



2023

DE SPRINTER

Streker

Atletiek

Vereniging

Inhoudsopgave

Voorwoord	03
De topprestaties van 2023 in het kort	04
Clubrecords	14
De clubkampioenen van 2023 zijn geworden...	15
De pupillentraining	16
Interview met... trainer Daniël	18
Competitiegeweld	20
Een kijkje achter de schermen bij een atletiekwedstrijd	22
Interview met... asisstant-trainer Stijn Appelman	25
Corry Reus-Groot VS Miron Ruitenberg	26
Multi-vrijwilliger Margreet Broersen	31
Start to Run: Karin Leeftink	33
Interview met...trainer Jaap van der Thiel	34
Geslaagd Westfries Atletiekgala	36
Wereldkampioenschap vol emoties	38
Interview met...trainer Wesley van Huijksloot	40
Sportblessures bij kinderen	42

Deze uitgave is gemaakt door de glossycommissie bestaande uit Margreet Broersen, Jolien Harders, Julia Hoek, Marica Onos en Gerwin Struijs.

Cover: Eline van Langen, de beste Nederlandse allertijden op de 600m indoor, 600m outdoor en 1000m outdoor bij de VU14. Foto: © Sjoerd de Roos

Met dank aan de fotografen: Hans de Boer, Margreet Broersen, Martin Dijkstra, Arno Hoogendijk, Marcel van Langen, Erik van Leeuwen, Fons Mok, Debora Murtas, Bjorn Parée, Linda Reus, Brenda Roet, Coen Schilderman, Judith Slaman, Leonie Wierenga en de ons verder onbekend gebleven makers van een foto.

Voorwoord

Sinds de eerste glossy ben ik gevraagd om het voorwoord te schrijven. Iets wat ik met veel plezier doe. Bij het teruglezen van eerdere edities komen bepaalde onderwerpen vaker aan bod en ook deze keer is dat zo, dat zijn de dingen die me na aan het hart liggen.

De wereld van SAV-atleten kent geen grenzen. Van Boedapest tot Venetië, van Zwitserland tot Amerika, en natuurlijk heel veel in Nederland, onze leden lopen, werpen en springen wereldwijd.

Dit jaar zijn we als atletiekliefhebbers verwend met bijzondere en unieke prestaties van Nederlandse atleten. Met mij hebben er ongetwijfeld vele SAV-leden gekeken naar de fantastische prestatie van het 4x400 vrouwen estafetteteam, met daarin Lieke Klaver, tijdens het WK in Boedapest. Daar schitterde ook Nadine Visser op de horden. En beiden hebben tijdens het EK indoor en de NK's in- en outdoor in medailles gegrossierd. Wat zijn we als SAV trots op deze dames en hun prestaties.

Hoewel ze niet zo vaak meer bij ons op de baan trainen, is hier wel de basis gelegd voor hun successen door trainers met passie en liefde voor het trainerschap. Op een baan die met dezelfde passie en liefde door een groot aantal vrijwilligers wordt onderhouden en met een groep vrijwilligers die zich inzet in diverse andere commissies, zoals bijv. de jeugdcommissie die met veel enthousiasme o.a. de kampen voor pupillen en cd-junioren organiseert, en als jurylid. Zonder al deze belangeloze inzet kunnen wij als vereniging niet bestaan. We vragen veel van deze vrijwilligers, want de tijd die ze aan SAV besteden kunnen ze niet aan iets anders besteden, zoals winkelen, TV kijken, sporten of op een terrasje zitten. Maar ze krijgen er ook wat voor terug, zoals waardering, een goed gevoel en een kleine attentie aan het eind van het jaar. Daarnaast haalt iedere vrijwilliger ongetwijfeld

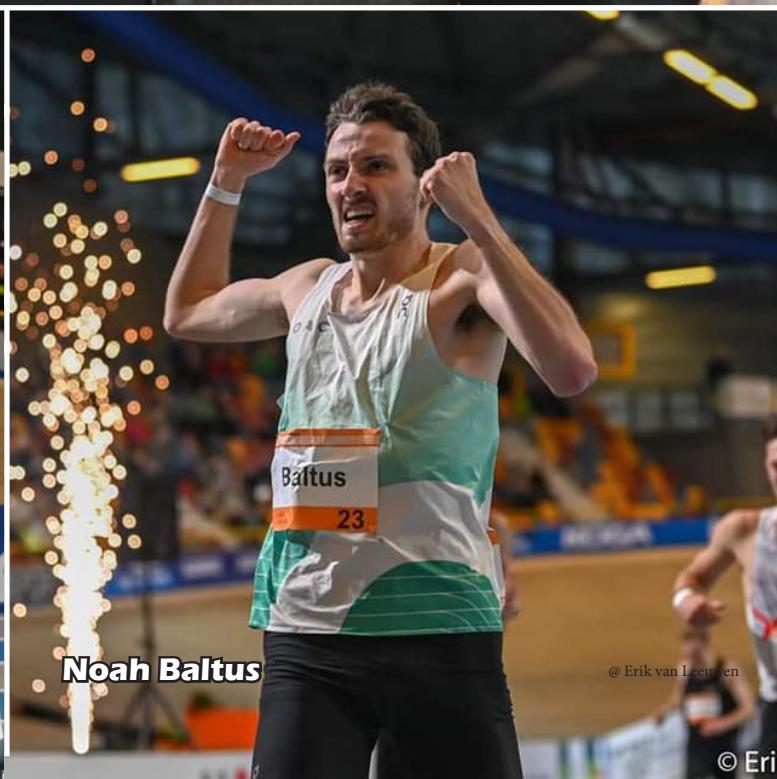


nog een eigen voldoening uit de bijdrage aan onze mooie vereniging, die ik niet kan bedenken.

Naast de toppers die zich al bewezen hebben, zien we ook elk jaar nieuwe aanwas van talentvolle atleten die actief zijn, en van zich laten horen en zien op de diverse atletiekbanen in Nederland. Maar ook zien we heel veel atleten die geen behoefte (meer) hebben aan wedstrijden maar gewoon lekker willen sporten. Samen vormen we onze mooie vereniging en maken we gebruik van een fantastische accommodatie.

Regelmatig krijgen we ook verzoeken om mee te werken aan activiteiten van andere organisaties, waar we eigenlijk zonder uitzondering akkoord op geven, of het nu een middag sporten is voor kinderen met een beperking of een fotosessie voor een zakelijk contact. SAV is voor iedereen bereikbaar en toegankelijk.

Ik wens jou veel plezier met het lezen van de glossy 2023, met mooie reportages, foto's en interviews.



© Eri

De topprestaties van 2023

in het kort

Januari



De U14 en U16-junioren waren in 2023 de eersten die zich mochten meten op een kampioenschap waarvan de junioren U14 op 21 januari in Apeldoorn de spits afbeten. Met **Laura van Langen** (tweede) en **Jinte Braas** (vijfde) had SAV al twee atleten in de top van de Nederlandse allertijdenlijst op de 600m, maar **Eline van Langen** deed daar nog eens een schep bovenop door in 1.36.70 niet alleen naar het goud maar ook naar de top van de ranglijst te snellen.

Op 22 januari scoorde **Palita Donkhoksung** na slechts 4 stoten met 13.62m het goud bij het kampioenschap kogelstoten voor VU16.

Februari



Op 4 en 5 februari waren er opnieuw successen in Apeldoorn, maar dan tijdens het NK indoor voor de masters. Zowel **Linda Reus** als **Jan Kreuk** grepen op de eerste dag tweemaal goud. Linda door eerst de 800m bij de V40 in 2.19.39 te winnen om dat met 1.01.88 op de 400m nog eens dunnetjes over te doen. Jan won na een felle strijd met zijn clubgenoot **Cees Meijer** in 2.49.03 goud op de 800m voor M70, het zilver was in 2.51.74 voor Cees. Daarna veroverde Jan in 12.14.45 ook het goud op de 3000m. Een dag later was er voor Cees nog zilver met 5.51.90 op de 1500m terwijl de 9.98 van **Martin Dijkstra** op de 60m horden voor M50 eveneens tot het zilver reikte. Deze prestaties betekenden voor allemaal een pr en, op de 800m van Cees na, waren het ook allemaal clubrecords.

Lieke Klaver had al een aantal heel snelle 400m meters gelopen toen ze op 11 februari in het Franse Metz met 22.97 het Nederlandse indoorrecord op de 200m verbeterde. Lang heeft ze er echter niet van kunnen genieten want een serie later pakte **Femke Bol** dat record alweer van haar af.

Nadine Visser maakte na veel blessureleed een succesvolle rentree door op 11 februari in Parijs met 7.86 een meeting record te vestigen op de 60m horden.

Ook op 11 februari, maar dan in Apeldoorn, was er voor de U16 atlete **Palita Donkhoksung** brons weggelegd bij het NK kogelstoten voor VU18 jaar. Zij deed dat met een nieuw pr en clubrecord van 14.26m. **Vasco Mosselman**, SAV'er in hart en nieren, maar nu vanwege studie en andere trainingsmogelijkheden uitkomend

voor AV'23, stuntte tijdens dit kampioenschap met twee gouden medailles. Hij won in 49.62 de 400m en in 2.03.06 de 800m bij de MU18.

Op 12 februari waren er fijne loopomstandigheden in Schoorl waar **Mirjam de Boer** en **Jan Kreuk** beiden een zilveren medaille veroverden op het NK 10km op de weg. Mirjam deed dat in 42.06 bij de V55 en Jan in 42.26 bij de M70m.

Tijdens het NK indoor voor senioren op 18 en 19 februari in Apeldoorn werden er een aantal memorabele prestaties neergezet. Zo was daar **Vasco Mosselman** die zich met een tijd van 1.50.80 op de 800m aan de kop van de Nederlandse allertijdenlijst bij de MU18 nestelde,

waarbij hij de bekende toppers als **Bram Som** en **Gertjan Liefers** voorbij stevende.

Nadine Visser ging deze keer voor de 60m zonder obstakels en zij bleek ook daarop met haar nieuwe pr van 7.22 (tevens EK indoor limiet) en zilveren medaille uitstekend uit de voeten te kunnen. Enerverend was ook de race van **Noah Baltus** die met een weergaloze eindsprint na de outdoor titel in 3.48.11 nu ook de indoortitel op de 1500m wist te veroveren. Geen finaleplaats, maar met 2.15.05 wel een mooi pr, voor **Fee Mok** op de 800m. De tweede dag zal voor altijd de geschiedenisboeken ingaan als de dag waarop **Femke Bol** met 49.26 het wereldrecord op de 400m indoor nogal fors aanscherpte. Hierdoor sneeuwde de prestatie van “onze” **Lieke Klaver** misschien een beetje onder, maar haar dikke pr van 50.34, waarmee ze achter Femke naar het zilver snelde, was toch echt wel een prestatie van een zelden vertoond formaat.

We konden genieten van vier dagen prachtige atletiek in het Turkse Istanbul waar van 2 t/m 5 maart het EK indoor werd gehouden met de SAV-dames **Nadine Visser** en **Lieke Klaver** aan de start. Op de tweede dag wist Lieke zich via de series en halve finales probleemloos te plaatsen voor de finale van de 400m op 4 maart waar ze na alle estafettesuccessen van de afgelopen jaren eindelijk wel eens wilde scoren op een individueel nummer. Naast Lieke stonden ook de kersverse wereldrecordhouderster Femke Bol en de Poolse Anna Kielbasinska (tweede op de OS op de 4x400m en bronzen medaillewinnares op het EK van München) aan de start, wat een spetterende finale voorspelde. En dat werd het ook, want Lieke streed opvallend lang mee in de kielzog van Femke. Pas op het allerlaatste stuk liep Femke wat weg om in 49.85 het goud te grijpen, maar na 50.57 was het prachtige zilver voor Lieke.

Een dag later deden beide dames het nog eens dunnetjes over toen Lieke op de 4x400m Eveline Saalberg als eerste op pad stuurde. Cathelijne Peeters wist die positie eveneens vast te houden waarna **Femke Bol** het vol overtuiging afmaakte en het Nederlandse viertal in een nieuw nationaal record van 3.25.66 goud veroverde. Daarna stond nog de finale van Nadine op het programma. Na een moeilijk atletiekjaar met



veel blessureleed zou het een lastige opgave worden om voor de derde keer op rij de titel te veroveren. Dat lukte dan ook (net) niet, maar met het zilver in 7.84 (haar beste indoorprestatie van dit seizoen) liet ze toch wel weer zien te kunnen pieken wanneer het moet.

Maart

Wat dichter bij huis, in het besneeuwde Wieringerwerf, werd op 11 maart de finale van de regiocross voor pupillen en junioren afgewerkt. Na drie voorrondes hadden maar liefst 26 jonge atleten en 5 ploegen zich weten te plaatsen. Op het podium kwamen (de beste vijf in iedere groep + de beste drie teams): **Eva Meijerink** en de MPA2 (naast Eva bestaande uit **Eline de Wit, Anna Hoogendijk en Lotte Slagter**) en het team van de MPB (bestaande uit **Marlou Sinnige, Isa Grent en Ella Reus**) die goud veroverden. Brons was er voor **Floris Groot** bij de JPC en het team van de MJD1 bestaande uit **Pueblita Renfurm, Lynn Hoogendijk en Anna Keeman**. Marlou mocht als nummer vijf van de MPB eveneens het podium op. Maar ook de overige finalisten hebben van zich laten horen met meerdere verrassende hoge klasseringen in soms wel groepen van bijna 100 kinderen.

Op 27 maart werd SAV weer een trainer rijker want **Ton Bosgoed** wist toen zijn opleiding tot hardlooptrainer met goed gevolg af te leggen.

April

Op 29 april opende **Jan Kreuk** in Emmeloord het baanseizoen met een schitterend nationaal record op de 2000m steeplechase voor M70 die door hem in 8.30.56 werd afgelegd.

Mei

Twee weken daarna, op 13 mei, schitterde U14 atlete **Eline van Langen** tijdens een competitiewedstrijd in Beverwijk met de beste prestatie allertijden op de 600m waarop zij een razendsnelle 1.34.73 liet noteren.



Goede zaken deed **Noah Baltus** op 27 mei in het Belgische Oordegem waar hij met een schitterend pr van 3.37.02 dik onder zijn pr en EK limiet voor de jeugd onder 23 jaar dook.

Op 3 juni organiseerden wij ons Westfriese Atletiek Gala waarvoor elders in dit blad meer aandacht (pagina 36).

Tijdens de Fanny Blankers-Koen Games op 4 juni in Hengelo vuurwerk van de SAV-atleten. Zo wist U12 atlete **Eva Meijerink** zich in het voorprogramma op de 600m te plaatsen voor de finale in het hoofdprogramma waar ze in 1.51.31 fraai brons scoorde. In het hoofdprogramma was er een hoofdrol voor **Lieke Klaver**, die haar 200m pr flink aanscherpte door in 22.51 tweede te worden. Een tweede plaats was er voor **Nadine Visser** die met 12.71 op de 100m horden haar beste seisoensopening ooit kende.

Vijf dagen later, op 9 juni, liep **Lieke Klaver** met 50.32 een uiterst scherpe tijd op de 400m tijdens een Diamond League wedstrijd in Parijs.

Op 11 juni werd in Bussum de tweede wedstrijd uit de mastercompetitie gehouden. Met sterke prestaties wisten de SAV-dames zich te plaatsen voor de landelijke finale.

Na de derde wedstrijd van de competitie voor jongens en meisjes U14 en U16 op 17 juni in Santpoort wisten de meisjes U14 zich te plaatsen voor de A-finale, waarbij **Eline van Langen** weer eens opviel door met haar 1000m tijd van 2.55.48 de top drie op de allertijden ranglijst in te stuiven (op slechts 0.3 sec van de nummer één). Sterk was ook de kogelstoot van 14.72m van U16 atlete **Palita Donkhoksung** die zich samen met haar teamgenoten plaatste voor de C-finale.

Het weekend van 24 en 25 juni was een druk weekend met geweldige prestaties. Zo scherpte **Eline van Langen** in Hoorn haar beste Nederlandse prestaties allertijden bij de VU14 op de 600m met bijna twee seconden aan tot de onwaarschijnlijk snelle tijd van 1.32.92. **Palita Donkhoksung** greep als U16 atlete op het NK U18/U20 te Bergen op Zoom met een afstand van 14.32m brons bij het kogelstoten. **Nariño**

Renfurm plaatste zich met een pr van 4.16.56 knap voor de finale van de 1500m bij de MU18 waarin hij elfde werd. Een grote verrassing was het optreden van **Ise de Vos** die bij haar NK debuut met 11.16m haar pr bij het hinkstapspringen met bijna een meter aanscherpte en daarmee vijfde van Nederland werd bij de VU20.

Nadine Visser en **Lieke Klaver** schitterden in het Poolse Silesia tijdens het EK voor landenteams. Nadine deed dat met een tweede plaats op de 100m horden die zij in 12.81 aflegde terwijl Lieke met twee overwinningen voor maar liefst 32 punten zorgde. Eerst won ze met drie andere dames de 4x100m, om een dag later toe te slaan op de 200m die ze won in een nieuw pr van 22.46, waarmee ze slechts 0.01 boven het kampioenschapsrecord van Dafne Schippers bleef.

Het NK voor masters, gehouden van 30 juni t/m 2 juli in Harderwijk, werd voor de SAV'ers een gouden kampioenschap. Maar liefst 9 keer stond er een SAV'er op het hoogste treetje, drie keer was er zilver en één keertje brons. Goud was er voor **Jan Kreuk** die op de 2000m steeple bij de M70 met 8.29.32 meteen ook maar zijn eigen Nederlandse record aanscherpte. **Linda Reus** (400m-800m V40), **Yvette Bot-Vleerlaag** (kogelslinger-en-gewichtwerpen V50), **Mirjam de Boer** (800m-1500m V55) en **Cees Meijer** (800m-1500m M70) tekenden voor de overige gouden medailles. Cees voegde daar zilver op de



Meisjes pupillen-B

Juli



400m aan toe. Het andere zilver was voor **Richard Bot** (kogelslingeren-gewichtwerpen M55). Hans de Vries brons veroverde bij het gewichtwerpen voor M65.

Het **damescompetitieteam** haalde op 2 juli in Heerhugowaard opgelucht adem. Er werden veel hindernissen overwonnen met als beloning dat ze volgend jaar opnieuw uit mogen komen in de tweede divisie.

In het Finse Espoo mocht **Noah Baltus** zijn kunnen tonen tijdens het EK onder 23 jaar. Op 13 juli wist hij zich probleemloos te plaatsen voor de finale van de 1500m waarin hij twee dagen later in 3.45.49 een zevende plaats zou behalen.

Op 15 juli organiseerden wijzelf een onverwacht druk en sterk bezette avondinstuif waarin menig clubrecord aan flarden werd gelopen/geworpen. Er waren zelfs een aantal Namibiërs aanwezig die op zowel de 150m als de 300m de baanrecords flink aan wisten te scherpen. Gilbert Hainuca liep de 150m in 15.81 sec en André Relief was met 35.44 heel snel op de 300m. Voor het hoofdprogramma uit was er nog een druk bezette oefenwedstrijd voor de pupillen die lieten zien hoe ver zij kwamen in de verspringbak en hoe snel ze waren op de 400m, wat de nodige clubrecords opleverde.

Fantastisch was de prestatie die **Lieke Klaver** leverde op de 400m tijdens een Diamond League wedstrijd op 16 juli in het Poolse Chorków. Na een flitsende start bleek er ook nog een flitsende finish in te zitten waardoor ze niet alleen knap tweede werd maar met haar dikke pr van 49.81 ook voor het eerst onder de magische 50 secondengrens dook.

Op 21 juli deed **Lieke Klaver** het in Monaco nog eens dunnetjes over toen ze tijdens een zeer sterk bezette Diamond League



Damescompetitieteam



Avondinstuif

© fm fotografie

wedstrijd in 49.99 naar het brons snelde.

Juli



Van 28 t/m 30 juli werd onder nogal wisselende weersomstandigheden het NK voor senioren in Breda gehouden. Op de eerste dag scoorde **Lieke Klaver** in 11.36 brons op de 100m, nadat ze zich voor deze finale had geplaatst in een pr van 11.33 sec. Op de derde dag bleek **Nadine Visser**, na de nodige struggle met haar hamstrings, toch weer op tijd in vorm en won ze in 12.88 opnieuw het goud op de 100m horden. Spannend was de 1500m finale bij de mannen waar **Noah Baltus** in leidende positie ten val kwam en daardoor zijn titelaspiraties zag vervliegen (hij werd zevende). Nu was het **Edwin Sjerps** die als verrassende nummer vijf na een tijd van 3.56.23 aan de medailles mocht ruiken.

Augustus



Op 4 augustus haalde **Nadine Visser** in het Zwitserse Bern met 12.64 op de 100m horden de Olympische limiet.

Over het WK van 19 t/m 28 augustus kan er elders in dit blad gelezen worden (pagina 38).

Een gewone avondinstuif op 1 september in Heiloo, maar het was hier dat **Mirjam de Boer**, in haar allereerste wedstrijd als zestiger, meteen het Nederlandse record op de 3000m aan wist te scherpen door de klokken op 11.28.98 stil te laten staan.

September

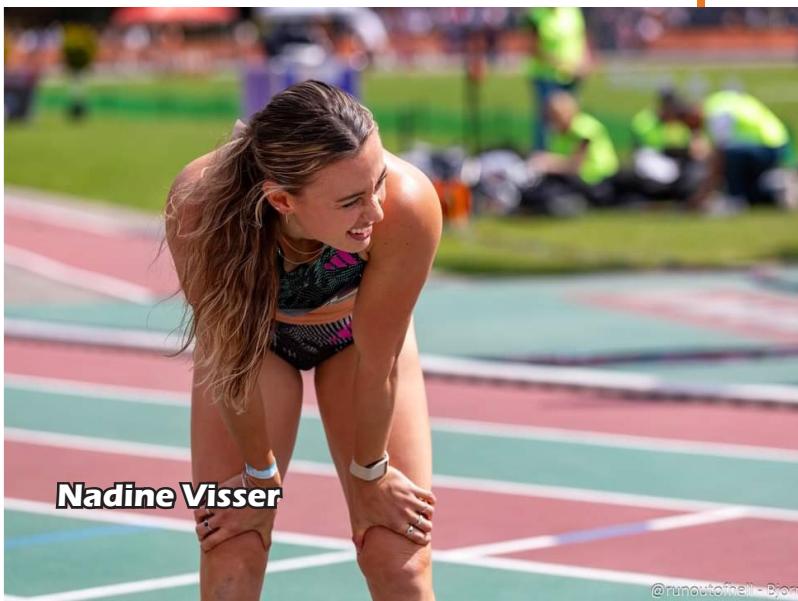


De wedstrijd om de Uitsmijterbokaal op 2 september op onze eigen baan was er eentje om in te lijsten. Er was een hoog niveau met vele nationale kampioenen aan de start waaronder WK deelnemer Jessica Schilder, die met 18.46m het baanrecord van Melissa Boekelman verbeterde. De bokaal ging echter naar kogelstoter Sven Poelman die met een stoot van 19.61m het baanrecord van Patrick Cronie wel heel fors wist te verbeteren.

De nationale C-spelen op 2 en 3 september in Amsterdam waren een groot succes voor **Palita Donkhoksung** die van alle werpmarkten thuis is. Op de eerste dag won ze zilver met een discusworp van 35.42m gevolgd door een gouden kogelstoot



Edwin Sjerps



Nadine Visser

September

van maar liefst 15.21m. Op de tweede dag werd ze zesde bij het speerwerpen maar knalde ze bij het kogelslingerken, waar ze haar pr met maar liefst 9m wist te verbeteren, naar 46.52m. Daarvoor mocht ze haar tweede gouden medaille in ontvangst nemen. De één jaar jongere **Britt Visser** debuteerde en wist heel knap met een sprong van 4.85m de finale van het verspringen te halen.

Een toptijd was er voor **Noah Baltus** op 3 september in het Italiaanse Padua waar hij met een tijd van 3.36.29 bijna een volle seconde van zijn pr en cr afhaalde.

Tijdens het Galà dei Castelli op 4 september in het Zwitserse Bellinzona leverde **Nadine Visser** een topprestatie. Zij verbeterde daar haar beste jaарprestatie op de 100m horden tot 12.61 en werd daarmee, kort achter de Olympische kampioene van 2021, tweede.

Het cr van **Noah Baltus** was nog maar amper droog of hij scherpte het op 6 september in het Duitse Pfungstad alweer aan. Tijdens een sterk bezette EM werd er als tussentijd 3.36.19 geklokt op de 1500m. Uiteindelijk kwam hij na 3.52.47 als nummer twee over de finish. Hiermee klokte hij een nationaal record bij de MU23, naderde hij het Nederlandse seniorenrecord van Gertjan Liefers tot op één seconde en staat hij nu tweede op de allertijdenlijst met bekende namen als Marko Koers en Han Kulker achter zich.

Op 8 september kwam **Lieke Klaver** tijdens de Allianz Memorial van Damme in Brussel maar een neuslengte tekort om de 400m te winnen. Nu werd het in 50.16 zilver.

En het ging maar door, want tijdens het NK werpvijfkamp voor masters op 9 september in Barendrecht veroverde **Yvette Bot-Vleerlaag** met een topmeerkamp goud bij de V50, waarbij vooral haar kogelslingerafstand van 41.25m in het oog sprong. Echtgenoot Richard kreeg bij de M55 na een solide meerkamp het brons omgehangen.



Mirjam de Boer



Palita Donkhoksung



Yvette en Richard

De jongere jeugd mocht op 10 september in het OS te Amsterdam hun kunnen tonen tijdens de Nationale D-spelen. De ster was **Eline van Langen** die in 2.54.46, de snelste tijd ooit in Nederland gelopen bij de VU14, het goud veroverde op de 1000m. **Nina Wenners** verraste met een vierde plaats door de speer naar 28.87m te werpen, terwijl **Xanthe Kappe** hetzelfde deed met haar 11.24m kogel. De één jaar jongere atletes **Pueblita Renfurm** en **Stacey Kroese** scoorden eervolle zesde plaatsen. **Elroy Onos** sloot de dag af met het verrassende brons voor zijn 3.31.22 op de 1000m steeple.

Op 17 september sloot **Lieke Klaver** haar baanseizoen af in het Amerikaanse Eugene waar ze in de finale van Diamond League op de 400m in 50.47 een knappe derde plaats wist te behalen. Tien dagen lang werd er in het Italiaanse Pescara door de masters gestreden om de Europese titels.

Op 23 september scoorde **Mirjam de Boer** daar op de 1500m voor V60 een prachtige zilveren medaille waarbij ze met 5.23.05 een fraaie tijd neerzette. Op dezelfde dag op de 1500m ook een mooie finalewedstrijd voor **Ton Bosgoed** bij de M55 terwijl **Yvette Bot-Vleerlaag** in de kogelslingerfinale van de V50 met 35.29m achtste werd.

Twee dagen later succes voor **Jan Kreuk** die in een uiterst spannende wedstrijd op de 2000m steeple voor M70 in 8.36.52 naar het brons snelde terwijl Ton zich nog verder uitleefde op de 400m, 800m, 4x100m en de halve marathon.





Op zoek naar
zaterdag en/of vakantiewerk?

Stuur een mail naar: info@florex.nl

Broersen montage



Glas en kitverwerking
Isolatieglas
Enkel glas
Spiegels / glas in lood

Broekerhavenweg 245
1611 CE Bovenkarspel

Telefoon: 0228-516758
Fax: 0228-324171
Mobiel: 06-51162662
broersenglaszetters@planet.nl



ONZE MARKTEN:
MAANDAG: TEXEL | DINSDAG: SPANBROEK | WOENSDAG: ENKHUIZEN |
DONDERDAG: STEDE BROEC | VRIJDAG: HOOGKARSPERL

 **AUTOTOTAAL**
VERKOOP | LEASE | VERHUUR | ONDERHOUD

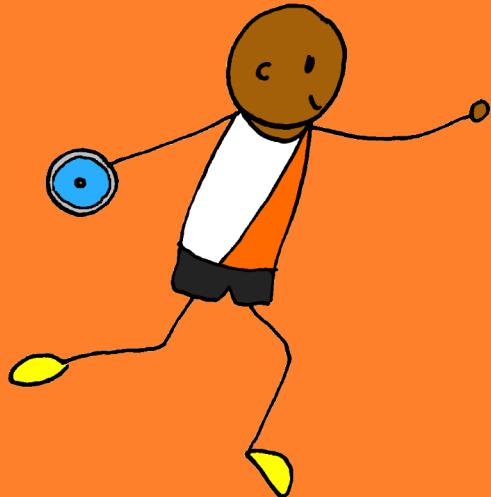
houdt
u mobiel!

www.auto-totaal.nl

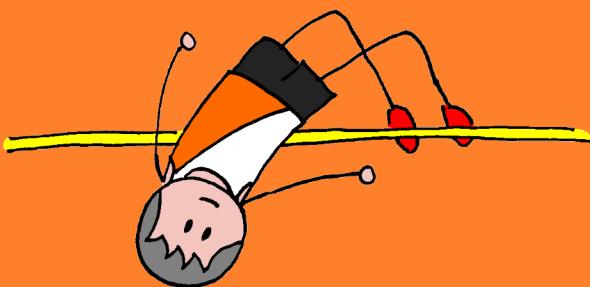
Auto-totaal is een full service autobedrijf waar mobiliteit centraal staat. Dagelijks staat ons team van specialisten voor u klaar om u van dienst te zijn bij reparatie, onderhoud, verkoop, lease of verhuur van nieuwe of gebruikte (bedrijfs)auto's, zodat u snel en veilig weer op weg kunt.

Industrieweg 15e
1613 KT Grootebroek
T (0228) 516 118
E info@auto-totaal.nl

Clubrecords



discuswerpen
H 47.67m
D 47.82m



hoogspringen
H 2.12m
D 1.80m



kogelstoten
H 16.55
D 15.49



100 meter
H 10.7 sec
D 11.25 sec



speer
H 60.84m
D 49.00m



5000 meter
H 14.27.39 min
D 17.05.80 min



verspringen
H 7.77 m
D 6.48m

De clubkampioenen van 2023 zijn geworden...

	Meisjes	Jongens
Mini pupillen (U8)	Mia de Groot	Jens Grent
Pupillen-C (U9)	Benthe Boon	Floris Groot
Pupillen-B (U10)	Esmee Visser	Milan Berghouwer
Pupillen-A1 (U11)	Tessa Buijsman	Jack van Laviere
Pupillen-A2 (U12)	Eva Meijerink	Fender Jong
Junioren-D (U14)	Nina Wenners	Elroy Onos
Junioren-C (U16)	Britt Visser	Jaimen Berghouwer
Duo Meerkamp	Ise de Vos en Leonie Werenga	

De pupillentraining

Op de maandagen en woensdagen vult de baan zich rond een uur of zes met een horde enthousiaste kinderen. Twee keer per week trainen zij onder begeleiding van de S.A.V.-pupillentrainers. De trainingen zijn heel gevarieerd; van vaste atletiekonderdelen als

hoogspringen en sprint tot de voorbereiding op discuswerpen (door het werpen met fietsbanden) en tikspelletjes. Er wordt serieus getraind maar er is ook ruimte voor een geintje. Plezier tijdens het sporten staat bij alle trainers dan ook centraal.

Anna, Thalia en Femke (Pupillen A2) waren benieuwd naar hun trainers en vroegen hen het hemd van het lijf. We hebben de leukste vragen en antwoorden voor jullie op een rijtje gezet.

Benieuwd naar de interviews? Bekijk hieronder waar jij ze kan vinden!



Stijn Appelman - p.25



Jaap van der Thiel - p.35



Wesley van Huijksloot - p.40



Anna, Thalia en Femke interviewen trainer Daniël - p.18



De pupillentraining



De pupillentraining



De pupillentraining

De trainers

S.A.V. telt vijf pupillentrainers; Anne, Daniël, Jaap, Jennefer en Leonie. Daarnaast zijn er bij de trainingen ook een tiental assistenten aanwezig, dit zijn veelal jeugdleden (junioren) van de club.

Samen geven zij training aan een groep van zo'n 70 kinderen in de leeftijd van 5 tot en met 11 jaar. Alle trainers hebben een cursus baanatletiek niveau 3 gevolgd, waarvoor zij zowel een praktijkexamen moeten afleggen als een verslag schrijven. De assistent-trainers

krijgen een cursus baanatletiek 2, bestaand uit een theoretisch en een praktisch deel, over de onderwerpen sprinten, werpen en springen.

Alle trainers en assistent-trainers zijn vrijwilligers, zij ontvangen hiervoor een vrijwilligersvergoeding.

Lijkt het jou ook leuk om (assistant-)trainer te worden, stuur dan een mailtje naar jeugdcommissie@savatletiek.nl of spreek Daniël of Jennefer eens aan tijdens een training.

Interview met Trainer Daniël

Vervolg van "De pupillentraining" - p.16



Anna



Thalia



Femke

Q&A
met



Trainer
Daniël

Anna: Zat je zelf op atletiek als kind?

Ik zit op een stoel. (Meiden lachen). Nee, als kind zat ik niet op atletiek. Ik zit nu wel op atletiek, maar ik train niet zoveel, want ik heb blessures.

Thalia: Wat vind je ervan om training te geven?

Ik vind het heel vervelend! Vooral als die kinderen bij het verspringen weer vragen: "Wat zijn mijn voetjes ook alweer?" Nee hoor, ik vind het heel leuk om training te geven.

Anna: Welk onderdeel vind je het leukst om zelf te doen. En om training in te geven?

De 400 meter horden en 800 meter. Om te geven vind ik hoogspringen het leukst en horden en sprint, dat is toch wel een beetje mijn ding. Maar hoogspringen is het leukst om

te trainen, omdat veel dingen tegelijk goed moeten gaan. Dat is heel uitdagend om te oefenen.

Anna: Doe je zelf ook wedstrijden?

Soms wel. Maar de laatste tijd wat minder, want ik heb last van mijn kuit en achillespees. Ik heb een tijdje terug wel meegedaan met de estafette bij de masters, met de vader van Eva (ook Pupillen A2, red.).

Femke: Hoeveel moesten jullie lopen bij de estafette en hoeveelste waren jullie?

4x100m. We werden toen 12e, dacht ik, van heel Nederland.

Femke: Wat is je leukste herinnering aan een training/wedstrijd?

Ik vond het heel bijzonder toen we met de junioren naar de landelijke A-finale gingen en met de A-pupillen ook. Uit heel Nederland kwamen er allemaal kinderen die hun competitie gewonnen hadden. Ik vind het ook heel bijzonder als kinderen een nieuw clubrecord scoren.

Meiden: "Dat gaat bijna gebeuren met de estafette!"

Daniel: Ja, daar zitten jullie heel dichtbij.

Anna: Wil je nog een tip geven aan de kinderen die dit lezen?

Nooit opgeven en altijd je best doen. En veel plezier maken op de atletiekbaan, dat is het allerbelangrijkst!

Pssst... Benieuwd naar het interview met Jaap van der Thiel? Ga dan snel naar pagina 25



Europasingel 118
1693 GV Wervershoof
Tel 0228-582270

Keizerskroon 1
1619 XK Andijk
0228-592717

www.fysio-wfo.nl
email
groepspraktijken.wfo@planet.nl

Staat voor kwaliteit en zorg:

In curatie:

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Sportfysiotherapie
- Ontspanningstherapie
- Bekkenthalerapie
- Diverse doelgroepen:
Diabetes, COPD, valpreventie,
claudicatio

En preventie:

- FysioSport
- Doelgroep chronische
aandoeningen.



HIER HAD UW ADVERTENTIE KUNNEN STAAN

Neem contact op met
contact@savatletiek.nl

jong! dé

Ook een ontwerp voor uw evenement? |
Uw complete huisstijl eens op zijn kop? |
bel voor een afspraak | marjo
telefoon 06 22 87 87 82 | de jong



**FRANÇAISE
POUR VOUS
PARFUMERIE**



POUR VOUS FRANÇAISE
dé beauty expert van oostelijk West-Friesland

Winkelcentrum Streekhof - Bovenkarspel - T 0228 511536

WFO



mr. Hans van der Horst
mr. Kees van Duin

Net iets meer notaris

Burgemeester Schrijnderlaan 2 . 1613 JW . Grootebroek
Zuiderkerkplein 9 . 1601 HK . Enkhuizen

T (0228) 51 24 44 . F (0228) 51 52 03
info@wfnotarissen.nl . www.wfnotarissen.nl



Het weekend van 16 en 17 september was het weekeinde van de competitiefinales. En er werd geknald. Zo hadden de meisjes-D (VU14) zich na drie voorrondes als nummer 11 weten te plaatsen voor de A-finale waar er plaats was voor de 12 beste teams (van de 204!). Eline van Langen, Nina Wenders, Xanthe Kappe, Jennifer Appelman, Jasmine de Haas, Pueblita Renfurm, Cato Smakman, Stacey Kroese en Lynn Hoogendijk

deden het in Apeldoorn zo goed dat ze uiteindelijk achtste van Nederland werden.

In Spijkenisse deden de meisjes-C (VU16) mee aan de C-finale voor de teams die na drie voorrondes op de plaatsen 25 t/m 36 stonden. Palita Donkhoksung, Elena Murtas, Britt Visser, Lieke Boon, Milou Koopman en Mirthe van Zanen eindigden daar op de zevende plaats en landelijk dus op plaats 31.

Competitie





Op zoek naar
zaterdag en/of vakantiewerk?

Stuur een mail naar: info@florex.nl

In Amsterdam, bij AV'23, mochten de pupillen hun beste beenje voorzetten. Vijf pupillen op individuele basis en vijf teams hadden zich na drie voorrondes voor de grote finale weten te plaatsen.

Er werden vele persoonlijke records aangescherpt en Floris Groot en Milan Berghouwer vielen individueel in de prijzen. Floris werd tweede, op slechts 4 punten van de winnaar, bij de jongens pupillen-C (MU9), terwijl Milan met zijn beste meerkamp ooit vierde werd bij de jongens

pupillen-B (MU10). De meisjes pupillen-A1 (VU11), te weten Faya Wenders, Tessa Buijsman, Jaira de Groot, Kiki Visser en Fenna Appelman, eindigden als team op de derde plaats.

Op dezelfde dag, maar dan in Hilversum, streden de vrouwen masters om de hoogste eer. Mirjam de Boer, Linda Reus, Marion Dekker, Yvette Bot-Vleerlaag, Yvonne Scherpenzeel, Lillian Hauwert en Jennefer de Haas-Baas werden uiteindelijk zevende van Nederland.



Een kijkje achter de schermen bij een atletiekwedstrijd



SAV organiseert jaarlijks diverse wedstrijden waaronder meerdere wedstrijden op de baan. Daarvoor worden altijd vrijwilligers gevraagd want er zijn vele handen nodig om zo'n evenement goed te laten verlopen. Maar wat komt er nu allemaal kijken bij een wedstrijd? Margreet liep een dag mee bij de eerste wedstrijd van de mastercompetitie die wij op 30 april organiseerden.

Voorafgaande aan een wedstrijd krijgen de ingeschreven personen een startnummer toegewezen en worden er startlijsten gemaakt. Ook het uitzetten van de werpsectoren en het omspitten van de verspringbak gebeurt meestal een dag van te voren.

Op de dag zelf, meestal zo rond een uur of negen, wordt eerst de vlag gehesen. Op dat moment wordt alles wat nodig is bij de elektronische tijdopname al opgebouwd. De EDM (Electronic Distance Measurement) apparatuur wordt in het veld neergezet en ingesteld, de startblokken worden klaar gezet, net als al het benodigde materiaal voor de diverse technische nummers. Denk hierbij aan meetlinten, hetwerp- en springmateriaal, de windmeter etc. Daarna volgt de jury-indeling waarbij ieder deelnemend team voor in ieder geval **1** jurylid dient te zorgen. Voor elk nummer zijn er minimaal 3, maar het liefst 4 juryleden nodig waarvoor de club zelf dient te zorgen.

De wedstrijdleider, starter, microfonist en scheidsrechters (lopen, werp- en springnummers) worden bij een competitiewedstrijd door de atletiekunie geleverd. Bij alle andere baanwedstrijden die wij organiseren (uitgezonderd het Westfries Atletiekgala dat een speciale status heeft en waarbij nog veel meer komt kijken) is dat niet zo en moeten we deze functies zelf invullen.

Voordat de wedstrijd begint, controleert de wedstrijdleider of alles op en rond de baan in orde is, terwijl er rond 10.30u een bijeenkomst van de scheidsrechters is. Om 11.00u worden de juryleden bij elkaar geroepen, wordt er gemeld wie welk nummer doet en wat er van ze verwacht wordt, waarna de ploegleiders om 11.30u bij elkaar komen. Ook wordt er bekend gemaakt op welke tijden het eigen materiaal gewogen kan worden. Dit is meestal op drie momenten mogelijk.

Om medische hulp te kunnen bieden bij calamiteiten zijn er gedurende de gehele wedstrijd twee EHBO'ers aanwezig.

Tijdens de wedstrijd worden de juryleden en andere vrijwilligers door de kantinede medewerkers voorzien van broodjes, koffie, thee en/of ander drinken. Uiteraard kunnen de atleten, trainers en bezoekers ook eten, drinken of ander lekkers kopen in de kantine. Ondertussen worden in het wedstrijdsecretariaat de uitslagen, die door de juryleden gebracht zijn, bijgehouden en verwerkt. Als de wedstrijd klaar is wordt al het materiaal weer opgeruimd, de ET afgebroken en evalueren de wedstrijdleiders, juryleden en andere medewerkers de dag in de kantine met een korte nazit. Het mag duidelijk zijn dat er zonder vrijwilligers geen wedstrijden georganiseerd kunnen worden.

Willen we dit kunnen blijven doen dan zou het fijn zijn als ieder (volwassen) lid en ouder/verzorger van een jonger lid één of tweemaal per jaar een steentje bij wil dragen. Het is niet moeilijk en heel dankbaar werk!

OOK VRIJWILLIGER WORDEN?

Neem vrijblijvend contact op met Fons Mok voor meer informatie

06-536 969 43
WOC@savatletiek.nl

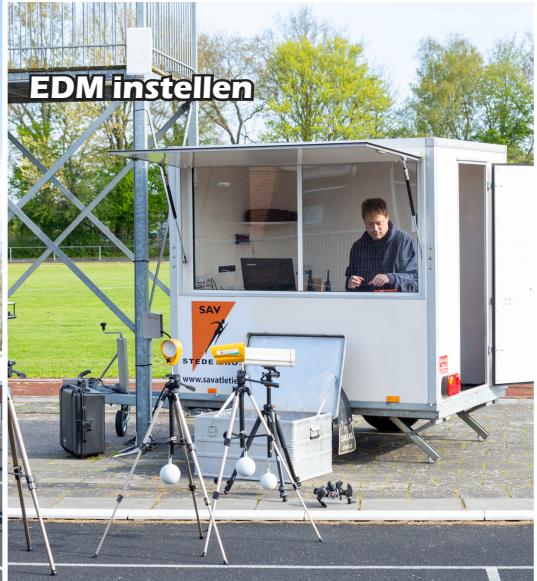
Startnummers toewijzen



Het heisen van de eerste vlag!



EDM instellen



Startblokken neerzetten



Springmaterialen gereedmaken



Meetapparatuur voor het speerwerpen gereedmaken



Bijeenkomst van de ploegleiders



Broodjes smeren voor juryleden en vrijwilligers



Wegen werpmaterialen



Wedstrijduitslagen bijhouden en verwerken



Altijd 2 EHBO'ers aanwezig



Op het eind: Al het materiaal weer opruimen



Interview met Assistent-Trainer Stijn Appelman

Vervolg van "De pupillentraining" - p.16



Anna



Thalia



Femke

**Q&A
met**



**Assistent-
Trainer Stijn
Appelman**

Thalia: Hoe lang geef je al training? En hoe kwam je op het idee?

Ik geef nu, denk ik, iets meer dan een jaar training. Omdat iemand me vroeg om trainer te worden.

Anna: Zit je op atletiek?

Ja, bijna drie jaar.

Femke: Wat vind je ervan om training te geven?

Heel erg leuk, omdat jullie normaal lief zijn als jullie me niet nat maken, zoals vandaag bij de waterspelletjes. En omdat jullie goed luisteren.

Thalia: Welk onderdeel vind je het leukst om zelf te doen. En om training in te geven?

Zelf: speerwerpen en kogelstoten. Het leukst om te geven vind ik sprint en verspringen; daar kan je beter les in geven. Andere onderdelen moet je vooral doen, voordat je het kan.

Thalia: Doe je zelf ook wedstrijden?

Dat deed ik wel, maar nu niet echt meer.

Thalia: Wat deed je dan?
Vooral de werponderdelen.

Anna: Was je daar goed in?
Best prima.

Femke: En wat vind je het allerleukste onderdeel?
Speerwerpen.

Femke: Wat is je leukste herinnering aan een training of wedstrijd?

Vorig jaar met polsstokhoog-springen bij de B's. Dat ze allemaal omhoog gingen en daarna niet nog een keer durfden.

Pssst... Benieuwd naar het interview met Jaap van der Thiel? Ga dan snel naar pagina 34

WORD OOK (ASSISTENT-)TRAINER!

Lijkt het jou ook leuk om (assistent-)trainer te worden, stuur dan een mailtje naar jeugdcommissie@savatletiek.nl of spreek Daniël of Jennefer eens aan tijdens een training.



Corry Reus-Groot

versus

Miron Ruitenberg



Vroeger was je pas master, al heette het toen veteraan, als je 40 was geworden. Tegenwoordig zijn we blijkbaar eerder oud en mogen we ons als 35-jarigen al master noemen. In september 1980 bedwong Corry Reus-Groot als V40 de mooie hoogte van 1.35m bij het hoogspringen, een prestatie die later ook als record bij de V35 in de lijsten terecht kwam. Bijna 43 jaar (!) heeft deze prestatie, die toch wel onder wat mindere

omstandigheden qua accommodatie ten opzichte van nu geleverd werd, standgehouden. Totdat Miron Ruitenberg haar entree op de atletiekbaan vierde met een hoogte van 1.50m. Uiteraard staat het record bij de V40 nog op naam van Corry, maar wat weet Corry nog van haar record en heeft Miron nog atletiekdoelen? Tijd dus voor een dubbelinterview



Corry Reus-Groot

Vertel eens wat over uzelf:

Mijn naam is Corry Reus-Groot, getrouwd met Piet, we hebben twee dochters (die ook allebei lid van SAV zijn geweest), twee schoonzonen en vier kleinkinderen. Ik ben geboren in Enkhuizen en sinds december 1966 woon ik in Goootebroek. Ik was denk ik al 28 jaar toen ik lid werd van SAV. Eerst bij de recreanten, maar atletiek had meer mijn interesse. Ik ben toen op verschillende onderdelen gaan trainen.

Bent u nog lid van SAV?

Nee, niet meer. Wel ben ik jurylid geweest en heb ik heel wat jaren in de organisatie van de weg-cross wedstrijden gezeten.

Welke onderdelen beoefende u toen u nog lid was van SAV en wat had uw voorkeur?

In de jaren '70 trainde ik met de dames competitieploeg. Mijn voorkeur lag bij hoog- en verspringen en korte afstanden hardlopen.

Wat waren uw opvallendste prestaties?

Die heb ik niet zo in gedachten. Meer het gezellige, om met een groep dames aan wedstrijden deel te nemen.

Sport u nog steeds en zo ja, wat doet u nu?

Ja, ik ben na mijn lidmaatschap bij SAV lid geworden van tennisvereniging 't Grootslag. Ik tennis nog steeds 1 of 2 keer in de week met veel plezier.

Wat vindt u ervan dat Miron Ruitenberg uw clubrecord heeft verbroken?

Prima. Het verbaast me dat het clubrecord niet eerder verbroken is.

Wat herinnert u zich daar nog van?

20 September 1980 is lang geleden. Ik weet wel dat toen het clubkampioenschap gehouden werd. Waren altijd gezellige dagen.

Heeft u nog tips voor Miron?

Nee, niet echt. Gewoon lekker doorgaan.

Hoe kijkt u op uw SAV-tijd terug?

Het was een heel leuke tijd.

Miron Ruitenberg



Vertel eens wat over jezelf:

Ik ben Miron Ruitenberg, 38 jaar. Verpleegkundige, samenwonend met Nanne en onze twee kinderen Gijs en Sam. In mijn vrije tijd sport ik graag. Het sporten zat er al op jonge leeftijd in en is begonnen bij de gym en bij SAV.

Hoe lang doe je al aan atletiek en is dat altijd bij SAV geweest?

Al op jonge leeftijd werd ik lid bij SAV. Mijn vader was daar toen trainer en ik ging wel eens mee om te kijken. De keuze om ook zelf lid te worden was daarna snel gemaakt. Ik ben tot ongeveer 15 jaar geleden lid geweest bij SAV. Daarna heb ik van alles gedaan. Op dit moment doe ik survival en crossfit.

Welke onderdelen beoefende je en wat had je voorkeur?

Bij de junioren ging ik mij specialiseren op de 100m horden en het hoogspringen en heb toen ook nog even bij een hoogspringgroep bij Hollandia getraind. Op deze onderdelen deed ik ook mee aan de NK's waar ik ooit een bronzen medaille gewonnen heb bij het hoogspringen. Toch gingen de informele wedstrijden bij mij altijd een stuk beter dan de NK's. Lekker kletsen tussen de sprongen door. Soms zelfs met gevolg dat ik niet eens meer precies wist hoe hoog de lat lag!

Hoe ben je weer teruggekomen bij het hoogspringen?

Onze zoon Gijs doet ook aan atletiek, waardoor ik weer regelmatig op de baan te vinden ben. Ik blijf het een prachtige sport vinden en ga ook nog regelmatig bij wedstrijden kijken. Vorig jaar werd mij al eens gevraagd of ik mee wilde doen met de mastercompetitie. Daar wilde ik toen nog een jaartje over nadenken. Vlak voor de competitiewedstrijd op 30 april kwam de vraag opnieuw en heb ik ja gezegd. Ongetraind de wedstrijd in, wat toch wel voor wat zenuwen zorgde... Als vanouds, met wat supporters, kwam ik tot een hoogte van 1.50m.

Wist je van het clubrecord van Corry Reus-Groot?

Ik had geen idee van een clubrecord, daar kwam ik pas later achter. Superleuk!

Wat is je volgende doel?

Als de competitieploeg de finale haalt, doe ik in september weer mee. Stiekem hoop ik dan, met misschien wat training, de 1.55m te halen!

Hoe kijk je terug op je SAV tijd?

Bij SAV heb ik een ontzettend leuke tijd gehad met een leuke trainingsgroep. Met een aantal daarvan heb ik nog regelmatig contact.

Multivrijwilliger Margreet Broersen:

"Je krijgt dankbaarheid terug!"



Met ingang van november 2022 is Margreet Broersen de nieuwe vertrouwenscontactpersoon bij SAV geworden. Daarom zou zij zich even voorstellen in de gelijknamige rubriek. Maar daarmee doen we Margreet flink tekort, want zij heeft vanaf haar lidmaatschap in 1989 al zoveel functies vervuld bij SAV, en vervult ze nog steeds, dat we wat meer aandacht voor Margreet via een interview wel gepast vonden. Mensen zoals Margreet zijn onmisbaar voor een club, dat mag duidelijk zijn. Maar wat drijft haar om zoveel te doen voor de club en wat heeft zij in al die jaren allemaal al gedaan?

Vertel eens wat over jezelf:

Ik ben Margreet Broersen-Bakker, geboren te Broekerhaven op 19 oktober 1957. Na wat omzwervingen woon ik nu alweer ruim 40 jaar op de Broekerhaven. Ik ben getrouwd met Leo Broersen en moeder van Chrissie en Sam die beiden in Amsterdam woonachtig zijn. Ik heb 25 jaar in de gezondheidszorg gewerkt en zes jaar bij Slachtofferhulp Nederland. Daarna heb ik het roer omgegooid en ben ik als zelfstandig fotograaf gaan werken, wat ik nu nog steeds doe.

Hoe en wanneer ben je bij SAV terechtgekomen?

In 1989 ging ik met Gerda Ruitenberg mee naar SAV en ben toen lid geworden. Daar ben ik begonnen met trainen onder leiding van René Appelman. Na een jaar ben ik overgestapt naar de lange afstand wedstrijdgroep van Rob Terpoorten.

Hoe ben je met het vrijwilligerswerk in aanraking gekomen?

Het begon voor mij met het volgen van een jurycursus, nadat ik jaren als wedstrijdloper mee had gedaan met de competities. Toen mijn dochter op atletiek ging, ben ik de cursus voor jeugdtrainer gaan volgen en daarna doorgegaan voor atletiektrainer. Als jeugdtrainer kwam ik in de jeugdcommissie en ging ik mee met de jeugdkampen. Zo rolde ik dus van het een in het ander.

Welke functies heb je bij SAV uiteindelijk allemaal vervuld en wat doe je nog steeds?

Atleet, jurylid, jeugdtrainer, jeugdcommissie, technische commissie, zes jaar in het bestuur gezeten als algemeen lid, atletiektrainer, schoonmaken kantine, wedstrijdsecretariaat voor uitwedstrijden, coördineren schoonmaken kleedkamers, glossycommissie, de algemene e-mails voor SAV beantwoorden, lief en leed en sinds kort ook vertrouwenscontactpersoon. Ik doe nu alleen nog de glossycommissie, coördineren schoonmaken kleedkamers, ploegen aanmelden bij de Atletiekunie, af en toe jureren, lief en leed, de algemene e-mails beantwoorden voor SAV en vertrouwenscontactpersoon. Wat wel jammer is dat je in bepaalde dingen blijft

hangen omdat er niemand anders is die het wil doen. Op zo een moment denk ik "Ik doe het nog wel voor een tijdje tot er iemand anders komt". Maar als die niet spontaan komt, blijf je het uiteindelijk nog steeds zelf doen.

Hoeveel tijd ben je hier aan kwijt?

Dat is heel moeilijk te zeggen. De glossycommissie kan soms wel wat tijd vergen, maar wanneer je op tijd dingen regelt, heb je wat langer de tijd en kan je het beter inplannen. Het coördineren van de schoonmaak loopt op rolletjes, dus dat loopt gewoon door. Lief en leed is af en toe en e-mails beantwoorden kost ook niet zoveel tijd wanneer je het niet laat oplopen.

"Het leuke aan wat ik nu allemaal doe is het contact wat ik heb met de SAV-leden."

Wat vond/vind je de leukste functie en waarom?

Het leuke aan wat ik nu allemaal doe is het contact wat ik heb met de SAV-leden. De leukste functie op dit moment vind ik de glossycommissie, omdat ik het leuk vind om onderwerpen te zoeken en een mooi informatief blad in elkaar te zetten met de overige leden van de commissie.

De specialisatietrainingen hoog en horden die ik aan de groep junioren, waar mijn dochter ook in zat, heb gegeven en het meegaan met de competitiewedstrijden staan me ook altijd nog bij. Deze junioren werden vanaf meisjes-D (nu VU14) tot en met meisjes-B (nu VU18) telkens weer Nederlands kampioen. Net zoals zij meerdere keren hebben gewonnen op het NK estafette. Een ploeg om trots op te zijn. Maar het meegaan met de kampen voor de jeugd was ook altijd erg leuk net zoals de jeugdcommissie. We hadden een heel leuk team en organiseerden van alles voor de jeugd.

En wat vind je het minst leuk?

Wat ik minder leuk vind, is het aanmelden van de competitieploegen. Dat zou ik graag uit handen willen geven, want ik ben niet meer zo betrokken bij de competities. Ik krijg ook alle mails binnen met de uitnodigingen voor de competitiewedstrijden en weet soms niet meer naar wie ik die toe moet sturen. Het is jammer dat de technische commissie daar niet meer over gaat. Die regelde in mijn tijd de competitieploegen.

Je bent zelf ook nog actief op het sportieve vlak, vertel daar eens wat meer over:

Ik heb jaren wedstrijden gelopen van 800m tot aan de marathon. Onder leiding van Rob Terpoorten kwam ik een heel eind mee in de subtop. In 1993 won ik zilver op het NK cross voor V35 in Epe en met de 3.21.23 die ik liep tijdens de Midwinter Marathon in 1998 zijn dat wel de prestaties waar ik het meest trots op ben. Ook opvallend dat dit tot twee keer toe het jaar was waarin mijn kinderen zijn geboren. Na de geboorte van de jongste ben ik overgestapt naar de recreanten loopgroep. Het vele trainen ging mij toen wat tegenstaan. Ik loop nu nog

twee keer per week op de baan en één keer in de week ga ik met een groepje een duurloop lopen in de duinen van Schoorl. Daarnaast doe ik met ons groepje graag mee met een aantal georganiseerde trails in het land. Heerlijk lopen in de vrije natuur op onverharde paden vind ik het mooiste wat er is. En het All4running Crosscircuit (5 crossen in het najaar in de regio) sla ik in principe ook nooit over.

Heb je naast dit alles nog tijd voor hobby's en zo ja, welke?

Mijn werk is tevens mijn grootste hobby. Ik heb een passie voor fotografie. Ik hou ervan om mensen mooi te portretteren. Ook vind ik stilleven fotograferen erg leuk om te doen. Daarnaast bezoek ik graag museums.

Wat zou je willen zeggen tegen de mensen die nog geen vrijwilligerstaak uitvoeren?

Ik zou willen zeggen dat ze veel meer betrokken raken bij de club en de atleten wanneer je wat doet voor de vereniging. Het is soms een kleine moeite en je krijgt er veel dankbaarheid voor terug.



Start to run



Karin Leeftink kan nu zonder druk genieten van het hardlopen

Al jarenlang organiseert SAV tweemaal per jaar onder leiding van de enthousiaste trainers Dirk Rood en Hans Schouten een cursus Start to Run. In het voorjaar en najaar worden er op zaterdagochtend op de atletiekbaan zes veelzijdige trainingen gegeven aan beginnende lopers. Op de zevende zaterdag de

Start to Finish loop, waarbij er zo'n 25 minuten non-stop hardgelopen wordt.

In maart 2023 maakte Karin Leeftink die stap en wij vroegen haar naar haar beweegredenen en wat ze ervan vond.

Stel jezelf eens voor:

Ik ben Karin Leeftink, 59 jaar, moeder van drie kinderen en als huishoudelijke hulp werkzaam in de thuiszorg.

Waarom ben je Start to Run gaan doen?

Ik ben Start to Run gaan doen om het liefst zonder blessures, of in ieder geval zo min mogelijk blessures, te kunnen hardlopen. Ook om te genieten van het hardlopen. En om wat meer mensen te ontmoeten, omdat ik pas vier jaar in Grootebroek woon. Als je altijd alleen loopt is het niet zo gezellig en nu heb ik een stok achter de deur om naar de hardloopclub te gaan.

Heb je hiervoor een andere sport gedaan?

Eigenlijk heb ik best al veel gedaan zoals zwemmen, aquajoggen, allerlei dingen op de sportschool, boksen en ook al hardlopen. Ik heb zelfs een keer de marathon van Rotterdam uit weten te lopen, al ben ik daarvoor wel 4 keer van start gegaan, maar helaas ook uitgestapt. Ook doe ik veel aan fietsen en ga ik tegenwoordig 1 keer per week naar het IJsselmeer om even te dippen.

Heb je een doel wat je wilt bereiken met Start to Run?

Ik wil heel graag genieten van het hardlopen.

Wat heb je zoal opgestoken van de lessen?

Ik heb heel veel opgestoken van de lessen. Zo kan ik nu zonder druk genieten van het hardlopen. Ook vind ik het fijn dat mijn houding nu beter is. Dat merk ik heel goed nadat ik gelopen heb. Minder pijntjes. Ik heb namelijk fibromyalgie (weke delen reuma) wat heel vervelend kan zijn. Dus wil ik blijven bewegen.

Vond je de lessen leuk en waarom?

Ja, ik vond de lessen heel erg leuk. De trainers vond ik ook goed. Als er iets was, werd het gelijk gezegd, wat ik belangrijk vind, omdat je daardoor aan jezelf kan werken. Ook was de groep heel gezellig en heb ik fijne mensen leren kennen.

Ga je door met hardlopen?

Ik ga zeker door met hardlopen. Ik moet blijven bewegen.

Denk je erover om lid te worden van SAV?

Ja, dat wil ik zeker worden. Tot nu toe vind ik de groepen ook erg leuk, ik voel me erg welkom.

Interview met Trainer Jaap van der Thiel

Vervolg van "De pupillentraining" - p.16



Anna



Thalia



Femke

**Q&A
met**



**Trainer Jaap
van der Thiel**

Thalia: Hoe lang geef je al training? En hoe kwam je op het idee?

Ik denk dat ik al 11 jaar training geef bij SAV. Dat kwam omdat ik een sportopleiding ging doen. Nu geef ik bijvoorbeeld een dag in de week sportles op een basisschool.

Anna: In welke sporten geef je training? Handbal, bootcamp, circuittraining, krachttraining en ik ben hardlooptrainer.

Thalia: Wat is bootcamp en wat is circuittraining?

Bij bootcamp ga je buiten een rondje lopen en doe je oefeningen. Bij circuittraining heb je allerlei stationnetjes, net als wat wij de afgelopen training hebben gedaan.

Anna: Zat of zit je op atletiek?

Ik zat op atletiek. Officieel ben ik gestopt door blessures, omdat mijn lichaam het niet

meer aankon. Ik zat van mijn 15^e tot mijn 25^e op atletiek en dan deed ik altijd een looponderdeel bij de wedstrijden. Verder was ik "de joker"; als er niemand was voor een onderdeel dan deed ik dat, bijvoorbeeld kogelstoten of hoogspringen.

Thalia: Wat vind je ervan om training te geven?

Ik vind het hartstikke leuk om te doen, daarom ben ik ook nog steeds gebleven. Ik geef natuurlijk al de hele dag les. Atletiek blijft me gewoon trekken.

Thalia: Waarom vind je training geven zo leuk?

Ik wil graag andere mensen verbeteren en ook mezelf verbeteren. Door verschillende groepen te trainen, denk ik dat ik zelf ook een betere trainer word.

Anna: Welk onderdeel vind je het leukst om zelf te doen. En om training in te geven?

Ik denk eigenlijk de steeple.

Meiden: Wat is dat?

Dan ga je drie kilometer rennen en dan moet je elke keer over een grote balk heen springen. En bij eentje ligt er ook nog een bak water bij. Om training in te geven (denkt hard na)...op dit moment: bal.

Thalia: En vind je het dan leuk om op de details te letten of meer op de grote dingen?

Die kleine dingen vind ik het leukst om te doen.

Anna: Wil je nog een tip geven aan de kinderen die dit lezen?

Zorg ervoor dat je heel blijft, dat je geen blessures oploopt. Ga snel naar je trainer als je pijntjes hebt en loop er niet te lang mee door.

Pssst... Benieuwd naar het interview met Wesley van Huijsloot? Ga dan snel naar pagina 40





Geslaagd Westfries Atletiekgala

TRACK & FIELD SERIES

Atletiek2020

Na de nodige voorbereiding en ondersteund door vele vrijwilligers werd er op 3 juni door SAV in Grootebroek met het Westfriese Atletiekgala weer een aansprekende wedstrijd neergezet.

Snelste baanrecord op 110m horden en spannende strijd bij junioren

Slechts één baanrecord ging er op deze zonnige dag aan en wel op de 110m horden. Snelste hierop was de Estse atleet Kenro Tohter (Phanos) die 14.35 liet noteren terwijl ook Altis Atleet Sven Jansons met 14.43 onder het oude record dook. Veel strijd bij de junioren waar de nummers 1 en 2 van de nationale ranglijst bij de MU20, Joas van Hellemond (LA) en Jamie Sesay (Phanos), weer een verbeten onderlinge strijd uitvochten die in 13.76 in het voordeel van laatstgenoemde uitviel, al zat Joas er met 13.83 kort achter.

SAV in actie

Van SAV-zijde waren Jelle van der Deure en Richard Spruit lekker bezig met fraaie tijden op de 200m en 400m (met een dik pr van 53.09 van Richard). Edwin Sjerps werd tweede op de 800m en won later de 1500m. De 15-jarige Narino Renfurm snelde met 2.07.32 naar een dik pr op de 800m.

Op de jeugdloop over 1000m zagen we de talenten van de toekomst in actie met vele pr's.

Spectaculaire prestaties van Phanos-atleten

Sterk was het lopen van de Phanos-atleten Keenan Blake en Jeremiah October op de 200m. Keenan bleef met 21.58 slechts 0.03 boven het baanrecord, terwijl de U20 atleet Jeremiah met zijn pr van 21.87 naar de tweede plaats op de nationale ranglijst van 2023 opschoof.



Eline van Langen, 13 jaar, liep een indrukwekkende 800m in 2.12.99, tweede achter Sanne Wolters-Verstegen (RA).

Jong talent Eline van Langen schittert op de 800m

Een ander hoogtepunt was de geweldige 800m van de piepjonge SAV-atlete Eline van Langen die dispensatie had gekregen om hier mee te mogen doen. Ze is nog maar 13 jaar, maar zette als nummer twee achter de welbekende veervoudige oud 800m kampioene Sanne Wolters-Verstegen (RA) met 2.12.99 een fantastische tijd neer. Vrijwel zeker de beste tijd ooit in Nederland gelopen door een onder VU14 atlete, maar omdat de officiële afstanden voor deze categorie 600m en 1000m zijn, is daar (nog) geen lijst van te vinden. In haar kielzog met 2.14.38 ook een mooi pr voor Fee Mok die later in 4.43.84 de 1500m winnend afsloot.

Hoogste eer voor sterk werpende broers Rolvink van Olympus'70

De beste prestaties van deze dag werden beloond met een extra prijs en die kwamen bij de mannen in handen van sterk werpende broers Rolvink van Olympus'70 uit Naaldwijk. De 20-jarige Ruben won bij de mannen het discuswerpen met een fraaie 61.01m (limiet EK onder 23 jaar) en Yannick liet bij de MU20 56.06m noteren, nadat hij eerder al met een ijzersterke 18.60m het kogelstoten had gewonnen. Hiermee behaalde hij op beide nummers de limiet voor het EK U20 jaar. Bij de vrouwen ging de prijs naar Kadene Vassell (Phanos) voor haar 12.18 op de 100m en de prijs bij de VU20 was uiteraard voor onze Eline.

Langs deze weg willen we nogmaals iedereen bedanken die zich ingespannen heeft om deze mooie wedstrijd neer te zetten en uiteraard ook een woord van dank aan de vele sponsoren die deze wedstrijd mogelijk hebben gemaakt en voor de fraaie prijzen hebben gezorgd.

Wereldkampioens

Van 19 t/m 28 augustus werd in het Hongaarse Boedapest het Wereldkampioenschap gehouden met de SAV-atletes Lieke Klaver en Nadine Visser aan de start. Het zou een zeer memorabel kampioenschap worden waar geluk en verdriet heel dicht bij elkaar lagen.



Schap

Vol emoties

Het begon al meteen op de eerste dag waarop Lieke tweemaal in actie kwam op de 4x400m mixed. Zowel in de series als in de finale liep ze als tweede loper geweldig. Het ging in de finale zelfs zo goed dat Nederland met Femke Bol als laatste loopster met nog maar amper 5 meter te gaan op weg leek naar het goud en een wereldrecord, totdat het noodlot toesloeg, want Femke ging onderuit. Wel stond ze snel weer op en passerde ze alsnog als nummer drie de streep, maar omdat het stokje haar bij haar val al was voorgegaan (ze finishte dus zonder stokje) volgde er een DQ.

De volgende dag moest Lieke alweer aan de bak voor de series van de 400m waarin ze zich moeiteloos plaatste voor de halve finales. Weer een dag later won ze haar halve finale met flinke overmacht in een fraaie 49.87 en ook al had ze van alle finalisten “slechts” het zesde pr, uiteraard droomde ze stiekem van een medaille.

Na een rustdag brak die grote finaledag aan en ging Lieke als een komeet van start. Op de 300m werd er zelfs een razendsnelle 35.61 genoteerd en lag ze nog altijd in een kansrijke positie totdat langzaam maar zeker het licht uitging en ze door steeds meer atleten gepasseerd werd. Uiteindelijk werd in 50.33 een zesde plaats haar deel. Maar zesde van de wereld in zo’n sterk veld is nog altijd een prestatie om U tegen te zeggen en ‘ze had tenminste ballen getoond’, zoals ze zelf na afloop zou melden.

Weer een dag later was Nadine aan de beurt en met 12.68 in de series plaatste ze zich vrij eenvoudig voor de halve finale van de 100m horden. Wel werd er geconstateerd dat het niveau op dit nummer van een ongekend “lijp niveau” was en dat bleek ook wel toen haar 12.62 in de halve finale niet genoeg bleek te zijn voor een plaats in de finale. Het was overall de tiende tijd en slechts 0.02 tekort voor een plaats in de finale, maar na alle

Het laatste nummer van het WK was de 4x400m voor vrouwen en dit betekende voor Lieke haar laatste rondje en de laatste kans op een medaille. Zou het lukken?

blessure-perikelen wel haar beste tijd van dit jaar. Dus ze stond er mooi maar weer toen het moest, en tiende van de wereld word je ook niet zomaar.

Na een paar rustdagen verschenen op 27 augustus zowel Lieke als Nadine vrij verrassend aan de start van de finale van de 4x100m en ook daarin deden zij het uitstekend. Lieke, weer als tweede loopster, gaf het stokje in een kansrijke positie op een medaille over aan Nadine die ook prima liep. Maar ze zag de laatste loopster helaas te snel vertrekken, waardoor ze niet meer bij haar kwam en zo een mogelijke bronzen plak verloren ging.

Het laatste nummer van het WK was de 4x400m voor vrouwen en dit betekende voor Lieke haar laatste rondje en de laatste kans op een medaille. Zou het lukken?? Ze ontving als tweede loopster het stokje rond de derde/vierde plaats en liep met een tijd van onder de 49 seconden (ze zou volgens zeggen zelfs sneller hebben gelopen dan Femke Bol) opnieuw een geweldige ronde. De derde loopster liep, net als de eerste loopster overigens, ook haar benen uit haar lijf en gaf als nummer drie het stokje over aan Femke Bol. Lang leek brons het hoogst haalbare totdat Femke de turbo erop zette en zo’n 20m voor de finish Groot-Brittannië verschalkte waarna ze in nog een hogere versnelling doordenderde en een paar meter voor de streep ook het leidende Jamaica voorbij ging. In een nieuw nationaal record van 3.20.72 veroverde ze hiermee het goud voor Nederland en bezorgde ze Lieke, die dit toernooi maar liefst 7 keer in actie was gekomen, eindelijk een welverdiende beloning.

Zo werd het toernooi, dat op de eerste dag na de inmiddels wereldberoemde val (nadat Sifan Hassan in de finale van de 10km kort daarvoor al hetzelfde had gedaan) zo vol emoties begon, op een waanzinnige manier afgesloten.

Interview met Trainer Wesley van Huijksloot

Vervolg van "De pupillentraining" - p.16



Anna



Thalia



Femke

Q&A
met



Assistent-Trainer
Wesley van
Huijksloot

Thalia: Hoe lang geef je al training? En hoe kwam je op het idee?

Ik geef nu twee jaar training. Ik kwam niet zelf op het idee, maar werd gevraagd door Leonie omdat er te weinig trainers waren.

Femke: Zat of zit je op atletiek?

Ik zit nog steeds op atletiek. Sinds mijn twaalfde, nu ben ik 17.

Thalia: Wat vind je ervan om training te geven?

Leuk en gezellig

Femke: Welk onderdeel vind je het leukst om zelf te doen. En om training in te geven?

Middellange afstanden, gewoon lopen. Dat vind ik het leukst om te geven én om zelf te doen.

Thalia: Wat wil je later worden? En waarom?

Gymdocent, omdat ik het leuk vind om met kinderen in de basisschoolleeftijd te werken.

Thalia: Doe je zelf ook wedstrijden?

Ja, maar ik doe alleen looponderdelen. De rest ligt me echt niet. Ik kan niet, zoals jullie, hoogspringen. Ik doe graag de 800m en de 1500m.

Femke: Wil je nog een tip geven aan de kinderen die dit lezen?

Maak lol. Zolang het maar leuk is.

Sport Massage
Gerwin Struijs

T: 06-52 71 89 69
M: Gerwin@via-novus.nl
A: Nieuweweg 16, Hoogkarspel



**F. MOK
SCHILDERWERKEN**

BINNEN- EN BUITENSCHILDERWERK,
BEHANGWERK
06-53696943 HEM







Sportblessures bij kinderen

Sporten is gezond en iedereen weet inmiddels wel wat de voordelen zijn van een actieve leefstijl. Dit geldt voor volwassenen, maar misschien wel zeker voor kinderen.

“

Het RIVM beschrijft een sportblessure als volgt:

"Een sportblessure is letsel dat tijdens of als gevolg van een sportactiviteit is ontstaan en waardoor deze activiteit gestaakt moet worden of aan de eerstvolgende activiteit niet kon worden deelgenomen"

Wij zien in onze fysiotherapiepraktijk de afgelopen jaren steeds meer blessures bij kinderen (< 17 jaar) die ontstaan zijn door een sportactiviteit. Uit cijfers van het RIVM blijkt verder dat jaarlijks zo'n 12,5 % van de kinderen <17 jaar te maken krijgt met een sportblessure. Dat percentage is nagenoeg gelijk aan de leeftijdscategorie 35 t/m 54 jaar en dat lijkt op het eerste oog opvallend. Voor mij een reden waarom ik graag mijn gedachten hierover met jullie wil delen en vooral wil proberen deze blessures te voorkomen.

Bij blessures kunnen we onderscheid maken tussen overbelastingsblessures en acute ontstane blessures. Bij veldvoetbal zijn een derde overbelastingsblessures en twee derde acute blessures. Maar ook deze acute blessures hebben een relatie met overbelasting omdat door lokale vermoeidheid minder goed of te traag gereageerd wordt op onverwachte contactmomenten. Een voorbeeld hiervan is het verzwikken van de enkel

Dat sporten ook tot blessures kan leiden lijkt algemeen geaccepteerd ondanks dat er volgens het RIVM jaarlijks zo'n 5,5 miljoen sportgerelateerde blessures in Nederland zijn.

tijdens de landing van een sprong nadat een kind in de lucht een duw kreeg aan het einde van een training.

Maar hoe kan het dat kinderen overbelast raken bij het uitvoeren van hun sport? Horen kinderen niet eindeloos, onbeperkt te kunnen bewegen, de hele dag door?

Enerzijds is daar het algemeen minder bewegen. Er wordt minder buiten gespeeld, er is steeds minder gymles op school en daarnaast heeft de komst van Playstation, Nintendo Switch, Xbox en andere spelconsoles geleid tot minder bewegen en slechtere algemene lichamelijke ontwikkeling. De sport, als er al een sport gedaan wordt, is dan vaak het enige echte bewegmoment in hun week en dit is vaak een eenzijdige belasting.

Daarnaast wordt er op steeds jongere leeftijd van het sportende kind een sportspecialisatie gevraagd. Door deze vroege specialisatie heeft een



kind een smallere motorische basis en hierdoor weinig variabiliteit in het bewegen. Deze variabiliteit is nodig om een motorische taak op verschillende manieren uit te kunnen voeren, denk hierbij aan de verschillende technieken om een bal van A naar B te gooien. Hoe meer opties het zenuwstelsel kan bedenken om dezelfde taak uit te voeren, hoe hoger de variabiliteit is. Wanneer een kind maar op één specifieke manier een bal kan gooien, spreken we van een lage variabiliteit. Als een kind zich op vroege leeftijd specialiseert, ontwikkelt het minder keuzes voor het zenuwstelsel om een motorische taak uit te voeren. Door een vermindering van de keuzes (een lage variabiliteit) worden vaak dezelfde bewegingen gemaakt en treedt er eerder overbelasting op. Daarnaast treden er bij een lage variabiliteit ook eerder acute blessure op, aangezien het lichaam zich niet goed kan aanpassen aan situaties buiten de eigen motorische basis.

Een hoge variabiliteit van bewegen is dus belangrijk voor sportverenigingen om toe te passen, voor ouders om hierop toe te zien maar ook zeker in de fysiotherapie tijdens het herstel en de preventie van blessures bij kinderen.

Variatie in de fysiotherapie

Komt een kind met een blessure bij een fysiotherapeut dan wordt er op dit moment nog te vaak gefocust op de vijf grondmotorische eigenschappen. Zo wordt bijvoorbeeld de spierkracht van het been getraind op een leg press, een leg extension of een leg curl. Los van de discussie of krachttraining op apparaten geschikt is voor kinderen is het ook simpelweg heel saai om te doen voor hen. In de lichamelijke opvoeding (gymles) is een verscheidenheid aan verschillende oefenvormen een bekend principe maar in trainingsvormen bij sport en de revalidatie bij een fysiotherapeut zie je deze basisprincipes nog steeds te weinig worden toegepast.

Variatie in bewegen en spelenderwijs
 ‘taak-georiënteerd trainen’ is effectiever en leuker om te doen. Ter voorbeeld begeleid ik momenteel een voetballer van 12 jaar oud na binnenvandaan letsel van de knie. Hierbij probeer ik elke training in de revalidatie te laten verschillen van de andere om zo vanuit verschillende posities van het lichaam de kracht en stabiliteit te trainen. Hierbij kan gedacht worden aan de standaard oefeningen de lunge (uitvalspas), welke je eindeloos kan variëren. De lunge kan op verschillende hoogtes gedaan worden, op/zonder een bosu bal, met/zonder duo taken vanuit het voetbal, met/zonder de romp in verschillende hoeken, met/zonder externe weerstand, met/zonder commando of met/zonder visuele input. Hiermee verhoog je de motivatie en aandacht van het kind en train je het lichaam om vanuit verschillende situaties buiten de eigen motorische basis te kunnen reageren en anticiperen, twee vliegen in een klap zou ik zeggen.

Waarom zouden we simpel trainen op een apparaat als de taak complex en veelzijdig is? En waarom zouden we één voorgeschreven bewegingspatroon zoals de lunge eindeloos trainen met toenemend gewicht in plaats van deze uitvalspas (de taak) trainen met eindeloze variaties?

Ik zou graag willen afronden met het advies aan ouders en verenigingen om meer variatie in het bewegen aan te brengen. Op dit moment is bijvoorbeeld de jongste jeugd van Ajax maar 55% van de tijd bezig met voetbal en doen zij daarnaast judo, gym, e.d. Laten we dit voorbeeld volgen met zijn allen.

Eerst bewegen, dan sporten en vervolgens pas specialiseren.

Sportieve groet, Guylian Kick
 Fysiotherapeut





Benthe



Winnie en Johan



Fee en Fons



Oranje



Diploma's uitdelen



Yvonne



Britt



JPA

Bestuur en Commissies

Hoofdbestuur

	Naam
Voorzitter	Ruud Wierenga
Penningmeester	Koen Selie
Secretaris	Brenda Roet
Onderhoud baan	Willem Dudink
Algemeen lid	Mirjam de Boer
Algemeen lid	Vacant

E-mail

voorzitter@savatletiek.nl
penningmeester@savatletiek.nl
secretaris@savatletiek.nl

Ledenadministratie

Administrateur	Tom Beertsen	ledenadministratie@savatletiek.nl
----------------	--------------	-----------------------------------

Wedstrijden thuis

Voorzitter	Fons Mok	woc@savatletiek.nl
------------	----------	--------------------

Wedstrijden uit

Pupillen en jun-CD	Jennefer de Haas-Baars	inschrijvenpupillen@savatletiek.nl
--------------------	------------------------	------------------------------------

Commissies

Accommodatie/materiaal	Tames van Zwol	
Activiteitencommissie	Vacant	
Glossycommissie	Margreet Broersen	contact@savatletiek.nl
Jeugdcommissie	Jennefer de Haas-Baars	jeugdcommissie@savatletiek.nl
Jurycommissie	Theo van Zanen	savjurytheovanzanen@gmail.com
Kantinecommissie	Esther Dodeman	kantine@savatletiek
Loopevenementen	Wouter Meijerink	wmeijerink@hotmail.com
Medische commissie	Vacant	
Schoonmaakcommissie	Margreet Broersen	
Sponsorcommissie	Vacant	
Technische commissie	Cees Meijer	tc@savatletiek.nl
Vertrouwenscontactpersoon	Margreet Broersen	vcp@savatletiek.nl
Wedstrijdorganisatiecommissie	Fons Mok	woc@savatletiek.nl

Algemeen

Inlichtingen	Margreet Broersen	contact@savatletiek.nl
Lief en leid	Margreet Broersen	contact@savatletiek.nl
Webmaster	Marica Onos	webmaster@savatletiek.nl

Voor actuele informatie verwijzen wij je naar de website www.savatletiek.nl, of scan de qr-code





431

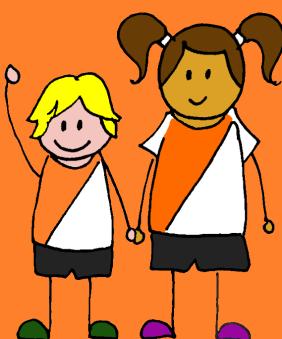
aantal leden

SAV

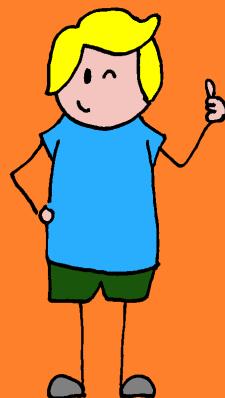
in getallen



218 mannelijke leden
213 vrouwelijke leden



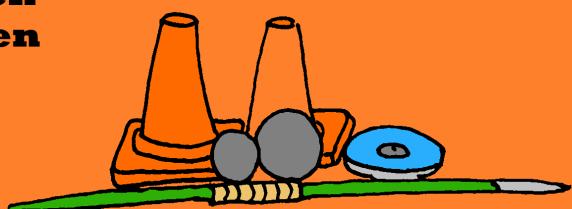
139 jeugdleden



>20 trainers



±100 vrijwilligers



> 75 kogels > 15 hordes
> 85 speren > 60 pilonnen
> 120 discussen > 20 polstokken

