

Sprinter

januari 2011

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek

Corr. adres: Postbus 178 1610 AD Bovenkarspel

Internet: www.savatletiek.nl

Redactie:
Jeugdhoek: Marica Onos, onos23@zonnet.nl (0229) 270142
Lief & Leed: Els van der Jagt, liefenleed@quicknet.nl (0228) 512612
Uitsmijter: Peter Olofsen (0228) 517124
De Baanhoek: Marica Onos, e-mail: onos23@zonnet.nl (0229) 270142
Advertentie beheer: Ger Heinsius, gpbneinsius@hotmail.com (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 : Pupillen: 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.

Bericht van de penningmeester:

In januari wordt de contributie weer afgeschreven, zorg aub voor voldoende saldo op de rekening. Het kost SAV namelijk behoorlijk wat tijd en geld om een eventuele storning ongedaan te maken.

Het bedrag dat afgeschreven wordt kun je in hier boven terugvinden.

Dank voor de medewerking.



Paulien de Wit, vanaf hier hartelijk bedankt voor het regelen van jury, vele jaren lang!
Opvolger Hans Bleeker wensen wij veel succes toe.

Trainingsmomenten SAV

per 1 januari 2011

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
19.00 - 20.00	Jongens C+D	Peter	Baan
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



Manoeuvrerend tussen ijs – sneeuw – vuurwerk en olieballen met hier en daar een drankje zijn de meesten weer gezond en wel in 2011 aangeland. Namens de vereniging gelijk kennismaken met de nieuwe burgemeester; hapje, drankje (kilo's)!

9 Januari naar Egmond om daar diverse SAV-atleten (+ schoonzoon) aan te moedigen. Zelf heb ik Egmond 22 keer gelopen met 1.23.10 als beste tijd. Ja, ja, vroeger!

16 Januari gaan we allemaal naar Het Park in Hoorn. SAV is genomineerd als sportploeg van West-Friesland en Marloes Duin als sporttalent. Natuurlijk gaan we voor 2 keer goud, maar ??? Na de overwinning van vorig jaar smaakt het natuurlijk naar meer. Het zou een mooi begin zijn van 2011. Genomineerd zijn is al mooi, daarom alvast Gefeliciteerd ATLETEN – OUDERS – TRAINERS – BEGELEIDERS en de vereniging, jullie dus.

De NK-indoor is alweer in februari, dus dan moeten de atleten er wel staan. Ze zijn allemaal goed getraind, want dankzij Dirk Rood met zijn borstelmachine kon de baan de afgelopen tijd toch goed belopen worden. Allemaal dus veel succes daar in Apeldoorn.

Als het goed is, vindt u in deze Sprinter een brief waarin Hans Bleeker het een en ander vertelt over de Ledendienst. Alleen met de medewerking van ALLEN kan onze vereniging blijven bestaan, ook na 2011. Je leest het nog

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het februari/maartnummer 2011:
t/m vrijdag 11 februari, komt uit in de week van 21 februari
Geén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**

regelmatig in de krant: "Goh, had ik dat eerder geweten" of "had ik dit niet eerder moeten doen". Hier is uw kans, pak hem!

18 Maart is de Jaarvergadering in de kantine met ook weer de contributieverhoging van 15 % of minder of meer. Kom meepraten die avond!

Noteer ook deze datum in uw agenda: 22 oktober. SAV 60 jaar met een complete feestdag van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Voor een ieder wat (p)wils!

Groet,
Piet Blokker



OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP

Jaarverslagen 2010

Graag zou ik alle commissies willen vragen het jaarverslag van 2010 in te leveren (lees: mailen) naar lilianendirk@quicknet.nl
Het verslag van de wegcommissie heb ik reeds mogen ontvangen en aan het jaarverslag van de jury- en jeugdcommissie wordt gewerkt.

Alvast mijn dank voor jullie inzet.

Met vriendelijke groet
Lilian Blokker

OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP



Lief en Leed

De heer A.M. Bos

is onlangs helaas getroffen door een herseninfarct. De heer Bos verblijft momenteel in het Sint Nicolaashuis. Heer Bos we wensen jou en je familie heel veel sterkte toe!

Jolanda Bot

heeft onlangs te horen gekregen dat ze een ernstige ziekte heeft. We Wensen Jolanda heel veel sterkte toe, en dat de behandelingen mogen aanslaan. Houd moed Jolanda! We kijken er naar uit om je weer terug te zien op de baan.

John de Wit

is geslaagd voor de cursus Jeugdathletiekleider 2, hij is nu officieel assistent jeugdtrainer. John, heel hartelijk gefeliciteerd!

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 18.30 of om 19.15 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!

Jetze Douwe



Schoonmaakrooster

Noteer dit in je agenda

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

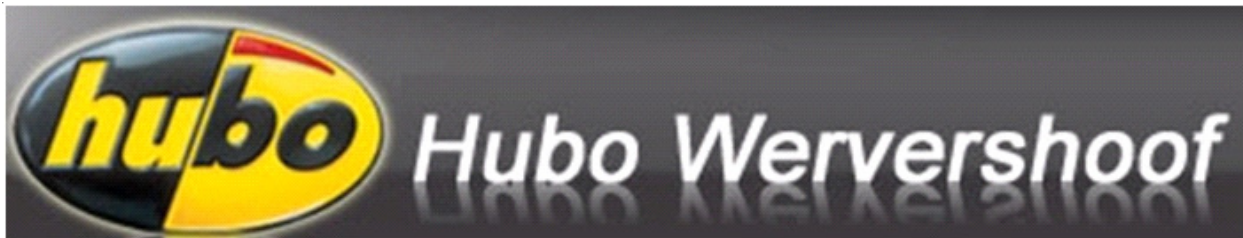
21 maart
Marga Homan 541685
Addis Riet 519523

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





**ZONDAG 30 JANUARI 2011
DE HUBO KAAGLOOP
TE WERVERSHOOF
2 - 5 - 10 KM**

**AANVANG 5 EN 10 KILOMETER 11.00 UUR
2 KILOMETER 11.02 UUR**

INSCHRIJVEN VANAF 10.00 UUR IN DE KANTINE VAN V.V.W.

www.kaagloop.nl

kaagloop@quicknet.nl

www.hubowervershoof.nl

JURY JURY JURY JURY JURY JURY JURY JURY

Beste SAV-/juryleden,

Vanaf 2007 heb ik geprobeerd voor de wedstrijden bij SAV juryleden te regelen. Door het kleine groepje fanatieke en trouwe juryleden en de nodige andere vrijwilligers is dit altijd goed gelukt. Vanaf dit jaar stop ik hiermee; ik ben ook erg actief in de jeugdcommissie en omdat hiervoor ook steeds minder mensen beschikbaar zijn, worden mijn taken (en die van de andere JC-leden) steeds uitgebreider.

Mijn taak zal worden overgenomen door Hans Bleeker; Hans is zelf een fanatiek loper en ook zijn dochter zit op atletiek.

Voor de wedstrijden zal Hans jullie dus gaan benaderen, via e-mail of via telefoon. Wanneer jullie een e-mail ontvangen met het verzoek of jullie kunnen jureren, graag een reactie hierop, dat maakt de klus een stuk leuker.

De eerste wedstrijd die op het programma staat is de Indoor in de Sluis op zaterdag 26 februari.

Ook voor het zomerseizoen staan er al een aantal leuke wedstrijden genoteerd.

Natuurlijk is SAV ook op zoek naar nieuwe juryleden, wij willen dan ook in het voorjaar een jurycursus gaan organiseren. Niet alleen voor SAV-leden, maar ook voor ouders van de jeugd. Wij hebben dit jaar in ieder geval een pupillencompetitie op de baan; vindt u het leuk om te helpen maar ook om te weten wat er allemaal speelt; meldt u dan aan voor een jurycursus via paulien.sav@ziggo.nl

Voor de juryleden; dit jaar zal er een bijscholingscursus gehouden worden om alle regels die veranderd zijn uit te leggen. Dus houd uw e-mail, brievenbus, website of de Sprinter in de gaten.

Tot snel bij een wedstrijd van SAV

Paulien de Wit
paulien.sav@ziggo.nl



Vrijwilligers en Ledendienst



Een atletiekvereniging als SAV kan niet functioneren zonder vrijwilligers. Bedenk dat bestuursleden, trainers, kantine medewerkers, juryleden en al die anderen die betrokken zijn bij de vereniging het mogelijk maken dat jij, u of uw kinderen kunnen sporten.

Bij tal van evenementen en voor andere werkzaamheden zijn dan ook veel vrijwilligers nodig. Denk hierbij bijvoorbeeld aan: medewerkers voor de kantine, het schoonmaken van de kleedruimten en de kantine, juryleden en assistent-juryleden bij zowel baan- als wegwedstrijden. Maar ook het opbouwen en afbreken van de baan bij een indoorwedstrijd of een baanwedstrijd.

Bij wegwedstrijden moeten verkeersregelaars worden ingezet en moet het parkoers worden uitgezet. De baan moet elk jaar weer zomer- en winterklaar worden gemaakt en de gebouwen hebben ook onderhoud nodig. Het vervoer en de inschrijvingen bij wedstrijden moet geregeld worden en zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan. Kortom: er zijn op heel veel gebieden binnen de vereniging heel veel vrijwilligers nodig. Het probleem zit hem echter in het feit dat we op dit moment een tekort aan vrijwilligers hebben.

Daarom heeft bestuur van SAV de koppen bij elkaar gestoken om een oplossing te bedenken het tekort aan vrijwilligers aan te pakken en op te lossen.

Het bestuur is van mening dat het lidmaatschap van een vereniging ook een zekere verplichting met zich meebrengt om op een of andere manier een steentje bij te dragen. Dat kan op veel manieren: door deelname in bestuur of een van de vele commissies, door (jeugd)trainer te worden, door kantine- of schoonmaakdiensten te draaien, door als (assistent)jurylid te helpen bij de wedstrijden, door klusjes te verrichten, noem maar op. Maar je kunt natuurlijk ook ad hoc een handje helpen bij wedstrijden of andere evenementen of bij incidentele klussen.

Om voldoende medewerkers beschikbaar te hebben is het de bedoeling dat er een zogenaamde ledendienst wordt ingesteld. Het is de bedoeling dat alle leden vanaf 14 jaar, en ouders van de jeugdleden tot 14 jaar worden geacht 1 à 2 maal per jaar te helpen bij wedstrijden of het verrichten van andere

werkzaamheden. Het kan voor scholieren van het middelbaar onderwijs zelfs mogelijk zijn om op deze manier hun maatschappelijke stage te doorlopen. Sommige werkzaamheden bestaan zelfs uit 'geschoold werk', dat wil zeggen dat er een (bij)scholingscursus voor gevolgd moet worden, hetzij intern hetzij via de KNAU. Denk daarbij aan trainers- en jurycursussen, maar ook bijscholingen over bijvoorbeeld sociale hygiëne voor de kantine werkzaamheden.

Een bijkomend aspect bij deze "verplichte" ledendienst is dat we met z'n allen op deze manier het "wij-gevoel" van de vereniging proberen te optimaliseren, zodat er sprake is van een echte vereniging waar iedereen iets voor een ander kan doen.

Op dit moment zijn het bestuur en de commissies volop bezig het een en ander te inventariseren, uit te werken en te bespreken. Uiteraard zal dit ook nog besproken worden in de komende algemene ledenvergadering.

Iedereen krijgt de gelegenheid door middel van een vragenformulier om de voorkeur voor bepaalde werkzaamheden aan te geven. Hierover zal iedereen nog later worden geïnformeerd op de trainingen en/of in het clubblad.

Namens het bestuur,
Piet Blokker.

verkeersregelaars
maatschappelijke stage





DE JEUGDHOEK

DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

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

Paulien de Wit (0228) 522976
e-mail: paulien.sav@ziggo.nl
Margreet Broersen (0228) 516758
e-mail: broer715@planet.nl
Lillian Hauwert (0228) 519665
of Paulien de Wit (0228) 522976

Vervoer pupillen
Vervoer CD junioren

Vacant
Vacant

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

JARIGEN:

Februari:

12. Eriska Sinnige
15. Bente Reus
18. Pien Frederiks
19. Kjeld de Beeld
20. Ilse Bleeker
20. Merel Sinnige
21. Donna Wiersma
21. Erwin Sijm
22. Jasmijn de Jong
26. Teun Swagerman



Wedstrijdkalender:

22 januari Indoor CD-spelen te Apeldoorn
29 januari Crosscompetitie SAV in het Streekbos
30 januari HUBO Kaagloop te Wervershoof
5 februari NK indoor junioren-AB te Apeldoorn, dag 1
6 februari NK indoor junioren-AB te Apeldoorn, dag 2
12 februari Districtscrosscompetitie te Wieringermeer
26 februari Indoor de Sluis te Hoogkarspel
27 februari Polderloop te Obdam

AV'34 e.a.
SAV
SAV
St. KAN
St. KAN
AVW
SAV
ARO'88

De datums van de pupillencompetitie van 2011 zijn ook bekend:

21 mei, de eerste wedstrijd
18 juni, de tweede wedstrijd
2 juli, de derde wedstrijd
17 september de finale bij Noordkop in Den Helder

Voor de junioren-CD staan de volgende data op de kalender:

16 april, de eerste wedstrijd
14 mei, de tweede wedstrijd
25 juni, de gebiedsfinale
10 september, de landelijke finale

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

-vervolg Jeugdboek

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Indoor Gala Alkmaar

Het Indoor Gala in Alkmaar zit er weer op. Op **11 december** was de belangstelling voor de wedstrijden in het Sportpaleis weer flink, hoewel SAV daar met een niet al te grote delegatie aanwezig was.

Voor meerdere pupillen stonden er "nieuwe nummers" op het programma, wat niet altijd meeviel. Zo moesten de allerkleinsten ineens hoogspringen en daarnaast ook nog eens kogelstoten. Als je dan ook nog eens zo'n micro'tje bent als Twan Steur, dan is het begrijpelijk dat het bij het hoogspringen niet lukte. Toch wisten zowel Twan als Yannick Jong hun eerste meerkamp tot een goed einde te

brengen. Erwin Sijm viel op met een spectaculaire verbetering van zowel zijn kogel als zijn 1000m pr. Bij de meisjes pupillen werd de hoogste klassering gehaald door Maartje van der Thiel die derde werd op de 1000m voor pupillen-A2. Een eervolle vierde plaats was er voor B-pupil Joelle Wagemaker die voor het eerst een 1000m liep. Merel Sinnige, Eriska Sinnige en Nienke Tool reikten in de grote groep meisjes-D1 alle drie tot de halve finale van de 60m. De enige medaille was echter voor Merel die met 1.25m hoog derde werd. Bij de D2 wist Ilse Bakker de finale van de 60m horden te halen terwijl Caitlin Ketting op de 1000m flink wat sneller liep dan haar beste tijd buiten. De C-junioren Oscar van Crimpen en Matthijs Jong produceerden met afstanden van ruim 11m mooie kogelstoten. De uitslag:

Jongens mini pupillen	40m	Hoog	Kogel	Totaal	600m
05. Twan Steur	10.28	Dns	2.57	206	3.18.55 (6)
Jongens pupillen-C	40m	Hoog	Kogel	Totaal	600m
14. Yannick Jong	8.48	0.60	4.38	628	2.42.06 (13)
Jongens pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
21. Erwin Sijm	11.10	0.85	5.34	922	4.13.41 (10)
Meisjes pupillen-B	40m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
17. Joelle Wagemaker	7.92	0.85	3.43	828	4.23.14 (4)
Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
13. Amy Bakker	10.48	0.85	5.22	996	5.02.54
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
06. Lotte Runia	10.10	1.10	6.59	1321	4.16.66 (13)
16. Maartje van der Thiel	9.96	1.10	5.21	1255	3.53.50 (3)
27. Lotte van Diepen	10.36	1.00	4.41	1067	4.20.39 (16)



Meisjes junioren-D1	60m s	60m hf	60mh	hoog	kogel	1000m
Merel Sinnige	9.62	9.69	-	1.25 (3)	8.32	-
Nienke Tool	9.90	9.91	18.41	1.20	8.19	-
Eriska Sinnige	10.26	10.11	-	-	6.77	3.58.36
Meisjes junioren-D2	60m	60mh	s60mh f	Hoog	Kogel	1000m
Ilse Bakker	9.52	11.98	13.15	-	-	-
Caitlin Ketting	-	-	-	-	8.77	4.03.03
Demi Wagemaker	-	-	-	1.10	6.66	4.20.39
Dana de Wit	10.02	12.66	-	1.10	-	-
Jongens junioren-C	60m	Hoog	Kogel			
Oscar van Crimpen	8.55	1.35	11.66			
Matthijs Jong	9.06	1.35	11.01			



Britt Noah Mosselman in Soest

Als enige SAV-atlete heeft Britt Noah Mosselman de laatste dag van het jaar sportief afgesloten in Soest. De eerstejaars C-juniore nam daar deel aan de jaarlijkse Sylvestercross en kreeg te maken met een zwaar en nog grotendeels besneeuwd

zandparcours in de Soester duinen. Er stond voor de meisjes junioren-C één grote ronde van 2000m op het programma die door Britt Noah in 9.06 werd afgelegd, wat haar in het ijzersterke deelnemersveld een 20ste plaats opleverde.



-vervolg: Jeugdboek

PR-klassement 2010, eindstand

Meisjes pupillen	Punten	Meisjes pupillen (vervolg)	Punten
Merel Sinnige	23	Janet Beers	8
Lotte van Diepen	17	Maartje van der Thiel	8
Joelle Wagemaker	17	Alet Juckers	7
Nikki Laansma	16	Anouk Koppies	7
Lotte Runia	15	Yoelle Weernink	7
Eriska Sinnige	15	Laura Appelman	6
Loes Essen	14	Babs Braakman	6
Elise Schneider	14	Luna Braas	6
Femke Sikkink	14	Anouk Bakker	5
Aniska Sinnige	14	Lotte Braakman	5
Nienke Tool	14	India Lighthart	5
Anouk de Boer	13	Marisca van Paassen	5
Leonie Braakman	13	Amber Wiersma	5
Demi Kunne	13	Donna Wiersma	5
Kara Zwagemaker	13	Donna Bakker	3
Amy Bakker	12	Manouk Boonsma	3
Ilse Bleeker	12	Yanniek Brinkman	3
Madelon van 't Hoff	12	Wiesje Groot	3
Amber Kunne	12	Jolijn van 't Hoff	3
Bente Reus	11	Anna Manz	3
Suzanne Wajer	11	Fee Mok	3
Lotte Buijsman	10	Ella Mosselman	3
Bente Heilig	10	Luna de Nie	3
Annika Boogaard	9	Zoe Pennekamp	3
Leonie Wierenga	9	Brenda Videler	3



Jongens pupillen	Punten	Jongens pupillen (vervolg)	Punten
Stan Tool	22	Remco Timmerman	6
Siebe Verheijen	17	Dylan Boot	4
Yoeri Dekker	11	Kevin Edelenbosch	3
Wil Mok	11	Lars de Haan	3
Erwin Sijm	10	Jordi Jansen	3
Noah Jong	9	Jeremy Laan	3
Jeroen Braakman	8	Kevin Pronk	3
Bart Compas	8	Dennis Ravenstein	3
Tim de Haan	6	Joeri van Rijswijk	3
Teun Swagerman	6	Mike de Wolf	3

Meisjes-CD	Punten	Meisjes-CD (vervolg)	Punten
Michelle Oud	12	Bo Huisman	5
Judith Kok	11	Esmeralda Kager	5
Willemijna Runia	11	Lieke Klaver	5
Demi Wagemaker	11	Sarah Laan	5
Dana de Wit	11	Els Noordeloos	5
Ilse Bakker	10	Thea Noordeloos	5
Caitlin Ketting	10	Judith Nunes	5
Rianne Oostendorp	10	Michelle Weernink	5
Britt Noah Mosselman	9	Hannah Beudekker	4
Nadine Visser	8	Jasmijn de Jong	4
Anna Sjoukje Runia	7	Elisa Timmerman	4
Leonie Beers	6	Manon Boukens	3
Anne Homan	6	Mariska van Kalsbeek	3



-vervolg: Jeugdboek

Jeanine Oud	6	Tessel Kruijer	3
Romy Wong Swie San	6	Iris van Veen	3
Aukje Bakker	5	Yara Visser	3
Wendy Bos	5	Iris Waasdorp	3
Sylvia Hoogland	5		

Jongens-CD	Punten	Jongens-CD (vervolg)	Punten
Mats Visser	11	Rory Tol	5
Dennis Sjerps	9	Dave Brandhoff	4
Edwin Sjerps	9	Roy Ruijter	4
Matthijs Jong	7	Stef Scheffer	4
Matthieu Rood	6	Robin Venema	4
Sam Volten	6	Roy Compas	3
Michiel de Boer	5	Oscar van Crimpen	3
Jan Groot	5	Mike Edelschaap	3
Daan Kalb	5	Ewoud Vissers	3
Ties Klaver	5		



Beste ouders en atleten,

Ook wij bij de jeugdcommissie willen graag met de tijd mee gaan en ook nog aan het milieu denken.

Vanaf dit jaar willen wij alle informatie per e-mail aanbieden (en dus geen briefjes meer uitdelen), zo weten we zeker dat iedereen op de hoogte is van alle wedstrijden, maar ook van andere belangrijke informatie.

Gelukkig hebben wij al van heel wat jeugdleden (tot en met C-junior) een e-mailadres, maar nog niet van iedereen.

Voor het verschijnen van deze Sprinter hebben we iedereen waarvan we een e-mailadres hebben een e-mailbericht gestuurd. Heb je dit bericht niet ontvangen stuur dan een e-mail naar: paulien.sav@ziggo.nl met de naam van het betreffende jeugdlid zodat wij weten wie er bij welk e-mailadres hoort.

Alvast bedankt voor jullie medewerking.
De jeugdcommissie.



22 oktober 2011:
Feest SAV 60 jaar!





De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender :

29 januari	Crosscompetitie SAV in het Streekbos	SAV
29 januari	Open indoor te Apeldoorn	AV PEC 1910
30 januari	HUBO Kaagloop te Wervershoof	SAV
5 februari	NK indoor junioren-AB te Apeldoorn, dag 1	St. KAN
6 februari	NK indoor junioren-AB te Apeldoorn, dag 2	St. KAN
12 februari	Districtscrosscompetitie te Wieringermeer	AVW
12 februari	NK indoor senioren te Apeldoorn, dag 1	AV'34
13 februari	NK indoor senioren te Apeldoorn, dag 2	AV'34
13 februari	Groet uit Schoorl Run	St. marathon Schoorl
19 februari	NK cross in Hellendoorn, dag 1	AV Athletics
19 februari	NK meerkamp te Apeldoorn, dag 1	Regio IJsseldelta
20 februari	NK cross te Hellendoorn, dag 2	AV Athletics
20 februari	NK meerkamp te Apeldoorn, dag 2	Regio IJsseldelta
26 februari	Indoor de Sluis te Hoogkarspel	SAV
26 februari	NSK indoor te Apeldoorn	AV Phoenix
27 februari	Polderloop te Obdam	ARO'88
27 februari	NK indoor masters te Apeldoorn	AV SISU

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

18 maart 2011
Jaarvergadering

22 oktober 2011:
Feest SAV 60 jaar!



Wedstrijdverslagen + uitslagen



Gouden sportpenning voor Vincent Onos

Op **1 december** heeft Vincent Onos uit handen van de wethouder sportzaken van Hoorn, dhr. Aart Rupert, de gouden sportpenning van de gemeente Hoorn in ontvangst mogen nemen. Dit naar aanleiding van zijn derde Nederlandse titel bij het kogelslingeren. Hij was deze avond in goed gezelschap want Piet Olofsen (ja, de vader van) kreeg namelijk een gouden penning voor zijn hele atletiektoevre terwijl Esther Schouten na het overwinnen van lymfeklierkanker wonderbaarlijk terug wist te komen met een nieuwe wereldtitel boksen, wat haar eveneens

een gouden penning opleverde. Het was in ieder geval een gezellig uurtje waar deze drie sporters op een leuke wijze in het zonnetje werden gezet.

Zompige Duincross met winst voor Edwin, Britt en Heleen

Geen makkelijke omstandigheden tijdens de 25^e Duincross van SV Noordkop in Den Helder. Op **5 december** mochten de jonge atleten nog over de met sneeuw bedekte paden het bos in, maar later op de ochtend veranderden de omstandigheden snel. Door de invallende dooi werden de paden in een hoog tempo zompig en

-vervolg de Baanboek

nat. Toch verliep de wedstrijd dankzij de vele vrijwilligers voor de 391 deelnemers "gladjes" en scoorde SAV mooie resultaten.

Zo was Edwin Sjerps weer overtuigend de beste op de 1km voor jongens t/m 12 jaar terwijl Britt Noah Mosselman op de 2km voor meisjes t/m 15 jaar iedereen haar hielen liet zien. Ook Heleen Wildoër bond iedereen aan haar zegekar, maar dan bij de meisjes t/m 19 jaar. Esther Veldhuis

redde het deze keer net niet en werd bij de V45 tweede. Eenzelfde klassering was er bij de M45 voor Robèr Stroet. Robèr houdt wel van een potje ploeteren en liep dan ook erg sterk. Richard Kramer was de verrassende nummer twee bij de M35 terwijl Jan Kreuk eveneens tweede werd maar dan bij de M55. Derde plaatsen waren er voor Ton Sjerps bij de M50 en Cees Meijer bij de M55. De uitslag:

1km jongens t/m 12 jaar	Tijd	10km mannen	Tijd
01. Edwin Sjerps	3.48	10. Koen Selie	37.03
2km meisjes t/m 15 jaar		22. Niels Slagter	40.55
1. Britt Noah Mosselman	8.49	10km M35	
2km jongens t/m 15 jaar		02. Richard Kramer	37.37
04. Dennis Sjerps	8.50	10km M40	
3km meisjes t/m 19 jaar		02. Robèr Stroet	37.45
01. Heleen Wildoër	13.46	10km M45	
5800m dames		07. Peter Reus	41.16
07. Lillian Hauwert	27.39	10km M50	
5800m V45		03. Ton Sjerps	38.55
02. Esther Veldhuis	25.35	10km M55	
5800m recreanten		02. Jan Kreuk	40.06
34. Wim Dudink	36.32	03. Cees Meijer	42.14

Indoor Gala Alkmaar

Op **11 december** organiseerde AV Hylas in het sportpaleis in Alkmaar weer het jaarlijkse indoorgala. Bij de jonge jeugd was de belangstelling zeer groot, maar bij de oudere jeugd en senioren viel het wat tegen. Van SAV stonden er twee B-junioren aan de start en die waren dan ook heel succesvol. Zo won Judith Kok bij de meisjes het hoogspringen en werd ze tweede op de 60m. Dave Brandhoff liep bij de jongens naar het zilver op de 800m en voegde daar na 1.70m hoog nog goud aan toe. Op de 60m was Erick Sinnige de rapste master. Hierbij eindigde hij zelfs voor Ricardo Rinkel die bij de mannen het snelste was. De uitslag:

Meisjes junioren-B	60m serie	60m finale	Hoog
Judith Kok	8.91	8.96 (2)	1.50m (1)
Jongens junioren-B		800m	
Dave Brandhoff		2.33.66 (2)	1.70m (1)
Mannen	60m		
Erick Sinnige (M45)	8.33 (1)		
Ricardo Rinkel (SEN)	8.35 (1)		

Weekendje Ameland met John de Wit

De **7e Ameland Adventurerun** op zaterdag **11 december** kreeg dit jaar te maken met een aangepast programma. Door de sneeuw en het ijs was het namelijk niet mogelijk om het parcours van de halve marathon te gebruiken. Deze werd dus afgelast. Wel wist men het parcours van de

10km zoveel mogelijk sneeuw- en ijsvrij te maken, al bleef er met al het opgespoten strand net na hoog water nog genoeg te bikkelen over. John de Wit maakte er een gezellig weekendje uit van en deed nu dus mee aan de 10km die hij in 45.21 af wist te leggen.



-vervolg de Baanboek

St. Georgecross

Op zondag **12 december** werd met de St. Georgecross in Spierdijk het RoeledeVries crosscircuit afgerond.

Op de 4,2km voor de jeugd van 13 t/m 15 jaar liet Britt Noah Mosselman zien dat zij op de lange afstanden goed uit de voeten kan. Ondanks een vervelende knieblesure wist ze een tweede plaats te bemachtigen waarbij ze Heleen Wildoër, die bij de meisjes van 16 t/m 19 jaar de snelste was, voorbleef. Bij de jongens t/m 12 jaar ging de

winst weer naar Edwin Sjerps.

Mannen en vrouwen liepen deze wedstrijd tegelijk en kregen 8.2km door de drassige weilanden voor de kiezen. Toine Groot was de beste SAV'er en de winnaar bij de M35. Tweede plaatsen waren er deze keer voor Ton Sjerps (M50), Jan Kreuk (M55) en Esther Veldhuis (V45). Cees Meijer (M55) ging met het brons naar huis. De uitslag:

Afstand 8.2km	Cat.	Tijd
Toine Groot	M35	32.00 (1)
Robèr Stroet	M40	32.49 (6)
Ton Sjerps	M50	34.09 (2)
Jan Kreuk	M55	34.12 (2)
Richard Kramer	M35	34.44 (8)
Niels Slagter	M	34.45 (26)
Cees Meijer	M55	35.34 (3)
Marcel de Wit	M40	36.15 (11)
Frank Boon	M50	37.11 (9)
Peter Schilder	M40	38.24 (17)
Esther Veldhuis	V45	38.52 (2)
Lillian Hauwert	V	42.40 (7)
Wim Dudink	M55	55.00

Jongens t/m 12jaar	Tijd
01. Edwin Sjerps	5.07
06. Sam Volten	6.01

4.2km Meisjes t/m 15 jaar	Tijd
02. Britt Noah Mosselman	19.57

4.2km Jongens t/m 15 jaar	Tijd
07. Dennis Sjerps	19.46

4.2km meisjes t/m 19 jaar	Tijd
01. Heleen Wildoër	20.01

“Sfeervolle” Kerstcross

Door de afgelasting van diverse wedstrijden kende de jaarlijkse Kerstcross op **26 december** in Spanbroek een nog sterkere deelname dan anders. Uit alle delen van het land kwamen er atleten om ‘de Hel van het Noorden’ te proeven. Makkelijk was het ook deze keer niet, wel erg kerstachtig met al die sneeuw.

De allerkleinsten beten de spits af met een 800m. Daaronder de broertjes Twan en Bram Steur die deze afstand met succes af wisten te leggen en als beloning een drinkbeker ontvingen.

Maartje van Thiel kwam uit op de 2km voor meisjes t/m 11jaar en wist daar na 9.35 als zevende over de streep te komen. De leeftijd van Edwin Sjerps viel nu wat minder gelukkig zodat hij als een van de jongste van start ging op de 3km voor jongens van 12 t/m 15 jaar. Daarom was zijn vierde plaats in 10.30 gewoon knap. Broer Dennis werd 15de in 12.15 en Roy Ruijter 21ste in 13.21 min. Britt Noah Mosselman behoorde ook al tot de jongste, maar liep in 11.49 een sterke drie kilometer die ze beloond zag met een zesde plaats.

Toine Groot eindigde bij de M35 op het podium, hij kwam op de 10km namelijk als tweede over de

meet. Eenzelfde klassering was er voor Ton Sjerps maar dan bij de M50. Tot slot was er nog een eervolle derde plaats voor Jan Kreuk bij de M55.

Uitslagen 10km: Toine Groot (M35) 34.32; Koen Selie (Msen) 36.10; Robèr Stroet (M40) 36.31; Ton Sjerps (M50) 36.52; Ton Bosgoed (M40) 37.07; Jeroen Dodeman (M40) 37.35; Jan Kreuk (M55) 38.17; Richard Kramer (M35) 38.52; Niels Slagter (Msen) 39.08; John Reus (M45) 41.35 min.

Diverse Oudejaarslopen

De oudejaarslopen in de kop van Noord-Holland waren dit jaar weer erg in trek gezien de flinke hoeveelheid deelnemers.

Zo waren er in Aartswoud voor de traditionele dijenloop maar liefst 466 belangstellenden waarvan er 53 deelnamen aan de wedstrijd van 8km. Daaronder ook Jan Kreuk (M55) en Frank Boon (M50). Vooral Jan liep erg sterk met een top tien klassering, hij werd in 33.38 namelijk negende en was in zijn leeftijdscategorie zelfs overtuigend de beste. Frank liet de klokken stilstaan op 35.51 en werd daarmee 21ste overall.

-vervolg de Baanboek

Succes was er ook in Den Helder waar B-juniore Heleen Wildoër van start ging op de 5km voor dames. In 22.50 wist zij als nummer twee in deze categorie over de streep te komen. Ingrid van der Does behaalde in 28.02 de 9de plaats. Koen Selie liep bij de mannen een veelbelovende 10km. Overall passeerde hij als nummer 4 de finish, maar bij de mannen was zijn 36.04 goed voor de derde plaats. Cees Meijer (M55) had het duidelijk ook naar zijn zin op het selectieve parcours in de Helderse duinen want hij was in 40.41 al zijn leeftijdsgenoten dik te snel af.

Mijl van de Weere

Met de mijl van de Weere werd traditioneel het wedstrijdseizoen van 2011 geopend. Helaas geen uitslagen van de mijl maar wel van de 8.2km wedstrijdloop waarop Niels Slagter in 29.56 een zesde plaats behaalde.



Ranglijst baan 2010 (topvijf)

Dames

100m

12.05 Marloes Duijn (m-B)
12.60 Nicole Kroonenburg
12.60 Nadine Visser (m-C)
12.87 Laura Zwaan
13.01 Britte Duijn (m-B)

200m

25.19 Marloes Duijn (m-B)
25.84 Britte Duijn (m-B)
26.39 Anna Sjoukje Runia (m-C)
26.56 Laura Zwaan
27.73 Marieke Kok

400m

56.93 Britte Duijn (m-B)
58.91 Laura Zwaan
61.23 Heleen Wildoër (m-B)
61.31 Linda Bakker
66.35 Nicole Bakker (m-B)

800m

2.21.31 Heleen Wildoër (m-B)
2.22.38 Linda Bakker
2.40.0 Lillian Hauwert
2.42.7 Nicole Bakker (m-B)
2.43.9 Leny Ligthart (m-B)

1500m

5.16.08 Linda Bakker
5.35.24 Lillian Hauwert
6.11.98 Nicole Bakker (m-B)
4.58.17 Cees Meijer (M55)

3000m

11.36.20 Mirjam de Boer (V45)
12.04.75 Esther Veldhuis (V45)
10.18.44 Niels Slagter
10.47.97 Frank van Lieshout
10.54.60 Edwin Sjerps (j-D)

Heren

100m

11.6 HT Addis Riet (j-A)
12.10 André Laan
12.20 Jeroen te Stroete
12.0 HT Willem Dudink
12.51 Roy Botman

200m

24.15 Roy Botman
24.40 André Laan
24.85 Willem Dudink

400m

50.54 Addis Riet (j-A)
52.62 Willem Dudink
54.12 Roy Botman
61.25 Cees Meijer (M55)
65.78 Edwin Sjerps (j-D)

800m

1.51.31 Addis Riet (j-A)
1.57.44 Willem Dudink
2.01.42 Koen Selie
2.24.42 Niels Slagter
2.25.37 Edwin Sjerps (j-D)

1500m

4.07.66 Willem Dudink
4.18.27 Koen Selie
4.46.15 Niels Slagter

3000m

10.10.00 Ton Sjerps (M50)
10.17.73 Jeroen Dodeman (M40)



-vervolg de Baanboek



5000m

100m horden

13.84 Marloes Duijn (m-B + B-hoogte)
14.03 Marloes Duijn (m-B)
14.04 Nicole Kroonenburg
14.09 Nadine Visser (m-C + B-hoogte)
14.67 Anna Sjoukje Runia (m-C + B-hoogte)

400m horden

65.2 HT Britte Duijn (m-B)
67.35 Marloes Duijn (m-B)
70.22 Nadine Visser (m-C)
81.08 Marjolein Wagemaker (m-B)

3000m steeple Chase

13.47.97 Lillian Hauwert

Verspringen

5.67m Nadine Visser (m-C)
5.24m Nicole Kroonenburg
5.12m Judith Kok (m-C)
5.12m Anna Sjoukje Runia (m-C)
4.99m Judith Pambo Nunes (m-C)

Hoogspringen

1.70m Nadine Visser (m-C)
1.68m Chrissie Broersen (m-B)
1.60m Britte Duijn (m-B)
1.57m Judith Kok (m-C)
1.52m Anna Sjoukje Runia (m-C)
1.52m Michelle Oud (m-C)

Hinkstapsprong

9.96m Marieke Kok
8.66m Marco Bouma (M40)

Polshoog

2.60m Lillian Hauwert

Kogelstoten

14.58m Vivian Brandhoff (m-B) 3kg
12.16m Vivian Brandhoff (m-B) 4kg
11.00m Nadine Visser (m-C) 3kg
10.57m Michelle Oud(m-C) 3kg
10.45m Alissa Olofsen (m-B) 3kg

Discuswerpen (1kg)

40.11m Vivian Brandhoff (m-B)
32.32m Alissa Olofsen (m-B)
30.26m Carla Beertsen
28.77m Els Noordeloos (m-C)
26.91m Michelle Oud (m-C)

5000m

16.58.83 Koen Selie
18.07.49 Niels Slagter

110m horden

17.74 Roy Botman
22.28 Mark Bentvelsen

400m horden

60.51 Roy Botman

3000m steeple chase

Verspringen

6.19m Jeroen te Stroete
5.29m Joost Homan (j-B)
5.10m Addis Riet (j-A)
5.09m Willem Dudink
4.87m Martijn Blom (j-A)

Hoogspringen

1.70m Dave Brandhoff (j-C)
1.65m Kjell Heinsius
1.50m Mark Bentvelsen
1.45m Roy Ruijter (j-C)
1.45m Joost Homan (j-B)

Hinkstapsprong

11.48m Mark Bentvelsen

Polshoog

3.10m Jeroen te Stroete

Kogelstoten

14.94m Paul Olofsen 7,26kg
14.31m Kay Olofsen (j-A) 6kg
13.34m Martijn Blom (j-A) 6kg
13.00m Kjell Heinsius 7,26kg
12.83m Kay Olofsen (j-A) 7,26kg

Discuswerpen

44.36m Paul Olofsen 2kg
41.94m Kjell Heinsius 2kg
38.90m Kay Olofsen (j-A) 1,75kg
35.81m Kay Olofsen (j-A) 2kg
29.38m Hans de Vries (M55) 1,5kg

-vervolg de Baanhoek



Speerwerpen

34.29m Nadine Visser (m-C) 500g
33.91m Nadine Visser (m-C) 600g
32.51m Michelle Oud (m-C) 500g
32.47m Anna Sjoukje Runia (m-C) 500g
32.25m Chrissie Broersen (m-B) 600g

Kogelslingeren

46.93m Yvette Bot-Vleerlaag (V35) 4kg
45.00m Vivian Brandhoff (m-B) 3kg
39.27m Vivian Brandhoff (m-B) 4kg
28.32m Alissa Olofsen (m-B) 3kg
25.96m Els Noordeloos (m-C) 3kg

Gewichtwerpen 9.08kg

12.19m Yvette Bot-Vleerlaag (V35)
14.13m Paul Olofsen 15,88kg
14.09m Richard Bot (M40) 15,88kg
9.88m Hans de Vries (M55) 11,34kg

4x100m

47.65 meisjes-B
(Nadine, Chrissie, Britte, Marloes)
48.79 dames
(Marieke, Britte, Nicole K, Marloes)

4x400m

4.07.46
(Laura, Britte, Linda, Marloes)

Zweedse estafette

2.22.88 meisjes-C
(Anna Sjoukje, Michelle, Judith K, Judith P)

Speerwerpen

54.38m Kay Olofsen (j-A) 800g
49.55m Kjell Heinsius 800g
40.41m Paul Olofsen 800g
37.93m Martijn Blom (j-A) 800g
37.54m Matthijs Jong (j-C) 600g

Kogelslingeren

65.54m Vincent Onos 7,26kg
52.65m Richard Bot (M40) 7,26kg
48.65m Paul Olofsen 7,26kg
42.63m Kay Olofsen (j-A) 6kg
28.73 m Hans de Vries (M55) 6kg

Gewichtwerpen

16.65m Vincent Onos 15,88kg

4x100m

46.14 heren
(André, Jeroen, Roy, NN)

4x400m

Zweedse estafette

2.02.06 heren
(Willem, Addis, Roy, André)



18 maart 2011
Jaarvergadering

22 oktober 2011:
Feest SAV 60 jaar!

