

Sprinter

februari 2010

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek

Corr. adres: Postbus 178 1610 AD Bovenkarspel

Internet: www.savatletiek.nl

Redactie:

Jeugdhoek:

Lief & Leed:

Uitsmijter:

De Baanhoek

Advertentie beheer/veteranen:

Afwerking / verspreiding:

Vormgeving:

E-mail Sprinter: **jande.haas@multiweb.nl** ("Sprinter" in onderwerpregel)

Marica Onos, e-mail: onos23@zonnet.nl (0229) 270142

Els van der Jagt (0228) 512612

Peter Olofsen (0228) 517124

Marica Onos, e-mail: onos23@zonnet.nl (0229) 270142

Ger Heinsius (0228) 516696

Ria Faber (0228) 317288

Marjon de Haas (0228) 513916

Peperstraat 27, 1611 CM Bovenkarspel

Dagelijks Bestuur:

Voorzitter: Piet Blokker

Secretaris: Lilian Blokker

e-mail: lilianendirk@quicknet.nl

Penningmeester: Abel el Amrani

e-mail: AelAmrani@wanadoo.nl

Sluisdeur 37, 1613 BH Grootebroek (0228) 514990

De Keur 10, 1611 JL Bovenkarspel (0228) 317754

Middenweg 72, 1611 KP Bovenkarspel

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:

De Buurt 46, 1606 AG Venhuizen

Irene Hetteling (0228) 543943

Opzegging lidmaatschap: schriftelijk bij de ledenadministratie, e-mail: ihetteling@quicknet.nl

Bankrelatie:

Postbank 2966548 / Rabobank 117698520

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 : AB: Jeroen/Linda Sinnige Lobeliastraat 180 / 1616 XP H'Karspel (0228) 564506
jeroenlinda.sinnige@quicknet.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 Ton Gobes (0228) 316403

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



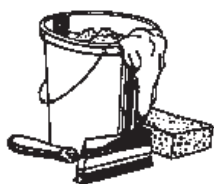
TARIEVEN:

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupil	2003 of later	39.50
Pupil C	2002	46.00
Pupil B	2001	46.00
Pupil A1-A2	200/1999	46.00
Junioren D1-D2	1998/1997	55.00
Junioren C1-C2	1996/1995	55.00
Junioren B1-B2	1994/1993	61.50
Junioren A1-A2	1992/1991	61.50
Senioren (dames en heren)	1989 of eerder	67.00
Masters (dames en heren)	1974 en eerder	67.00
Recreanten	(n.v.t.)	59.00
65+korting	€ 11,50 per half jaar	

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

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

Schoonmaakrooster



22 februari: Agnes de Groot, tel.517749
met Miriam Koomen, tel.515086
8 maart: Kitty Wenderholt, tel.513020
met Loes Boes, tel.515376
22 maart: Jan en Afra Mekenkamp,
tel.511736
6 april: Anneke en Mario Kuip,
tel.582333

Graag even bellen voor de sleutel bij Wil:
tel.511261

Trainingsmomenten SAV

Wintertrainingsschema

Maandag:	Groep	Trainer	locatie
18.00 – 19.00	selectietraining horden	Gerwin	Baan
18.15 – 19.15	MPA 1+2	Lillian + Robin	Baan
18.30 – 19.30	MPC/MPB	Carla + Martijn	Martinus
18.30 – 19.30	JPC + JPB+JPA1	Margreet/Linda	Martinus
19.00 – 20.00	Nordic Walking	Jetze Douwe	Baan
19.15 – 20.15	MJD + MJC	Lillian + Robin	Baan
19.15 – 20.15	werpen (op uitn.)	Peter	Martinus
Dinsdag:			
09.00 – 10.00	Alg.training recreanten	Ron	Baan
19.00 – 20.30	Meerkamp ABjun.	Paul	Baan
19.15 – 20.15	JJD + JJC	Kay	Baan
19.30 – 20.30	Alg.training recreanten	Dirk V	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	René	Streekbos
19.30 – 21.00	Jun. AB/sen./masters MILA	Paul	Baan
Woensdag:			
18.15 – 19.15	MJC + MJD2	Margreet	Baan
18.15 – 19.15	MPB + JPB	Kay	Baan
18.15 – 19.15	MPA1 + JPA1+2	Paulien/John	Baan
19.00 – 20.30	Wandelgroep	Jetze Douwe	Baan
19.15 – 20.15	MPA2 + MJD 1	Paulien + Kay	Baan
19.15 – 20.15	Alg. training recreanten	Ton + Dirk R.	Baan
19.15 – 20.15	MJD1	Paulien	Baan
19.15 – 20.15	MPA2	Kay	Baan
19.15 – 20.45	Sprintgroep	Erick	Baan
19.30 – 21.00	Wedstr.atl.Mila/Lang	Cees	Baan
Donderdag:			
19.15 – 20.45	Werpen ABCjun/sen/masters	Peter	Baan
19.15 – 20.45	Jun. AB/sen./masters Allround	Paul	Baan
19.30 – 20.45	Middenlangtr. Alle jun.	Timo + Cees	Baan
19.30 – 20.45	Loopgroep	Hans	Baan
Vrijdag:			
13.30 – 15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15 – 20.15	Werpen CD-junioren	Peter	Baan
19.15 – 20.30	JPA2 + JJD + JJC	Kay	Baan
19.15 – 20.45	Lange afst. recreanten	Robin/Dirk R.	Baan
Let op:	de selectietrainingen zijn op uitnodiging		
Zaterdag:			
11.00 – 13.00	Loopgroep	René	Streekbos
Zondag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreanten	Ton/Dirk R./René/Riny	Streekbos
11.00 – 12.00	jun. AB/sen./masters Allround	Paul	Baan
12.00 – 13.00	jun. AB/sen/masters Krachttrain.	Paul	Baan
13.00 – 15.00	Werptraining	Peter	Baan



Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl



Bestuurlijkheden



Zo, alle emoties hebben weer een plekje gekregen. Dat was een heftige maand. Wat er in 2009 gezaaid is, werd de eerste maand van 2010 geoogst.

Op 17 januari gingen we met een delegatie SAV'ers en gesteund door onze wethouder sport, Barbara Reus-de Wit, naar de Parkschouwburg te Hoorn. We waren genomineerd als sportploeg van West-Friesland samen met Double V en SEW (handbal). En wat verwacht werd is nu zeker, we hebben de beker door een overweldigende hoeveelheid gouden, zilveren en bronzen medailles in ontvangst mogen nemen. De afgelopen 4 jaar was deze beker gewonnen door Marcelien de Koning en Lobke Berkhout (wereldkampioenen). Na afloop even gezellig nababbelen in Hoorn. Dat kon, want we waren met de trein. Prompt de hele week naast de schoenen gelopen, maar die moesten toen weer aan want de opening van onze nieuwe accommodatie stond voor 30 januari gepland. Inmiddels was het water aangesloten, dus de douches konden worden gebruikt. Met de medewerking van Frits Hakkesteegt, Martinuscollege, Kees Sijm, Toerclub en Jos Timmerman, SSV, is alles weer geregeld. Natuurlijk wel even afwachten wie er allemaal zouden komen naar onze opening. Nou, we kunnen wel zeggen: het boetje was vol. Zelfs mijn kleindochters uit De Bilt waren aanwezig om dit heuglijke feit met ons mee te vieren. Na de koffie met een petitfourtje sprak de voorzitter ons toe. Hij maakte meteen van de gelegenheid gebruik om zijn Nel even een bloemetje te geven. Voor al die uurtjes dat Piet

niet thuis was. En dat zijn in 2009 natuurlijk heel wat uurtjes geweest. Voor al die uurtjes was Piet vrijdagavond bij de jaarvergadering van SSV uitgeroepen tot kei van het jaar. Het was een verrassing. Helaas was ik niet aanwezig, want ik dacht, ik ben hier al genoeg geweest, dus gauw naar huis. SSV heeft voor mij een prachtig fotoboek gemaakt van het oude naar het nieuwe. Allemaal foto's gemaakt door Piet Brussel en Jos Mathot. Kortom, heren van SSV bedankt voor dit hele mooie cadeau.

Hierna sprak de wethouder sport Barbara Reus-de Wit ons nog toe en samen zijn we toen naar buiten gegaan om de logo's van de verenigingen te onthullen. Middels een estafette van de Toerclub, SSV, Martinuscollege en drie aardige meisjes van SAV kwam de schaar bij Barbara aan, die het lint doorknipte. De menigte verspreidde zich toen over en in het gebouw voor een rondleiding. Heel veel complimenten in mijn zak gestoken, maar daar krijg je dorst van, dus gauw naar de kantine voor een glaasje en een hapje. Daar stond Kees Sijm achter de bar, een horecaman, dat kon je wel zien. Piet Brussel kwam regelmatig met de hapjes voorbij. Maar ook de dames die ons deze middag hielpen, Astrid, Karin, Helga en natuurlijk Wil en Marry heel hartelijk bedankt. Het was dik voor elkaar. We hebben er lang naar moeten uitzien, maar uiteindelijk staat het er toch maar. Voorlopig kan SAV weer vooruit. Rest ons nog het een en ander wat aan te kleden. Mocht u van de zomer een kijkje willen nemen boven, kom gerust (misschien is de koffie wel klaar).

Veel tijd om uit te rusten hadden we niet, want zondagmorgen opstaan en hup naar Wervershoof voor de Kaagloop. Met dank aan de kornuiten van Johan Koomen aldaar, want het parcours lag er ondanks de weersomstandigheden prachtig bij.

Nu op naar de jaarvergadering 19 maart a.s. Belangrijk? Ja, ik denk het wel. Behoudens een kleine contributieverhoging gaan we even praten over de ledendienst. En de daarbij behorende boete als je niet

Kortom, willen we SAV laten doorvaren op de ingeslagen koers, zal er toch ook hier iets moeten gebeuren. Dus kom op 19 maart naar de Jaarvergadering. Ik hoop op een volle bak en hopelijk een gezellig uurtje toe.

Groet, Piet

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het aprilnummer:
t/m vrijdag 19 maart
komt uit in de week van 29 maart**

SAV zoekt verkeersregelaars

SAV organiseert al vele jaren verschillende wedstrijden en trimlopen op de weg. Een aantal in samenwerking met andere verenigingen en andere alleen door SAV. Om het een en ander in goede banen te leiden zijn verkeersregelaars onontbeerlijk. Gelukkig zijn wij nooit in de steek gelaten door onze SAV-leden.

Sinds enige jaren moeten de verkeersregelaars echter gecertificeerd worden en officieel door de burgemeester worden benoemd. Zonder gecertificeerde verkeersregelaars kunnen de trim- en wedstrijdlopen in de toekomst niet meer doorgaan. Dit lot onderging al de Polderloop in Andijk in december vorig jaar.

Daarom zijn wij op zoek naar een aantal mensen die één maal of een paar maal per jaar willen fungeren als verkeersregelaar. Om gecertificeerd te worden moet je wel een cursus van ongeveer 1 uur volgen, welke door ons in samenwerking met de politie zal worden georganiseerd.

Als je je in wilt zetten om het hardlopen ook in onze omgeving mogelijk te maken en je bent minimaal 16 jaar, stuur even een mailtje naar Piet Blokker <pietnel@planet.nl> of Rien Broersen <rien_afra@quicknet.nl>. Voor informatie kan je ook bij ons terecht.

Het telefoonnummer van Piet is: 0228 514990 en van Rien 0228 563329



vrijdag 19
maart 20.00
uur:
Jaarvergadering

Lief & Leed

Geboren

Martijn

Zoon van Lilian Blokker en Dirk Langendijk, broertje van Merel, Laura en Dirk. Van Harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie zoon en broertje, op 3 februari 2010. We wensen jullie veel geluk, en gezondheid toe met Martijn.



Technische Commissie

De Technische commissie bestaat uit de volgende personen:

Rob Ruitenber
Cees Meijer
Erick Sinnige
Lillian Hauwert
Margreet Broersen

De taken van de Technische commissie:

Trainers	Cees en Lillian
Trainersoverleg	Cees en Lillian
Informatie nieuwe B junioren	Lillian
Inschrijving wedstrijden	Margreet
Samenstelling competitieploegen	Lillian en Margreet
Financiën	Cees en Margreet
Materiaal	Rob en Lillian
Inventarisatielijst	Rob en Lillian
Krachthok	Erick en Rob
Veiligheid	Cees
Sleutelbeheer	Cees

Vragen kunt u richten aan de betreffende commissieleden, kijk voor adresinformatie op eerste blad in deze Sprinter.





DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen + aan- en
afmelden wedstrijden pupillen
Informatie CD-junioren + aan-
en afmelden wedstrijden
Informatie trainingen
Vervoer CD junioren
Vervoer pupillen
Cross jeugd SAV winter

Jeroen en Linda Sinnige	(0228) 564506
e-mail: jeroenlinda.sinnige@quicknet.nl	
Margreet Broersen	(0228) 516758
e-mail: broer715@planet.nl	
Lillian Hauwert	(0228) 519665
Fam. Duijn	(0228) 597178
Fam. Duijn	(0228) 597178
Tom Beertsen	(0228) 516885

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

JARIGEN:

3 maart	Loes Essen	26 maart	Nienke Tool
7 maart	Janet Beers	27 maart	Madelon van 't Hoff
7 maart	Sarah Laan	27 maart	Anne Homan
12 maart	Siebe Verheijen	27 maart	Jeanine Oud
13 maart	Ezra Steen	30 maart	Robin Venema
25 maart	Alet Juckers	31 maart	Lotte Braakman
26 maart	Matthijs Jong		



Wedstrijdkalender:

13 maart	vierde en laatste SAV clubcross
20 maart	finale districtscross in Wieringerwerf
11 april	trainingspakkenwedstrijd in Hoorn

De competities voor 2010:

Pupillen	Junioren-CD
17 april te Grootebroek	24 april
5 juni te Edam	29 mei
26 juni te Hoorn	19 juni gebiedsfinale (Phanos/Spirit)
18 september finale te Amsterdam (AAC)	11 september landelijke finale

Voor meer wedstrijden en gegevens: kijk in de wedstrijdkalender op www.atletiekunie.nl



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Lieke Klaver verrast met goud en zilver op
indoor D-spelen

Op **16 januari** werd voor de allerlaatste keer een
Noord-Nederlands indoorkampioenschap voor
pupillen en de indoor D-spelen voor D-junioren
afgewerkt in het Martiniplaza te Groningen. De

belangstelling was enorm groot, net als het
succes van de kleine delegatie SAV-atleten, die
zeer vroeg het bed uit moesten en waarvan
sommigen 's avonds om 18.15u nog bezig waren.
Allereerst was daar Lieke Klaver. Een rappe
jongedame, dat wisten we wel. Maar zo rap dat ze
ongeslagen de Nederlandse titel op de 60m voor
meisjes-D1 op zou eisen, dat was toch wel

-vervolg Jeugdhoek

verrassend. Zij deed dat met een tijd van 8.68 in zowel de series als halve finale, om in de finale na 8.64 de finishstreep te passeren. Tussendoor was er ook nog de kwalificatie voor het verspringen waar ze heel knap tot een afstand van 4.24m kwam. Hierdoor mocht ze helemaal aan het eind van de lange en vermoeiende dag nogmaals, en weer met succes, aan de bak voor de finale van dat nummer. Haar verste sprong van 4.19m was namelijk goed voor de zilveren medaille. Voor Dana de Wit (m-D1) betekende het ook haar debuut op een kampioenschap en met de mooie prestaties van 9.86 op de 60m (PR), 1.10m hoog, 13.50 op de 60m horden (de negende tijd en dus maar één plaatsje verwijderd van de finale) en 4.03.01 op de 1000m (PR) kon ook zij terugkijken op een geslaagde dag.



Clubrecords voor Merel en Nienke

Geslaagd was de dag ook voor de A2-pupillen Merel Sinnige en Nienke Tool. Beide dametjes wisten bij het hoogspringen over de 1.30m te wippen waarmee Merel haar kersverse eigen clubrecord evenaarde en Nienke haar naam nu ook laat bijschrijven in de recordlijst. Voor Merel betekende de einduitslag van de meerkamp voor het derde jaar op rij brons terwijl Nienke in het grote veld van 56 deelneemsters eervol vierde werd. Loes Essen zat heel dicht bij haar pr's en werd daarmee 38ste. Tot slot nog de jongste van het gezelschap, Aniska Sinnige. Zij draaide een heel degelijke meerkamp met een mooie 40m en kogelstoot wat haar uiteindelijk een 13de plaats op de meerkamp opleverde.

Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	
13. Aniska Sinnige	7.77	2.75	4.65	983	
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
03. Merel Sinnige	9.47	1.30	7.44	1616	-
04. Nienke Tool	9.80	1.30	7.61	1571	-
38. Loes Essen	11.07	1.05	5.87	1108	4.07.48

Goud, tweemaal zilver en brons kleuren indoor C-spelen

Zondag **17 januari** is voor de SAV-atleten een buitengewoon succesvolle dag geworden in het verre Groningen. Na de D-spelen een dag eerder stonden deze dag de kampioenschappen voor de junioren-C op het programma.

De dag begon vroeg, namelijk al om 9.30u, en eindigde pas tegen achten 's avonds. Michelle Oud mocht/moest meteen op dit tijdstip al aan

de bak voor de 600m en zorgde zo op de vroege ochtend meteen al voor een stunt. In de 6de serie was er niemand tegen haar opgewassen en verbeterde zij haar pr riant naar 1.43.12 min. In de finale serie waren er uiteindelijk maar twee meisjes (iets) rapper dan Michelle zodat de nog maar eerstejaars C-juniore trots een bronzen medaille in ontvangst mocht nemen. Bij het hoogspringen evenaarde zij met 1.50m haar pr en dat leverde haar een gedeelde vijfde plaats op. Op de 60m horden verbeterde zij met 10.16 in de series al dik haar pr om in de halve finale voor het eerst de magische grens van de 10 secondes te doorbreken. 9.97 was niet genoeg voor de finale maar wel weer een grote hap uit haar pr. Nadine Visser begon de dag zeer voortvarend door als enige 1.65m te halen bij het hoogspringen waarvoor ze dus het goud kreeg omgehangen. De kwalificatie verspringen bracht zelfs een clubrecord. Met 5.34m sprong zij maar liefst 20cm verder dan Britte Duijn ooit deed. In de finale kwam zij daar met 5.32m weer dichtbij en dat leverde haar een tweede medaille op, namelijk de zilveren op slechts 4cm van het goud. Op de 60m horden liep zij zich met 9.31 en 9.30 soepeltjes naar de finale die pas om 19.15u op het programma stond. En weer was er een medaille voor Nadine die in 9.24 als nummer twee over de finish ging.

Zuur waren de druiven voor Anna Sjoukje Runia, voor zover je daar met zulke mooie prestaties natuurlijk van kan spreken. Zij deed mee aan de 60m en 60m horden en verbeterde keer op keer haar pr's. Met tijden van 8.28 in de series en 8.18 in de halve finale plaatste zij zich moeiteloos



voor de finale waarin zij 8.15 op de klokken wist te zetten. Dit was slechts éénhonderdste langzamer dan de nummers twee en drie zodat die ondankbare vierde plaats aan Anna Sjoukje werd toegewezen. Nog erger zou het worden op de 60m horden. Via 9.43 en 9.36 plaatste zij zich opnieuw voor de finale en weer dook zij gelijk met een ander meisje op de finish af en weer was het Anna-Sjoukje die de vierde plaats kreeg





Coopertest

Elke eerste vrijdag van de maand



**vrijdag 19 maart
20.00 uur:
Jaarvergadering**

Op elke eerste vrijdag van de maand is er een test. De eerste test is om 19.15 uur en de tweede om 19.35 uur op de baan in Grootebroek. Deze coopertest is toegankelijk voor eenieder die mee wil doen, je hoeft geen SAV-lid te zijn en er zijn ook geen kosten aan verbonden.

Coopertest



Oók bij SAV

*Ruimte voor een gratis
advertentie*



Ben je uit je atletiekkleding (en/of -schoeisel) gegroeid en de kleding is nog in goede staat? Dan kun je altijd een mailtje sturen om je kleding te verkopen. Stuur het naar: jande.haas@multiweb.nl en dan zet ik, Marjon de Haas, je advertentie in de Sprinter.

Tijd: 19.00-20.00 uur

**Plaats: atletiekbaan/
Raadhuislaan**

*Nóg meer ruimte voor
een gratis advertentie*

:o)

Inlichtingen: Piet Blokker tel. 514990
Tine Eggers tel. 513213

-vervolg Jeugdboek



toegewezen, nu met slechts drieduizendste verschil! Maar met 9.294 had ze wel weer een prachtig nieuw pr zodat ze met opgeheven hoofd Groningen kon verlaten.

Judith Kok liep met 8.87 een soevereine 60m en hetzelfde geldt voor haar 10.71 op de 60m horden. Bij het hoogspringen ging ze over een hoogte van 1.50m en dat leverde haar net als Michelle een gedeelde vijfde plaats op.



Toppertje Nadine

De tweede dag van de meerkamp interland voor senioren op **31 januari** in het Omnisportcentrum te Apeldoorn werd er voor Nadine Visser eentje om in te lijsten. De C-juniore moest in het bijprogramma al 's ochtends op tijd aan de bak bij het kogelstoten (4 pogingen) waar ze verrassend uithaalde met een verpulvering van haar pr. In de tweede poging landde de kogel op maar liefst 11.45m wat ook nog eens de eerste plaats opleverde. Daarna moest ze vier uur wachten op de series van de 60m waar ze met 8.04 slechts driehonderdste van een seconde verwijderd bleef van het clubrecord van Tine Veenstra, al neemt ze hiermee nu wel de eerste positie op de landelijke seizoensranglijst in. Na weer twee uurtjes wachten mocht ze eindelijk verspringen (ook maar 4 pogingen) en weer was ze de beste. Met 5.12m versloeg ze zelfs de kersverse kampioene Lentine Klaassen van AV Castricum. Nog warm van het verspringen kon ze door naar de finale van de 60m en ook daar was er niemand tegen haar opgewassen want ze kwam na 8.05 winnend over de streep.

Mooie klasseringen in crosscompetitie

Door de nodige sneeuwval en koude ging de tweede wedstrijd van de crosscompetitie niet door, maar gelukkig kon er een reservedatum geprikt worden en zodoende organiseerde AV DOKEV op **6 februari** deze wedstrijd op en rond hun sportpark in Anna Paulowna. Het werd voor SAV een succesvol gebeuren waarbij vooral de meisjes-C goede zaken deden met een prachtige dubbel van Michele Oud en Anna Sjoukje Runia. Zij vochten ver voor de rest van het veld een mooie tweestrijd uit, die uiteindelijk werd gewonnen door Michelle. Omdat ook Nadine Visser hoog eindigde was de teamoverwinning eveneens voor SAV. Die teamoverwinning was er ook voor de meisjes-D2 met Britt Noah Mosselman, een ijzersterk lopende Willemijna Runia en Sarah Laan. Nu volgende week nog een keertje tijdens de laatste voorronde wedstrijd in Castricum en zij mogen met z'n drieën naar de finale. Edwin Sjerps haalde weer een hoge klassering bij de jongens-D2 waar hij het brons veroverde. Dat was er ook voor Joelle Wagemaker, maar dan bij de meisjes pupillen-C. De uitslag:



1000m meisjes pupillen-C	tijd
03. Joelle Wagemaker	5.08
1250m meisjes pupillen-A1	
05. Lotte Runia	4.52
1250m meisjes pupillen-A2	
08. Elise Schneider	4.51
1500m meisjes-D1	
15. Demi Wagemaker	6.18
1500m meisjes-D2	
04. Britt Noah Mosselman	5.00
05. Willemina Runia	5.13
07. Sarah Laan	5.27

2000m meisjes-C	tijd
01. Michelle Oud	7.56
02. Anna Sjoukje Runia	8.00
13. Nadine Visser	8.59
20. Judith Kok	9.13
28. Els Noordeloos	9.38
2000m jongens-D1	
13. Sam Volten	9.16
2000m jongens-D2	
03. Edwin Sjerps	7.46
3000m jongens-C	
14. Dennis Sjerps	13.50

Clubrecords tot 12 februari 2010

hoog meisjes pupillen-A1.30m	Merel Sinnige	Groningen, 16 januari
hoog meisjes pupillen-A1.30m	Nienke Tool	Groningen, 16 januari
ver meisjes junioren-C 5.34m	Nadine Visser	Groningen, 17 januari





De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender (baan):

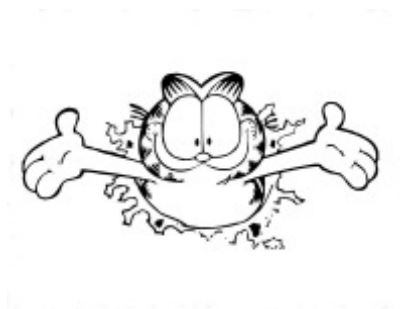
27/28 februari NK indoor junioren-AB te Apeldoorn
13 maart vierde en laatste SAV clubcross (jun. AB)
20 maart finale districtscross in Wieringerwerf (jun. AB)
11 april Trainingspakkenwedstrijd in Hoorn

SAV-lopen:

31 maart Rondje Lutjebroek
7 april Rondje Grootebroek
11 april De Kloetloop
14 april Rondje Bovenkarspel
21 april Rondje Hoogkarspel
28 april Rondje Venhuizen



Meer gegevens over deze wedstrijden/
prestatie lopen zijn terug te vinden op
www.savatletiek.nl



Schadenbergbaancircuit 2010

In 2010 staat voor de zevende keer het
Schadenberg baancircuit op het programma met
de inmiddels bekende "speciales" (website:
www.everyoneweb.com/baancircuit/):



Datum	Plaats	Ver	Speciale
16 april	Den Helder	Nrdkop	Kogelslingeren
23 april	Alkmaar	Hylas	Hinkstapsprong
28 mei	Grootebroek	SAV	Kogelslingeren
11 juni	Heerhugowaard	Hera	Engelse mijl
2 juli	Warmenhuizen	NOVA	400m horden
28 augustus	Hoorn	Hollandia	polshoog

Competitie 2010

Schrijf ze alvast in jullie kalender, de
competitiedata van 2010:

Junioren-B	Junioren-A	Dames 1^{ste} divisie	Heren 3^{de} divisie
16 mei	18 april	25 april AAC	25 april
13 juni	20 juni	9 mei AV PEC 1910	9 mei
12 september (f)	5 september (f)	6 juni De Spartaan	6 juni
		19 september (f)	19 september (f)

**Voor meer wedstrijden en gegevens: kijk in de wedstrijdkalender op
www.atletiekunie.nl**

-vervolg de Baanboek

Atletiekunie Sportpas 2009 ook geldig in 2010

Sinds 2007 verstrekt de Atletiekunie (in nauwe samenwerking met de Stichting Nationale Sportpas) aan al haar leden een Atletiekunie Sportpas. In de eerste jaren werd jaarlijks een nieuwe pas verstrekt, maar uit kostenoverwegingen is besloten om te gaan werken met een pas die meerdere jaren geldig is. Dat betekent dat in 2010 aan leden die al een Atletiekunie Sportpas in hun bezit hebben geen nieuwe pas zal worden verstrekt. De sportpas die men in 2009 heeft ontvangen blijft dus ook in 2010 gewoon geldig.

Nieuwe leden ontvangen wel een nieuwe sportpas, net als de leden die overgaan van de junioren naar de senioren en juryleden die een nieuw functienummer hebben behaald. De verwachting is dat de nieuwe sportpassen voor 2010 medio maart verzonden zullen worden.



Wedstrijdverslagen + uitslagen:

Chrissie Broersen derde in Duitsland

Tijdens de 7. Clarholzer hochsprungmeeting, die op **3 januari** plaatsvond in het Duitse Herzenbrock, heeft Chrissie Broersen bij de meisjes-B een derde plaats behaald. Net als vorig jaar ging zij in één keer over de 1.55m. Ook de 1.60m leverde geen problemen op maar daarna lukte het niet meer. De omstandigheden maken het natuurlijk ook niet makkelijk om op dit moment lekker te trainen voor dit nummer, maar de kop is er in ieder geval af.

Indoor Groningen brengt twee medailles

Voor de allerlaatste keer werd in Groningen de demontabele atletiekbaan uitgelegd en voor de allerlaatste keer vonden in het Martiniplaza op **17 januari** de open Noord-Nederlandse kampioenschappen plaats. Succes was er voor Chrissie Broersen en Marloes Duijn.

Chrissie, geplaagd door problemen aan haar rug, haalde bij het hoogspringen voor meisjes-B een hoogte van 1.58m en kreeg daarvoor het brons omgehangen. Britte Duijn maakte na een lange afwezigheid vanwege een ernstige blessure haar rentree op dit nummer en eindigde met dezelfde hoogte als Chrissie op plek vier.

Zus Marloes deed als B-juniore mee met de dames en dook voor het eerst in haar carrière beneden de 8 seconden op de 60m. Zowel in de series als halve finale liet zij 7.99 noteren. De

60m horden verliep in de series met 9.38 wat minder soepeltjes. Zij plaatste zich dan ook maar nipt voor de finale waarin zij weer iedereen verbaasde door in 9.07 tweede te worden. Marieke Kok kwam in haar eerste indoorwedstrijd van het nieuwe seizoen tot 8.63 op de 60m en 10.21 op de 60m horden.

SAV sportploeg van het jaar 2009

Piet Blokker, de super actieve voorzitter van SAV, heeft weer een nieuw succes aan zijn voorzitterschap toe kunnen voegen. Tijdens de Westfriese sportverkiezingen, die op **17 januari** plaatsvonden in de Hoornse schouwburg Het Park, mocht hij namelijk de beker in ontvangst nemen voor de **“Beste sportploeg van 2009”**. Zijn “dochters en zoons” bezorgden SAV in 2009 zoveel titels dat daar door niemand aan te tippen viel. Addis Riet, door zijn geweldige prestaties in 2009 genomineerd als sporttalent, moest de eer laten aan de talentvolle schaatsster Irene Schouten.

Het thema van de sportverkiezing was de Olympische winterspelen waardoor het podium bezaaid lag met schaatsen en sledes terwijl op de achtergrond de schaatsertjes van ijsclub Radboud uit Medemblik hun rondjes draaiden op een kleine ijsbaan. Ook was er een levend standbeeld in de vorm van een door kou stijf bevroren schaatser.

Wat de atleten aangaat mag de ijspret wel wat minder worden nu. Door de hevige sneeuwval kan er al een maand slecht tot niet getraind worden op de baan, al zijn de eerste successen van 2010 alweer geboekt. Lieke Klaver, Nadine Visser en Michelle Oud hebben het afgelopen weekend de eerste 6 kampioensmedailles namelijk alweer bij laten schrijven. Als dit het voorteken is van 2010 dan kunnen we volgend jaar misschien op herhaling!!

Dortmund en Rotterdam

Een rustig atletiekweekend zo kort voor de diverse NK's waarin we weer zijn overvallen door een berg sneeuw.

Het weerhield Addis Riet er echter niet van om op **24 januari** af te reizen naar Dortmund voor zijn eerste indoor van dit seizoen. Met een zesde plaats in 1.57.06 in de snelste serie van de 800m bij de heren liep het nog niet als vanouds, maar de kop is er af.

Hetzelfde geldt voor Vincent Onos die als trainingsbreak een dag eerder deelnam aan de winterthrowing in Rotterdam. Omdat hij voornamelijk traint met zware slingerkogels en niet fit was, kon hij met de zeven het juiste



-vervolg de Baanhoek

gevoel niet vinden. Weliswaar won hij overtuigend, maar de 61.52m viel wel wat tegen.

Indoor Apeldoorn

Tijdens de indoor meerkampinterland tussen Nederland, Engeland, Frankrijk, Tsjechië en Spanje werden er in het weekend van **30 en 31 januari** in het Omnisportcentrum in Apeldoorn ook open wedstrijden voor senioren en junioren-ABC gehouden.

B-juniore Marloes Duijn kwam op de eerste dag in actie bij de meisjes-A en wist zich daar na 9.13 in de series van de 60m horden te plaatsen voor de finale waarin ze na 9.25 als derde over de streep kwam. Sterker was haar optreden op de 60m zonder obstakels waar ze in de series al haar pr wist te verbeteren naar 7.97 waarna het lange wachten aanbrak. De finale stond namelijk maar liefst 5,5u later op het programma. Het derde Marloes echter niet want ze werd eervol tweede en verbeterde met 7.95 weer haar pr. Brons was er voor Chrissie Broersen die bij het hoogspringen voor meisjes-B vlot over de 1.55m en 1.60m wipte, maar de 1.65m wou helaas nog niet lukken. Britte Duijn en Heleen Wildoër liepen bij de meisjes-B de 400m en kwamen kort na elkaar over de finish in respectievelijk 62.99 en 63.39 sec.

Op de tweede dag verscheen bij de dames voor het eerst sinds lange tijd Nicole Kroonenburg weer aan de start. Gezien de 9.02 op de 60m horden (7de in de finale met 09.14) en 8.14 op de 60m ontbeert zij nog wel wat wedstrijdritme. Marieke Kok liet zien dat ze na Groningen alweer wat sneller is geworden met 9.90 op de 60m met en 8.53 op de 60m zonder obstakels.



Kaagloop opgesierd met prachtig parcoursrecord

Door het geweldige werk van Bert Neeffjes en de buitendienst medewerkers van de gemeente Wervershoof, die er voor hebben gezorgd dat het hele parcours sneeuwvrij was, kon op **31 januari** de HUBO Kaagloop in Wervershoof toch doorgaan.

Ilse Pol uit Twello maakte er dankbaar gebruik van door met 35.11 het parcoursrecord op de 10km voor dames (oud: 35.28) aan te scherpen. Zij was zelfs zo rap dat de meeste mannen er moeite mee hadden. Alleen de winnaar Vincent Bruins van Hollandia en "onze" Toine Groot als nummer twee waren sneller. Harold Visser werd bij de heren derde en was daarmee de snelste

Wervershoover. Bij de M35 was er winst voor Richard Kramer terwijl Edwin Sjerps het rapste was op de 2km voor de jeugd van 11 en 12 jaar. De uitslag:

10km M45 en ouder	tijd
02. Ton Sjerps	38.54
10. Jos Mathot	44.08
25. Cees Copier	52.22
10km mannen	tijd
02. Toine Groot	34.41
03. Harold Visser	36.06
04. Sjaak Bakker	36.25
10km vrouwen	
10. Anneke Neeffjes-Kuip	57.56
10km M35-45	
01. Richard Kramer	35.24
03. Marco Jong	38.53

2km jongens 11-12 jaar

08. Joost Botman	41.59
01. Edwin Sjerps	-



Clubrecord voor Richard Bot

De jaarlijkse slingerwedstrijd op **6 februari** in Eindhoven is voor de SAV-atleten Vincent Onos, Richard Bot en Yvette Bot-Vleerlaag uitermate succesvol verlopen.

Vincent had duidelijk meer gevoel met de kogel dan twee weken geleden en liet het ding nu op de winnende afstand van 64.30m neerploffen. Yvette, die een sterke wedstrijd kende, kwam bij de V35 in haar vijfde poging tot maar liefst 41.71m. Dit was nog maar een fractie verwijderd van haar clubrecord maar doordat het in haar knieschijf schoot besloot ze, met het oog op de WK voor masters over drie weken in het Canadese Kamloops, af te zien van verdere deelname. Richard slingerde de kogel bij M40 naar een afstand van 46.85m, wat er volgens hem mee doorkon. Hij had echter nog wat in het vat zitten voor het gewichtwerpen waar hij in zijn eerste poging uithaalde met een prachtig nieuw clubrecord van 14.09m. Bij Vincent schoot het in zijn eerste poging in zijn nek waardoor hij bleef steken op een wat tegenvallende afstand van 16.65m.

NK senioren met ups en downs

Geen van de SAV-atleten zal de tweede dag nog in actie komen op het NK indoor voor senioren. **6 februari** was het in het Omnisportcentrum in Apeldoorn een dag van vallen en opstaan.

-vervolg de Baanboek

Addis Riet heeft zijn vorm van het afgelopen jaar nog niet hervonden en strandde met 1.56.28 in de series van de 800m. Voor Heleen Wildoër hield het na 63.13 op de 400m ook op en Britte Duijn kreeg op dezelfde afstand zelfs een diskwalificatie achter haar naam. Daar stond tegenover dat Chrissie Broersen haar vorm weer begint te hervinden en met 1.65m een zevende plaats scoorde bij het hoogspringen. Ook Marloes Duijn kan met voldoening terugkijken want zij wist zichzelf tot drie keer toe te verbeteren. In de series van de 60m kwam zij tot 7.94 waarmee zij zich plaatste voor de halve finale. Hierin verbeterde zij zich opnieuw waardoor er nu 7.93 achter haar naam staat. Ook haar pr op de 60m horden ging eraan met een tijd van 9.07 sec. Bij Nicole Kroonenburg wou het met 8.15 op de 60m nog niet echt vlotten maar de 8.87 op de 60m horden mocht er weer zijn, al was het helaas een fractie tekort voor de finale. Marieke Kok snoept ook iedere wedstrijd weer wat van haar tijd af en liet nu 9.82 noteren op het korte hordenummer.

Marloes Duijn snel op 60m horden

Drie starts en even zoveel pr verbeteringen een dag eerder, waren blijkbaar een goede voorbereiding op de B-junioreninterland Nederland-België-Duitsland op **7 februari** in de Topsportthal Vlaanderen te Gent. Marloes Duijn, die voor het eerst dit seizoen uitkwam in haar eigen leeftijdscategorie, verpulverde in ieder geval haar pr op de 60m horden door deze af te leggen in 8.86 sec. Ze was hiermee maar liefst 0.2 seconde sneller dan ooit en kwam in een spannende wedstrijd als vierde en beste Nederlandse over de streep.

Clubrecords tot 12 februari 2010

Gewichtwerpen M40 14.09m

Richard Bot Eindhoven, 6 februari



**vrijdag 19 maart
20.00 uur:
Jaarvergadering**

Dijkloop 2010



Op 25 april 2010 wordt voor de dertiende keer de Dijkloop georganiseerd door de Rotaryclub Drechterland. Altijd een erg gezellige en goed georganiseerde loop, waarbij je ook nog voor een goed doel loopt.

Ik zal dit jaar voor de twaalfde keer meedoen. Alleen de eerste keer heb ik het gemist, maar verder heb ik ieder jaar mee gedaan. Altijd voor hetzelfde bedrijf en met hetzelfde team. Het is ieder jaar weer een soort reinie. Heel veel mensen ken je uit de omgeving of omdat ze al eerder hebben meegedaan.

We liepen altijd van Enkhuizen naar Hoorn of visa versa, maar aangezien ze sinds twee jaar de dijk aan het renoveren zijn, lopen we nu voor de derde keer over de dijk van Enkhuizen naar Medemblik. Een prachtig parcours, waar je autovrij kunt lopen en van de natuur kunt genieten. Dit jaar krijgt de loop een speciaal feestelijk tintje, omdat Andijk, Wervershoof en Medemblik gaan fuseren. Nu is het dus zeker de moeite waard om mee te doen.

Onderweg staan drinkposten en als je gelopen hebt krijg je een lunchpakket aangeboden. Vooraf de loop worden consumptiebonnen uitgedeeld en na de loop is het een gezellig samen zijn met een drankje. Je wordt echt in de watten gelegd door de organisatie. Voor vervoer wordt gezorgd. Ook na de loop weer terug naar Enkhuizen.

Sinds vorig jaar kun je de 21 km ook individueel lopen, dus niet in estafettevorm. Dit is speciaal voor mensen die hun schoenen niet aantrekken voor een afstand minder dan 10 km, of voor mensen die bijvoorbeeld aan het trainen zijn voor de marathon. Voor de mensen die de 21 te lang vinden, is deze als estafette te lopen. Je loopt dan met twee andere lopers; een afstand die voor bijna iedereen goed te doen is. Deze loop is echt een aanrader!

Mirjam de Boer



SAV sluit trimloopseizoen af met serie trimlopen in de gemeenten Stede Broec en Drechteland

Nog een maandje en dan is het weer lente en gaat ook de klok weer naar de zomertijd. Weer lekker langere avonden en ook weer de trimlopen door de dorpen van beide gemeenten.

Aan deze trimlopen kan iedereen meedoen. De afstanden variëren van 2,2 km tot ongeveer 10 km en zijn daarom uitermate geschikt voor iedereen die even lekker wil bewegen op de vroege lente avonden.

Het afgelopen jaren stonden veel kinderen van de basisschool aan de start met als uitschieter Lutjebroek en Hoogkarspel waar ruim 200 schoolkinderen van start gingen.

Ook dit jaar verwachten we weer veel SAV jeugdleden en leerlingen van de basisscholen aan de start. Het worden in ieder geval weer gezellige avonden.

Op woensdag 31 maart a.s. wordt gestart met het Rondje Lutjebroek.

Deze trimloop wordt georganiseerd in samenwerking met de ijsclub Lutjebroek. De te lopen afstanden zijn 3 - 6 - 9 km. De start is om 19.15 op de Azalealaan in Lutjebroek. Vanaf 18.30 uur kan er voor het rondje Lutjebroek ingeschreven worden in "de Wurf" aan de Fresialaan nabij de R.K. Kerk.

Op woensdag 7 april volgt om 19.15 uur het Rondje Grootebroek met start en finish bij de lagere Agrarische School aan de Elzenlaan. De te lopen afstanden in Grootebroek zijn 2,5 km. 5km. 7,5 km en 10 km. inschrijven kan vanaf 18.30 uur in de hal van de lager agrarische school aan de Elzenlaan.

Woensdag 14 april wordt het Rondje Bovenkarspel gelopen. Ook nu weer is om 19.15 uur de start en wel op de Prins Willem Alexanderlaan. Men kan zich vanaf 18.30 uur inschrijven in sportzaal de Held voor de afstanden: 2,6 km 5,2 km 7,8 km en 10,4 km.

Het 4^e rondje volgt op woensdag 21 april en wel in Hoogkarspel. Hier valt om 19.15 uur het startschot bij de IJsbahn / Sporthal aan de Sluisweg. Men kan zich vanaf 18.30 uur inschrijven in de kantine van de IJclub Hoogkarspel. De te lopen afstand per ronde bedraagt ongeveer 2,4 km en er kunnen in totaal maximaal 4 ronden worden gelopen. Het rondje Hoogkarspel wordt georganiseerd in samenwerking met de IJclub Hoogkarspel.

Tot slot wordt op woensdag 28 april de serie afgesloten met het rondje Venhuizen. Ook hier weer is de start om 19.15 uur. Start en finish is op het Pasland op korte afstand van de ijsbaan, waar men zich vanaf 18.30 uur kan inschrijven in de kantine van de IJclub Hoogkarspel. De te lopen afstand per ronde bedraagt ongeveer 2,4 km en er kunnen in totaal maximaal 4 ronden worden gelopen

Het rondje Venhuizen wordt georganiseerd in samenwerking met de IJclub Venhuizen. Voor meer informatie over deze rondjes kan men terecht bij Piet Blokker, 0228 - 514990

*Leuk:
Dorpenrondjes!*



Werpersrubriek, “De Uitsmijter”, nummer 165
De werpersgroep groeit in de breedte en dat voorspelt mooie trainingsavonden in het outdoorseizoen. Tijdens deze trainingen word er niet meer gevoetbald, a sitting duck is gauw geraakt. Kampioen worden doe je met z’n allen, feestvieren ook; tenminste daar ga je vanuit. De werptrainingen gingen gewoon door op zondag, terwijl het bier rijkelijk vloeide in de parkschouwburg in Hoorn.

Momenteel zijn er 459 werper’s gesneuveld. Het aantal van 500 stuks is al inzicht. De kogelslingertop 100 zal schat ik met 100m groeien als iedereen zijn trainingsprestaties omzet in wedstrijdprestaties.

28 maart staat de 2^e editie van de Streker kogelslinger games op het programma. Vorig jaar deden echter maar 2 SAV-ers mee. Een kleine invasie ligt in het verschiet.

Dit jaar zullen Els en Nadine de nationale top 10 inschieten op de werpnummers bij de MC.

Nadine neemt hierbij het voortouw door haar goede kogelprestaties tijdens de indoorwedstrijden. Het clubrecord outdoor staat momenteel op 13.78 op naam van Tine Veenstra(nu bobslee-ster in het nationale bobsleeteam). Alles is mogelijk, voor sommige dingen heb je geen glazen bol nodig.

2009 was een interessant discussjaar bij de dames, met veel veranderingen in de SAV-top 10. Wat brengt 2010? Nu alvast de voorlopige stand.

1.Vivian Brandhoff	39.08m	2009
2.Lena Dekker	38.86m	2004
3.Susan Wetterhahn	35.04m	2000
4.Carla van Zandvliet	33.94m	1997
5.Ellen Beima	32.80m	?
6.Corina Ruiter	32.25m	2005
7.Tiny Kok	31.44m	?
8.Aliisa Olofsen	31.25m	2009
9.Carla Beertsen	30.44m	2009
10.Wanda Hoogeveen	29.42m	1993

De trainingspakkenwedstrijd 2010 is bij AV Hollandia, net zoals in 2009. Wat is de logica hierachter? Het zal zeker niet aan de grote kleedkamerramen liggen.

Wie worden dit seizoen de aanstormende werpers? Er is keuze genoeg....Els,Bo,Oscar,Mathijs,Vincent K., Sven, Nadine of Michelle W.

“ Opinions are just like assholes, everybody’s got one”. Uit welke film komt dit memorabele citaat?

Tot ziens bij de werpdrills,
Peter Olofsen



Betrokken bij uw club. Dat is het idee.

Het Coöperatiefonds is een onderdeel van het sponsorbeleid van Rabobank Westfriesland-Oost. Dit fonds is bedoeld voor de gemeenschap en wordt beheerd door leden van de bank. Het fonds steunt initiatieven die gericht zijn op versterking van het maatschappelijke, economische, sociale en culturele leven in Westfriesland-Oost. U kunt namens uw vereniging of stichting een verzoek indienen voor een bijdrage uit het Coöperatiefonds.



Kijk op www.rabobank.nl/wfo voor de voorwaarden en het aanvraagformulier.

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/wfo
(0228) 56 62 00

