

# Sprinter

mei 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	42.50
Pupil C	2002	49.00
Pupil B	2001	49.00
Pupil A1-A2	2000/1999	49.00
Junioren D1-D2	1998/1997	58.50
Junioren C1-C2	1996/1995	58.50
Junioren B1-B2	1994/1993	65.00
Junioren A1-A2	1992/1991	65.00
Senioren (dames en heren)	1990 of eerder	71.00
Masters (dames en heren)	1975 en eerder	71.00
Recreanten	(n.v.t.)	62.00
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.

**Let op:**

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

De Technische commissie bestaat uit de volgende personen:

Rob Ruitenberg  
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.

# Trainingsmomenten SAV

Zomertrainingsschema m.i.v. 6 april

<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	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
<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	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
<b>Donderdag:</b>			
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
<b>Vrijdag:</b>			
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		
<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



Ziezo, de maand april zit er weer bijna op. Nog een feestdag toe, maar die hebben we wel verdiend. Na Rondje Lutjebroek, Rondje Grootebroek, Rondje Bovenkarspel, Rondje Hoogkarspel en Rondje Venhuizen en dan nog even de Kloetloop tussendoor + een pupillenwedstrijd, waar ik gelukkig mocht helpen in de kantine. Het waren drukke tijden, nu maar even er een weekje vantussen. Natuurlijk ook weer een heleboel vrijwilligers in touw, maar er kunnen er natuurlijk altijd meer bij. Bij de wegcommissie stopt Aad Koomen. Na ruim 20 jaar deel uitgemaakt te hebben van deze commissie. Maar de hele wegcommissie zit al heel lang in het zadel. Wat te denken van Rien Broersen en Bert Kreuk, die worden ook steeds een weekje ouder, en die start- en finishpalen al zwaarder. Ook de loper merkt dit. Na de Polderloop in Andijk, staat ook de Vestloop dit jaar niet meer op de kalender. En zo zullen er in de toekomst steeds meer loopjes verdwijnen. Dit kan voorkomen worden als een paar jongelui het stokje overnemen. Want anders!!! Dit geldt natuurlijk ook voor de W.O.C.-commissie. Er moet Jong Bloed bijkomen, want anders verdwijnen de baanwedstrijden ook. Dit is ook een van de redenen om per 1 januari 2011 te beginnen met de Ledendienst. Iedereen kan en moet dan iets doen voor de vereniging. Een ieder kan dan opgeven waar en wat hij of zij wil doen en als we dan allemaal wat doen, hoeven we niet steeds te bouwen op dezelfde personen. Vele handen maken licht werk, kijk maar naar de

kantine zowel van binnen als van buiten helemaal weer gelapt en opgeruimd. Hulde aan onze coryfeeën. Ook de baan is door hun weer zomerklaar gemaakt.

Voor alle vrijwilligers organiseren wij weer een barbecue + jeu de boules avond op 21-8 oftewel 21 augustus. Geef je dit jaar op tijd op, dan kan het weer doorgaan.

11 September is er ook weer een fietstocht van de Rabobank over ong. 35 km door West-Friesland.

U kunt zich hiervoor opgeven bij [pietnel@planet.nl](mailto:pietnel@planet.nl). Er zijn in totaal 12 fietsers nodig om de € 250,— binnen te slepen.

Heeft u onze nieuwe website al gezien? Het is een pracht. Snel, overzichtelijk en alles wat je weten wilt staat erop. De complimenten aan Marius Onos.

De nieuwbouw. U dacht, die is klaar, maar er moet nog een welkomstbord komen. Folie voor de ramen en een grote plantenbak. Ook komen er nog een paar fietsenrekken bij. Parkeer je fiets a.u.b. in de rekken en houdt ons sportpark mooi en netjes. Is er iets, meld dit dan.

Eind 2011, het lijkt nog ver weg, bestaat de vereniging 60 jaar. Tijd voor een feestje, maar ook voor heel veel sportplezier. Wil jij ook in de feestcommissie, geef dit dan effe door aan [pietnel@planet.nl](mailto:pietnel@planet.nl)

Voordat ik er een weekje vantussen ga, wil ik iedereen feliciteren met de behaalde p.r.'s en c.r.'s. Regelmatig (elke dag) kijk ik even op de website en zie hoe goed jullie prestaties in het land weer zijn. Vooral de Junioren C met hun estafettetijd. Grandioos. Maar ook de Dames en de Heren, ga zo door, want dan staan we in oktober weer allemaal in de kogelslingerkerkooi. Succes.

Groet, Piet



*Van de redactie:*

**Teksten inleveren voor het juni/julinummer:  
t/m vrijdag 18 juni  
komt uit in de week van 28 juni**

*Lief & Leed*

## Iris waasdorp

Heeft helaas haar arm gebroken tijdens de training, in haar enthousiastme wilde ze te snel van de hoogspringmat af gaan, waardoor ze ten val kwam. Iris we wensen je heel veel sterkte toe met je arm, en hopen dat het spoedig is genezen, zodat je weer mee kan trainen.



## *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

## Tiny Botman

Heel veel beterschap.

Tiny is voor een pacemaker naar het ziekenhuis geweest, en het gaat nu weer goed met Tiny! Tiny heel veel sterkte, en probeer een beetje rustig aan te doen!



## *Oók bij SAV*



**Tijd: 19.00-20.00 uur**

**Plaats: atletiekbaan/  
Raadhuislaan**

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



Eind 2011 bestaat SAV 60 jaar!  
Wil jij ook in de feestcommissie,  
geef dit dan effe door aan  
pietnel@planet.nl

# Reünie oud-SAV polsstoktoppers

In een ver verleden hadden we binnen SAV een trainer met de ambitie om een selectietraining op te zetten om het mooiste, maar ook moeilijkste onderdeel binnen te atletiek eens goed op de kaart te zetten. Zijn naam: Obe van der Klei. Onder oud SAV'ers een bekende naam. In die tijd waren er binnen SAV aardig wat mannen die het onderdeel behoorlijk beheersten, hoogtes van 4.00 meter plus waren aan de orde van de dag. Het clubrecord van 5.00meter stamt ook nog uit die tijd (1993) en is van Peter Schafer, mede initiator van de reünie. Het is altijd leuk om vrienden/bekenden/oud polsstokspringers weer eens te zien. Peter Schafer en ik kregen via de email contact en besloten ergens in september '09 dat we maar eens moesten kijken of we niet een reünie konden organiseren met de oud polsstokspringers van SAV (en een paar Hollandianen). We hadden de lijst met potentiële deelnemers snel compleet maar voordat je iedereen hebt gevonden en een datum hebt kunnen prikken is het al snel 24 april '10!

Na maanden van voorbereiding is het dan eindelijk zover, een mooie zonnige dag om met een 12-tal oudjes stoere verhalen te vertellen en herinneringen aan vroeger op te halen. Na de koffie stond er allereerst een 5-kamp op het programma (40 meter, kogelstoten, verspringen, speerwerpen, 800 meter). Al voor het eerste onderdeel was duidelijk dat niet iedereen het volledige programma zou afwerken, Obe en Richard Bot (de enige die nog fanatiek atletiek beoefent) hadden zich al voor de start teruggetrokken met blessures.

Bleven over 10 man. We liepen in twee series en de beste drie uit elke serie gingen door naar de finale race. Gelijk na start van de eerste serie was uitvaller nr 3 een feit, Peter Struijs scheurde al na 5 meter wat spieren in zijn bovenbeen en stortte schreeuwend van de pijn op de baan, einde meerkamp. De rest van de groep haalde gelukkig heelhuids de finish. Tijden hebben we niet opgenomen en dat is denk ik maar goed ook! In de finale bleek good old Mark Smit (pr 10.8) net te snel voor meerkamer Peter Schafer. Chris van de Blonk werd keurig derde (vroeger was hij niet zo snel).

Het tweede onderdeel was kogelstoten. Om de mannen niet te zwaar te belasten werd besloten om maar niet met de 7,25kg kogel te stoten, maar de 6kg versie te gebruiken. Vooraf waren er al twee favorieten voor dit onderdeel en zij stelden dan ook niet teleur! Met een verassend verre 11,75meter werd Marco Bulsing (Hollandia) de winnaar. Ex-horden loper Martin Dijkstra werd met 11,35 keurig tweede en de

derde plaats was voor Dick Braas (Hollandia) met 10,55.

Op naar de zandbak voor een potje verspringen. Waar je vroeger in de weer ging met meetlinten of "voetjes", begon iedereen nu maar niet te ver anders kon je jezelf nog weleens blesseren tijdens de aanloop. Met een korte aanloop werden er keurige prestaties neergezet. Eerste plaats (weliswaar als enige met spikes) was voor Dick Braas met 5,50 meter, tweede Martin Dijkstra met 5,30 en de derde plaats was er voor Eric de Vos (clubrecordhouder met 7,77 buiten en 7,78 binnen) met nu een sprong van 5,10.

Terwijl er op het middenveld al werd geslingerd door de familie Onos begaven wij ons op weg naar de speerwerpsector (keurig uitgezet door vrijwilliger Jos Struijs, jawel de vader van). Menigeen gooide vroeger een dikke 40 meter, die afstanden werden niet meer gehaald al gooide Marco na de wedstrijd nog wel een 41,76. Tijden de wedstrijd echter bleef hij steken op 39,20 net niet genoeg om Dick met 39,71 van zich af te kunnen houden. Peter werd met 37,21 derde.

Ook de rest van de atleten bleef ruimschoots boven de 30 meter.

Voor de afsluitende 800 meter stonden er nog slechts 7 man aan start maar dat mocht de pret niet drukken. Lange afstand aan het eind van een meerkamp zorgt altijd weer voor verbroedering. Gezamenlijk werd besloten om het eerste rondje rustig aan te doen en pas daarna (voor degenen die dat nog konden) een versnelling te plaatsen. Al keuvelend werd dan ook de eerste 400 meter afgelegd. Na 400 meter konden een aantal zich niet meer inhouden en versnelden dan ook gelijk. Peter liep al snel weg van de concurrentie en liep makkelijk naar de overwinning, Wout Visser werd met een kleine achterstand tweede gevolgd door Dick.

Met een biertje erbij werd de balans opgemaakt en bleken we twee winnaars te hebben: Peter en Dick, derde werd Martin (ondanks een kruisje van "ik kan geen 800 meter lopen"). 4<sup>de</sup> plaats was er voor Marco, Gerwin Struijs werd 5<sup>de</sup> samen met Eric, Wout en Chris volgden gezamenlijk op de 7<sup>de</sup> plaats, Mark 9<sup>de</sup> en Peter Struijs 10<sup>de</sup>

Omdat de kleedkamers er nu zo fantastisch bij staan hebben we gelijk maar even van de douches gebruik gemaakt alvorens naar Enkhuizen af te reizen voor een Diner bij eetcafé "dikke mik" alwaar het nog tot laat gezellig was! Peter, Martin, Obe, Richard, Dick, Chris, Eric, Wout, Mark, Marco, Peter bedankt voor jullie aanwezigheid en tot de volgende reünie!





# 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

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  
VACANT  
Linda Sinnige (0228) 654506



Kijk voor meer informatie over trainingstijden en wedstrijden op  
[www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)

### JARIGEN:

#### Mei

02. Joelle Wagemaker  
04. Jeroen Braakman  
04. Elise Schneider  
06. Roy Compas  
06. Paul Sinnige  
12. Selma Sijm  
19. Stef Scheffer  
20. Aukje Bakker  
22. Judith Nunes  
26. Amber van der Gulik  
30. Yanniek Brinkman

#### Juni

01. David Wiersma  
02. Matthieu Rood  
05. Jade van Doorn  
09. Mariska van Kalsbeek  
11. Melissa Bets  
11. Mike de Wolf  
13. Luna Braas  
14. Hannah Beudekker  
15. Thea Noordeloos  
20. Bo Huisman  
22. Annika Boogaard

Eind 2011 bestaat SAV 60 jaar!  
Wil jij ook in de feestcommissie,  
geef dit dan effe door aan  
[pietnel@planet.nl](mailto:pietnel@planet.nl)

### Wedstrijdkalender:

29 mei CD-competitie te Krommenie (Lycurgus)  
5 juni Pupillencompetitie te Edam (AV Edam)  
5 juni Nelli Cooman Games te Stadskanaal (SNCG)  
19 juni Scholympische dag te Grootebroek (SAV)  
19 juni Gebiedsfinale competitie junioren-CD (Phanos en/of Spirit)  
20 juni CD + pupillenwedstrijd te Edam (AV Edam)  
26 juni Pupillencompetitie te Hoorn  
26/27 juni CD-meerkampen te Heerhugowaard  
3 juli CD + pupillenwedstrijd om de mini bokalen te Hoorn (Hollandia)



### Wedstrijdverslagen + uitslagen



### Geslaagde crossfinale

Op een prachtig selectief parcours in het  
Dijkgatbos werd op **20 maart** de finale van de  
crosscompetitie van de regio's 1 tot en met 5  
gehouden. Zo'n 1000 kinderen van 47  
verenigingen, waaronder 15 SAV'ers, mochten

het blubberige bos in om te glibberen over de  
heuveltjes en te springen over de hindernissen.  
Waar de oudere jeugd dat deed als 'echte'  
paarden, hadden de jonkies geregeld hun handen  
nodig. Het was dus zwaar.....

De meest opvallende prestatie van SAV-zijde



# -vervolg Jeugdboek

kwam op naam van Edwin Sjerps. Hij kon op de 2000m voor j-D2 knap mee met de besten en eindigde eervol op de vijfde plaats. Jeanine Oud heeft blijkbaar liever zand dan blubber want na haar titel van vorig jaar werd het nu een zesde plaats bij de m-D1. Bij de m-D2 was er ook een mooie zesde plaats en wel voor Britt Noah Mosselman die Sarah Laan kort daarachter als achtste zag finishen. Doordat ook Willemijna Runia voor in het veld eindigde, scoorden de jongedames als ploeg een mooie tweede plaats. De kleine, maar o zo pittige, Joelle Wagemaker liep bij de m-pup-C een sterke wedstrijd en zag

dat beloond met een zevende plaats. Eenzelfde klassering was er voor Heleen Wildoër, maar dan bij de m-B. Tot slot waren en nog toptien klasseringen voor Michelle Oud en Anna Sjoukje Runia. Bij de m-C werden zij namelijk negende en tiende. Omdat ook Judith Kok en Els Noordeloos naar behoren presteerden werd er in deze groep eveneens een ploegenprijs gepakt en wel de bronzen. Atletiekvereniging Wieringermeer tekende voor de uitstekende organisatie terwijl alle gegevens/foto's over deze wedstrijd terug te vinden zijn op [www.atletiekcompetities.nl](http://www.atletiekcompetities.nl). De prestaties:

<b>1000m meisjes pup-C</b>	<b>tijd</b>	<b>2000m jongens-D2</b>	<b>tijd</b>
07. Joelle Wagemaker	5.21	05. Edwin Sjerps	8.38
<b>1500m meisjes pup-A1</b>		<b>2000m meisjes-C</b>	
27. Lotte Runia	7.23	09. Michelle Oud	8.59
<b>1500m meisjes pup-A2</b>		10. Anna Sjoukje Runia	9.14
48. Elise Schneider	7.29	36. Judith Kok	10.13
50. Loes Essen	7.30	48. Els Noordeloos	11.02
<b>1500m meisjes-D1</b>		<b>3500m jongens-C</b>	
06. Jeanine Oud	6.35	52. Dennis Sjerps	17.26
<b>1500m meisjes-D2</b>		<b>3000m meisjes-B</b>	
06. Britt Noah Mosselman	6.16	07. Heleen Wildoër	13.57
08. Sarah Laan	6.21		
22. Willemijna Runia	6.53		



## Indoor Heerenveen

Ze krijgen er maar geen genoeg van, de jongedames Merel Sinnige en Nienke Tool. Op **20 maart** togen ze naar Heerenveen voor een indoorwedstrijd waarbij ze deze keer werden vergezeld door Eriska Sinnige. Het niveau bij de meisjes pupillen-A2 was hoog en dat leverde een mooie wedstrijd op waarin

Merel op de meerkamp een eervolle derde plaats behaalde. Nienke bezette de negende plaats, maar de mooiste prestatie kwam op naam van Eriska die haar pr bij het hoogspringen met maar liefst 15cm omhoog wist te krikken en over de 1.10m ging. De uitslag:

Naam	60m	Hoog	Kogel	Totaal
03. Merel Sinnige	9.74	1.20	7.86	1522
09. Nienke Tool	10.04	1.15	7.39	1412
21. Eriska Sinnige	10.49	1.10	4.40	1121



## “Vroege Vogels” in Alkmaar met clubrecord voor Jeanine Oud

Met de Vroege Vogels wedstrijd werd op **3 april** in Alkmaar het baanseizoen ingeluid. Het was fris, winderig en regenachtig op de onbeschutte baan van AV Hylas, maar toch werden er al leuke prestaties neergezet. Allereerst was daar Joelle Wagemaker die bij de

meisjes pupillen-C de 600m winnend afsloot en derde werd op de meerkamp. Aniska Sinnige bezette bij de meisjes pupillen-B tweemaal een vijfde plaats terwijl zus Merel bij de oudste pupillen na een zeer spannende wedstrijd tweede werd op de meerkamp. Eriska Sinnige zette haar sterkste meerkamp ooit neer en werd daarnaast



## -vervolg: Jeugdhoek

zesde op de 1000m.

Bij de junioren-CD stonden er de nodige 'aparte' nummers op het programma. Apart in die zin dat het wel echte atletieknummers zijn, maar ook nummers die niet bij de leeftijdscategorie horen. Zo mochten de meisjes-D de 300m horden uitproberen, iets wat Jeanine Oud goed af ging want zij zette met 63.57 de tweede tijd op de klokken. Hiermee noteerde zij meteen het eerste outdoor clubrecord van 2010. Daarnaast werd ze nog vierde op de 600m terwijl Demi Wagemaker zichzelf overtrof op alle nummers waaraan zij meedeed. De meisjes-C hadden naast de 80m, waarop Judith Kok zich wist te plaatsen

voor de finale waarin ze vijfde werd, ook een 200m op het programma staan. Michelle Oud kon hierop goed uit de voeten gezien haar overtuigende overwinning met Judith op plaats drie. Judith plakte er een tweede brons aan vast bij het verspringen terwijl Michelle nog zilver scoorde bij het kogelstoten. De winst op de 200m voor meisjes-B ging naar Marjolein Wagemaker die ook nog derde werd bij ver. In het vrouwengezelschap maar één jongen en wel Matthijs Jong die bij de j-C voor het eerst met de 4kg kogel stootte en met 9.78m niet alleen derde werd maar ook al ruikt aan de 10m-grens. De uitslag:

<b>Meisjes pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
03. Joelle Wagemaker	8.21	2.55	11.19	726	2.35.81 (1)
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
05. Aniska Sinnige	7.79	2.70	16.76	922	4.47.31 (5)
<b>Meisjes pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
02. Merel Sinnige	9.67	3.82	8.14	1541	-
13. Eriska Sinnige	10.69	3.39	4.91	1110	4.17.78 (6)
<b>Meisjes junioren-D1</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>300mh</b>	<b>600m</b>	
Demi Wagemaker	2.92 (15)	6.07 (7)	-	2.07.67 (5)	
Jeanine Oud	-	-	63.57 (2)	2.07.08 (4)	
<b>Meisjes junioren-C</b>	<b>80m</b>	<b>200m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	
Michelle Oud	-	28.68 (1)	4.38 (6)	9.16 (2)	
Judith Kok	11.41 (5)	29.55 (3)	4.58 (3)	-	
<b>Jongens junioren-C</b>	<b>100m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>		
Matthijs Jong	14.88 (15)	3.74 (10)	9.78 (3)		
<b>Meisjes junioren-B</b>	<b>200m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>		
Marjolein Wagemaker	31.22 (1)	4.10 (3)	8.37 (4)		



### Edwin Sjerps wint Paasloop

Met groot vertoon van macht heeft Edwin Sjerps op **4 april** de Paasloop van Twisk gewonnen. Op de 3km voor jongens kon zijn oudere broer Dennis nog het dichtst bij hem in de buurt blijven waardoor de jongemannen een mooi één-tweetje scoorden. Edwin legde de 3km af in 12.07 terwijl Dennis 13.59 nodig had.

### Topprestaties in Amersfoort

Het baanseizoen is nog maar amper van start of het tweede clubrecord ging er al bijna aan! Tijdens de Paaswedstrijd van AV Triathlon op **5 april** in Amersfoort kwam C-juniore Anna Sjoukje Runia verbazingwekkend sterk voor de dag. Meteen al op het eerste nummer, de 80m horden, liep zij met 11.88 beneden het

clubrecord van Marloes Duijn. Helaas voor Anna Sjoukje waaide de wind daarbij wat te stevig in de rug, maar dat het wat belooft voor de rest van het seizoen dat mag duidelijk zijn. Ook op de 300m horden was ze razendsnel. Nog nooit liep zij deze afstand en nu kwam ze in die moeilijke omstandigheden al na 46.52 winnend over de finish. Daarnaast schreef ze ook nog eens de sprinttweekamp op haar naam want tegen haar 10.37 op de 80m en 19.22 op de 150m was eveneens niemand opgewassen. Michelle Oud en Judith Kok deden het ook erg goed op de hordentweekamp, waarbij Michelle tussendoor nog een springtweekamp afwerkte die haar brons opleverde. B-juniore Vivian Brandhoff ging het seizoen sterk van start op de werpdriekamp. Doordat speer een wat minder



# -vervolg: Jeugdboek



nummer van haar is, moest ze de eer uiteindelijk aan een ander laten maar haar winnende 12.52m met de kogel en 36.90 met de discus mochten er zijn. De uitslag:

<b>Meisjes junioren-C</b>	<b>80m</b>	<b>hrd</b>	<b>300m hrd</b>	<b>Totaal</b>
01. Anna Sjoukje Runia	11.88	(+5.2)	46.52	1368
05. Michelle Oud	13.09	(+2.4)	50.24	1114
09. Judith Kok	13.81	(+2.6)	52.21	989
<b>Meisjes junioren-C</b>	<b>80m</b>	<b>150m</b>	<b>Totaal</b>	
01. Anna Sjoukje Runia	10.37	(+2.4)	19.22 (+4.9)	1421
Meisjes junioren-C	Ver	Hoog	Totaal	
03. Michelle Oud	4.49	(+1.7)	1.47	1116
Meisjes junioren-B	Kogel	Discus	Speer	Totaal
02. Vivian Brandhoff	12.52	36.90	25.38	1942



## C-meisjes succesvol in Purmerend

Het zit dit jonge baanseizoen nog niet echt mee met de weersomstandigheden. Zo was het flink winderig en koud tijdens de Marktstadkampioenschappen op **11 april**, georganiseerd door AV NEA Volharding in kader van het 600-jarig bestaan van Purmerend. Ook al stond de wind ongunstig op de sprintnummers, toch liet Nadine Visser op de 80m horden voor meisjes-C met 12.14 een sterke tijd noteren. Zij won hiermee overtuigend en zag clubgenote Anna Sjoukje Runia in 12.49 de tweede plaats in beslag nemen. Michelle Oud noteerde 13.92 en Judith Kok kwam na 14.68 over de finish. Bij de technische nummers slechts 3 pogingen, maar het derde Nadine niet want zij ging met 33.33m bij het speerwerpen voor de tweede keer met het goud aan de haal. Hierop volgde zilver bij het kogelstoten met een afstand van 10.92m en een derde keer goud met de estafetteploeg op de 4x80m. Tezamen met Anna Sjoukje, Michelle en Judith sloot zij de lange en vermoeiende dag af met een royale overwinning in de veelbelovende tijd van 40.83 sec. Nadat Michelle 23.61m had speer geworpen liep zij naar een mooi pr op de 1000m. De meisjes schotelden het publiek een spannende wedstrijd voor waarop Michelle in 3.18.61 fraai derde werd. Anna Sjoukje was te sterk voor iedereen met haar 10.84 op de 80m terwijl Judith op deze afstand 11.94 liet noteren en bij het verspringen met 4.76m naar de vijfde plaats en een nieuw pr sprong. Een zeer succesvol dagje dus voor de jongedames van SAV.

## Trainingspakkenwedstrijd Hoorn

Omdat bij SAV de baan bezet was vanwege de Kloetloop, nam AV Hollandia in Hoorn op **11 april** de organisatie van de jaarlijkse trainingspakkenwedstrijd op zich.


Het was voor meerdere kinderen hun eerste kennismaking met een "echte" atletiekwedstrijd terwijl er bij de junioren bij het verspringen ineens afgezet moest worden van een toch wel smal balkje en de kogels in diverse groepen ook een stukje zwaarder bleken te zijn. Daarbij was er bij de CD-junioren sprake van een vierkamp met een lang loopnummer en dat vond niet iedere deelnemer even fijn!

Bij de kleinste meisjes debuteerde India Ligthart met een overwinning op de meerkamp en een tweede plaats op de 600m. Suzanne Wajer werd tweemaal derde. Eenzelfde klassering werd behaald door Stan Tool op de meerkamp voor mini jongens. Yoeri Dekker was met een zesde en vijfde plaats de beste SAV'er bij de j-pup-C terwijl Nikki Laansma na het zilver op de meerkamp voor de m-pup-C en rappe 600m liep die goed was voor goud. Hierbij rekende ze af met clubgenote Joelle Wagemaker die op deze afstand, net als op de meerkamp, derde werd. Erwin Sijm was bij de j-pup-B de beste op de meerkamp en de 1000m terwijl Amy Bakker op de meisjes meerkamp met een derde plaats de hoogst geklasseerde SAV'er was. Bij de j-pup-A1 was de strijd super spannend en het was Bart Compas die uiteindelijk met maar één punt verschil aan het langste eind trok. Ook de 1000m werd een prooi voor Bart. De m-pup-A1 namen

# -vervolg: Jeugdboek

het hele podium in beslag met Lotte Runia op plaats 1, Janet Beers op plek 2 en Bente Reus op nummer 3 waarna Janet nog overtuigde op de 1000m die zij winnend afsloot. Een mooi staaltje lopen werd er ook geshowd door Jeroen Braakman die op deze afstand bij de j-pup-A2 oppermachtig was. Bij de m-pup-A2 weer een compleet oranje/wit podium met nu Merel Sinnige op het bovenste treetje en Nienke Tool (2) en Elise Schneider (3) naast haar. Op de 1000m was er voor Elise een tweede brons. Sam Volten werd derde op de vierkamp voor j-D1 terwijl de overwinning bij de even oude meisjes werd binnengehaald door Leonie Beers. Hierbij

moet opgemerkt worden dat Aukje Bakker gelijk opging met Leonie, maar de door haar zo gehate 1000m aan zich voorbij liet gaan. Edwin Sjerps liet bij de j-D2 een mooie 1000m-tijd noteren en werd mede door die prestatie tweede op de meerkamp. Willemijna Runia was met een vierde plaats de beste bij de m-D2 op de voet gevolgd door Britt Noah Mosselman die net als Edwin rap was op de 1000m. Matthijs Jong liet bij de j-C1 het lange loopnummer aan zich voorbij gaan maar passeerde bij het kogelstoten de 10m-grens. Bo Huisman deed bij de m-C1 maar aan twee nummers mee terwijl Dennis Sjerps zonder tegenstand won bij de j-C2. De uitslagen:

<b>Mini jongens</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>	
03. Stan Tool	9.1	1.97	15.29	522	3.19.3 (4)	
<b>Mini meisjes</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>	
01. India Ligthart	8.8	1.73	14.29	496	3.05.9 (2)	
03. Suzanne Wajer	9.2	1.66	6.96	287	3.29.9 (3)	
<b>Jongens pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>	
06. Yoeri Dekker	9.1	1.90	8.72	387	3.11.8 (5)	
<b>Meisjes pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>	
02. Nikki Laansma	8.0	2.69	12.92	781	2.27.9 (1)	
03. Joelle Wagemaker	8.1	2.65	11.61	734	2.31.2 (2)	
05. Demi Kunne	8.3	2.03	7.73	500	3.00.1 (5)	
06. Kara Zwagerman	8.7	1.98	9.80	477	3.13.1 (6)	
<i>4x40m 1. SAV in 32.8</i>						
<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>	
01. Erwin Sijm	7.6	2.92	18.69	985	4.35.7 (1)	
04. Teun Swagerman	8.4	2.25	13.35	639	4.58.0 (3)	
06. Will Mok	8.5	2.23	9.35	546	5.04.7 (4)	
<i>4x40m 4. SAV mix in 36.2</i>						
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>	
03. Amy Bakker	7.5	3.04	17.51	1010	5.05.7 (11)	
06. Aniska Sinnige	7.8	2.79	14.59	862	4.38.7 (4)	
08. Ilse Bleeker	7.9	2.56	10.17	720	4.50.0 (9)	
12. Leonie Braakman	8.4	2.44	11.75	649	-	
14. Lotte Buijsman	8.0	2.10	10.14	611	5.43.1 (13)	
<i>4x40m 1. SAV in 30.8</i>						
<b>Jongens pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>	
01. Bart Compas	9.8	3.68	22.19	1274	3.51.7 (1)	
<b>Meisjes pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>	
01. Lotte Runia	9.7	3.30	16.81	1136	4.09.2 (5)	
02. Janet Beers	10.1	3.25	20.03	1121	3.51.8 (1)	
03. Bente Reus	10.3	3.30	18.69	1076	4.05.5 (4)	
10. Anouk Koppies	10.7	2.83	11.39	809	4.35.9 (9)	
11. Lotte van Diepen	11.1	2.44	12.50	701	4.23.4 (7)	
12. Femke Sikkink	11.1	2.58	10.68	696	4.24.2 (8)	
14. Amber Kunne	11.9	2.17	17.41	639	4.39.7 (10)	
15. Anouk Bakker	12.2	2.38	12.07	563	5.15.0 (13)	
<b>Jongens pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>	
04. Jeroen Braakman	11.3	2.67	15.14	769	3.34.9 (1)	
05. Siebe Verheijen	11.3	2.82	10.94	726	4.42.2 (4)	



# -vervolg: Jeugdhoek

<b>Meisjes pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Merel Sinnige	9.7	4.00	25.03	1389	4.26.6 (11)
02. Nienke Tool	9.6	3.86	24.09	1369	4.23.6 (10)
03. Elise Schneider	10.1	3.46	25.50	1227	3.55.8 (3)
06. Eriska Sinnige	10.4	3.47	19.08	1102	4.15.3 (6)
14. Anouk de Boer	11.0	2.76	17.23	855	5.07.6 (15)
19. Marisca van Paassen	10.7	2.34	6.77	614	-

4x60m 1. SAV A2 in 37.6

4x60m 2. SAV A1 team 1 in 40.1

4x60m 6. SAV A1 team 2 in 44.5

<b>Jongens-D1</b>	<b>80m</b>	<b>Ver</b>	<b>kogel</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
03. Sam Volten	13.1	3.25	6.34	4.02.0	1201
05. Mats Visser	14.1	3.16	4.85	4.15.0	925
Jongens-D2	80m	Ver	Kogel	1000m	Totaal
02. Edwin Sjerps	12.4	3.84	6.14	3.14.0	1672

<b>Meisjes-D1</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
01. Leonie Beers	9.4	3.65	7.51	3.41.4	1589
05. Ilse Bakker	9.7	3.43	7.21	3.59.9	1384
10. Rianne Oostendorp	9.6	2.98	7.70	4.20.0	1248
11. Caitlin Ketting	10.3	3.09	8.00	4.16.0	1195
12. Aukje Bakker	9.4	3.64	7.85	-	1194
14. Dana de Wit	10.3	3.05	6.34	4.20.3	1079
16. Demi Wagemaker	11.1	2.63	6,18	4.19.5	885

<b>Meisjes-D2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
04. Willemijna Runia	9.3	3.59	6.14	3.54.5	1445
05. Britt Noah Mosselman	10.0	3.43	6.15	3.33.8	1417
08. Romy Wong Swie San	10.5	2.71	4.89	3.53.0	1015

4x60m 1. SAV1 in 35.8

4x60m 4. SAV3 in 37.6

4x60m 5. SAV2 in 38.2

4x60m 6. SAV mix in 43.8

<b>Jongens-C1</b>	<b>100m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>800m</b>	<b>Totaal</b>
05. Matthijs Jong	14.5	4.30	10.123	-	1452
<b>Meisjes-C1</b>	<b>80m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
05. Bo Huisman	-	3.20	6.74	-	609
<b>Jongens-C2</b>	<b>100m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>800m</b>	<b>Totaal</b>
01. Dennis Sjerps	17.0	3.43	5.78	3.04.4	1092

## Clubrecord voor Edwin Sjerps

D-junior Edwin Sjerps houdt van lopen en nam tijdens de eerste wedstrijd van het Schadenberg baancircuit op **16 april** in Den Helder dan ook deel aan de 3000m. Ondanks de niet echt ideale omstandigheden, het was koud en winderig, wist hij het clubrecord van Tjade Sluijs te verpulveren en te brengen op 10.54.6 min. Bovendien was hij op deze afstand overall de beste.

## Geslaagde eerste voorronde pupillencompetitie

Ondanks het vroege tijdstip in het jaar vond de eerste voorronde wedstrijd van de pupillencompetitie op **17 april** in Grootebroek plaats onder mooie weersomstandigheden. Mede hierdoor werden er al veel punten gescoord voor

het PR-klassement en verschenen er tal van veelbelovende prestaties in de uitslagen. Uiteraard kunnen we geen wedstrijden organiseren zonder vrijwilligers. Langs deze weg willen we dan ook iedereen die ervoor gezorgd heeft dat deze dag kon slagen hartelijk bedanken.

Bij de jongste meisjes, de pupillen-C, liet Nikki Laansma zien een groot talent te zijn. Zij verpulverde al haar pr's en behaalde op de meerkamp een derde en op de 600m een tweede plaats. Op de 600m was er brons voor Joelle Wagemaker terwijl zowel Kara Zwagemaker als Demi Kunne de volle mep aan punten scoorden voor het PR-klassement. In het eindklassement kwamen de meisjes op de tweede plaats terecht, een klassering die ze ook behaalden op de estafette.

## -vervolg: Jeugdhoek

Naam	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Nikki Laansma	7.4	2.87	13.41	929	2.22.4 (2)
08. Joelle Wagemaker	7.9	2.61	12.37	771	2.27.0 (3)
13. Kara Zwagemaker	8.1	2.20	12.13	654	2.48.9
14. Demi Kunne	8.2	2.15	11.92	624	2.48.6
15. Annika Boogaard	8.2	2.40	8.19	641	2.41.3

4x40m 2. SAV in 31.3

Totaal 2. SAV met 3326 pnt



Een prachtige balworp was er van Stan Tool die bij de jongens mini-pupillen zowel op de meerkamp als de 600m derde werd. Bij de jongens pupillen-C wist Yoeri Dekker zichzelf viermaal te overtreffen.

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Stan Tool	9.0	2.10	20.18	634	3.10.7 (3)
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
12. Yoeri Dekker	8.5	1.88	12.82	542	2.52.4

Een flinke groep bij de meisjes pupillen-B waar Amy Bakker een mooie derde plaats behaalde en een rappe sprinttijd liet noteren. Dat laatste gold ook voor Aniska Sinnige, Madelon van 't Hoff en Luna Braas. In deze groep was zowel de winst op de estafette voor de SAV-meiden als ook de totaalwinst die werd behaald door Amy, Aniska, Madelon en Amber Wiersma.



Naam	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
03. Amy Bakker	7.3	3.34	16.30	1089	4.50.8
08. Aniska Sinnige	7.5	2.90	15.87	957	4.45.3
11. Amber Wiersma	7.7	2.87	15.09	903	4.29.7
13. Madelon van 't Hoff	7.5	2.90	11.37	880	4.45.6
17. Alet Juckers	8.1	2.69	15.40	807	4.50.3
18. Bente Heilig	7.7	2.75	9.69	782	-
19. Luna Braas	7.4	2.58	8.45	776	4.34.1
23. Ilse Bleeker	7.7	2.50	9.45	727	4.45.5
25. Leonie Braakman	8.3	2.60	10.22	667	4.44.9
28. Lotte Buijsman	7.9	2.06	11.29	641	5.09.5

4x40m 1. SAV in 29.0

Totaal 1. SAV met 4279 pnt

Slechts twee SAV'ers bij de jongens pupillen-B waarbij Will Mok het meeste opviel met zijn enorme progressie op de 1000m.

Naam	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
11. Erwin Sijm	7.5	2.88	13.69	917	4.32.4
15. Will Mok	8.2	2.30	9.06	598	4.36.6



## -vervolg: Jeugdboek

Bij de meisjes pupillen-A1 maar liefst tien SAV dametjes aan de start met Lotte Runia als de overtuigende winnares op de meerkamp. Maartje van der Thiel werd hierop vijfde maar zij lapte iedereen aan haar spikes op de 1000m die ze in een knappe 3.40.6 won. Op deze afstand ook een mooie prestatie van Janet Beers die het brons

kreeg omgehangen. Naast Lotte Runia wisten ook Lotte van Diepen en Amber Kunne optimaal te scoren voor het PR-klassement. Op de estafette werd een tweede plaats behaald maar de eindoverwinning was door Lotte R, Maartje, Janet en Bente Reus wel voor SAV.

Naam	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
01. Lotte Runia	9.6	3.46	6.78	1366	4.04.2
05. Maartje van der Thiel	9.8	3.51	5.46	1264	3.40.6 (1)
06. Janet Beers	10.1	3.49	5.84	1235	3.46.5 (3)
14. Bente Reus	10.2	3.23	5.28	1137	3.57.3
21. Yoelle Weernink	10.3	2.72	5.20	1016	4.17.4
23. Laura Appelman	10.8	2.80	4.86	943	5.05.7
25. Leonie Wierenga	11.2	2.65	4.79	860	4.37.9
26. Lotte van Diepen	11.0	2.84	3.72	842	4.11.5
27. Amber Kunne	10.8	2.49	3.90	811	4.37.9
29. Anouk Bakker	11.9	2.32	4.29	680	5.18.1

4x60m 2. SAV in 39.0

Totaal 1. SAV met 5485 pnt

Bij de jongens pupillen-A1 slechts één SAV'er, maar wat voor eentje! Bart Compas showde even een staaltje sprinten en haalde bijna een volle seconde van zijn 60m pr af. Op de meerkamp werd hij uiteindelijk derde terwijl hij op de 1000m de tweede tijd neerzette.



Naam	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
03. Bart Compas	9.0	3.70	6.36	1490	3.46.7



Een super score bij de meisjes pupillen-A2 met Merel Sinnige als overtuigende winnares en Nienke Tool op de tweede plaats. Omdat ook Elise Schneider en Loes Essen veel punten pakten was de totaaloverwinning riant voor de SAV-meisjes die ook de estafette wonnen. Op de 1000m veel meisjes rond dezelfde tijd met uiteindelijk brons voor Elise. De meeste PR-punten werden behaald door Merel en Anouk de Boer.

Naam	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
01. Merel Sinnige	9.3	1.20	8.58	1593	4.22.5
02. Nienke Tool	10.2	1.25	7.90	1455	-
08. Elise Schneider	10.1	1.15	6.98	1343	3.53.5 (3)
09. Loes Essen	10.3	1.15	6.69	1299	3.58.8
20. Donna Wiersma	10.3	1.05	5.35	1143	4.20.8
22. Eriska Sinnige	10.1	0.95	5.41	1101	4.06.4
29. Anouk de Boer	10.9	0.85	5.41	921	4.52.4

4x60m 1. SAV in 37.7

Totaal 1. SAV met 6221 pnt

# -vervolg: Jeugdboek

Het komt niet zo vaak voor, maar nu had SAV bij de jongens pupillen-A2 helemaal een complete ploeg. Noah Jong was bij zijn debuut meteen al de beste SAV'er terwijl Siebe Verheijen vooral op de 1000m een opmerkelijke vooruitgang liet zien.



Naam	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
12. Noah Jong	10.0	1.05	4.46	1124	4.07.0
14. Jeroen Braakman	10.9	1.05	5.07	1046	4.15.7
16. Siebe Verheijen	10.8	0.90	4.83	932	4.20.8
18. Remco Timmerman	12.3	0.80	3.14	563	4.48.0

4x60m 2. SAV in 43.7

Totaal 2. SAV met 3982 pnt

## Succes Edwin Sjerps bij Vier Windenloop

De 27ste editie van de Vier Windenloop op **23 april** in Spierdijk kende traditiegetrouw ook een 800m voor basisscholieren. Edwin Sjerps behaalde op deze afstand niet alleen de overwinning maar evenaarde in 2.37 ook nog eens het parcoursrecord.

## CD-junioren sterk van start met super clubrecords op de 4x80m en hoog

Aangenaam atletiekweer en meer dan aangename prestaties tijdens de eerste wedstrijd van de competitie voor junioren-CD op **24 april** in Hoorn.

Allereerst waren daar de meisjes junioren-C die op de 4x80m estafette spetterend van start gingen. Judith Kok, Anna Sjoukje Runia, Michelle Oud en Nadine Visser kwamen namelijk al na 39.55 over de streep. Een forse verbetering van het toch al niet misselijke clubrecord en goed voor een binnenkomst op de zesde plaats in de ranglijst allertijden van de atletiekunie. Daarna wist Nadine bij het hoogspringen ook nog over de 1.70m te wippen waarmee ze het clubrecord van de meisjes-C verbeterde en het record van de meisjes-B evenaarde. Met verder nog eerste plaatsen voor Nadine op de 80m, Anna Sjoukje op de 80m horden en 1000m, Judith Nunes bij kogel en Els Noordeloos op discus gevoegd bij de grote hoeveelheid tweede en derde plaatsen, dan mag het duidelijk zijn dat de SAV-meiden met grote voorsprong de totaalwinst binnen wisten te

halen in de eerste divisie.

De meisjes junioren-D zijn in de eerste divisie eveneens goed van start gegaan. Zo won Lieke Klaver de 60m en werd zij tweede op ver. Britt Noah Mosselman liep een mooie pr op de 1000m waarop ze tweede werd en bleek ook leuk te kunnen speerwerpen. Ilse Bakker werd derde op de 60m horden net als Anne Homan op ver. De estafetteploeg ging ook goed rond en werd tweede net zoals de meisjes dat in de totaaluitslag werden. In de tweede divisie vielen vooral de rappe 60m van Rianne Oostendorp en de fraaie 1000m van Romy Wong Swie San op. Verrassend was het optreden van de jongens junioren-C in de tweede divisie. Vooral de werpers waren goed op dreef met een eerste plaats voor Oscar van Crimpen op speer waar hij nog een derde plaats op kogel aan toevoegde en twee tweede plaatsen voor Matthijs Jong bij zowel kogel als discus. Omdat alle nummers bezet waren werd er in het totaal klassement ook een tweede plaats behaald.

De jongens junioren-D hadden in de eerste divisie maar één team als tegenstander, namelijk AV Lycurgus uit Krommenie, en wisten deze te verslaan waarbij vooral Edwin Sjerps heel veel punten pakte met zijn overwinningen op de 80m en 1000m terwijl Matthieu Rood meer dan verdienstelijk debuteerde met een mooie speerworp.

Jolanda Visser namens alle SAV-atleetjes hartelijk bedankt voor het "verplichte" jurywerk. De uitslagen:

## Meisjes junioren-C eerste divisie

Nadine Visser	80m: 10.37
Anna Sjoukje Runia	80m horden: 12.35
Michelle Oud	80m horden: 13.11
Judith Kok	Hoog: 1.45m
Judith Nunes	Kogel: 10.03m
Esmeralda Kager	80m: 11.62
Els Noordeloos	Discus: 26.44m
Thea Noordeloos	1000m: 3.39.99

Hoog: 1.70m
1000m: 3.11.98
1000m: 3.21.90
Ver: 4.57m
Ver: 4.87m
Speer: 15.09m
Speer: 29.02m
Speer: 18.21m



# -vervolg: Jeugdboek

Mariska van Kalsbeek 80m horden: 15.07 Hoog: 1.25m  
 Bo Huisman Kogel: 6.65m Discus: 14.43m  
 4x80m 39.55 Totaal: 1ste met 9152 pnt

## Meisjes junioren-C tweede divisie

Jasmijn de Jong 80m: 12.33 Speer: 19.29m  
 Elisa Timmerman 80m: 13.02 1000m: 3.59.14  
 Yara Visser 80m horden: 18.43 Ver: 3.42m  
 Manon Boukens Hoog: 1.35m Kogel: 7.97m  
 Iris van Veen Discus: 14.94m Ver: 3.70m  
 4x80m 48.33 Totaal: 6de met 3142 pnt

## Jongens junioren-C tweede divisie

Ewoud Vissers 100m: 13.80 Ver: 4.31m  
 Ties Klaver 100m: 14.31  
 Dennis Sjerps 100m: 16.26 800m: 2.53.96  
 Roy Ruijter 100m hrd: 20.50 Hoog: 1.50m  
 Matthijs Jong Kogel: 10.26m Discus: 29.08m  
 Oscar van Crimpen Kogel: 10.07m Speer: 31.85m  
 4x100m 55.39 Totaal: 2de met 4364 pnt

## Meisjes junioren-D eerste divisie

Lieke Klaver 60m: 8.73 Ver: 4.22m  
 Willemijna Runia 60m: 9.21 Speer: 17.54m  
 Ilse Bakker 60m: 9.42 60m horden: 12.83  
 Aukje Bakker 60m: 9.67 Hoog: 1.25m  
 Britt Noah Mosselman 1000m: 3.27.12 Speer: 20.31m  
 Sarah Laan 1000m: 3.36.79 Hoog: 1.20m  
 Jeanine Oud 60m horden: 13.95 Hoog: 1.20m  
 Anne Homan Ver: 4.06m Speer: 15.18m  
 Leonie Beers Ver: 3.81m Kogel: 8.01m  
 Sylvia Hoogland Kogel: 8.65m Discus: 15.07m  
 Michelle Weernink Kogel: 7.67m Discus: 15.70m  
 4x60m 35.01 Totaal: 2de met 6739 punten

## Meisjes junioren-D tweede divisie

Rianne Oostendorp 60m: 9.33 60m horden: 15.71  
 Romy Wong Swie San 60m: 10.37 1000m: 3.38.04  
 Demi Wagemaker Hoog: 1.15m 1000m: 4.19.34  
 Dana de Wit 60m horden: 13.42 Ver: 3.11m  
 Wendy Bos Hoog: 1.15m Kogel: 7.12m  
 Caitlin Ketting Kogel: 7.33m Speer: 13.91m  
 Tessel Kruijer Ver: 3.19m Speer: 7.09m  
 4x60m 36.87 Totaal: 7de met 2835 punten

## Jongens junioren-D eerste divisie

Edwin Sjerps 80m: 12.12 1000m: 3.16.06  
 Stef Scheffer 80m: 13.23 Hoog: 1.15m  
 Robin Venema 80m: 13.37 Ver: 3.33m  
 Jan Groot 1000m: 3.41.07 Ver: 3.50m  
 Michiel de Boer 1000m: 3.46.83 Speer: 21.93m  
 Mats Visser Ver: 3.47m Kogel: 5.02m  
 Rory Tol Kogel: 6.00m Discus: 14.03m  
 Matthieu Rood Speer: 24.31m Discus: 13.60m  
 Daan Kalb Kogel: 5.17m Discus: 9.81m  
 Roy Compas Speer: 20.58m  
 Sam Volten 80 horden: 17.28  
 4x80m 51.35 Totaal: 1ste met 4932 punten

300m horden meisjes-D  
 3000m jongens-D  
 Hoog meisjes-C  
 4x80m meisjes-C

63.57  
 10.54.6  
 1.70m  
 39.55

Clubrecords tot 5 mei 2010  
 Jeanine Oud Alkmaar, 3 april  
 Edwin Sjerps Den Helder, 16 april  
 Nadine Visser Hoorn, 24 april  
 Anna Sjoukje Runia Hoorn, 24 april  
 Judith Kok  
 Michelle Oud  
 Nadine Visser





# De Baanboek

## wedstrijdnieuws



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

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

### Wedstrijdkalender (baan):

- 16 mei Competitie meisjes-B te Amsterdam (Atos)
- 23 mei Battle of the B's te Amsterdam (AAC)
- 28 mei Schadenberg baancircuit te Grootebroek (SAV)
- 29 mei NK kogelslingeren masters te Eindhoven (Eindhoven Atletiek)
- 30 mei NK werpvijfkamp masters te Eindhoven (Eindhoven Atletiek)
- 6 juni Competitie heren te Alkmaar (Hylas)
- 6 juni Competitie dames te Lisse (De Spartaan)
- 11 juni Schadenberg baancircuit te Heerhugowaard (Hera)
- 12 juni NK masters te Oosterhout, dag 1 (Scorpio)
- 13 juni NK masters te Oosterhout, dag 2 (Scorpio)
- 13 juni Competitie meisjes-B te Heiloo (Trias)
- 20 juni Competitie jongens-A te Velsen (Suomi)
- 25-27 juni NK junioren te Zwolle
- 27 juni Triatlon en Run-Bike-Run te Grootebroek (SVV)
- 2 juli Schadenberg baancircuit te Warmenhuizen (NOVA)
- 17 juli NK senioren te Amsterdam, dag 1 (Phanos)
- 18 juli NK senioren te Amsterdam, dag 2 (Phanos)



Meer gegevens over deze en andere wedstrijden zijn terug te vinden op [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)



### Wedstrijdverslagen + uitslagen:

#### In actie op de duathlon

Toine Groot, Robèr Stroet en Richard Kramer hadden wel eens zin in wat anders en dat werd op **21 maart** een duathlon in Hilversum.

De heren gingen van start met 5km hardlopen, daarna stond er 20km fietsen op het programma om af te sluiten met 2,5km hardlopen. Ze hadden er veel plezier in en finishten met de volgende prestaties allemaal in de voorste helft van het veld:

- 12. Toine Groot 0.59.57
- 19. Robèr Stroet 1.02.03
- 25. Richard Kramer 1.03.58

#### Hollandia's Dijkenloop

Op **21 maart** werd onder zonnige omstandigheden Hollandia's Dijkenloop georganiseerd met diverse afstanden op het

Eind 2011 bestaat SAV 60 jaar!  
 Wil jij ook in de feestcommissie,  
 geef dit dan effe door aan  
[pietnel@planet.nl](mailto:pietnel@planet.nl)

programma. Zo was er voor de jongere jeugd een rondje van 1300m uitgezet en het was Bart Compas die hierop net naast het podium viel met zijn vierde plaats in 4.59 min.

De 10km wedstrijd leverde bij de M40+ een tweede plaats op voor Jeroen Dodeman terwijl Jan Kreuk bij de M50+ als derde de finish passeerde. Ans Thole liep bij de dames een mooie halve marathon en zag dat eveneens beloond met het brons. De uitslag:



# -vervolg de Baanboek

## 10km Mannen 40+

02. Jeroen Dodeman  
06. Peter Reus

## 10km Mannen 50+

03. Jan Kreuk

## Tijd

37.16  
38.57

39.03

## 10km trimloop

03. Niels Slagter

## Halve marathon vrouwen

03. Ans Thole

## Tijd

39.30

1.39.10



## Vincent Onos debuteert in Europacup

Tot zijn eigen stomme verbazing ontving Vincent Onos van de atletiekunie een uitnodiging om Nederland op **21 maart** te vertegenwoordigen tijdens de Europacup Winter Throwing in het Franse Arles. Vincent kwam daar uit op het onderdeel kogelslingeren. Door de medicijnen voor de hooikoorts verkeerde hij helaas niet in grootse vorm en presteerde hij niet zoals hij wou. Uiteindelijk kwam er een afstand van 62.52m uitrollen waarmee hij 904 punten scoorde voor Nederland. Met Erik Cadee op het discusswerpen, Maarten Persoon op het kogelstoten en Lars Timmerman bij het speerwerpen werd het eindtotaal van Nederland op 3856 punten gebracht, wat goed was voor een tiende plaats in het eindklassement.

## AVW Acht van Middenmeer

Een harde, frisse wind, maar verder lekker loopweer op **28 maart** tijdens de AVW Acht van Middenmeer. Aanwezig waren de familie Sjerps en Wim Dudink senior. Edwin en Dennis kwamen uit bij de jongens van 12 t/m 15 jaar en kregen 2km voor de kiezen. Deze afstand eindigde in een dubbel podium want Edwin werd in 7.19 tweede en Dennis in 8.11 derde. Vader Ton zorgde ervoor dat alle kleuren prijzen mee naar huize Sjerps gingen want hij was in 30.52 oppermachtig op de 8km voor M50 terwijl Wim Dudink in dezelfde categorie na 50.58 als 28ste over de meet kwam.

## Successen in Zandvoort

Na het doorslaande succes van de vorige edities was het op **28 maart** alweer de derde keer dat er een Runner's World Zandvoort Circuit Run werd gehouden.

De hoofdafstand over 12km kende een afwisselend parcours over het uitdagende racecircuit, het zeer winderige en mulle Noordzeestrand, de gezellige boulevard, langs de duinen en door het sfeervolle centrum aangemoedigd door de vele toeschouwers om vervolgens te finishen voor de eretribune op het circuit. De 5km speelde zich helmaal op het

circuit af.

Zeven SAV'ers namen deel aan de zware 12km wedstrijd waar Mirjam de Boer (V45) en Ans Thole (V50) succesvol waren en beiden in hun leeftijdsgroep eervol derde werden terwijl de jonge Thea Noordeloos tijdens de Ladies Circuit Run een mooie 5km tijd op de klokken wist te zetten en de nog jongere Iris van Veen de race ook netjes uitliep. De uitslag:

Naam	Afstand	Netto tijd
Marc Hooijman	12km wedstrijd	0.52.23
Mirjam de Boer	12km wedstrijd	0.54.26
Ans Thole	12km wedstrijd	0.55.34
Wim Vertelman	12km wedstrijd	0.57.19
Carla Beertsen	12km wedstrijd	1.19.41
Tessa Beertsen	12km wedstrijd	1.21.46
Marion Beertsen	12km wedstrijd	1.27.01
Thea Noordeloos	Ladies Circuit Run 5km	0.23.09
Iris van Veen	Ladies Circuit Run 5km	0.32.37



## Tweede Streker Kogelslingergames

Onder vrij winderige omstandigheden vond op **28 maart** de tweede editie van de Streker Kogelslingergames plaats met een ochtend- en een middagwedstrijd.

Net als vorig jaar was het Maarten Cornelissen van AAC die zijn kogel het verste slingerde. Hij kwam bij de j- A tot een afstand van 53.63m. AAC was trouwens toch wel met een sterk groepje gekomen want bij de senioren kwam Jasper Christiaan tot een afstand van 51.96m op de voet gevolgd door M35 Martin Wijand die tot 51.60m kwam. Bij de j-B passeerde Dennis Hemelaar met 50.56m voor het eerst de 50m



# -vervolg de Baanboek

grens. Van SAV-zijde slingerde Paul Olofsen zijn kogel bij de senioren naar 43.94m terwijl broer Kay bij de j-A voor het eerst de 40m-barrière slechtte met een mooie worp van 41.34m. De dameswedstrijd werd met 34.43m gewonnen door de Utrechtse Martine van Beek, maar het was B-juniore Vivian Brandhoff die met 39.57m de grootste afstand overbrugde terwijl SAV-juniore Els Noordeloos debuteerde met 25.96m. De uitslag van de SAV-atleten:

Naam	Cat.	1ste wedstrijd	2de wedstrijd
Paul Olofsen	Sen	38.72m	43.94m
Kay Olofsen	j-A	41.34m	38.83m
Vivian Brandhoff	m-B	39.57m	39.26m
Alissa Olofsen	m-B	28.32m	-
Els Noordeloos	m-C	25.96m	23.71m

## Cees Meijer tweede in Twisk

Cees Meijer heeft op de 10 lange kilometers van de Paasloop op **4 april** in Twisk overall een tiende plaats behaald. Bij de veteranen 3 was zijn 46.43 goed voor een tweede plaats.

## Jaarbeurs Utrecht Marathon

Tijdens een wel heel winderige editie van de Jaarbeurs Utrecht Marathon op **5 april**, hebben

Carla en Marion Beertsen deelgenomen aan de 10km bedrijvenloop. Carla legde deze afstand af in 1.01.33 terwijl moeder Marion (V50) na 1.10.18 de finish passeerde.

## Fortis Marathon Rotterdam

Ans Thole, Harold Visser, Piet Bergen, Menno Reus, René Oppedijk en Wichard Steen hebben op **11 april** deelgenomen aan de 30<sup>ste</sup> editie van de Fortis Marathon Rotterdam. Ondanks de koude oostenwind en lage temperatuur werd het voor Harold een succesvolle uitvoering. Waar hij vorig jaar in Utrecht een tijd van 2.56 liet noteren was hij nu maar liefst 8 minuten sneller. Al na 2.48.14 passeerde hij op de Coolsingel de finish, al waren de laatste kilometers na een tot 35km mooie vlakke wedstrijd erg zwaar. Piet, Menno en René liepen tot 35km met elkaar op waarna Menno ze moest laten gaan. Pas op de streep werd het pleit tussen Piet en René in het voordeel van René beslist terwijl Wichard, die wat sneller van start was gegaan, precies tussen deze twee mannen en Menno in over de streep kwam. Ans Thole was de enige dame in het gezelschap. Zij trok haar eigen plan en zette met 3.49.50 een keurige tijd op de klokken. Alle tijden op een rijtje:

Afstand	Harold Visser (M35)	Piet Bergen (M50)	Wichard Steen (M40)
<b>5km</b>	19.24 (19.24)	27.43 (27.43)	27.36 (27.36)
<b>10km</b>	38.41 (19.17)	56.04 (28.21)	55.32 (27.56)
<b>15km</b>	58.07 (19.26)	1.23.30 (27.26)	1.23.18 (27.46)
<b>20km</b>	1.17.29 (19.22)	1.50.31 (27.01)	1.50.58 (27.40)
<b>21.1km</b>	1.21.58    1.56.56	1.57.23	
<b>25km</b>	1.37.25 (19.56)	2.18.33 (28.02)	2.19.15 (28.17)
<b>30km</b>	1.57.20 (19.55)	2.46.32 (27.59)	2.47.16 (28.01)
<b>35km</b>	2.17.02 (19.42)	3.14.34 (28.02)	3.15.31 (28.15)
<b>40km</b>	2.38.08 (21.06)	3.45.02 (30.28)	3.44.25 (28.54)
<b>42.2km</b>	2.48.14    3.56.12	3.57.26	

Afstand	Ans Thole (V50)	Menno Reus (M50)	René Oppedijk (M40)
<b>5km</b>	26.48 (26.48)	27.42 (27.42)	27.42 (27.42)
<b>10km</b>	53.27 (26.39)	56.04 (28.22)	56.03 (28.21)
<b>15km</b>	1.19.57 (26.30)	1.23.30 (27.26)	1.23.29 (27.26)
<b>20km</b>	1.46.42 (26.45)	1.50.31 (27.01)	1.50.30 (27.01)
<b>21.1km</b>	1.53.00    1.56.55	1.56.54	
<b>25km</b>	2.14.08 (27.26)	2.18.33 (28.02)	2.18.32 (28.02)
<b>30km</b>	2.40.57 (26.49)	2.46.32 (27.59)	2.46.31 (27.59)
<b>35km</b>	3.08.22 (27.55)	3.14.33 (28.01)	3.14.32 (28.01)
<b>40km</b>	3.37.10 (28.48)	3.45.17 (30.44)	3.45.00 (30.28)
<b>42.2km</b>	3.49.50    3.58.00	3.56.11	



## -vervolg de Baanboek

### Trainingspakkenwedstrijd Hoorn

Slechts twee senioren van SAV hebben op **11 april** deelgenomen aan de trainingspakkenwedstrijd in Hoorn en wel Carla Beertsen en Ton Sjerps.

Bij de dames deed Carla mee aan alle werpnummers waarvan ze het discuswerpen won met een afstand van 27.59m. Bij het kogelstoten kwam ze tot 8.91m terwijl ze de speer naar een afstand van 25.66m wierp. Ton (M50) deed mee aan een goed bezette 3000m voor masters en werd daarop tweede in 10.40.0 min.



### Paul Olofsen casht in Purmerend

Tijdens de marktstadkampioenschappen op **11 april** in Purmerend heeft Paul Olofsen flink gecasht. Ter gelegenheid van het 600-jarig bestaan van Purmerend loofde AV NEA namelijk geldprijzen uit voor iedereen die een clubrecord van NEA zou verbeteren. Door het ongunstige weer, koud en harde wind, gebeurde dat maar viermaal en het was Paul die bij de gelukkigen hoorde die met elkaar 1000 euro aan prijzengeld mochten verdelen. Hij deed dat met zijn kogelstoot van 14.05m waarmee hij 5cm verder stootte dan het bestaande record. Willem Dudink liep in het stormpje een 800m tegen Björn Blauwhof, de nationale jeugdkampioen van de 400m. Ze zorgden voor een aantrekkelijke wedstrijd die uiteindelijk gewonnen werd door Björn met Willem in 2.04.58 op zijn hielen.

### Clubrecords voor Vivian Brandhoff en Paul Olofsen

Koud en winderig was het tijdens de eerste wedstrijd van het Schadenberg baancircuit op **16 april** in Den Helder. Toch stond dit mooie prestaties niet in de weg want meteen al tijdens het kogelslingeren, het eerste nummer en de "speciale" van deze avond was het raak. Vivian Brandhoff slingerde het 3kg zware projectiel bij



de meisjes-B namelijk naar een afstand van 41.80m waarmee ze haar clubrecord met maar liefst 1,5m verbeterde. Deze afstand betekende tevens een verbetering van het Schadenberg baanrecord waarvoor zij de dagprijs zou ontvangen. Later op de avond plakte ze er nog twee overwinningen aan vast en wel door de kogel naar 12.82m te stoten en de discus naar 38.17m (ook een nieuw Schadenberg baanrecord) te werpen.

Het kogelslingeren werd bij de mannen gewonnen door Vincent Onos die tot 61.51m kwam (een dag eerder in Zwolle verscheen er 61.28m in de uitslag). Dit was een forse verbetering van het Schadenberg baanrecord en daarnaast goed voor de dagprijs bij de mannen. Paul Olofsen bezette de derde plaats maar deed dat wel met een nieuw pr van 44.50m. Na een tweede plaats bij het discuswerpen met 40.07m volgde er bij het kogelstoten de eerste plaats met een nieuw clubrecord van 14.42m en goed voor een bonusprijs. Bij de masters kwam Hans de Vries (M55) tot 27.52m bij het kogelslingeren en 29.38m bij het discuswerpen. Willem Dudink liep bij de heren een 1500m. Hij was niet echt tevreden over zijn tijd maar wel over het verloop van de race waarin hij het in 4.22.4 maar net aan af hoefde te leggen tegen Raymond Koen van Noordkop.



### Werpdrickamp AV Zaanland

Op vrijdagavond **16 april** hebben Carla Beertsen en Marion Dekker in Zaandam deelgenomen aan een drukbezette werpdrickamp. Bij de dames kwamen ze tot de volgende resultaten:

Naam	Kogel	Discus	Speer	Totaal
03. Carla Beertsen	8.98	28.06	22.50	1476
04. Marion Dekker	8.10	23.18	26.82	1389

### Incomplete ploeg bij de jongens-A

Helaas geen complete ploeg bij de eerste wedstrijd van de A-juniorencompetitie op **18 april** in een zonovergoten Heerhugowaard. De vier wel aanwezige jongens deden het echter meer dan goed. Zo stootte Martijn Blom de kogel naar 13.34m waarmee hij derde werd. Daarnaast liep hij nog een 100m in 12.33 sec. Florens Kreuk liep voor het eerst een 100m en 3000m en deed dat met 14.27 en 11.12.52 keurig. Eerstejaars B-junior Joost Homan overtrof zichzelf in de

## -vervolg de Baanhoek

verspringbak. Hij kwam nog nooit in de buurt van de 5m maar nu vloog hij daar met 5.14m vet overheen. Ook het hoogspringen verliep met 1.45m succesvol. Tot slot kwam Kay Olofsen nog goed voor de dag bij het discuswerpen en speerwerpen. Op het eerste nummer werd hij met 37.95m derde terwijl hij de speer na 50.01m neer zag ploffen waarmee hij vierde werd. Alles bij elkaar goed voor 3595 punten en een elfde plaats in de poule.

### Opnieuw clubrecord voor Paul Olofsen

De inkt van zijn kersverse clubrecord kogelstoten is nog niet eens opgedroogd of hij heeft het alweer verbeterd. Tijdens de tweede wedstrijd van het Schadenberg baancircuit op **23 april** in Alkmaar kwam Paul Olofsen namelijk tot een afstand van 14.52m waarmee hij de spannende wedstrijd bij de heren winnend afsloot. Kjell Heinsius bezette met 12.72m de derde plaats maar was met 47.10m de beste speerwerper. Bij de junioren-A gooide Kay Olofsen echter nog wel wat metertjes verder. Hij kwam tot maar liefst 53.15m nadat hij ook het kogelstoten winnend had afgesloten met een stoot van 14.31m. Voor deze laatste prestatie ontving hij na afloop nog de dagprijs. Zus Alissa maakte het Olofsen-succes compleet met een overwinning bij de meisjes-B waar ze tot 10.45m kwam. Broer en zus André en Hilda Laan kwamen uit op de 100m die door André gelopen werd in 12.16 (+1.9) terwijl Hilda na 14.31 (+2.1) de finish passeerde. Tenslotte hinkte, stapte en sprong Marco Bouma bij de masters nog naar een afstand van 8.66m.



### Vier Windenloop te Spierdijk

Op het kleurrijke parcours rond de kerk in Spierdijk vond op vrijdagavond **23 april** voor de 27ste keer de Vier Windeloop plaats. De 10km wedstrijdloop werd door Jan Kreuk (M55) in 38.26 afgelegd waarmee hij een vierde plaats bezette in de categorie M50-59 jaar.

### Debuut damesploeg in eerste divisie smaakt naar meer

In een zonnig, warm maar ook winderig Amsterdam vond op **25 april** de eerste wedstrijd van de competitie in de 1ste divisie plaats. Het betekende voor de SAV-dames hun debuut in de hogere klasse, maar ze hebben het er zonder kleerscheuren vanaf gebracht. Sterker nog, er gloort zelfs een podiumplek als zij op

volle sterkte kunnen aantreden. Nu deden namelijk Nicole Kroonenburg, Vivian Brandhoff (niet gevraagd!) en Chrissie Broersen (herstellende van een operatie) niet mee. Toch stond de balans aan het eind van de dag op 100 punten en een 6de plaats van de 12 ploegen. Hoe kwamen deze punten tot stand:

Marloes Duijn was ondanks de flinke tegenwind met overmacht de beste 100m-loopster met 12.46 terwijl Kim Essen na 14.72 over de finish kwam. Op de 200m noteerde Laura Zwaan een tijd van 27.34 terwijl Hilda Laan 30.05 liet optekenen. Britte Duijn was de verrassing van de dag want zij behaalde op de 400m niet alleen een mooie tweede plaats maar verbrak met 58.41 ook het clubrecord van de meisjes-B, meisjes-A en dames. Laura zette met een mooie 60.70 de



vijfde tijd op de klokken. Heleen Wildoër liep in 2.26.33 een gedegen 800m en hetzelfde kan gezegd worden van de 1500 meters van Linda Bakker en Lillian Hauwert die respectievelijk 5.16.08 en 5.35.24 lieten noteren. Op de 3000m twee dames van 40-plus in de baan, maar wat voor dames! Tussen de jonkies kwam Mirjam de Boer na een sterke 11.49.84 over de streep terwijl ook de 12.05.48 van Esther Veldhuis er mocht zijn. De tijd van Mirjam betekende bovendien een nieuw clubrecord bij de V45. Marloes Duijn was in 14.47 ook op de 100m met obstakels iedereen te rap af was. Zus Britte nam de honneurs waar bij het hoogspringen en behaalde wederom een tweede plaats door over de 1.60m te gaan terwijl Kim Essen over de 1.50m wipte. Marieke Kok haalde 4.81m in de zandbak terwijl Marion Dekker tevreden was met haar 4.02m. Bij het andere zandnummer, namelijk het hink-stap-springen, mocht Marieke wederom aan de bak met nu 9.60m als beste resultaat.

Carla Beertsen en Yvette Bot-Vleerlaag namen de werpnummers voor hun rekening waarbij Carla met 9.30m een nieuw kogel pr liet noteren en Yvette (V35) daar met 8.06m bij in de buurt kwam. De discus werd door Carla naar 28.74m geworpen terwijl Yvette haar slingerkogel op 36.59m liet neerploffen waarbij opgemerkt moet worden dat de 40m-worpen er wel waren maar net buiten de sector lagen. Het bal werd afgesloten met de 4x100m estafette waarop Marieke, Laura, Britte en Marloes in 48.88 een fraaie tweede plaats behaalden. Tot slot nog een dankwoord aan Chrissie



# -vervolg de Baanboek

Broersen die was meegereisd voor het verplichte jurywerk en aan Hilda en Lillian die daarbij eveneens geassisteerd hebben.

## Herenploeg goed uit de startblokken met CR's voor Paul en estafetteploeg

Net als de dames zijn ook de heren voortvarend van start gegaan in hun eerste competitiewedstrijd. Op **25 april** mochten zij naar de nieuwe baan in Beverwijk waar in tegenstelling tot de dames punten behaald dienden te worden voor de prestaties en niet voor de plaats.

Paul Olofsen geeft de bijhouders van de clubrecordlijsten maar amper de tijd om ze in te voeren want twee dagen na zijn verbetering ging het record van het kogelstoten er alweer aan. Nu werd het 14.71m, waarmee hij tweede werd.

Tussen de bedrijven door verzorgde hij met Kjell Heinsius ook nog de jurering bij het speerwerpen. Toppie mannen! Het tweede clubrecord kwam op naam van de winnende estafetteploeg want op de Zweedse estafette waren Willem Dudink, Addis Riet, Jeroen te Stroete en André Laan met 2.05.75 zo'n 1,5 seconde sneller dan de oude toptijd. Maar er waren nog veel meer mooie prestaties want wat te denken van de 50.54 waarmee A-junior Addis de 400m won of de 2.00.37 van Willem die zijn pr op de 800m met maar liefst 2 secondes wist te verbeteren? Omdat er ook in de breedte goed gepresteerd werd nestelde de ploeg zich met 7679 punten uiteindelijk op de 3de plaats in de poule en op de 12de plaats landelijk op slechts een kleine 50 punten afstand van de begeerde promotiefinale. De overige uitslagen:

André Laan	100m: 12.14 (+0.1)	200m: 24.79 (0.0)
Roy Botman	200m: 24.36 (+0.7)	110m hrd: 17.84 (-1.7)
Jeroen te Stroete	100m: 12.20 (-1.3)	Ver: 6.08m
Kjell Heinsius	Kogel: 12.82m	Hoog: 1.65m
Mark Bentvelsen	110m hrd: 22.28 (-1.3)	Hss: 10.70m
Kay Olofsen	Speer: 51.68m (1ste)	
Koen Selie	5000m: 17.38.16	
Niels Slagter	800m: 2.24.42	



## Henk den Boer Koninginnedagloop

Een van de vele Koninginnedaglopen die op de **30 april** plaatsvonden was de Henk den Boer Koninginnedagloop in Hoorn. Marion Beertsen (V50) nam daar deel aan de 10km en wist na 1.03.41 de finish te passeren.

## Clubrecord voor Yvette Bot-Vleerlaag

Op **1 mei** was het duidelijk weer gedaan met de dip van Yvette Bot-Vleerlaag want tijdens de Eröffnungsmeeting in het Zwitserse Basel vestigde zij namelijk een nieuw clubrecord bij het kogelslingeren voor dames en V35. Het was een regenachtige wedstrijd die plaatsvond op een nieuwe slingeraccommodatie. Meteen al bij het inwerpen voelde het goed want de kogel vloog over de 44m! In de wedstrijd werd die afstand weliswaar niet helemaal gehaald, maar wel vielen alle worpen pas na 40m of meer in het veld met 43.32m als beste. Zij werd hiermee vierde in totaal en was de beste bij de V35. Echtgenoot Richard kreeg het gelukkige bericht dat hij na zijn zware enkelblessure (gescheurde rechter enkelband + kapsel van het bot), opgelopen in maart, eindelijk weer zijn voet voorzichtig mag gaan belasten. Medio juni hoopt hij het slingeren weer op te kunnen pakken.

## Clubrecords tot 5 mei 2010

Kogelslingeren m-B	41.80m
Vivian Brandhoff	Den Helder, 16 april
Kogelstoten mannen	14.42m
Paul Olofsen	Den Helder, 16 april
Kogelstoten mannen	14.52m
Paul Olofsen	Alkmaar, 23 april
Hoog m-B	1.70m
Nadine Visser	Hoorn, 24 april
400m m-B, m-A, dames	58.41
Britte Duijn	Amsterdam, 25 april
3000m V45	11.49.84
Mirjam de Boer	Amsterdam, 25 april
Kogelstoten mannen	14.71m
Paul Olofsen	Beverwijk, 25 april
Zweedse estafette mannen	2.05.75
Willem Dudink	Beverwijk, 25 april
Addis Riet	
Jeroen te Stroete	
André Laan	
Kogelslingeren dames	43.32m
Yvette Bot-Vleerlaag	Basel (CH), 1 mei
Kogelslingeren V35	43.32m
Yvette Bot-Vleerlaag	Basel (CH), 1 mei



nummer 166

De werpersgroep groeit in de breedte, daarom zijn sinds begin april alle werptrainingen op uitnodiging. Voor de werptrainingen zijn de volgende junioren uitgenodigd:

MD: Michelle Weernink, Caitlan Ketting. MC: Els Noordeloos, Michelle Oud, Judith Kok, Judith Pambo, Nadine Visser. MB: Alissa Olofsen, Anja Dudink, Vivian Brandhoff, Marjolein Wagenmaker, Chrissie Broersen. JD: Michiel de Boer. JC: Oscar van Crimpen, Mathijs Jong. JB: Sven Olofsen. JA: Martijn Blom, Kay Olofsen, Vincent Klaassen.

Wie niet traint, valt uit de selectie.

Momenteel staan veel Sav-ers in de nationale ranglijsten op de werpnummers en een aantal is op weg hier naar toe, de aanhouder wint in dit geval.

De voorlopige veranderingen 2010, SAV top 5:

Heren Kogel:

1.	Paul Olofsen	14.71m	2010
2.	Maarten Klaver	14.25m	1998
3.	Frits Wimmers	14.21m	1989
4.	Vincent Onos	13.74m	2007
5.	Kjell Heinsius	13.51m	2008

Heren Kogelslingeren:

1.	Vincent Onos	66.21m	2008
2.	Richard Bot	51.93m	2002
3.	Gertjan Onos	51.70m	2008
4.	Paul Olofsen	48.65m	2010
5.	Marius Onos	44.73m	2007

JJA Kogelslingeren:

1.	Vincent Onos	64.84m	2005
2.	Marius Onos	53.43m	2007
3.	Paul Olofsen	47.16m	2008
4.	Gertjan Onos	46.93m	2000
5.	Kay Olofsen	41.34m	2010

MJC/MJB Kogelslingeren (3kg)

1.	Vivian Brandhoff	41.80m	2010
2.	Alissa Olofsen	35.28m	2009
3.	Rosalinda Louwerman	27.60m	2006
4.	Corina Ruiter	26.81m	2006
5.	Els Noordeloos	25.96m	2010



# *-vervolg De Uitsmijter*

De voorlopige stand van de werpCR's 2010:

1.	Yvette Bot –Vleerlaag	4x
2.	Paul Olofsen	3x
3.	Richard Bot	2x
4.	Vivian Brandhoff	1x
Voorlopig totaal		10 stuks

Alle deze werpprestaties zijn na te lezen op de site: [www.deuitsmijter.nl](http://www.deuitsmijter.nl)

Een ding is zeker, het jaar is goed begonnen.

Tot ziens bij de werpdrills,

Peter Olofsen



**Eind 2011 bestaat SAV 60 jaar! Wil jij ook  
in de feestcommissie, geef dit dan effe door  
aan [pietnel@planet.nl](mailto:pietnel@planet.nl)**