

Sprinter

april 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.

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

Coopertest

Elke eerste vrijdag van de maand

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

Trainingsmomenten SAV

Zomertrainingsschema m.i.v. 6 april

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	Baan
18.30 - 19.30	JPC + JPB+JPA1	Margreet/Linda	Baan
19.00 - 20.00	selectietraining horden	Gerwin	Baan
19.00 - 20.00	Nordic Walking	Jetze Douwe	Streekbos
19.15 - 20.15	MJD + MJC	Lillian + Robin	Baan
19.15 - 20.15	werpen alle jun.	Peter	Baan
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	MPB + JPB	Kay	Baan
18.15 - 19.15	MPA1+JPA 1e+2e jrs	Paulien+John	Baan
18.15 - 19.15	MPA 2e jrs	Kay	Baan
18.15 - 19.15	MJD 1e jrs	Paulien	Baan
19.00 - 20.30	Wandelgroep	Jetze Douwe	Streekbos
19.15 - 20.15	Alg. training recreanten	Ton + Dirk R.	Baan
19.15 - 20.45	Sprintgroep	Erick	Baan
19.30 - 21.00	Wedstr.atl.Mila/Lang	Cees	Baan
Donderdag:			
19.15 - 20.45	Werpen Cjun/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 alle jun.	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



Ik ben wat aan de late kant met het inleveren van m'n stukkie, want je weet maar nooit. Als er een tegenkandidaat komt voor het voorzitterschap dan kan je zo gewipt worden. Dus ik dacht, effe wachten met m'n stukkie. Kijk maar naar de politiek. Je denkt dat je gewonnen hebt en dan toch nog. Er is op dit moment nog niets beslist, maar de geruchten gaan, dus wachten we maar af wie er wethouder Sport wordt.

De jaarvergadering liep niet zo vlotjes als andere jaren. De contributieverhoging en de jaarlijkse verhoging van de KNAU leverden gespreksstof op, maar werden uiteindelijk toch goedgekeurd. Ook het onderwerp Ledendienst bracht discussies op gang. Hiervoor dient misschien het huishoudelijke reglement gewijzigd te worden. Dat zal dan volgend jaar in de A.L.V. naar voren gebracht worden. Als dat dan goedgekeurd wordt, kunnen we er mee aan de slag. Dan weten we ook meer over eventuele boetes en royement (heftig!).

Binnenkort hopen we te kunnen beschikken over een nieuwe website. We dachten in Jesper Olieslager iemand gevonden te hebben die dat even zou doen, maar het lukte niet helemaal. Nu gaat Marius Onos hier mee aan het werk. Jesper bedankt en succes Marius.

Nog steeds worden er in en rondom de kledkamers werkzaamheden uitgevoerd. Toiletten die niet goed doorlopen, elektra, te hete douches, inrichting, kortom we zijn nog even bezig.

Laten we het maar hebben over onze sportieve successen. Kees Meyer – goud, Addis Riet – goud, Marloes Duijn – 2x goud, zilver voor Chrissie Broersen bij de N.K. indoor in

Apeldoorn. Twee keer zilver was er ook voor Yvette Bot-Vleerlaag in Kamloops (Canada) bij de W.K. Masters. Brons was er voor Richard Bot bij het kogelslingeren in datzelfde Kamloops. De successtory van S.A.V. duurt voort.

Dat de Trainingspakkenwedstrijden weer in Hoorn zijn, komt omdat er tekort data zijn voor teveel wedstrijden. Met Pasen wilde niemand iets organiseren. De 11^e april is de Kloetloop en 18 april zijn er alweer competitiewedstrijden. In overleg met Hollandia is toen besloten om de trainingspakkenwedstrijden 11 april in Hoorn te doen. Het outdoor-seizoen staat weer voor de deur. Iedereen van jong tot oud, allemaal weer veel sportplezier, veel succes en nog meer PR's.

Groet,
Nog steeds uw voorzitter,
Piet

P.S. Heeft u zich al opgegeven voor het reisje naar Parijs van 8 tot 11 oktober 2010. Op 10-10-10 is de Twintig van Parijs. Je moet er niet geweest zijn, je moet hem gelopen hebben. Geef u op voor dit prachtige evenement in de stad van d' amour. Vol is vol.



Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het meinumner:
t/m vrijdag 7 mei
komt uit in de week van 11 mei 2010**



Zondag 11 april is er weer de Kloetloop!

Zondag 11 april weer Kloetloop

Dit jaar ook een loop over 1km voor de jeugd tot en met 12 jaar.

Zondag 11 april is het weer zover, voor de 29^e maal is er de Kloetloop. Ook dit jaar weer, net als vorig jaar, is de langste afstand 10 EM ofwel 16,1 km. Ook kan er weer 5 km en 10 km gelopen worden. Het parcours voor alle afstanden is het zelfde als dat van vorig jaar. De starttijden zijn wel veranderd ten opzichte van vorig jaar.

Zo zal de 5 km eerder starten en wel om 10.30 uur. Aan deze 5 km doen vooral leerlingen van het Martinuscollege mee. Vorig jaar stonden er ruim 300 deelnemers aan de start en dat leverde problemen op voor de deelnemers aan de andere afstanden. Daarom is besloten om eerst de 5 km in zijn geheel af te werken en daarna de 10km en 16,1 km pas te laten starten.

Om 11.15 uur zullen alle deelnemers aan de 5 km binnen zijn en gaat de 16,1 km van start. Deze lopers gaan eerst richting Bovenkarspel via de Stedebroecweg en over de La Reinelaan en Murillostraat weer naar de Florasingel en dan over de Stedebroecweg en de Wijzend richting Hoogkarspel. Dan volgt een rondje om het Bedrijventerrein om vervolgens weer terug naar Bovenkarspel te gaan om daarna op de baan te gaan finishen.

De 10 km gaat om 11.20 uur van start en gaat eerst richting Hoogkarspel. Bij het bedrijventerrein is het keerpunt en zij gaan dan weer terug richting Bovenkarspel en lopen dan het zelfde parcours als de 16,1 km lopers.

Dit jaar wordt er voor het eerst voor de jongste jeugd een loop over 1 km georganiseerd. Om 11.30 uur gaat de jeugd tot en met 10 jaar van start en als deze zijn gefinisht starten de 11- en 12-jarigen voor hun 1 km.

Alle starts vinden plaats op de atletiekbaan, net als de finish van alle afstanden.

Ook zal er dit jaar weer gewandeld kunnen worden over afstanden van 15 en 25 km. Voor wie dit te veel vindt, je kunt ook 5 of 10 km wandelen. Vanaf 09.00 kan men zich hiervoor inschrijven in de kantine van SAV.



Van de Wandeltak:

Zowel de training NORDIC WALKING op de maandagavond (om 18.30 uur of om 19.15 uur) en de training van SPORTIEF WANDELEN op de woensdagavond om 19.00 uur worden op 21 april 2010 verplaatst van de BAAN naar HET STREEKBOS.

Dus graag iedereen om deze tijdstippen naar de zomertrainingslocatie

Oók bij SAV



Tijd: 19.00-20.00 uur

**Plaats: atletiekbaan/
Raadhuislaan**

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



Terugblik op een bijzondere zondagochtendtraining in januari 2010

Nu de bolletjes weer overal te voorschijn komen, lijkt de winter al ver weg en kunnen we ons bijna niet meer voorstellen dat de trainingen in de winter ondanks barre weersomstandigheden gewoon doorgingen.

Een verhaal om nog even na te genieten van de prachtige winter van 2010:
Zomaar een zondagochtendtraining in winters Enkhuizen. Na een hartverwarmende ontvangst van de trainer, die zichtbaar opgelucht is dat er ook op deze dag weer enkele fanatiekelingen naar de training zijn gekomen, ondanks een heus weeralarm (als je er niet uit moet, blijf dan THUIS), staat de teller op 2 lopers + de trainer, maar daar komt Kees op z'n fiets vanuit Andijk! Met de nuchtere opmerking; "zo'n mooie tocht" en ploeterend door de sneeuw komen 2 koppies uit de streek.....Wil en Helga óók op de fiets! Wat een kanjers!!!! Subtiel maakt Renée de opmerking dat de training toch echt om 9 uur begint..... en dat wordt met terecht gepruttel in ontvangst genomen.

Dan komen er nog enkele lopers uit hun warme auto en begint de training die vandaag uit stevig lopen en hardlopen richting de vuilnisbelt bestaat en verder alles wat er op ons pad komt.....

Maar eerst doen we een poging om Bob Pommerel en maat uit een sneeuwduin (ja ..echt in Enkhuizen!!!) te bevrijden. Bob was als eerste in het recreatie-oord en bedacht zich geen moment en stuurde zijn auto vol de sneeuw in.....hoezo weeralarm-sneeuwduin ? Bij de eerste poging lukte het ons niet de auto los te krijgen (ondanks aangesnelde scheppen). Het klinkt hard, maar we lieten de twee mannen in de steek om onze training voort te zetten.....

Het wordt wegzakken in de sneeuw, ploeteren, verdwaalde sneeuwballen ontwijken etc.etc. voordat we de vuilnisbelt bereiken. Daar op een rustige, besneeuwde plek, omringd door besneeuwde bomen, staan we met elkaar stil bij onze trainingsmaten, die nu hun persoonlijke strijd tegen een ziekte strijden en waarbij wij aan de zijlijn staan en alleen aan hun kunnen denken en ze vanaf deze plaats veel sterkte wensen. Vervolgens ligt er een mini-bergje voor ons, waar tegen ieder met zijn eigen gedachten, even helemaal los kan gaan.

Terug naar ons startpunt waar we ons nog even kunnen uitleven op de auto van Bob... na een uur met z'n twee scheppen, sneeuwkettingen omleggen etc. staat de auto nog steeds muurvast in de sneeuw, maar het graafwerk werpt wel z'n vruchten af of moet ik hier van 'sneeuw af

spreken? Het lukt ons met z'n allen de auto los te krijgen. Koude handen worden gewarmd en de onfortuinlijke sneeuwstrandders hebben morgen vast spierpijn op de vreemdste plaatsen, maar ze blijven lachen!

Ondanks kou, sneeuw en andere Siberische toestanden, hebben we een warme training gehad; ik had hem niet willen missen.

Een enthousiaste sneeuwhaas



Coopertest

*Elke eerste vrijdag van de
maand*

SAV zoekt verkeersregelaars

In de Sprinter van januari hebben we de SAV-leden opgeroepen zich aan te melden als verkeersregelaar bij de SAV-lopen. Wij hebben daar inmiddels rond de 15 aanmeldingen voor ontvangen. Mocht je hier ook wel iets voor voelen, maar je hebt je nog niet opgegeven, dan kan dit alsnog. Want: des te meer verkeersregelaars we hebben hoe minder vaak we een beroep op hen moeten doen. Inmiddels hebben we bericht ontvangen van de gemeente Stede Broec dat er op woensdag 24 maart a.s. een bijeenkomst zal worden gehouden voor alle verenigingen, die een evenement op de openbare weg houden. Tijdens deze avond zal ook de datum voor "cursusavond" worden vastgesteld. Zodra deze bekend is, zullen wij alle kandidaat verkeersregelaars hiervan op de hoogte stellen. Jullie horen dus heel binnenkort van ons.

Piet Blokker
Rien Broersen

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



20 km van Parijs



In de Sprinter van januari hebben we de interesse gepeild voor een groepsreis naar Parijs met deelname aan de befaamde 20 km. van Parijs. Een loop die jaarlijks rond de 25.000 deelnemers trekt. De start en finish is bij de Eiffeltoren en gaat door de stad en door het Bois de Boulogne.

We hebben verschillende positieve reacties gehad en hebben dan ook Idee tours te Andijk (Dirk Gorter) gevraagd een prijs op te geven voor deze trip naar Parijs. De kosten bedragen € 260,00 In dit bedrag is inbegrepen de reis per luxe touringcar naar Parijs en een verblijf van 3 nachten in het **** hotel Holiday inn Porte de Clichy op basis van logies in een twee persoonskamer met douche en toilet en een uitgebreid ontbijtbuffet. De We vetrekken vrijdagmorgen richting Parijs en komen in de loop van maandag weer terug. Een eenpersoonskamer kost € 96 euro extra! Het inschrijfgeld voor de 20 km. loop bedraagt € 26,00.

Wil je de uitdaging aan en een keer meedoen aan deze 20 km. van Parijs of wil je mee als toeschouwer geef je dan zo snel mogelijk op. Je kan dit doen door een mail te zenden naar: pietnel@planet.nl of naar: rien_afra@quicknet.nl

Vermeldt je naam, adres en geboortedatum alsmede telefoonnummer. Je ontvangt daarna van ons een bevestiging. Mocht je gebruik willen maken van een eenpersoonskamer, dan moet je dit ook even aangeven. Mocht je wat meer willen weten over het hotel of over de 20 km. loop dan kan je dit vinden op de onderstaande websites:

<http://www.20kmparis.com> en
holidayinn.com/hotels/us/en/parpc/hoteldetail

Inschrijven is mogelijk tot 15 april a.s.

Piet Blokker
Rien Broersen



GROET UIT SCHOORL

Zondag 14 februari 2010 de wekker was gegaan en ik dacht nog zal ik wel of zal ik niet gaan!!! Zou namelijk zelf niet lopen vanwege een kuitblessure maar wilde wel de groep aanmoedigen.
(Dan ben je er toch een beetje bij) Dus gordijnen open ennee niet weer.
Maar het was toch echt waar. Een witte wereldwel mooi maar om te lopen en te trainen viel deze winter niet mee. Snel lekker warm aangekleed brood en koffie mee en niet te vergeten mijn Dirk, samen snel naar het SAV-terrein.



Daar stonden: John, Andre, Piet, René Jeroen, Saskia, Afra was al samen met Rien eerder vertrokken en John K. moesten we nog even oppikken in Hoogkarspel. Met elkaar op naar de Groet Uit Schoorl Run.

Via de sluiproute of te wel zweetroute lekker op tijd en dicht bij de start.

Even allemaal op de foto en succes. Wat een mensen.... en wat een gezellige sfeer. Veel mensen van SAV nog gezien.....Rob en Gerda, Menno, Peter, Trudie, Marielle en Angela allemaal even vastgelegd op camera en ze waren er klaar voor. Uiteindelijk was iedereen gestart en bleven wij langs het parcours staan En daar zagen we hem komen ja met zijn bekende groene jasje niet als loper maar vandaag als fietser voorop en de eerste loper Hugo van de Broek er vlak achteraan wat een gigantisch tempo Rien vol op de pedalen 20km per uur her en der werden er nog wat jasjes toegeworpen op het 3km punt en toen was het voor ons tijd voor..... WARME VOETEN EN HETE CHOCOMEL MET SLAGROOM!!!!!!

En wie zagen we daar? Koos, ja welke Koos? Nou, Koos Jong onze masseur. Snel even een aktiefotootje en het resultaat is verbluffend goed. En Koos ik heb hem al naar je patiënt



doorgemaid. De tijd vloog om er kwamen al lopers voor de 10km binnen en hieronder ook Moeder en Dochter oftewel Marion en Carla Beertsen en jullie raden het al: ook even snel een fotootje veel succes gewenst en toen snel weer naar buiten. Prachtig al die lopers, helaas hebben we niet iedereen zien binnen komen want het viel niet mee brrrrrrr bok koud. Wel Rob en Gerda zagen we op het laatste moment dus even flink toejuichen. André, ja die zagen we in de verte al aankomen, maar Jeroen die zou hem er toch uit lopen vandaag? Zou die dan al binnen zijn? Maar helaas weer niet gelukt Jeroen volgende keer maar weer. John altijd lekker zichzelf, Saskia die niet goed meer kon praten vlak naar de finish. Afra in haar bekende groene jasje van een of andere



-vervolg: Groet uit Schoorl



verzekeringsmaatschappij (ben de naam even kwijt) allemaal weer een prachtige prestatie geleverd. John K. helaas niet binnen zien komen liep te snel of undercover. Ja en toen was het wachten op Piet en René beide liepen vandaag de 30km als voorbereiding op de hele marathon van Rotterdam, zo ook Peter en Menno Reus. En jawel hoor daar flitste ineens Peter voorbij wat een tijd: 2.11.55 klasse! Nu goed opletten of we Piet en René als zien komen nou dat viel reuze mee Piet met zijn opvallende schuine loopje René er naast allebei in het blauw lekker ontspannend licht soepel en dynamisch in de tijd van 2.33.58 geweldig. Iedereen van onze Zondaggroep was nu binnen, en om de dag goed af te sluiten gezellig met elkaar nog wat gedronken en voor iedereen een overheerlijk stuk APPELTAART. Met of zonder slagroom???????

Alle lopers nogmaals gefeliciteerd met jullie geweldige prestatie, het was een koude maar voor ons ook een warme Zondag.
Helma



Uitslagen Schoorl

StNr	Naam	Woonplaats	Onderdeel	Netto tijd
14440	<u>Harold Visser</u>	SAV	30 kilometer	1:59:10
12161	<u>Peter Reus</u>	SAV	30 kilometer	2:11:55
12082	<u>Piet Bergen</u>	SAV	30 kilometer	2:33:58
	Rene Oppedijk	SAV	30 kilometer	2:33:58
14300	<u>Wichard Steen</u>	SAV	30 kilometer	2:46:06
6992	<u>Toine Groot</u>	SAV	Halve marathon	1:17:45
6071	<u>Rober Stroet</u>	SAV	Halve marathon	1:19:35
9719	<u>John Dekker</u>	SAV	Halve marathon	1:29:04
6115	<u>Esther Veldhuis</u>	SAV	Halve marathon	1:35:23
6521	<u>Hans Bleeker</u>	SAV	Halve marathon	1:35:59
6375	<u>Marc Hooijman</u>	SAV	Halve marathon	1:38:07
9884	<u>John Kok</u>	SAV	Halve marathon	1:39:34
10718	<u>Abdel el Amrani</u>	SAV	Halve marathon	1:42:15
7325	<u>Rob Ruitenber</u>	SAV	Halve marathon	1:45:54
7324	<u>Gerda Ruitenber</u>	SAV	Halve marathon	1:45:55
6200	<u>Henk van Veen</u>	SAV	Halve marathon	1:51:52
7815	<u>André de Wit</u>	SAV	Halve marathon	1:53:39
7348	<u>Jeroen Bot</u>	SAV	Halve marathon	1:54:52
9632	<u>John Broersen</u>	SAV	Halve marathon	1:54:59
6752	<u>Trudy Schuijtemaker</u>	SAV	Halve marathon	1:55:59
7159	<u>Kees Copier</u>	SAV	Halve marathon	1:56:26
14304	<u>Gerrit Besseling</u>	SAV	Halve marathon	2:03:00
9683	<u>Saskia Boon</u>	SAV	Halve marathon	2:03:56
10132	<u>Piet Buis</u>	SAV	Halve marathon	2:06:13
9611	<u>Angela Bibo</u>	SAV	Halve marathon	2:06:45
9610	<u>Mariëlle Baas</u>	SAV	Halve marathon	2:06:45
9289	<u>Afra Broersen Bleeker</u>	SAV	Halve marathon	2:06:53
1415	<u>Mirjam de Boer</u>	SAV	10 kilometer wedstrijd	42:09
1031	<u>Carla Beertsen</u>	SAV	10 kilometer wedstrijd	1:00:53
1514	<u>Marion Beertsen</u>	SAV	10 kilometer wedstrijd	1:07:43
3785	<u>Koen Essen</u>	SAV	10 kilometer recreatie	47:45
4776	<u>Ineke Coumou</u>	SAV	10 kilometer recreatie	55:30
5118	<u>Anneloes Pommerel</u>	SAV	10 kilometer recreatie	1:08:32
8042	<u>Ans Hopman - Thole</u>	SAV	Halve marathon	1:44:00





DE JEUGDHOEK

DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen + aan- en afmelden wedstrijden pupillen	Jeroen en Linda Sinnige	(0228) 564506
Informatie CD-junioren + aan- en afmelden wedstrijden	e-mail: jeroenlinda.sinnige@quicknet.nl	
Informatie trainingen	Margreet Broersen	(0228) 516758
Vervoer CD junioren	e-mail: broer715@planet.nl	
Vervoer pupillen	Lillian Hauwert	(0228) 519665
Cross jeugd SAV winter	VACANT	
	Linda Sinnige	(0228) 654506
	Tom Beertsen	(0228) 516885

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

Trainingschema jeugd SAV (met ingang van dinsdag 6 april 2010)

Maandag	Soort training	Trainer	Accomodatie
18.00-19.00u	Selectietraining horden	Gerwin	Baan
18.15-19.15u	MPA1+2	Lillian + Robin	Baan
18.30-19.30u	MPC+MPB	Carla + Martijn	Baan
18.30-19.30u	JPC+JPB+JPA1	Margreet + Linda	Baan
19.00-20.00u	Selectietraining horden	Gerwin	Baan
19.15-20.15u	MJD+MJC	Lillian + Robin	Baan
19.30-20.30u	Werptraining junioren	Peter	Baan
Dinsdag			
19.15-20.30u	JJD+JJC	Kay	Baan
Woensdag			
18.15-19.15u	MJC + MJD2	Margreet B	Baan
18.15-19.15u	MPB+JPB	Kay	Baan
18.15-19.15u	MPA1+JPA1 en 2	Paulien + John	Baan
19.15-20.15u	MJD1	Paulien	Baan
19.15-20.15u	MPA2	Kay	Baan
Donderdag			
19.15-20.45u	Werpen vanaf junior-C	Peter	Baan
19.30-20.45u	Milattraining junioren	Timo	Baan
Vrijdag			
19.15-20.15u	Werpen junioren C+D	Peter	Baan
19.15-20.30u	JPA2+JJD+JJC	Kay	Baan

JARIGEN:

02 april	Marijke Klaassens
11 april	Maartje van der Thiel
13 april	Dave Brandhoff
14 april	Kevin Edelenbosch
18 april	Iris Waasdorp
19 april	Nikki Laansma
21 april	Anouk Koppies
25 april	Dennis Sjerps
29 april	Femke Sikkink



-vervolg Jeugdhoei



Wedstrijdkalender:

11 april	Trainingspakkenwedstrijd te Hoorn
17 april	Pupillencompetitie te Grootebroek
24 april	CD-competitie te Hoorn
29 mei	CD-competitie te Krommenie

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Nieuwe "valse start" regel 2010

Nu de "valse start"-regel is gewijzigd, is er onduidelijkheid welke regel voor welke categorie geldt. Hierbij een korte samenvatting:

Senioren en junioren AB (m.u.v. meerkamp):

Valse start is gediskwalificeerd.

Junioren CD (incl. meerkamp):

Valse start is gele kaart voor de veroorzaker, de tweede persoonlijke valse start is diskwalificatie.

Pupillen:

Bij een valse start krijgen de pupillen een waarschuwing zonder verdere gevolgen.

Meerkamp senioren en junioren AB:

Valse start is een gele kaart voor de hele serie. De volgende valse start is diskwalificatie voor de veroorzaker.

Let op! Een C junior die deelneemt bij de B junioren zal een startprocedure krijgen volgens de regels die gelden bij de B junioren. Bij competities wordt ook gebruik gemaakt van bovenstaande regels. Een diskwalificatie heeft dus automatisch gevolgen voor punten van de ploeg.

Koude crosscompetitie met vier ereplaatsen

Een week na de tweede wedstrijd stond op **13 februari** alweer de derde en laatste wedstrijd van de crosscompetitie voor pupillen en junioren op het programma. Het werd een koude aangelegenheid in de duinen van Castricum waar AVC de zaken goed voor elkaar had.

Op Michelle Oud lijkt dit seizoen geen maat te staan want ook nu was zij weer overtuigend de beste bij de meisjes-C met Anna Sjoukje Runia op een eervolle derde plaats. Samen met Judith Kok werd het ploegenklassement nipt gewonnen van de thuisclub AVC. Zeer verrassend was het lopen van Britt Noah Mosselman die bij de meisjes-D2 uithaalde met een tweede plaats. Hetzelfde kan gezegd worden van Willemijna Runia die maar weinig tekort kwam voor het erepodium en knap vierde werd. Jammer dat Sarah Laan niet meedeed waardoor er niet meegetreden kon worden om het ploegenklassement. Een mooie tweede plaats was er ook weggelegd voor Jeanine Oud, maar dan bij de meisjes-D1. De uitslag:

1000m meisjes pupillen-C	Tijd	2000m jongens junioren-D2	Tijd
04. Joelle Wagemaker	5.46	04. Edwin Sjerps	7.30
1500m meisjes pupillen-A2		2000m meisjes junioren-C	
09. Elise Schneider	6.48	01. Michelle Oud	7.26
16. Loes Essen	7.10	03. Anna Sjoukje Runia	7.40
1500m meisjes-D1		16. Judith Kok	8.36
02. Jeanine Oud	6.26	25. Els Noordeloos	8.49
18. Demi Wagemaker	7.35	3500m jongens junioren-C	
1500m meisjes-D2		16. Dennis Sjerps	15.52
02. Britt Noah Mosselman	6.06	17. Roy Ruijter	16.00
04. Willemijna Runia	6.27		



Nadine Visser eervol vijfde op NK meerkamp voor junioren-B

C-juniore Nadine Visser heeft op **21 februari** een uiterst sterke indruk achter gelaten op het NK meerkamp voor meisjes junioren-B in het Omnisportcentrum te Apeldoorn.

Zo verpletterde zij meteen op het eerste nummer, de 60m horden, al haar pr door in 9.02 derde te worden. Vooral knap omdat zij voor het eerst de hordes nam met een B-juniorenafstand ertussen. Hierna was het verspringen aan de beurt. Geen pr maar wel een stabiele wedstrijd

met 5.18m als beste poging. Bij het kogelstoten ging ze voorzichtig van start met een hoge 9m stoot, gevolgd door 2 stoten over de 11m met 11.07m als beste. Bij het hoogspringen overtrof ze zichzelf weer en had ze met 1.66m niet alleen een nieuw pr maar was ze met dezelfde hoogte als regerend nationaal kampioene Maureen Rots ook de beste. Tot slot nog die "afschuwelijke" afsluitende 800m, een afstand waar zij als C-juniore niet echt ervaring mee heeft. Zij deed het echter zeer verdienstelijk met 2.34.25 wat haar een fraai puntentotaal van 3562 opleverde en

-vervolg: Jeugdboek

een knappe vijfde plaats in een ijzersterk deelnemersveld met alleen maar twee jaar oudere meisjes voor zich. Dat belooft dus nog wat!

Atverni Indoor Meeting

Op **21 februari** organiseerde AV Atverni uit Nieuwegein een Indoor Meeting in het Galgenwaardsportcentrum te Utrecht. Voor de A-pupillen stonden er “aparte” driekampen op het programma met twee springnummers en een sprint. In een topveld, dat dicht bij elkaar zat, behaalde Merel Sinnige met 1567 punten uiteindelijk een vijfde plaats. Haar 4.15m ver en 9.45 op de 60m waren gewoon goed maar met 1.15m hoog liet ze veel liggen ten opzichte van haar pr en verloor ze de nodige punten. Nienke Tool bezette met 1472 punten de zevende plaats met drie prestaties in de buurt van haar pr. Zo haalde ze 3.60m bij het verspringen, 1.25m bij het hoogspringen en liep ze de 60m in 9.81 sec. Broertje Stan, eigenlijk nog mini-pupil, kwam uit bij de pupillen-C en liep daar de 50m in 12.39, sprong 2.24m ver en gooide voor het eerst met een foamspeer die op 8.17m landde. Met 294 punten eindigde hij op de dertiende plaats. Bij de meisjes pupillen-B zette Aniska Sinnige haar beste beentje voor en dat leverde haar een nieuw pr op bij het kogelstoten waar de 5m in zicht komt. Nu werd het 4.92m, gevoegd bij de 2.90m ver en 9.35 op de 50m goed voor 992 punten en de zesde plaats.



Nadine Visser met nieuw clubrecord ook succesvol op NK voor junioren-B C-juniore Nadine Visser blijft successen aaneenrijgen. Nu weer tijdens het NK voor junioren-AB, gehouden op **27 en 28 februari** in het Omnisportcentrum te Apeldoorn. Ze deed deze dag mee bij de oudere meisjes-B en ging meteen al lekker van start met een tweede plaats in haar serie van de 60m waar ze na 8.06 over de finish kwam. Een echte uithaal had ze in de halve finale waar ze de welbekende Tine Veenstra uit de recordboeken liep met haar razendsnelle tijd van 7.98 sec. Ook wist ze zich als nummer twee rechtstreeks te plaatsen voor de finale. Daarna was het hoogspringen aan de beurt. Doordat ze alles in haar eerste poging wist te halen stond ze tot en met de hoogte van 1.65m op de tweede plaats, maar zowel clubgenote Chrissie Broersen als de regerende kampioene Maureen Rots wisten uiteindelijk 1.68m te overbruggen wat Nadine (nog) niet lukte. Het werd met 1.65m daarom een eervolle vierde plaats voor Nadine

die kort daarna nog de finale van de 60m op het programma had staan. Het was clubgenote Marloes Duijn die met het goud aan de haal ging terwijl Nadine in 8.03 als gedeeld vierde/vijfde over de streep kwam.

Ook de tweede dag verliep succesvol. Zij werd in haar serie van de 60m horden derde in 9.11 en dat bleek precies genoeg om mee te mogen doen aan de grote finale. In deze finale, gewonnen door Marloes in de supertijd van 8.73, zorgde Nadine bijna nog voor een stunt. Onverwacht snel ging zij mee met de toppers van de B-junioren en bijna had ze nog het brons te pakken. Uiteindelijk moest ze genoegen nemen met plek vier, maar wel verpulverde zij haar pr. Met de 8.90 die in de uitslag verscheen is zij nu de derde snelste C-juniore allertijden!



Britt Noah Mosselman op NK cross

Op de flanken van de Sallandse Heuvelrug te Hellendoorn/Nijverdal vond op zaterdag **6 maart** het eerste gedeelte van het NK cross plaats. De deelnemers kregen een behoorlijk zwaar parcours voorgeschoteld terwijl de koude oostenwind voor een extra handicap zorgde. Bij de pupillen, junioren-CD en masters werd er op het her en der nog flink witte parcours hard gestreden om de titels. Onder de vele deelnemers bevond zich maar één SAV-atlete en wel D-juniore Britt Noah Mosselman. Deze pittige jongedame kreeg 1565m voor de kiezen en behaalde hierop een mooie negentiende plaats in 6.41 min.

Mooie prestaties tijdens indoor Utrecht

Op **14 maart** vond er in het Galgenwaard Stadion te Utrecht weer een indoorwedstrijd plaats. Met 420 deelnemers was het overvol, maar de vier jongedames van SAV lieten zich hierdoor niet van de wijs brengen en gingen met een grote verzameling pr's weer naar huis. Michelle Oud ging op de driekamp bij de meisjes-C1 zelfs met het zilver aan de haal en het scheelde maar weinig of het was goud geweest. Vooral haar vertesprong was een opvallende verbetering van haar pr. Zus Jeanine overtrof zichzelf bij de meisjes-D1 ook meer dan eens. Knap dat zij in haar eerste wedstrijd vanaf de juniorenbalk al verder sprong dan zij als pupil had gedaan. Ook haar kogel pr ging met maar liefst een volle meter aan flarden. Bij de meisjes-C2 liep Judith Kok een rappe 60m en stootte zij ook beter dan ooit. Daarnaast werd ze nog derde



-vervolg: Jeugdhoek



op de 60m horden. Opvallend was eveneens het presteren van B-juniore Marjolein Wagemaker. Zij was op alle nummers beter dan ooit en kwam op de 60m horden zelfs als derde over de streep. Alle prestaties op een rij:

	60m	Ver	Kogel	Totaal	60m hrd
Meisjes junioren-D1					
15. Jeanine Oud	9.94	3.81	7.12	1139	13.19
Meisjes junioren-C1	60m	Ver	Kogel	Totaal	60m hrd
02. Michelle Oud	8.63	4.63	8.59	1620	10.19 (4)
Meisjes junioren-C2	60m	Ver	Kogel	Totaal	60m hrd
06. Judith Kok	8.77	4.66	7.75	1553	10.58 (3)
Meisjes junioren-B	60m	Ver	Kogel	Totaal	60m hrd
05. Marjolein Wagemaker	8.93	4.31	8.53	1516	10.62 (3)



Clubrecords tot 20 maart 2010

60m hrd m-C (B-afstand.)	9.02	Nadine Visser	Apeldoorn, 21 februari
Vijfkamp m-C (incourant)	3562pnt	Nadine Visser	Apeldoorn, 21 februari
60m m-C	7.98	Nadine Visser	Apeldoorn, 27 februari
60m hrd m-C (B-afstand)	8.90	Nadine Visser	Apeldoorn, 28 februari



Bericht van de jeugdcommissie

Beste ouders / verzorgers van de pupillen,

Net als vele andere sporten vindt er bij atletiek ook een competitie plaats. Nu kunnen wij onze atleten niets verplichten, maar wij verwachten toch wel dat iedereen zich opgeeft voor de pupillencompetitie om zo actief te zijn voor onze vereniging maar natuurlijk ook voor zichzelf.

Dit jaar gaat de pupillencompetitie van start op zaterdag 17 april a.s. Dit wordt een thuiswedstrijd bij ons op de atletiekbaan.

Wat houdt nu eigenlijk een competitiewedstrijd in. Wij zullen het kort hieronder voor jullie uitleggen.

*Iedere leeftijdsgroep vormt gezamenlijk een ploeg, die uit minimaal 4 atleten moet bestaan.

*De ploegen van SAV nemen het op tegen andere verenigingen uit de regio.

*Het dragen van het clubtenuue is verplicht.

*Zowel als ploeg als individueel kunnen de atleten zich plaatsen voor de finale.

De wedstrijd bestaat uit een 3-kamp; een sprintonderdeel, werponderdeel en een springonderdeel (dit wisselt per wedstrijd). De atleten hebben zelf de keuze of ze willen deelnemen aan de 600m of 1000m, dit onderdeel telt namelijk niet voor de punten mee. Per categorie zal er ook een estafetteteam zijn. De atleten die hier aan meedoen worden aangewezen door hun trainster (afhankelijk van het aantal deelnemers per ploeg).

“WIJ ALS JEUGDCOMMISSIE EN TRAINERS REKENEN EROP DAT JE MEEDOET VOOR DE CLUB EN VOOR HET VERBETEREN VAN JE EIGEN PRESTATIES!”

De competitiewedstrijden zijn op de volgende data:

- Zaterdag 17 april te Grootebroek bij atletiekvereniging SAV, 10.30 aanwezig
- Zaterdag 5 juni te Edam bij atletiekvereniging AV Edam, vertrektijd: 9.45 uur
- Zaterdag 26 juni te Hoorn bij atletiekvereniging Hollandia, eigen vervoer, 10.30 aanwezig
- Zaterdag 18 september te Amsterdam bij atletiekvereniging AAC de finale van de pupillencompetitie. Voor deze finale dien je je als ploeg of individueel te plaatsen.

-vervolg: Jeugdhoek

Sportieve groeten van de jeugdcommissie en trainers.

Voor de 1^e wedstrijd bij SAV graag doorgeven of je als ouder wilt helpen met jureren, we hebben jullie hulp hard nodig!

BIJ VOORKEUR INSCHRIJVEN VIA DE SITE WWW.SAVATLETIEK.NL

Informatie over wedstrijden voor pupillen en junioren-CD

Het zomerseizoen komt eraan en voor de eerste wedstrijd hebben jullie je misschien al ingeschreven.

Via deze brief wil de Jeugd Commissie jullie op de hoogte stellen van alle wedstrijden die er dit seizoen voor jullie op het programma staan.

De JC heeft voor zowel de pupillen als voor de CD junioren een aantal wedstrijden uitgezocht, waarbij altijd begeleiding aanwezig is. Deze wedstrijden tellen mee voor het

PR-Klassement (**ook trainingspakkenwedstrijd**) en de kosten hiervoor zitten in de contributie.

Als JC streven we ernaar om zoveel mogelijk atleten te laten meedoen met de wedstrijden. De **drie belangrijkste wedstrijden** voor het komende zomerseizoen zijn de drie competitiewedstrijden. Zijn er atleten die niet zoveel wedstrijden willen doen in een seizoen, geef je dan in ieder geval op voor de drie competitiewedstrijden.

Het inschrijven voor de wedstrijden vindt plaats via het Internet. Vul alle gevraagde (*) velden in, dit voorkomt een heleboel zoekwerk voor de personen die de inschrijving verzorgen. Alle informatie die gevraagd wordt, staat op de Nationale Sportpas (dit is je clubpas). Deze pas wordt elke twee jaar uitgegeven.

Mocht het inschrijven via deze weg niet lukken, kan er altijd nog worden ingeschreven via een briefje.

Dit inschrijvingsbriefje kan bij je train(st)er worden gehaald en moet dan worden ingeleverd in de groene brievenbus in de kantine.

De **extra** wedstrijden dit jaar zijn op uitnodiging (bijvoorbeeld door plaatsing tijdens de competitie). Deze wedstrijden worden ook door de vereniging betaald. Deze wedstrijden tellen niet mee voor het PR-Klassement. Wel zal er begeleiding aanwezig zijn en ook het vervoer proberen wij weer te regelen.

Vervoer naar wedstrijden

Voor de wedstrijden die op de website staan en waarvan wij briefjes uitdelen, regelen wij het vervoer voor de atleten waarvan hun ouders/ verzorgers niet kunnen rijden. Wij brengen deze atleten onder bij de ouders die één of meerdere extra atleten willen meenemen. Zo kunnen ook deze atleten aan de wedstrijden deelnemen. Aan het eind van de dag worden deze kinderen ook weer thuis afgezet.

Om misverstanden te voorkomen brengen wij u hierbij een aantal punten onder uw aandacht:

- Bij de inschrijving zowel via de website als op het opgave strookje geeft u aan of u wel of niet naar de wedstrijd wil rijden.
- Als u rijdt, geeft dan ook aan hoeveel atleten er mee kunnen rijden **INCL. uw eigen kind**.
- Kunt u wel rijden maar kunnen er geen extra atleten mee, geef dan aan dat u op eigen gelegenheid gaat.
- Heeft u samen met een andere ouder het vervoer onderling geregeld (u rijdt de ene wedstrijd en de andere de volgende wedstrijd), geef dan bij beide inschrijvingen aan dat u op eigen gelegenheid gaat.
- Indien u op eigen gelegenheid gaat, geef dan bij de inschrijving aan of **wel** of **niet** komt verzamelen op het parkeerterrein bij S.A.V.
- Kunt u onverwachts toch **wel** of **niet** rijden, neem dan contact op met de persoon die het vervoer regelt.



-vervolg: Jeugdhoek

Dit zijn:

Voor pupillen Jeroen en Linda Sinnige Telefoonnummer: 0228-564506

Voor junioren **VACANT**

· Mocht uw zoon/dochter niet kunnen deelnemen aan een wedstrijd graag contact opnemen met;

Voor pupillen: Jeroen en Linda Sinnige Telefoonnummer: 0228-564506

Voor Junioren: Margreet Broersen Telefoonnummer: 0228-516758

Bij afmeldingen voor feestjes, naar de camping gaan en andere evenementen, dan dient u het inschrijfgeld aan SAV terug te betalen.

Bij inschrijving voor een wedstrijd is inschrijfgeld verschuldigd aan de organiserende vereniging, dit geld krijgt SAV niet terug.

· De bijdrage voor het vervoer staat op de website en dient voor het vertrek aan de desbetreffende begeleider voor die dag te worden betaald, of gelijk te worden gestort als u inschrijft via de groene brievenbus.

· **Wijziging in het vervoer graag uiterlijk de dinsdag voor de wedstrijd doorgeven, daar dinsdag het vervoer wordt geregeld.**

Ouders/verzorgers krijgen dan te horen hoeveel en eventueel welke kinderen zij moeten meenemen.

· **Indien u de wijziging niet of niet op tijd doorgeeft moet u toch het reisgeld betalen.**

· **Het is niet de bedoeling dat ouders achteraf dingen gaan regelen. Dit veroorzaakt verwarring en heeft financiële consequenties.**

· **Kortom verandert er iets: geef dat dan door aan de juiste personen**

Tot slot nog twee belangrijke punten voor de bestuurders:

- Er mogen maar drie kinderen op de achterbank
- U dient in het bezit te zijn van een inzittenden verzekering

Wij hopen hiermee duidelijk de punten voor het vervoer onder uw aandacht te hebben gebracht, zodat er in de toekomst geen misverstanden ontstaan.

Belangrijke mededelingen

Wanneer je zonder afbericht weg blijft van een wedstrijd dien je het inschrijfgeld terug te betalen. Denk om de uiterste inschrijfdatum. Als je te laat opgeeft voor een wedstrijd en zeker voor een uitwedstrijd dan kan je niet meer meedoen.

Pupillen geven afbericht bij: Jeroen en Linda Sinnige

Telefoonnummer: 0228-564506

e-mail: jeroenlinda.sinnige@quicknet.nl

Junioren geven afbericht bij: Margreet Broersen

Telefoonnummer: 0228-516758

e-mail: broer715@planet.nl

Wat neem je mee naar wedstrijden

- Clubkleding is verplicht tijdens wedstrijden! (te koop bij Sportscore in Hoorn)
- Vier veiligheidsspeldjes of tape om je nummer vast te maken
- Voldoende eten en drinken (geen prik)
- Extra kleding
- Regenkleding
- Sokken
- Waterdichte tas
- Handdoek of kleed om op te zitten

Begeleiding

De jeugdcommissie regelt altijd een begeleider om tijdens wedstrijden mee te gaan, dit kan een trainer zijn, een ouder of iemand van de jeugdcommissie. Het kan ook voorkomen dat ouders die aanwezig zijn tijdens de wedstrijd gevraagd worden ook andere atleten te helpen. Wij zullen zoveel mogelijk proberen de kinderen te helpen en te sturen bij een wedstrijd. Voor rugnummers en

-vervolg: Jeugdboek

eventuele vragen kunt u bij de begeleider van die dag terecht.

Ouders als toeschouwers

Ouders mogen tijdens de wedstrijd niet op het middenterrein komen. Zij moeten aan de buitenkant van de baan blijven. Aanmoedigen mag alleen aan de buitenkant van de baan. Meelopen of aan de binnenkant van de baan aanmoedigen kan diskwalificatie van de atleet tot gevolg hebben. Probeer uw kind positief te stimuleren, zodat het kind plezier heeft in het sporten. Leuk met elkaar omgaan tijdens het sporten is op die leeftijd belangrijker dan het presteren. Mocht u zich als ouder betrokken voelen bij atletiek, geeft u zich dan op als jury of als trainersassistent.

Wij hopen dat jullie zo genoeg zijn geïnformeerd over de wedstrijden. Mochten er nog vragen zijn dan kan je die altijd stellen aan je train(st)er.

Kijk voor actuele informatie op de website van S.A.V.
Wij wensen jullie een sportieve zomer toe.

Met vriendelijke groet,
De Jeugd Commissie

Wedstrijden die zijn uitgezocht (naast de competities):

Datum 20-06-2010
Wedstrijd Wedstrijd voor pupillen en CD junioren
Vereniging AV Edam / Edam Vervoer **Wordt geregeld**
Aanvang 11:00 uur Reiskosten € 4,-
Uiterlijk inschrijven 05-06-2009 Vertrek 09:45u vanaf de baan

Datum 26-06-2010 t/m 27-06-2010
Wedstrijd Meerkamp voor CD junioren
Vereniging AV Hera / Heerhugowaard Vervoer **Wordt geregeld**
Aanvang 11:00 uur Reiskosten € 4,-
Uiterlijk inschrijven 15-06-2009 Vertrek 9:30u vanaf de baan

Datum 03-07-2010
Wedstrijd Mini Bokaal voor pupillen en CD junioren
Vereniging AV Hollandia / Hoorn Vervoer **Eigen gelegenheid**
Aanvang 11:00 uur Reiskosten n.v.t.
Uiterlijk inschrijven 18-06-2009 Aanwezig 10:30u

Datum 21-08-2010 en 22-08-2010
Wedstrijd 40^e Nationale C-spelen
Vereniging AAC / Amsterdam Vervoer **Eigen gelegenheid**
Aanvang Reiskosten n.v.t.
Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Aanwezig 1 uur voor onderdeel

Datum 22-08-2010
Wedstrijd Zondaginstuif voor pupillen en CD junioren
Vereniging AV Hylas / Alkmaar Vervoer **Wordt geregeld**
Aanvang 12:00 uur Reiskosten € 4,-
Uiterlijk inschrijven 08-08-2009 Vertrek 10.30u vanaf de baan

Datum 04-09-2010
Wedstrijd Gerrit Vos Bokaal voor pupillen en CD junioren
Vereniging AV Hollandia / Hoorn Vervoer **Eigen gelegenheid**
Aanvang 11:30 uur Reiskosten n.v.t.
Uiterlijk inschrijven 21-08-2009 Aanwezig 11:00u



-vervolg: Jeugdboek



Datum 12-09-2010
Wedstrijd Wedstrijd voor pupillen en CD junioren
Vereniging AV Hera / Heerhugowaard Vervoer **Wordt geregeld**
Aanvang 12:00 uur Reiskosten € 4,-
Uiterlijk inschrijven 27-08-2009 Vertrek 10:45u vanaf de baan

Datum Volgt nog
Wedstrijd Clubkampioenschappen
Vereniging S.A.V. / Grootebroek Vervoer **Eigen gelegenheid**
Aanvang Reiskosten n.v.t.
Uiterlijk inschrijven Aanwezig Volgt nog

Wedstrijden die extra zijn:

Datum 19-06-2010
Wedstrijd Gebiedsfinale competitie voor CD Junioren
Vereniging Phanos of Spirit Vervoer **Wordt geregeld**
Aanvang Reiskosten volgt
Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Vertrek volgt

Datum 19-06-2010
Wedstrijd Scholympische dag voor basisschool kinderen
Vereniging SAV / Grootebroek Vervoer **Niet van toepassing**
Aanvang Zie site SAV Reiskosten Niet van toepassing
Uiterlijk inschrijven Via school of SAV, zie site Aanwezig Half uur voor aanvang

Datum 05-09-2010
Wedstrijd Nationale D-spelen
Vereniging Phanos / Amsterdam Vervoer **Eigen gelegenheid**
Aanvang 11:00 uur Reiskosten
Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Aanwezig 1 uur voor onderdeel

Datum 11-09-2010
Wedstrijd Landelijke finale CD competitie
Vereniging Vervoer **Wordt geregeld**
Aanvang Reiskosten volgt
Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Vertrek volgt

Datum 18-09-2010
Wedstrijd Regionale finale pupillencompetitie
Vereniging AAC / Amsterdam Vervoer **Wordt geregeld**
Aanvang 11:00 uur Reiskosten € 5,-
Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Aanwezig 10:15u vanaf de baan

Datum 25-09-2010 en 26-09-2010
Wedstrijd NK estafette voor CD junioren
Vereniging AV Startbaan / Amstelveen Vervoer **Eigen gelegenheid**
Aanvang Reiskosten
Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Aanwezig 1 uur voor onderdeel

INSCHRIJVEN VOOR DE WEDSTRIJDEN, VIA DE WEBSITE WWW.SAVATLETIEK.NL



Bowlen bij Happy Days te Grootebroek

Zondag 14 maart was de afsluiting van het cross-seizoen. De kinderen konden zich opgeven om te gaan bowlen in Grootebroek. Het 1^e uur was voor de jongste pupillen. De groepen waren ingedeeld met 5/6 kinderen per baan. Daarom kon iedereen zeker 10x gooien en sommige kinderen zelfs 14x. De jongste groepen maakten allemaal gebruik van de bumpers.

Op baan 1 stonden de jongens pup A1 + b. Bart en Jesse gingen lang gelijk op, maar op het einde was Bart net iets beter. Remco bewaarde zijn strike voor de 12^e poging dus die telde net niet mee. Joeri gooide ook 3x een spare en ook Teun gooide een strike en een spare.

Baan 2 was voor de kleinste jongens, ook daar was het erg spannend. Niels won net voor Sean, maar ook de drie andere heren bleven dicht bij. In deze groep 1 strike voor Niels. Kjeld en Joeri hadden allebei 64 punten en de jongste Stan had met 73 punten ook een hele goede score.

Op baan 3 ging de strijd tussen Lotte en Wil. Wil won met 7 punten, hij gooide 3x een spare, terwijl Lotte 1 strike en 1 spare gooide. Ook Gijs

gooide een strike. Yanniek had hele goeie worpen (2x een spare), maar helaas ook wat mindere. Bente gooide in haar allerlaatste beurt nog een spare.

Op baan 4 was Brenda de beste met 104 punten. Selma gooide de enigste strike in deze groep. Maartje, Yoelle en Anouk gooiden 1 spare en Janet haalde zonder een spare net 1 punt meer als Anouk na 10 beurten. In de extra beurten werden er nog diverse strikes en spares gegooid. Ook Janet heeft ze 2x alle 10 omgegooid.

Op baan 5 won Anouk met 1 punt verschil van Marije, het verschil was een strike om een spare. Amber en Madelon gooiden tijdens hun 10 beurten allebei 1 spare. Voor Anniska gebeurde dit in de 12^e beurt, dus dit telde net niet meer mee.

Baan 6 was voor de kleinste meisjes en hier was het een spannende strijd voor plek 2. Amy won met 87 punten (1 strike). Voor plek 2 was het dus spannend; door een spare in haar 10^e beurt kwam Joelle tot 77 punten, net zoveel als Kara. Ilse, India en Nikki hadden 76, 75 en 75 punten.

Baan	Naam	Punten	Baan	Naam	punten
1	Joeri v. Rijswijk	106	4	Anouk Koppies	71
1	Teun Swagerman	92	4	Brenda Videler	104
1	Bart Compas	117	4	Janet Beers	72
1	Jesse Mol	101	4	Yoelle Weernink	80
1	Remco Timmerman	72	4	Maartje v/d Thiel	86
			4	Selma Sijm	92
2	Kjeld de Beeld	64	5	Amber Wiersma	73
2	Youri Dekker	64	5	Marije Sjerps	96
2	Stan Tool	73	5	Madelon v/'t Hoff	79
2	Sean Bos	84	5	Anniska Sinnige	68
2	Niels de Boer	88	5	Anouk Bakker	97
3	Wil Mok	107	6	Amy Bakker	87
3	Gijs de Lange	96	6	Kara Zwagemaker	77
3	Yanniek Brinkman	83	6	Nikki Laansma	74
3	Bente Reus	73	6	India Ligthart	75
3	Lotte Runia	100	6	Ilse Bleeker	76
			6	Joelle Wagemaker	77



Het 2^e uur was voor de pupillen A 2^e jaars en de junioren C en D. Ook hier niet al te grote groepen zodat de kinderen veel keer konden gooien.

Omdat ze al groot zijn (vinden ze) begonnen alle groepen zonder bumper. Dit ging helaas niet voor iedereen goed, maar er waren (vooral) dames die toch geen bumper wilden.

Baan 1: Hier werden in totaal 6 strikes en 8

spares gegooid. Kay viel in voor Matthijs en na 10 worpen haalde hij net als Mathieu 74 punten. Mats gooide in de 1^e 10 beurten 2 strikes, maar helaas ook een aantal keer niets, waardoor hij op een totaal van 50 punten kwam. Roy werd 4^e in deze groep met ook een strike en Michiel had net 3 punten minder als de nummers 1.

Op baan 2 viel Robin in voor Hannah en hij





De Baanboek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen, 0228-516758 broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender (baan):

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/prestatielopen 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	Vereniging	Speciale
16 april	Den Helder	Noordkop	Kogelslingeren
23 april	Alkmaar	Hylas	Hinkstapsprong
28 mei	Grootebroek	SAV	Kogelslingeren
11 juni	Heerhugowaard	Hera	Engelse mijl
2 juli	Warmenhuizen	NOVA	400m horden
27 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 Atos	18 april Hera	25 april AAC	25 april DEM
13 juni Trias	20 juni Suomi	9 mei AV PEC 1910	9 mei AV Castricum
12 september (f)		5 september (f)	6 juni De Spartaan
		19 september (f)	6 juni Hylas
			19 september (f)

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

Nieuwe "valse start" regel 2010

Nu de "valse start"-regel is gewijzigd, is er onduidelijkheid welke regel voor welke categorie geldt. Hierbij een korte samenvatting:

Senioren en junioren AB (m.u.v. meerkamp): Valse start is gediskwalificeerd.

Masters: Valse start is een gele kaart voor de hele serie. De volgende valse start is diskwalificatie voor de veroorzaker.

Meerkamp senioren en junioren AB: Identiek aan de masters.

Let op: Als een master bij de senioren mee loopt, geldt voor iedereen de senioren regel. Bij competities wordt ook gebruik gemaakt van bovenstaande regels. Een diskwalificatie heeft dus automatisch gevolgen voor punten van de ploeg.



-vervolg de Baanboek

Wedstrijdverslagen + uitslagen:

Brons voor Nicole Kroonenburg

Nicole Kroonenburg heeft tijdens de Nederlandse indoorkampioenschappen voor studenten, op **13 februari** verwerkt in het Omnisportcentrum in Apeldoorn, een bronzen medaille gewonnen op de 60m horden. Ze ging de dag voortvarend van start met een tijd van 8.89 in de series van de 60m horden. Daarna won zij haar serie van de 60m vlak in 8.13 waarmee zij zich wist te plaatsen voor de halve finale. Hierin zette zij een tijd van 8.17 op de klokken wat niet genoeg was voor een plaatsje in de finale. Wel stond zij aan het einde van dag in de finale van de 60m horden. Hierin kon zij weliswaar niet meestrijden om het goud maar wel wist zij in 8.96 het brons veilig te stellen.

33^{ste} Groet Uit School Run

Ook al was het parcours op sommige delen ietwat glad, over het algemeen was het goed te doen en werden er vele persoonlijke records aangescherpt tijdens de 33ste Groet Uit School Run op zondag **14 februari**. Daaronder een flinke groep SAV'ers die tot goede prestaties kwamen (zie pag. 12)

Cees Meijer Nederlands kampioen met record

Tijdens de Nederlandse indoorkampioenschappen voor masters op 14 februari in het Omnisportcentrum te Apeldoorn is Cees Meijer Nederlands kampioen geworden op de 1500m voor M50. Omdat de belangstelling van de 50-plussers niet al te groot was, werd Cees ingedeeld bij de M40 en M45 waar de inmiddels 57-jarige na 4.50.05 als zevende over de streep kwam. Deze mooie tijd was niet alleen voldoende voor het goud in zijn eigen leeftijdsgroep maar betekende tevens een verbetering van het Nederlandse record met ruim 10 seconden. Weliswaar was Cees vorig jaar wat rapper maar in verband met de keuring van de baan in Apeldoorn is dat record (nog) niet erkend.



23^e Mulder Obdam Polderloop

De 23^e Mulder Obdam Polderloop op **21 februari** heeft de familie Sjerps het nodige succes opgeleverd.

Op een parcours, dat leidde door het afwisselende polderlandschap rondom Obdam, behaalde Edwin op de 3km voor jongens van 12 t/m 15 jaar namelijk een mooie tweede plaats in

10.40 min. Een knappe prestatie omdat Edwin nog maar 12 jaar is. Broer Dennis kwam in dezelfde groep na 14.37 als vijfde over de streep. Vader Ton deed ook van zich spreken, maar dan op de 10km voor M50 waar hij in 38.46 eveneens een tweede plaats behaalde. Bij de mannen behaalde Niels Slagter in 39.45 een zesde plaats terwijl Dorothé Steltenpool bij de dames 40+ 53.28 nodig had voor haar 10km en daarmee zevende werd.



Goud voor Marloes, zilver voor Chrissie en CR's voor Marloes en Nadine op dag 1

Op **21 en 22 februari** vonden in het Omnisportcentrum te Apeldoorn de Nederlandse kampioenschappen voor junioren-AB plaats wat met drie gouden medailles en een zilveren + een hele verzameling clubrecords en pr's een zeer succesvolle editie zou worden voor de SAV-atleten.

Marloes Duijn en Nadine Visser beten de spits af met de series van de 60m voor meisjes-B waarin zij zich beiden met respectievelijk 7.94 en 8.06 makkelijk wisten te plaatsen voor de halve finale. Intussen was Vivian Brandhoff van start gegaan bij het kogelstoten voor meisjes-B. Met een stoot van 12.36m plaatste zij zich als zevende voor de finale waarin zij zich echter niet meer wist te verbeteren. Toch kan zij terugzien op een geslaagde wedstrijd met een mooie eindklassering. Hierna was het de beurt aan Britte Duijn en Heleen Wildoër die op de 400m voor meisjes-B beiden in de vijfde serie waren ingedeeld. Britte wist in 61.93 deze serie te winnen terwijl Heleen werkelijk alles uit de kast moest halen om bij de beste twee te eindigen. Met 62.12 was zij uiteindelijk éénhonderdste sneller dan de nummer drie, dus mocht ook zij door naar de halve finale.

De halve finale van de 60m leverde vuurwerk van de eerste orde. De momenteel zeer succesvolle Olympische bobsleester Tine Veenstra werd namelijk in één klap ontdaan van een viertal clubrecords. Allereerst was daar Nadine die met 7.98 de nieuwe clubrecordhoudster werd bij de meisjes-C terwijl een halve finale later Marloes met 7.86 de besttijd van de meisjes-B, meisjes-A en de dames wist te verbeteren. Hiermee plaatsten ze zich allebei voor de finale aan het eind van de dag. Daarna was het de beurt aan Addis Riet die zich op de 800m voor jongens-A in 2.00.49 vrij moeiteloos wist te plaatsen voor de finale van zondag waarna Chrissie Broersen en Nadine aan de bak mochten bij het hoogspringen voor meisjes-B, dat zeer spannend zou worden. Zo

-vervolg de Baanboek

begon Nadine vlekkeloos door alles tot en met de 1.65m in één poging te halen. Chrissie had meer pogingen nodig maar wist daarna toch wel verrassend in de tweede poging 1.68m te overbruggen wat uiteindelijk goed bleek te zijn voor de zilveren medaille. Nadine haalde deze hoogte (nog) niet en eindigde met 1.65m knap op plek vier.

De halve finale van de 400m bracht niet het succes waarop was gehoopt. Heleen startte vanuit de ongunstige baan 1 en kreeg twee vallende tegenstandsters voor haar voeten waarvoor zij moest uitwijken met een vierde plaats in 64.49 als uiteindelijk resultaat. Britte had haar zenuwen blijkbaar niet in bedwang en liep (weer!) tegen een diskwalificatie aan. Vrij snel na het hoogspringen stond de finale van de 60m op het programma met Marloes en Nadine aan de start. Marloes was er klaar voor en dat liet ze zien! Vol overtuiging snelde ze naar het goud waarbij ze haar kersverse clubrecord tot 7.82 aan wist te scherpen. Nadine ging in 8.03 als vijfde over de finish. Een mooi resultaat van de C-juniore die op dit nummer in haar eigen leeftijdscategorie nu de Nederlandse seizoensranglijst aanvoert.



Goud voor Addis en opnieuw Marloes (met CR) op dag 2

Een geweldige tweede dag van het junioren indoor NK in Apeldoorn met gouden medailles voor Addis Riet en Marloes Duijn terwijl C-juniore Nadine Visser verraste met een vierde plaats en een derde tijd allertijden in haar eigen leeftijdsgroep.

De dag ging voor SAV van start met de series van de 60m horden voor meisjes-B waarin Marloes zich in 8.86 als tweede plaatste voor de finale terwijl Nadine in 9.11 als tijdsnelste mee mocht. Twee uurtjes later was het dan zover, al mocht net voor deze finale Addis nog op pad voor zijn finale van de 800m voor jongens-A. Tja, kampioen worden is één, maar kampioen blijven.... Addis kende niet zo een geweldig voorseizoen, maar liet zien toch een echte kampioen te zijn. Tegen zijn geweldige eindschot was zelfs de regerende kampioen van de B-junioren, Jorian Damen, niet opgewassen en het was dus Addis die in 1.55.16 opnieuw kampioen werd en de gouden medaille omgehangen kreeg. "Wat Addis kan, kan ik ook" moet Marloes toen gedacht hebben want na een niet zo geweldige start volgde er een super finish in de finale van

de 60m horden voor meisjes-B. Met 8.73 werd ze niet alleen de nieuwe kampioene maar verpulverde ze ook haar pr en verloor Tine Veenstra haar vijfde clubrecord van dit weekend. In al dit geweld zouden we bijna de prestatie van Nadine over het hoofd zien. Als laatste naar de finale en dan maar nipt de strijd om de derde plaats verliezen met een prachtig nieuw pr van 8.90 sec! Maar twee C-meisjes waren ooit sneller. Derhalve een geweldige prestatie dus. Jongelui, allemaal gefeliciteerd met jullie prachtige prestaties.

Brons voor Richard Bot op WK indoor voor masters

Eind februari is er voor Richard Bot een lang gekoesterde droom in vervulling gegaan! Hij ontmoette de legende op kogelslingergebied, de Russische oud-Olympisch kampioen Dr. Anatoly Bondarchuk, en mocht zelfs bij hem komen trainen.

De wereld indoorkampioenschappen voor masters, die van 1 t/m 6 maart plaatsvonden in het Canadese Kamloops, boden die mogelijkheid. Helaas werden Richard (en ook zijn vrouw Yvette) ziek in aanloop naar deze kampioenschappen, waardoor de vorm van Richard tijdens zijn eerste nummer, het kogelslingeren op **1 maart**, nog niet echt groots was. Toch wist hij kort achter de nummers 1 en 2 bij de M40 een mooie bronzen medaille te veroveren, de eerste voor Nederland. De winst ging naar de Engelsman Mark Wisman met een afstand van 49.13m terwijl de Amerikaan David Bickel met een worp van 49.05m de tweede plaats bezette. Richard kwam in zijn tweede poging tot 47.05m. Zijn totale reeks was: 46.61m - 47.05m - 45.52m - x - 45.00m - 45.35m

WK zilver voor Yvette

Drie dagen na het brons van Richard mocht op **4 maart** Yvette aan de bak voor haar kogelslingerwedstrijd, dat overigens buiten plaatsvond. Na een voorzichtige eerste worp bij de V35 volgde er een sterke tweede die op 41.97m terecht kwam. Hiermee stond ze tot aan de vierde poging aan de leiding. In die poging was het de Duitse Bettina Schardt die een afstand van 42.85m liet noteren. Yvette moest dus een nieuw pr werpen om nog te kunnen winnen. Zij zette daarom alles op alles en in de laatste poging leek het ook te gaan lukken, ware het niet dat de kogel net naast de sector lag. Derhalve een fraaie zilveren medaille dus voor Yvette die 'het ruiken aan het goud' naar meer vond



-vervolg de Baanboek

Tweede zilver voor Yvette met nationaal en clubrecord

Dezelfde dames van het kogelslingeren bonden op **5 maart** in Kamloops de strijd aan bij het gewichtwerpen voor V35. En weer werd het super spannend en was na afloop de volgorde hetzelfde met Yvette Bot-Vleerlaag op een eervolle tweede plaats. Zij gaf het zilver extra glans door haar eigen clubrecord flink te verbeteren naar een afstand van 11.73m. Achteraf bleek zij zelfs het nationale indoorrecord van de V35, dat met 11.59m op naam stond van Hanneke Reinders, te hebben verbeterd. Deze afstand kwam tot stand in de tweede poging nadat zij ongeldig was begonnen. Het werd daarna in de strijd om het goud echt alles of niets en dat leidde uiteindelijk tot nog een mooie worp van 11.57m, ook verder dan het oude clubrecord. De overige worpen waren helaas ongeldig.

Na Yvette was Richard weer aan de beurt. Een sterk veld bij de M40 waarin hij alles moest geven om hoog te kunnen eindigen. Helaas resulteerde dat in de nodige foutpogingen, maar ook een mooie worp van 13.63m, waarmee hij zijn indoor pr en clubrecord flink verbeterde en wat uiteindelijk goed was voor de vierde plaats.

Mooie cross van Willem Dudink

Op **7 maart** was eerstejaars senior Willem Dudink van SAV-zijde de enige deelnemer aan het NK cross te Hellendoorn. Het betekende voor Willem zijn debuut op een NK cross, waar hij van start ging op de korte cross voor heren. De afstand bedroeg 2685m waarop Willem een plaats in de middenmoot veroverde door in 9.42 als 48ste over de streep te komen.

Voorjaarsloop en Beetskoogkadeloop

Onder frisse, winderige omstandigheden organiseerde AV Hera op **14 maart** in Heerhugowaard de traditionele voorjaarsloop. Slechts twee SAV-atleten gingen van start op de 10km, maar ze waren wel goed voor twee ereplaatsen. Zo behaalde Jeroen Dodeman bij de M40 in 38.05 een derde plaats en liet Jan Kreuk bij de M55 in 39.10 al zijn leeftijdsgenoten zijn hielen zien.

De 7km van de Beetskoogkadeloop in Oudendijk werd op dezelfde dag een prooi voor Willem Dudink die op deze afstand onbedreigd naar de finish liep.

Mooie prestatie van Ton Sjerps in 40ste Merenloop

Op **14 maart** stond voor de 40ste keer de Merenloop in Grou op het programma. Geplaagd door de kou en harde wind, kregen de deelnemers aan deze unieke 14km weer de nodige hoogteverschillen, lange stukken weiland en een flinke verzameling hekken voor de kiezen. Onder de deelnemers ook de SAV 'bikkels' Ton Sjerps, Cees Meijer en John de Wit. Vooral Ton kwam goed uit de voeten op het moeilijke parcours en behaalde bij de M50 in 55.35 een eervolle derde plaats. Cees (M55) behaalde in dezelfde categorie in 1.07.43 een 11de plaats terwijl John de Wit bij de M40 in 1.11.13 als 15de over de meet kwam.

Clubrecords tot 20 maart 2010

60m m-B, m-A, dames	7.86
Marloes Duijn (m-B)	Apeldoorn, 27 februari
60m m-B, m-A, dames	7.82
Marloes Duijn (m-B)	Apeldoorn, 27 februari
60m horden m-B	8.73
Marloes Duijn	Apeldoorn, 28 februari
Gewichtwerpen V35 (i)	11.73m
Yvette Bot-Vleerlaag	Kamloops (Can), 5 mrt
Gewichtwerpen M40 (i)	13.63m
Richard Bot	Kamloops (Can), 5 maart

