

Sprinter

december 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 Seniores: (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



Trainingsmomenten SAV

per 1 november 2010

Maandag:	Groep	Trainer	locatie
18.00 – 19.00	selectietraining horden *)	Gerwin	Baan
18.15 – 19.15	MPA +JPA 2e jaars	Lillian + Robin	Baan
18.30 – 19.30	MPC/MPB	Carla + Martijn	Martinus
18.30 – 19.30	JPC + JPB+JPA1	Margreet/Linda	Martinus
19.00 – 20.00	selectietraining horden *)	Gerwin	Baan
19.15 – 20.00	Nordic Walking	Jetze Douwe	Streekbos
19.15 – 20.15	MJD + MJC + JJD + JJC	Lillian + Robin	Baan
19.30 – 20.30	selectie werpen *)	Peter	Martinus
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 + MPA 1e jrs. + JPA	Paulien + John	Baan
19.15 – 20.15	MPA 2e jrs + MJD 1e jrs.	Paulien + John	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 + MJD 2e jrs	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	Baan
19.30 – 20.45	Loopgroep	Hans	Baan
Vrijdag:			
13.30 – 15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15 – 20.15	Werpen CD 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

Na de herfstvakantie schuiven alle groepen een categorie verder: Meisjes pupillen C wordt Meisjes pupillen B. Jongens pupillen A 1e jrs wordt Jongens pupillen A 2e jrs.

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl



Bestuurlijkheden



Alweer schrijven voor de laatste Sprinter van 2010.

Terugkijken op weer een bewogen jaar, met voor iedereen weer hoogte- en dieptepunten. Voor SAV sportief gezien een topjaar met o.a.:

SPORTPLOEG van West-Friesland 2009,
OPENING van kleedkamers – bestuursruimtes -
E.H.B.O en materialenruimtes,
19 N.K Gouden medailles 11 Zilver en 12 keer
Brons.

TOP

Hulde aan atleten en trainers en begeleiders. Op naar 2011. Wat zal dat weer brengen; zover ik weet

FEEST

SAV bestaat in oktober 60 JAAR

Er zal voor iedereen wat gebeuren, maar wat??
Dat wachten we rustig af. De regie is in handen van de feestcommissie.

Hans Bleeker en John de Wit zijn gestart met het in kaart brengen van de vereniging. Wie. Wat. Waar. Alle poppetjes worden neergezet en waar mensen tekort zijn, worden leden ingezet om te assisteren.

Want zo'n evenement als de SAV-cross kan alleen maar doorgaan als er genoeg vrijwilligers klaarstaan. Allemaal even helpen al is het maar 10 minuten. Hekken – Start- en Finishdoek of de belinting opruimen. Er is genoeg te doen.

Vele handen maken licht werk. Volgende keer effe helpen zodat deze commissie ook nog wat aan zijn zondag heeft.

Toevallig zit ik zelf in die commissie met Bert – Aad - Jos en Rien; en John

heeft ook geholpen bij de cross.

Eigenlijk zouden we al naar de soos moeten, maar we zetten ons nog steeds in voor de vereniging en dan voor de lopers-trimmers.

Mocht er in 2011 geen verjonging komen, dan zijn er in 2012 geen trimlopen en geen crosses meer :o(

De coryfeeën hebben weer een werkochtend gehouden. Lekker effe knutselen en de dames schoonmaken. Moet ook weer gebeuren.

Jan Kreuk is (met zijn kinderen) weer bezig met het kreukenpad.

En zo lijkt het dan allemaal weer te lukken om het er van de buitenkant mooi uit te laten zien.

Maar in het hart bruist het.

Genoeg om over na te denken onder de KERSTBOOM.

NAMENS HET BESTUUR VAN SAV
ALLEMAAL EEN

FIJNE KERST EN EEN GEZOND 2011

En: Op naar 2011-SAV 60 jaar!

Groet, Piet



Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het januarinumnummer 2011:
t/m vrijdag 7 januari, komt uit in de week van 17 januari
Géén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**

In memoriam

Afgelopen maandag, 4 oktober 2010 is onze sportvriend

CAREL NAGEL

in Amsterdam overleden, waar hij na zijn eenzijdig ongeval was heen gebracht en daarna helaas niet meer bij kennis geweest.

Wij verliezen in Carel in de sport een rustig persoon die naast SAV ook net als veel andere sportievelingen heel veel van schaatsen hield. Je zag hem niet, je hoorde hem niet, maar hij was er, en dat sierde hem zeer.

Hij had als een van de weinigen een luisterend oor, maar had ook een duidelijke mening en toonde ook veel interesse voor andere zaken en vooral ook voor andere mensen.

Je kunt het je bijna niet voorstellen, maar Carel was reeds meer dan 30 jaar lid van onze vereniging en dat maakt het dan ook al zo bijzonder. Hij was ook een van de eersten die gebruikt maakte van de mogelijkheid om te gaan wandelen in verenigingsverband. De laatste jaren genoot hij hier heel veel van.

Het is in de vereniging dan ook een groot gemis om zo een Sportieve Echtgenoot, Vader en Opa te moeten missen
zijn plek is leeg
Wij wensen zijn familie dan ook heel veel sterkte

Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde,
Het water gaat er anders dan voorheen,
De stroom van een rivier hou je niet tegen,
Het water vindt er altijd een weg omheen.
Bram Vermeulen

Schoonmaakrooster

Noteer dit in je agenda

6 december	Tel:
Joke Ruiten	516803
Annemiek Appelman	06 10668082

20 december	
Ellen Gerritsen	521281
Jolanda Copier	518817

2011	
3 januari	
Simone Jesterhoudt	518092
Petra Thuis	516259

17 januari	
Elma Steneker	751078
Met dochter	
Miranda Jonkman	518918

31 januari	
Helma de Groot	563791
Monique Jak	318485

7 februari	
Ingrid Botman	513431
Yvonne Hoogland	542710

21 februari	
Paula Bot	563783
Ineke Coumou	313677

7 maart	
Ellen Vriend	517396
Monique Buisman	512267

21 maart	
Marga Homan	541685
Addis Riet	519523

Wil je ruilen, doe dit dan in overleg of een andere dag met de boven buurvrouw of onder buurvrouw.

De sleutel kan je halen bij Wil Groot
Graafwillemstraat 227
Tel: 511261

Of bij Riny Bakker
Lelielaan 15
Tel 511850



Start to Run

Begin september begon er op de atletiekbaan van SAV weer een serie clinics van Start To Run. Op de zaterdagochtenden om half tien verzamelden zich de deelnemers om wat meer op te steken van het fenomeen lopen. Veertig deelnemers hadden zich deze keer aangemeld en dus begonnen we de eerste zaterdag met een flinke ploeg. Elke keer begint met een inleidend praatje met per week een ander onderwerp. Onder andere trainingsvormen, ademhaling, blessures en kleding en schoeisel komen aan de orde. Voor de kleding en schoeisel konden we een beroep doen op Menno Rood, die jaren in de winkel van Runnersworld in Hoorn heeft gewerkt. Na het praten moet er natuurlijk getraind worden en de kunst voor ons trainers is elke keer weer om de deelnemers rustig aan te laten doen. Bij de meesten lukt ons dat wel, bij sommigen komen er toch wat pijntjes aan te pas. De training begint met een langdurige warming-up met allerlei oefeningen. Daarna bouwen we het loopprogramma elke week wat meer uit. Het doel is om de zesde keer een duurloop van 12 minuten te doen en tot nu toe is het altijd gelukt om die 12 minuten vol te maken. Dat is voor velen een grote overwinning op zichzelf.

Afgelopen week hebben we een bijzondere training gehad, er was een medewerker van Runnersworld Hoorn aanwezig met een camera en laptop om een loop-analyse te kunnen maken voor de deelnemers die daar behoefte aan hadden. Het trainingsprogramma was zelf ook bijzonder want in plaats van afstanden op de baan te lopen, was er een circuit uitgezet om de deelnemers op een veelzijdige manier bezig te houden. Wat de deelnemers tegenkwamen, was een verzameling pylonen, fietsbanden, hekwerken, de heuvel, casti-ballen en

kleine horden. Daarnaast mochten ze zich uitleven met opdrukken, kniebuigingen en wat buikspier oefeningen. In totaal mochten de deelnemers drie keer vijf minuten circuittraining doen. De reacties achteraf waren positief, al begon men al wel wat bovenbenen te voelen... Komende week is alweer de laatste keer en dan gaan we weer voor een Top Prestatie voor alle deelnemers op hun eigen niveau. Van deze training zijn foto's gemaakt die als het goed is binnenkort op de website van SAV komen te staan. De trainers, Dirk Rood en Hans Schouten



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



Kerstcross Opmeer

Op zondag 26 december is er weer kerstcross in Opmeer

Kijk voor de starttijden op:
www.kerstcrossopmeer.nl



Medaillewinnaars SAV NK's 2010

Junioren

Lieke Klaver - **goud** NK indoor 60m meisjes-D1 in 8.64 (Groningen, 16 januari)
Nadine Visser - **goud** NK indoor hoogspringen m-C met 1.65m (Groningen, 17 januari)
Marloes Duijn - **goud** NK indoor 60m meisjes-B in 7.82 (Apeldoorn, 27 februari)
Marloes Duijn - **goud** NK indoor 60m horden m-B in 8.73 (Apeldoorn, 28 februari)
Marloes Duijn - **goud** NK outdoor 100m meisjes-B in 12.05 (Zwolle, 26 juni)
Marloes Duijn - **goud** NK outdoor 100m horden meisjes-B in 13.84 (Zwolle, 27 juni)
Addis Riet - **goud** NK indoor 800m jongens-A in 1.55.16 (Apeldoorn, 28 februari)
Addis Riet - **goud** NK outdoor 800m jongens-A in 1.50.38 (Zwolle, 26 juni)
Anna Sjoukje Runia - **goud** NK outdoor 300m horden meisjes-C in 46.14 (Amsterdam, 21 augustus)
Nadine Visser - **goud** NK outdoor ver meisjes-C met 5.44m (Amsterdam, 21 augustus)
Nadine Visser - **goud** NK outdoor 80m horden meisjes-C in 11.58 (Amsterdam, 22 augustus)
Lieke Klaver - **goud** NK outdoor 60m meisjes-D1 in 8.66 (Amsterdam, 5 september)
Nadine Visser - **goud** NK meerkamp meisjes-C met 4691 punten (Gemert, 18/19 september)

Marloes Duijn - **goud** NK estafette 4X100m meisjes- B in 47.65 (Amstelveen, 25 September)
Britte Duijn
Chrissie Broersen
Nadine Visser

Anna Sjoukje Runia - **goud** Zweedse estafette meisjes B in 2.22.88 (Amstelveen, 26 september)
Michelle Oud
Judith Kok
Judith Nunes

Anna Sjoukje Runia - **goud** NK estafette 4x80 m meisjes C in 39.90 (Amstelveen, 26 september)
Michelle Oud
Judith Kok
Nadine Visser

Lieke Klaver - **zilver** NK indoor verspringen meisjes-D1 met 4.19m (Groningen, 16 januari)
Nadine Visser - **zilver** NK indoor verspringen meisjes-C met 5.32m (Groningen, 17 januari)
Nadine Visser - **zilver** NK indoor 60m horden meisjes-C in 9.24 (Groningen, 17 januari)
Chrissie Broersen - **zilver** NK indoor hoogspringen m-B met 1.68m (Apeldoorn, 27 februari)
Kay Olofsen - **zilver** NK outdoor kogelslingeren jongens-A met 42.63m (Zwolle, 26 juni)
Nadine Visser - **zilver** NK outdoor 100m horden meisjes-B in 14.25 (Zwolle, 27 juni)

Team meisjes-C, zilver op het NK voor clubteams in de eerste divisie (Bergen op Zoom, 11 september). Het team bestond uit: Nadine Visser, Judith Nunes, Judith Kok, Anna Sjoukje Runia, Els Noordeloos, Michelle Oud, Thea Noordeloos, Mariska van Kalsbeek, Bo Huisman en Esmeralda Kage



-vervolg Medaillewinnaars

Michelle Oud	- brons NK indoor 600m meisjes-C in 1.43.12 (Groningen, 17 januari)
Chrissie Broersen	- brons NK outdoor hoogspringen meisjes-B met 1.68m (Zwolle, 26 juni)
Vivian Brandhoff	- brons NK outdoor discuswerpen meisjes-B met 38.93m (Zwolle, 26 juni)
Nadine Visser	- brons NK outdoor verspringen meisjes-B met 5.57m (Zwolle, 27 juni)
Nadine Visser	- brons NK outdoor 80m meisjes-C in 10.32 (Amsterdam, 21 augustus)
Anna Sjoukje Runia	- brons NK meerkamp meisjes-C met 4357 punten (Gemert, 18/19 september)

Senioren

Vincent Onos	- goud NK outdoor kogelslingeren heren met 65.19m (Amsterdam, 17 juli)
Nicole Kroonenburg	- brons NK indoor studenten 60m hrd dames in 8.96 (Apeldoorn, 13 februari)

Willem Dudink	- brons NK Zweedse estafette in 2.02.06 (Amstelveen, 26 september)
Addis Riet	
Roy Botman	
André Laan	



Masters

Cees Meijer	- goud NK indoor 1500m M50 in 4.50.05 (Apeldoorn, 14 februari)
Yvette Bot-Vleerlaag	- goud NK outdoor kogelslingeren V35 met 43.37m (Eindhoven, 29 mei)
Yvette Bot-Vleerlaag	- zilver <i>WK indoor</i> kogelslingeren V35 met 41.97m (Kamloops, 4 maart)
Yvette Bot-Vleerlaag	- zilver <i>WK indoor</i> gewichtwerpen V35 met 11.73m (Kamloops, 5 maart)
Yvette Bot-Vleerlaag	- zilver NK outdoor gewichtwerpen V35 met 12.13m (Eindhoven, 29 mei)
Cees Meijer	- zilver NK outdoor 1500m M55 in 4.58.71 (Oosterhout, 12 juni)
Richard Bot	- brons <i>WK indoor</i> kogelslingeren M40 met 47.05m (Kamloops, 1 maart)
Yvette Bot-Vleerlaag	- brons NK outdoor werpvijfkamp V35 met 2780 punten (Eindhoven, 30 mei)
Hans de Vries	- brons NK outdoor werpvijfkamp M55 met 2371 punten (Eindhoven, 30 mei)
Cees Meijer	- brons NK outdoor 400m M55 in 61.25 (Oosterhout, 12 juni)



Oosterpolderloop te Westwoud

Zondag 12 december wordt weer de jaarlijkse Oosterpolderloop georganiseerd door de IJclub Westwoud - Blokker in samenwerking met de Streker Atletiek Vereniging.

De Oosterpolderloop is een trim- en prestatie-loop met start en finish bij de IJbaan aan de Stationslaan te Westwoud.

Er kunnen verschillende afstanden worden gelopen.

Voor de beginnende lopers en de jeugdigen is er een loop over 3 km.

Degenen die iets meer willen, kunnen starten voor een afstand van 6,1 km en voor de meer ervaren lopers en loopsters is er een ronde van 9,4 km uitgezet.

De start is om 11.00 uur bij de IJbaan en het parcours gaat o.a. door de Ouwedijk, de Noorderdracht en over het Wijzenddijkje.

Iedereen die deelneemt aan de Oosterpolderloop doet automatisch mee aan de verloting waarin een aantal leuke prijsjes is te winnen.

Voor de Oosterpolderloop kan vanaf 10.00 uur worden ingeschreven in de kantine op de IJbaan.

Voor meer informatie kan men terecht bij Piet Blokker tel. 0228 - 514990



DE JEUGDHOEK

DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen + aan- en
afmelden wedstrijden pupillen
Informatie CD-junioren + aan-
en afmelden wedstrijden
Informatie trainingen

Vervoer pupillen
Vervoer CD junioren

Paulien de Wit
e-mail: paulien.sav@ziggo.nl

Margreet Broersen
e-mail: broer715@planet.nl

Lillian Hauwert
of Paulien de Wit

Paulien de Wit

(0228) 522976

(0228) 516758

(0228) 519665

(0228) 522976

(0228) 522976

Vacant



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

JARIGEN:

Januari

- 05. Els Noordeloos
- 06. Bart Compas
- 07. Lotte Runia
- 16. Pim Nieuwboer
- 16. Iris van Veen
- 17. Niels de Boer
- 20. Caitlin Ketting



Wedstrijdkalender:

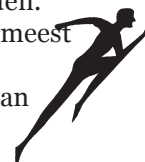
5 december	Duincross te Den Helder	SV Noordkop
11 december	Indoorgala te Alkmaar	AV Hylas
12 december	St. Georgecross te Spierdijk	Hera
18 december	Crosscompetitie SAV op de baan	SAV
8 januari	Districtscrosscompetitie te Bakkum	AV Castricum
22 januari	Indoor CD-spelen te Apeldoorn	AV'34 e.a.
29 januari	Crosscompetitie SAV in het Streekbos	SAV

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

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Britt Noah Mosselman verrast tijdens eerste wedstrijd crosscompetitie ARO'88 had zijn zaakjes goed voor elkaar tijdens de eerste wedstrijd van de districtscrosscompetitie op **6 november**. Op het recreatieterrein "De Leijen" in Hensbroek was een prachtig parcours uitgezet waar de crossliefhebbers hun hart aan op konden halen.

Alle ingrediënten voor een pittige cross waren namelijk aanwezig: modder en mul zand wisselden elkaar af terwijl er tussendoor heuveltjes, balen hooi, bruggetjes en boomstronken bedwongen moesten worden. 19 SAV-atleetjes namen deel waarvan de meest opvallende prestatie op naam kwam van eerstejaars C-juniore Britt Noah Mosselman



-vervolg Jeugdboek

die heel verrassend de sterke Hollandia atlete Floor van Kampen wist te verschalken. Juichend kwam ze na 2000m als eerste over de streep. Zus Ella wou niet voor haar onderdoen en wist op de 1000m voor meisjes pupillen-C in haar eerste officiële cross knap tweede te worden. Fee Mok liep veelbelovend naar de tiende plaats. Ereplaatsen waren er ook voor Edwin Sjerps, Jeanine Oud en Heleen Wildoër. Edwin liep als eerstejaars C-junior een sterke wedstrijd en kwam na 2500m als tweede over de finish. Roy Ruijter werd 24ste. Jeanine Oud kan op het crossterrein ook altijd lekker uit de voeten en behaalde op de 1500m voor meisjes-D2 eveneens een tweede plaats. Met Caitlin Ketting als 13de, Demi Wagemaker als 17de en Dana de Wit als 20ste strijden ze ook mee voor het ploegenklassement. Een derde plaats was er voor Heleen Wildoër op de 2000m voor meisjes-B. Voor B-pupil Joelle Wagemaker was er op de 1000m een eervolle vierde plaats weggelegd terwijl Elise Schneider op de 1500m voor meisjes-D1 als negende ook nog in de top tien finishte. Datzelfde gold voor Bente Reus die op de 1000m voor meisjes pupillen-A2 negende werd met Lotte Runia kort daarachter op de elfde plaats. Op de 3500m voor jongens-B kwam Dennis Sjerps als achtste over de streep terwijl mini pupil Twan Steur in zijn eerste echte wedstrijd over 600m tiende werd. Sam Volten kreeg bij de jongens-D2 2000m voor de kiezen en eindigde uiteindelijk op plaats 15. Tot slot nog twee jongens pupillen-A waarvan Kevin Pronk op de 1000m voor A2 op de 22ste plaats eindigde en Wil Mok bij de A1 als nummer 37 wist te finishen. De volgende wedstrijd zal op 8 januari in Bakkum plaatsvinden.



Een geslaagd debuut van Eriska, Nienke en Merel als junior (door Jeroen)

Na een periode van rust mochten de dames weer de hal in voor een wedstrijd. Deze keer naar Utrecht voor de altijd sterk bezochte Herfst Indoor van AV Hellas. Voor de dames was dit hun vuurdoop als junior. Tijdens deze wedstrijd kregen ze voor het eerst te maken met series en finales. Met kogelstoten werd gestart. Van tevoren werd aangegeven dat de 8 sterksten uit de 2 series door gaan naar de finale. Eriska stoot de kogel 6,12m wat meteen

een PR is voor haar. Echter niet voldoende voor de finale. Nienke laat de kogel vliegen tot een afstand van 8,31m ook dit was een PR en naar later blijkt ook voldoende om door te gaan naar de finale. Merel haar stoot haalt de magische grens van 9.00m hiermee gaat ze als 2^e de finale in. Tijdens de finale stoot Nienke de kogel nog verder tot 8,44m, hiermee wordt ze 6^e. Merel laat de kogel tijdens deze finale nog verder vliegen en wel tot 9,48m. Merel wordt uiteindelijk 2^e al met al een goed begin van de dag.

Het volgende onderdeel is de 60m sprint. Hier gaan de 5 tijdsnelsten door naar de finale. Merel gaat in de 2^e serie voortvarend van start met 9,24 sec wint ze haar serie. Dit blijkt uiteindelijk de 6^e tijd. Net geen finale dus. Eriska loopt een sprint zoals ze nog nooit gedaan heeft. Met 10,00 sec verpulvert ze haar PR. Nienke moet in de laatste serie aan de bak.

Haar start is super echter na 20 meter maakt ze een misstap waardoor ze door haar enkel verzwikt. Met evengoed 9,51 sec op de klok belooft dit nog wel wat het komende seizoen. Het laatste onderdeel is hoogspringen. Merel is van SAV de enige deelnemster en start in de eerste groep. Na een spannende strijd weet ze de 1,30m te overbruggen. In haar groep is nog een dame die deze hoogte haalt echter met minder sprongen. In de tweede groep wordt er niet hoger gesprongen. Merel wordt hierdoor in de eindstand 2^e.

Ondanks de lange dag met een tevreden gevoel (en 2 zilveren medailles) terug naar de Streek.



Meisjes Junioren D op dreef in Amsterdam (door Michel)

Op zaterdag **20 november** organiseerde Phanos een junioren wedstrijd. De meiden Nienke, Merel en Eriska waren namens SAV aanwezig en streden deze keer tegen zowel de D1 als D2 meiden.

Nienke begon met hoogspringen en werd met een sprong van 1.30m knap derde op dit onderdeel. Helaas voelde dit niet veel anders dan de door haar zo vaak behaalde vierde plaatsen omdat er maar 2 prijzen te verdelen waren op dit onderdeel.

Daarna volgde de kogel waar alle drie de meiden aan mee deden. Eriska zette haar goede prestaties van vorige week voort en behaalde

-vervolg: Jeugdhoek

weer een PR met een worp van 6.36m. Nienke miste met 7.83m net de finale, door de uitloop van het hoogspringen mocht zij niet alle worpen doen. Merel stootte zich wel door naar de finale en werd met een prachtige 9.07m tweede van de D-meiden.

De meiden wisten zich niet te plaatsen voor de finale 50m sprint maar met mooie tijden (Merel 7.8, Nienke 7.9 en Eriska 8.4) wisten zij wel PR's te behalen. Daarna mochten de meiden Sinnige nog verspringen. Merel plaatste zich voor de finale en wist met een hele mooie sprong van 4.31m weer een tweede plaats te behalen. Eriska kwam in haar eerste wedstrijd vanaf de kleine balk tot 3.40m.



SAV-cross

Op een zonnige **21 november** werd op een nieuw en geslaagd parcours in het Streekbos te Bovenkarspel de derde wedstrijd uit het RoeledeVries crosscircuit afgewerkt. Van SAV-zijde vooral veel belangstelling van de jeugdige atleetjes die hier hun eerste cross van de clubcrosscompetitie afwerkten. De nodige nieuwe namen ook waaronder opvallend wat jongens.

Bij de meisjes t/m 9 jaar was Joelle Wagemaker de snelste van de club, al wist de één jaar jongere

Ella Mosselman goed in haar spoor te blijven. Kara Zwagemaker was de nummer drie van SAV. Een knap debuut ook van de nog maar 6-jarige Tara Koomen die pittig hard rondging. Bij de jongens liepen er vijf oranje/witte shirtjes op een kluitje. Uiteindelijk trok Erwin Sijm aan het langste eind met Pieter Karel en Teun Zwagerman kort daarachter. Elise Schneider was als nummer vier in het algemeen de beste van SAV bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar. Maartje van der Thiel en Bente Reus wisten haar echter goed te volgen. Edwin Sjerps was niet alleen de beste van SAV bij de jongens maar was ook de overtuigende winnaar van het totaalklassement. Van de club bezette Bart Compas de tweede en Sam Volten de derde plek. Bij de jeugd van 13 t/m 15 deed Britt Noah Mosselman goede zaken want zij kwam bij de meisjes als tweede over de streep en was hiermee uiteraard de beste van SAV. Esmeralda Kager en Thea Noordeloos waren de nummers twee en drie. Bij de jongens mochten Dennis Sjerps en Roy Ruijter onderling uitmaken wie de beste van de club was. Deze strijd werd gewonnen door Dennis. Tot slot nog de jongens en meisjes van 16 t/m 19 jaar waar het totaalklassement bij de meisjes overtuigend werd gewonnen door Heleen Wildoër terwijl Addis Riet de beste was bij de jongens. In de laatste groep ook een mooie prestatie van Florens Kreuk die als nummer drie over de finish kwam. De uitslag:

Meisjes t/m 9 jaar	Tijd	17. Lotte van Diepen	6.00
09. Joelle Wagemaker	6.13	20. Anouk Koppies	6.21
10. Ella Mosselman	6.17	21. Demi Wagemaker	6.23
14. Kara Zwagemaker	7.08	22. Dana de Wit	6.24
15. Ilse Bleeker	7.16	Jongens 10 t/m 12 jaar	Tijd
18. Isa Rood	7.22	01. Edwin Sjerps	4.36
19. Tara Koomen	7.25	08. Bart Compas	5.29
20. Lotte Buijsman	7.39	09. Sam Volten	5.36
23. Jerney Mantel	8.59	11. Mats Visser	6.08
24. Anna Vilain	9.27	14. Kevin Pronk	6.30
Jongens t/m 9 jaar	Tijd	Meisjes 13 t/m 15 jaar	Tijd
12. Erwin Sijm	6.32	02. Britt Noah Mosselman	10.49
13. Pieter Karel	6.35	06. Esmeralda Kager	11.40
14. Teun Zwagerman	6.38	09. Thea Noordeloos	12.00
15. Yoeri Dekker	6.42	11. Jasmijn de Jong	13.27
16. Yannick Jong	6.44	12. Lieke Sikkink	13.45
19. Jordi Jansen	7.00	14. Mariska van Kalsbeek	16.19
22. Twan Steur	8.05	Jongens 13 t/m 15 jaar	Tijd
Meisjes 10 t/m 12 jaar	Tijd	04. Dennis Sjerps	10.57
04. Elise Schneider	5.18	06. Roy Ruijter	11.25
06. Maartje van der Thiel	5.23	Meisjes 16 t/m 19 jaar	Tijd
08. Bente Reus	5.33	01. Heleen Wildoër	17.31
11. Lotte Runia	5.40	Jongens 16 t/m 19 jaar	Tijd
14. Femke Sikkink	5.57	01. Addis Riet	14.44
15. Caitlin Ketting	5.58	03. Florens Kreuk	15.44
16. Loes Essen	5.59		





De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender (baan):

5 december	Duincross te Den Helder	SV Noordkop
11 december	Indoorgala te Alkmaar	AV Hylas
12 december	St. Georgecross te Spierdijk	Hera
18 december	Crosscompetitie SAV op de baan	SAV
8 januari	Districtscrosscompetitie te Bakkum	AV Castrcium
9 januari	Halve marathon van Egmond	Le Champion
29 januari	Crosscompetitie SAV in het Streekbos	SAV
29 januari	Open indoor te Apeldoorn	AV PEC 1910
5 februari	NK indoor junioren-AB te Apeldoorn	St. KAN
6 februari	NK indoor junioren-AB te Apeldoorn	St. KAN



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



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Weer 50+ voor Richard Bot

Tussen de beste mannen van Zwitserland heeft Richard Bot op **2 oktober** in Yverdon-les-Bains zijn door een zware blessure weliswaar nogal korte, maar o zo succesvolle, kogelslingerseizoen afgesloten. Ook in deze wedstrijd wist hij weer de 50m grens te passeren. Met een afstand van 50.62m bezette hij in totaal de derde plaats terwijl hij bij de M40 alleenheerser was.

Jan Kreuk en Mirjam de Boer op dreef in Bergen

Op **3 oktober** stond weer het bijna klassieke rondje Bergen op het programma. Deze reis met een 10 Engelse mijl op het programma in plaats van de meer bekende halve marathon. Jan Kreuk (M55) legde deze afstand af in 1.06.16 waarmee hij bij de mannen 50+ de derde plaats bezette. Mirjam de Boer deed mee aan de 10km en was daarop succesvol bij de V45 want in 44.55 liet zij zich als winnares kronen.

Werpvijskamp Paul Olofsen

Paul Olofsen heeft op **3 oktober** in Huizen voor

het eerst deelgenomen aan een werpvijskamp. Flinker belangstelling bij de heren waar Paul begon met een slingerworp van 37.61m. Bij het kogelstoten was hij met 14.21m de beste waarna voor hem de grote deceptie kwam, namelijk drie ongeldige pogingen bij het discuswerpen. Dit kostte veel punten, al wist Paul zich wel knap te herpakken met een speerworp van 40.91m waarna hij de wedstrijd afsloot met een mooie prestatie bij het gewichtwerpen waar hij tot 14.13m kwam. Uiteindelijk belandde hij met 2354 punten op de vierde plaats.

Koen Selie derde in Najaarsloop

Koen Selie heeft op **10 oktober** deelgenomen aan de 10km lange Najaarsloop van AV Hera te Heerhugowaard. De twee koplopers moest hij laten gaan, maar de derde plaats kwam geen enkel moment in gevaar. Uiteindelijk passeerde hij de finish na 34.44 waarmee hij maar een fractie boven zijn pr bleef.

Vivian Brandhoff sterkste op werpmeerkamp

Tijdens de jaarlijkse werpmeerkamp, op **10 oktober** georganiseerd door AV Start'78 in

-vervolg de Baanboek

Steenwijk, heeft Vivian Brandhoff met een drietal mooie prestaties de eindoverwinning bij de meisjes-B binnengehaald. Bij het kogelstoten kwam ze tot een afstand van 13.65m, de discus vloog 36.00m weg en de speer plofte op de nieuwe pr afstand van 26.31m in het veld. Met deze prestaties werd ook de magische 2000 puntengrens overschreden want Vivian haalde er maar liefst 2010.



Amsterdam marathon

Geen hele, maar wel zeven halve marathonlopers tijdens de Amsterdam marathon op **17 oktober**. Onder prima loopomstandigheden wisten zij de volgende prestaties neer te zetten:

	Niels Slagter	Ans Thole	Co Reus	Koen Essen
5km	19.12	23.52	26.01	25.58
10km	38.52	48.21	51.50	52.37
15km	59.20	1.13.00	1.17.44	1.19.25
21.1km	1.25.38	1.42.12	1.49.12	1.53.14



	Hans de Vries	Ingrid Reus	Paul Groot
5km	26.34	28.27	28.27
10km	54.05	56.55	56.55
15km	1.21.43	1.25.39	1.25.39
21.1km	1.56.18	2.00.10	2.00.11



Vivian Brandhoff verpulvert slingerrecord m-A

Onder niet al te fraaie weersomstandigheden heeft B-juniore Vivian Brandhoff op **23 oktober** in Krommenie toch flink uitgehaald. Het discuswerpen werkte ze af in haar eigen leeftijdscategorie waar ze tot een winnende afstand van 37.63m kwam. Verrassend was echter het kogelslingeren waar ze voor het eerst met een 4kg kogel rondging en met 39.27m meteen al de 40m grens in het vizier kreeg. Ze was hiermee niet alleen de beste bij de meisjes-A maar verpulverde ook nog eens het clubrecord van Lena Dekker met zo'n 20m!! Ook stootte ze met de 4kg kogel waar ze met 12.16m ruim een halve meter verder kwam dan de vorige keer en tevens haar derde nummer van deze dag won.

Parkcross Hoorn

Met de parkcross op **31 oktober** in Hoorn is het RoeledeVries crosscircuit weer succesvol van start gegaan. Veel belangstelling, wat bij de jeugd helaas tot een wat chaotische finish leidde. Zo kwam de een over de finish terwijl de ander nog een rondje moest. Op de 1000m voor meisjes van 10 t/m 12 jaar wist Elise Schneider echter

een mooie zesde plaats te veroveren. Heleen Wildoër was op de 2700m voor meisjes van 16 t/m 19 jaar zelfs de beste terwijl Addis Riet bij de jongens tweede werd.

Bij de dames was er een sterk optreden van Esther Veldhuis die op de 5500m voor V45 als winnares over de streep kwam. Toine Groot vierde zijn 'masterleeftijd' met een fraaie overwinning. Op de 7800m voor M35 was hij namelijk al zijn leeftijdsgenoten te snel af. Sterker nog, hij was zelfs sneller dan zijn beduidend jongere trainingsgenoten waarvan Koen Selie bij de mannen tiende werd. Ereplaatsen waren er verder nog voor Robèr Stroet die bij de M40 derde werd, Ton Sjerps die bij de M50 het zilver wist te veroveren en Jan Kreuk die bij de M55 eveneens zilver won met Cees Meijer op de bronzen positie. De uitslagen:

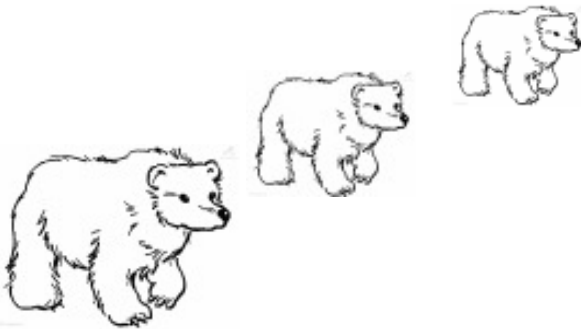


-vervolg de Baanboek

1000m meisjes 10 t/m 12 jaar	Tijd	7800m	M35	Tijd
06. Elise Schneider	4.03	01. Toine Groot		28.05
2700m meisjes 16 t/m 19 jaar		7. Richard Kramer		31.18
01. Heleen Wildoër	11.44	7800m	M40	
2700m jongens 16 t/m 19 jaar		03. Robèr Stroet		29.10
02. Addis Riet	9.40	09. Jeroen Dodeman		32.17
09. Florens Kreuk	10.26	12. Peter Schilder		32.54
5500m mannen recreanten		7800m	M45	
18. Wim Dudink	34.18	07. Peter Reus		30.50
5500m V35		7800m	M50	
01. Esther Veldhuis	23.29	02. Ton Sjerps		30.06
7800m mannen		10. Frank Boon		33.45
10. Koen Selie	28.21	7800m	M55	
20. Maurice Vriend	29.54	02. Jan Kreuk		30.51
21. Willem Dudink	29.55	03. Cees Meijer		32.14
28. Niels Slagter	31.18			

De Berenloop

Op **7 november** werd op een uniek wisselend parcours en onder een geweldige ambiance in Terschelling weer de jaarlijkse Berenloop gehouden. Deze loop, waar gekozen kan worden voor de halve of hele marathon, zit dan ook binnen de kortste keren vol. John de Wit (M40) doet graag mee aan deze loop en koos voor de 21.1km die hij in 1.44.59 af wist te leggen.



Edwin Sjerps en Toine Groot de beste blubberaars

De tweede wedstrijd uit het RoeledeVries crosscircuit kende op **14 november** in het Dijkgatbos een hevig blubberig verloop. De wasmachines hebben ongetwijfeld overuren gemaakt, al kon je na afloop natuurlijk ook badderen in de plassen!

Succes was er weer voor Toine Groot die op de lange cross bij de M35 iedereen aan zijn zegekar bond. Daarvoor had Edwin Sjerps bij de jongens t/m 12 jaar al een klinkende overwinning behaald. Heleen Wildoër (junioren), Esther Veldhuis (V45), Ton Sjerps (M50) en Jan Kreuk (M55) eindigden ook op het erepodium want zij werden in hun leeftijdsklasse alle vier tweede. De uitslag:

1km meisjes t/m 12 jaar	Tijd	6300m recreanten	Tijd
07. Elise Schneider	6.24	31. Wim Dudink	45.09
09. Maartje van der Thiel	6.30	10.500m M35	
18. Loes Essen	7.15	01. Toine Groot	43.02
2km jongens t/m 12 jaar		05. Richard Kramer	45.51
01. Edwin Sjerps	7.15	10.500m M40	
08. Sam Volten	9.12	05. Robèr Stroet	44.37
2km meisjes t/m 15 jaar		09. Jeroen Dodeman	48.53
04. Britt Noah Mosselman	8.15	10.500m M45	
3km jongens t/m 15 jaar		06. Peter Reus	47.37
09. Dennis Sjerps	15.10	10.500m M50	
11. Roy Ruijter	15.58	02. Ton Sjerps	44.48
6300m dames		09. Frank Boon	50.01
08. Lillian Hauwert	33.46	10.500m M55	
6300m V45		02. Jan Kreuk	46.07
02. Esther Veldhuis	30.31		

-vervolg de Baanboek



Jolijn van 't Hoff en Ton Bosgoed winnen Eenhoornloop

Terwijl er in het Dijkgatbos volop geblubberd werd, kon er in Hoorn op de weg gelopen worden. Loopgroep Hoorn organiseerde namelijk alweer voor de 13^e keer de Eenhoornloop waar de halve marathons een prooi werd voor Ton Bosgoed. De 44-jarige SAV-atleet liet op deze afstand een tijd van 1.23.21 noteren. Het eerste succes van de dag kwam echter op naam van de nog piepjonge Jolijn van 't Hoff die op de 1.2km voor meisjes t/m 7 jaar in 5.40 iedereen te rap af was. De even oude Twan Steur behaalde bij de jongens een eervolle vijfde plaats. Eenzelfde klassering was er weggelegd voor Madelon van 't Hoff die als 9-jarige op moest boksen tegen overwegend oudere meisjes (t/m 12 jaar). Zij liep echter oerend hard en kwam al na 5.07 over de streep. Tot slot scoorde Dave Brandhoff nog een podiumplek op de 5km doordat hij na 20.36 als derde binnen wist te komen.

4800m vrouwen	Tijd
08. Lillian Hauwert	22.10
4800m V45	
01. Esther Veldhuis	20.52
4800m V55	
04. Ineke Coumou	27.06
05. Afra Broersen-Bleeker	28.54
4800m recreanten	
10. Koos Jong	22.38
21. Wim Dudink	28.54
10km mannen	
15. Niels Slagter	40.33
23. Rens Groot	45.17
26. Wouter Meijerink	46.43
10km M35	
01. Toine Groot	35.53
04. Richard Kramer	38.10

Zevenheuvelenloop

Tijdens de Zevenheuvelenloop op **21 november** in Nijmegen, waar de Keniaan Leonard Komon met 41.13 een nieuw wereldrecord op de klokken wist te zetten,

SAV-cross

Op een zonnige **21 november** werd op een nieuw en voor velen geslaagd parcours in het Streekbos te Bovenkarspel de derde wedstrijd uit het RoeledeVries crosscircuit afgewerkt.

Het parcours was vooral bochtig en blubberig, maar verder wel goed te doen. Bij de dames, die 4800m af moesten leggen, ging de overwinning naar Noordkop-atlete Charissa Czech die na afloop verklaarde het nieuwe parcours wat saai te vinden en liever de heuveltjes zag van het oude parcours. Hera-atleet Ron van Diepen, die de mannen op de 10km een lesje hardlopen gaf, was daarentegen wel te spreken over het nieuwe parcours dat hij door de vele bochten vooral technisch vond. Het was hem in ieder geval op het lijf geschreven.

Van SAV-zijde was er succes voor vader en zoon Ton en Edwin Sjerps. Ton was de rapste bij de M50 terwijl zoon Edwin bij de jeugd t/m 12 jaar iedereen zijn hielen liet zien. Toine Groot boekte zijn derde overwinning op rij bij de M35 terwijl Esther Veldhuis bij de V45 overtuigend de beste was. In de oudste jeugdcategorie, namelijk die van 16 t/m 19 jaar, behaalde Heleen Wildoër een vrij makkelijke overwinning bij de meisjes. In de jongensgroep moest Addis Riet wat meer strijd leveren, maar ook hij sloot de race uiteindelijk winnend af. De uitslag van de senioren:

12. Dennis Koomen	48.19
10km M40	
06. Robèr Stroet	37.14
07. Jeroen Dodeman	38.26
09. Ton Bosgoed	38.48
14. Peter Schilder	42.21
16. Gertjan Klumpenhouwer	42.36
10km M45	
06. Peter Reus	39.56
10km M50	
01. Ton Sjerps	37.48
09. Frank Boon	41.33
21. Kees Vlam	50.15
23. Hans Schouten	55.43
10km M55	
02. Jan Kreuk	38.30
03. Cees Meijer	41.00

stonden er ook een vijftal SAV-atleten aan de start. Onder mooie omstandigheden bedwongen zij de 15km over zeven heuvels met de volgende tijden:



-vervolg de Baanboek

Naam	Cat.	5km	10km	15km
Danny Hansen	M35	21.56	43.16	1.03.53
Rob Ruitenbergh	M50	23.18	46.00	1.09.05
Gerda Ruitenbergh	V50	23.58	47.51	1.12.03
Margret Koster	V40	25.37	50.21	1.15.34
Marion Beertsen	V50	32.56	1.06.02	1.38.06



Clubrecords tot 26 november 2010

Kogelslingeren m-A 39.27m Vivian Brandhoff Krommenie, 23 oktober



Geslaagd clubkampioenschap met mooie prestaties

Op **3 oktober** was het weer zover en vonden als afsluiting van het baanseizoen de jaarlijkse clubkampioenschappen plaats. Mooie weersomstandigheden en veel belangstelling waaronder voor SAV begripen opvallend veel jongens en de nodige nieuwkomers die voor het eerst kennis maakten met een echte atletiekwedstrijd. Halverwege de dag werden de kampioenen van SAV gehuldigd door voorzitter Piet Blokker en de wethouder sportzaken, mevrouw Lydia Groot. En wat waren het er weer veel dit jaar! Om dit te vieren was er voor alle deelnemers weer een skoftig lekker oisje, wat gretig aftrek vond.

Er sneuvelden deze dag veel pr's, maar de clubrecords waren deze dag voorbehouden aan de werpers. Zo was de oerkreet van Vivian Brandhoff op de hele baan nadat de B-juniore voor het eerst haar discus over de 40m wierp. Zij kwam namelijk tot 40.11m, goed voor records bij de m-B, m-A en dames. Good old Ger Heinsius verpulverde bij de M60 zowel bij kogel, discus als speer zijn eigen clubrecords.

Bij de **meisjes pupillen-C** was Nikki Laansma oppermachtig maar liepen de debuterende mini's Fee Mok en Ella Mosselman een opvallend rappe 600m. Op het podium werd Nikki geflankeerd door Joelle Wagemaker die tweede werd en Zoe Pennekamp die in haar eerste wedstrijd knap op plek drie wist te eindigen.

Kevin Edelenbosch bleef bij de **jongens pupillen-C** maar ééntiende van een seconde verwijderd van het clubrecord op de 40m en liet zien ook op de langere afstand heel goed uit de voeten te kunnen. Er was dan ook niemand tegen hem opgewassen. Na vier nummers eindigde Dylan Boot als tweede en Jeremy Laan als derde. Super spannend was de strijd bij de **meisjes pupillen-B** waar Madelon van 't Hoff zichzelf gigantisch overtrof op de 1000m en daarmee

Babs Braakman bijna van de clubtitel afhield. Uiteindelijk kwam zij slechts 9 puntjes tekort. De derde plaats was voor Amy Bakker.

Bij de **jongens pupillen-B** was Erwin Sijm de beste voor Tim de Haan en Teun Swagerman. Geweldig was de strijd bij de **meisjes pupillen-A** met de gedoodverfde favoriete Merel Sinnige goed op koers met alleen nog de 1000m te gaan. Als een duveltje uit een doosje was daar echter Elise Schneider, achter Merel al bezig met een hele goede meerkamp. Een alles of niets poging op de 1000m bracht haar echter toch nog onverwacht voorbij Merel die zichzelf ook al overtrof met een nieuw pr op deze afstand. Het was voor Merel echter niet genoeg want met 9.6 op de 60m, 3.84m ver, 8.45m kogel en 3.39.6 op de 1000m scoorde Elise uiteindelijk 3 puntjes meer. Nienke Tool won de strijd om de derde plaats.

Met vier gedegen nummers won Bart Compas de titel bij de **jongens pupillen-A** voor Noah Jong en Mike de Wolf, voor wie het zijn eerste wedstrijd was.

Sprintster Lieke Klaver bleek bij de **meisjes junioren-D** op alle nummers goed uit de voeten te kunnen en won overtuigend. Volgend jaar misschien eens een officiële meerkamp doen? Anne Homan, Sarah Laan, Willemijna Runia en Iris Waasdorp (succesvol terug van haar vervelende armbreuk eerder in het seizoen) vochten om de overige plekken en finishten binnen de 26 punten van elkaar. Anne kreeg uiteindelijk het zilver omgehangen terwijl het brons naar Sarah ging.

Edwin Sjerps blijkt niet alleen lekker te kunnen lopen (3.08.9 op de 1000m), maar weerde zich ook uitstekend op de andere nummers waardoor hij bij de **jongens junioren-D** overtuigend won voor Michiel de Boer en Jan jr. Groot. Een waanzinnig goede meerkamp werd er afgewerkt door Anna Sjoukje Runia, al schoot zij

-vervolg de Baanhoek

met haar prachtige prestaties niets op voor het pr-klassement omdat zij op die nummers nog niets had staan uit de geselecteerde wedstrijden. Bij de **meisjes junioren-C** liep zij de 80m in 10.1, sprong 5.12m ver, kogelde naar 9.14m, speerde naar 32.47m en sloot af met een snoeiharde 1.39.3 op de 600m. Hierbij gaf eerstejaars C-juniore Michelle Oud meer tegenstand dan verwacht met als meest opvallende prestatie haar 1.41.4 op de 600m, maar liefst 3 secondes sneller dan zij eerder gelopen had. De derde plaats was voor Judith Pambo Nunes die door betere werpnummers Judith Kok van zich af wist te houden. Bij de **jongens junioren-C** ontlieden Ties Klaver en Matthijs Jong elkaar aanvankelijk niet veel, maar na de 1000m was dat anders. Ties won royaal voor Matthijs en Roy Ruijter. Bij de **meisjes junioren-B** pakte Chrissie Broersen al een leuke voorsprong op de 100m die zij op de volgende drie nummers gestaag uitbouwde waarna zij op de afsluitende 800m veilig wat toe kon geven. Kim Essen werd op gepaste afstand tweede en Nicole Bakker derde. Leuk dat Addis Riet als 800m-loper bij de

jongens junioren-A de confrontatie op de meerkamp aandorst, al moest hij ondanks een prima 1000m de eer laten aan Martijn Blom. Bij de **heren** ook al zo'n 800m looper die met de winst naar huis ging en hoe! Wat een 1000m eerste Willem Dudink uit zijn lijf en dat na 4 nummers. In een lange solo wist hij al na 2.33.0 over de finish te komen.

Marieke Kok legde bij de **dames** op de 100m een solide basis voor de overwinning, op de andere nummers was Lillian Hauwert aan haar gewaagd. Tot slot nog de **werpers** waar Vivian Brandhoff naast die mooie discussworp in haar eerste 4kg kogelwedstrijd al een mooie afstand van 11.57m liet noteren. Kay Olofsen bleef door een pr bij het speerwerpen van 54.38m Kjell Heinsius de baas. Vader Ger verbeterde zich heel veel ten opzichte van vorig jaar. Toen maakte hij als M60 een comeback met 20.01m discus en 16.24m speer. Nu wist hij zich te spectaculair te verbeteren tot maar liefst 27.23m met de discus en 25.15m met de speer. Al met al een zeer geslaagd clubkampioenschap met dank aan alle vrijwilligers die deze dag mogelijk hebben gemaakt. De uitslag:



Meisjes pupillen-C		40m	ver	bal	600m	totaal
1	Nikki Laansma	7.4	2.99	16.06	2.17.7	1351
2	Joelle Wagemaker	7.7	2.79	11.56	2.26.0	1113
3	Zoe Pennekamp	7.9	2.73	12.81	2.42.1	981
4	Kara Zwagemaker	8.4	2.60	10.58	2.32.3	901
5	Demi Kunne	8.1	2.59	12.65	2.51.3	866
6	Ella Mosselman (mini)	8.7	2.71	10.66	2.35.9	857
7	Anna Manz	8.3	2.31	18.12	2.56.6	839
8	Annika Boogaard	8.1	2.47	10.36	2.45.9	830
9	Luna de Nie	8.0	2.57	9.33	2.57.6	781
10	Fee Mok (mini)	8.9	2.10	8.65	2.35.7	671
11	Donna Bakker (mini)	8.5	2.28	6.80	2.55.7	601
12	Suzanne Wajer (mini)	8.6	2.48	4.99	2.52.6	596
13	Jolyn van 't Hoff (mini)	9.0	2.32	3.91	2.50.4	491

Jongens pupillen-C		40m	ver	bal	600m	totaal
1	Kevin Edelenbosch	7.0	2.91	16.10	2.17.3	1417
2	Dylan Boot	8.3	2.60	13.69	2.32.4	971
3	Jeremy Laan	8.4	2.80	9.17	2.25.3	964
4	Stan Tool (mini)	8.4	2.56	17.90	2.58.6	861
5	Dennis Ravenstein	8.2	1.96	10.16	2.28.9	819
6	Lars de Haan	8.9	2.46	13.37	2.48.8	753
7	Yoeri Dekker	8.3	2.24	8.51	3.27.3	561
8	Jordi Jansen (mini)	8.9	1.75	8.08	2.53.5	482



-vervolg de Baanboek

Meisjes pupillen-B		40m	ver	bal	1000m	totaal
1	Babs Braakman	6.9	3.22	12.07	4.04.5	1469
2	Madelon van 't Hoff	7.3	3.29	12.89	3.55.3	1460
3	Amy Bakker	7.0	3.29	16.43	4.53.8	1345
4	Wiesje Groot	7.9	2.81	10.93	4.14.6	1134
5	Luna Braas	7.6	3.03	9.12	4.40.6	1092
6	Ilse Bleeker	7.6	2.55	13.00	4.43.9	1057
7	Bente Heilig	7.6	3.20	14.41		975
8	Lotte Buijsman	8.3	2.40	12.29	5.09.6	821
9	India Ligthart	8.3	2.46	6.55	5.19.9	685

Jongens pupillen-B		40m	ver	bal	1000m	totaal
1	Erwin Sijm	7.4	2.86	16.48	4.35.0	1246
2	Tim de Haan	8.0	2.18	22.66	4.28.4	1119
3	Teun Swagerman	8.4	2.56	17.06	4.57.6	952
4	Wil Mok	8.4	2.40	9.33	4.29.8	881

Meisjes pupillen-A		60m	ver	kogel	1000m	totaal
1	Elise Schneider	9.6	3.84	8.45	3.39.6	2056
2	Merel Sinnige	9.1	4.40	7.97	4.14.4	2053
3	Nienke Tool	9.5	3.89	8.22	4.07.9	1926
4	Maartje van der Thiel	9.7	4.07	5.06	3.41.0	1878
5	Lotte Braakman	9.9	3.60	5.89	3.48.8	1765
6	Lotte Runia	9.5	3.69	6.01	4.10.3	1749
7	Loes Essen	10.3	3.57	7.40	4.02.6	1721
8	Bente Reus	10.1	3.75	5.11	3.50.0	1709
9	Eriska Sinnige	10.3	3.49	5.50	3.48.2	1663
10	Femke Sikkink	10.3	3.52	4.58	4.19.2	1462
11	Lotte Van Diepen	10.4	3.33	4.44	4.24.2	1381
12	Yanniek Brinkman	10.5	2.91	5.61	4.36.7	1315
13	Anouk Koppies	10.6	3.25	4.73	4.45.1	1282
14	Leonie Wierenga	11.2	3.00	5.20	4.29.2	1248
15	Laura Appelman	11.1	3.01	5.08	5.09.6	1118
16	Manouk Boonsma	11.3	2.61	3.78	4.31.4	1047
17	Brenda Videler	11.2	2.34	3.75	4.45.7	951
18	Amber Kunne	11.6	2.83	5.44	5.51.2	942



Jongens pupillen-A		60m	ver	kogel	1000m	totaal
1	Bart Kompas	9.2	3.58	6.60	3.52.4	1898
2	Noah Jong	9.7	4.07	5.01	3.56.2	1794
3	Mike de Wolf	10.0	3.64	6.29	4.17.7	1648
4	Joeri van Rijswijk	10.6	3.36	5.21	4.05.1	1495
5	Siebe Verheijen	10.7	3.34	4.99	4.06.7	1455
6	Kevin Pronk	11.0	3.36	4.58	4.15.0	1357
7	Remco Timmerman	12.7	2.52	4.01	5.00.7	803

Meisjes junioren-D		60m	ver	kogel	speer	600m	totaal
1	Lieke Klaver	8.6	4.42	8.92	18.32	1.51.3	2372
2	Anne Homan	9.3	4.24	6.54	19.59	1.59.0	2010
3	Sarah Laan	9.4	4.19	8.13	15.39	1.58.1	1996
4	Willemijna Runia	8.9	4.03	6.90	20.49	2.06.9	1993
5	Iris Waasdorp	9.3	3.92	7.42	17.63	1.56.6	1984
6	Britt Mosselman	9.8	3.85	6.03	19.31	1.52.8	1890
7	Sylvia Hoogland	9.1	3.71	8.78	17.84	2.15.8	1861
8	Caitlin Ketting	10.0	3.39	8.84	22.20	2.07.4	1816

-vervolg de Baanboek

9	Ilse Bakker	9.5	3.99	7.76	13.20	2.07.8	1768
10	Rianne Oostendorp	9.1	3.78	8.25	12.78	2.16.6	1729
11	Dana de Wit	10.1	3.55	6.48	15.69	2.22.8	1439
12	Demi Wagemaker	10.4	3.16	6.60	11.52	2.21.3	1242

	Jongens junioren-D	80m	ver	kogel	speer	1000m	totaal
1	Edwin Sjerps	11.7	3.85	6.19	19.26	3.08.9	2119
2	Michiel de Boer	12.7	3.52	7.31	26.76	3.49.8	1861
3	Jan Jr. Groot	12.8	3.89	5.43	10.64	3.31.9	1587
4	Sam Volten	12.9	3.59	6.38	13.60	4.08.5	1453
5	Mathieu Rood	13.1	3.43	6.21	25.12		1340
6	Daan Kalb	13.5	2.96	5.67	16.15	4.11.9	1259
7	Mats Visser	13.4	3.07	5.28	10.33	4.11.4	1132
8	Mike Edelschaap	15.8	2.50	4.03	11.38	4.39.9	626

	Meisjes junioren-C	80m	ver	kogel	speer	600m	totaal
1	Anna Sjoukje Runia	10.1	5.12	9.14	32.47	1.39.3	3095
2	Michelle Oud	10.8	4.55	10.57	31.65	1.41.4	2882
3	Judith Pambo Nunes	10.8	4.81	9.93	26.64	2.02.0	2558
4	Judith Kok	10.8	4.67	9.12	21.54	2.01.4	2408
5	Els Noordeloos	12.3	4.21	9.44	29.27	2.08.3	2174
6	Jasmijn de Jong	12.3	4.35	6.26	14.84	2.13.5	1714
7	Thea Noordeloos	13.2	3.29	6.01	22.44	2.06.5	1599
8	Esmeralda Kager	11.7	3.90		14.67	2.01.6	1497
9	Hannah Beudeker	12.8	3.47	5.85	18.54	2.24.3	1440
10	Bo Huisman	12.4		7.65	18.38	2.14.9	1355

	Jongens junioren-C	100m	ver	kogel	speer	1000m	totaal
1	Ties Klaver	13.4	4.59	8.94	28.71	3.23.4	2584
2	Matthijs Jong	14.0	4.45	9.57	35.41	3.52.8	2440
3	Roy Ruiter	14.7	4.17	6.56	25.46	3.40.3	2056
4	Dennis Sjerps	14.9	3.95	7.00	15.49	3.38.2	1839

	Meisjes junioren-B	100m	ver	kogel	speer	800m	totaal
1	Chrissie Broersen	13.6	4.65	10.21	28.93	2.52.1	2767
2	Kim Essen	14.3	4.53	7.83	21.38	2.46.9	2355
3	Nicole Bakker	14.4	4.37	8.15	18.78	2.42.7	2305
4	Leny Ligthart	14.7	4.26	8.34	19.58	2.43.9	2257
5	Anja Dudink	14.8	4.40	7.07	23.78	2.49.4	2220

	Jongens junioren-A	100m	ver	kogel	speer	1000m	totaal
1	Martijn Blom	12.7	4.87	11.89	37.93	3.11.7	2164
2	Addis Riet	11.6	5.10	8.83	16.39	2.46.8	2058

	Dames	100m	ver	kogel	speer	800m	totaal
1	Marieke Kok	13.3	4.64	7.72	22.29	2.45.3	2564
2	Lillian Hauwert	14.5	4.31	7.87	22.09	2.40.0	2353

	Heren	100m	ver	kogel	speer	1000m	totaal
1	Willem Dudink	12.0	5.09	8.02	28.18	2.33.0	2320

	Dames werpen	kogel	discus	speer	totaal
1	Vivian Brandhoff	11.57	40.11	23.79	1909
2	Carla Beertsen	8.78	27.34	25.90	1514
3	Marion Dekker	8.20	24.42	28.27	1452



-vervolg de Baanboek

	Heren werpen	kogel	discus	speer	totaal
1	Kay Olofsen (JA)	14.31	37.63	54.38	2076
2	Kjell Heinsius	12.28	41.94	49.55	1969
3	Ger Heinsius (M60)	8.53	27.23	25.15	1000

Competitiedata 2011

Zet ze vast in je agenda, de competitiedata van 2011.

Junioren-CD

16 april (1^{ste} wedstrijd)
14 mei (2^{de} wedstrijd)
25 juni (gebiedsfinale)
10 september (landelijke finale)

Senioren

8 mei (1^{ste} wedstrijd)
5 juni (2^{de} wedstrijd)
26 juni (3^{de} wedstrijd)
18 september (promotie/degradatiefinale)

Junioren-B

17 april (1^{ste} wedstrijd)
22 mei (2^{de} wedstrijd)
11 september (landelijke finale)

Junioren-A

15 mei (1^{ste} wedstrijd)
19 juni (2^{de} wedstrijd)
4 september (NK teams)

Masters

17 april (1^{ste} wedstrijd)
15 mei (2^{de} wedstrijd)
11 september (landelijke finale)





De Uitsmijter



WERPERSRUBRIEK, "DE UITSMIJTER",
nummer 168

Per 1 november is mijn 18^e jaar als SAV-werptrainer officieel ingegaan. Afgelopen 5 jaar zijn er veel extra werptrainingen geweest in verband met diverse competities. Komend jaar zal alles in teken staan van de diverse NK's. Ik ben een prestatie-trainer en wil winnen als er gewonnen kan worden.

Momenteel staan 107 SAV-ers en ex-SAV-ers op de Uitsmijtersite vermeld en er zit nog steeds groei in.

In 17 jaar tijd hebben 34 atleten gezorgd voor 493 werpclubrecords, met als koploper Tine Veenstra, die met 71 stuks nog steeds bovenaan staat. In de werpersgroep zitten momenteel 3 atleten, die kans maken zich te voegen bij de 34 anderen. Om dit te bereiken zal er hard getraind moeten worden en dan komen hoge noteringen in de nationale ranglijsten automatisch in zicht.

Rubriek "de Uitsmijter".

Op de site van AV Hollandia was een editie van deze beruchte site te lezen, het betrof nr. 12. Ook toen al trok de rubriek "de Uitsmijter" de nodige aandacht. Het gezegde: "Wie schrijft, die blijft", gaat nog steeds op, ook al wordt er slecht gelezen.

De Uitsmijtersite bestaat naast een inleiding uit veel ranglijsten, een fotohistorie en natuurlijk de overzichten van de Streker kogelslingergames en de uitsmijterbokaal (dus tijd voor een bezoekje: www.deuitsmijter.nl)

De laatste veranderingen 2010, SAV top 3

Kogelslingeren dames/MA , 4kg:

1.Yvette Bot-Vleerlaag	46.93m	2010
2.Vivian Brandhoff	39.27m	2010
3.Ineke Heinsius	22.50m	1996

Discuswerpen Dames:

1.Vivian Brandhoff	40.11m	2010
2.Lena Dekker	38.86m	2004
3.Susan Wetterhahn	35.04m	2000

Gewichtwerpen Heren:

1.Vincent Onos	17.41m	2009
2.Paul Olofsen	14.13m	2010
3.Richard Bot	14.09m	2010

Speerwerpen MC, 500gr:

1.Nadine Visser	34.29m	2010
2.Michelle Oud	32.51m	2010
3.Anne Sjoukje Runia	32.47m	2010

Tot ziens bij de werpdrills, door Peter Olofsen

