Erik Cadée

Om nog wat te kunnen te stijgen op de wereldranglijst, dit voor het behoud van zijn A-status, vroeg Erik Cadée of SAV vóór 19 september nog een discusswedstrijd wou organiseren. De wedstrijd om de Uitsmijterbokaal is altijd een heel gezellige en we hebben hier altijd wind, toch!!!! In een paar dagen tijd was alles geregeld en officieel aangemeld bij de Atletiekunie, dus stonden op **17 september** weer de beste discuswerpers van Nederland aan de start in Grootebroek. Helaas zat het weer niet mee, het regende en waar was nou toch die beloofde wind? Desalniettemin werd er goed gepresteerd met uiteraard Erik als beste met een afstand van 62.80m. En opnieuw was er de strijd tussen Stephan Dekker en Roland van Zuilen die laatstgenoemde met een afstand van 55.05m won. Van SAV-zijde wierp Paul Olofsen het verste met 40.57m, kwam Matthijs Jong met 39.26m heel dicht in de buurt van zijn pr en had Oscar van Crimpen met 35.81m zelfs een pr. De mannen waren SAV heel dankbaar dat we dit wilden organiseren, er werd geholpen met de op- en afbouw en na afloop werd iedereen nog door Erik getraakteerd op gebak. Een geslaagde avond zo!

## Belabberd optreden en toch een clubrecord!

Op een druilerige dinsdagavond **17 september** deed een drietal SAV'ers in Edam mee aan de alweer negende wedstrijd uit de Dorland & Theunis Loopcompetitie. Deze avond een 800m op het programma waarop A-juniore Heleen Wildöer een nette 2.19.39 liet noteren waarmee ze de beste was van de vrouwen en er maar 4 heren rapper waren. Cees Meijer liep volgens eigen zeggen belabberd,

maar toch wist hij met 2.26.77 zijn clubrecord bij de M60 met bijna 2 seconden aan te scherpen en scoorde hij ook nu de meeste punten van de avond. Ton Bosgoed (M45) wist op deze voor hem wel heel korte afstand Cees net voor te blijven en kwam na 2.25.86 over de finish.

Stijgende lijn bij Richard en Yvette Bot-Vleerlaag Richard en Yvette Bot-Vleerlaag hebben na een wat mindere periode de stijgende lijn duidelijk weer te pakken. Op **18 september** deden beiden mee aan de Grand PRIX TICINO 3 in het Zwitserse Locarno waar Richard zijn slingerkogel weer over de 40m wist te krijgen en met 40.91m de beste was bij de M45. Bij het discuswerpen verscheen er met 27.98m een beste jaarprestatie in de uitslagen.

Yvette deed niet voor Richard onder, maar miste met 39.23m nog net “de” grens bij het kogelslingeren. Wel smeed zij met 23.91m de discus verder dan ooit.

Een paar weken eerder deden beiden in Lausanne ook al goede zaken. Yvette had daar met 8.68m een nieuw kogel pr en bleef daar bij het speerwerpen met 24.21m maar net onder. Richard kwam tot respectievelijk 9.65m en 31.90m. De vorm voor de werpvijfkamp op 5 oktober in Huizen begint duidelijk te komen!

Topklasseringen bij Dam tot Damloop

De 29e Dam tot Damloop op **22 september** was een succesvolle editie voor de SAV'ers. De plotselinge warmte werd probleemloos getrotseerd en het was de jonge Edwin Sjerps die op de zeer druk bezette 4 Engelse Mijl Loop als tweede over de finish kwam.

Noa, de dochter van Tessa Beertsen, nam samen met Tante Carla en Madalynn de Jong deel aan de mini Dam tot Damloop. Ze liepen hun afstand



# *-vervolg de Baanboek*

probleemloos uit en ontvingen aan de finish trots de speciale medaille.

Op de 10 Engelse Mijlen, waarbij de deelnemers van de Amsterdamse Dam naar de Zaanlandse Dam lopen, kwam de snelste SAV tijd op naam van Peter Dekker, maar waren het Jan Kreuk en

Cees Meijer die bij de M60 het zilver en brons opeisten terwijl Mirjam de Boer bij de V50 eveneens het zilver omgehangen kreeg. Ook was er een grote groep recreanten present die allen op hun eigen tempo de 4 of 10 Engelse Mijlen met succes wisten te volbrengen. De uitslagen:

Naam	Pl	Afstand	Tijd
Peter Dekker	8	10 Engelse Mijl M45	1.05.06
Oranje tornado Wiringa	15	10 Engelse Mijl M35	1.06.22
Jan Kreuk	2	10 Engelse Mijl M60	1.07.42
Cees Meijer	3	10 Engelse Mijl M60	1.09.08
Mirjam de Boer	2	10 Engelse Mijl V50	1.12.00
Marc Hooijman	30	10 Engelse Mijl M50	1.20.54
Gertjan Klumpenhouwer	60	10 Engelse Mijl M45	1.33.47
Marion Beertsen	11	10 Engelse Mijl V55	1.56.09
Lisette Boon-Baas	10	Engelse Mijl Trimloop	1.25.02
André de Wit	10	Engelse Mijl trimloop	1.27.42
John Broersen	10	Engelse Mijl trimloop	1.27.42
Annemiek Appelman	10	Engelse Mijl trimloop	1.30.12
Pierre Vriend	10	Engelse Mijl trimloop	1.32.25
Paula Mazee	10	Engelse Mijl trimloop	1.33.04
Hans Schouten	10	Engelse Mijl trimloop	1.33.19
Saskia Deen	10	Engelse Mijl trimloop	1.38.27
Marloes Pieksma	10	Engelse Mijl trimloop	1.40.34
Ellen Garritsen	10	Engelse Mijl trimloop	1.41.09
Rolf Bankersen	10	Engelse Mijl trimloop	1.42.32
Kim Essen	10	Engelse Mijl trimloop	1.49.38
Chrissie Broersen	10	Engelse Mijl trimloop	1.49.38
Hanneke Reijn	10	Engelse Mijl trimloop	1.50.41
Esther Buijsman	10	Engelse Mijl trimloop	1.50.57
Caro Hooijman	10	Engelse Mijl trimloop	1.53.07
Edwin Sjerps	2	4 Engelse Mijl Mrecre	21.53
Sandra Veerman		4 Engelse Mijl Vrecre	52.40



## **Cees Meijer sluit Dorland & Theunis loopcompetitie winnend af**

Met een 5km langs de Warderdijk werd op vrijdagavond **27 september** de Dorland & Theunis loopcompetitie afgesloten.

Eigenlijk was Cees Meijer (M60) na 9 wedstrijden al onbereikbaar voor de overige deelnemers, maar met zijn tijd van 19.49 voegde hij nog heel wat extra punten toe aan zijn eindtotaal.

Na afloop was er onder het genot van een hapje en een drankje een gezellige prijsuitreiking in de kantine van AV Edam.

## **Eerste duo-meerkamp gewonnen door Dave Brandhoff en Matthijs Jong**

Het op **29 september** gehouden clubkampioenschap kende een primeur in de vorm van een duo-meerkamp voor de junioren-AB, senioren en masters. Nadat de belangstelling van deze genoemde groepen voor het clubkampioenschap de laatste jaren nogal terugliep, is er gekozen voor een nieuw concept waarbij tweetallen samen zouden strijden om de clubtitel. Al snel meldde 13 paren in diverse samenstellingen zich aan, maar ook vielen er

# -vervolg de Baanboek

weer de nodige paren uiteen door ziekte en blessures. Op de dag zelf werden er zelfs nog mensen uit bed gebeld om toch nog een duo met iemand te kunnen vormen. Uiteindelijk stonden er 12 paren aan de start waarvan een aantal heel opvallenden! Een aantal (oudere) langeafstandlopers en net nieuwe leden durfden het naast de gevestigde orde namelijk aan om te mee te doen aan het hoogspringen, de 100m, kogelstoten, de 800m, verspringen, discuswerpen en de afsluitende 2x200m. Hierbij werden er verscheidene bijzondere prestaties geleverd. Zo vond marathonloper Marco Jong (M40) geen een keer de balk bij het verspringen, maar passeerde hij bij zijn kennismaking op dit nummer wel meteen de 5m. Een hoogspring clubrecord bij de M45 bestond blijkbaar niet, dus staat de 1.10m van Peter Dekker nu als record genoteerd. Ook 60-plusser Cees Meijer sloot zijn seizoen spetterend af. Omdat Ger Heinsius geen lid was op het moment dat hij zijn goede werpprestaties leverde, gaan nu de 6.26m kogel en 19.51m discus van Cees als clubrecords de recordboeken in.

Leuk om te zien dat er diverse paren waren die hun tenues op elkaar hadden afgestemd en zo zeer herkenbaar waren als duo (Paul Olofsen & Willem Dudink en Addis Riet & Heleen Wildöer). Was er een prijs geweest voor het meest originele tenue dan hadden Jaap van der Thiel en Matthijs Jong ongetwijfeld hoge ogen gegoooid. Een prachtig body-painted SAV hemd inclusief SAV-logo en startnummer met bijpassend kapsel. Gaaf!

Dat Dave Brandhoff en Matthijs Jong de grootste kanshebbers waren voor de eerst titel was wel een beetje te verwachten. Zeker toen Dave begon met een fraaie hoogtesprong van 2.00m en Matthijs daar een kogelstoot van 14.67m op liet volgen. Het meidenteam bestaande uit Lieke Klaver en Esmeralda Kager gaf echter flink tegengas met een hele goede 100m van Lieke. Storm tegen, daarom geen supertijden, maar Lieke won wel de weddenschap met haar leraar Daniël Hoenderdos door hem het nakijken te geven en ook de weddenschap met Jaap werd gewonnen. Terwijl Dave en Matthijs door o.a. 6.10m ver van Dave en 42.32m discus van Matthijs gestaag hun voorsprong uitbreidden, was de strijd om de overige twee podiumplaatsen ongemeen spannend. Kjell Heinsius en Paul Olofsen hadden ondertussen erg ver geworpen met de discus waar ze tot respectievelijk 44.74m

en 44.18m kwamen en Willem Dudink was oppermachtig op de 800m. Hierdoor werd er continue stuivertje gewisseld waardoor de afsluitende 2x200m uitsluitel moest brengen, een strijd die uiteindelijk werd gewonnen door Lieke en Esmeralda terwijl Paul en Willem met slechts 6 punten verschil Kjell en André Laan van het podium af wisten te houden.

Na een vlotte prijsuitreiking volgde een gezellig samenzijn in de kantine waar er onder het genot van een drankje en een Chinese maaltijd geconstateerd werd dat de eerste duo-meerkamp geslaagd was en zeker voor herhaling vatbaar. De uitslag (kijk voor alle prestaties op de website):

01. Matthijs Jong en Dave Brandhoff 4166 pnt
02. Lieke Klaver en Esmeralda Kager 3713 pnt
03. Willem Dudink en Paul Olofsen 3667 pnt
04. André Laan en Kjell Heinsius 3661 pnt
05. Judith de Jager en Oscar van Crimpen 3554 pnt
06. Isabelle Koopman en Jaap van der Thiel 3310 pnt
07. Heleen Wildöer en Addis Riet 2851 pnt
08. Kim Essen en Nicole Bakker 2849 pnt
09. Sarah Laan en Joost Homan 2531 pnt
10. Cees Meijer en Niels Slagter 2330 pnt
11. Daniël Hoenderdos en Marco Jong 2285 pnt
12. Peter Dekker en Jaap Groot 1414 pnt

## Clubrecords tot 4 oktober 2013

1500m V505.23.75	Mirjam de Boer
Grootebroek, 30 augustus	
3000m M60 4.57.94	Cees Meijer
Grootebroek, 30 augustus	
Hoogspringen j-A 2.08m	Dave Brandhoff
Zoetermeer, 8 september	
3000m V50 11.22.22	Mirjam de Boer
Zwolle, 15 september	
800m M60 2.26.77	Cees Meijer
Edam, 17 september	
Hoog M45 1.10m	Peter Dekker
Grootebroek, 29 september	
Kogel M60 6.26m	Cees Meijer
Grootebroek, 29 september	
Discus M60 19.51m	Cees Meijer
Grootebroek, 29 september	

## Huldiging

Tijdens de op **29 september** gehouden clubkampioenschappen zijn ook weer diverse mensen gehuldigd. Zo mochten als allereerste



# *-vervolg de Baanboek*

pupillen, die tijdens de finale van de pupillencompetitie zo goed hadden gepresteerd, langskomen voor een cadeautje waarna Yvon Haakman en Ineke Plukkel werden bedankt voor hun 30 jaar (!) lange “bevrouwing” van het wedstrijdsecretariaat. Daarna werden de medaillewinnaars van de diverse nationale kampioenschappen namens de gemeente Stede Broec gehuldigd door wethouder Lydia Groot. Ook de club deed nog een duit in het zakje en trakteerde na afloop alle deelnemers en toeschouwers op het “skoftig lekkere ois”. De pupillen die werden gehuldigd waren: Eline Zwagemaker, Madalynn de Jong, Jinte Braas, Elles Knook, Debora van Langen, Maaïke Sandstra, Laura van Langen, Ella Mosselman, Fee Mok, Pien Frederiks en de enige “man” in het gezelschap Merlijn Bosman. De kampioensmedailles kwamen op naam van de volgende atleten:

## **Junioren:**

Lieke Klaver **goud** NK baan 80m m-C in 10.25 sec (Amsterdam, 24 augustus)  
Lieke Klaver **goud** NK baan 4x80m m-C in 40.87 sec (Amsterdam, 24 augustus)  
Merel Sinnige **goud** NK baan 4x80m m-C in 40.87 sec (Amsterdam, 24 augustus)  
Nienke Tool **goud** NK baan 4x80m m-C in 40.87 sec (Amsterdam, 24 augustus)  
Aukje Bakker **goud** NK baan 4x80m m-C in 40.87 sec (Amsterdam, 24 augustus)  
Aukje Bakker **goud** NK baan kogelslingeren m-C met 29.25m (Amsterdam, 25 augustus)  
Nadine Visser **zilver** NK indoor 60m horden m-A in 8.84 (Apeldoorn, 24 februari)  
Dave Brandhoff **zilver** NK indoor hoogspringen j-A met 1.99m (Apeldoorn, 23 februari)  
Dave Brandhoff **zilver** NK baan hoogspringen j-A met 2.01m (Eindhoven, 29 juni)  
Nadine Visser **zilver** NK baan verspringen m-A met 5.69m (Eindhoven, 30 juni)  
Nadine Visser **zilver** NK baan 100m horden m-A in 13.88 (Eindhoven, 30 juni)  
Lieke Klaver **brons** NK indoor 60m m-C2 in 8.16 (Apeldoorn, 20 januari)  
Nadine Visser **brons** NK indoor kogelstoten m-A met 12.62m (Apeldoorn, 24 februari)  
Oscar v Crimpen **brons** NK baan kogelslingeren j-B met 46.98m (Eindhoven, 29 juni)  
Caitlin Ketting **brons** NK baan kogelslingeren m-C met 27.92m (Amsterdam, 25 augustus)

## **Senioren:**

Vincent Onos **goud** NK baan kogelslingeren heren met 67.89m (Amsterdam, 20 juli)  
Heleen Wildöer **zilver** NK indoor 400m voor studenten in 59.33 (Apeldoorn, 2 maart)  
Vivian Brandhoff **brons** NK baan kogelstoten vrouwen met 14.64m (Amsterdam, 20 juli)

## **Masters:**

Yvette Bot-Vleerlaag **zilver** EK kogelslingeren V40 met 38.76m (San Sebastian, 21 maart)  
Yvette Bot-Vleerlaag **zilver** NK kogelslingeren V40 met 37.99m (Eindhoven, 4 mei)  
Richard Bot **zilver** NK kogelslingeren M45 met 41.61m (Eindhoven, 4 mei)  
Richard Bot **zilver** NK gewichtwerpen M45 met 13.31m (Eindhoven, 4 mei)  
Cees Meijer **zilver** NK baan 400m M60 in 1.04.16 (Epe, 8 juni)  
Cees Meijer **zilver** NK baan 800m M60 in 2.28.28 (Epe, 9 juni)  
Cees Meijer **brons** NK indoor 800m M60 in 2.22.28 (Apeldoorn, 10 februari)  
Yvette Bot-Vleerlaag **brons** NK werpvijfkamp V40 met 2789 pnt (Eindhoven, 5 mei)  
Cees Meijer **brons** NK baan 1500m M60 in 5.02.34 (Epe, 8 juni)



# De uitsmijter



Werpersrubriek, "De Uitsmijter", nr.176  
jaargang 32..... door Peter Olofsen

Met nog een paar werpstrijden te gaan, valt het dit jaar op dat er bijna iedere week wel interessante prestaties geleverd worden en zo hoort het ook.

1 November aanstaande geef ik officieel 20 jaar werptraining bij SAV en 30 jaar kogelslingertraining, waarvan 10 jaar bij AV Hollandia. (Niet alleen SAV en AV Hollandia hebben hiervan de vruchten geplukt, ook een groot aantal andere verenigingen in Noord-Holland.

Tijdens de Clubkampioenschappen kwam de Voorlopige tussenstand van de werpclubrecords op 585 stuks terecht, mede door Cees Meijer in de klasse M60. Aangezien Hans in 2014 ook in deze klasse vertoeft zullen we spoedig over de 600 grens gaan. Dit jaar sluiten we af met 2 werpplakken tijdens de C-spelen, mede door Aukje en Caitlin, waardoor de nationale werpplakkenstand komt op 143 stuks. Dus in 2014 op naar de 150 plakken. De internationale ereplaatsen ranglijst werd dit jaar uitgebreid door Yvette en Caitlin. De teller staat hier inmiddels al op 22 stuks. En dan nu het volledige overzicht tot 1-10-2013 voor de cijferfreaks.

Werpprestaties Jaar		Cr:indoor/outdoor		NK-plakken			Internationale Plakken
		1 <sup>E</sup>	2 <sup>E</sup>	3 <sup>E</sup>	1 <sup>E</sup>	2 <sup>E</sup>	3 <sup>E</sup>
1994	5	8		1			
1995	5	18	3	1			
1996	8	20	2				
1997	2	34	1	6			
1998	8	23	2	5	1		2
1999	5	33	2	1		2	
2000	3	34	2	1	1		
2001		23	4	2	1	1	
2002		35	1	2	4		
2003		18	2		1	1	
2004	1	40	2	4	2		1
2005		21	4	1	3		
2006	3	27	4	3	7		
2007		20	5	2	1		
2008	2	26	5	2	2	1	3
2009		37	2	2	7		1
2010	5	32	2	2	3	2	1
2011	2	24	7	2	4	1	2
2012	21	21	4	3	2		1
2013	3	18	2	3	5	1	1



# vervolg: De Uitsmijter

We gaan meteen door met de verschuivingen in de SAV werp top 5.....

Discus Heren:

1.	Paul Olofsen 2011	44,95m
2.	Kjell Heinsius 2013	44,74m
3.	Vincent Onos 2011	44,68m
4.	Maarten Klaver 1997	44,22m
5.	Danny Sinnige 1996	40,76m

Kogelslingeren JB:

1.	Vincent Onos 2003	69,00m
2.	Marius Onos 2005	54,11m
3.	Oscar van Crimpen 2013	48,01m
4.	Gertjan Onos 1999	45,05m
5.	Paul Olofsen 2006	42,62m

Kogelslingerem MC:

1.	Vivian Brandhoff 2008	35,45m
2.	Alissa Olofsen 2009	35,28m
3.	Caitlin Ketting 2013	30,90m
4.	Aukje Bakker 2013	30,22m
5.	Corina Ruiters 2005	24,58m

Speer Heren 800gr.:

1.	Kjell Heinsius 1998	60,46m
2.	Rob Buntsma 1992	59,20m
3.	Kay Olofsen 2013	57,42m
4.	Obe van der Klei 1989	53,86m
5.	Maarten Klaver 2000	51,90m

Speer Dames (mc en mb) 500gr.:

1.	Michelle Oud 2011	41,42m
2.	Els Noordeloos 2012	38,26m
3.	Nadine Visser 2012	36,77m
4.	Anna Sjoukje Runia 2010	32,51m
5.	Caitlin Ketting 2013	30,16m

Kogel JB:

1.	Kjell Heinsius 1996	15,47m
2.	Kay Olofsen 2008	15,36m
3.	Vincent Onos 2003	14,82m
4.	Paul Olofsen 2006	14,79m
5.	Matthijs Jong 2013	14,67m

Tijdens de D-spelen in het Olympisch stadion kwamen 2 meisjes d1 voor SAV uit op de werpnummers. Madelon en Aniska zijn volgend jaar D2, dus gauw een blik op de Top 5, Meisjes D, discus 750 gr.:

1.	Vivian Brandhoff 2006	33,40m
2.	Alissa Olofsen 2007	27,20m
3.	Lena Dekker 1998	26,32m
4.	Evelien Kreuk 2002	25,71m
5.	Kirsten de Vries 1996	24,18m

Er is veel mogelijk bij SAV, als je er maar voor gaat. Er zijn voorbeelden genoeg...

Tot ziens bij de werpdrills (20jaar SAV)

Peter Olofsen

