

Sprinter

oktober 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: Paulien de Wit pdmdwit@ziggo.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 is er niet meer

De coopertest houdt voorlopig op met zijn bestaan: er is de laatste tijd te kort animo om ermee door te gaan. Heel veel mensen hebben er de laatste jaren aan meegedaan maar nu is er geen belangstelling meer voor, dus heb ik weer tijd om aandacht en zorg te besteden aan andere atleten.

Coopertesters bedankt voor jullie belangstelling vr gr Dirk Rood

Deadline Sprinter

Lieve mensen, het begint de spuigaten uit te lopen met het negeren van de deadline voor het inleveren van kopij voor de Sprinter. Ik maak al een aantal jaar de Sprinter en daar is ook de Bikkkel nog bij gekomen. Deze twee (!) clubbladen moet ik in één (1) weekend in elkaar zetten. Graag je stukje uiterlijk op de vrijdag doormailen, stukjes die zonder overleg met mij later binnen komen, worden niet geplaatst.

Groetjes van Marjon de Haas, vormgeving
Sprinter en Bikkkel

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
19.15 - 20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	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	Baan
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



Bestuurlijkheden oktober 2010

3 Oktober, de dag van de clubkampioenschappen en van de huldding van de NK-medaillewinnaars. Een mooie dag, het weer was goed. De deelname, vooral van de jeugd, was goed en de NK-medaillewinnaars stonden met recht in het zonnetjes. 19 keer goud, 11 keer zilver en 12 keer brons. Dit is na 2009 natuurlijk TOP. Vorig jaar hadden we 11 keer goud, nu 19 keer goud. Je mag en moet eigenlijk geen namen noemen, maar ik doe het toch. Marloes Duijn 5 keer goud, maar ja Nadine Visser 7 keer goud, 4 keer zilver en 2 keer brons. Met als klapstuk: de titel meerkamp voor de meisjes C met 4691 punten. Bekijk rustig de lijst met medaillewinnaars.

De medewerkersavond was ook zeer geslaagd met prima weer, een hapje en een drankje. Hier waren het Martin Vleerlaag en Aad Koomen die in de finale nipt wisten te winnen van Gerda Kreuk en Siem Deken. (De finale was iets ingekort door de regen.)

De Rabo-fietstocht ook weer mooi weer. Riny, Wil, Rien, Afra, Piet, Coby, Loes en Piet; 8 personen en 2 kleinzoons. Toch weer mooi € 250,00 verdiend voor de vereniging. Dan de survivalrun; wat een spektakel. De complimenten aan Jos Mathot en zijn crew voor deze mooie sportdag.

De finales van september verliepen niet allen naar wens. De meisjes C haalden in Bergen op Zoom een hele mooie 2^e plaats.

De meisjes B gingen naar Krommenie ; en waar de verwachtingen zeer hoog waren, was het eindresultaat een 4^e plaats.

De dames gingen naar Enschede en toen de rook

daar was opgetrokken: een 4^e plaats. Dus net niet! Maar met de meerkamptitel van Nadine en bij de estafette-kampioenschappen nog 3 maal goud bij de meisjes en brons voor Willem – Addis – Roy en André sloten we het baanseizoen af. 19 keer goud, 11 keer zilver en 12 keer brons!

Vrijdag, 8 oktober gaan er 40 SAV'ers naar Parijs voor de 20 km. Onder hen de Wethouder Sport Lydia Groot, die vanmiddag (3-10) aanwezig was bij de clubkampioenschappen om de gouden NK-medaillewinnaars namens de Gemeente Stede Broec een bloemetje en kadoosje te overhandigen.

Groet,
Piet

P.S. Leest u ook de brief van Jan Ettes even door! Want op sportief gebied gaat het prima, maar in diverse commissies vallen geen gaatjes, maar hele grote gaten. En willen we na de 60 nog doorgaan als atletiekvereniging, dan moeten de GATEN dicht zijn.



Deadline Sprinter

Lieve mensen, het begint de spuigaten uit te lopen met het negeren van de deadline voor het inleveren van kopij voor de Sprinter. Ik maak al een aantal jaar de Sprinter en daar is ook de Bikkel nog bij gekomen. Deze twee (!) clubbladen moet ik in één (1) weekend in elkaar zetten. Graag je stukje uiterlijk op de vrijdag doormailen, stukjes die zonder overleg met mij later binnen komen, worden niet geplaatst.

Groetjes van Marjon de Haas, vormgeving
Sprinter en Bikkel

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het decembernummer:
t/m vrijdag 26 november
komt uit in de week van 6 december**

‘De ingooier’

Reactie van een lezer



Als aandachtig lezer van ons onvolprezen Clubblad “De Sprinter” wordt het eens tijd om een reactie op papier te zetten over de vele negatieve op/aan-merkingen die, in mijn ogen, regelmatig worden geschreven in de rubriek genaamd “DE UITSMIJTER”.

Ook nu weer, tijdens het lezen van zijn column, kom ik de opmerking tegen dat hij als begeleider van atleten regelmatig in contact komt met juryleden en clubtrainers waarbij SAV niet altijd even populair is als sommigen wel denken..... (leedvermaak van de bovenste plank). Vraag: wat kunnen we hiermee?

Iets verder, in dezelfde column, stelt hij dat atleten regelmatig kwaad huiswaarts gaan bij wedstrijden die SAV organiseert en vindt het vervolgens jammer dat je dit als toeschouwer moet meemaken. Vraag: wanneer zou dat gebeurd zijn?

In eerdere columns was de kantine aan de beurt om op af te geven en iets vaags over competitievervalsing, maar geen feitelijkheden waar iets mee gedaan kan worden.

Het zou hem sieren als hij deze constatering daar neerlegt waar ze horen, hetzij bij het Bestuur, hetzij bij de Wedstrijdorganisatie en dan ook graag met concrete feiten zodat zij, indien nodig, de noodzakelijke actie kunnen ondernemen om dit te corrigeren danwel te verbeteren.

Graag wil ik hem aanraden zich te beperken tot het stimuleren van de atleten m.b.t. het werpen, stoten en slingeren en hem feliciteren met de resultaten die de atleten daarmee behalen, maar laat zaken die niet onder deze discipline vallen buiten beschouwing in jouw column.

Oh ja, mocht je inmiddels een bakje vol hebben (champignons) geef mij even een seintje of breng het langs, ik ben er gek op!!

Met sportieve groet,
Martin Vleerlaag

Naschrift: de Redactie accepteert geen reacties meer op “De Ingooier”

Masteratletiek is TOP!

Sinds 2008 doen Richard en ik, Yvette, mee met de EK's en WK's voor Masters.

De 1e keer was in maart 2008 de WK Indoor in Clermont-Ferrand in Frankrijk.

Ik bij de V35 en Richard bij de M40. Vanaf 35+ ben je Master, voorheen Veteraan. Het leek ons leuk mee te doen, want meedoen is belangrijker dan winnen. Om dan gelijk met medailles naar huis te gaan was de slagroom op de taart. Onze ideeën van de Masters werden direkt bijgesteld toen wij na aankomst superfitte oudere atleten zagen, ok de één wat fitter als de ander. En toen we het enthousiasme en fanatieke tijdens de wedstrijden zagen waren we helemaal verkocht.

Alle onderdelen van de atletiek worden tijdens zo'n kampioenschap afgewerkt en dat in alle categoriën van 35 tot 85+ en zelfs een 100-jarige deed mee! Elke categorie betreft 5 jaar, dus 35-40, etc.

Meedoen is belangrijker dan winnen, dat geldt ook voor de Masteratletiek. Desalniettemin wordt er op hoog niveau sport bedreven, door de een wat meer dan door de ander, dat hoort er ook bij. Iedere atleet heeft zo zijn eigen verhaal en dat maakt het erg leuk en interessant om te zien en mee te maken. Er zijn per categorie eigen Nederlandse, Europese en wereldrecords die verbroken kunnen worden. Elk kampioenschap worden er records aangescherpt.

Sommigen denken misschien, ach al die opa's en oma's die ook denken wat te kunnen. Als ik je dan vertel dat er een 60m M70 wordt afgelegd in 10.37sec, polsstokhoog M50 3.80m, hoogspringen V60 1.35m of 400m M85 in 1.41.51. Dan zijn dat prestaties op niveau.

Na Clermont-Ferrand hadden we de smaak te pakken. We hadden ons voorgenomen om aan 1 groot kampioenschap per jaar mee te doen aangezien alle kosten voor de atleet zijn, in tegenstelling tot de Seniorenatletiek waarbij de top veel vergoed krijgt. De Atletiekunie regelt wel een ploegleider en een fysiotherapeut voor de Nederlandse atleten.

Dit mag de pret niet drukken, wij maken er meteen een vakantie van en zo kom je nog eens ergens. Op deze manier kun je sport en cultuur met elkaar verbinden.

In de zomer van 2008 waren we ,even' 4 dagen in Slovenië in Ljubljana. Omdat we na Clermont nog even gauw vrij hebben gevraagd op het werk, konden we ivm de zomervakanties uiteindelijk dagen weg. Vanuit Zwitserland was dit ca. 7u



-vervolg Masteratletiek

rijden en voor die paar dagen goed te doen. 1 Dag heen, elk 1 dag slingeren en 1 dag terug. Beetje gek moet je wel zijn. En ook daar werd de medaillekast gevuld.

Het jaar erna is er dan een EK in de winter en een WK in de zomer. Zo geschiedde. Het EK Indoor in Ascona lieten wij voorbijgaan. Wij doen in principe 1 groot toernooi per jaar.

In de zomer van 2009 waren we in Lahti, Finland, voor de WK outdoor. Prachtig land, met paar kogelslingeraars een Fins chaletje gehuurd en zo tussen de wedstrijden door vakantie gevierd. Aangezien we ons niveau nog steeds kunnen vasthouden en uitbouwen werden er weer een paar plakken opgehaald.

En toen het WK Indoor 2010 in Kamloops, Canada. Daar hadden we de gelegenheid met 's werelds succesvolste kogelslingertrainer Anatoli Bondarchuk te trainen. Een fantastische en naar nu is gebleken succesvolle ervaring gezien de prachtige pr's dit seizoen.

I.v.m. deelname in Kamloops en vakantie aldaar lieten we het EK in Hongarije aan anderen over.

Nu is er voor alle Masters binnen SAV een hele leuke gelegenheid om ook eens aan een EK mee te doen en wel het **EK Indoor in Gent van 16-20 maart 2011**. Het is dichtbij en dat maakt het een ideale mogelijkheid ook voor diegenen die nog nooit hebben mee gedaan. De kosten kunnen laag blijven omdat de reiskosten relatief laag zijn. Het verblijf kan evt. met meerdere atleten geboekt worden. Er zijn vakantiehuizen, bed&breakfast of hotels. Dat laatste is vaak het duurste. Het is wel aan te raden op tijd onderdak te boeken aangezien het aantal deelnemende atleten tussen de 3000 en 5000 wordt geschat. Er kan ook via de organisatie geboekt worden, meestal weet je dan pas kort van te voren waar je terecht komt.

Er zijn geen kwalifikatie-eisen om aan het EK te mogen deelnemen. Tijdens het EK zijn er voor sommige onderdelen wel kwalifikaties om aan de finale te mogen meedoen.

Inschrijven gaat via de atletiekunie en kan tot 9 januari 2011 bij Judith Veldman van de Atletiekunie.

Informatie kun je terug vinden op:
<http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=2304>

of op: <http://www.evaci2011.be/>
<http://www.mastersathletics.net/Masters-Athletics-Masters-Track-and-Fie.masters.o.html>

Voor vragen kun je ons ook altijd mailen:
richyvette@bluewin.ch

Wie weet zien we elkaar in Gent, tot dan!

Yvette Bot-Vleerlaag

Lief & Leed

Jubilarissen

**Rita en Paul
Taanman**

Waren 18 september 40 jaar getrouwd! Van harte gefeliciteerd en natuurlijk hopen we dat jullie in goede gezondheid, nog lang van elkaar mogen genieten.

Geblesseerd

Piet Buis

is onlangs getroffen door een herseninfarct. Piet verblijft in het Sint Nicolaashuis. Piet we wensen jou en je familie heel veel sterkte toe!

Karel Nagel

Overleden

Karel is onlangs door een val van zijn fiets zeer ongelukkig terecht gekomen en helaas op 4 oktober overleden aan zijn verwondingen. Wij wensen familie en vrienden van Karel heel veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.



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	
Paulien de Wit	pdmde Wit@ziggo.nl



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

November

09. Will Mok
12. Sebastiaan Leen
18. Roy Ruijter
18. Edwin Sjerps
19. Britt Noah Mosselman
24. Esmeralda Kager
25. Melanie Ligthart
22. Mats Visser
23. Leonie Braakman
26. Anouk Bakker

December

01. Ties Klaver
01. Tijs Nieuwboer
06. Remco Timmerman
08. Dion Mol
09. Daan Kalb
17. Sam Volten
17. Romy Wong Swie San



Familie Sinnige bedankt!

Na 3 jaar gezorgd te hebben voor het inschrijven van wedstrijden en het vervoer van de pupillen
daar naartoe, is het nu de beurt aan Paulien de Wit.

We willen de familie Sinnige hartelijk danken voor hun inzet in die jaren!



Wedstrijdkalender:

31 oktober	Parkcross te Hoorn	AV Hollandia
6 november	Indoor de Sluis te Hoogkarspel	SAV
6 november	Crosscompetitie te Obdam	ARO'88
14 november	Dijkgatsboscross te Wieringerwerf	AVW
21 november	SAV-cross te Grootebroek	SAV
5 december	Duincross te Den Helder	SV Noordkop
12 december	St. Georgecross te Spierdijk	Hera

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



-vervolg Jeugdboek



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Anna Sjoukje en Nadine winnen goud op eerste dag C-spelen

Het viel voor sommigen niet helemaal mee. Nog steeds vakantie en dan zo'n beetje de belangrijkste wedstrijd van het jaar op het programma. Ondanks dat er bij SAV doorgetraind kon worden, was het al een tijdje stil aan het wedstrijdfront van de junioren-C. Spannend dus hoe het er voor zou staan op **21 augustus** tijdens de eerste dag van de C-spelen in Amsterdam. Nadine Visser, Anna Sjoukje Runia, Michelle Oud, Judith Kok, Judith Nunes en Dave Brandhoff waren de SAV-deelnemers die deze dag aan de bak mochten. Af en toe geplaagd door een moeizaam chronoloog en/of gewoon een druk programma. Zo werd de dag begonnen met de series 80m voor meisjes-C waar Nadine en Anna Sjoukje voortvarend van start gingen met tijden van 10.20 en 10.34 sec. Daarna werden de series van de 300m horden afgewerkt waarop Anna Sjoukje met 46.62 de snelste tijd neerzette terwijl Michelle zich met een nieuw persoonlijk record van 47.83 eveneens wist te plaatsen voor de finale. Ondertussen was Dave Brandhoff, de enige mannelijke SAV'er tussen al het vrouwelijke schoon, begonnen met het hoogspringen waar hij uiteindelijk zichzelf wist te overtreffen met een nieuw pr van 1.70m. Samen met twee andere jongens haalde hij deze hoogte, goed voor de derde plaats, maar wie van de drie dat werd is helaas (nog) niet uit de uitslag te halen. Hierna een druk programma voor Nadine die in zo'n anderhalf uur tijd de kwalificatie verspringen, halve finale 80m, finale verspringen en finale 80m voor de kiezen kreeg. Met prestaties van 5.00m ver in de kwalificatie, 10.35 in de halve finale 80m, 5.44m ver en goud in de finale van het verspringen gevolgd door brons en 10.32 in de finale van de 80m werd het een succesvol anderhalfuurtje voor Nadine die vorig jaar ook al de beste was bij het verspringen. Voor Anna Sjoukje was er na 10.39 in de halve finale ook een plaatsje in de finale van de 80m waarna zij in 46.14 vol overtuiging de finale van de 300m horden won en haar eerste titel veroverde. Nadat zij gefinisht was kon zij direct door naar de finale van de 80m die met al dat melkzuur in de benen logischerwijs niet meer zo liep en in 10.61 de vijfde plaats opleverde. Op de 300m horden was er voor Michelle in 48.50 een vijfde plaats terwijl zij in de verspringbak 4.44m liet optekenen. Judith Kok en Judith Nunes hadden duidelijk de

Vermist

Eriska Sinnige is haar grijze trainingsbroek kwijt (die bij het SAV pak hoort). Maat 152 met naam in het label. Waarschijnlijk is hij vanuit het krachthok meegenomen. Mocht iemand hem per ongeluk meegenomen hebben graag contact op nemen met Erick Sinnige. Tel. 02299 573508 of op de baan.

vakantie nog in de benen en bleven met 4.55m en 4.48m toch wel wat beneden hun kunnen.



Tweede goud voor Nadine met beste prestatie allertijden

De tweede dag van de C-spelen was opnieuw een succesvolle. Deze dag begon voor de SAV-atletes met de series van de 80m horden. Maar liefst 9 stonden er op het programma waarvan de series 6 t/m 9 in een "oranje/witte" overwinning eindigde. Anna Sjoukje won in 12.28 de zesde serie, Nadine in 11.86 de zevende, Michelle Oud in 13.08 de achtste en Judith Kok in 13.23 de negende., waarmee zij zich allen rechtstreeks plaatsten voor de halve finales. Nadine was in 11.88 de sterkste in de eerste halve finale, Anna Sjoukje zette in 12.24 de tweede halve finale op haar naam met Judith Kok in 13.33 op plek 7 terwijl Michelle in de derde halve finale 13.09 liet noteren waarmee ze vijfde werd. Dit betekende dat zowel Nadine als Anne Sjoukje aan mochten treden voor de finale. Deze begon door verkeerde lijsten zo'n 20 minuten te laat, al derde dat Nadine niet bepaald. Er was namelijk helemaal niemand opgewassen tegen de ranke, veelzijdige atlete die met grote voorsprong als eerste de finish passeerde. Daarbij zag ze ook nog eens kans om met 11.58 niet alleen haar pr en clubrecord te verbeteren maar ook om de beste Nederlandse prestatie allertijden te evenaren. Voor Anna Sjoukje eindigde de finale in mineur. Ze was ongetwijfeld een medaillekandidate, maar na alle vermoedenissen van een dag eerder liep het niet zoals ze wou en moest ze tot haar grote

-vervolg: Jeugdhoek

verdriet voor de zoveelste keer dit jaar genoeg nemen met de vierde plaats. Deze keer met maar éénhonderdste van een seconde verschil. De nummer drie had namelijk 12.19 terwijl er voor Anna Sjoukje 12.20 in de uitslag verscheen. Wel mag ze samen met Nadine over twee weken naar Duitsland om daar voor de Nederlandse ploeg uit te komen in een heuse interland.

Bij het hoogspringen een mooie prestatie van Judith die over de 1.55m wist te wippen. Samen met vijf andere meisjes staat zij hiermee op de vijfde plaats genoteerd. Ook een sterk optreden van Michelle die op de 600m in de derde serie als derde over de streep kwam in een nieuw persoonlijk record van 1.44.68 min. Tot slot ook nog een werpster aan de start en wel Els Noordeloos. Zij mocht deze dag de spits afbijten met het kogelslingeren waar ze het wist te schoppen tot de finale. Hierin werd zij met 25.38m uiteindelijk zevende. Dit was net geen pr en hetzelfde gold voor haar 28.83m bij het speerwerpen.



Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
2. Joelle Wagemaker	7.85	2.62	14.67	863	2.27.40 (1)
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
4. Madelon van 't Hoff	7.74	2.88	10.49	859	4.15.77 (2)
6. Lotte Buijsman	8.52	2.54	10.99	673	5.52.81 (6)
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
8. Erwin sijm	7.77	2.88	17.74	987	4.46.57 (7)
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
2. Merel Sinnige	9.40	1.25	8.58	1654	4.18.84 (4)
Meisjes junioren-D1	60m	Hoog	Kogel		
Demi Wagemaker	-	1.15	6.56		
Dana de Wit	10.81	1.10	-		

Jongedames staan hun mannetje in overlevingsloop

Op **25 augustus** trakteerde AV Noordkop de deelnemers aan de overlevingsloop in Den Helder weer op een "aantrekkelijk" parcours. Dat wil zeggen: zwoegen door de duinen, over de paardenpaden, het strand en door de zee. De wedstrijd van 4km ging over 1 ronde terwijl de 7,3km lopers alles nog voor een tweede keer mochten doen.

B-juniore Heleen Wildoër was een van de enthousiastelingen op de 4km en het ging haar goed af. Na 20.11 en zeven heren kwam zij als eerste dame over de streep. De één jaar jongere Els Noordeloos passeerde na 24.40 als 17de dame de finish.

Zomerinstuif Alkmaar

Hoewel, echt heel zomers was het niet tijdens de zomerinstuif op **22 augustus** in Alkmaar. Het was op een gegeven moment zelfs behoorlijk nat tijdens de wedstrijd voor pupillen en junioren-CD, waar een aantal jonge SAV-atleten aan deel nam na de lange vakantieperiode. Met drie pr's, een tweede plaats op de meerkamp en winst op de 600m ging vooral C-pupil Joelle Wagemaker voortvarend van start. Hetzelfde kan gezegd worden van A-pupil Merel Sinnige, die een sterke meerkamp eveneens beloond zag met de tweede plaats. Een medaille was er ook voor Madelon van 't Hoff die op de 1000m voor meisjes pupillen-B tweede werd terwijl Lotte Buijsman in dezelfde groep haar pr bij het verspringen flink aanscherpte. Bij de jongens draaide Erwin Sijm een lekkere meerkamp met allemaal prestaties rond zijn pr. Tot slot was er bij de junioren-D1 nog een pr voor Demi Wagemaker die met de kogel langzaam maar zeker richting de 7m gaat. De uitslag:



De super jonge Britt Noah Mosselman, zij is nog maar D-juniore, had er echt zin in en ging "gewoon" 2x rond. En dat deed ze ook nog eens razend rap want kort achter de bekende Judy van de Berg van AV Sportlust kwam ze na 34.05 als tweede dame binnen. Eerstejaars C-juniore Thea Noordeloos werd in 45.30 vijfde. Het mag duidelijk zijn, deze jongedames staan hun mannetje!



-vervolg: Jeugdboek



Clubrecords voor Edwin Sjerps en Anna Sjoukje Runia

Tijdens de finale van het Schadenberg baancircuit op **27 augustus** in Hoorn hebben een drietal C-junioren en een D-junior van zich doen spreken. Allereerst was daar Edwin Sjerps. Deze D-junior was super snel op de 800m en verpulverde hierop niet alleen zijn pr maar ook het clubrecord. Met 2.25.37 was hij maar liefst 12 seconden sneller dan ooit. Broer Dennis, junior-C, verbeterde zichzelf op een gelijksoortige manier naar 2.43.25 min. Bij de meisjes zorgde Anna Sjoukje Runia voor een verrassing. De C-juniore ging van start op de 200m voor meisjes-B, won de wedstrijd overtuigend en verbeterde daarbij met 26.39 meteen maar het clubrecord van Britte Duijn. Ook evenaarde zij met 1.50m haar pr bij het hoogspringen en werd daarbij tweede achter haar leeftijdsgenote Nadine Visser die over de 1.60m wipte en met 32.59m ook de 600grams speer het verste wierp van iedereen.



Het weer zat niet mee!

Een laatste verwoede poging van Judith Kok om zich rechtstreeks te plaatsen voor het NK meerkamp dat over drie weken plaats zal vinden in Gemert, is helaas gestrand door vooral het slechte weer op de tweede dag.

Op **28 en 29 augustus** hield AV Lycurgus in Krommenie haar jaarlijkse meerkampwedstrijd met van SAV Judith Kok en de zusjes Jeanine en Michelle Oud aan de start. Voor Judith een laatste kans om zich bij de hoogste 18 puntentotalen van Nederland te scharen want dat voldoet om een uitnodiging te ontvangen voor deelname aan het NK meerkamp. Zij moest hiervoor haar pr met 23 punten verbeteren, iets wat niet bepaald onmogelijk was. Met 2 pr's en twee net geen pr's sloot ze de eerste dag in ieder geval veelbelovend af. Maar dat weer hè! De tweede dag viel de regen veelvuldig uit de lucht, was het fris en waaide het flink. Ze weerde zich dapper, werd dan ook de terechte winnares bij de m-C2, maar haar puntentotaal was helaas niet toereikend. Michelle Oud staat op de voorlopige lijst wel bij de beste 18 en draaide ondanks het weer een heel sterke meerkamp. Ze won bij de m-C1 zelfs van Phanos-atlete Chanté Samuel, de beste meerkampster van vorig jaar, en liep vooral op de afsluitende 600m een mijl bij iedereen vandaan. Zus Jeanine was ongetwijfeld een van de zeldzame deelnemers die met een meerkamp pr naar huis gingen. Ze scoorde er bij de meisjes-D1 zelfs vier pr's! Eerst al vet op de 60m horden, daarna bij speer en de tweede dag op de 600m en haar puntentotaal. Het was uiteindelijk goed voor een zesde plaats. De uitslag:

Meisjes-C1	80mh	Hoog	Kogel	150m	Ver	Speer	600m	Totaal
1. Michelle Oud	12.7	1.45	9.70	20.2	4.38	30.24	1.46.3	3854
Meisjes-C2	80mh	Hoog	Kogel	150m	Ver	Speer	600m	Totaal
3. Judith Kok	13.0	1.55	9.08	20.0	4.57	23.75	1.54.2	3717
Meisjes-D1	60mh	Hoog	Speer	Ver	Kogel	600m	Totaal	
6. Jeanine Oud	12.2	1.20	14.90	3.94	7.33	2.01.1	2145	

Edwin en Britt de sterksten in Hemmeromloop

Tijdens de 24ste editie van de Hemmeromloop op **29 augustus** was er ook volop aandacht voor de jeugdige atleten. Afhankelijk van de leeftijd mochten ze één-, twee- of driemaal een rondje om de Hemmertoren lopen om aan de finish beloond te worden met een mooie medaille en een lekker flesje sportdrink terwijl er voor de allerbesten in iedere groep nog leuke prijzen waren.

Dit altijd heel gezellige evenement trok dan ook de belangstelling van een flink aantal jeugdige SAV'ers waarvan Edwin Sjerps en Britt Noah Mosselman gehuldigd werden als prijswinnaars bij de oudste jeugd (12/13 jaar). Bij de meisjes van 10 en 11 jaar was er een tweede plaats weggelegd voor Elise Schneider met Lotte Braakman daar kort achter. Bij de 8 en 9-jarigen was er een felle strijd om de tweede plaats tussen Madelon van't Hoff en Babs Braakman die in het voordeel van Madelon werd beslist. Op

-vervolg: Jeugdboek

www.hemmeromloop.nl zijn alle uitslagen terug te vinden.

Gerrit Vosbokaal

Niet al te veel SAV'ers hebben op **4 september** in Hoorn deelgenomen aan de wedstrijd om de Gerrit Vosbokaal. Wel waren er een aantal opvallende prestaties zoals de balworp van mini pupil Stan Tool die zijn bal maar liefst 25.27m ver weg wierp. Door deze balworp rukte hij op naar de derde plaats in de meerkamp en versloeg hij zijn debuterende clubgenoot Dylan Boot met slechts 2 punten verschil. Dylan liet een veelbelovende meerkamp volgen door een geslaagde 600m waarop het brons voor hem was.



Bij de meisjes pupillen-C was er op deze afstand zilver voor Joelle Wagemaker die daarnaast haar pr bij het balwerpen wist te verbeteren. Maartje van der Thiel veroverde eveneens zilver maar dan op de 1000m voor meisjes pupillen-A1 terwijl Femke Sikkink in deze groep met 1.10m maar liefst 10cm hoger sprong dan ooit. Ook verpulverde ze haar pr bij het kogelstoten. De groep van de meisjes pupillen-A2 was traditioneel erg sterk bezet met meisjes die weinig voor elkaar onder doen. Merel Sinnige werd uiteindelijk tweede en Nienke Tool zesde, maar de puntenverschillen waren erg klein. Bij de meisjes-C bleek Michelle Oud echt van alle markten thuis want in haar eerste discuswedstrijd plofte dat ding al bijna 27m ver weg in het veld. Mede hierdoor was de winst in de driekamp voor haar. Judith Kok werd vierde op slechts 5 punten van de nummer twee en drie. De uitslag:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Stan Tool	8.45	2.23	25.27	837	3.04.97 (8)
04. Dylan Boot	8.14	2.54	17.09	835	2.29.50 (3)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
05. Joelle Wagemaker	7.96	2.54	16.40	855	2.25.83 (2)
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
12. Erwin Sijm	7.82	2.81	4.34	964	4.41.04 (11)
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
10. Aniska Sinnige	7.70	2.94	4.65	1034	-
Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
05. Lotte Runia	9.82	1.10	5.42	1296	4.02.06 (5)
07. Maartje van der Thiel	9.98	1.15	4.87	1265	3.47.48 (2)
20. Femke Sikkink	11.55	1.10	4.37	985	4.17.85 (12)
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
02. Merel Sinnige	9.39	1.20	8.01	1589	4.26.10 (7)
06. Nienke Tool	9.74	1.20	8.17	1538	4.23.36 (6)
Meisjes junioren-C	80m	Ver	Discus	Totaal	
01. Michelle Oud	11.10	4.50	26.91	1547	
04. Judith Kok	11.12	4.81	17.47	1440	



Anna Sjoukje en Nadine succesvol in interland

Beiden werden ze kampioene op de C-spelen, waarna ze beiden van de atletiekunie de eervolle uitnodiging ontvingen om mee te mogen doen met de jeugdinterland tegen Westfalen. We hebben het dan over Nadine Visser en Anna Sjoukje Runia.

Op 3 september werd er op Papendal verzameld waarna er richting Lemgo in Duitsland vertrokken werd, gevolgd door een overnachting in een jeugdherberg. Op **4 september** stond de wedstrijd op de rol, waar de jongedames even

een poepje hebben laten ruiken!

Wel weer een op elkaar gepropt programma voor Nadine die tijdens het verspringen ook nog mocht hordelopen. Ze wist in de verspringbak uiteindelijk een afstand te halen van 5.50m waarmee ze derde werd terwijl de 80m horden in een eclatante overwinning eindigde. Riant voor de rest van het veld uit passeerde ze na 11.84 winnend de finish en dat ondanks een tegenwind van maar liefst 3.4 m/sec. Anna Sjoukje presteerde hetzelfde, maar dan op de 300m



-vervolg: Jeugdboek

horden. Niemand kon tegen haar op en met 46.30 was ze maar liefst 1,5 seconden sneller dan de nummer twee. Na afloop mochten beide dames als toetje ook nog debuteren in de estafetteploeg. Nadine in team 1 en Anna Sjoukje in team 2. Dat het niet meevalt om met onbekende meisjes ineens te moeten wisselen bleek wel toen team 2 in 48.86 vóór team 1, dat 49.27 liet noteren op de 4x100m, over de finish kwam. Het maakte voor het klassemment echter niets uit want bij de meisjes was het Nederlandse team met 85 punten sterker dan Westfalen dat er 77 verzamelde. Ook de totaaloverwinning was met 169 punten voor Nederland.

Lieke Klaver wint goud op D-spelen

Indoor werd zij al gekroond tot de rapste Nederlandse sprintster bij de eerstejaars D-junioren, op **5 september** voegde zij daar tijdens de D-spelen in Amsterdam ook de buitenversie aan toe. We hebben het dan over Lieke Klaver. Haar serie 60m werd in 8.87 makkelijk gewonnen en in de halve finale scoorde zij met 8.50 zelfs een pr, maar in de finale kreeg ze het niet bepaald cadeau. Twee meisjes stormden tegelijk in 8.66 op de finish af terwijl er voor de nummer drie 8.68 op de klokken verscheen. Maar wie finishte nou op welke plek? Spannend, spannend, spannend.... , maar het was Lieke die uiteindelijk aan het langste eind trok en het goud kreeg omgehangen. Ook bij het verspringen streed zij mee om de medailles en ook hier was het spannend maar kwam Lieke ondanks een pr van 4.30m net 4cm tekort voor het podium waardoor zij genoeg moest nemen met de vierde plaats. Verrassend was ook het optreden van de werpende meiden. Zo plaatste Caitlin Ketting zich onverwacht voor de finale van het kogelstoten waarin zij haar pr verbeterde naar 8.88m en achtste werd. Ook haar speer pr ging er met 19.98m aan. En dan Michelle Weernink. Met 7.55m kogel bleef ze net beneden haar pr maar bij het discuswerpen haalde ze uit en wist ook zij zich verrassend te plaatsen voor de finale. Hierin was haar nieuwe pr van 19.44m goed voor een eervolle vijfde plaats. De laatste verrassing kwam op de naam van Edwin Sjerps. Hij toonde de laatste wedstrijden al een flink stijgende vorm, maar je pr op de 1000m met maar liefst 7 secondes verbeteren is wel heel erg knap. Met zijn 3.07.37 eindigde hij bij de j-D2 in de toptien.

Ilse Bakker wist zich na 12.28 op de 60m horden voor m-D1 te plaatsen voor de halve finale waarin zij tot 12.20 kwam. De 60m zonder obstakels werd afgelegd in 9.63 sec. Aukje Bakker

liep de 60m horden in 12.69 en sprong 1.20m hoog. Bij de m-D2 kwam Willemijna Runia twee keer heel dicht bij haar pr door de 60m af te leggen in 9.15 en de speer naar 22.09m te werpen. Tot slot nog de 1000m loopsters waarvan Britt Mosselman met 3.24.53 haar pr maar net miste en Sarah Laan de klokken op 3.33.30 stil liet staan.



Meisjes-C tweede van Nederland

Op **11 september** was het dan zover, de landelijke finale van de competitie voor meisjes junioren-C in de eerste divisie. Helemaal in Bergen op Zoom, dus dat betekende vroeg op pad. De meiden hadden zich serieus voorbereid en waren er helemaal klaar voor om de strijd met de overige 8 finalisten aan te gaan. Vier teams ontlieden elkaar in de eerdere rondes weinig, dus dat het spannend zou worden stond op voorhand wel vast.

Het programma ging van start met de 4x80m estafette waarop SAV meteen al een belangrijke steek liet vallen. De wissel tussen Judith Kok en Nadine Visser liep namelijk mis wat diskwalificatie betekende, puntenaftrek en overlopen aan het eind van het programma. Ook de daaropvolgende prestaties van de twee Judith's bij het verspringen vielen niet helemaal mee. De deelnemers werden geplaagd door een flinke tegenwind en dat stond goede prestaties duidelijk in de weg. Uiteindelijk wist Judith Kok een afstand te halen van 4.72m en kwam Judith Nunes tot 4.56m. De speerwerpende jongedames beten goed van zich af met een afstand van 29.72m voor Michelle Oud en een pr van 29.35m voor Els Noordeloos. Op de 80m horden werden er erg veel punten gescoord door Nadine die ondanks de ferme tegenwind in 11.81 won met Anna Sjoukje Runia in 12.43 op plek drie. Voor Mariska van Kalsbeek verscheen er 14.64 op de klokken. Bij het kogelstoten scoorde Judith Nunes met een stoot van 10.04m een nieuw pr en bleef Bo Huisman daar met 7.13m maar luttele centimeters vanaf. IJzersterk waren de prestaties op de 1000m. Alle drie de meiden scoorden namelijk een pr met Michelle als meest opvallende in 3.14.25 op plek drie. Thea Noordeloos verbeterde zich tot 3.36.55 en Esmeralda Kager tot 3.39.68 min. Bij het hoogspringen weer een prachtige prestatie

-vervolg: Jeugdboek

van Nadine die als enige de 1.70m wist te bedwingen. Judith Kok deed het ook uitstekend met een sprong over de 1.55m waarmee ze derde werd. Met de discus werd er ook optimaal gescoord want Els torpedeerde de schijf naar een nieuw pr van 28.77m terwijl Bo met 18.50m net geen pr had. De afsluitende 80m werd in 10.44 een prooi voor Anna Sjoukje met een tijd van 12.01 voor Esmeralda en 12.45 voor Mariska. Daarna stond er veel op het spel op de 4x80m, die nu gelukkig wel goed ging. Zeer goed zelfs want Anna Sjoukje, Michelle, Judith Kok en Nadine gingen in 39.73 rond waarmee ze een volle seconde sneller waren dan de nummer twee. Toch waren de meiden na afloop teleurgesteld toen bleek dat het tekort was om het Amsterdamse Phanos van de eerste plaats af te stoten. De meiden hebben echter optimaal gepresteerd en zijn met 9460 punten mooi wel tweede van Nederland geworden. Een prestatie om trots op te zijn! Dat beseften ze na afloop dan ook waarna de plaatselijke snackbar met een bezoek werd vereerd. Jongedames, gefeliciteerd met jullie prachtige teamprestatie.



Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
5. Stan Tool (mini)	8.89	2.38	22.19	764	3.06.37 (5)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
3. Joelle Wagemaker	8.03	2.72	12.81	820	2.25.22 (3)
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
1. Merel Sinnige	9.25	4.23	9.08	1744	4.18.31 (4)
3. Loes Essen	10.14	3.54	6.65	1328	4.11.01 (3)
6. Eriska Sinnige	10.50	3.40	6.32	1229	3.50.43 (1)
Meisjes-D	60m	Kogel	Discus	Speer	600m
Britt Mosselman	9.95	6.15	11.26	19.79	1.54.06 (2)
Jongens-D	80m	Kogel	Discus	Speer	1000m
Edwin Sjerps	11.74	6.15	10.74	9.73	3.19.12 (1)
Jongens-C	100m	Kogel	Discus	Speer	
Dennis Sjerps	15.10	6.59	14.60	16.60	

Meisjes pupillen-A1 verrassen met derde plaats

Eindelijk was het dan zover. Op **18 september** vond op de mooie accommodatie van AAC in Amsterdam de finale van de pupillencompetitie plaats. Alle meisjesploegen hadden zich hiervoor geplaatst en liepen dan ook trots mee in het defilé voorafgaand aan de wedstrijd.

Merel Sinnige scoort clubrecord in super meerkamp

Een klein groepje, maar grootse prestaties tijdens de pupillen en CD-junioreninstuif op **12 september** in Heerhugowaard.

De meest opvallende prestatie kwam op naam van Merel Sinnige. Zij verbrak bij de meisjes pupillen-A namelijk het clubrecord bij het kogelstoten dat met 8.87m al 16 jaar op naam stond van Marieke Swart. Merel kwam 21cm verder met haar prachtige stoot van 9.08m. Ook op de 60m was zij dit jaar nog niet zo snel en omdat het verspringen eveneens goed ging kon de overwinning met een nieuw puntenrecord haar niet meer ontgaan. Hetzelfde gold voor Loes Essen die ook al zo'n sterke meerkamp draaide en derde werd. Eriska Sinnige haalde daarentegen uit op de 1000m. Nog nooit liep ze beneden de 4 minuten maar nu won ze de wedstrijd in 3.50.43 min. Joelle Wagemaker veroverde bij de C-pupillen brons op zowel de meerkamp als de 600m.

Bij de oudere jeugd was er een verrassende 80m winst van Edwin Sjerps, die toch meer bekend staat om zijn loopcapaciteiten op de langere nummers. Ook broer Dennis boekte op het kortere werk opvallende progressie. Britt Mosselman debuteerde op de 600m en zette meteen een mooie tijd neer terwijl zij net als de gebroeders Sjerps als echte loopster ook niet vies bleek te zijn van de werpmeerkamp. De uitslag:

Waar de wedstrijd qua weer aanvankelijk wat narrig begon, klaarde het gelukkig al snel op en bleef het de rest van de dag droog.

De verrassing van de dag kwam op naam van de meisjes pupillen-A1. Ze openden misschien niet spectaculair met een zesde plaats in 38.05 op de 4x60m estafette, maar gingen daarna wel



-vervolg: Jeugdboek

helemaal los. Maartje van der Thiel, Janet Beers, Lotte Runia en Bente Reus ontlieden elkaar onderling vrijwel niets. Tussen de vier beste meisjes van SAV zat maar 50 punten. Bij elkaar echter goed voor een topscore van 5524 punten en een onverwachte plaats op het podium (derde), nadat zij in de voorrondes op de zesde plaats waren geëindigd.

De meisjes pupillen-A2 hoopten op eenzelfde prestatie maar slaagden net niet. Op de 4x60m werden Merel Sinnige, Nienke Tool, Elise Schneider en Loes Essen in 37.29 achtste. De hoogmeerkamp is helaas niet de meest favoriete meerkamp van de meiden maar ze weerden zich uitstekend met mooie scores en een record puntentotaal van 6432 waarmee ze net buiten het podium vielen en op de ondankbare vierde plek terechtkwamen.

De kleinste meisjes Nikki Laansma, Joelle Wagemaker, Demi Kunne en Kara Zwagemaker liepen een uitstekende 4x40m waarop ze in 30.52 vierde werden. Omdat ze ook bijna allemaal sneller liepen en verder sprongen dan ooit scoorden ze met 3598 punten zo'n 100 punten meer dan in de voorrondes. Hiermee werden ze uiteindelijk achtste. Bij de één jaar oudere meisjes was het Madelon van 't Hoff die voor een aangename verrassing zorgde met louter pr's (al tellen ze niet mee voor het preklassement). Ook Amber Wiersma en Ilse Bleeker overtroffen zichzelf. Madelon en Amber legden tezamen met Amy Bakker en Aniska Sinnige de 4x40m af in 28.26 waarmee de meiden vijfde werden. In het totaalklassement van de meerkamp werd met 4810 punten ook een vijfde plaats behaald. De uitslag:

Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
11. Nikki Laansma	7.58	3.12	13.51	992
25. Joelle Wagemaker	7.91	2.61	13.09	823
35. Demi Kunne	8.18	2.71	8.55	710
36. Kara Zwagemaker	8.40	2.27	13.46	681
38. Annika Boogaard	8.56	2.45	10.15	632
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal
15. Amy Bakker	7.19	3.10	5.12	1197
24. Madelon van 't Hoff	7.50	3.01	4.53	1076
26. Aniska Sinnige	7.64	2.93	4.71	1047
30. Amber Wiersma	7.45	2.82	3.76	991
40. Ilse Bleeker	7.81	2.72	2.30	776
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal
13. Maartje van der Thiel	9.98	3.78	20.21	1275
16. Janet Beers	10.25	3.62	24.43	1260
19. Lotte Runia	9.90	3.53	20.19	1238
22. Bente Reus	10.06	3.45	22.21	1225
37. Yoelle Weernink	10.42	3.17	18.41	1063
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal
07. Merel Sinnige	9.43	1.25	8.16	1627
12. Nienke Tool	9.60	1.25	8.00	1589
24. Elise Schneider	10.01	1.05	7.86	1369
29. Loes Essen	10.41	1.10	6.83	1289
41. Donna Wiersma	10.84	1.00	5.51	1076

Nadine nationaal meerkampkampioene, brons voor Anna Sjoukje

Nadine Visser, Anna Sjoukje Runia en Michelle Oud waren de C-meisjes die zich dit jaar bij de beste achttien zevenkampsters van Nederland hadden geschaard en derhalve een uitnodiging ontvingen om deel te nemen aan het NK meerkamp dat op **18 en 19 september** gehouden werd in Gemert. Het zou voor de meiden een groot succes worden dat meteen al gestalte kreeg op de 80m horden.

Op dit openingsnummer snelde Nadine namelijk in de snelste Nederlandse tijd allertijden over de horden. Het record, dat zij sinds de C-spelen al deelde met Boudine Bouma uit Purmerend, staat nu met 11.41 alleen op haar naam. Anna Sjoukje was ook super en liep met 11.70 naar de zesde tijd allertijden. Voor Michelle werd het een pijnlijke aangelegenheid. Met de seriewinst en een heel snelle tijd in zicht ging zij na de laatste horde plat op haar buik, al had ze nog wel de tegenwoordigheid van geest om snel op te staan

-vervolg: Jeugdboek

en toch nog te finishen in 14.71 sec. Knap trouwens hoe zij zich herpakte bij het hoogspringen waar ze ondanks de verwondingen met 1.52m haar pr wist te evenaren. Anna Sjoukje sprong over dezelfde hoogte wat een nieuw pr betekende terwijl Nadine netjes als enige over de 1.67m ging, 5cm hoger dan in haar topmeerkamp. Mogelijk had er (nog) meer ingezet, maar door een opspelende enkel (wat verzwikt tijdens de competitiefinale) liet ze het verder voor wat het was.

Bij het kogelstoten verbeterde Michelle haar pr naar 9.97m terwijl Nadine en Anna Sjoukje met 10.38m en 8.81m wat minder punten scoorden dan de vorige keer. Op de afsluitende 150m was Nadine met 18.89 het rapst van iedereen op de voet gevolgd door Anna Sjoukje die met 18.97 een nieuw pr had en Michelle die daar met 20.32 maar een fractie vanaf bleef. Hiermee sloot Nadine de eerste dag af op de eerste plaats terwijl voor Anna Sjoukje nog alle kansen open lagen voor een hoge klassering.

De tweede dag gingen de meiden onverdroten door met het leveren van goede prestaties. Wel had Nadine nog last van haar enkel waardoor zij bij het verspringen maar één poging deed die met 5.41m gelukkig meteen lukte. Anna Sjoukje stelde iets teleur met een verste sprong van 4.67m terwijl Michelle met 4.47m haar gebruikelijke niveau haalde.

Bij het speerwerpen konden alle drie de meiden verrassend goed mee. Nadine won met 32.66m maar Michelle en Anna Sjoukje scoorden met respectievelijk 32.51m en 30.35m mooie pr's. En ja, toen kwam als sluitstuk die ellendige 600m! Nadine kon de titel toen al niet meer ontgaan en hoefde deze afstand alleen maar uit te lopen, wat ze met 1.42.71 overigens zeer rap deed. Michelle verbeterde haar pr naar 1.44.44 maar de grootste knaller kwam op naam van Anna Sjoukje.

De strijd om de podiumplekken was erg groot en door het verspringen had zij wat terrein verloren. Dat werd dus alles of niets op de 600m met als resultaat dat ze dit nummer in 1.37.15 winnend afsloot. Een verbetering van haar pr met 3 secondes, de beste landelijke jaarprestatie bij de m-C en een nieuw clubrecord. Toch baalde Anna Sjoukje achteraf want ondanks die prachtige tijd kwam zij uiteindelijk maar 1 luttel puntje tekort om achter Nadine tweede te worden. Maar een derde plaats waarbij je je meerkamp pr met maar liefst 100 punten verbeterd is toch wel iets om trots op te zijn. Michelle haalde als eerstejaars C-juniore, met een 16de plaats op de inschrijflijst, ondanks de mislukte hordenrace een veelbelovende 12de plaats. Schitterend gedaan dus door de jongedames.

7-kamp m-C	80mh	Hoog	Kogel	150m	Ver	Speer	600m	Punten
01. Nadine Visser	11.41	1.67	10.38	18.89	5.41	32.66	1.42.71	4691
03. Anna S Runia	11.70	1.52	8.81	18.97	4.67	30.35	1.37.15	4357
12. Michelle Oud	14.71	1.52	9.97	20.32	4.47	32.51	1.44.44	3846

Tweemaal goud op NK estafette

's Ochtends om 7 uur op de eerste dag dat er ingeschreven kon worden zat de Zweedse estafette voor de meisjes-C al vol..... Dit betekende voor de meisjes-C van SAV dat ze op het NK estafette op **26 september** in Amstelveen alleen nog maar mee konden doen bij de oudere meisjes-B, of niet dus! Daar de meiden voor geen kleintje vervaard zijn, gingen ze voor de eerste optie.

Anna Sjoukje Runia was de startloopster die de eerste 400m af mocht leggen. Dit deed ze met verve waarna Michelle Oud de 300m voor haar rekening nam. De 200m was voor Judith Kok terwijl Judith Pambo Nunes met succes de voorsprong op de afsluitende 100m wist te verdedigen. Na 2.22.88 kwamen de meiden dus als eerste in hun serie over de finish. Een tijd die

na alle series uiteindelijk ook de snelste bleek te zijn, dus de meisjes-C zijn 'gewoon' kampioen geworden bij de meisjes-B. Ook verbeterden ze met deze tijd het clubrecord van toch niet de minsten, namelijk Britte Duijn, Marloes Duijn, Chrissie Broersen en Hilda Laan, met maar liefst 3 volle secondes.

Daarna brak het lange wachten aan. Maar liefst zes uur voordat ze van start mochten op de 4x80m. Nadine Visser stond hier weer op haar plekje als slotloopster terwijl Anna Sjoukje de start verzorgde gevolgd door Michelle en Judith Kok. Echte supertijden werden er niet meer gescoord na die lange vermoeiende dag, al was er toch niemand opgewassen tegen de snelle SAV-meiden die in 39.90 hun tweede titel van deze dag ophaalden.



-vervolg: Jeugdboek

Clubrecords tot 2 oktober 2010

80m horden meisjes-C	11.58	Nadine Visser	Amsterdam, 21 augustus
200m meisjes-C (inc)	26.39	Anna Sjoukje Runia	Hoorn, 27 augustus
800m jongens-D (inc)	2.25.37	Edwin Sjerps	Hoorn, 27 augustus
Kogel m-pup-A	9.08m	Merel Sinnige	Heerhugowaard, 12 september
80m horden meisjes-C	11.41	Nadine Visser	Gemert, 18 september
600m meisjes-C	1.37.15	Anna Sjoukje Runia	Gemert, 19 september
Zweedse estafette	2.22.88	Anna Sjoukje Runia	Amstelveen, 26 september
Michelle Oud			
Judith Kok			
Judith Pambo Nunes			

Wie oh wie heeft de trainingsbroek van Eriska?
Eriska Sinnige is haar grijze trainingsbroek maat
152 en behorend bij het SAV trainingspak kwijt.
Hij is het laatst gesignaleerd in het krachthonk.
Zou de vinder deze broek misschien terug willen
leggen in het krachthonk of willen geven aan
Eriska? Je maakt haar daar erg blij mee. Bij
voorbaat dank!



Aan alle ouders, atleten en begeleiders van SAV

SAV bestaat in haar huidige vorm sinds 1951.
In de loop der jaren is zij een vereniging geweest
met veel sportieve ups en veel minder downs.
Organisatorisch zat het altijd wel goed bij de
club, hoewel het vinden van bestuursleden en
andere vrijwilligers vaak toch wel een crime was.
SAV is sportief gezien **nog steeds** een geweldige
club, maar **nog steeds** is er het tekort aan
vrijwilligers. We zijn nu op een grens gekomen
waar de club organisatorisch gaat instorten.
Wie als onbekende de medewerkersbarbecue op
de baan begin september meemaakte, had
gemakkelijk de indruk kunnen krijgen dat er een
groep jongbejaarden/55 en 60-plussers
bijeengehouden werden door een paar wat
jongere mensen. Het was echter een doorsnee
van het vrijwilligersbestand van SAV.
Het probleem is groter dan u denkt; lees en
huiver:
-de weg- en crosscommissie van SAV heeft twee
wegwedstrijden geschrapt; een vanwege het
gebrek aan verkeersregelaars (Polderloop
Andijk) en een vanwege het gebrek aan vers
bloed in de organisatie (Vestloop Enkhuizen);
commissie bestaat uit een groep mensen die al
meer dan twintig jaar **alle** wegwedstrijden
organiseert.
-er dreigt een onmogelijkheid om
baanwedstrijden te organiseren want SAV heeft
nog maar twee starters (leeftijd ± 60), vier

wedstrijdleiders (3 X 60 + en 1 x 30), twee
microfonisten (waarvan één gediplomeerd)
-het wedstrijdsecretariaat is hard aan verjonging
en uitbreiding toe.
De mensen die deze commissies bezetten, willen
niet altijd aanwezig moeten zijn wanneer er een
wedstrijd is. De meesten van hen hebben zich al
jaren, vaak al meer dan vijftwintig jaar,
ingezet bij zo'n beetje elke wedstrijd die SAV
organiseerde. Het is niet realistisch om dat nog
langer van hen te verwachten.
Al s zij er niet meer zijn, zijn er ook geen
wedstrijden meer. Zo simpel is het.
Deze drie poten van de organisatie van de
vereniging – de wegcommissie, de
wedstrijdorganisatiecommissie en het
wedstrijdsecretariaat - zijn cruciaal voor de
toekomst van de club. Zonder hen geen
wedstrijden en dat betekent per definitie op
relatief korte termijn de (sportieve) ondergang
van de club.
Daarom deze oproep aan u allen: red uw eigen
club, red de club van uw zoon of dochter, red
SAV en word kaderlid van uw club.

Geef vers bloed aan SAV!

Namens de WOC, de wegcommissie en het
wedstrijdsecretariaat, Jan Ettes



De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender (baan):

31 oktober Parkcross te Hoorn AV Hollandia
 6 november Indoor de Sluis te Hoogkarspel (B-jun) SAV
 6 november Crosscompetitie te Obdam (AB-jun) ARO'88
 14 november Dijkgatboscross te Wieringerwerf AVW
 21 november SAV-cross te Grootebroek SAV
 5 december Duincross te Den Helder SV Noordkop
 12 december St. Georgecross te Spierdijk Hera



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



Geen coopertesten meer

Wegens gebrek aan animo organiseert Dirk Rood (voorlopig?) geen coopertesten meer. Wel wil hij langs deze weg iedereen hartelijk bedanken voor de belangstelling tijdens de afgelopen jaren.

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Ook regiokampioen

Na hun nationale titels bij de masters hebben Richard en Yvette Bot-Vleerlaag het op **21 augustus** tijdens de regiokampioenschappen in het Zwitserse Düdingen nog eens dunnetjes over gedaan. Yvette won namelijk de slingertitel bij de V35 met een beste worp van 44.34m terwijl Richard bij de M40 kampioen werd met een worp van 48.76m.

Finale Schadenberg baancircuit met clubrecords voor Edwin en Anna Sjoukje

Erg hoopvol zag het er op **27 augustus** allemaal niet uit, maar gelukkig sloten de hemelsluizen zich in de loop van de dag en werd het ondanks de natte baan toch nog heel aardig atletiekweer tijdens de finale van het Schadenberg baancircuit in Hoorn.

Onder de deelnemers een flinke groep meisjes-BC die de komende weken de nodige finales op het programma hebben staan en zich vast aan het

testen waren. Zo won C-juniore Nadine Visser het hoogspringen en speerwerpen bij de meisjes-B maar verraste Anna Sjoukje Runia met een keiharde 200m die ze niet alleen won maar waarop ze met 26.39 ook beneden het clubrecord van Britte Duijn bij de meisjes-C bleef. Marieke Kok won de 100m bij de dames en Linda Bakker nam de 800m voor haar rekening waarbij ze opnieuw haar pr wist te verbeteren, dat nu dus op 2.22.38 staat.

Die 800m was trouwens toch een sterk SAV-nummer deze avond want D-junior Edwin Sjerps verpulverde zijn pr en clubrecord met maar liefst 12 seconden door 2.25.37 te laten noteren. Ook broer Dennis haalde een flinke hap van zijn pr af. Voor Willem Dudink werd het eindelijk de avond waarop het wel lukte. Hij hikte al zo lang tegen die 2 minutengrens aan maar nu dook hij er met de hulp van Addis Riet eindelijk onder en nog riant ook. Met 1.58.21 was hij niet alleen overall de snelste maar kegelde hij op de valreep ook nog eens Paul Olofsen van de eindoverwinning in het baancircuit af. Vivian Brandhoff kon die eindoverwinning bij de m-B niet meer ontgaan en met een winnende stoot van 13.17m bij het kogelstoten onderstreepte zij dat nog eens. De uitslagen:



-vervolg de Baanboek

100m	Tijd	Hoog	Prestatie
Marieke Kok (Vsen)	13.78	Nadine Visser (m-C)	1.60m
Chrissie Broersen (m-B)	14.09	Anna Sjoukje Runia (m-C)	1.50m
Marco Bouma (M40)	15.24	Chrissie Broersen (m-B)	1.50m
200m		Marieke Kok (Vsen)	1.45m
Anna Sjoukje Runia (m-B)	26.39	Kim Essen (m-B)	1.35m
400m		Ver	
Heleen Wildoër (m-B)	61.83	Anja Dudink (m-B)	4.29m
800m		Kim Essen (m-B)	4.22m
Willem Dudink (Hsen)	1.58.21	Leny Ligthart (m-B)	3.95m
Addis Riet (j-A)	2.00.96	Marco Bouma (M40)	3.50m
Linda Bakker (Vsen)	2.22.38	Speer	
Edwin Sjerps (j-D)	2.25.37	Kay Olofsen (j-A)	52.41m
Dennis Sjerps (j-C)	2.43.25	Nadine Visser (m-C; 600g)	32.59m
3000m		Anja Dudink (m-B)	20.34m
Gertjan Dath (!) (M45)	12.03.44	Leny Ligthart (m-B)	18.53m

Track Meeting Breda

Het weer zag er op **28 augustus** weinig veelbelovend uit, maar gelukkig viel het in Breda tijdens de zesde wedstrijd uit het nationale baancircuit alles mee. Wel gooide de wind soms wat roet in het eten van de lopers.

Het eerste nummer dat op het programma stond was het kogelslingeren voor mannen met Richard Bot (M40) aan de start. Richard begon met een ongedige poging gevolgd door een mooie worp van 49.77m, zijn beste jaarprestatie. Hij hoopte daarna op een 50m worp, maar dat zat er helaas niet meer in. Richard eindigde uiteindelijk als zesde.

B-juniore Marloes Duijn won in 12.43 overtuigend haar serie op de 100m voor dames waarna zij in een spannende finale het erepodium wist te bereiken. Zij werd in 12.57 (met 1.2m/sec tegenwind) namelijk derde. In de finale van de 100m horden kwam zij na 14.57 als vierde over de streep. Tot slot was er voor zus Britte nog een zesde plaats weggelegd op de 400m die in 59.00 werd afgelegd.

Kay Olofsen (j-A)	14.05m
Vivian Brandhoff (m-B)	13.17m
Alissa Olofsen (m-B)	10.05m

Hemmeromloop met snelle Koen Selie

De laatste zondag van augustus was weer traditioneel bestemd voor de Hemmeromloop, die deze keer te kampen kreeg met herfstachtige weersomstandigheden. Addis Riet werd tweede op de 5km trimloop die ook door Dave Brandhof verrassend snel werd afgelegd.

Op de 10km was er een clubklassement met een leuk geldbedrag voor de beste drie clubs. Mirjam de Boer, Jan Kreuk, Peter Reus en Sjon de Boer waren de atleten die gezamenlijk voor SAV de winst pakten in dit klassement terwijl Jeroen Dodeman op dezelfde afstand kampioen werd van Drechteland met Cees Meijer op plek twee. Opvallend was de prestatie van Koen Selie die ondanks het slechte weer en het her en der gladde wegdek kans zag om zijn beste prestatie op de 10km te verbeteren en te brengen op 34.33 min. De uitslag:

10km	Tijd	5km	Tijd
Koen Selie	34.33	Addis Riet	17.41
Jeroen Dodeman	37.43	Dave Brandhoff	21.02
Peter Reus	39.19	Anne Homan	27.55
Cees Meijer	39.29	10 Engelse mijl	Tijd
Mirjam de Boer	41.44	Ton Bosgoed	1.01.56
Marcel de Wit	41.55	Abdel El Amrani	1.13.09
Esther Veldhuis	44.04	John de Wit	1.15.58
Sjon de Boer	50.12	Ans Thole	1.17.10
Peter Hoogland	55.46	Koos Jong	1.19.22
Leonie Smit	64.29	Koos Pronk	1.24.13
		Jeroen Essen	1.26.42
		Saskia Boon	1.32.30
		Pauline Appelman	1.32.43

-vervolg de Baanboek

Willem Dudink supersnel!

Nadat hij afgelopen week in Hoorn voor het eerst de 2 minutengrens op de 800m slechtte, heeft Willem Dudink pas echt de smaak te pakken gekregen. Op **3 september** toog hij dan ook vol goede moed naar de avondinstuifwedstrijd van AV Zaanland in Zaandam. Genoeg deelnemers, dat was het probleem niet, maar de tegenstand viel wel een beetje tegen. Het werd dus een lange solotocht die heel knap al na 1.57.44 eindigde waarmee niet alleen de 800m won maar hij ook nog eens bijna een volle seconde van zijn kersverse pr afsnoepte.

Recordregen in Löffingen

Voor Richard en Yvette Bot-Vleerlaag kan dit baanseizoen niet lang genoeg duren. Hun vorm groeit en groeit maar. Nu weer in het Zuid-Duitse Löffingen waar op **8 september** een kogelslingerwedstrijd op het programma stond. Yvette verbeterde daar haar persoonlijke en clubrecord met bijna 1,5m naar 46.93m, een afstand waarmee zij nu tweede allertijden bij de V35 in Nederland is. Richard kon niet bij zijn vrouw achterblijven en haalde uit met een worp van maar liefst 51.53m. Dit betekende een dikke verbetering van zijn clubrecord bij de M40 met als leuk extraatje een verbetering van het Walliser kantonsrecord dat sinds 2001 op 51.43m stond.

Clubrecord op 4x100m schrale troost voor meisjes-B

Met groot vertoon van macht plaatsten de meisjes-B zich voor de landelijke finale van de clubteams die op **12 september** in Krommenie gehouden werd. Vorig jaar werden ze kampioen en ook dit jaar leek er geen vuiltje aan de lucht. Maar hoe anders kan iets lopen....! Het team kon bij het verspringen helaas niet beschikken over C-juniore Nadine Visser. Zij moest de dag voor deze finale aantreden voor de finale van de C-junioren, wat zij zeer succesvol deed, maar met het oog op haar scheenproblemen en het NK meerkamp het volgende weekend waar zij haar titel verdedigt, had zij ruim van te voren al aangegeven hiervan af te willen zien. Een flinke aderlating voor de ploeg al was ze wel beschikbaar voor de 4x100m estafette.

De dag werd echter goed begonnen met een overwinning van Marloes Duijn op de 100m horden die in 14.46 werd afgelegd. Ook de speerwerpen van Chrissie Broersen en Anja Dudink, die tot respectievelijk 31.59m en 25.16m

(PR) kwamen, waren van het verwachte niveau. Hetzelfde gold voor Heleen Wildoër die op de 800m een tijd van 2.25.67 liet noteren terwijl Nicole Bakker ook weer steeds beter gaat lopen getuige haar 2.43.85 (PR). Hierna voltrok zich echter het drama wat de meiden definitief de kop zou kosten want Marloes startte vals op de 100m en ja, dan lig je er tegenwoordig meteen uit! Gelukkig haalde Anja nog wat punten door in 15.03 (PR) over de finish te komen. Britte Duijn zorgde in 59.42 voor de overwinning op de 400m terwijl er voor Heleen 62.95 in de uitslag verscheen. Vivian Brandhoff en Alissa Olofsen waren uitstekend op dreef op de werpnummers. Zo stootte Vivian de kogel naar 13.71m en wierp zij de discus naar 37.88m terwijl Alissa 10.32m en 32.32m (PR) liet noteren. Chrissie Broersen sprong 1.55m hoog terwijl Kim Essen over de 1.50m (PR) wipte. In de verspringbak werd er voor Nicole 4.25m en voor Leny Ligthart 4.02m genoteerd waarna met alleen de estafette nog op het programma al duidelijk was dat het podium er niet meer inzat. Toch deden de meiden nog een alles of niets poging. Nadine, Chrissie, Britte en Marloes liepen ongelooflijk hard, wonnen en versloegen daarbij zelfs de ranglijstaanvoersters van Ilion. Na 48.35 waren ze al binnen, een flinke verbetering van het clubrecord van de meisjes-B, meisjes-A en dames. Het was echter maar een schrale troost want met 6950 punten moesten de meiden uiteindelijk genoegen nemen met de ondankbare vierde plaats.



Vet record voor Richard Bot

Tijdens een slingerwedstrijd op **16 september** in Zwolle heeft Richard Bot iedereen verstedeld doen staan met een prachtig nieuw persoonlijk en clubrecord. Hij liet een super serie optekenen waarin hij verder slingerde dan dat hij ooit heeft gedaan, namelijk 52.65m. Zijn oude pr dateerde uit 2003 toen hij tot 51.94m kwam, een afstand die hij tijdens deze wedstrijd in zijn tweede beste poging wist te evenaren.

Echtgenote Yvette kende een uitstekende generale voor de promotiewedstrijd van zondag en slingerde met 45.03m naar haar derde beste prestatie ooit.



-vervolg de Baanhoek



Net niet!

Blijkbaar is dit jaar het jaar van net niet bij SAV. Na de meisjes-B ging het op **19 september** in Enschede bij de dames ook (net) mis. Promotie naar de eredivisie was zo ongelooflijk dichtbij, waarmee historie geschreven zou zijn in de geschiedenis van SAV, maar het mocht niet zo zijn. Door miscommunicatie liep het mis op de 4x400m estafette en die diskwalificatie bleek, naast de mindere werpnummers ten opzichte van de andere clubs, achteraf erg duur. Maar ja, dat hoort ook bij de sport.... Uithuilen en volgend jaar opnieuw knallen!

Er viel ook te genieten van mooie atletiek en dito prestaties. Zo won Marloes Duijn de 100m in 12.27 en was zus Britte in 25.84 het rapst op de 200m. Laura Zwaan werd in 60.82 tweede op de 400m terwijl Linda Bakker met 2.22.39 maar eenhonderdste boven haar pr op de 800m bleef. Lillian Hauwert legde de 1500m af in 5.51.16 en veterane Esther Veldhuis deed goede zaken met haar 12.04.75 op de 3000m. Ook op de hordenummers veel puntjes doordat Nicole Kroonenburg, ondanks dat ze niet fit was, in 15.02 tweede werd op de 100m en Marloes hetzelfde deed maar dan op de 400m horden die in 67.35 werd afgelegd. Op de 4x100m werd een echt showtje weggeven want na de 48.63 van Nicole, Marieke Kok, Britte en Marloes duurde het maar liefst 3 secondes voordat de nummer twee over de finish kwam.

Mooie resultaten ook op de springnummers waar Chrissie Broersen de 1.65m wist te bedwingen en daarmee het hoogspringen won. Derde plaatsen waren er voor de 5.24m bij het verspringen van Nicole en de 2.50m bij het polshoog van Lillian. Marieke hinkte, stapte en sprong naar 9.88m. Dan nog de werpnummers waarop Yvette Bot, ondanks een gebroken teen, haar slingerkogel naar een afstand van 42.96m wist te werpen waarmee ze derde werd. Carla Beertsen ging naar huis met twee pr's doordat zij de kogel naar 9.47m stootte en de discus naar 30.26m wierp. Tot slot was er nog een speerworp van 29.89m van Marion Dekker. Bij elkaar leverde dat de dames 55 punten op. Helaas vier tekort om tweede te worden en drie tekort voor de derde plek op het podium en dus ook drie tekort om te promoveren. Toch was het een knappe prestatie van de dames om zich in hun eerste jaar in de eerste divisie meteen al te plaatsen voor de promotiefinale.

Dam tot Damloop

Mirjam de Boer heeft tijdens de 26ste Dam tot Damloop op **19 september** een mooie derde plaats behaald op de 10 Engelse mijlen voor V45. Geplaagd door de harde wind en de regen wist zij toch een tijd van 1.10.24 neer te zetten. De uitslagen:

Naam	Onderdeel	Tijd
Jan Kreuk	10 Engelse Mijl wedstrijd	1:04:20
Peter Reus	10 Engelse Mijl wedstrijd	1:04:36
Mirjam de Boer	10 Engelse Mijl wedstrijd	1:10:24
Marc Hooijman	10 Engelse Mijl wedstrijd	1:12:16
Abdel el Amrani	10 Engelse Mijl wedstrijd	1:13:33
Peter Schilder	10 Engelse Mijl wedstrijd	1:14:34
André de Wit	10 Engelse Mijl trimloop	1:21:51
John Broersen	10 Engelse Mijl trimloop	1:25:34
Gerrit Besseling	10 Engelse Mijl trimloop	1:29:41
Paula Mazee	10 Engelse Mijl trimloop	1:30:14
Helma Kwast-Bakker	10 Engelse Mijl trimloop	1:30:32
Jeroen Bot	10 Engelse Mijl trimloop	1:32:36
Ingrid Botman	10 Engelse Mijl trimloop	1:38:12
Lydia Groot	10 Engelse Mijl trimloop	1:43:46

Meisjes-B met sublieme prestatie Nederlands kampioen 4x100m

Met een werkelijk sublieme prestatie zijn Nadine Visser, Chrissie Broersen, Britte Duijn en Marloes Duijn op **25 september** in Amstelveen Nederlands kampioen geworden op de 4x100m voor meisjes-B. In de series was de snelste tijd al

voor de jongedames van SAV die een tijd van 48.38 lieten noteren, slechts driehonderdste van een seconde boven het nog maar twee weken oude clubrecord. Met nog drie heel snelle ploegen kort daarachter beloofde het een spetterende finale te worden met de meisjes van



-vervolg de Baanhoek

Ilion uit Zoetermeer, die tot dan toe de Nederlandse ranglijst aanvoerden, samen met de meiden van SAV als de grote favorieten. Nadine ging als startloopster ongelooflijk hard van start gevolgd door Chrissie die zichzelf ook al overtrof waarna de snelle tweeling Britte en Marloes het af mochten maken. Weliswaar liep de wissel tussen deze twee jongedames niet helemaal geweldig, maar het had weinig invloed op de tijd want na 47.65 werd de finish al gepasseerd. Met bijna een seconde voorsprong was de Nederlandse titel opnieuw voor de meisjes van SAV, die met deze tijd niet alleen het clubrecord verpulverden maar ook nog eens de tweede beste Nederlandse prestatie ooit, gelopen bij de meisjes-B, lieten noteren. Het was zelfs zo snel dat zowel de oudere meisjes-A als de dames zich op deze tijd kapot liepen. Met andere woorden ze waren deze dag gewoon de beste ploeg van heel Nederland!! GEFELICITEERD.

Mannen verrassen met brons op tweede dag NK estafette

De nattigheid van de eerste dag was gelukkig verdwenen, maar fris was het wel tijdens de tweede dag van de NK estafette op **26 september** in Amstelveen. Zowaar een herenploeg van SAV aan de start en wel op de Zweedse estafette die door Wilem Dudink op de 400m gevolgd door Addis Riet op de 300m, Roy Botman op de 200m en André Laan op de 100m waanzinnig hard gelopen werd. Er was bij de serie-indeling duidelijk niet vanuit gegaan dat dit wel eens een goed team zou kunnen zijn want ze liepen maar liefst 9 secondes bij de nummer twee vandaan om te finishen in 2.02.06 waarmee het clubrecord met een kleine 4 secondes verpulverd werd. In de snelste serie waren er uiteindelijk maar twee teams sneller dan SAV, al scheelde het maar goed ééntiende van een seconde met de nummer twee, waardoor de mannen van SAV op het schavot plaats mochten nemen om de bronzen medaille in ontvangst te nemen. Onverwacht herengeweld dus tussen die succesvolle meidenteams!

Halve van Texel

Zondag **26 september** was het voor de vierde keer dat de halve marathon van Texel georganiseerd werd. Apart blijft de start vanaf de veerboot waarna de 1650 deelnemers onder flinke publieke belangstelling hun weg mochten vervolgen op het mooie Texel. Onder hen SAV-lid John de Wit die voor de derde keer van start ging op de halve marathon die deze keer in 1.45.09 werd afgelegd.

Klimduinrun

‘De belangrijkste onbelangrijke wedstrijd van het jaar’. En dan hebben we het over de Klimduinrun. Op **26 september** was het weer zover en kon een grote schare (top) sporters zich weer uitleven op de Klimduin in Schoorl, een kuitenbijter van jewelste. In de series mocht men maar liefst over een afstand van 95m zo’n 50m omhoog ploeteren door het mulle zand. Van SAV-zijde dorst Laura Zwaan deze confrontatie aan. Het draaide uit op een onvergetelijke ervaring, al was het wel super zwaar!

Clubrecords tot 2 oktober 2010

Kogelslingeren dames	V35	46.93m
Yvette Bot-Vleerlaag	Löffingen (D), 8/9	
Kogelslingeren M40	51.53m	Richard Bot
Löffingen (D), 8/9		
4x100m	m-B, m-A, dames	48.35
Nadine Visser (C)	Krommenie, 12/9	
Chrissie Broersen (B)		
Britte Duijn (B)		
Marloes Duijn (B)		
Kogelslingeren	M35, M40	52.65m
Richard Bot Zwolle, 16/9		
4x100m	m-B, m-A, dames	47.65
Nadine Visser (C)	Amstelveen, 25/9	
Chrissie Broersen (B)		
Britte Duijn (B)		
Marloes Duijn (B)		
Zweedse estafette heren		2.02.06
Willem Dudink	Amstelveen, 26/9	
Addis Riet (A)		
Roy Botman		
André Laan		



Addis Riet verlegt focus naar maatschappelijke carrière (bron: Losse veter)

Addis Riet, regerend Nederlands kampioen indoor en outdoor op de 800m bij de jongens A, gaat sport op een lager pitje zetten en de nadruk leggen op een maatschappelijk carrière. De 19-jarige Riet begint een studie aan de politieacademie in Drachten en jaagt daarmee een jongensdroom na. ‘Als kind wilde ik al bij de politie en opeens kwam het hardlopen ertussen.’ Toen Riet vorig jaar slaagde voor zijn middelbare schoolopleiding moest hij een keuze maken. ‘Omdat ik nog niet zo’n duidelijk beeld van topsport had en heb, koos ik uiteraard voor de politie. Ik kwam door alle keuringen heen en kon in april met de opleiding beginnen. In overleg met TDR heb ik ervoor gekozen om pas in augustus te beginnen zodat ik me kon richten op het baanseizoen en het WJK.



-vervolg de Baanboek

De atleet van TDR werd weliswaar Nederlands kampioen maar wist zich niet te kwalificeren voor het WJK. 'Als ik terug kijk dan was het mijn slechtste jaar. Het begon al in de winter waar ik indoor, ondanks mijn NK titel, niet goed presteerde. Daarna volgde in het voorjaar een goede trainingsstage in Portugal, waarna ik vol goede moed terug in Nederland kwam om het baanseizoen te beginnen. Helaas was Hoorn geen goeie start, en was dat het begin van een minder goed geslaagd seizoen, ook al werd ik ook outdoor weer Nederlands kampioen. Dit jaar bracht helaas niet wat ik ervan verwacht had. Daardoor ben ik ook gaan twijfelen of ik wel moest doorgaan met hardlopen. Ik had de kans om een baan te krijgen en te worden wat ik altijd al wilde. De opleiding zit in Drachten en daardoor kon ik niet meer bij TDR blijven trainen.'

Riet doet pas sinds 2006 aan atletiek. Twee jaar lang deed hij van alles. 'Korfbal, hinkstap, verspringen, hoogspringen en nog wat onderdelen. Ik trainde toen één of twee keer per week.' In 2008 kwam hij via de regiotraining in contact met TDR en maakte Riet de overstap. In deze periode won Riet vijf nationale titels op de 800m, waarvan de eerste in 2008, toen nog bij de junioren B. In 2009 en 2010 wist hij bij de junioren A zowel indoor als outdoor Nederlands kampioen op de 800m te worden. Ook nam hij vorig jaar deel aan het EJK waar Riet het tot de halve finale schopte. Hoe kijkt hij zelf terug op de periode bij TDR? 'In 2008 sloot ik me aan als onervaren broekie dat herinner ik me nog heel goed. Ik was toen een welpje tussen de leeuwen. Maar ze hebben me goed opgevangen en ik won meteen mijn eerste gouden medaille tijdens het NK in Groningen. Het was een leerzame tijd met bijvoorbeeld de trainingsstages in Portugal, de gesprekken, de gedreven groep, de toppers en ook de trainingsstage op Texel met Kristof van Malderen en Nils Pennenkamp. Door TDR ben ik vijf keer Nederlands kampioen geworden, heb de halve finale gehaald bij het EJK en heb ik mooie wedstrijden mogen lopen. Dit was mijn laatste jaar als junior. Ik ging in 2006 op atletiek dus ben ook niet lang junior geweest. Wat ik verwacht bij de senioren is dat er veel tegenstand zal zijn, en als ik om de prijzen wil mee strijden dan moet er heel wat gebeuren.' Voor dit jaar zit zijn seizoen erop en inmiddels is hij met zijn opleiding aan de politie academie begonnen. Hoe gaat hij vanaf nu om met zijn sport? 'Ik ben nu van plan om af en toe te trainen en wat wedstrijdjes te doen wanneer ik tijd en zin heb. Ik zal dus nu weer in het mooie Oranje lopen voor SAV (ook een club met de nodige

topatleten). Momenteel train ik niet of nauwelijks omdat ik het druk heb met school. Ik zal niet meer op hoog niveau trainen of wedstrijden lopen. Misschien dat ik dat over een paar jaar weer oppak. Naast de opleiding zit Impala en daar kan ik gewoon meedraaien. Als ik thuis ben kan ik bij SAV trainen. Ik moet dan eerst de echte drive, plezier en winning mood terug krijgen. Nu ligt eerst de focus op mij studie.'

Riet heeft in zijn keuzes altijd de steun gehad van zijn ouders. 'Mijn ouders, vooral mijn vader, staan altijd achter me en hebben deze geweldige ervaringen mogelijk gemaakt. Door hun (financiële) steun mocht ik ook zover komen. Ook staan ze nu achter de keuze om te stoppen.'



Van de Wandeltak:

De activiteiten wandelafdeling van de Maandagavond (Nordic Walking) en de woensdagavond (Sportief Wandelen) zijn weer is stelling gebracht voor de winter.

Op de **maandagavond** is het **Nordic Walking** weer om 19.15 of om 19.30 uur op de Baan. Van tevoren even informeren naar de juiste tijd.

Voor iedereen die eens iets ander wil dan rennen op de Baan zou dit wel

Eens een welkome afwisseling kunnen zijn.

Op de **woensdagavond** is het **Sportief Wandelen** ook weer op de Baan en Wel om 19.00 uur.

Voor veel mensen die niet altijd de boog gespannen willen hebben is of Van een blessure herstellend zijn is deze vorm van bewegen een aanrader. Probeer het eens, want onbekend maakt vaak onbemind.

Jetze Douwe

