

Sprinter

september 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.

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

| 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



Zo wens je iedereen een prettige vakantie en zit je weer thuis. De 5 weken zijn omgevlogen. Maar weer boordevol herinneringen.

Over de Noordkaap en over de Snöhetta. Terwijl we daar van genoten van de geweldige natuur zorgde Vincent Onos weer voor een Nederlandse titel Het Kogelslingeren. Gefeliciteerd. En nog meer kampioenen: in Zwitserland waar Yvette Bot-Vleerlaag en Richard Bot beiden Zwitsers kampioen werden in hun klasse. Allebei van harte gefeliciteerd. Dan nog Marloes Duijn in Canada en Nicole Kroonenburg in Zwitserland. Super. Ook nog atleten die grossieren in P.R.'s. Je kunt echt met een gerust hart op vakantie. Ma ja, nu weer thuis.

Dinsdag, 24 augustus gaat Gerard Ligthart beginnen aan de bloembak. Dus die is dan 28 augustus met de medewerkersavond wel klaar zodat een ieder die dan daar aanwezig is (of inmiddels was) het kan bewonderen.

Zo ik op dit moment, zaterdag 21 augustus kan zien, is de medewerkersavond wel doorgegaan en naar ik hoop als een geslaagde avond, maar daarover volgende keer meer.

September dan: finales – Rabo fietstocht – survival run, dus volop spanning die maand. Worden WE kampioen, of?

Dan in oktober gaat er een bus met atleten en supporters naar Parijs voor de 20 km van Parijs en het daarbij behorende weekend 10 – 10 – 10! Toeval?

De feestcommissie is dus rond en bezig met het verdelen van de taken. Mocht u niet in de commissie willen zitten, maar toch iets willen bijdragen, dan kunt u contact opnemen met onze secretaris Lilian Blokker. Er wordt gedacht aan clinics, spelletjesdag voor de jeugd, feest, reünie-avond. Dus voor een ieder wat wils.

In september/oktober gaan we ook beginnen met de inventarisatie t.b.v. de ledendienst. Dus mocht u worden gebeld, bedenk dan: het is voor onze club opdat we volgend jaar, als we 60 worden, een gezonde, bloeiende vereniging zijn.

Groet,
Piet Blokker



Lief & Leed

Jubilarissen...

**Riny en Paulus
Bakker Boos**

Zijn 23 augustus 50 jaar getrouwd!
We hopen van harte dat jullie een geweldige dag samen met jullie kinderen en kleinkinderen mogen hebben.
En dat jullie in goede gezondheid met en van elkaar, nog lang mogen genieten.

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het oktobernummer:
t/m vrijdag 1 oktober
komt uit in de week van 11 oktober**



DE JEUGDHOEK

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

JARIGEN:

September:

02. Elisa Timmerman
03. Anouk de Boer
04. Rianne Oostendorp
04. Fabio Sanchez-Brenes
06. Bente Heilig
08. Jeremy Laan
09. Leonie Beers
10. Oscar van Crimpen
11. Amy Bakker
19. Brenda Videler
19. Yoelle Weernink

Oktober:

17. Niels Sinnige
17. Babeth Vriend
18. Laura Appelman
18. Babs Braakman
18. Willemijna Runia
20. Marisca van Paassen
20. Michelle Weernink



Wedstrijdkalender:

4 september
5 september
11 september
12 september
18 september
18/19 september
25/26 september
3 oktober

Gerrit Vosbokaal te Hoorn voor pupillen en junioren-CD (Hollandia)
D-spelen te Amsterdam (Phanos)
Landelijke finale CD-competitie
Pupillen + CD-wedstrijd te Heerhugowaard (Hera)
Finale pupillencompetitie
NK meerkamp junioren-CD te Gemert (GAC) (Invitatie Atletiekunie)
NK estafette te Amstelveen (Startbaan)
Clubkampioenschappen

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



-vervolg Jeugdboek



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Meisjes-C ijskoud de besten en meisjes-D derde in gebiedsfinale

Stormachtige wind en van tijd tot tijd regenbuien teisterden de gebiedsfinale van de competitie voor junioren-CD op **19 juni** in Lelystad. Drie ploegen van SAV hadden zich hiervoor weten te plaatsen. In de eerste divisie waren dat de meisjes-C en D terwijl in de tweede divisie de jongens-C vrij onverwacht een plekje in de finale veroverd hadden. Waar veel ploegen vanwege het weer minder scoorden dan de vorige wedstrijd presteerden onze atleten juist beter. Over goed pieken gesproken!

Bij de meisjes-C was Nadine Visser super bezig.

Op de 80m horden snelde zij in de ongelooflijk snelle tijd van 11.59 over de finish, slechts éénhonderdste langzamer dan de beste prestatie allertijden. Maar helaas voor Nadine blies de wind toch wel wat te hard in de rug. Op de 80m zonder hindernissen bleef de wind binnen de gestelde limiet en dat leverde haar naast de winst ook een verbetering van het al 22 jaar oude clubrecord van Miranda Hinke op. De 10.16 elektronische tijd is namelijk sneller dan de 10.0 handtijd van Miranda. Esmeralda Kager

profiteerde van de flinke rugwind en verbeterde haar beste tijd met zo'n halve seconde naar 11.09 sec. Mariska van Kalsbeek verraste met een goede hordenrace waar zij met reguliere wind haar pr met een hele seconde verbeterde naar 14.11 sec. Erg sterk was ook weer de 4x80m estafette die in 39.93 werd gewonnen. Judith Kok won het hoogspringen, Judith Nunes sprong weer erg ver maar zag de 5m net buiten bereik blijven, Michelle Oud bleef op de 1000m maar een paar honderdsten verwijderd van haar pr, Anna Sjoukje Runia was zeer sterk op de 80m horden en de 1000m, Els Noordeloos zorgde voor veel punten op de werpnummers terwijl Bo Huisman verrassend uithaalde met de discus die ze 5m verder wierp dan ooit. Aan het eind van de dag bleken de meisjes maar liefst 9504 punten gescoord te hebben, 200 meer dan in de voorrondes en ruim 300 meer dan Phanos en GAC die de vorige wedstrijd voor SAV eindigden. Dat dit een hele sterke poule was, blijkt wel uit het feit dat SAV, Phanos en GAC ook landelijk de drie hoogste plaatsen innemen. Als winnaar is SAV in ieder geval rechtstreeks geplaatst voor de landelijke finale die op 11 september plaats zal vinden.

Meisjes junioren-C eerste divisie

| | | |
|----------------------|--------------------------|----------------------------------|
| Nadine Visser | 80m: 10.16 (+1.2) | 80m horden: 11.59 (+4.0) |
| Anna Sjoukje Runia | 80m horden: 12.14 (+4.0) | 1000m: 3.14.90 |
| Michelle Oud | Hoog: 1.45m | 1000m: 3.18.23 |
| Judith Kok | Hoog: 1.55m | Ver: 4.69m (+2.9) |
| Judith Nunes | Kogel: 9.64m | Ver: 4.91m (+1.7) |
| Esmeralda Kager | 80m: 11.09 (+6.0) | |
| Els Noordeloos | Discus: 26.75m | Speer: 28.16m |
| Thea Noordeloos | 1000m: 3.38.27 | Speer: 19.24m |
| Mariska van Kalsbeek | 80m: 11.78 (+4.3) | 80m horden: 14.11 (+1.4) |
| Bo Huisman | Kogel: 7.14m | Discus: 19.45m |
| 4x80m | 39.93 | Totaal: 1ste met 9504 pnt |



Buitengewoon knap was het optreden van de meisjes-D. Zij kwamen met ruim verschil als vijfde de finale binnen en wisten zich met zeer mooie prestaties helemaal op te werken naar het niet verwachtte podium. Lieke Klaver was grootverdiener met een sterke 60m in 8.57 en een pr bij het verspringen van 4.29m. De wind ging blijkbaar om Britt Noah Mosselman heen want ondanks de niet zo fijne omstandigheden werd zij tweede op de 1000m in 3.23.10

waarmee zij haar pr flink aanscherpte. Sarah Laan deed met 3.26.53 weinig voor haar onder. Sylvia Hoogland profiteerde optimaal van de wind en verbeterde haar discus pr met zo'n 5m naar 20.37m terwijl hetzelfde geldt voor Willemijna Runia maar dan bij het speerwerpen waar er nu 22.46m op de scoreborden verscheen. Met verbeterde gezichten werd na afloop de prijsuitreiking afgewacht waarbij GAC en Hellas, die in de voorrondes toch ruim beter

-vervolg: Jeugdhoek

waren, ineens verslagen bleken te zijn door de SAV-meiden die hun beste totaal met zo'n 300 punten wisten te verbeteren naar 7299 punten en daardoor onverwacht op het podium terecht kwamen. Ook landelijk werd een flinke stijging ingezet, namelijk van plek 17 naar plek 10, maar helaas was dat net niet genoeg voor een plaats in de "grote" finale.



Dat de jongens-C mee mochten doen aan de finale was op zich al verrassend, maar ze lieten zien er wel degelijk thuis te horen. Op alle fronten werd er progressie geboekt met mooie sprints van Oscar van Crimpen en Ties Klaver, de 1.65m hoog van Dave Brandhoff en de verrassende uithaal van weer Oscar bij het discuswerpen. Hij liet zijn discus namelijk 6m verder dan ooit op het gras deed belanden. Met 4848 punten stegen de mannen in deze poule van plaats 8 naar plaats 5 en landelijk van plek 43 naar plek 24.

Meisjes junioren-D eerste divisie

| | | | |
|----------------------|--------------------------|-------------------|----------------|
| Lieke Klaver | 60m: 8.57 (+2.3) | Ver: 4.29m (+1.5) | |
| Willemijna Runia | 60m: 9.9.21 (+2.3) | | Speer: 22.46m |
| Ilse Bakker | 60m horden: 12.49 (+0.4) | | |
| Aukje Bakker | 60m horden: 12.25 (+0.6) | | Hoog: 1.25m |
| Britt Noah Mosselman | 1000m: 3.23.10 | Speer: 21.22m | |
| Sarah Laan | 1000m: 3.26.53 | Hoog: 1.25m | |
| Jeanine Oud | 60m horden: 13.92 (+1.0) | | 1000m: 3.37.57 |
| Anne Homan | Ver: 3.83m (+1.9) | | |
| Leonie Beers | 60m: 9.60 (+0.9) | | |
| Sylvia Hoogland | Kogel: 8.40m | Discus: 20.37m | |
| Michelle Weernink | Discus: 17.38m | | |
| Caitlin Ketting | Kogel: 7.74m | | |
| 4x60m | 34.20 | | |

Totaal: 3de met 7299 pnt



Jongens junioren-C tweede divisie

| | | | |
|-------------------|---------------------------|-------------------|----------------|
| Dave Brandhoff | Hoog: 1.65m | Ver: 4.01m (+2.5) | |
| Ties Klaver | 100m: 13.33 (+4.4) | | 800m: 2.36.83 |
| Roy Ruijter | 100m horden: 18.81 (+3.7) | | 800m: 2.54.65 |
| Matthijs Jong | Kogel: 10.01m | Speer: 34.65m | |
| Oscar van Crimpen | 100m: 13.18 (+1.5) | | Discus: 31.07m |
| 4x100m | 55.07 | | |

Totaal: 5de met 4848 pnt

Herfstweer in Edam staat mooie prestaties niet in de weg

Het leek wel herfst en door het drukke atletiekweekend met de gebiedsfinale en de scholymische dag reisden er op **20 juni** niet zoveel SAV-atleetjes als anders af naar Edam. Jammer, want AV Edam staat altijd garant voor leuke jeugdwedstrijden met veel prijzen. Een van de SAV-topper(tjes) was toch wel minipupil Stan Tool die uithaalde met een prachtige balworp van 21.18m. Uiteindelijk kwam hij op de meerkamp maar twee puntjes tekort voor de hoogste plek op het podium, maar de zilveren medaille was ook erg mooi. In dezelfde groep, maar dan bij de meisjes, was het Suzanne Wajer die zichzelf op alle nummers fors wist te

verbeteren en met twee zilveren medailles naar huis ging. Tim de Haan debuteerde bij de jongens pupillen-B en liet zien over een snelle arm te beschikken.

Bij de meisjes pupillen-A1 dook Lotte Runia voor het eerst onder de 4 minuten op de 1000m en heeft nu 3.59.1 achter haar naam staan. Bij de A2's weer een ongelooflijk sterk gezelschap dat weinig voor elkaar onder deed. Met hele mooie prestaties kwam Merel Sinnige net 8 punten tekort voor het podium en moest dus genoegen nemen met plek vier. Bij de oudere jeugd werd er op de sintels rap gesprint en goed gelopen. Zo was Britt Noah Mosselman na haar uitstekende optreden van een dag eerder duidelijk nog steeds in goeden doen want na een spannende



-vervolg: Jeugdboek

strijd kwam zij op de 1000m voor meisjes-D winnend over de streep. Opvallend waren ook de prestaties van Demi Wagemaker, maar dan op de meerkamp waar zij zichzelf zowel op de 60m als bij het kogelstoten dik overtrof. Tot slot nog een mooie prestatie van Esmeralda Kager die met grote voorsprong de 1000m voor meisjes-C won. De uitslagen:



| | | | | |
|----------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Meisjes mini pupillen 40m | Ver | Bal | Totaal | 600m |
| 02. Suzanne Wajer | 9.0 | 2.09 | 9.15 | 447 |
| Jongens mini pupillen 40m | Ver | Bal | Totaal | 600m |
| 02. Stan Tool | 8.7 | 2.13 | 21.18 | 693 |
| Meisjes pupillen-C 40m | Ver | Bal | Totaal | 600m |
| 06. Nikki Laansma | 7.8 | 2.95 | 14.46 | 892 |
| 09. Joelle Wagemaker | 8.0 | 2.74 | 12.66 | 786 |
| Meisjes pupillen-B 40m | Ver | Bal | Totaal | 1000m |
| 08. Aniska Sinnige | 7.6 | 2.80 | 17.18 | 939 |
| Jongens pupillen-B 40m | Ver | Bal | Totaal | 1000m |
| 08. Tim de Haan | 8.4 | 2.74 | 22.26 | 871 |
| 09. Erwin Sijm | 7.8 | 2.60 | 16.48 | 855 |
| Meisjes pupillen-A1 60m | Hoog | Kogel | Totaal | 1000m |
| 07. Lotte Runia | 9.8 | 1.00 | 6.43 | 1246 |
| Meisjes pupillen-A2 60m | Hoog | Kogel | Totaal | 1000m |
| 04. Merel Sinnige | 9.2 | 1.25 | 8.65 | 1650 |
| 06. Nienke Tool | 9.5 | 1.25 | 7.45 | 1536 |
| 13. Loes Essen | 10.6 | 1.10 | 6.35 | 1202 |
| 14. Eriska Sinnige | 10.4 | 1.00 | 5.30 | 1089 |
| Meisjes junioren-D 60m | Hoog | Kogel | Totaal | 1000m |
| 14. Britt Noah Mosselman | 9.9 | 1.10 | 5.76 | 964 |
| 15. Dana de Wit | 9.8 | 1.10 | 5.33 | 951 |
| 16. Demi Wagemaker | 10.6 | 1.10 | 6.48 | 910 |
| Jongens junioren-D 80m | Hoog | Kogel | Totaal | 1000m |
| 15. Mats Visser | 13.5 | 1.00 | 5.30 | 760 |
| Meisjes junioren-C 80m | Ver | Speer | Totaal | 1000m |
| 05. Esmeralda kager | 11.5 | 3.92 | 13.09 | 1084 |



Hete pupillencompetitie

Het was knap warm op **26 juni** in Hoorn tijdens de derde wedstrijd van de pupillencompetitie. Toch stond dat goede prestaties niet in de weg. Opvallend zelfs dat er aan het eind van die toch wel hete dag zo'n groot aantal pr's op de lange loopnummers bijgeschreven konden worden. Na pr's op de 40m en met de bal liep mini pupil Stan Tool maar liefst 12 seconden van zijn 600m pr af. Bij de meisjes pupillen-C denderde Nikki Laansma zelfs naar de overwinning op de 600m en was ze met 2.14.90 maar liefst 8 seconden sneller dan ooit. Ook Joelle Wagemaker en Kara Zwagemaker liepen een handvol secondes van hun pr af. In de meerkamp was er voor Nikki ook

eremetaal want zij werd tweede terwijl Annika Boogaard zich flink verbeterde bij het balwerpen. Amy Bakker was bij de meisjes pupillen-B rap op de 40m. Verder zagen we een opvallend goed presterende Bente Heilig, Madelon van 't Hoff die 'zomaar' 21 seconden van haar 1000m pr afhaalde en Amber Wiersma, Alet Juckers en Ilse Bleeker die op hetzelfde nummer ook flink beter waren dan ooit.

Lotte Runia was met een vierde plaats de hoogst geklasseerde meerkampster bij de meisjes pupillen-A1 waar Yoelle Weernink haar ver pr met zo'n halve meter verbeterde. Lotte van Diepen draaide een super meerkamp met louter

-vervolg: Jeugdboek

pr's terwijl Amber Kunne haar kogel meer dan een meter verder stootte dan de vorige keer. Ook hier snelle 1000 meters met een eerste plaats voor Janet Beers en Bente Reus daar verrassend kort achter op plek drie. Met 3.48.08 verbeterde zij haar pr fors, wat ook gezegd kan worden van het pr van Leonie Wierenga.

Bij de meisjes pupillen-A2 ging het goud naar Merel Sinnige die een evenwichtige meerkamp draaide. Elise Schneider won een bronzen medaille op de 1000m. Op dit nummer ook een opvallende Eriska Sinnige die een flinke hap van haar pr afhaalde. De 4 minutengrens lijkt nu een kwestie van tijd. Bij de jongens blijft Siebe Verheijen zich gestaag verbeteren, deze keer scoorde hij drie pr's.



| Jongens mini pupillen | | 40m | Ver | Bal | Totaal | 600m |
|------------------------------|------|------------|------------|------------|---------------|-------------|
| 04. Stan Tool | 8.67 | 2.16 | 22.52 | 755 | 2.48.68 | (5) |

| Meisjes pupillen-C | | 40m | Ver | Bal | Totaal | 600m |
|---------------------------|------|------------|------------|------------|---------------|-------------|
| 02. Nikki Laansma | 7.63 | 2.94 | 17.99 | 1017 | 2.14.90 | (1) |
| 09. Joelle Wagemaker | 8.08 | 2.62 | 14.06 | 812 | 2.22.94 | (4) |
| 19. Annika Boogaard | 8.49 | 2.46 | 11.55 | 672 | 2.43.14 | (13) |
| 22. Demi Kunne | 8.74 | 2.41 | 12.16 | 636 | 2.45.21 | (16) |
| 26. Kara Zwagemaker | 8.70 | 1.88 | 13.95 | 568 | 2.41.10 | (11) |

4x40m **3. SAV in 31.34**
Totaal **2. SAV met 4061 pnt**

| Jongens pupillen-B | | 40m | Hoog | Kogel | Totaal | 1000m |
|---------------------------|------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 09. Erwin Sijm | 7.93 | 0.95 | 4.13 | 953 | 4.39.64 | (9) |
| 13. Will Mok | 8.52 | 0.85 | 4.25 | 795 | 4.40.09 | (10) |

| Meisjes pupillen-B | | 40m | Hoog | Kogel | Totaal | 1000m |
|---------------------------|------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 04. Amy Bakker | 7.14 | 0.95 | 5.45 | 1198 | 4.49.19 | (21) |
| 07. Bente Heilig | 7.75 | 1.05 | 4.44 | 1082 | 4.26.72 | (7) |
| 09. Aniska Sinnige | 7.85 | 0.95 | 5.03 | 1033 | 5.03.10 | (22) |
| 12. Madelon van 't Hoff | 7.87 | 1.00 | 4.27 | 1012 | 4.10.36 | (5) |
| 15. Amber Wiersma | 7.65 | 0.85 | 3.40 | 874 | 4.32.86 | (10) |
| 17. Alet Juckers | 8.22 | 0.85 | 3.83 | 810 | 4.40.60 | (15) |
| 18. Luna Braas | 7.74 | 0.85 | 2.77 | 803 | 4.47.83 | (20) |
| 21. Ilse Bleeker | 7.95 | 0.85 | 2.80 | 768 | 4.42.28 | (16) |
| 23. Leonie Braakman | 8.23 | 0.85 | 3.18 | 756 | 4.38.54 | (12) |
| 24. Lotte Buijsman | 8.44 | 0.85 | 3.42 | 743 | 5.11.88 | (24) |

4x40m **3. SAV1 in 29.05**
Totaal **4. SAV2 in 30.61**
2. SAV met 4785 pnt

| Meisjes pupillen-A1 | | 60m | Ver | Kogel | Totaal | 1000m |
|----------------------------|-------|------------|------------|--------------|---------------|--------------|
| 04. Lotte Runia | 9.89 | 3.58 | 6.50 | 1365 | 4.04.61 | (8) |
| 12. Janet Beers | 10.38 | 3.48 | 5.43 | 1206 | 3.47.43 | (1) |
| 17. Yoelle Weernink | 10.56 | 3.14 | 5.98 | 1148 | - | |
| 20. Bente Reus | 10.45 | 3.36 | 4.75 | 1126 | 3.48.08 | (3) |
| 23. Lotte van Diepen | 10.40 | 3.13 | 4.35 | 1058 | 4.23.41 | (14) |
| 26. Leonie Wierenga | 11.32 | 2.97 | 4.58 | 923 | 4.27.29 | (16) |
| 30. Laura Appelman | 11.40 | 2.60 | 4.92 | 863 | 5.20.19 | (29) |
| 32. Amber Kunne | 11.72 | 2.68 | 5.13 | 857 | 5.00.71 | (26) |

4x60m **5. SAV1 in 39.58**
Totaal **7. SAV2 in 43.86**
2. SAV met 5311 pnt



-vervolg: Jeugdhoek

| Jongens pupillen-A260m | | Ver | Bal | Totaal | 1000m |
|-------------------------------|-------|------------|------------|---------------|--------------|
| 20. Siebe Verheijen | 10.72 | 2.95 | 17.55 | 965 | 4.13.83 (9) |
| 21. Jeroen Braakman | 11.19 | 2.69 | 14.71 | 808 | 4.15.32 (10) |

| Meisjes pupillen-A2 60m | | Ver | Kogel | Totaal | 1000m |
|--------------------------------|-------|------------|--------------|---------------|--------------|
| 01. Merel Sinnige | 9.37 | 4.01 | 27.75 | 1519 | 4.43.71 (20) |
| 06. Nienke Tool | 9.71 | 3.72 | 23.45 | 1379 | 4.08.97 (13) |
| 12. Elise Schneider | 10.22 | 3.58 | 22.22 | 1227 | 3.50.59 (3) |
| 17. Loes Essen | 10.45 | 3.41 | 23.39 | 1175 | 3.53.72 (6) |
| 20. Eriska Sinnige | 10.51 | 3.54 | 18.43 | 1124 | 4.00.24 (10) |
| 23. Donna Wiersma | 10.77 | 3.29 | 17.93 | 1032 | 4.22.86 (17) |
| 26. Anouk de Boer | 11.12 | 2.74 | 16.20 | 850 | 4.49.66 (21) |

4x60m

3. SAV in 36.95

Totaal

2. SAV met 5844 pnt



Michelle Oud wint meerkamp in Heerhugowaard

SAV beschikt over een groot arsenaal aan veelzijdige jongedames, dat werd na de meerkampwedstrijd van AV Hera op **26 en 27 juni** in Heerhugowaard weer eens duidelijk. Bij de meisjes-C1 was Michelle Oud op de zevenkamp overtuigend de beste. Op 5 van de 7 nummers verbeterde ze haar pr en ook haar eindtotaal werd flink opgevijseld naar 3946 punten.

Judith Kok en Judith Nunes hielden de eer hoog bij de meisjes-C2. Judith K. overtrof zichzelf daar op alle fronten met 5.12m ver als meest opvallende resultaat. Ze verbeterde haar eindtotaal van de meerkamp met zo'n 150 punten naar 3778 en zag dat beloond met een derde plaats in het eindklassement. Judith N. debuteerde op de meerkamp en deed dat veelbelovend. Met zeven mooie prestaties behaalde ze 3592 punten en een 7de plaats. Jeanine Oud en Dana de Wit deden mee aan de zeskamp voor meisjes-D1. Zij gaven daarin vooral elkaar goed partij en eindigden met mooie totalen op de plaatsen 6 en 8. De uitslag:

| Meisjes-C1 | 80mh | Hoog | Kogel | 150m | Ver | Speer | 600m | Totaal |
|-------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1. Michelle Oud | 13.00 | 1.50 | 9.88 | 20.55 | 4.70 | 28.37 | 1.44.80 | 3946 |
| Meisjes-C2 | 80mh | Hoog | Kogel | 150m | Ver | Speer | 600m | Totaal |
| 3. Judith Kok | 13.37 | 1.55 | 8.25 | 20.26 | 5.12 | 22.46 | 1.51.84 | 3778 |
| 7. Judith Nunes | 13.77 | 1.50 | 9.74 | 21.07 | 4.98 | 23.06 | 1.59.87 | 3592 |
| Meisjes-D1 | 60mh | Hoog | Speer | Ver | Kogel | 600m | Totaal | |
| 6. Jeanine Oud | 13.28 | 1.15 | 11.97 | 3.79 | 6.94 | 2.02.0 | 1907 | |
| 8. Dana de Wit | 13.64 | 1.15 | 14.95 | 3.30 | 6.52 | 2.07.0 | 1775 | |

Alle meisjes pupillenteams door naar finale

De drie voorrondewedstrijden van de pupillencompetitie zitten erop, dus kan de stand over de twee beste wedstrijden opgemaakt worden. Per leeftijdscategorie gaan de beste acht ploegen en de beste 12 atleten individueel door naar de finale die op 18 september bij AAC in Amsterdam plaats zal vinden. Van SAV hebben alle meisjesteams zich weten te plaatsen terwijl Merel Sinnige (3^{de}) Nikki Laansma (6^{de}) en Lotte Runia (8^{ste}) zich ook individueel geplaatst hebben. De standen:

| | |
|---------------------|-------------------------|
| Meisjes pupillen-C | 8. SAV met 6992 punten |
| Meisjes pupillen-B | 4. SAV met 10011 punten |
| Meisjes pupillen-A1 | 6. SAV met 10796 punten |
| Meisjes pupillen-A2 | 3. SAV met 12794 punten |

Edwin Sjerps pakt clubrecord op 400m

Het was snikheet op **2 juli** in Warmhuizen maar D-junior Edwin Sjerps had zijn zinnen gezet op het clubrecord van de 400m. Samen met zijn broer Dennis, junior-C, deed hij mee bij de jongens-B waar hij het rondje voltooide in 65.78 sec. Hiermee staat het clubrecord nu op zijn naam. Dennis voltooide de 400m in 77.32 sec.

-vervolg: Jeugdboek



Snelle tijden in Hoorn; mini-bokaal voor Anna Sjoukje Runia

Op **3 juli** vonden in Hoorn de wedstrijden om de mini-bokalen plaats. Lekker weer en een gunstig rugwindje, die steeds binnen de toegestane perken bleef, zorgden voor een enorme verzameling aan pr's op de sprint- en hordenummers.

Voor een drietal zeer fraaie prestaties mocht Anna Sjoukje Runia bij de meisjes junioren-C aan het eind van de dag een mini-bokaal in ontvangst nemen. Zo won zij in 10.31 de finale van de 80m, nadat zij in de series met 10.24 al een flink pr had neergezet. In 12.13 was zij ook de snelste loopster op de 80m horden, maar de mooiste prestatie was ongetwijfeld haar 45.30 op de 300m horden. Hiermee won zij niet alleen de wedstrijd, maar verstevigde zij ook haar koppositie op de nationale ranglijst van 2010. Met zulke prestaties achter je naam, kon de prestatiebeker natuurlijk niet meer uitblijven!

De meeste tegenstand in deze wedstrijd kwam van haar clubgenote Michelle Oud die zeer verrassend het speerwerpen won met een nieuw pr van 31.90m terwijl ze op zowel op de 80m horden als de 300m horden tweede werd met sterke verbeteringen van haar pr. Judith Kok krijgt haar werpnummers steeds beter onder controle, ze werd zelfs tweemaal tweede, en ging deze dag ook met drie pr's naar huis.

Bij de junioren-D een zeer opvallende prestatie van Jeanine Oud die als eerstejaars een fraaie 4.15m liet optekenen in de verspringbak. Een flinke verbetering van haar pr en goed voor een bronzen medaille. Ook Willemijna Runia deed het goed in de zandbak met een nieuw pr van 3.95m terwijl Rianne Oostendorp verraste met prachtige 60m- en kogelrecords. Ilse Bakker won brons op de 60m horden met ook al een nieuw pr, die er op dit nummer eveneens waren voor Dana de Wit en Jeanine.



| Meisjes junioren-D | 60m s | 60m f | 60m hrd | Ver | 600m | Kogel | Discus |
|--------------------|-------|-------|---------|------|---------|-------|--------|
| Willemijna Runia | 9.13 | 9.02 | - | 3.95 | 2.08.95 | - | - |
| Jeanine Oud | - | - | 13.05 | 4.15 | 2.04.72 | - | - |
| Rianne Oostendorp | 9.14 | 9.06 | 13.67 | - | - | 8.42 | - |
| Ilse Bakker | 9.40 | - | 11.83 | 3.67 | - | - | - |
| Dana de Wit | - | - | 12.75 | 3.20 | - | - | - |
| Caitlin Ketting | - | - | - | - | 2.09.12 | 7.82 | 16.75 |
| Meisjes junioren-C | 80m s | 80m f | 80m hrd | Hoog | Kogel | Speer | 300m |
| Anna Sjoukje Runia | 10.24 | 10.31 | 12.13 | - | - | - | 45.30 |
| Michelle Oud | - | - | 12.80 | 1.50 | - | 31.90 | 47.91 |
| Judith Kok | - | - | 13.21 | 1.50 | 8.81 | 25.00 | - |
| Jongens junioren-C | Speer | | | | | | |
| Matthijs Jong | - | - | - | - | - | 26.84 | - |

Vrijwel alle pupillen verbeterden hun pr

op de 40m/60m waarbij die van Femke Sikkink het meeste opviel want zij was bijna een halve seconde sneller dan voorheen. Ook bij het verspringen overtrof zij zichzelf met een verbetering van zo'n 70cm. De meerkamptotalen werden door maar liefst 10 van de 14 pupillen verbeterd. Stan Tool (mini-pupil) was daarbij de enige die een overwinning op zijn naam schreef terwijl Erwin Sijm (j-pup-B), Amy Bakker (m-pup-B), Lotte Runia (m-pup-A1) en Merel Sinnige (m-pup-A2) goed waren voor het brons.



-vervolg: Jeugdboek

| Jongens mini pupillen | 40m | Ver | Bal | Totaal |
|------------------------------|------------|------------|--------------|---------------|
| 01. Stan Tool | 8.55 | 2.10 | 18.49 | 705 |
| Meisjes pupillen-B | 40m | Ver | Bal | Totaal |
| 03. Amy Bakker | 7.15 | 3.17 | 17.80 | 1157 |
| 04. Aniska Sinnige | 7.68 | 3.10 | 20.38 | 1075 |
| Jongens pupillen-B | 40m | Ver | Bal | Totaal |
| 03. Erwin Sijm | 7.77 | 2.92 | 17.90 | 987 |
| Meisjes pupillen-A1 | 60m | Ver | Kogel | Totaal |
| 03. Lotte Runia | 9.57 | 3.50 | 6.0-4 | 1373 |
| 04. Maartje van der Thiel | 9.48 | 3.78 | 4.89 | 1370 |
| 09. Bente Reus | 10.30 | 3.30 | 4.77 | 1136 |
| 11. Femke Sikkink | 10.36 | 3.26 | 3.70 | 1041 |
| Meisjes pupillen-A2 | 60m | Ver | Kogel | Totaal |
| 03. Merel Sinnige | 9.32 | 4.02 | 8.71 | 1670 |
| 04. Nienke Tool | 9.30 | 3.79 | 8.08 | 1595 |
| 07. Elise Schneider | 9.63 | 3.53 | 6.61 | 1404 |
| 12. Loes Essen | 10.37 | 3.48 | 6.93 | 1299 |
| 18. Eriska Sinnige | 10.33 | 3.54 | 5.14 | 1206 |
| 21. Anouk de Boer | 11.04 | 2.88 | 5.90 | 1027 |

Clubrecords tot 21 augustus 2010

| | | | |
|-----------------------|-------|---------------|----------------------|
| 80m meisjes-C | 10.16 | Nadine Visser | Lelystad, 19 juni |
| 100m horden m-C (inc) | 14.09 | Nadine Visser | Zwolle, 27 juni |
| 400m j-D (inc) | 65.78 | Edwin Sjerps | Warmenhuizen, 2 juli |
| 100m meisjes-C (inc) | 12.60 | Nadine Visser | Alkmaar, 9 juli |





De Baanboek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender (baan):

- 12 september Finale competitie meisjes junioren-B te Krommenie (AV Lycurgus)
- 18/19 september NK meerkamp junioren-B te Gemert (GAC)
- 19 september Promotiefinale dames te Enschede (AC Tion)
- 25/26 september NK estafette te Amstelveen (AV Startbaan)
- 3 oktober Clubkampioenschappen (SAV)



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



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Addis op tijd in vorm?

Al enige tijd kampt Addis Riet met een vormcrisis, maar met het oog op het NK voor junioren, dat volgend weekend in Zwolle plaats zal vinden, lijkt hij zich toch op tijd hervonden te hebben. Tijdens de derde wedstrijd van de Track Meeting op vrijdagavond **18 juni** in Utrecht schotelde hij het publiek in ieder geval weer een ouderwetse 800m voor. Met zijn sterke eindschot was de A-junior in de eerste serie iedereen de baas en kwam hij na 1.54.38 over de finish, wat na alle series ook overall de beste tijd bleek te zijn.

EK voor landenteams met Vincent Onos

Vincent Onos mocht op **19 juni** de spits afbijten tijdens het EK voor landenteams in Budapest. Hoewel hij niet de afstand slingerde waarop hij vooraf gehoopt had, is hij wel op de plaats geëindigd wat voor hem het hoogst haalbaar was. Het was namelijk een sterk veld met de nodige wereldtoppers. De zeer stroeve ring en de winderige omstandigheden maakten het er ook niet makkelijker op. Vincent begon met een safe worp van 62.80m gevolgd door een riant verdere poging die helaas net naast de sector belandde. In zijn laatste poging kwam hij tot 64.56m waarmee hij op de zevende plaats eindigde (van de 12) en Nederland 6 punten bezorgde.

Joost en Sven veelbelovend bezig

Nadat ze de eerste wedstrijd wel met een vrijwel volledig team deelnamen, waren er voor de tweede wedstrijd van de competitie voor jongens junioren-A op **20 juni** in Santpoort slechts twee B-jongens bereid om deel te nemen. Joost Homan en Sven Olofsen deden dat echter wel met verve want zij verbeterden zich op alle fronten. Zo liep Joost in 12.80 een uitstekende 100m en sprong hij met 5.29m ook verder dan ooit. Sven wierp voor het eerst met de zwaardere speer en kwam al tot de mooie afstand van 36.80m.

Willem de super prutter!

Zo'n 40 sloten, weilanden met hoog gras, kou en veel wind. Zie hier de ingrediënten van de 33ste prutmarathon van Oudendijk op zondag **20 juni**.

Willem Dudink is echter voor geen kleintje vervaard, dus was hij een van de 216 deelnemers die de uitdagingen op het 4200m lange parcours aanging. En met succes want na 18.58 lopen, springen en klauteren wist hij als derde over de finish te komen.

Jubileumwedstrijd

Nicole Kroonenburg ontving een uitnodiging om op **26 juni** aan de jubileumwedstrijd van AV Climax in Ede deel te nemen. Zij kwam daar uit



-vervolg de Baanboek



op de 100m horden voor dames waarop zij in 14.32 tweede werd.



SAV schittert met 8 medailles op het NK voor junioren

Onder tropische omstandigheden organiseerde het jubilerende AV PEC1910 op **25, 26 en 27 juni** de Nederlandse kampioenschappen voor junioren-AB in Zwolle alwaar SAV prominent aanwezig was. De ploeg was weliswaar niet groot, slechts acht deelnemers, maar die waren met elkaar wel goed voor acht medailles! Lees hieronder hoe die tot stand kwamen:

Dag 1

Die kende een valse start bij het kogelslingeren voor meisjes-B waar Vivian Brandhoff een toch wel vrij zekere bronzen medaille liet liggen door in de voorronde driemaal ongeldig te werpen. Later op de avond plaatste Addis Riet zich in 1.56.64 vrij simpel voor de finale van de 800m voor jongens-A een dag later.

Dag 2

De eerste glorieuze dag voor SAV. Allereerst was daar Marloes Duijn. Deze rappe B-juniore moest maar liefst driemaal aan de slag voordat ze zich kon laten kronen tot sprintkoningin. Ze won in 12.54 de serie van de 100m, had 12.43 nodig voor de halve finale waarna er niemand tegen haar op kon in de finale die in de zeer snelle tijd van 12.05 werd afgelegd. Dit was niet alleen een nieuw persoonlijk record maar ook een nieuw clubrecord bij de meisjes-B, meisjes-A en de dames.

Het was echter niet de eerste titel die in handen kwam van een SAV'er want eerder op de dag had Addis Riet, zeker gezien zijn vorm in het voorseizoen, toch wel verrassend zijn titel op de 800m geprolonged. Voor de vijfde keer op rij was er niemand tegen zijn inmiddels befaamde eindschot opgewassen, al was het verschil nog nooit zo klein. De fotofinish moest uitkomst brengen en die viel in het voordeel van Addis uit. Met 1.51.38 verbeterde hij zijn beste seizoenstijd met bijna 2 seconden.

De eerste medaille van deze dag was echter voor Kay Olofsen. Al vroeg op de ochtend werd er van start gegaan met het kogelslingeren voor jongens-A, naar zeggen in een super gladde ring die dan ook voor veel foutpogingen zorgde bij de deelnemers. Ook Kay ontkwam niet aan de malaise, maar moest in zijn derde poging toch

voluit wilde hij een plak binnenhalen. Met een nieuw pr van 42.63m lukte dat, het werd zilver en meer zat er ook niet in. De finale van het discuswerpen werd eveneens gehaald, maar ook hier was het een foutenfestival. Uiteindelijk was zijn 36.62m goed voor de achtste plaats.

De tweede medaille van de dag was voor Chrissie Broersen. Met 20 meisjes was het veld bij het hoogspringen voor meisjes-B erg groot. Dat werd dus een lange, zware wedstrijd in de hitte. Gelukkig bleek Chrissie daar goed tegen bestand. Ondanks een moeilijk voorseizoen met de nodige fysieke problemen wist ze hier haar beste seizoensprestatie neer te zetten door over de 1.68m te wippen, deze keer goed voor een bronzen medaille.

Vivian Brandhoff moest nog wat wegpoetsen na het debacle bij het kogelslingeren, maar trof het niet bij het kogelstoten. Een zelden vertoond hoog niveau van de deelnemers bij de meisjes-B zorgde er voor dat Vivian ondanks een prachtige afstand van 14.57m met lege handen bleef staan, het was namelijk 'maar' goed voor de vijfde plaats. Ze kreeg een laatste medaillekans bij het discuswerpen en hield daar iedereen lang in spanning. Na vijf pogingen stond zij namelijk vierde maar met een alles of niets poging, die terechtkwam op 38.93m, mocht ook Vivian eindelijk een medaille opalen. Het werd brons. En dan was er nog Britte Duijn. Zij won bij de meisjes-B zowel haar serie als halve finale van de 400m in respectievelijk 59.67 en 58.07 en plaatste zich daarmee soeverein voor de finale een dag later.

Dag 3

Dag 3 ging van start met een organisatorisch probleem waarvan de C-juniore Nadine Visser het slachtoffer dreigde te worden. Zij moest gelijktijdig verspringen en hordelopen, niet de makkelijkste combinatie maar voor een meerkampster zoals Nadine op zich geen probleem. Maar dan moet de organisatie geen fratsen uit gaan halen. Nadine stond op de startlijsten ingedeeld in de tweede serie (van vier) en kwam op tijd van het verspringen om zich hiervoor te melden. Maar wat er toen gebeurde had wel wat weg van een soap want de vier series waren ineens drie series geworden en Nadine had in de eerste serie van start moeten gaan! Men had echter verzuimd om dit te melden bij de verspringende jongedames. Nadat er in de tweede serie een startblok leeg bleef, mocht Nadine daarvan gebruik maken. Probleem opgelost zou je denken, maar nee hoor die jongedame die daar moest staan was ook aan het

-vervolg de Baanboek

verspringen en kwam ineens aangeracet waardoor Nadine weer niet van start mocht. Daar sta je dan als jonge debutante! Intussen won onze andere C-juniore Anna Sjoukje Runia, die voor het eerst op de 100m horden uitkwam, deze serie in de fraaie tijd van 14.77 sec. De serie daarna werd een prooi voor Marloes die in 14.01 liet zien dat alleen maar Marloes recht had op de titel! Ondertussen had moeder Jolanda Visser de nodige protesten ingediend en toegekend gekregen zodat Nadine na de drie series in haar eentje over de baan mocht om een tijd neer te zetten. Alle opgekropte adrenaline kwam eruit toen zij onder luid handgeklap van het publiek deze afstand voor het eerst in haar nog jonge carrière aflegde in de onwaarschijnlijk snelle tijd van 14.09 sec. Als je dan weet dat Marloes in 2008 als C-juniore kampioene werd in 14.55!!! Daarna was Nadine bij het verspringen de weg wat kwijt. Alle commotie was haar niet in de koude kleren gaan zitten en ook al sprong ze ver, de afzet vond veelal ruim voor de balk plaats waardoor er niet uitkwam wat er in zat. Toch wist zij zich te herpakken en met 5.57m uiteindelijk een bronzen medaille te veroveren. Super gewoon.

Met drie jongedames in de finale van de 100m horden was SAV dus goed vertegenwoordigd. Marloes, geprikkeld door de mooie prestaties van haar clubgenotes, vond voor de eerste keer dit jaar het juiste ritme en scheerde in 13.84 als glorieuze winnares over de hordes. Dit was een verbetering van haar pr en het clubrecord. Daarnaast bleek het ook nog eens de vijfde prestatie allertijden te zijn. Ondanks alle vermoeienissen wist Nadine in 14.25 als tweede over de streep te komen terwijl Anna Sjoukje haar kersverse pr aanscherpte tot 14.67 waarmee ze vierde werd.

Het niveau bij de meisjes-B was dit kampioenschap trouwens toch van een ongekend hoog niveau en dat ondervond ook Britte Duijn in de finale van de 400m. De wedstrijd werd op het scherpst van de snede uitgevochten waarbij er vier meisjes aan elkaar gewaagd waren. Britte heeft het geluk echter niet aan haar zijde want net als vorig jaar was zij degene die met lege handen bleef staan, al scheelde het bijna niets! Met 56.93 verbeterde zij haar pr en clubrecords op de 400m (voor meisjes-B, meisjes-A en dames) fors, maar helaas... het werd een vierde plaats, dus geen medaille. De druiven waren extra zuur toen na afloop bleek dat je bij de oudere meisjes met die tijd gewoon zilver had gewonnen!

Toch kan na afloop van dit kampioenschap alleen maar geconcludeerd worden dat SAV de nodige pareltjes binnen haar gelederen heeft. Laten we er zuinig op zijn en hopelijk kunnen we er nog lang van genieten. Allemaal gefeliciteerd met jullie fantastische prestaties. Jullie waren SUPER!



Laura Zwaan snel

Laura Zwaan heeft tijdens de Rob Druppers Games op **27 juni** in Nieuwegein een tweetal fraaie prestaties neergezet. Met reguliere rugwind liet zij op de 100m een mooie 12.87 noteren terwijl de 200m in 26.56 werd afgelegd. Zij scoorde met deze twee prestaties 1418 punten waarmee zij in het sterke sprintveld op de achtste plaats eindigde.

Addis Riet weer iets sneller

Op **3 juli** heeft A-junior Addis Riet in Uden deelgenomen aan de Mondo Keien Meeting. Helaas mocht hij niet van start in het hoofdprogramma, maar werd hij ingedeeld in het na-programma van de 800m. Wel kwam hij daar uit in de snelste serie waarin hij uiteindelijk zijn beste jaarprestatie wist te verbeteren naar 1.51.31 waarbij hij alleen de Zweed Karlsson (1.51.07) voorrang moest verlenen.

Prachtig pr voor Marloes Duijn

In een ultieme poging om de WK-limiet op de 100m horden te slechten, toog B-juniore Marloes Duijn op **3 juli** naar het Belgische Oordegem om daar deel te nemen aan de memorial Léon Buyle. Tijdens het NK liep zij op de lage horden 13.84 terwijl de limiet op de hoge horden op 13.89 staat. Met een pr van 14.17 zou ze zichzelf dan wel fors moeten verbeteren. Haar serie stond gepland in het voorprogramma en in een sterke race hield zij diverse Nederlandse toppers, zoals Judith Vis en Laura Molenaar, achter zich om in 14.03 als tweede over de streep te komen. Weliswaar geen limiet, maar wel een prachtig nieuw persoonlijk record voor Marloes, die nog twee jaar junior is en dus nog alle kansen heeft op het meemaken van een jeugdtoernooi!

Clubrecord voor Vivian Brandhoff

Tijdens de Univé Lycurgus Games op **4 juli** in Krommenie heeft Vivian Brandhoff laten zien wel



-vervolg de Baanboek



degelijk goed te kunnen slingeren. Zij mocht met de 3kg kogel meedoen bij de dames en slingerde deze naar een afstand van 45m precies waarmee ze haar eigen clubrecord bij de meisjes-B met bijna een meter wist te verbeteren. Met 14.06m eiste ze ook de overwinning bij het kogelstoten op.

Op de 100m horden voor dames werden na twee series de plaatsen 1,2 en 4 ingenomen door SAV dames. Nicole Kroonenburg won de ene serie in 14.33 terwijl B-juniore Marloes Duijn de andere serie won in 14.38 met Marieke Kok in 15.25 als nummer twee over de finish. Dit was voor Marieke een flinke verbetering van haar snelste seizoenstijd. Op de 100m vlak lieten Nicole en Marieke tijden van respectievelijk 12.83 en 13.18 noteren waarmee ze tweede en vierde werden.



Succesvolle rentree Richard Bot

Een zware enkelblessure hield Richard Bot dit jaar lang aan de kant, maar een goede maand nadat hij de training mocht hervatten heeft hij een overtuigende rentree gemaakt. Tijdens een avondwedstrijd op **6 juli** in het Zwitserse Olten wierp Richard zijn slingerkogel alweer naar de fraaie afstand van 48.33m waarmee hij in het totaalklassement de derde plaats bezette en winnaar werd bij de M40. Vrouwlief Yvette liet met 44.46m ook weer een mooie afstand noteren. Zij werd daarmee tweede in het vrouwenveld en was de beste bij de V35. Voor beiden een veelbelovende generale voor de komende Nederlandse kampioenschappen waar een finaleplaats, en dan ook nog het liefst met een pr, het doel zal zijn.

Winst in Zwolle

Nadat hij 's morgens nog een flinke training had afgewerkt, nam Vincent Onos op **8 juli** deel aan een kogelslinger(trainings)wedstrijd in Zwolle. Het was met de vele aanwezige trainingsgroepen onrustig op de baan en echte tegenstand was er ook niet. Het liep dus niet helemaal zoals gepland, al waren alle worpen wel geldig met 63.67m als beste resultaat.

Mooi clubrecord Nadine Visser

Nadine Visser en Marjolein Wagemaker hebben op een zeer hete **9 juli** deelgenomen aan een avondinstuifwedstrijd in Alkmaar en waren daar beiden succesvol.

Op de 100m voor meisjes-B kwam C-juniore Nadine winnend over de streep in 12.60 sec. Een

riante verbetering van het clubrecord in haar eigen leeftijdsgroep, dat met 12.95 op naam stond van Marloes Duijn. Marjolein passeerde in een nieuw pr van 14.43 als zesde de finishlijn. Beiden deden ook voor het eerst mee aan een 400m horden en weer ging de overwinning naar Nadine die 70.22 voor deze afstand nodig had. Marjolein deed het ook heel netjes en zette 81.08 op de klokken. Tot slot was er voor de twee meisjes een derde pr bij het kogelstoten. Nadine won de wedstrijd met een stoot van 11m precies terwijl Marjolein met 8.51m tweede werd.

KBC Nacht van de Atletiek

Tijdens de KBC Nacht van de Atletiek op **10 juli** in het Belgische Heusden heeft Addis Riet deelgenomen aan de 800m voor mannen. Helaas kon hij de stijgende lijn van de laatste tijd in deze wedstrijd niet voortzetten en moest hij genoegen nemen een tijd van 1.54.80 min.

Willem Dudink oppermachtig in de Weere

Zaterdag **10 juli** trokken een record aantal "prutters" richting de Weere om mee te doen aan de jaarlijkse prutrace. Daar stond de 272 deelnemers een parcours van 3,5km lengte en zo'n 40 sloten te wachten. Onder hen Willem Dudink, Ton Sjerps en zijn zoon Dennis. Willem liet er geen twijfel over bestaan wie er dit jaar de sterkste was en liet in 23.20 Ton, de winnaar van vorig jaar, zijn hielen zien. Ton zelf wist in 23.59 nog net de tweede plaats veilig te stellen. Willem is echter nog maar 19 terwijl Ton al 51 lentes telt! Derhalve ook een super prestatie van Ton die zijn zoon Dennis in 27.52 als 24ste in totaal over de streep zag komen. Bij de jongens was deze tijd goed voor de vierde plaats.



Brasschaat en Eindhoven

Chrissie Broersen heeft op **11 juli** deelgenomen aan een Flanders Cup wedstrijd in het Belgische Brasschaat. De B-juniore deed daar mee aan het hoogspringen voor dames en bezette met een hoogte van 1.64m de derde plaats na een tweetal Amerikanen.

Marieke Kok bleef een fractie dichter bij huis en nam in Eindhoven deel aan een Spar baancircuitwedstrijd. Helaas trof zij in haar serie van de 100m horden de nodige tegenwind waardoor er een niet helemaal meevallende 16.08 in de uitslag verscheen.



-vervolg de Baanhoek



Vincent Onos prolongeert Nederlandse titel

Het kogelslingeren voor heren was het eerste nummer waarop de medailles verdeeld werden tijdens het NK voor senioren in het Olympisch Stadion te Amsterdam. Op dit nummer maar liefst drie SAV'ers in actie waaronder de grote favoriet Vincent Onos die het zichzelf onnodig moeilijk maakte door te beginnen met twee ongeldige worpen. Gelukkig wist hij zich hierna te herpakken om met de mooie afstand van 65.19m toch weer overtuigend de Nederlandse titel op te eisen. Achter Vincent was het niveau van de andere deelnemers hoger dan andere jaren. Daarom was het knap dat Richard Bot zich, ondanks al zijn gebrek aan training en wedstrijden vanwege zijn enkelblessure, wist te plaatsen voor de finale. Hij deed dat meteen in de eerste poging waar hij een heel mooie afstand van 49.57m liet noteren. Hierna was de spanning bij Richard er een beetje uit en ook al wierp hij een sterke wedstrijd, een nieuwe uitschieter zat er niet meer bij. Uiteindelijk eindigde hij op de achtste plaats. Voor Paul Olofsen werd het zijn debuut op het senioren NK dat hij met een worp van 45.47m afsloot op de tiende plaats. B-juniore Britte Duijn kwam op de zware 400m horden tot een tijd van 67.41 wat niet genoeg was voor een plekje in de finale. A-junior Addis Riet is na zijn fraaie optreden bij het junioren NK de weg weer een beetje kwijt. Zijn 1.58.05 was in ieder geval niet genoeg voor een plek in de finale van de 800m. Laura Zwaan haalde haar doel wel. Ze wilde op de 400m graag de barrière van 59 secondes doorbreken wat met een tijd van 58.91 ruimschoots lukte. Nicole Kronenburg liep geen echt flitsende serie op de 100m horden, maar haar 14.61 was uiteindelijk wel genoeg om de volgende dag in de finale te mogen starten. Marieke Kok liet een tijd van 16.06 op de klokken verschijnen, wat niet genoeg was voor de finale. Tot slot mocht Paul nog meedoen bij het discuswerpen. Na twee ongeldige pogingen verscheen er een afstand van 41.02m op het scorebord waarmee hij voor de tweede keer deze dag op de tiende plaats eindigde. De tweede dag ging van start met het kogelslingeren voor vrouwen waar Yvette Bot-Vleerlaag een fraaie serie neer wist te zetten. Ze slingerde alles geldig en kwam in haar tweede poging met 44.54m tot haar tweede beste afstand ooit waarna er nog twee 44+ pogingen zouden volgen. Ze zag haar fraaie serie uiteindelijk beloond met de zevende plaats. Paul Olofsen had deze dag het kogelstoten op het

programma staan. Precies acht deelnemers, dus een finaleplaats was op voorhand al verzekerd. Toch begon hij onzeker met een ongeldige poging en een stoot van 13.95m. Daarna was de spanning er blijkbaar af en wist hij een paar mooie stoten te produceren met 14.63m als beste resultaat. Hiermee eindigde hij op de zevende plaats.

Helemaal aan het eind van de dag mocht Nicole Kroonenburg aantreden voor de finale van de 100m horden. Ze was hierin duidelijk in betere doen dan de dag ervoor tijdens de series. Het werd weliswaar geen medaille maar wel een spannende wedstrijd die uiteindelijk resulteerde in een tijd van 14.14 en een zesde plaats.



Marloes Duijn op WJK

Haar meer dan uitstekende optreden tijdens het NK voor junioren trok de keuzeheren van de atletiekunie uiteindelijk toch over de streep. B-juniore Marloes Duijn mocht als lid van de 4x100m estafetteploeg mee naar het Canadese Moncton waar van **19 t/m 25 juli** de wereldkampioenschappen voor junioren plaats vonden. Het zou voor Nederland het meest succesvolle WJK ooit worden met maar liefst 4 medailles en een hele verzameling finaleplaatsen. Ook al heeft Marloes hard meegetraind, helaas mocht ze haar kunnen niet tonen in de wedstrijd waarbij "haar" team, dat bestond uit Dafne Schippers, Loreanne Kuhurima, Eva Lubbers en Jamile Samuel, voor een stunt zorgde door op **24 juli** als derde te eindigen in de finale van de 4x100m estafette waarbij het Nederlandse record werd verpulverd en gebracht op 44.09sec. Janice Babel, die in de series al had bijgedragen aan een nieuw nationaal record, moest in de finale haar plaatsje afstaan aan de gouden meerkampster Dafne. Voor Marloes komen er echter nog volop nieuwe mogelijkheden. Ze is uiteindelijk nog maar B-juniore en kan er dus over twee jaar, net als komend jaar op het EJK trouwens, ook individueel staan. Nu scheelde het al erg weinig op de 100m horden. Sterker nog, de internationale limiet van 14.14 (pr Marloes 14.03) had ze zelfs dik gehaald, maar Nederland doet er meestal nog een schepje bovenop en dat was nu nog net iets teveel van het goede! Maar ze heeft veel nuttige ervaring op kunnen doen en het succes van dichtbij mee mogen maken. Dat nemen ze haar niet meer af!



-vervolg de Baanboek

Loopinstuif in het Olympisch Stadion

Op **25 juli** hebben een drietal SAV'ers in het Olympisch Stadion te Amsterdam deelgenomen aan een instuifwedstrijd met louter loopnummers.

B-juniore Heleen Wildoër en seniore Linda Bakker gingen daar van start op de 600m en ontlieden elkaar niet zoveel met tijden van respectievelijk 1.38.55 en 1.40.19 min. Bij de heren was er een sterk optreden van Willem Dudink. Deze eerstejaars senior ontwikkelt zich gestaag door en wist zijn pr op de 1500m flink aan te scherpen naar 4.11.29 waarmee hij op de tweede plaats eindigde.



PR's voor Linda Bakker en Kay Olofsen

De tweede wedstrijd uit het zomeravondcircuit op **30 juli** te Heiloo bracht slechts drie SAV-atleten aan de start. Dit waren Linda Bakker, Kay Olofsen en Paul Olofsen. Voor Linda werd het een geslaagde avond want zij liep op de 1000m voor dames naar 3.12.29 waarmee ze haar persoonlijke record met drie secondes scherper wist te stellen. Paul was met 14.79m de beste kogelstoter bij de mannen en zag broer Kay verrassend als tweede eindigen met een stoot van 12.83m. Een mooie prestatie van de A-junior die deze avond, met het oog op de Amsterdam Open, voor het eerst met seniorenmateriaal aan de slag was. Bij het discuswerpen werd Paul met een worp van 39.88m tweede terwijl Kay de 2kg schijf op 35.28m neer liet ploffen.

Koen Selie en Willem Dudink snel in Utrecht

Op vrijdagavond **30 juli** stond alweer de vijfde wedstrijd van de Trackmeetings in Utrecht op het programma. Deze keer niet op Overvecht dat gerenoveerd wordt, maar op de oude baan van Maarschalkerweerd. Blijkbaar is ook deze baan snel zowel Willem Dudink als Koen Selie wisten op de 1500m een persoonlijke toptijd neer te zetten. Zo verscheen er voor Willem 4.07.66 op de klokken, een verbetering van zijn pr met een kleine 4 seconden, terwijl Koen na 4.18.27 de finish passeerde wat ruim 5 seconden sneller was dan zijn oude toptijd. Aangezien beide mannen na afloop het gevoel hadden nog sneller te kunnen, kunnen we dit jaar mogelijk nog meer van ze verwachten!

Amsterdam Open

Helaas liet op **7 augustus** het weer de deelnemers aan de internationale Amsterdam

Open in het Olympisch Stadion wat in de steek. Echte topprestaties verschenen er dan ook niet in de uitslagen. Wel wisten zowel Kjell Heinsius als Paul Olofsen zich bij de heren te plaatsen voor de finale van het discuswerpen. Daarin vochten ze een verbeterd tweestrijd uit die met een worp van 39.97m in het voordeel werd beslist van Kjell. Hij werd daarmee zevende terwijl Paul met een afstand van 39.53m de achtste plaats bezette. A-junior Kay Olofsen werd tiende maar deed dat wel met een nieuw persoonlijk record van 35.81m.

Laura Zwaan kwam uit op de 100m voor dames en liet daarop een tijd van 13.41 noteren. De hoogste SAV-klassering op deze dag was echter voor B-juniore Heleen Wildoër die op de 1000m voor dames, gewonnen door Yvonne Hak (de kersverse Nederlandse nummer twee van Europa op de 800m), in 3.11.66 als vijfde over de finish kwam.



Snelle 800meters in Heiloo

Het was prachtig atletiekweer tijdens de derde zomeravondinstuif in Heiloo. En vrijdag de dertiende bracht bepaald geen ongeluk want Linda Bakker verpulverde haar pr op de 800m en bracht het naar 2.22.53 waarmee ze bij de dames de tweede plaats bezette. Heleen Wildoër begint langzaam maar zeker haar oude vorm weer te hervinden en haalde met 2.21.31 een flinke hap van haar beste seizoensprestatie af. Zij was met deze tijd met afstand de beste bij de meisjes-B. Ook bij de mannen een rappe 800m en wel van Koen Selie. Die beheerst inmiddels een heel scala aan afstanden en kwam bij zijn debuut op deze afstand in 2.01.42 als derde over de streep. Bepaald niet verkeerd! Tot slot ook nog een technische man onder de deelnemers en wel Paul Olofsen die zowel bij het kogelstoten als het discuswerpen de beste was met afstanden van respectievelijk van 13.55m en 40.72m. Richard en Yvette Zwitsers kampioen Ze blijven dit jaar de successen aaneenrijgen, het kogelslingerechtpaar Richard en Yvette Bot-Vleerlaag. Nu weer op **14 augustus** in Luzern. Daar vonden namelijk de Zwitserse kampioenschappen voor masters plaats en aangezien zij beiden inmiddels aan alle Zwitserse eisen voor deelname voldoen mochten ze dus

-vervolg de Baanboek

meedoen voor het “echie”. En dat deden ze met succes ondanks het feit dat Yvette niet echt fit was en dat Richard rechtstreeks uit zijn vroege dienst kwam en een lange treinreis achter de rug had. Niet echt de meest ideale voorbereiding dus, maar met mooie series wisten beiden in hun leeftijdscategorie wel overtuigend kampioen te worden. Yvette kwam bij de V35 uiteindelijk tot 44.65m, haar tweede beste prestatie ooit terwijl Richard bij de M40 met 49.40m dichtbij zijn beste seizoensprestatie kwam. Gefeliciteerd!

Nicole zesde in Zürich

Nicole Kroonenburg ontving van de atletiekunie de eervolle uitnodiging om op 19 augustus tijdens de eerste finale van de Diamond League in het Zwitserse Zürich deel te nemen aan de Young Diamond Challenge. Zij mocht hier in een wedstrijd te midden van de wereldtop van start gaan op de 100m horden voor dames onder 23 jaar. Bij een tegenwind van 1.1m/sec passeerde zij na 14.59 als zesde de finish. Een onvergetelijke ervaring. Op de site van de atletiekunie was het volgende te lezen:

Nicole Kroonenburg genoot van de atmosfeer van het Letzigrund-stadion, was niet ontevreden over haar 100m horden, maar vond de tijd van 14,59 een tegenvaller. De Duitse Cindy Roleder won in 13,37 (-1,1). ‘Maar dit is wel “einde seizoen” voor mij’, zei de Nederlandse.

Clubrecords tot 21 augustus 2010

| | | | |
|----------------------|--------|------------------|-------------------|
| 100m m-B, m-A, dames | 12.05 | Marloes Duijn | Zwolle, 26 juni |
| 400m m-B, m-A, dames | 56.93 | Britte Duijn | Zwolle, 27 juni |
| 100m horden m-B | 13.84 | Marloes Duijn | Zwolle, 27 juni |
| Kogelslingeren m-B | 45.00m | Vivian Brandhoff | Krommenie, 4 juli |





Nummer 167

Momenteel staan al 104 SAV-ers vermeld met hun werpprestaties op de werpsite www.Deuitsmijter.nl. De laatste nieuwweling was Michelle Oud met haar mooie werpprestatie met speer.

Om in sommige lijsten te komen, zal er hard getraind moeten worden. Gelukkig zijn er nog atleten, die willen afzien.

De nationale ranglijsten zijn ook dit jaar bevolkt met SAV-ers, veel werpers worden meerdere malen genoemd met hun werpprestaties. Wie zal er aan het eind van het seizoen het meeste vermeld worden? Kay, Vivian of misschien wel Els....

Tijdens de zondagmiddagtrainingen waren er afgelopen periode vele kleine parkietjes te zien op het middenterrein, een leuke afwisseling na af en toe een verdwaalde haas of konijn.

Genieten.

Tijdens de Senioren NK stonden een drietal kogelslingeraars van SAV in het strijdperk... Bij een andere bijzondere wedstrijd: Amsterdam Open stonden er weer 3 werpers in het strijdperk, maar dan op het onderdeel discuswerpen. Bij de laatste wedstrijd kwam het

Heren Kogel:

| | | | |
|----|----------------|--------|------|
| 1. | Paul Olofsen | 14.94m | 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 |

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 | 42.63m | 2010 |

MJC/MJB kogelslingeren (3kg)

| | | | |
|----|------------------|--------|------|
| 1. | Vivian Brandhoff | 5.00m | 2010 |
| 2. | Alissa Olofsen | 35.28m | 2009 |
| 3. | Rosalinda L'man | 7.60m | 2006 |
| 4. | Corina Ruiter | 26.81m | 2006 |
| 5. | Els Noordeloos | 25.96m | 2010 |

met bakken uit de lucht, dat is ook atletiek.

Ik bezoek als trainer regelmatig wedstrijden, wanneer ik met atleten meereis (begeleid). Je komt dan regelmatig in contact met juryleden en andere clubtrainers, waarbij SAV niet altijd even populair is, zoals sommigen wel denken.....(leedvermaak van de bovenste plank).

Ook dat nog.....

Op 13 augustus j.l. was er weer het evenement: Sport & Spel Stede Broec, op de locatie Plein Stede Broec. Dit jaar was er een mogelijkheid voor een kleine sprint en het stoten van een kogel. Hoe promoot je atletiek?.....(Waar een wil is, is een weg...).

Bij wedstrijden, die SAV organiseert gaan regelmatig atleten kwaad huiswaarts. Dit was ook weer het geval bij het avondje Schadeberg. Jammer, dat je dit als toeschouwer moet meemaken.....

In deze editie geen grappen over de kantine of over competitievervalsing..., het is al erg genoeg, zolang het gras groen is, ongemaaid met af en toe een een stukke champignon aan je kogelslinger. De voorlopige veranderingen 2010, SAV top 5:

Dames discus

| | | | |
|----|--------------------|--------|------|
| 1. | Vivian Brandhoff | 39.68m | 2010 |
| 2. | Lena Dekker | 38.86m | 2004 |
| 3. | Susan Wetterhahn | 35.04m | 2000 |
| 4. | Carla v. Zandvliet | 33.94m | 1997 |
| 5. | Ellen Beima | 32.80m | ?? |

Heren discus

| | | | |
|----|----------------|--------|------|
| 1. | Paul Olofsen | 44.36m | 2010 |
| 2. | Maarten Klaver | 44.22m | 1997 |
| 3. | Vincent Onos | 43.90m | 2007 |
| 4. | Kjell Heinsius | 43.27m | 2009 |
| 5. | Danny Sinnige | 40.76m | 1996 |

De voorlopige stand werp CR's 2010:

| | | |
|--------|----------------------|----------|
| 1. | Yvette Bot-Vleerlaag | 10x |
| 2. | Vivian Brandhoff | 6x |
| 3. | Paul Olofsen | 5x |
| 4. | Richard Bot | 2x |
| 5. | Nadine Visser | 1x |
| Totaal | | 24 stuks |

Tot ziens bij de werpdrills, Peter Olofsen