

# Sprinter

januari 2010

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

**Redactie:**  
Jeugdhoek: Marica Onos, e-mail: onos23@zonnet.nl (0229) 270142  
Lief & Leed: Els van der Jagt (0228) 512612  
Uitsmijter: Peter Olofsen (0228) 517124  
De Baanhoek: Marica Onos, e-mail: onos23@zonnet.nl (0229) 270142  
Advertentie beheer/veteranen: Ger Heinsius (0228) 516696  
Afwerking / verspreiding: Ria Faber (0228) 317288  
Vormgeving: Marjon de Haas (0228) 513916  
Peperstraat 27, 1611 CM Bovenkarspel

## Dagelijks Bestuur:

Voorzitter: Piet Blokker Sluisdeur 37, 1613 BH Grootebroek (0228) 514990  
Secretaris: Lilian Blokker De Keur 10, 1611 JL Bovenkarspel (0228) 317754  
e-mail: lilianendirk@quicknet.nl  
Penningmeester: Abel el Amrani Middenweg 72, 1611 KP Bovenkarspel  
e-mail: AelAmrani@wanadoo.nl

## Bestuursleden:

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

## Administratie:

Ledenadministratie: Irene Hetteling (0228) 543943  
De Buurt 46, 1606 AG Venhuizen  
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



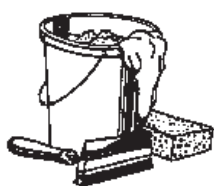
## TARIEVEN:

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*



- 8 februari: Riny Bakker, tel.511850  
met Wil Groot, tel.511261
- 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

De redactie van de  
Sprinter wenst  
iedereen een heel  
gezond en sportief  
**2010!**



# Trainingsmomenten SAV

Wintertrainingschema

<b>Maandag:</b>	<b>Groep</b>	<b>Trainer</b>	<b>locatie</b>
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
<b>Dinsdag:</b>			
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
<b>Woensdag:</b>			
18.15 - 19.15	MJC + MJB	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 - 20.15	MJD2 + MJC1	Paul	Baan
19.15 - 20.45	Sprintgroep	Erick	Baan
19.30 - 21.00	Wedstr.atl.Mila/Lang	Cees	Baan
<b>Donderdag:</b>			
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
<b>Vrijdag:</b>			
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		
<b>Zaterdag:</b>			
11.00 - 13.00	Loopgroep	René	Streekbos
<b>Zondag:</b>			
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](http://www.savatletiek.nl)



# Bestuurlijkheden



Maandag 11 januari is er weer bestuursvergadering. Ook in Friesland komen ze weer bij elkaar. Zij hopen op vorst. Wij ook. Maar zolang het blijft vriezen wordt er dus bij ons geen water aangesloten. 17 December zijn de kleedkamers opgeleverd en op 18 december zou de PWN het water aansluiten. Dat is dus niet gebeurd. We wachten nu op dooi. Misschien wordt het wel maart!!

De opening gaat wel door op zaterdag, 30 januari. Om 15.00 uur het officiële gedeelte. Na een rondleiding staat het glaasje klaar. Ik denk dat we best trots kunnen zijn op zo'n accommodatie.

Vlak voor de kerstdagen bereikte ons het droevige bericht dat onze burgemeester, de heer Henk Eggermont was overleden. Jaren heeft hij geprobeerd zijn ziekte te overwinnen. Helaas is dat niet gelukt. We hebben de heer Eggermont leren kennen als iemand met een warm hart voor de sport. Het is een verlies voor zijn gezin, maar ook voor de gemeente Stede Broec.

Zondag 10 januari gaan veel lopers weer van start (als het doorgaat) bij de Halve Marathon van Egmond. Die hebben dan dinsdag, 12 januari weer het hoogste woord tijdens de gezamenlijke training met S.S.V. met aansluitend een nieuwjaarsborrel.

23 Januari weer de indoorwedstrijden in Hoogkarspel en misschien rollen we daarna zo



weer het voorjaar in. Er moet namelijk nog wel het een en ander gebeuren rondom het nieuwe gebouw, maar dan moet wel eerst de sneeuw weg.

19 Maart staat de jaarvergadering weer gepland. Noteer het alvast in je agenda.

De perikelen rondom het clubblad zijn voorlopig weer van de baan. We hebben zelf een dupliceremachine gekocht en drukken ons clubblad nu zelf. Dit betekent natuurlijk ook dat we voorlopig doorgaan met een papieren clubblad, maar ook het digitale tijdperk niet vergeten. Natuurlijk is onze website nog niet optimaal, maar er wordt aan gewerkt.

Voorlopig iedereen veel loop- en schaatsplezier en hou alles heel.

Groet,  
Piet



## Oók bij SAV:

### Nordic walking



## Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het februari/maartnummer:  
t/m vrijdag 12 februari  
komt uit in de week van 22 februari**

## *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*

Geblesseerd.....

# Tom Beertsen

Wensen we heel veel beterschap toe, Tom heeft onlangs een paar dagen in het ziekenhuis doorgebracht. Maar is inmiddels weer thuis. Hopelijk zijn de uitslagen gunstig. Sterkte Tom.

Geboren .....

# Wessel

Zoon van Evelien Dekker en Ron Koning, broertje van Tijs. Van Harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie zoon en broertje, op 2 december 2009. We wensen jullie veel geluk, gezondheid toe.

# Britt

Dochter van Frank en Miranda Visser, zusje van Maud, van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie dochter op 19 december 2009. Ook wensen we jullie heel veel geluk en gezondheid toe met jullie dochter.



## De 20 km van Parijs



Het is inmiddels al ruim 8 jaar geleden dat SAV met een bus vol enthousiastelingen naar Parijs toog om daar deel te nemen aan de wereldberoemde 20 km de Paris. Het was het jaar van de aanslag in New York. Bij de Parijse overheid en de organisatie van dit evenement zat de schrik er goed in en omdat er onvoldoende politie op de been gebracht kon worden, werd het evenement om veiligheids-redenen afgelast.

Bij velen leverde dit natuurlijk een grote kater op, want de 20 km van Parijs moet je eigenlijk toch een keer gelopen hebben.

Daarom willen wij kijken of er voldoende belangstelling is om weer met een bus naar Parijs te gaan. De loop wordt gehouden op 10 oktober 2010 en dat houdt in dat we dan op vrijdag 8 oktober vertrekken en op maandag 11 oktober weer thuis komen, of misschien wel op dinsdag als daar voldoende belangstelling voor is. De kosten bedragen rond € 250 en dat is inclusief het startnummer.

Voordat wij verder gaan willen wij graag weten of er voldoende belangstelling is. Als je denkt dat deelname aan deze prachtige loop -en we spreken uit ervaring- iets voor jou is, laat dat dan ons even weten. Je hoeft niet persé lid te zijn van SAV om mee te gaan. Ook niet-lopers mogen natuurlijk mee om de lopers aan te moedigen en te genieten van het mooie Parijs.

Het gaat in eerste instantie dus alleen om het inventariseren van de belangstelling en schept nog geen verplichtingen. Aan de hand van de belangstelling kunnen wij een reisorganisator zoeken en de exacte kosten laten berekenen. Daarna kan je definitief beslissen om wel of niet mee te gaan.

Heb je belangstelling, mail dat dan naar: Piet Blokker <pietnel@planet.nl> of Rien Broersen <rien\_afra@quicknet.nl>

## Tijd voor taart

### Januari

1	Micka Jonker
2	de heer Pommerel
3	Gerard Ligthart
4	de heer Pronk
4	Mevrouw Rood-Klarenbeek
5	Jan Reus
6	Jesper Dolieslager
8	Bianca wart,
11	Rober Stroet
13	Anneke Neefjes-Kuip
15	Nicolaas Bakker
18	Carel Nagel
18	Mevrouw Appelman-kok
18	Wim Visser
20	Sam Wagemaker
22	Hans Stoop
22	Monique Jak
24	Agnes de Groot
24	Hans Gottmer
24	John Reus
25	Ellen Garritsen
26	de heer Haakman
26	Ineke Ligthart
26	Kees Laan
26	Annette Bleeker
26	Aad Koomen
29	Joop Tamsma
30	Celine Koopmans
30	Hans de Vries
30	Dirk Rood



### Februari

4	Marloes van Ede
4	Tom Gobes
4	John de Wit
5	de heer Bakker
6	Caro Hooijman
7	Marieke Kok
7	Ron van Zwol
8	Lucia Cascariro
10	Co Reus
11	Marcel de Wit
11	Bernadette Laan
11	Carla Vriend
13	Peter Olofsen
17	Thonny Vleerlaag-van Wattingen
20	Kjell Heinsius
20	Heidi Jonkman
21	Marjo Kaagman-Kuip
22	Robin van Kalsbeek
22	Ko Schoenmaker
22	Paul Olofsen
23	Helma Kwast-bakker
24	Andre Mol
29	Paula Mazee-Bot



# 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](http://www.savatletiek.nl)

JARIGEN:

### **Februari:**

02. Niels Koster	20. Ilse Bleekr
03. Manon Boukens	21. Donna Wiersma
06. Lisa Tool	22. Jasmijn de Jong
09. Nadine Visser	26. Teun Swagerman
10. Merel Sinnige	26. Ewoud Vissers
15. Bente Reus	27. Ruben Bloeming
19. Anna Sjoukje Runia	



### **Wedstrijdkalender:**

23 januari	indoor de Sluis
30 januari	derde SAV clubcross
13 februari	derde districts-cross te Castricum
13 maart	vierde en laatste SAV clubcross
20 maart	finale districts-cross in Wieringerwerf

Voor meer wedstrijden en gegevens: kijk in de wedstrijdkalender op [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl)

### **Wedstrijdverslagen + uitslagen:**

#### **Crosscompetitie van start**

Door inbreng van onze eigen John de Wit en Margret van Kampen van AV Wieringerwerf kon de crosscompetitie dit jaar gelukkig toch weer doorgaan. De eerste voorronde wedstrijd in poule Noord vond op **28 november** plaats in een nat Warmenhuizen met een niet al te grote SAV delegatie aan de start. AV Nova schotelde de deelnemers het inmiddels welbekende, en door de regenval pittig blubberige, parcours op en rond de atletiekbaan voor. Daar werd er optimaal gescoord door Heleen Wildoër, die won



bij de meisjes-B, en Jeanine Oud, die oppermachtig was bij de meisjes-D1. Edwin Sjerps liep ijzersterk naar de tweede plaats bij de jongens-D2 waarbij hij maar weinig op de winnaar toe hoefde te geven. Fraai om te zien was ook het lopen van de meisjes-C. Vrijdagavond nog fanatiek in de weer op de baan en nu goed voor de dag komend met een tweede plaats voor Michelle Oud en een derde plaats voor Anna Sjoukje Runia. Met Nadine Visser op plek tien en Judith Kok op plaats veertien was ook het ploegenklassement voor deze jongedames. Jammer dat er niet meer D2-meisjes van SAV waren want anders was er daar ook hoog gescoord in het ploegenklassement. Britt Mosselman en Sarah Laan eindigden in ieder geval hoog met plek vier en zes. Lotte Runia ging dapper mee bij de meisjes pupillen- en zag dat beloond met een eervolle zesde plaats



# -vervolg Jeugdboek

terwijl de pittige Joëlle Wagemaker bij de meisjes pupillen-B met een vierde plaats ook heel goed voor de dag kwam. De uitslag:



<b>1000m meisjes pupillen-B</b>	<b>tijd</b>
04. Joelle Wagemaker	5.24
<b>1000m meisjes pupillen-A1</b>	
06. Lotte Runia	4.41
<b>1000m meisjes pupillen-A2</b>	
12. Elise Schneider	4.49
15. Loes Essen	4.54
<b>1500m meisjes-D1</b>	
01. Jeanine Oud	7.09
13. Demi Wagemaker	8.09
<b>1500m meisjes-D2</b>	
04. Britt Mosselman	6.57
06. Sarah Laan	7.11

<b>2000m meisjes-C</b>	
02. Michelle Oud	8.42
03. Anna Sjoukje Runia	8.54
10. Nadine Visser	9.28
14. Judith Kok	9.38
<b>2000m meisjes-B</b>	
01. Heleen Wildoër	9.20
<b>2000m jongens-D1</b>	
15. Sam Volten	10.21
<b>2000m jongens-D2</b>	
02. Edwin Sjerps	8.12
<b>2500m jongens-C</b>	
17. Roy Ruijter	12.34



## **Merel Sinnige verbreekt clubrecord**

Op **28 november** togen de “drie musketiers” Aniska Sinnige, zus Merel en Nienke Tool naar Lisse voor een gezellige en goed georganiseerde indoorwedstrijd die plaatsvond in de hal van Onderwater. In deze hal staat ook altijd een 600m op het programma zodat er in plaats van een driekamp een vierkamp afgewerkt werd. De dametjes waren weer goed op dreef waarbij Merel het clubrecord op de 50m voor meisjes pupillen-A beneden de 8 seconden wist te tillen door deze afstand te winnen in 7.9 sec. Nienke zette met 8.2 (slechts ééntiende boven het oude record!) ook een knappe tijd neer. Bij het hoogspringen overbrugde Merel de 1.25m terwijl Nienke 1.15m haalde. Het kogelstoten was een één/tweetje voor de SAV dames want Merel won met 7.67m terwijl Nienke met 7.23m tweede werd. Alhoewel de afsluitende 600m niet bepaald de favoriete afstand van Merel en Nienke is, deden ze het met 2.16.5 en 2.20.9 naar behoren. In het totaalklassement werd Merel met 1959 punten uiteindelijk tweede en Nienke met 1767 punten zesde. Aniska behaalde bij de meisjes pupillen-B een tiende plaats. Op de 50m passeerde zij na 9.0 de finish, bij het hoogspringen evenaarde ze met 1.00m haar pr, met 4.47m kogel bleef ze daar maar 3cm vanaf terwijl ze de meerkamp afsloot met 2.40.3 op de 600m wat haar eindtotaal op 1210 punten bracht.

## **Merel Sinnige evenaart clubrecord hoogspringen**

Op **12 december** was het sportpaleis in Alkmaar voor één dag van de atleten. AV Hylas had de wielerbahn namelijk omgebouwd tot een waar atletiekeldorado waar op de rondbaan zelfs lange loopnummers afgewerkt konden worden. Onder de vele deelnemers deze keer opvallend weinig pupillen van SAV maar wel een leuke groep junioren die flink van zich deed spreken. Bij de pupillen was het echter Merel Sinnige die voor de meest opvallende prestatie zorgde. Zij overbrugde bij het hoogspringen maar liefst 1.30m waarmee zij het clubrecord van de meisjes pupillen-A, dat op naam staat van Michelle Oud, wist te evenaren. Omdat Merel daarnaast een sterke 60m liep en de kogel naar een nieuw pr stootte, was ook de eindoverwinning op de driekamp voor haar. In de grote groep van zo'n 50 deelnemers deed ook Nienke Tool van zich spreken met een fraaie vierde plaats terwijl Marisca van Paassen opviel met een spectaculaire verbetering van haar kogel pr. Bij de meisjes pupillen-B was er een eervolle vijfde plaats voor Amy Bakker terwijl Joelle Wagemaker zich bij de meisjes pupillen-C in de prijzen wist te lopen op de 600m. Bij de junioren was Michelle Oud erg goed op dreef. Zo won zij bij de meisjes-C1 het hoogspringen en de 800m terwijl ze een nieuw pr had op de 60m horden. Bij de C2's verdeelden



# -vervolg Jeugdboek

Anna Sjoukje Runia en Nadine Visser de prijzen. Anna Sjoukje won de 60m, werd tweede op de 60m horden en gedeeld tweede bij hoog terwijl Nadine maar liefst driemaal met de hoogste eer ging strijken want zij was de rapste op de 60m horden (met 9.14 maar 0.06 verwijderd van het clubrecord), de beste bij hoog en ook (verrassend) met de kogel. Eveneens mooie prestaties van Judith Kok die onder andere tweede werd bij hoog. De meisjes-D1 vonden het leuk om allemaal eens een keer aan een heel nieuw nummer mee te doen, namelijk de 60m horden. Het ging de dametjes goed af en Iris Waasdorp wist zich zelfs te plaatsen voor de finale waarin ze uiteindelijk vierde werd. Jeanine

Oud zorgde in dezelfde categorie voor een mooie overwinning op de 1000m. Dave Brandhoff haalde 1.60m bij het hoogspringen voor j-C2 en werd daarmee gedeeld eerste. De uitslag:



<b>Meisjes pupillen-C 40m</b>		<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>	
11. Joelle Wagemaker	8.10	0.75	3.71	743	2.33.79 (4)	
<b>Meisjes pupillen-B 40m</b>		<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>	
05. Amy Bakker	7.56	0.85	4.63	985	4.51.26	
11. Aniska Sinnige	7.92	0.85	4.60	918	4.35.48	
<b>Meisjes pupillen-A1 60m</b>		<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>	
14. Lotte Runia	10.47	0.95	5.52	1091	4.17.88	
<b>Meisjes pupillen-A2 60m</b>		<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>	
01. Merel Sinnige	9.59	1.30	7.80	1616	4.28.93	
04. Nienke Tool	10.04	1.20	7.83	1473	4.37.91	
18. Loes Essen	10.52	1.00	6.31	1169	4.11.97	
29. Erisca Sinnige	10.47	1.00	4.26	1040	4.16.62	
45. Marisca van Paassen		12.91	0.80	5.22	684	4.53.75
<b>Meisjes junioren-D1 60m</b>		<b>60m hrd</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>1000m</b>	
Iris Waasdorp	9.60 (6)	12.51 (4)	1.20 (5)			
	9.56 (s)	12.59 (s)				
Ilse Bakker	9.86	13.12		7.75 (5)		
Jeanine Oud		13.30	1.15		3.44.10 (1)	
Dana de Wit		13.30	1.10			
Rianne Oostendorp	9.62	13.85	1.05			
Demi Wagemaker		14.84	1.00	5.40		
Caitlin Ketting	11.02	15.98		7.38		
<b>Meisjes junioren-C1 60m</b>		<b>60m hrd</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>800m</b>	
Michelle Oud		10.32 (4)	1.50 (1)		2.37.44 (1)	
		10.50 (s)				
<b>Meisjes junioren-C2 60m</b>		<b>60m hrd</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>800m</b>	
Nadine Visser		9.19 (1)	1.60 (1)	10.56 (1)		
		9.14 (s)				
Anna Sjoukje Runia	8.43 (1)	9.43 (1)	1.45 (2)			
	8.37 (s)	9.48 (s)				
Judith Kok	8.83 (4)	10.51 (5)	1.45 (2)			
	8.82 (s)	10.39 (s)				
<b>Jongens junioren-C160m</b>		<b>60m hrd</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>1500m</b>	
Matthijs Jong	9.51		1.45 (4)	8.86 (6)		
Roy Ruijter	9.69	11.95	1.45 (4)	-	6.04.30 (3)	
<b>Jongens junioren-C2 60m</b>		<b>60m hrd</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>		
Dave Brandhoff			1.60 (1)	7.39		



# -vervolg Jeugdboek



## Weer clubrecord voor Merel Sinnige

Merel Sinnige verkeert duidelijk in grootse vorm. Tijdens een jeugdindoorwedstrijd op **2 januari** in Utrecht verpulverde zij voor de derde keer op rij een clubrecord bij de meisjes pupillen-A. Nu was het verspringen aan de beurt. Drie jaar geleden reikte Michelle Oud daarop naar de mooie afstand van 4.06m. Merel liet echter maar liefst 4.29m opmeten en of dat nog niet genoeg was verpulverde ze ook haar pr bij het kogelstoten dat nu op 8.21m staat. Omdat ze daarnaast rap was op de 60m, waarop ze 9.40 liet noteren, kon de totaaloverwinning haar niet meer ontgaan. Met 1670 punten was ze haar sterke tegenstandsters dan ook allemaal de baas. Zus Aniska kwam uit bij de meisjes pupillen-B en ook zij deed het uitstekend met 3.01m ver, 4.76m kogel en 9.40 op de 50m. Ze scoorde hiermee 801 punten en werd daarmee zesde in een veld dat dicht bij elkaar zat.

## Clubrecords tot 9 januari 2010

50m meisjes pupillen-A 7.9 sec  
Merel Sinnige Lisse, 28 november  
Hoog meisjes pupillen-A 1.30m  
Merel Sinnige Alkmaar, 12 december  
Ver meisjes pupillen-A 4.29m  
Merel Sinnige Utrecht, 2 januari

## PR klassement 2009

Tijdens de jaarlijkse oliebollentraining, die eind december onder witte omstandigheden op de baan plaatsvond, zijn weer traditiegetrouw de prijzen uitgereikt aan diegenen die in een tiental aangewezen wedstrijden zichzelf het vaakst wisten te verbeteren (+ 3 punten bonus voor de eerste wedstrijd). Bij de meisjes pupillen was dat uiteindelijk Joelle Wagemaker die één puntje meer scoorde dan Maartje van der Thiel en twee punten meer dan Aniska Sinnige. Bij de jongens pupillen was Bart Compas met voorsprong de beste terwijl de strijd om de tweede plaats gewonnen werd door Daan Kalb die Sam Volten net voor wist te blijven. Veel strijd ook bij de meisjes junioren-CD waar

Anna Sjoukje Runia na een testdag vanuit de atletiekunie net op tijd bij het clubkampioenschap aanwezig was om een 600m te lopen. Doordat ze op dit nummer haar pr verbeterde bracht zij haar eindtotaal op 12 punten en dat was er net ééntje meer dan Nadine Visser, Judith Kok en Michelle Oud die er 11 veroverden. Bij de jongens werd de eer gedeeld door Roy Ruijter en Sven Olofsen die allebei evenveel punten scoorden. Leuk ook om te constateren dat er dit jaar meer jongens aan wedstrijden hebben meegedaan. Dit is wel eens anders geweest! De totaaluitslag:

## Meisjes pupillen

Joelle Wagemaker	23 pnt
Anouk Koppies	11 pnt
Maartje van der Thiel	22 pnt
Ilse Bakker	11 pnt
Aniska Sinnige	21 pnt
Marisca van Paassen	11 pnt
Amy Bakker	19 pnt
Merel Sinnige	11 pnt
Bente Reus	17 pnt
Wendy Bos	11 pnt
Anouk de Boer	16 pnt
Alet Juckers	10 pnt
Demi Wagemaker	16 pnt
Anouk Bakker	09 pnt
Janet Beers	16 pnt
Jeanine Oud	09 pnt
Aukje Bakker	15 pnt
Amber Ruijter	08 pnt
Dana de Wit	15 pnt
Donna Wiersma	08 pnt
Eriska Sinnige	15 pnt
Leonie Braakman	08 pnt
Femke Sikkink	15 pnt
Leonie Wierenga	08 pnt
Michelle Weernink	15 pnt
Ilse Bleeker	07 pnt
Lieke Klaver	14 pnt
Lotte Braakman	07 pnt
Yoelle Weernink	14 pnt
Nadine Schneider	06 pnt
Caitlin Ketting	13 pnt
Tessel Kruijter	05 pnt
Iris Waasdorp	13 pnt
Anna Keurentjes	03 pnt
Laura Appelman	13 pnt
Babs Braakman	03 pnt
Leonie Beers	13 pnt
Brenda Videler	03 pnt
Loes Essen	13 pnt
Luna Braas	03 pnt



# -vervolg Jeugdboek

Nouska Wagemaker	13 pnt
Madelon van 't Hart	03 pnt
Rianne Oostendorp	13 pnt
Nikki Laansma	03 pnt
Elise Schneider	12 pnt
Wiesje Groot	03 pnt
Lotte Runia	12 pnt
Yanniek Brinkman	03 pnt
Nienke Tool	12 pnt

## Jongens Pupillen

Bart Compas	19 pnt
Jan junior Groot	03 pnt
Daan Kalb	14 pnt
Joeri van Rijswijk	03 pnt
Sam Volten	13 pnt
Kevin Edelenbosch	03 pnt
Remco Timmerman	06 pnt
Kjell de Beeld	03 pnt
Mats Visser	05 pnt
Pim Nieuwboer	03 pnt
Teun Swagerman	05 pnt
Sean Bosch	03 pnt
Dion Mol	04 pnt
Stan Tool	03 pnt
Siebe Verheyen	04 pnt
Stef Scheffer	03 pnt
Daniel van Roden	03 pnt
Wil Mok	03 pnt
Erwin Sijm	03 pnt

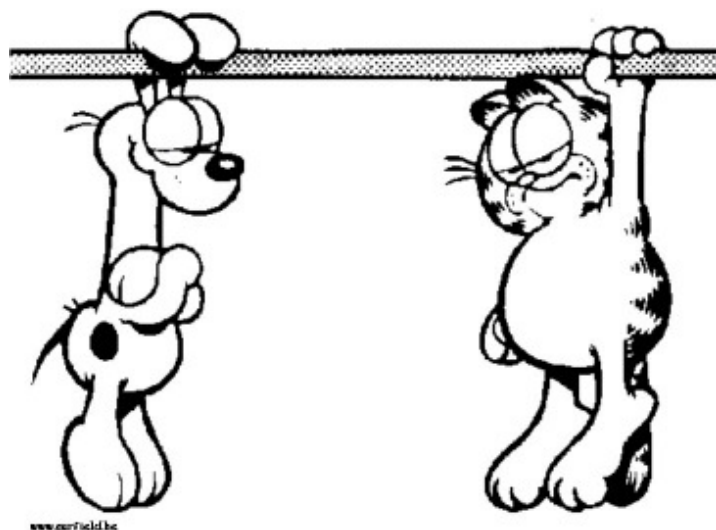
## Meisjes junioren-CD

Anna Sjoukje Runia	12 pnt
Els Noordeloos	05 pnt
Judith Kok	11 pnt
Eva Nauta	05 pnt
Michelle Oud	11 pnt
Heleen Wildoër	05 pnt
Nadine Visser	11 pnt
Judith Pambo Nunes	05 pnt
Mariska van Kalsbeek	10 pnt
Lisa Tool	05 pnt
Bo Huisman	09 pnt
Anja Dudink	04 pnt
Sylvia Hoogland	09 pnt
Jasmijn de Jong	04 pnt
Esmeralda kager	08 pnt
Thea Noordeloos	04 pnt
Britt Noah Mosselman	08 pnt
Iris van Veen	03 pnt
Alissa Olofsen	07 pnt
Manon Beukens	03 pnt
Elisa Timmerman	07 pnt

Marjolein Wagemaker	03 pnt
Sarah Laan	07 pnt
Melanie Ligthart	03 pnt
Anne Homan	06 pnt
Willemijna Runia	03 pnt

## Jongens junioren-CD

Roy Ruijter	09 pnt
Niels Sinnige	05 pnt
Sven Olofsen	09 pnt
Oscar van Crimpen	05 pnt
Michiel de Boer	07 pnt
Edwin Sjerps	04 pnt
Stefan de Jong	07 pnt
Roy Compas	04 pnt
David Wiersma	06 pnt
Dave Brandhoff	03 pnt
Joost Homan	06 pnt
Ewoud Vissers	03 pnt
Matthijs Jong	06 pnt
Jelle van der Gulik	03 pnt
Ties Klaver	06 pnt
Rory Tol	03 pnt





# De Baanhoek

## wedstrijdnieuws



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

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

### **Wedstrijdkalender (baan):**

23 januari	indoor de Sluis (dit seizoen maar één wedstrijd) (jun. B)
30 januari	derde SAV clubcross (jun. AB)
13 februari	derde districtscross te Castricum (jun. AB)
13 maart	vierde en laatste SAV clubcross (jun. AB)
20 maart	finale districtscross in Wieringerwerf (jun. AB)

Voor meer wedstrijden en gegevens: kijk in de wedstrijdkalender op [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl) met de komst van Anita en Mark van Alderwegen die alle deelnemers en belangstellenden vanuit hun ijskar van "skoftig lekker ois" voorzagen. Dit vond gretig aftrek en vooral na de afsluitende lange loopnummers smaakte het schapenijs extra lekker.

Zo'n 90 atleten en atleetjes hebben gestreden om de clubtitels en zorgden ondanks het wat mindere weer toch voor opvallend goede prestaties. Op alle nummers sneuvelden de pr's bij bosjes met als



### **Wedstrijdverslagen + uitslagen:**

#### **Duincross Den Helder**

De vierde wedstrijd uit het RoeledeVries Crosscircuit op **6 december** in Den Helder kende een sterke bezetting met maar liefst 420 deelnemers. Vanaf sportpark De Streepjesberg was er een sterk afwisselend parcours uitgezet dat o.a. leidde door het bos, duinen en over het strand met ook nog wat pittige klimmetjes. Waar de jeugd en de vrouwen nog min of meer droog hun wedstrijd af konden werken, werden de mannen geteisterd door regen en harde zuidenwind. Het derde de Westfriese mannen echter niet in het minst want Toine Groot behaalde op de 10km voor mannen in 37.25 een mooie elfde plaats. Richard Kramer werd bij de M35 in 38.23 vijfde terwijl Robèr Stroet als erkend 'prutter' hoog eindigde bij de M40. Hij werd derde in 39.03 met John de Wit in 44.43 op de zestiende plaats. Ton Sjerps kwam bij de M50 ook goed uit de voeten en werd eervol derde in 39.53 terwijl de 55-plussers Jan Kreuk en Cees Meijer de rollen weer omdraaiden want in 40.44 zat Jan als nummer twee weer voor Cees die in 41.34 derde werd. Opvallend sterk was ook het lopen van Esther Veldhuis. In de grote groep dames behaalde zij overall de zesde plaats en was

zij glorieus winnares bij de V40 in een tijd van 25.40 over 5.8km. Bij de dames was er voor Linda Bakker in 26.30 een negende plaats weggelegd terwijl Lillian Hauwert in 27.19 net de top tien misliep en elfde werd. Wim Dudink legde dezelfde afstand bij de trimmers af in precies 34 minuten.

Successen waren er ook bij de jeugd waar zoon Willem Dudink bij de jongens t/m 19 jaar in 10.48 over 3km voor de vierde keer op rij al zijn tegenstanders de baas was terwijl Michelle Oud over de 2km voor meisjes t/m 15 jaar alweer voor de derde keer op rij triomfeerde. Met 8.18



# -vervolg de Baanboek

was zij ruim sneller dan de rest. Heleen Wildoër bezette in 9.02 de vierde plaats terwijl Dennis Sjerps bij de jongens t/m 15 jaar in 9.00 achtste werd. Edwin Sjerps komt steeds dichterbij de nummer één. Nu hoefde hij als nummer twee op de 1km voor jongens t/m 12 jaar in 3.39 maar vier secondes toe te geven. Roy Ruijter noteerde 4.15 en werd daarmee zesde terwijl Sam Volten na 4.29 als negende binnenkwam. Britt Noah Mosselman gaat ook steeds sterker lopen. Op de 1km voor meisjes t/m 12 jaar kwam de lichtvoetige atlete na 3.54 als derde over de finish terwijl Jeanine Oud in de grote groep na 4.05 knap als vijfde de streep passeerde. Demi Wagemaker noteerde 4.56 en bezette daarmee de 23ste plaats terwijl de benjamin van de groep, de 7-jarige Joelle Wagemaker, het parcours slechtte in 5.14 waarmee ze 27ste werd.



<b>Meisjes junioren-B</b>	<b>60m</b>	<b>60m hrd</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>
Vivian Brandhoff				12.12 (1)
Alissa Olofsen				10.26 (3)
Kim Essen	9.35 (6)	10.44 (1)	1.40 (3)	
Leny Ligthart		11.64 (3)		
<b>Jongens junioren-B</b>				<b>Kogel</b>
Sven Olofsen				11.23 (1)
<b>Meisjes junioren-A</b>	<b>60m</b>	<b>60m hrd</b>		<b>Serie 60m</b>
Hilda Laan	9.23 (6)	11.51 (2)		9.15
Heren senioren	60m			Kogel
Paul Olofsen				14.21 (1)
André Laan	8.07 (5)			
<b>Heren masters</b>	<b>60m</b>			
Erick Sinnige	8.14 (1)			



## Ameland Adventure Run

John de Wit (M40) heeft op **13 december** deelgenomen aan de zesde editie van de Ameland Adventure Run. Het was voor John de vierde keer dat hij van start ging op de halve marathon. Een zware klus deze keer want op het strand kregen de deelnemers zo'n 6km lang te kampen met een straffe tegenwind. Door problemen met zijn knie ging John voorzichtig van start maar eenmaal warmgelopen kon hij lekker doorgaan en passeerde hij na 1.41.15 de finish.

## Sterke prestaties in Spierdijk

In Spierdijk vond met de St. George Cross op **13 december** de afsluiting van het Roele De Vries crosscircuit plaats. Het was de 21ste keer dat deze veldloop door de zompige weilanden van de

## Runnersworld Indoor Gala

Op **12 december** was het sportpaleis in Alkmaar voor één dag van de atleten. AV Hylas had de wielersbaan namelijk omgebouwd tot een waar atletiekeldorado waar op de rondbaan zelfs lange loopnummers afgewerkt konden worden. Een achttal junioren-AB en senioren vond de weg naar deze indoor en boekte daar leuke successen. Zo won Vivian Brandhoff het kogelstoten voor meisjes-B met een afstand van 12.12m en eindigde Alissa Olofsen op dit nummer als derde. Kim Essen viel op met winst op de 60m horden. Sven Olofsen moest voor het eerst stoten met een 5kg kogel en behaalde met 11.23m een mooie tweede plaats bij de j-B. Broer Paul rook aan het clubrecord bij het kogelstoten voor heren, dat hij won met 14.21m (CR staat op 14.25m) terwijl Erick Sinnige in 8.14 de andere masters te snel af op de 60m. De uitslag:

Wogmeer plaatsvond. Met drie eerste, vier tweede en drie derde plaatsen werd er goed gepresteerd door de oranje/witte brigade. Bij de jeugd t/m 12 jaar was Edwin Sjerps duidelijk in zijn element. Hij kwam uiteindelijk maar één seconde tekort voor de overwinning en eindigde voor de vijfde keer op rij als tweede. Bij de meisjes verlengde Britt Noah Mosselman haar abonnement op plek drie en mocht ook zij plaatsnemen op het erepodium. IJzersterk was het optreden van Michelle Oud. Deze jongedame is echt van alle markten thuis. Zo was zij de vorige dag nog zeer succesvol tijdens het Indoorgala in Alkmaar, deze dag draaide zij haar hand niet om voor de 4,2km. Als jongste in de groep t/m 15 jaar zette zij iedereen te kijk en liep zij glorieus naar de overwinning. Heleen Wildoër werd derde met Thea Noordeloos kort



# -vervolg de Baanboek

daarachter op plek vier.

De senioren en masters kregen deze keer een parcours van 8,2km voorgeschoteld waarbij vooral de dames Esther Veldhuis en Ivonne Kramer opvielen met hun eerste en tweede plaats bij de V40. Eenzelfde dubbel was er bij de M55 waar Cees Meijer met de hoogste eer ging strijken en Jan Kreuk tweede werd. Robèr Stroet behaalde een tweede plaats bij de M40 terwijl Richard Kramer als nummer drie op het erepodium mocht verschijnen bij de M35.



1550m meisjes t/m 9 jaar	tijd	8.2km V40	tijd
07. Joelle Wagemaker	7.17	01. Esther Veldhuis	37.35
09. Nouschka Wagemaker	7.21	02. Ivonne Kramer	38.18
<b>1550m meisjes 10 t/m 12 jaar</b>		<b>8.2km mannen</b>	
03. Britt Noah Mosselman	5.34	28. Niels Slagter	34.44
04. Jeanine Oud	5.40	<b>8.2km M35</b>	
13. Demi Wagemaker	6.57	03. Richard Kramer	30.26
<b>1550m jongens 10 t/m 12 jaar</b>		<b>8.2km M40</b>	
02. Edwin Sjerps	4.55	02. Robèr Stroet	31.21
06. Roy Ruijter	5.52	08. Jeroen Dodeman	34.25
09. Sam Volten	6.24	09. Marcel de Wit	34.41
<b>4.2km meisjes 13 t/m 15 jaar</b>		31. John Dekker	41.39
01. Michelle Oud	17.23	<b>8.2km M45</b>	
03. Heleen Wildoër	19.20	15. Frank Boon	36.52
04. Thea Noordeloos	19.34	<b>8.2km M50</b>	
07. Els Noordeloos	20.38	04. Ton Sjerps	32.44
<b>4.2km jongens 13 t/m 15 jaar</b>		<b>8.2km M55</b>	
07. Dennis Sjerps	19.01	01. Cees Meijer	33.48
<b>4.2km jongens 16 t/m 19 jaar</b>		02. Jan Kreuk	34.04
04. Willem Dudink	15.17	13. Henk van Veen	40.55
<b>8.2km dames</b>		19. Gerrit Besseling	45.01
06. Linda Bakker	38.23	21. Wim Dudink	50.36
11. Lillian Hauwert	40.43	<b>8.2km M60</b>	
		22. Piet Buis	46.30

## Eindklassement

Na wedstrijden in Hoorn, Wieringerwerf, Grootebroek, Den Helder en Spierdijk kon het eindklassement van het Roele De Vries crosscircuit opgemaakt worden. In maar liefst vier categorieën was een SAV'er de sterkste waarvan tweemaal met de maximale score van 170 punten. Dit puntentotaal kon alleen gescoord worden bij deelname aan alle vijf de crossen waarvan er vier gewonnen moesten worden. Het waren Michelle Oud bij de meisjes van 13 t/m 15 jaar en Willem Dudink bij de jongens van 16 t/m 19 jaar die voor dit kunststukje zorgden. De overige twee eindwinnaars waren Esther Veldhuis bij de V40 en Jan Kreuk bij de M55 met kort daarachter Cees Meijer op plek 2. Edwin Sjerps bezette bij de jongens t/m 12 jaar ook de tweede plaats. Verder

waren er nog derde plaatsen voor Britt Noah Mosselman bij de meisjes t/m 12 jaar, Richard Kramer bij de M35, Robèr Stroet bij de M40 en Ton Sjerps bij de M50. Op 31 oktober 2010 gaat de volgende editie weer van start met de wedstrijd in Hoorn.

## Zilveren legpenning gemeente Hoorn voor Vincent Onos

Tijdens de jaarlijkse sportverkiezing van de gemeente Hoorn, die op **20 december** plaatsvond in Schouwburg Het Park, heeft Vincent Onos uit handen van de wethouder sportzaken de zilveren legpenning in ontvangst mogen nemen. Dit naar aanleiding van zijn Nederlandse titel bij het kogelslingeren. Een mooie beloning voor Vincent die na een moeilijk

# -vervolg de Baanboek

voorseizoen onverwacht sterk terugkwam en 8-voudig Nederlands kampioen Ronald Gram in het Olympisch Stadion het nakijken gaf.



## Kerstcross Opmeer

Waar overal in het land vanwege de moeilijke omstandigheden de Kerstcrossen van het programma verdwenen, bleef "De hel van het Noorden" op **26 december** recht overeind staan. Door de smeltende sneeuw en het ijs was het niet bepaald gemakkelijk in Opmeer maar dat weerhield velen er niet van om de strijd met de elementen aan te gaan. Zo kregen de meisjes van 9 t/m 11 jaar maar liefst drie glibberige kilometers voorgeschoteld al leek dat de nog maar negenjarige Lotte Runia niet te deren want zij werd in 14.58 knap negende. Bij de jongens was Sven Reus in 13.16 best rap en hij zag dat beloond met de 13de plaats.

Voor de wat oudere jeugd stond er een 5km op het programma en het was Edwin Sjerps die liet zien over dezelfde lange adem te beschikken als zijn vader. Als jongste van het gezelschap, hij is nog maar 12 jaar, kwam hij bij de 12 t/m 15 jarigen al na 20.20 als negende over de finish. Dennis Sjerps werd 19de in 24.17 en Roy Ruijter 21ste in 25.06 min. Bij de meisjes viel de prestatie van Anna Sjoukje Runia op want zij zat met een 8ste plaats in 24.15 knap van voren. Heleen Wildoër bezette in 25.25 plek 14 met Thea Noordeloos op haar hielen op plek 15 in 25.33 min. De nog maar 12-jarige Willemyna Runia kwam ook goed voor de dag met haar 19de plaats in 27.08 min. Els Noordeloos zat daar weer kort achter met een 21ste plaats in 27.26 terwijl Eline Reus de zware kilometers na 34.17 op plaat 28 beëindigde.

Vooralsnog (?) geen tijden bij de dames maar wel een hoge klassering van Linda Bakker die als vierde net naast het podium terechtkwam. De V35 en V40 waren bij elkaar ingedeeld maar dat weerhield de 42-jarige Ivonne Kramer er niet van om eervol vijfde te worden.

Toine Groot lijkt weer helemaal terug van weggeweest. Op de 10km (!) voor heren zat hij op plaats 11 in 31.41 in ieder geval mooi van voren. Maurice Vriend werd 21ste in 33.56 en Niels Slagter 42ste in 36.50min. Robèr Stroet houdt wel van dit soort omstandigheden en wist zich als nummer drie in 33.35 bij de M40 op het podium te lopen. John Dekker werd in 36.12 dertiende en

Peter Schilder in 38.29 negentiende. Bij de M45 was de hoogste klassering weggelegd voor John Reus die in 36.07 zevende werd terwijl Frank Boon in 37.05 de elfde plaats bezette. Een tweetal ereplaatsen werden er behaald door de "oudere" atleten want bij de M50 was het de sterk lopende Ton Sjerps die in 33.53 maar een weinig tekort kwam voor de overwinning terwijl Jan Kreuk net als Ton tweede werd maar dan bij de M55 waar hij een tijd van 36.18 liet noteren. Tot slot wist Ton van Veen na 44.37 als nummer 18 de race ook met succes te beëindigen.



## Oudejaarslopen

Op **31 december** verzorgde voetbalvereniging AGSV in Aartswoud de organisatie van de inmiddels zeer traditionele Oudejaarsdijkenloop. Onder winterse omstandigheden en de aanwezigheid van een gure oostenwind mochten de lopers zich weer uitleven op de 4km of 8km over de besneeuwde landerijen, wegen en dijken in het kleine dorpje. Maar liefst 438 deelnemers trotseerden de koude waarbij alleen een totaaluitslag is opgemaakt van de 8km wedstrijd. Hierin liet Toine Groot zien dat hij steeds beter in vorm komt getuige zijn derde plaats overall en tweede plaats bij de heren. Richard Kramer, die lang meestreed met Toine, werd vierde overall en derde bij de heren. Bij de dames was er voor Ivonne Kramer, sterk aan het terugkomen na een lange blessureperiode, eveneens een derde plaats weggelegd. Robèr Stroet eindigde zelfs nog een treetje hoger want hij werd bij de M40 tweede. De uitslag:

naam	tijd
03. Toine Groot (Msen)	28.58
04. Richard Kramer (M35)	29.20
07. Robèr Stroet (M40)	29.54
08. Sjaak Bakker (Msen)	30.45
12. Ton Sjerps (M50)	31.53
21. Peter Schilder (M40)	33.59
30. Ivonne Kramer (V40)	35.19
54. Gerda Ruitenber (V50)	39.40



# *-vervolg de Baanboek*

**In Den Helder** stond voor de 22ste keer een **Oudejaarsloop** op het programma. Door de wisselende weersomstandigheden, grote delen van het parcours waren door sneeuwval en ijsvorming erg glad, moest de befaamde klim van fort Kijkduin zelfs uit de route gehaald worden. Toch wisten zo' n 400 atleten de weg naar Den Helder te vinden voor een 5km of 10km lange loop door de duinen.

Onder de deelnemers twee SAV' ers waarvan Cees Meijer bij de M55 met de hoofdprijs aan de haal ging door zijn ruime overwinning in 41.04 min. John de Wit ging van start bij de M40 en wist daar na 46.03 als dertiende over de meet te komen.

## **Mijl van de Weere**

De eerste wedstrijd van het nieuwe jaar is onder stralende omstandigheden verlopen. De zon scheen tenminste volop toen de lopers voor de Engelse mijl en de 8.2km in de Weere werden weggeschoten.

Op het 1609m lange parcours, lopend van de kerk naar de kroeg, liet Edwin Sjerps een sterke indruk achter. De 12-jarige finishte in het flinke veld op de achtste plaats overall en bezette in 5.46 de tweede plaats bij de jeugd. Jeroen Dodeman koos voor de 8.2km en kwam na 29.27 als zevende overall en als derde bij de M40 binnen.



## Ranglijst baan 2009 (topvijf)

### **Dames**

#### **100m**

12.43 Marloes Duijn (m-B)  
12.56 Nicole Kroonenburg  
12.98 Nadine Visser (m-C)  
12.8 HT Britte Duijn (m-B)  
13.29 Laura Zwaan

#### **200m**

25.48 Nicole Kroonenburg  
25.57 Marloes Duijn (m-B)  
26.52 Britte Duijn (m-B)  
27.21 Nadine Visser (m-C)  
27.34 Marieke Kok

#### **400m**

58.78 Britte Duijn (m-B)  
60.02 Heleen Wildoër (m-C)  
61.35 Laura Zwaan  
65.28 Hilda Laan (m-B)  
67.26 Jeanette Boots

#### **800m**

2.19.04 Heleen Wildoër (m-C)  
2.25.35 Linda Bakker  
2.30.28 Nadine Visser (m-C)  
2.55.98 Debby Waasdorp

#### **1500m**

5.16.57 Linda Bakker

### **Heren**

#### **100m**

11.2 HT Kay Olofsen (j-A)  
11.4 HT Addis Riet (j-A)  
11.6 HT Vincent Onos  
12.16 Roy Botman  
12.28 André Laan (12.0 HT)

#### **200m**

24.35 Roy Botman  
24.81 André Laan (24.5 HT)  
25.39 Kay Olofsen (j-A)  
26.30 Willem Dudink (j-A)  
27.21 Mark Bentvelsen (j-A)

#### **400m**

51.55 Addis Riet (j-A)  
54.96 Willem Dudink (j-A)  
58.30 Marcel de Wit (M40)  
60.20 Cees Meijer (M55)  
63.18 Melvin Bakker-Neefjes (j-B)

#### **800m**

1.50.98 Addis Riet (j-A)  
2.01.69 Maurice Vriend  
2.03.32 Timo Beemster  
2.05.60 Willem Dudink (j-A)  
2.11.59 Marcel de Wit (M40)

#### **1500m**

4.27.80 Willem Dudink (j-A)  
4.28.55 Timo Beemster  
4.47.68 Cees Meijer (M55)  
5.48.08 Ron Bentvelsen (j-B)



# *-vervolg de Baanboek*

## **Dames**

3000m

12.02.12 Ester Veldhuis (V40)

12.22.50 Lillian Hauwert

5000m



100m horden

13.99 Nicole Kroonenburg

14.20 Marloes Duijn (m-B + B-hoogte)

14.74 Marloes Duijn (m-B)

15.12 Marieke Kok

17.35 Hilda Laan (m-B + B-hoogte)

400m horden

63.80 Marloes Duijn (m-B)

Verspringen

5.39m Nadine Visser (m-C)

5.13m Nicole Kroonenburg

5.07m Marieke Kok

4.80m Judith Pambo Nunes (m-C)

4.74m Anna Sjoukje Runia (m-C)

Hoogspringen

1.70m Chrissie Broersen (m-B)

1.65m Nadine Visser (m-C)

1.55m Judith Kok (m-C)

1.50m Michelle Oud (m-D)

1.50m Anna Sjoukje Runia (m-C)

1.50m Kim Essen (m-B)

Hinkstapsprong

10.21m Marieke Kok

Polshoog

2.60m Lillian Hauwert

Kogelstoten

12.83m Vivian Brandhoff (m-B) 3kg

11.48m Alissa Olofsen (m-C) 3kg

10.67m Lena Dekker 4kg

10.17m Nadine Visser (m-C) 3kg

10.07m Vivian Brandhoff (m-B) 4kg



## **Heren**

3000m

9.16.72 Rob Schilder (M35)

9.34.56 Maurice Vriend

9.52.60 Marco Jong (M35)

10.20.19 Willem Dudink (j-A)

10.24.70 Ton Sjerps (M50)

5000m

16.29.58 Rob Schilder (M35)

18.46.03 Jeroen Dodeman (M35)

20.39.39 John de Wit (M40)

110m horden

17.96 Roy Botman (17.18 RW)

18.17 Ron Bentvelsen (j-B + B-hoogte)

21.12 Jeroen te Stroete

21.18 Mark Bentvelsen (RW)

400m horden

62.02 Roy Botman

Verspringen

6.12m Jeroen te Stroete

5.29m Sven Olofsen (j-C)

5.28m Addis Riet (j-A)

5.09m Kay Olofsen (j-A)

4.62m Dave Brandhoff (j-C)

Hoogspringen

1.65m Kjell Heinsius

1.65m Roy Botman

1.60m Dave Brandhoff (j-C)

1.45m Roy Ruijter (j-D)

1.45m Sven Olofsen (j-C)

Hinkstapsprong

11.59m Mark Bentvelsen (j-A)

10.26m Maikel te Stroete (j-B)

Polshoog

2.60m Maikel te Stroete (j-B)

2.50m Jeroen te Stroete

Kogelstoten

14.77m Kay Olofsen (j-A) 6kg

14.31m Paul Olofsen 7,26kg

13.57m Martijn Blom (j-B) 5kg

13.01m Kjell Heinsius 7,26kg

12.08m Daniel te Stroete (j-B) 5kg



# *-vervolg de Baanhoek*

## **Dames**

Discuswerpen (1kg)

39.08m Vivian Brandhoff (m-B)

35.11m Lena Dekker

31.35m Alissa Olofsen (m-C)

30.44m Carla Beertsen

25.60m Marion Dekker

Speerwerpen

34.06m Nadine Visser (m-C) 500g

31.52m Chrissie Broersen (m-B) 600g

30.35m Marion Dekker 600g

27.97m Nadine Visser (m-C) 600g

27.12m Anna Sjoukje Runia (m-C) 500g

Kogelslingeren

42.15m Yvette Bot (V35) 4kg

40.35m Vivian Brandhoff (m-B) 3kg

35.28m Alissa Olofsen (m-C) 3kg

17.19m Carla Beertsen 4kg

Gewichtwerpen 9.08kg

11.39m Yvette Bot (V35) 4kg

4x100m

48.52 meisjes-B

48.94 dames

## **Heren**

Discuswerpen

43.85m Vincent Onos 2kg

43.45m Paul Olofsen 2kg

43.27m Kjell Heinsius 2kg

39.72m Kay Olofsen (j-A) 1,75kg

37.53m Martijn Blom (j-B) 1,5kg

Speerwerpen

54.29m Kay Olofsen (j-A) 800g

49.99m Kjell Heinsius 800g

45.67m Paul Olofsen 800g

38.64m Sven Olofsen (j-C) 600g

36.09m Richard Bot (M40) 800g

Kogelslingeren

65.61m Vincent Onos 7,26kg

50.52m Richard Bot (M40) 7,26kg

43.83m Paul Olofsen 7,26kg

39.19m Kay Olofsen (j-A) 6kg

30.19m Hans de Vries (M55) 6kg

Gewichtwerpen 15.88kg

17.41m Vincent Onos

13.91m Richard Bot (M40)

10.35m Hans de Vries (M55) 11,34kg

4x100m

46.50 heren

49.13 jongens-B



**Zaterdag 30 januari 15.00 uur: opening  
nieuwe accommodatie!**

