

Sprinter

juni-juli 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 bbq voor de vrijwilligers is verplaatst naar 28 augustus!

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

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
19.15 – 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:			
18.15 - 19.15	MJC + MJD2	Margreet	Baan
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



Het is toch weer een prachtig gezicht, al dat oranje. Het geeft je toch het gevoel alsof iedereen meeleeft met SAV. Ik ben altijd al een voorstander geweest van het dragen van de clubkleuren, maar nu wordt het zelfs gedragen door niet-leden. Dat zal vanzelf na de zomer wel minder worden. Al zal dat niet liggen aan de prestaties van de SAV-ers. Elke maandagmorgen een blik op de site en ik lees weer over de mooie prestaties in binnen- en buitenland. Weer diverse plakken binnengehaald.

In verband met diverse vakanties van de bestuursleden is de barbecue verplaatst naar 28 augustus. Een weekje later dus. Voor aanmelding zit er een 'geeltje' in de Sprinter. Lezen en opgeven!
Dis niet 21 maar 28 augustus lekker barbecuën en een balletje gooien en napraten over de vakanties die nu nog voor de deur staan.

Inmiddels is er een nieuwe hoogspringmat neergelegd en zijn er weer een heleboel materialen geleverd. Wees zuinig op onze materialen, want het is allemaal duur spul.

De eerste fietsers hebben zich al aangemeld voor 11 september, maar er kunnen er nog meer bij. Iedereen die meedoet krijgt natuurlijk een oranje shirt als aandenken. 11 September in de agenda noteren na aanmelding via pietnel@planet.nl. Het levert de vereniging € 250,00 op.

U mag deze Sprinter meenemen op vakantie, dan kunt u hem nogmaals lezen en dan achterlaten, niet bij het oud papier, maar in de kantine. Wij, Nel en ik, leggen de Sprinter neer op de Noordkaap, dus jullie in Engeland, Spanje, Kroatië, Afrika, Amerika etc. Zo gaan we de wereld over.

Iedereen een fijne, gezonde en sportieve vakantie toegewenst. We zien elkaar dan weer op 28 augustus bij de barbecue. En dan kunnen we ook vooruitblikken op september: Landelijke finales – promoties!!
Moeten we de kooi uitbreiden. Rabo fietstocht.

Ja dat ging goed. De feestcommissie 'SAV 60 jaar' is rond. Ze gaan aan de slag.

Groet, Piet

De bbq voor de vrijwilligers is verplaatst naar 28 augustus!



Van de redactie:
**Teksten inleveren voor het septembernummer:
t/m vrijdag 20 augustus
komt uit in de week van 30 augustus**

Jan en Afra Laan

Vierden 11 juni jl. hun 50-jarig Huwelijksfeest!
Jan en Afra, van harte gefeliciteerd met dit
mooie jubileum.

We hopen van harte dat jullie een geweldige dag
hebben gehad.

En dat jullie in goede gezondheid met/van elkaar
nog lang mogen genieten.

Tineke en Wim Dudink

Vierden 19 juni jl. hun 25-jarig huwelijksfeest!
Tineke en Wim van harte gefeliciteerd met dit
mooie jubileum. Dat er voor jullie nog veel
gezonde en sportieve jaren bij mogen komen.

**De bbq voor de vrijwilligers is
verplaatst naar 28 augustus!**



Het Fonds Gehandicaptensport bedankt SAV

Harry Vet van bovengenoemd fonds stuurde
onze vereniging een dankbrief. De collecte van
dit jaar heeft in Stede Broec € 5.456,98
opgebracht. Dit was € 102,92 meer dan het
record van 2008.

In 2011 zal dit fonds weer collecteren in de week
van 27 maart t/m 2 april en ook dit keer worden
er weer vrijwilligers gevraagd.



Als ideale aanvulling op de atletiek is vele jaren
geleden de wandeltak opgericht.

Het is een goede, zo niet zeer goede aanvulling
op het programma voor de mensen, die voor
langere of kortere tijd zijn uitgeschakeld, in
afwachting van de genezing van een blessure.
Maar niet alleen voor deze leden, ook voor
gezonde mensen, die niet (meer) aan atletiek
kunnen of willen doen, is wandelen een zeer
goede bezigheid.

Je bouwt conditie op, terwijl je met een groepje
gezellig in een mooie omgeving wandelt.

We wandelen niet alleen sportief, maar lopen ook
met stokken, of zoals het deftig heet Nordic
Walking.

Denk nu niet; ik koop een paar stokken en ga aan
de wandel. Je hebt wel degelijk een goede
techniek nodig. Deze techniek word je op de
maandagavond bijgebracht.

Ook bij deze groep kunnen we nog mensen
gebruiken.

**DUS MENSEN, AARZEL NIET, EN KOM EENS
KIJKEN.**

We trainen Nordic Walking op de
maandagavond.

We starten om 19.15 uur bij de cafetaria in het
Streekbos en lopen gedurende 1 uur.

Sportief wandelen kunt u op meerdere uren
doen.

Op de woensdag, aanvang 19.00 uur en op de
vrijdag, aanvang 13.30 uur en dan lopen we 1,5
uur.

Voor informatie kunt u altijd terecht bij Tine
Eggers (tel. 0228-513213) of bij Piet Blokker
(0228-514990)



Mededeling van de Technische Commissie:

Lillian Hauwert verzorgt het bestellen van training- en wedstrijdmateriaal, dus als er iets besteld moet worden laat het haar dan weten! Cees Meijer is het aanspreekpunt voor de trainers van de recreanten en loopgroepen, dus trainers als jullie ergens mee zitten meld je dan bij Cees

Lillian Hauwert is het aanspreekpunt voor de jeugdtrainers en de trainers van de technische onderdelen, waaronder ook de sprinttrainer en hordetrainer vallen.

We zijn op zoek naar een enthousiaste jeugdtrainer die direct kan beginnen. Je kan altijd een trainerscursus volgen via SAV. Misschien iets voor ouders van onze jeugdleden?

De competitievoorronde zijn bijna allemaal geweest en de prestaties waren goed:
Jongens C door naar de gebiedsfinale
Meisjes D door naar de gebiedsfinale
Meisjes C door naar de gebiedsfinale
Meisjes B door naar de finale
Dames door naar de prom/degr. wedstrijd van de Eredivisie
Heren: helaas door blessureleed net niet door naar de prom/degr. wedstrijd van de 2e divisie. (Gaat volgend jaar vast wel lukken)
Junioren A :met maar twee jongens B die meedoen voor deze tweede wedstrijd zal het helaas niet lukken om daar een finaleplaats uit te slepen.
Het word nog spannend in september!

De Technische commissie.
Volgende vergadering zal zijn op 8 juli voor inbreng graag mailen naar broer715@planet.nl

Mededeling van de Medische Commissie:



Vanaf heden zijn alle EHBO-materialen, coldpacks en een sleutel van de AED-ruimte verhuisd van de kantine naar de nieuwe EHBO/massageruimte aan de achterzijde van het nieuwe gebouw.
Alle trainers hebben hier een sleutel van nl. de poortsleutel.
Tevens is er ook nog een sleutel van de AED-ruimte in de cv-ruimte aan de voorzijde van het nieuwe gebouw.
Voor vragen: Koos Jong (Med. Commissie)

Kinesio Taping

Tijdens de Olympische spelen viel mijn oog op 'n bijzondere taping bij sporters.

Bij navraag bleek dit Kinesio taping te zijn, het had gelijk mijn interesse en heb ik meteen een cursus gevolgd, maar wat doet het eigenlijk?

Kinesio Taping werkt als volgt :

De tape zorgt er voor dat de opperhuid wordt opgetild, waardoor het volume van de tweede huid laag met daarin de haarvaatjes, groter wordt.

Hierdoor ontstaat een betere doorbloeding, waardoor afvalstoffen sneller worden aangevoerd en voedingsstoffen sneller worden aangevoerd. Bovendien wordt door de liftende werking de druk op de zenuwen minder, waardoor de pijn vermindert, deze kan zelfs geheel verdwijnen. Door het continu stimuleren van het natuurlijk genezingsproces en de masserende werking van het lichaam zelf en door het meerdere dagen

dragen (optimale werking \pm 4 dagen maar het kan zonder problemen een week blijven zitten) zorgt deze voor een unieke constante 24-uurs behandeling.

Resumé : Een sneller herstel en afname van de pijn.

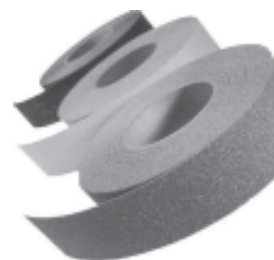
Nadrukkelijk moet ik zeggen dat het geen wondertape is, maar het werkt wél heel goed. Het geeft niet het gevoel van een stevige sporttaping maar werkt constant.

Diverse sporters gebruiken het al, maar ook voor klachten als RSI, rug-, elleboog- en schouderklachten en nog veel meer is het toe te passen.

Een nadeel zou kunnen zijn dat de tape alleen aangebracht kan worden op de geschoren huid (misschien voor sommigen een probleem).

Hopende dat je dit helemaal niet nodig hebt, maar mocht het tóch nodig zijn, dan kun je op onderstaand adres hiervoor terecht. En ook voor: Stoelmassage, Voetreflexologie, Reiki en Sportmassage.

Met sportieve groet Koos Jong, Gemaal 2, Grootebroek, tel.0228-513310





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

.....
 : De bbq voor de vrijwilligers is :
 : verplaatst naar 28 augustus! :

JARIGEN:

Juli

- 01. Dana de Wit
- 02. Michiel de Boer
- 12. Aniska Sinnige
- 13. Joeri van Rijswijk
- 16. Tim Sebastiaan de Haan
- 17. Yara Visser
- 18. Sylvia Hoogland
- 19. Michelle Oud
- 24. Jan Groot jr.
- 25. Mees van der Gulik

Augustus

- 07. Sjaac Alkena
- 09. Demi Wagemaker
- 16. Linde van der Gulik
- 16. Leonie Wierenga
- 20. Lars Diekema
- 20. Stefan de Jong
- 20. Lieke Klaver
- 21. Tessel Kruijer
- 24. Ilse Bakker
- 30. Judith Kok



Wedstrijdkalender:

- 3 juli CD + pupillenwedstrijd om de mini bokaal te Hoorn (Hollandia)
- 21 augustus C-spelen te Amsterdam, dag 1 (AAC)
- 22 augustus C-spelen te Amsterdam, dag 2 (AAC)
- 22 augustus Zondaginstuif pupillen + junioren-CD te Alkmaar (Hylas)
- 29 augustus Hemmeromloop te Hem
- 4 september Gerrit Vosbokaal te Hoorn voor pupillen en junioren-CD (Hollandia)
- 5 september D-spelen te Amsterdam (Phanos)
- 11 september Landelijke finale CD-competitie
- 12 september Pupillen + CD-wedstrijd te Heerhugowaard (Hera)
- 18 september Finale pupillencompetitie

Meer gegevens over deze en andere wedstrijden zijn terug te vinden op www.savatletiek.nl





Wedstrijdverslagen + uitslagen

Snelle Anna Sjoukje

Na een wedstrijd met stormpje in de rug en een wedstrijd met stormpje tegen, nu eindelijk een wedstrijd met reguliere wind voor Anna Sjoukje Runia. Op **8 mei** was Barendrecht het strijdtoneel waar zij deelnam aan een sprintweekkamp voor meisjes-C. Met een 80m in 10.56 en een 150m in 19.50 wist zij met 1360 punten een tweede plaats te behalen.

Weergaloze meerkamp met beste prestatie allertijden voor Nadine

Woorden schieten tekort als je kijkt naar de super prestaties van de meisjes-C tijdens de Pinkstermeerkampen op **23 en 24 mei** in Amstelveen.

Zonder de anderen tekort te doen kwam de prestatie van het weekend toch wel op naam van Nadine Visser. Dit super talent opende meteen al met een clubrecord op de 80m horden door in 11.78 over de hekjes te snellen. Bij het hoogspringen ging ze over de 1.62m terwijl de kogel op 10.93m in het gravel plofte. De eerste dag werd afgesloten met een rappe 18.88 op de 150m. De tweede dag werd van start gegaan met 5.67m ver waarmee het clubrecord van de m-

ABC en dames verbeterd werd. Daarna volgde er met een worp van 34.29m een clubrecord bij het speerwerpen en werd de afsluitende 600m afgelegd in een sterke 1.42.54 min. Bij elkaar goed voor het waanzinnige totaal van 4704 punten waarmee ze de beste prestatie allertijden verbeterde en nu dus bij de meisjes-C de beste meerkampster is die Nederland ooit heeft gehad! Als beloning ontving ze naast de beker voor de winnares ook nog een mooie speer van Top International.

En dan de anderen, te beginnen met Anna Sjoukje Runia. Ook zij verbeterde pr na pr, was met 12.03 erg rap op de 80m horden, passeerde voor het eerst de 5m bij ver en sloot af met een razendrappe 600m wat haar met 4259 punten (zo'n 400 meer dan vorig jaar!) op de tweede plaats in de eindrangschikking bracht. Judith Kok verpulverde eveneens haar puntentotaal van vorig jaar want ze scoorde er zo'n 300 meer. Op vrijwel alle nummers werd er winst geboekt met als meest opvallende de 1.57m hoog. Bij de meisjes-C1 was Michelle Oud erg goed op dreef. Zij heeft eigenlijk geen zwak nummer en zag zichzelf na zeven gedegen prestaties en de nodige pr's met 3892 punten terug op plaats twee. Tot slot deed er ook nog een meisje-D1 mee en wel Jeanine Oud. Ook voor haar een pr regen, goed voor 1924 punten en een 11de plaats. De uitslagen:

Meisjes-C2	80mh	Hoog	Kogel	150m	Ver	Speer	600m	Punten
1. Nadine Visser	11.78	1.62	10.93	18.88	5.67	34.29	1.42.54	4704
2. Anna Sjoukje Runia	12.03	1.47	9.13	19.00	5.00	27.66	1.40.37	4259
9. Judith Kok	13.60	1.57	7.79	20.47	4.83	20.73	1.52.65	3630
Meisjes-C1								
2. Michelle Oud	13.02	1.52	9.43	20.27	4.58	26.50	1.45.78	3892
Meisjes-D1	60mh	Hoog	Speer	Ver	Kogel	600m	Punten	
11. Jeanine Oud	13.72	1.22	8.93	3.95	7.62	2.01.14	1924	



Weer mooie competitieresultaten

Op **29 mei** was uitslapen er niet bij want de bus vertrok al vroeg vanaf de parkeerplaats richting Krommenie waar AV Lycurgus op uitstekende wijze de tweede wedstrijd van de competitie voor junioren-CD verzorgde.

De meisjes-C waren in de eerste divisie weer oppermachtig en verbeterden hun toch al hoge puntentotaal van de vorige keer met bijna 200 punten. Toch waren ze deze keer landelijk niet de besten want de meisjes van GAC Hilversum en Phanos scoorden nog een dertigtal punten meer. Neemt niet weg dat de pr's je om de oren vlogen en dat op één nummer na alle nummers gewonnen werden. Het enige gemis is een sterke

tweede vrouw op alle werpnummers. Wie won wat: Nadine de 80m met en zonder hekjes, Anna Sjoukje de 1000m, Judith K het hoogspringen, Judith N zowel het verspringen als het kogelstoten en Els het discuswerpen terwijl Anna Sjoukje, Michelle, Judith K en Nadine weer overtuigend snel waren op de winnende 4x80m. In de tweede divisie viel de nodige vooruitgang te zien bij Jasmijn, Elisa en Manon. Daarnaast was er een opvallende speerworp van Hannah. De jongens- C behaalden in de tweede divisie een eervolle tweede plaats in de poule en scoorden dik 300 punten meer dan de vorige keer. Hier viel Dave op met een mooie hoogtesprong en

-vervolg: Jeugdhoek

Matthijs met twee sterke werpnummers. De meisjes-D deden in zowel de eerste als de tweede divisie van zich spreken. Er werd oerend hard gesprint met pr's voor alle sprintende jongedames. Ilse haalde ook nog eens een volle seconde van haar horden pr af, Lieke won overtuigend de 60m voor Willemijna, Britt scoorde veel puntjes met haar gave prestaties op de 1000m en speer, Caitlin verpulverde haar kogel pr en Rianne overtrof zichzelf op alle fronten.

Ook de jongens-D deden van zich spreken. Zij

haalden maar liefst 400 punten meer dan de vorige keer en wonnen in deze poule terwijl er toch pech was voor Sam bij het hordelopen waarna hij ook niet meer kon hoogspringen, wat toch de nodige puntjes kostte. Op dat laatste nummer zorgde Stef voor een verrassing door 15cm hoger te springen dan de vorige keer. Edwin was oppermachtig op de 1000m en was tevens de beste sprinter. Mooi was ook de worp van Michiel bij het speerwerpen. De uitslagen:

Meisjes junioren-C eerste divisie

Nadine Visser	80m: 10.33	80m horden: 11.87
Anna Sjoukje Runia	80m horden: 12.34	1000m: 3.10.73
Michelle Oud	Hoog: 1.50m	1000m: 3.18.19
Judith Kok	Hoog: 1.55m	Ver: 4.73m
Judith Nunes	Kogel: 9.55m	Ver: 4.99m
Esmeralda Kager	80m: 11.54	Speer: 16.68m
Els Noordeloos	Discus: 26.86m	Speer: 27.16m
Thea Noordeloos	1000m: 3.43.75	Speer: 18.91m
Mariska van Kalsbeek	80m horden: 15.07	Hoog: 1.25m
Bo Huisman	Kogel: 7.29m	Discus: 14.88m
4x80m	39.84	Totaal: 1ste met 9331 pnt



Meisjes junioren-C tweede divisie

Jasmijn de Jong	80m: 12.11	Speer: 16.28m
Elisa Timmerman	80m: 12.76	1000m: 4.13.53
Yara Visser	80m horden: 18.71	Ver: 3.31m
Manon Boukens	Hoog: 1.40m	Kogel: 7.51m
Iris van Veen	Discus: 13.75m	Ver: 3.61m
Hannah Beudekker	80m: 13.09	Speer: 19.45m
4x80m	49.14	Totaal: 7de met 3039 pnt

Jongens junioren-C tweede divisie

Dave Brandhoff	Hoog: 1.65m	Ver: 4.28m
Ties Klaver	100m: 14.03	800m: 2.36.19
Dennis Sjerps	100m: 16.33	800m: 2.55.07
Roy Ruijter	100m horden: 19.53	Hoog: 1.40m
Matthijs Jong	Kogel: 10.43m	Speer: 37.54m
Oscar van Crimpen	Kogel: 9.86m	Discus: 25.54m
4x100m	57.25	Totaal: 2de met 4661 pnt



Meisjes junioren-D eerste divisie

Lieke Klaver	60m: 8.57	Ver: 4.12m
Willemijna Runia	60m: 8.96	Speer: 17.76m
Ilse Bakker	60m: 9.34	60m horden: 11.99
Aukje Bakker	60m: 9.34	Hoog: 1.30m
Britt Noah Mosselman	1000m: 3.27.82	Speer: 22.19m
Sarah Laan	1000m: 3.33.81	Hoog: 1.25m
Jeanine Oud	60m horden: 13.27	Hoog: 1.15m
Anne Homan	Ver: 3.83m	Speer: 17.12m



-vervolg: Jeugdboek

Leonie Beers	Ver: 3.83m	Kogel: 8.01m
Sylvia Hoogland	Kogel: 8.23m	Discus: 15.28m
Michelle Weernink	Kogel: 7.70m	Discus: 15.98m
4x60m	34.82	Totaal: 2de met 7003 pnt



Meisjes junioren-D tweede divisie

Rianne Oostendorp	60m: 9.24	60m horden: 13.20
Romy Wong Swie San	60m: 10.21	1000m: 3.38.04
Demi Wagemaker	Hoog: 1.20m	1000m: 4.19.34
Dana de Wit	60m horden: 13.66	Ver: 3.36m
Wendy Bos	Hoog: 1.10m	Kogel: 7.15m
Caitlin Ketting	Kogel: 8.44m	Speer: 17.26m
4x60m	37.51	Totaal: 8ste met 3001 pnt

Jongens junioren-D eerste divisie

Edwin Sjerps	80m: 12.02	1000m: 3.14.54
Stef Scheffer	80m: 13.49	Hoog: 1.30m
Robin Venema	80m: 13.05	Ver: 3.32m
Jan Groot	1000m: 3.41.28	
Michiel de Boer	1000m: 3.48.49	Speer: 26.40m
Mats Visser	Ver: 3.56m	Kogel: 5.19m
Rory Tol	Kogel: 6.16m	Discus: 14.39m
Matthieu Rood	Speer: 24.78m	Discus: 16.21m
Daan Kalb	Kogel: 4.84m	Discus: 10.90m
Roy Compas	80m horden: 17.49	Speer: 16.42m
4x80m	48.89	Totaal: 1ste met 5356 pnt



Verregende pupillenwedstrijd in Olympisch Stadion

De pupillenwedstrijd van Phanos op **30 mei** in het Olympisch Stadion werd geplaagd door hevige regenval en onweersbuien. Hierdoor was het niet verantwoord om de 1000 meters voor pupillen-A nog door te laten gaan. De meerkampen waren echter super bezet met veel deelnemers uit het hele land en zelfs het buitenland.

Van SAV-zijde viel vooral de balworp van Aniska

Sinnige op. Deze B-pupil zwiepte dat ding namelijk 4 meter verder dan ooit en ging nu over de 20m. Zus Merel produceerde haar beste jaarprestaties op de 60m en bij het verspringen terwijl Nienke Tool op de 60m sneller was dan ooit. Eriska Sinnige had weliswaar geen pr's op de individuele nummers maar in de meerkamp had ze wel haar beste totaalscore. Voor de pupillen-C gingen de lange loopnummers nog wel door en daar zagen we Joelle Wagemaker haar serie van de 600m winnen. De uitslag:

Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
10. Joelle Wagemaker	8.21	2.39	13.11	729	2.29.11
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
11. Aniska Sinnige	7.82	2.85	20.28	998	5.00.38
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal	
06. Merel Sinnige	9.42	4.05	7.75	1609	
11. Nienke Tool	9.68	3.73	7.41	1482	
30. Eriska Sinnige	10.36	3.44	5.12	1180	

-vervolg: Jeugdboek

Zonnige pupillencompetitie

Het was zonnig en druk op **5 juni** in Edam tijdens de tweede wedstrijd van de pupillencompetitie. Verbazingwekkend daar is dat er ondanks de 300m sintelbaan toch altijd zo snel gelopen wordt. Ook opvallend dat het in vier meisjescategorieën wel een dualmeet tussen AV Edam en SAV leek. Weliswaar werd de strijd alle keren in het voordeel van de thuisclub beslecht, maar wel na hevige tegenstand.

Bij de meisjes pupillen-C was Nikki Laansma weer bijzonder goed op dreef met een overwinning op zowel de meerkamp als de 600m. Op deze afstand was het zilver voor Joelle Wagemaker die zich op alle nummers wist te verbeteren. Ook Demi Kunne en Annika Boogaard schreven de nodige pr's achter hun naam.



Meisjes pupillen-C	40m	Bal	Ver	Totaal	600m
01. Nikki Laansma	7.6	17.06	3.02	981	2.22.0 (1)
06. Joelle Wagemaker	7.8	14.16	2.75	847	2.26.7 (2)
11. Demi Kunne	8.5	13.85	2.65	714	2.53.6
20. Annika Boogaard	8.2	8.46	2.56	637	2.46.6
24. Kara Zwagemaker	8.9	11.29	1.80	444	2.54.2

4x40m 2. SAV in 32.0

Totaal 2. SAV met 3499 pnt

De meest opvallende prestatie bij de meisjes pupillen-B kwam op naam van debutante Babs Braakman. Deze jongedame blijkt erg hard te kunnen lopen want op de 1000m was zij maar liefst 10 secondes sneller dan de nummer twee terwijl haar tijd van 3.48.7 er mag wezen. Op de meerkamp was Amy Bakker op plaats 6 de hoogst geklasseerde van SAV waarbij ze rap was op de korte sprint terwijl Madelon van 't Hoff haar bal 5m verder wierp dan ooit.

Een vijftal jongedames van SAV ontliet elkaar op de meerkamp niet veel en zo eindigden Maartje van der Thiel, Janet Beers, Lotte Runia, Lotte Braakman en Yoelle Weernink allen in de toptien van de meer dan 40 meisjes grote groep bij de pupillen-A1. Maartje werd zelfs derde en voegde daar nog de winst op de 1000m aan toe. Ook hier een snelle Braakman debutante want nu was het Lotte die in haar eerste wedstrijd meteen al een leuk stukje beneden de vier minuten bleef. Lotte nummer drie, Lotte van Diepen, viel op met een grote verbetering van haar 60m pr.

Meisjes pupillen-B	40m	Bal	Ver	Totaal	1000m
06. Amy Bakker	7.1	17.46	2.98	1074	5.11.5
08. Aniska Sinnige	7.5	20.69	2.98	1044	4.56.7
11. Babs Braakman	7.4	11.90	3.06	941	3.48.7 (1)
13. Madelon van 't Hoff	7.9	16.02	2.87	884	4.31.1
13. Amber Wiersma	7.7	12.42	3.00	884	4.41.5
16. Bente Heilig	7.7	10.91	2.80	816	-
18. Leonie Braakman	8.0	11.02	2.70	748	4.40.9
19. Ilse Bleeker	7.8	11.10	2.52	747	-
21. Alet Juckers	8.1	12.65	2.58	739	4.44.4

4x40m 2. SAV in 30.1

Totaal 2. SAV met 5226 pnt



Meisjes pupillen-A1	60m	Bal	Hoog	Totaal	1000m
03. Maartje van der Thiel	9.6	18.74	1.15	1254	3.49.1 (1)
05. Janet Beers	10.0	21.83	1.15	1237	3.54.3 (4)
07. Lotte Runia	9.6	18.59	1.05	1179	4.01.3
08. Lotte Braakman	10.3	23.76	1.05	1146	3.56.5
09. Yoelle Weernink	10.3	21.77	1.05	1120	-
19. Bente Reus	10.3	19.56	1.00	1052	4.02.3
24. Lotte van Diepen	10.3	13.63	1.00	960	4.04.7
26. Anouk Koppies	10.6	13.89	1.00	925	4.48.2
31. Femke Sikkink	10.8	11.24	1.00	851	4.25.8
33. Leonie Wierenga	11.2	15.45	0.90	803	4.52.4
34. Laura Appelman	11.3	13.11	0.95	789	5.09.9
40. Amber Kunne	12.2	15.11	0.90	690	4.51.7
42. Anouk Bakker	12.5	12.04	0.85	571	-

4x60m 2. SAV in 39.2

Totaal 2. SAV met 5287 pnt



-vervolg: Jeugdhoek

IJzersterke prestaties bij de meisjes pupillen-A2 waar Merel Sinnige met sterke prestaties de overwinning op de meerkamp opeiste. Nienke Tool haalde niet alleen veel punten op de meerkamp maar was ook verrassend rap op de 60m en 1000m. Elise Schneider overtrof zichzelf ook al met een rappe sprint en een zo mogelijk nog grotere verbetering op de 1000m. Op dat nummer was Loes Essen eveneens veel beter dan ooit terwijl Anouk de Boer juist op de meerkamp beter was dan ooit.

Bij de allerjongsten, namelijk de mini-jongens, liet Stan Tool een opvallende vooruitgang zien wat hij beloofd zag met het brons op de meerkamp. Bij de C-pupillen behaalde Yoeri Dekker een 11de plaats terwijl Erwin Sijm bij de B-pupillen met een negende plaats de best geklasseerde SAV'er was. De jongens pupillen-A2 konden met z'n vieren precies een volledig team vormen waarvan Noah Jong het hoogst eindigde met forse pr verbeteringen op de loopnummers.

Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
01. Merel Sinnige	9.5	4.35	8.55	1657	4.55.8
04. Nienke Tool	9.3	3.86	7.54	1538	4.04.0
09. Elise Schneider	9.6	3.66	6.64	1398	3.43.9
14. Loes Essen	10.2	3.45	6.84	1277	3.44.4
21. Donna Wiersma	10.5	3.40	5.70	1157	4.24.8
25. Anouk de Boer	10.8	2.97	5.83	1040	4.58.1
29. Marisca van Paassen	12.3	2.60	5.12	754	4.57.0
<i>4x60m 2. SAV in 37.6</i>					
<i>Totaal 2. SAV met 6405 pnt</i>					

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Stan Tool	8.4	2.42	19.71	758	3.01.1
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
11. Yoerie Dekker	8.8	2.50	10.92	590	2.46.0
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
09. Erwin Sijm	7.8	3.04	17.09	952	4.26.5
16. Will Mok	8.4	2.25	9.67	571	4.29.6
Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
14. Noah Jong	9.7	3.63	4.20	1215	3.57.3
19. Siebe Verheijen	10.6	3.25	4.33	1021	4.16.7
21. Jeroen Braakman	11.2	2.84	5.20	926	4.38.3
25. Remco Timmerman	12.9	2.41	5.31	571	5.23.0
<i>4x60m 4. SAV in 44.3</i>					

Duinloper Meeting

Op woensdagavond 9 juni hebben Nadine Visser en Judith Kok in Castricum deelgenomen aan de jaarlijkse Duinloper Meeting. Nadine was daar met 10.49 het snelste C-meisje op de 80m, won met 32.18m het speerwerpen en werd tweede bij het kogelstoten waar ze tot een afstand van 10.75m kwam. Judith reikte in de verspringbak tot 4.50m en werd daarmee derde terwijl ze bij het kogelstoten met 8.02m een nieuw pr vestigde.



Clubrecords tot 5 mei 2010

300m horden meisjes-D	63.57	Jeanine Oud	Alkmaar, 3 april
Verspringen meisjes-C	5.66m	Nadine Visser	Amsterdam, 16 mei
80m horden meisjes-C	11.78	Nadine Visser	Amstelveen, 23 mei
Verspringen meisjes-C	5.67m	Nadine Visser	Amstelveen, 24 mei
Speerwerpen meisjes-C	34.29m	Nadine Visser	Amstelveen, 24 mei
Zevenkamp meisjes-C	4704pnt	Nadine Visser	Amstelveen, 23-24 mei





De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen, 0228-516758 broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender (baan):

- 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)
- 28 augustus Schadenberg baancircuit te Hoorn (Hollandia)
- 29 augustus Wedstrijd om de uitsmijterbokaal te Grootebroek
- 29 augustus Hemmeromloop te Hem
- 12 september Finale competitie meisjes junioren-B



Meer gegevens over deze en andere wedstrijden zijn terug te vinden op www.savatletiek.nl



Wedstrijdverslagen + uitslagen:

Mooie slingerprestaties in Utrecht

Het was windstil, maar koud en druilerig tijdens de eerste Track Meeting van 2010 op 7 mei in Utrecht. Het kogelstoten van Paul Olofsen wou dan ook niet zo vlotten. Weliswaar won hij de wedstrijd, maar de 14.05m waarmee hij dat deed viel hem tegen. Hoe anders zou het worden bij het kogelslingeren. Eerst even slikken, want de groep belangstellenden was wel erg groot met maar liefst 25 mannen nadat er al 19 vrouwen waren geweest. Vincent Onos was daarom blij dat hij de spits af mocht bijten en deed dat meteen naar zijn zin met een winnende worp van 64.13m terwijl Paul een verre worp net naast de sector zag landen. Het half uur wachten op de tweede poging zorgde bij Vincent voor een wat mindere worp maar Paul wist hem goed te raken met een prachtig nieuw pr van 48.65m als resultaat. Na drie (van de vier) worpen hield Vincent het voor gezien terwijl Paul zich niet meer wist te verbeteren. Kjell was deze avond een positieve supporter (en chauffeur) maar spaarde zichzelf voor de competitie van twee dagen later.

Clubrecords voor Lillian Hauwert, Marloes Duijn en 4x400m ploeg

Het was fris en ver, de tweede competitiewedstrijd van de dames. Zij mochten op 9 mei namelijk de clubkleuren vertegenwoordigen in Enschede. Ook al misten

.....
 : De bbq voor de vrijwilligers is :
 : verplaatst naar 28 augustus! :

ze een paar belangrijke pionnen, ze wisten na twee wedstrijden in het totaalklassement zelfs een plaatsje op te schuiven en staan nu vijfde. De beste vier ploegen mogen een gooi doen naar promotie naar de eredivisie dus wie weet wat een ploeg op volle sterkte nog kan!

Vrouw van de dag was ongetwijfeld Lillian Hauwert, de op alle nummers inzetbare joker. Eerst mocht ze polsstokhoogspringen waar ze met 2.60m 7 punten veroverde voor de club om de dag af te sluiten met de 3000m steeple chase. Het was haar debuut op deze afstand die ze met verve volbracht in een nieuw clubrecord van 13.47.97, goed voor nog eens 6 punten. Het tweede clubrecord was voor de 4x400m ploeg bestaande uit Laura Zwaan, Britte Duijn, Linda Bakker en Marloes Duijn die in 4.07.46 als derde over de streep kwamen en maar liefst 6 secondes onder het oude record bleven.

Voor Nicole Kroonenburg was het haar eerste wedstrijd van dit seizoen en zij deed het prima met 12.72 op de 100m en 5.23m ver. Marieke Kok legde de 100m af in 13.26 en had voor de dubbele afstand 27.73 nodig. Op deze afstand was B-juniore Marloes Duijn in 25.21 iedereen te



-vervolg de Baanboek

rap af, al blijft het balen van haar abonnement op een flinke portie tegenwind. Toch wist zij ondanks die moeilijke omstandigheden het clubrecord van de meisjes-B te verbeteren. Bij gebrek aan een speerwerpster mocht Marloes ook hier haar kunnen tonen. Het is duidelijk niet haar ding maar zij vergaarde met 26.67m toch 2 punten. Laura Zwaan was in 61.03 weer rap op de 400m die door Hilda Laan in 66.78 werd afgelegd. Bij afwezigheid van Heleen Wildoër nam Linda Bakker de 800m voor haar rekening en zij deed dat met 2.26.18 uitstekend. De 1500m was nu voor de jonge Nicole Bakker die voor het eerst na veel blessureleed weer een wedstrijd deed en in 6.11.98 belangrijke puntjes vergaarde. Ook sprong zij nog 4.31m ver. Britte Duijn was ook goud waard voor de club want zij werd derde met 1.60m hoog en haalde ook veel punten voor haar 70.85 op de 400m horden. Tot slot stootte Carla Beertsen de kogel nog naar een nieuw pr van 9.32m terwijl de discus op 29.00m neerplofte. Na twee wedstrijden hebben de dames 192 punten verzameld waarmee zij maar vier punten verwijderd zijn van een plaats in de promotiefinale. Dat wordt op 6 juni dus nog zeer spannend in Lisse.



Mannen op koers naar promotiefinale

De mannen mochten voor hun tweede competitiewedstrijd op **9 mei** naar Castricum en ook hier stond de wind ongunstig wat de sprinttijden nogal negatief beïnvloedde. Paul Olofsen haalde met 41.06m bij het discuswerpen de hoogste klassering, namelijk tweede terwijl hij met 14.43m bij het kogelstoten de derde plaats bezette. Die plaats was er ook voor Roy Botman maar dan op de 400m horden die hij verrassend snel aflegde in 60.51 terwijl hij voor de 100m 12.51 nodig had. Willem Dudink is niet alleen snel op de lange afstand maar kan op de kortere nummers duidelijk ook goed uit de voeten gezien zijn 24.85 op de 200m en 52.62 op de 400m. André Laan was goed voor 12.46 op de 100m en 24.73 op de 200m. Koen Selie is een veelbelovende nieuwe naam aan het loopfirmament. Hij was met 4.23.96 in ieder geval rap op de 1500m. Niels Slagter liep dezelfde afstand in 4.46.15 min. De enkel van Kjell Heinsius was toch niet zo goed als gehoopt dus nam Mark Bentvelsen het hoogspringen voor zijn rekening. Het werd 1.50m. Jeroen te Stroete deed uitstekende zaken bij het verspringen en polsstokhoog. Op het eerste nummer landde hij

pas na 6.19m in de verspringbak terwijl er in de lucht 3.10m werd overbrugd. Tot slot lieten André, Jeroen, Roy en NN nog een mooie 46.14 noteren op de 4x100m wat de totaalscore op 6823 punten bracht waarmee ze net als de eerste keer derde werden in de poule. Met 14502 punten na twee wedstrijden zijn de mannen landelijk van plaats twaalf naar plaats acht gestegen. Als ze dit de volgende wedstrijd vast weten te houden dan mogen ze op 19 september uitkomen in de promotiefinale.



Mokum Twiske-loop Landsmeer

Marion Beertsen (V50) heeft op **9 mei** in Landsmeer deelgenomen aan de Mokum Twiske-loop. Zij nam daar deel aan een 10km die in 1.01.19 werd afgelegd.

Nicole Kroonenburg rap in België

Op **13 mei** heeft Nicole Kroonenburg in het Belgische Sint-Niklaas deelgenomen aan de 16de internationale Peugeotmeeting. Deze meeting is een wedstrijd uit het befaamde Flanders Cup Criterium, dat meerdere internationale wedstrijden behelst.

Nicole liep in het voorprogramma een 100m waarvan zij haar serie met overmacht won in 12.72 (+1.3). Op haar favoriete nummer, de 100m horden, mocht zij starten in het hoofdprogramma. In het sterke veld kwam zij in 14.16 (+2.3) als vijfde over de streep.

Clubrecord voor meisjes-B op de 4x200m

De jaarlijkse Hemelvaartwedstrijd van AV Trias op **13 mei** in Heiloo kende weer een goede bezetting. Naast een aantal werpers was er van SAV ook een groepje B-junioren afgereisd om mee te doen aan het verspringen en de 4x200m estafette. Bij het verspringen deden ze weinig voor elkaar onder en zo eindigden ze in de eindrangschikking achter elkaar op plaats 5 t/m 8. Nicole Bakker kwam het verst met 4.44m op de voet gevolgd door Anja Dudink die tot 4.40m kwam. Kort daarachter Kim Essen met 4.33m en Leny Ligthart met 4.14m. Kim deed ook nog mee bij het hoogspringen waar ze een hoogte van 1.42m bedwong. Heleen Wildoër testte na een trainingstage haar snelheid en werd in 27.80 (+0.2) derde op de 200m terwijl Vivian Brandhoff op twee nummers overtuigend de beste was en wel met haar kogelstoot van

-vervolg de Baanboek

12.74m en discusworp van 35.89m. Nicole, Anja, Kim en Leny liepen ook nog een 4x200m en omdat er op dat nummer nog geen clubrecord bestond, staan ze nu met 1.58.35 in de boeken. Bij de mannen alleen de gebroeders Olofsen aan de start waarvan Paul bij de senioren het kogelstoten won met 14.47m en bij het discuswerpen met een worp van 39.36m tweede werd. Kay was bij de j-A de beste met een kogelstoot van 13.22m.



Vivian Brandhoff haalt uit bij kogelstoten

Al vele wedstrijden hikte ze er tegenaan, die 13m grens bij het kogelstoten. Op **14 mei**, tijdens de derde wedstrijd van Deltion IJsseldelta Baancircuit, was het dan eindelijk raak. Met een stoot van maar liefst 13.73m verpulverde B-juniore Vivian Brandhoff haar pr en eindigde ze achter Louise Taatgen van Groningen Atletiek op de tweede plaats. Bij het discuswerpen verscheen er een afstand van 37.99m achter haar naam en daarmee was ze een maatje te groot voor de rest van het veld.

Kjell Heinsius beste werpdriekamper

Een zeer druk bezette werpdriekamp op **14 mei** in Edam bracht succes voor Kjell Heinsius want hij was na drie nummers de beste bij de mannen waarbij hij Paul Olofsen, die tweede werd, zo'n 150 punten voorbleef. Bij de meisjes-B eindigde Alissa Olofsen op de derde plaats. De uitslag:

Mannen senioren	Kogel	Discus	Speer	Totaal
1. Kjell Heinsius	12.04	40.79	48.83	1922
2. Paul Olofsen	13.99	39.29	32.52	1773

Meisjes junioren-B

3. Alissa Olofsen	9.76	28,76	18.79	1465
-------------------	------	-------	-------	------

Snelle tijden bij Ter Specke bokaal

Helaas blies de wind wat te hard in de rug, maar zowel Marloes Duijn als Nicole Kroonenburg kunnen terugkijken op sterke hordenraces tijdens de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal op **15 mei** in Lisse.

B-juniore Marloes liep bij de dames de 100m horden en won overtuigend de tweede serie in de nieuwe pr tijd van 14.28, al blies de wind met 2.4 helaas net iets teveel in de rug. Nicole zat in de finale serie en zorgde daarin voor een bloedstollende strijd. Zij aan zij met Laura Molenaar van AV Gouda kwam zij na 13.88

(+4.4) over de finish, maar het was Nicole die uiteindelijk de derde plaats toegewezen kreeg en Laura de vierde. Britte Duijn deed mee aan de 400m horden, die niet helemaal lekker liep en werd afgelegd in 1.11.96 min.

Opnieuw clubrecord voor Yvette!

En wat voor eentje! In het Zwitserse Basel verpulverde Yvette Bot-Vleerlaag op **15 mei** werkelijk haar kersverse clubrecord bij het kogelslingeren. Bleef het meetlint twee weken geleden op 43.32m liggen, nu moest het uitgetrokken worden naar maar liefst 45.60m. Het was sowieso een uitstekende wedstrijd met alle worpen geldig tussen de 41 en 43m en als uitsmijter dus die 45.60m in de laatste poging. Lest best, nietwaar?

Meisjes-B superieur! Explosie van clubrecords!

De eerste competitiewedstrijd van de junioren-B zit erop en de meisjes-B van SAV zijn hierin wel zeer voortvarend van start gegaan. Op zondag **16 mei** was atletiekbaan Elzenhagen in Amsterdam-noord het decor. Maar liefst 8 nummers werden er gewonnen waarvan eentje gedeeld, en wat een prestaties!!

Te beginnen met C-juniore Nadine Visser. Zij won niet alleen het verspringen maar deed dit ook nog eens met een supersprong van 5.66m waarmee zij niet alleen het clubrecord van de meisjes-C verpulverde maar ook dat van de m-B, m-A en dames! Vrijwel dezelfde stunt werd geleverd door Britte Duijn die de 400m won in 58.04, goed voor drie clubrecords. Zus Marloes wou niet achterblijven en deed het op de 100m nog eens dunnetjes over met 12.36, eveneens drie clubrecords waardig. Chrissie Broersen kende een succesvolle rentree na een vervelende periode met gezondheidsproblemen. Ze sprong mooi over de 1.65m, een hoogte die zij zo vroeg in het seizoen maar zelden haalt. Nadine, Britte, Chrissie en Marloes waren in 49.18 ook overtuigend de besten op de 4x100m terwijl Marloes in 14.33 eveneens de 100m horden op haar naam schreef. Hierop een verrassend optreden van Marjolein Wagemaker die een mooie 16.38 op de klokken zette.

De werpnummers waren een prooi voor Vivian Brandhoff die met de kogel weer de 13m-grens passeerde met haar 13.42m en ook de discus met 36.42m verder neerlegde dan de rest. Chrissie zat met 31.12m speer maar een metertje achter de winnares terwijl Heleen Wildöer in 2.26.56 vooraan zat op de 800m. Met andere woorden:



-vervolg de Baanboek

geen enkel zwak nummer en daarom overtuigend de beste! De dames haalden een totaal van 7793 punten, zo'n 800 meer dan de nummer twee van Nederland.

Overige uitslagen: 100m: Britte Duijn 13.01; 400m: Nicole Bakker 67.43; hoog: Kim Essen 1.45m; ver: Leny Ligthart 4.02m; kogel: Alissa Olofsen 10.08m; discus: Alissa Olofsen 26.03m; speer: Anja Dudink 22.44m

Marathon van Hoorn

Tijdens de zesde marathon van Hoorn op **16 mei** zijn er mooie tijden neergezet door diverse

lopers/loopsters van SAV. Ze liepen weliswaar geen hele marathon maar deden mee aan de halve marathon of de 10km.

Esther Veldhuis (V40) was met 1.31.58 de sterkste hardloopster op de halve marathon voor vrouwen. Zij bleef de nummer twee ruim een halve minuut voor. Mirjam de Boer liep de 10km en staat met haar 41.33 bij de vrouwen senioren als derde in de uitslag, al was ze in haar eigen leeftijdscategorie (V45) veruit de rapste. De jonge Koen Selie kwam in 35.37 op de 10km als vierde over de meet. Bij de senioren was het echter de winnende tijd. De uitslagen:

21.1km M35-40	Tijd
Paul Groot	1.43.38
Wichard Steen	1.45.05
21.1km M45-50	
Peter Reus	1.31.51
Piet Bergen	1.35.52
John Kok	1.39.11
Rob Ruitenber	1.39.33
André de Wit	1.42.01
Ronald van der Made	1.47.13
Co Reus	1.50.11
21.1km M55-60	
Henk van Veen	1.52.39

21.1km V35-40	Tijd
Esther Veldhuis	1.31.58
Saskia Boon	2.01.25
21.1km V45-50	
Ans Thole	1.42.52
Gerda Ruitenber	1.45.04
Marion Beertsen	2.22.30
10km Mannen	
Koen Selie	35.37
10km Vrouwen	
Mirjam de Boer	41.33
10km V45-50	
Dorothe Steltenpool	53.10

Weer clubrecord voor Paul Olofsen

Samen met Kjell Heinsius heeft Paul Olofsen op **20 mei** deelgenomen aan een avondinstuif in Den Helder. De mannen deden daar een nummertje kogelstoten en discuswerpen waarbij Paul de tweestrijd aanging met Jeffrey Wassenburg van AV Noordkop. Waar Paul dit jaar steeds de betere kogelstoter was, moest hij nu de eer laten aan Jeffrey en bezette hij met 14.57m een tweede plaats met Kjell op plek drie met 11.93m. Bij het discuswerpen waren de rollen omgedraaid en wist Paul uit te halen met een worp van 44.36m waarmee hij 14cm verder wierp dan het al 13 jaar oude clubrecord van Maarten Klaver. Voor Kjell was er met 39.07m opnieuw een derde plaats weggelegd.

Instuif Hera

Paul Olofsen heeft na al zijn clubrecords van de laatste tijd de smaak te pakken en deed daarom op **21 mei** ook mee aan een instuifwedstrijd in Heerhugowaard. Het werd echter niet helemaal de wedstrijd waarop hij hoopte want met een worp van 41.07m bij het discuswerpen bleef hij ruim drie meter beneden zijn pr van twee dagen eerder.



Yvette weer ver

Yvette Bot-Vleerlaag is nog steeds in goeden doen want op **22 mei** slingerde zij haar kogel tijdens de Match des Six Cantons in het Zwitserse Sion haar kogel weer over de 43m. Met een beste worp van 43.06m eindigde zij daar op de tweede plaats.

Zusjes Duijn blijven clubrecords verbeteren.

We zijn nog geeneens één week verder of de clubrecords op de 100m en 400m voor m-B, m-A en dames zijn alweer verleden tijd. Tijdens de Flynth recordwedstrijden op **22 mei** in Hoorn haalde Marloes Duijn namelijk 0.21 van haar record op de 100m af door al na 12.15 over de streep te komen. Zus Britte passeerde op de 400m voor het eerst de grens van de 58 secondes door de klokken op 57.79 stil te laten staan. Marloes staat hiermee op dit moment eerste en Britte tweede op de nationale ranglijst van 2010!

Als de dames een keer in hun sterkste opstelling van start gaan, dan kan het 4x400m

-vervolg de Baanboek

record ook weer verpulverd worden. Laura Zwaan liep in haar serie namelijk naar een prachtig nieuw pr van 59.24 terwijl Heleen Wildoër (m-B) met 1.01.23 en Linda Bakker met 1.01.31 naar kunnen presteerden. Ook op de 100m horden was er deze dag een pr voor Marloes die haar serie in 14.35 won en daarmee niet eens zoveel langzamer was dan Nicole Kroonenburg die in 14.26 vijfde werd in de "finale"serie. Marieke Kok liet in haar eerste hordewedstrijd van dit seizoen 15.89 noteren. Nicole liep trouwens ook nog een 100m die in 12.89 werd afgelegd terwijl Marloes na haar mooie 12.15 zelfs nog mee mocht doen aan de finale. Deze was echter kort na de 100m horden zodat de fut er een beetje uit was en ze genoeg moest nemen met 12.68 sec. Bij het discuswerpen was er voor B-juniore Vivian Brandhoff een zesde plaats weggelegd met een worp van 36.68m.

Onder de deelnemers ook twee mannelijke SAV'ers en wel Paul Olofsen, die bij het kogelstoten niet zijn beste wedstrijd liet zien getuige de afstand van 13.97m . Het discuswerpen ging hem beter af, want met een worp van 43.18m plaatste hij zich voor de finale waarin hij zich niet meer wist te verbeteren. Helaas kon Addis Riet zijn mooie prestatie van vorig jaar niet evenaren en is hij gezien zijn 1.53.25 op de 800m nog zoekende naar de juiste vorm.



Drie deelnemers, vijf medailles op Battle of the B's

Vivian Brandhoff zorgde ongetwijfeld voor de grootste verrassing tijdens de Battle of the B's op **23 mei** in Amsterdam. Zij begon de dag met het kogelslingeren waar zij haar eigen clubrecord met bijna 2,5m wist te verbeteren en te brengen op 44.13m, goed voor een bronzen medaille. De grootste stunt volgde daarna want met een uithaal van maar liefst 14.58m won zij het kogelstoten. Het is nog maar amper een week geleden dat zij voor het eerst over de 13m ging en nu al deze afstand! Het clubrecord, dat met 15.04m op naam staat van van Tine Veenstra, komt met deze progressie ook nog in zicht. De dag werd in stijl afgesloten met een tweede bronzen medaille en een tweede clubrecord want zij wierp de discus naar een afstand van 39.63m. Marloes Duijn liet na gisteren de 100m voor wat het was en concentreerde zich op de 100m horden. Na winst in de serie in 14.33 was ook de

eindwinst voor Marloes want in de finale was ze met 14.19 riant sneller dan de rest. Hiervoor ontving ze aan het eind van de dag dan ook de dagprijs voor de beste loopprestatie. Tot slot was er nog een medaille en een dagprijs voor Chrissie Broersen. Met dezelfde hoogte als de nummer 1, namelijk 1.65m, kreeg Chrissie het zilver omgehangen en de prijs voor de beste springprestatie.



Vincent Onos slingert beste jaarprestatie in Fränkisch-Crumbach

Vincent Onos heeft op **23 mei** deelgenomen aan een internationale slingermeeting in het Duitse Fränkisch-Crumbach. Deze wedstrijd werd gehouden in het hart van het dorp en kende een grote publieke belangstelling. Waar het veld achter de plaatselijke supermarkt door de vele regenval lekker drassig was, was het tijdens de wedstrijd aan de warme kant. Vincent mocht meedoen in de B-groep en hoewel hij zijn pr niet wist te verbeteren zette hij wel een goede serie neer met overwegend 64m worpen en een beste worp van 65.01m. Hij werd hiermee uiteindelijk vierde.

Nicole Kroonenburg derde in Hulst

Tijdens het 8ste Internationale Pinkster Atletiek gala op **24 mei** in het Zeeuwse Hulst is Nicole Kroonenburg als derde geëindigd op de 100m horden voor vrouwen. Het was een spannende wedstrijd met de beste drie deelnemers kort op elkaar. Met reguliere rugwind kwam Nicole in 14.04 over de finish. Ook op de 100m vlak toegestane rugwind en een tijd van 12.60 sec.

Nijmegen Global Athletics

Op woensdagavond **26 mei** heeft Addis Riet in Nijmegen deelgenomen aan de Nijmegen Global Athletics. Een sterk bezette, internationale wedstrijd waar hij meedeed aan de 800m, maar gezien de 1.56.32 waarmee Addis de finish passeerde verliep het ook hier (nog) niet helemaal naar wens.

Grote opkomst bij Schadenberg baancircuit

Ondanks de hevige concurrentie van Utrecht en het NK masters was op **28 mei** de derde wedstrijd uit het Schadenberg baancircuit op



-vervolg de Baanboek

onze eigen baan toch goed bezet. Vooral de kogelslingeraars kwamen in grote getale opzetten in nivo variërend van beginner tot Nederlandse top. Er viel dan ook te genieten van vele mooie worpen.

Voorals B-juniore Vivian Brandhoff zette deze avond een mooie werpserie neer. Zo stootte ze de kogel naar 13.67m, wierp ze de discus naar een nieuw Schadenberg record van 39.42m en

slingerde ze de kogel ook nog eens naar 41.46m. Willem Dudink vecht al een hele tijd tegen de 2 minutengrens op de 800m en ook al lukte het weer niet, die grens komt met 2.00.12 nu toch wel heel dichtbij. Door het bijna windstille weer en aangename temperatuur werd er deze avond ook goed gesprint en menig pr verbroken. De uitslagen:

100m meisjes-B

1. Chrissie Broersen 13.65

200m meisjes-B

1. Chrissie Broersen 28.29

800m meisjes-B

1. Heleen Wildoër 2.30.11

Ver meisjes-B

2. Anja Dudink 4.39m

3. Kim Essen 4.22m

5. Nicole Bakker 4.12m

6. Leny Ligthart 4.01m

Kogel meisjes-B

1. Vivian Brandhoff 13.67m

3. Els Noordeloos (C) 9.17m

Discus meisjes-B

1. Vivian Brandhoff 39.67m

2. Alissa Olofsen 29.51m

Kogelslingeren m-B

2. Vivian Brandhoff 41.46m

4. Els Noordeloos (C) 24.33m

100m meisjes-A

4. Hilda Laan 13.94

200m meisjes-A

3. Hilda Laan 29.36

100m dames

2. Laura Zwaan 13.14

200m dames

2. Laura Zwaan 27.06

Kogel dames

2. Carla Beertsen 9.25m

3. Marion Dekker 8.00m

Discus dames

1. Carla Beertsen 30.01m

3. Marion Dekker 23.25m

100m mannen

10. André Laan 12.10

13. Jeroen te Stroete 12.50

14. Ricardo Rinkel 13.25

200m mannen

10. André laan 24.40

800m mannen

2. Willem Dudink 2.00.12

3000m mannen

2. Niels Slagter 10.18.44

6. Frank van Lieshout 10.47.97

Kogel mannen

1. Paul Olofsen 14.23m

2. Kjell Heinsius 12.67m

Discus mannen

1. Paul Olofsen 41.88m

2. Kjell Heinsius 40.65m

Kogelsl. mannen

4. Paul Olofsen 42.62m

Kogel jongens-A

1. Kay Olofsen 13.71m

Discus jongens-A

2. Kay Olofsen 38.90m

Kogelsl. Jongens-A

1. Kay Olofsen 39.88m

Kogel jongens-B

3. Sven Olofsen 10.94m

800m masters

Cees Meijer (M55) 2.20.58

3000m masters

Jeroen Dodeman (M40) 10.17.73

Kogel masters

Marco Bouma (M35) 8.59m

Discus masters

Marco Bouma (M35) 18.64m



Goud, zilver en CR voor Yvette Bot op NK werpen voor masters

Het NK gewichtwerpen en kogelslingeren voor masters op **29 mei** in Eindhoven is voor Yvette Bot-Vleerlaag (V35) succesvol verlopen, al zal ze zelf wel een beetje balen van het gewichtwerpen. Ze zette op dat nummer een prachtige serie neer waarin ze zichzelf keer op keer overtrof en met 12.13m bijna een volle meter verder wierp dan haar pr en clubrecord, maar in de allerlaatste

poging werd ze door een alles of niets worp van Ditha Stegman van Rotterdam Atletiek met 12.18m toch nog van de gouden positie afgeworpen.

Bij het kogelslingeren waren de rollen omgekeerd en kon Ditha niet in de buurt komen van de sterk werpende Yvette die met een afstand van 43.37m de Nederlandse titel opeiste.

Bij de M55 was er tweemaal een vijfde plaats

-vervolg de Baanboek

weggelegd voor Hans de Vries die zijn kogel naar een afstand van 27.37m slingerde en het werpgewicht 9.88m ver wierp.

Tweemaal brons op NK werpvijfkamp

Na een mooie eerste dag volgde er qua weer een toch wel wat mindere tweede dag in Eindhoven waar op **30 mei** het NK werpvijfkamp voor masters op het programma stond.

Na het goud en zilver van de eerste dag werd er door Yvette Bot-Vleerlaag (V35) nu een bronzen medaille aan haar verzameling toegevoegd. Van alle soorten eentje dus! Yvette ging uitstekend van start met een slingerworp van 43.89m gevolgd door een dik pr van 8.63m bij het kogelstoten. Ook de 22.86m bij het discuswerpen was een nieuw pr, de 23.96m bij het speerwerpen niet maar ze zat er niet ver vanaf. Als klap op de vuurpijl verbeterde ze tijdens het afsluitende nummer, het gewichtwerpen, haar kakelverse clubrecord dat nu op 12.19m staat. Alles bij elkaar goed voor 2780 punten wat ook een verbetering van het oude clubrecord betekende. Bij de M55 was er voor Hans de Vries eveneens een bronzen medaille weggelegd. Het werd een degelijke serie met een slingerworp van 28.73m, een kogelstoot van 8.18m, een discusworp van 28.48m, een speerworp van 29.47m en een gewichtworp van 8.89m. Met 2371 punten bleef hij maar net beneden zijn eigen clubrecord.

Britte Duijn verpulvert PR

Tijdens een avondinstuif op **4 juni** in Uithoorn heeft B-juniore Britte Duijn haar pr op de 400m horden verpulvert. Zij legde deze afstand af in 65.2 waarmee ze maar liefst 5 secondes sneller was dan ooit.



Internationale Flanders Athletics Meeting

Op zaterdagavond **5 juni** hebben B-juniore Marloes Duijn en Nicole Kroonenburg in het Belgische Oordegem deelgenomen aan een Internationale Meeting uit de Flanders Cup serie. Beiden mochten op de 100m horden deelnemen aan de finaleserie in het hoofdprogramma en het was Marloes die als nummer zeven met 14.26 opnieuw haar persoonlijke record aan wist te scherpen. Met Nicole liep het niet helemaal naar wens wat resulteerde in een achtste plaats in 14.64 sec. A-junior Addis Riet ging bij de mannen van start op de 800m maar kon daarin

geen potten breken al was hij met 1.54.93 wel weer een stuk sneller dan in Nijmegen.



Dames naar promotiefinale

Bij hun debuut in de eerste divisie zijn de vrouwen van SAV op een eervolle vierde plaats geëindigd, een positie die ze recht geeft op de promotiefinale waarin ze promotie naar de eredivisie af kunnen dwingen. Grandioos dames! En dat ondanks het feit dat het volgens zeggen bij de meesten niet super ging. Het was op **6 juni** in Lisse in eerste instantie dan ook warm en broeierig waar de dag eindigde met regen. De vrouw in vorm, Yvette Bot-Vleerlaag, opende deze dag het bal met een uitstekende klassering bij het kogelslingeren. Zij eindigde met 43.28m namelijk op de tweede plaats terwijl ze met haar kogelstoot van 8.52m maar luttele centimeters beneden haar pr bleef. Veel punten werden er ook gehaald door B-juniore Marloes Duijn die in 12.26 tweede werd op de 100m en met een nieuw clubrecord van 25.19 derde op de 200m. Daarnaast had ze een belangrijk aandeel in de winst op de 4x100m in 48.79 sec. Zus Britte was ook weer goed op dreuf. Met 65.70 liet zij opnieuw een toptijd noteren op de 400m horden, al kan het nog sneller als zij (nog) wat minder op de rem gaat staan voor de hordes. Laura Zwaan nam nu de 400m voor haar rekening en ging weer beneden de minuut rond. In 59.73 bezette ze de vierde plaats. Nicole Kroonenburg, de avond ervoor nog met Marloes actief in België, werd in 14.35 derde op de 100m horden en sprong 5.23m ver wat ook veel punten opleverde. Marieke Kok kwam met 15.53 op de 100m horden weer een stapje dichterbij haar pr en hetzelfde geldt voor haar 9.96m bij het hinkstapspringen. Verrassend sterk was het optreden van Mirjam de Boer. Deze veterane (V45) haalde namelijk maar liefst 15 secondes van haar clubrecord op de 3000m af door in 11.36.20 de finish te passeren. Chrissie Broersen ging bij het hoogspringen over de 1.60m en werd daarmee vierde. Ook liep ze nog een 100m in 13.64 sec. Marion Dekker nam de speer ter hand en kwam tot een afstand van 30.50m terwijl Carla Beertsen bij het kogelstoten deze keer niet over de 9m kwam en genoeg moest nemen met 8.84m. Lillian Hauwert ging met de polsstok over de 2.50m, Linda Bakker liep de 800m in 2.28.07 Kim Essen sprong 1.45m hoog, Hilda Laan liep



-vervolg de Baanboek

28.95 op de 200m en Nicole Bakker sprong nog 4.26m ver. Helaas werden de vrouwen op de 4x400m, die ze erg sterk liepen, gediskwalificeerd maar gelukkig had dit geen invloed op de einduitslag want ze eindigden met 305 punten uit drie wedstrijden op de vierde plaats. In dit geval geen vervelende plek want hierdoor mogen ze op 19 september meedoen aan de promotiewedstrijd. Wie had dat vorig jaar kunnen bedenken!

Sterk competitieoptreden van “blessure” ploeg

Ondanks een half geblesseerde ploeg hebben de mannen op **6 juni** in Alkmaar toch optimaal gepresteerd tijdens de derde competitiewedstrijd. Ploegleider Paul Olofsen gaf het goede voorbeeld met een nieuw clubrecord bij het kogelstoten. Hij ruikt met 14.94m aan de 15m, zijn doelstelling voor dit jaar. Een tweede plaats was zijn deel waar hij met 41.12m discus nog een eerste plek aan toevoegde. Veel bewondering was er voor Willem Dudink. Eigenlijk kon hij niet lopen maar hij wilde de ploeg niet in de steek laten en perste er een wonderbaarlijke 2.01.81 uit op de 800m waarmee hij veel punten binnenhaalde. Kay Olofsen won het speerwerpen met 53.30m terwijl Addis Riet de 400m voor zijn rekening nam en in 51.31 tweede werd. Cees Meijer (M55) kwam na 62.47 over de finish. Sterk was het optreden van Roy Botman. Enigszins geblesseerd aan de enkel liep hij de 110m horden in 17.74 en de 200m in 24.15 sec. Zo snel was hij nog nooit! Kjell Heinsius had ook al problemen met de enkel waardoor er niet meer dan 1.50m in zat bij het hoogspringen. De kogel plofte echter na 13.00m in het gravel en dat was zijn beste jaarprestatie. Mark Bentvelsen landde bij het hinkstapspringen met 11.48m een kleine meter verder dan de vorige keer in de bak. Jeroen te Stroete kon door een hamstringblessure helaas niet voluit gaan, al was zijn 12.29 op de 100m niet verkeerd en kon de 5.83m bij het verspringen er ook mee door. Op de 5000m was het lopen van Koen Selie verrassend. Maar liefst 40 secondes sneller dan de vorige keer kwam hij nu na 16.58.83 over de meet terwijl Niels Slagter de klokken op 18.07.49 stil liet staan. De afsluitende Zweedse estafette werd in 2.06.29 een prooi voor de SAV-mannen die met 8305 punten op een eervolle tweede plaats in de poule zijn geëindigd. Helaas bleek het na afloop net niet voldoende voor een plaats in de promotiefinale. Hiervoor was namelijk een plaats bij de beste acht vereist en SAV werd, weliswaar met weinig verschil maar aan de

verkeerde kant van de streep, elfde!



Schadenberg baancircuit

De vierde wedstrijd alweer op **11 juni** en deze keer was Heerhugowaard de plaats. Paul Olofsen had weinig tegenstand bij kogel en discus, dus kostte het weinig moeite om te winnen met respectievelijk 14.23m en 42.18m. Roy Botman kende een geslaagd debuut op de 400m die in 54.12 werd afgelegd. Daarvoor had hij al een 200m gelopen in 24.19 waarmee hij bij de heren derde werd. André Laan dook voor het eerst beneden de 12 seconden op de 100m maar helaas had hij voor zijn 11.98 een fractie teveel wind in de rug (+2.1m/sec). Wel bezette hij hiermee de derde plaats terwijl zijn 24.41 op de 200m goed was voor plek vier.

Wisselende prestaties tijdens Gouden Spike

Tijdens de wedstrijd om de Gouden Spike op **12 juni** in Leiden heeft de kleine SAV-delegatie wisselend gepresteerd. Allereerst was daar Vincent Onos die oppermachtig was bij het kogelslingeren en het eerste nummer van de dag op zijn naam schreef met een nieuwe beste jaarprestatie van 65.54m. Hij zette een sterke serie neer met alle worpen geldig en de slechtste nog op 63.19m! B-juniore Marloes Duijn mocht Nederland vertegenwoordigen op de 4x100m estafette voor junioren. Zij liep voor het eerst in het team en de wissels waren dan ook verre van vloeiend. Toch maakte Marloes als laatste loopster veel goed en wist zij de ploeg na 46.32 over de finish te lozen. De 100m horden kort daarna liep eveneens goed want zij kwam in de B-finale als tweede over de streep in een nieuw persoonlijk record van 14.17 terwijl Marieke Kok met 15.54 slechts éénhonderdste van haar beste jaarprestatie verwijderd bleef. Nicole Kroonenburg kwam in het voorprogramma tot 12.71 op de 100m vlak. Op de 100m met hekjes mocht Nicole in het hoofdprogramma in de A-finale haar kunsten vertonen. Met 14.10 bleef ook zij maar een fractie van haar beste jaarprestatie verwijderd. B-juniore Heleen Wildoër en Addis Riet kampen beiden enigszins met een vormcrisis. Er kwam op de 800m in ieder geval niet uit waarop ze gehoopt hadden. Bij Heleen ging na 300m het vlammetje al uit terwijl de 1.56.20 van Addis ook

-vervolg de Baanboek

niet de tijd was die hij voor ogen had.

Twee medailles voor Cees Meijer op NK voor masters

Op de atletiekbaan van AV Scorpio in het zonnige Oosterhout werd op **12 juni** de eerste dag van het Nederlandse Kampioenschap voor masters afgewerkt.

Cees Meijer mocht al vroeg aan de bak voor de 400m die hij aflegde in 61.25 wat hem bij de M55 een bronzen medaille opleverde. Daarna was het lang wachten geblazen op de 1500m die zo'n 4,5u later op het programma stond. Het derde Cees echter niet want in 4.58.71 wist hij na een mooie wedstrijd de zilveren medaille te veroveren. Morgen staat er nog een 800m op het programma met kansen op een derde medaille.



Weer super worp van Yvette

Tijdens de Walliser Meisterschaften in het Zwitserse Sion heeft Yvette Bot-Vleerlaag (V35) opnieuw van zich doen spreken bij het kogelslingeren. Zij zette een prachtige serie neer met vrijwel alleen maar dikke 43m worpen en als beste resultaat een worp van 44m precies, haar op één na beste prestatie ooit. Hiermee haalde ze bij de vrouwen overtuigend de titel binnen.

Meisjes-B ongenaakbaar naar finale

Nu ook de tweede competitiewedstrijd voor meisjes-B erop zit kan toch wel voorzichtigjes geconcludeerd worden dat de SAV-meisjes grote kans maken op prolongatie van hun titel. Op **13 juni** was er in Heiloo in ieder geval niemand tegen ze opgewassen.

Het begon meteen al goed bij het speerwerpen. Chrissie Broersen verbeterde met een afstand van 32.25m haar pr waarna C-juniore Nadine Visser verrassend uithaalde met een worp van 33.91m en daarmee de wedstrijd won voor Chrissie. Vivian Brandhoff nam het kogelstoten voor haar rekening en won overtuigend met een stoot van 13.73m. Alissa Olofsen kreeg 9.80m achter haar naam. Marloes Duijn was de volgende die SAV een overwinning bezorgde door de 100m horden af te leggen in 14.35 terwijl Marjolein Wagemaker weer mooi onder de 17 dook met 16.99 sec. Heleen Wildoër had het na de tegenvaller van gisteren ook nu niet makkelijk, maar zette met 2.29.29 wel een veel betere tijd op de klokken. Kim Essen liep voor het eerst een 800m en deed dat met 2.46.40 heel verdienstelijk. De 100m werd in 12.53 weer een

prooi voor Marloes nadat zus Britte een dq achter haar naam had gekregen. Vivian torpedeerde de discus naar een afstand van 38.38m en haalde hiermee ook haar tweede overwinning binnen. Alissa kreeg de schijf niet goed weg en moest genoegen nemen met 23.16m. Bij het hoogspringen haalde Chrissie net als de winnares een hoogte van 1.60m terwijl Kim over de 1.45m wipte. Het verspringen werd gewonnen door Nadine die met 5.56m de derde SAV-dubbel van de dag scoorde. Leny Lighthart liet een afstand van 4.33m een mooi nieuw pr achter haar naam zetten. Britte Duijn liep in 58.30 weer naar een mooie overwinning op de 400m. Ook Nicole Bakker is na haar lange blessureperiode weer langzaam maar zeker aan het terugkomen en liet 66.35 noteren. De dag werd afgesloten met de 4x100m estafette die de dames Nadine, Britte, Chrissie en Marloes met hun vermoeide benen winnend aflegden in 49.61 sec. Als eindresultaat verschenen er 7723 punten op het scorebord. Iets minder dan de vorige wedstrijd maar wel 900 meer dan de nummer twee in hun poule en 400 meer dan de nummer twee landelijk. Ze kunnen zich dus op gaan maken voor de grote finale op 12 september.

2, 3, 4!



Twee, drie, vier!

Na het zilver en brons van een dag eerder volgde er op **13 juni** tijdens de tweede dag van het NK voor masters in Oosterhout een vierde plaats voor Cees Meijer. De 800m voor M55 kende een sterke bezetting waarbij vooral de strijd om de plaatsen twee t/m vier erg open was. Het lukte Cees helaas niet om nog een keer op het podium te komen maar hij was dit seizoen nog niet zo snel als de 2.19.85 die hij nu op de klokken wist te zetten.

Stoomtramloop met snelle tijd van Ton Bosgoed

Met de stoomtram naar Medemblik en dan weer hardlopen naar Hoorn. Onder de 587 deelnemers op **13 juni** een viertal SAV'ers waarvan er drie uitkwamen op de halve marathon en eentje op de 11km.

Marion Beertsen was de deelneemster aan de 11km die zij in 1.08.22 aflegde. Ton Bosgoed (M40) zorgde voor een hele mooie prestatie op



-vervolg de Baanboek

de 21.1km. In zijn leeftijdscategorie kwam hij na 1.22.39 namelijk als vierde over de streep. Bij de M50 was er voor Piet Bergen in 1.36.58 een zesde plaats weggelegd terwijl Henk van Veen bij de M55 een tijd van 1.57.33 op de klokken wist te zetten.



Clubrecords tot 18 juni 2010

3000m steeple chase dames	13.47.97	Lillian Hauwert	Enschede, 9 mei
200m meisjes-B	25.21	Marloes Duijn	Enschede, 9 mei
4x400m dames	4.07.46	Laura Zwaan Britte Duijn Linda Bakker Marloes Duijn	Enschede, 9 mei
4x200m meisjes-B	1.58.35	Nicole Bakker Anja Dudink Kim Essen Leny Ligthart	Heiloo, 13 mei
Kogelslingeren dames	45.60m	Yvette Bot-Vleerlaag	Basel, 15 mei
	45.60m	Yvette Bot-Vleerlaag	Basel, 15 mei
Kogelslingeren V35	45.60m	Yvette Bot-Vleerlaag	Basel, 15 mei
Ver m-B, m-A en dames	5.66m	Nadine Visser	Amsterdam, 16 mei
100m m-B, m-A, dames	12.36	Marloes Duijn	Amsterdam, 16 mei
400m m-B, m-A, dames	58.04	Britte Duijn	Amsterdam, 16 mei
Discuswerpen mannen	44.36m	Paul Olofsen	Den Helder, 20 mei
100m m-B, m-A, dames	12.15	Marloes Duijn	Hoorn, 22 mei
400m m-B, m-A, dames	57.79	Britte Duijn	Hoorn 22 mei
Kogelslingeren m-B	44.13m	Vivian Brandhoff	Amsterdam, 23 mei
Discus m-B, m-A, dames	39.63m	Vivian Brandhoff	Amsterdam, 23 mei
Ver m-B, m-A, dames	5.67m	Nadine Visser	Amstelveen, 24 mei
Gewichtwerpen V35	12.13m	Yvette Bot-Vleerlaag	Eindhoven, 29 mei
Gewichtwerpen V35	12.19m	Yvette Bot-Vleerlaag	Eindhoven, 30 mei
Werpvijskamp V35	2780 pnt	Yvette Bot-Vleerlaag	Eindhoven, 30 mei
200m meisjes-B	25.19	Marloes Duijn	Lisse, 6 juni
3000m V45	11.36.20	Mirjam de Boer	Lisse, 6 juni
Kogelstoten heren	14.94m	Paul Olofsen	Alkmaar, 6 juni

