

OVERZICHT BESTE JAARPRESATIES 2003

Helaas een maandje later dan gepland maar hier is dan toch het bestenummer van 2003. Alle prestaties van 2003 overzichtelijk bij elkaar, leuk om even door te bladeren en de doelstellingen voor het komende seizoen vast te stellen. Alle samenstellers, de begeleiders van alle groepen, hartelijk bedankt. Speciale dank gaat uit naar Martijn Visscher die alle overzichten, ranglijsten en voorwoordjes van de senioren en junioren A/B voor zijn rekening heeft genomen. Martijn heeft wel te kennen gegeven om met het bijhouden van de beste prestaties te willen stoppen. Wie o wie wil dit het komende seizoen gaan overnemen? Zelf heb ik hiervoor te weinig tijd en het zou zonde zijn als volgend jaar geen bestenummer meer zal uitkomen. Graag een reactie.

Helaas ontbreken de uitslagen van een aantal pupillengroepen. Van de kleine groepen hebben we nog een aantal uitslagen kunnen achterhalen maar voor de jongens pupillen B was dit voor mij geen doen. Dat is heel jammer want deze groep was juist zo goed op weg met als bekroning hun overwinning van de competitiefinale in Grootebroek. Volgend jaar beter.

Ook dit jaar nog een overzicht van de wegwedstrijden. Is er niemand uit de lange afstandsgroep die dit op zich wil nemen? Het is gewoon jammer dat deze prestaties niet voorhanden zijn. Voor de lange afstandnummers is dit niet zoveel werk. ook hiervoor kan je je aanmelden bij de redactie.

Aan het eind is een overzicht opgenomen van alle nieuwe clubrecords en dat zijn er weer behoorlijk veel.

Veel leesplezier.

Willem

MEISJES MINI'S PUPILLEN

Het seizoen zit er weer op. We hebben veel plezier gehad met z'n allen en we hebben het ook goed gedaan. Met de competitie hebben we de finale gehaald en daar ben ik heel trots op meiden! Jullie zijn nu klaar om een groep door te schuiven. De mini meisjes worden MPC en de meiden die al MPC waren gaan door als MPB. Ik hoop dat in het nieuwe seizoen ook allemaal weer aan wedstrijden mee gaan doen zodat we weer een leuke tijd hebben.

En dan hier jullie beste resultaten van elk onderdeel,

groetjes Merna

600 meter

1. Zola van Zwol	2.31.4
2. Yentl te Riele	2.44.2
3. Shirean Bohr	2.46.1
4. Tyrza Rood	2.47.4

Hoog

1. Zola van Zwol	0.80
2. Yentl te Riele	0.75
2. Shirean Bohr	0.75
2. Tyrza Rood	0.75

Ver

1. Zola van Zwol	2.78
2. Shirean Bohr	2.65
3. Tyrza Rood	2.59
4. Yentl te Riele	2.55

Bal

1. Zola van Zwo	18.33
2. Tyrza Rood	16.01
3. Shirean Bohr	15.28
4. Yentl te Riele	10.88

40 meter

1. Zola van Zwol	7.5
2. Shirean Bohr	7.8
3. Yentl te Riele	7.9
3. Tyrza Rood	7.9

MEISJES PUPILLEN C

600 meter

1. Esther Sierksma	2.24.1
2. Yasmine Khamma	2.27.6
3. Lisan Beukman	2.29.4
4. Desiree Raaijman	2.49.5
5. Jamie Kruidenhof	3.00.0

Hoog

1. Yasmine Khamma	0.90
2. Esther Sierksma	0.85
2. Lisan Beukman	0.85
3. Desiree Raaijman	0.75
3. Jamie Kruidenhof	0.75

Ver

1. Yasmine Khamma	3.10
2. Esther Sierksma	3.01
3. Lisan Beukman	2.83
4. Jamie Kruidenhof	2.18
5. Desiree Raaijman	2.16

Bal

1. Esther Sierksman	19.19
2. Yasmine Khamma	15.80
3. Lisan Beukman	10.93
4. Desiree Raaijman	10.91
5. Jamie Kruidenhof	10.13

40 meter

1. Esther Sierksma	7.2
2. Lisan Beukman	7.6
2. Yasmine Khamma	7.6
3. Jamie Kruidenhof	8.0
4. Desiree Raaijman	8.9

JONGENS PUPILLEN C

Helaas is het prestatieoverzicht van de jongens pupillen C niet compleet. De overzichten zijn gemaakt met behulp van de uitslagen van alle thuiswedstrijden van de jongens pupillen C op de Blauwe Berg. Hopelijk krijgen deze jongens volgend jaar een vaste begeleider.

600 meter

1. John Verdonck	2.27.0
2. Fabian Sentener	2.32.1
3. Kevin Danso	2.35.1
4. Joel de Jong	2.40.2
5. Fabian Reinshagen	2.56.3

Bal

1. Jasper Meijer	28.95
2. Fabian Sentener	26.01
3. Joel de Jong	22.93
4. John Verdonck	22.58
5. Kevin Danso	19.43

Hoog

1. John Verdonck	0.85
2. Fabian Sentener	0.75
2. Fabian Reinshagen	0.75

40 meter

1. Jasper Meijer	7.3
2. John verdonck	7.4
2. Kevin Danso	7.4
4. Nino Buijsman	7.8
5. Joel de Jong	7.8

Ver

1. Jasper Meijer	3.33
2. John Verdonck	2.90
2. Kevin Danso	2.90
4. Fabian Sentener	2.80
5. Joel de Jong	2.79

MEISJES PUPILLEN B

Ook van deze groep is geen compleet overzicht beschikbaar. Deze ranglijsten zijn evenals de jongens pupillen C samengesteld uit de thuiswedstrijden van Hollandia.

40 meter

1. Myrusha Victoria	7.2
2. Samantha Arends	7.5
3. Eva Keesman	7.9
4. Isabella van der Hagen	8.0
5. Sharon Boots	8.1

verspringen

1. Myrusha Victoria	3.35
2. Samantha Arends	2.92
3. Isabella van der Hagen	2.75
4. Eva Keesman	2.65
5. Sharon Boots	2.43

kogelstoten

1. Myrusha Victoria	4.83
2. Isabella van der Hagen	4.54
3. Sharon Boots	3.97

1000 meter

1. Isabella van der Hagen	4.34.9
2. Samantha Arends	4.35.2
3. Eva Keesman	5.21.0

hoogspringen

1. Isabella van der hagen	0.85
1. Sharon Boots	0.85

balwerpen

1. Isabella van der Hagen	13.35
2. Sharon Boots	11.44
3. Samantha Arends	10.24
4. Eva Keesman	6.53

MEISJES PUPILLEN A 1993 (1^e jaars)



MEISJES PUPILLEN A, 1^E JAARS, SEIZOEN 2003 SAMENGEVAT.

In het seizoen 2003 hebben we met de meisjes pupillen A, 1^e jaars, maar liefst 19 meerkampwedstrijden bezocht. Een vaste kern van zes meiden bezoekt heel regelmatig een wedstrijd en zeven meiden incidenteel. Erg leuk was het dat op de trainingspakkenwedstrijd en de clubkampioenschappen vrijwel iedereen van de partij was. Ik hoop dat jullie er bij de opening van het seizoen (trainingspakkenwedstrijd) er allemaal weer bij zijn.

Traditiegetrouw maken we aan het eind van het seizoen de "beste prestaties" op. Dit is een overzicht van de beste vijf prestaties per onderdeel. Deze overzichten zijn in de bijgaande tabellen verwerkt. Ik heb dit hieronder aangevuld met enkele **relatieve prestaties**.

Wie heeft zich nu het meest verbeterd ten opzichte van het vorige seizoen?

De prestaties van drie onderdelen heb ik eens vergeleken met de prestaties van vorig seizoen. Op verspringen is de eer voor Lisa van den Boogaard. Zij heeft zich met maar liefst met 66cm verbeterd. Een puike prestatie. Priscilla en Marina volgen haar met 53 cm. Met kogelstoten heeft ook Lisa (+2.11m) zich het meest verbeterd. Gevolgd door Priscilla (+1.60), Nikki (+1.55m), Manon (++1.31m), Anne (+1.18m) en Merel (+1.11m). Met balwerpen hebben Priscilla (+9.38m), Sifra (+6.56m), Nikki (+5.23m) en Marina (+3.50m) zich opvallend verbeterd.

Wat betreft het puntentotaal op de driekamp heeft iedereen zich verbeterd. De vier stijgers met stip zijn Priscilla, Nikki, Lisa, Merel en Marina.

Als je alles op een rijtje hebt gezet blijkt dat Priscilla zonder meer de kanjer van de groep is. Zij heeft dit jaar niet alleen op alle onderdelen de beste prestatie, ook haar verbeteringen zijn opzienbarend geweest dit seizoen. Ik ben heel benieuwd wat zij bij de Noord-Nederlandse kampioenschappen in januari gaat doen.

Begeleider meisjes A1-pupillen, Henk Jan

60 meter

1. Priscilla de Ridder	8.6
2. Nikki Peerdeman	9.2
2. Daisy Loomans	9.2
4. Anne Bouwhuis	9.4
5. Sifra Blom	9.6

verspringen

1. Priscilla de Ridder	4.24
2. Anne Bouwhuis	3.74
3. Daisy Loomans	3.65
4. Sifra Blom	3.61
5. Nikki Peerdeman	3.42

balwerpen

1. Priscilla de Ridder	29.41
2. Anne Bouwhuis	25.36
3. Sifra Blom	24.30
4. Daisy Loomans	22.00
5. Manon Dinsbach	20.97

hoogspringen

1. Priscilla de Ridder	1.20
2. Daisy Loomans	1.10
2. Sifra Blom	1.10
4. Nikki Peerdeman	1.05
4. Anne Bouwhuis	1.05

kogelstoten

1. Priscilla de Ridder	7.09
2. Anne Bouwhuis	6.75
3. Sifra Blom	6.47
4. Daisy Loomans	6.18
5. Manon Dinsbach	5.56

puntentotaal driekamp

1. Priscilla de Ridder	1678
2. Daisy Loomans	1370
3. Sifra Blom	1354
4. Anne Bouwhuis	1328
5. Nikki Peerdeman	1238

1000m

1. Priscilla de Ridder	3.45.0
2. Daisy Loomans	3.54.3
3. Nikki Peerdeman	3.56.7
4. Manon Dinsbach	4.02.0
5. Sifra Blom	4.19.6

MEISJES PUPILLEN A 1992 (2^e jaars)

Hier volgen dan de records van de eerste vijf meisjes van de MPA2 .Ik wil wel even benadrukken dat ik op alle acht van jullie even trots ben, als ik zie met hoeveel plezier en inzet jullie altijd meedoen. Ga zo door!

Een dikke kus van Yolanda.

Hoogspringen

1. Dana	1.20
2. Anouk	1.15
3. Floor	1.10
4. Sinitta	1.05
5. Talisa	1.00

Verspringen

1. Dana	3.89
2. Anouk	3.52
3. Talisa	3.44
4. Nikki	3.30
5. Sinitta	3.29

Kogelstoten

1. Dana	7.48
2. Floor	7.21
3. Sinitta	6.30
4. Nikki	5.78
5. Anouk	5.75

Balwerpen

1. Dana	25.54
2. Floor	23.85
3. Sinitta	19.63
4. Talisa	18.85
5. Anouk	15.57

60 m sprint

1. Dana	9.2
2. Talisa	10.2
2. Nikki	10.2
4. Sinitta	10.3
5. Anouk	10.6

1000 mtr.

1. Sinitta	3.56.2
2. Dana	4.05.4
3. Anouk	4.12.0
4. Cynthia	4.31.7
5. Nikki	4.35.6

JONGENS PUPILLEN A 1993 (1^e jaars)

Helaas is Igor dit jaar de enigste in zijn groep gebleven. Het is dan ook niet motiverend om aan wedstrijden deel te nemen. Wij hebben alleen de uitslagen van de CD-minibokaal in deze categorie kunnen achterhalen.

60m

1. Igor Smits	9.6
---------------	-----

kogel

1. Igor Smits	6.44
---------------	------

ver

1. Igor Smits	3.39
---------------	------

JONGENS PUPILLEN A 1992 (2^e jaars)

Dit jaar een flinke wisseling van de wacht. Zoals we vorig jaar al aan konden zien komen zijn er dit jaar meerdere jongens die boven aan de lijst staan. Dit jaar zijn er zeker een aantal zeer opvallende prestaties te zien. Max heeft een fantastische tijd gelopen tijdens de clubkampioenschappen op de 1000 meter. En vlak daarachter Mitchel die een enorme uitschieter had. Met daar weer achter onze nieuwkomer die nog maar een wedstrijd mee heeft kunnen doen. Ga zo door Casper. Ook op de andere onderdelen gaat het goed. Op de technische nummers heb je nu eenmaal wat langer training nodig maar je zit al vlak achter de rest. Bruney haalde uit tijdens de Gerrit Vos bokaal met hoogspringen. Prima. Martijn deed het uitstekend met de onderdelen verspringen en de kogel. Maar ook Mike komt er aan met deze onderdelen. En dan komt op het laatste onderdeel de sprint Bruney nog een keer uitstekend naar voren. We gaan er dit komende jaar nog weer onderdelen aan toevoegen en ik ben heel benieuwd hoe de lijst er dan volgend jaar uit zal zien. Ik hoop dat jullie aan de wedstrijden mee blijven doen. En volgend jaar hoop ik dat we een team kunnen samenstellen voor de competitie. We hebben in ieder geval een leuk en gezellig team waar we nog een hoop lol van kunnen hebben.

Rob Schipper

1000 m

1. Max	3.46.8
2. Mitchel	3.51.2
3. Casper	3.53.4
4. Martijn	4.05.5
5. Bruney	4.16.1
6. Mike	4.20.1

hoog

1. Bruney	1.25
2. Martijn	1.20
3. Max	1.15
4. Mike	1.10
4. Mitchel	1.10
4. Casper	1.00

ver

1. Martijn	4.20
2. Mike	3.86
3. Bruney	3.76
4. Max	3.66
5. Mitchel	3.63
6. Casper	3.59

bal

1. Martijn	28.54
2. Bruney	27.10
3. Mitchel	25.59
4. Max	23.36
5. Casper	22.87
6. Mike	21.18

kogel

1. Martijn	9.11
2. Mike	7.46
3. Max	6.96
4. Mitchel	6.94
5. Bruney	6.87
6. Casper	5.89

60 m

1. Bruney	9.4
2. Mike	9.5
3. Mitchel	9.6
3. Martijn	9.6
5. Max	10.0
6. Casper	10.2

CD JUNIOREN

MEISJES D 1991 (1^e jaars)

Het jaar 2003 van het Delightful D-Team.

Dit eerste jaar als junioren hebben onze superladies op een prachtige manier verhapstukt. Het is een sportief, enerverend, succesvol en uiterst gezellig jaar geweest. De verschillende nieuwe onderdelen maakten de wedstrijden, vooral in de beginperiode, tot een soort vervroegde sinterklaasurprises: je wist nooit wat er uit zou komen. Gaandeweg wist iedere atlete haar favoriete onderdeel er uit te pikken. De horden en de speer konden zich bij velen verheugen in een toenemende populariteit. De discus heeft maar weinig op het menu gestaan (misschien iets te veel doorbakken of wat weinig gekruid). Wellicht komt er in de toekomst verandering in. Ook voor de 1000 meter hebben veel van onze raspaardjes enige schrik ontwikkeld. Slechts sporadisch werd daar voor ingeschreven. Is dat toeval of zijn sommigen al aan het sparen voor een scooter voor dit type indrukwekkende afstanden. Het zal toch niet.

Plezierig was het om te zien, dat op de wedstrijden, waar een eigen programma kon worden samengesteld, de meiden toch steeds met elkaar optrokken en elkaar ook aanmoedigden. Dit bevordert de teamgeest en werkt zeer stimulerend. Op de verschillende wedstrijden waren ook steeds redelijke afvaardigingen van Het Team aanwezig, waarbij Tanja Beukman topscorer was met 14 deelnames. Zij werd op de voet gevolgd door Simone Dekker en Kiki van Langen, die ieder 12 keer het luie zweet kwamen afleveren. De andere trouwe leden van ons onvolprezen team zijn Sofia Khamma, Roos Buytendijk, Isis Veer en Annika Meijer. Ondertussen hebben wij van het altijd enthousiaste begeleidingsteam alweer de nodige nieuwe talentjes gescout op de training. Een enkeling, zoals Cynthia en Demy, hebben hun neus ook reeds aan het wedstrijdvenster gedrukt. We hopen in het nieuwe seizoen meer van dit toptalent te mogen begroeten. Voor we overgaan tot de results of the Dutch jury, maak ik van deze gelegenheid gebruik om iedereen, namens het complete Delightful D-Team inclusief begeleidingsstaf, heel plezierige feestdagen toe te wensen en veel geluk en gezondheid in het nieuwe jaar, opdat we het nieuwe motto ten volle waar kunnen gaan maken : VEEL PLEZIER IN 2004 !!!!

Kees van Langen

60 mtr

1. Kiki	8.7
2. Simone	9.1
3. Sofia	9.2
4. Isis	9.5
5. Roos	10.2

60 mtr horden

1. Kiki	10.3
2. Simone	12.2
3. Isis	13.19
4. Sofia	13.2
5. Roos	13.9

600 mtr

1. Kiki	1.52.4
2. Roos	1.56.6
3. Sofia	2.02.6
4. Simone	2.06.8
5. Tanja	2.12.1

1000 mtr

1. Kiki	3.23.4
2. Roos	3.37.3
3. Tanja	4.08.4
4. Simone	4.19.8

ver

1. Kiki	4.15
2. Simone	3.98
3. Sofia	3.93
4. Roos	3.74
5. Tanja	3.60

hoog

1. Sofia	1.30
2. Kiki	1.30
3. Tanja	1.25
4. Simone	1.20
5. Roos	1.10

kogel

1. Annelies Laan	7.99
1. Kiki	9.82
2. Tanja	7.88
3. Sofia	7.87
4. Isis	7.00
5. Simone	6.92

speer

1. Annelies Laan	25.52
1. Sofia	22.10
2. Kiki	20.37
3. Tanja	17.16
4. Roos	16.83
5. Isis	16.52

discus

1. Annelies Laan	19.81
1. Isis	17.74
2. Tanja	16.09

MEISJES D 1990 (2^e jaars)

Het jaar begon met de trainingspakkenwedstrijd. Dit was meteen samen met de 2^e competitiewedstrijd de meest bezochte wedstrijd. Behalve Lieke en Tess was iedereen van de partij.

Dat het enthousiaste begin geen voorbode vormde voor de rest van het seizoen was te zien in de volgende wedstrijden. De meeste wedstrijden werden bezocht door Annelies, Britt en Brigitte. Helaas lieten de laatste twee het na de zomervakantie ook afweten.

De wedstrijden werden dus niet veel bezocht, maar de trainingen werden gelukkig door een aantal wel trouw bezocht. Je kon aan de prestaties van de clubkampioenschappen zien dat de trainingen niet voor niets zijn.

Laura en Lieke gingen met sprongen vooruit. Britt was dit jaar superieur in het verspringen. Annelies was in alle onderdelen heel goed. Het is jammer dat Malon en Brigitte gestopt zijn.

1000 mtr

1. Annelies Laan	3.32.5
2. Lieke Matthijssen	3.44.4
3. Malon vd Brink	3.59.5
4. Brigitte Olijhoek	4.03.3
5. Laura Pitstra	5.03.4

ver

1. Annelies Laan	4.70
2. Malon vd Brink	4.23
3. Britt Ootes	4.19
4. Lieke Matthijssen	3.97
5. Brigitte Olijhoek	3.51
6. Laura Pitstra	3.11

hoog

1. Annelies Laan	1.40
2. Britt Ootes	1.15
3. Laura Pitstra	1.10

kogel

1. Annelies Laan	10.35
2. Lieke Matthijssen	8.40
3. Britt Ootes	8.00
4. Malon vd Brink	7.83
5. Laura Pitstra	7.49
6. Brigitte Olijhoek	7.11

speer

1. Annelies Laan	32.61
2. Malon vd Brink	18.97
3. Lieke Matthijssen	16.87
4. Brigitte Olijhoek	15.62
5. Laura Pitstra	13.70
6. Britt Ootes	13.32

discus

1. Annelies Laan	19.68
2. Laura Pitstra	16.94
3. Brigitte Olijhoek	16.43
4. Britt Ootes	16.35
5. Malon vd Brink	16.15



In 2003 werd voor de 25^e keer de Scholierenveldloop gehouden. Een mijlpaal in onze geschiedenis.

JONGENS D 1991 (1^e jaars)

Dit seizoen waren er maar weinig jongens die de wedstrijdkar trokken. Jammer, maar het is niet anders. Timo nam de meeste wedstrijden voor rekening, nml. 7 stuks. Luka kwam tot 5 stuks en Sjoerd deed er 4. Boris en Sander ieder 2 en Erik deed alleen aan de trainingspakkenwedstrijd mee.

De mooiste wedstrijd was de competitiestrijd in Krommenie bij Lycurgus. Het was de enige keer dat jullie er met z'n vijfen waren. De prestaties die dag waren steengoed. Timo had 2 pr's die dag, 3.48 ver en 11.9 op de 80 m. Sjoerd had er ook 2, 3.87 ver en 3.34.8 op de 1000 m. Luka en Boris zaten heel dicht tegen hun pr's aan. Het is ook de enige keer geweest, dat jullie aan de estafette hebben mee gedaan.

Boris had een pr op discus (17.29) bij de SAV competitie. Luka had een vet goed pr bij de D-spelen, 23.88 bij de discus.

Maar los van de pr's heeft iedereen erg veel plezier gehad, niet alleen tijdens de wedstrijden, maar ook bij de trainingen. Stan, namens alle jongens: bedankt.

Leen

80 mtr

1. Sander van Hoek	11.6
2. Sjoerd Wegman	11.7
3. Timo Peerdeman	11.9
4. Luka Liebrand	12.6
5. Erik Stam	13.9

80 mtr horden

1. Sander van Hoek	15.5
2. Sjoerd Wegman	17.2
3. Luka Liebrand	17.6
4. Timo Peerdeman	18.3

600 mtr

1. Timo Peerdeman	2.06.52
-------------------	---------

hoog

1. Timo Peerdeman	1.15
Luka Liebrand	1.15

1000 m

1. Boris de Best	3.25.0
2. Sjoerd Wegman	3.34.8
3. Timo Peerdeman	3.43.2
4. Luka Liebrand	4.04.7

ver

1. Sjoerd Wegman	3.87
Luka Liebrand	3.87
3. Timo Peerdeman	3.48
4. Erik Stam	2.51

discus

1. Luka Liebrand	23.88
2. Boris de Best	17.29

kogel

1. Luka Liebrand	9.37
2. Timo Peerdeman	5.88
3. Sjoerd Wegman	4.65

speer

1. Luka Liebrand	25.20
2. Sjoerd Wegman	16.94
3. Timo Peerdeman	15.70

JONGENS D 1990 (2^e jaars)

Rogier was dit seizoen de enige van zijn groep die meedeed en staat daarom fier bovenaan in de ranglijsten. Wie doet hem dit na? T.o.v. vorig jaar heeft hij zich op alle onderdelen verbeterd. Misschien dat hij volgend jaar moet strijden voor die eerste plaatsen, maar dat zien we volgend jaar weer.

Joost

80 mtr

1. Rogier Daenen	12.4
------------------	------

80 mtr horden

1. Rogier Daenen	16.5
------------------	------

1000 mtr

1. Rogier Daenen	3.38.8
------------------	--------

ver

1. Rogier Daenen	3.50
------------------	------

hoog

1. Rogier Daenen	1.25
------------------	------

kogel

1. Rogier Daenen	7.05
------------------	------

MEISJES C 1989 (1^e jaars)

Was het al gezellig met Erasmina, Femke, Saskia, Charlotte en Machteld en de boys; Sinds kort trainen Wendy Toering, Nicky van der Weijden, Floor Hellendoorn ook weer mee, terug van weggeweest.

Maar het wordt wel zwaarder voor de meiden. Ik bedoel niet alleen de intensieve training van Ruud maar ook de onderdelen op zich; speer, 400 wordt 600, kogel 2 wordt 3 kg.

Zodoende valt er niet zoveel te vergelijken. Met het hoog springen gingen de meesten wel 5 cm. hoger en topper is Machteld Mulder die van 1.35 naar 1.50 hoog ging.

Ik hoop dat jullie allemaal met veel plezier blijven trainen en verbeteren en wens iedereen een sportief en gezond 2004 toe.

Groeten van Carla Beerepoot

80 mtr

1. Saskia	9.84
2. Femke	10.7
3. Erasmina	10.8
4. Machteld	11.6
5. Kelly	11.8

80 mtr horden

1. Machteld	12.9
2. Saskia	15.3
3. Femke	16.9

600 mtr

1. Machteld	CR	1.36.6
2. Femke		2.04.5
3. Saskia		2.13.0

1000 mtr			ver		hoog	
1. Machteld	CR	3.04.15	1. Machteld	4.21	1. Machteld	1.50
			2. Femke	4.18	2. Erasmina	1.45
			3. Kelly	4.11	3. Saskia	1.40
			4. Saskia	4.08	4. Femke	1.35
kogel			speer		discus	
1. Saskia		10.19	1. Saskia	29.30	1. Erasmina	22.45
2. Erasmina		10.16	2. Femke	21.83	2. Inge	14.81
3. Femke		10.05	3. Machteld	18.51		
4. Kelly		7.81				
5. Machteld		7.34				
150 m			300 mh			
1. Machteld		20.3	1. Machteld	49.97		
2. Femke		20.4				
3. Saskia		22.5				

MEISJES C 1988 (2^e jaars)

Janneke doet Rogier na, want ook zij staat bovenaan de ranglijsten. Ze neemt het stokje over van Jolien, want die is er mee gestopt. Hopelijk voor Janneke wat meer competitie bij de B-junioren volgend jaar en net als dit jaar elke wedstrijd een pr.

Joost

80 mtr			600 m		1000 mtr	
1. Janneke Mattijssen		12.2	1. Janneke Mattijssen	2.08.0	1. Janneke Mattijssen	3.54.7
ver			speer			
1. Janneke Mattijssen		3.77	1. Janneke Mattijssen	10.08		

JONGENS C 1989 (1^e jaars)

Het is nog schraal dit jaar bij de jongens C1. Beide hebben niet veel wedstrijden meegedaan maar houden elkaar redelijk in evenwicht. Toch zit er bij Sander en Tim wel vooruitgang in, ze worden wat krachtiger en krijgen wat meer inzicht in de technische nummers zodater toch af en toe een pr sneuvelt. Het komende seizoen gaan ze hopelijk wat meer wedstrijden doen zodat ze elkaar toch een beetje in evenwicht kunnen houden.

Peter

ver			hoog		kogel	
1. Tim		3.94	1. Tim	1.25	1. Sander	7.37
2. Sander		3.81	2. Sander	1.25	2. Tim	7.07
speer			discus			
1. Tim		20.94	1. Sander	21.70		
			2. Tim	18.35		
100m horden			800m			
1. Tim		21.30	1. Tim	2.54.5		
2. Sander		22.30				
100m			1000m			
1. Sander		14.3	1. Tim	3.33.6		
2. Tim		15.2				

JONGENS C 1988 (2^e jaars)

Het is wederom een heel mooi seizoen geweest met heel veel wedstrijden onder een vaak brandende zon. Echter heeft dat geen nadelig effect gehad op de prestaties. Koen wist de 3 minutengrens op de 1000 meter te slechten en Frank liep een clubrecord op de 150 meter (18.84). Ook Jan liet van zich horen op de horden, door maar liefst 4 seconden van zijn PR af te snoepen. Een prachtige prestatie. Maar wat snelheid betreft lieten Koen en Frank zich niet intimideren door Jan. Frank scherpte zijn PR op de 100 meter aan naar 11.8 en Koen liep een persoonlijk record op de 800 meter tijdens de nationale

C-spelen (2.13.16). Casper stootte bijna 10 meter met de kogel en ook op de horden was er een behoorlijke progressie te constateren met een PR van 16.7 sec.

Wat opviel is dat de jongens op de werpnummers steeds dichterbij elkaar toe zijn gekropen, wat prima is voor de onderlinge competitie. Dat komt de prestaties alleen maar ten goede. De lange afstanden blijven echter voor Koen, terwijl het korte werk en verspringen een prooi blijven voor Frank. Alhoewel met verspringen komen Casper en Koen er toch aangesloten. Dus wie weet wat het komende seizoen gaat brengen.

Jongens, het waren weer mooie wedstrijden in een meer dan prettige sfeer !

Bedankt voor jullie tomeloze inzet !

Willem D.

Hierbij de lijst met beste prestaties van het afgelopen seizoen

100 meter		100m horden		800 meter	
1. Frank	11.8	1. Frank	15.6	1. Koen	2.13.16
2. Jan	13.0	2. Jan	15.8	2. Frank	2.32.3
3. Koen	13.1	3. Casper	16.7	3. Jan	2.54.5
4. Casper	13.4	4. Koen	20.2	4. Casper	2.58.9
kogel		hoog		verspringen	
1. Koen	9.86	1. Koen	1.50	1. Frank	5.80
2. Casper	9.85	2. Casper	1.45	2. Koen	4.83
3. Jan	9.51	2. Frank	1.45	3. Casper	4.80
4. Frank	9.29	4. Jan	1.40	4. Jan	4.64
discus		speer		150 m	
1. Koen	28.51	1. Jan	3.30.4	1. Frank	CR 18.84
2. Casper	28.49	2. Koen	32.49	2. Koen	20.54
3. Frank	24.00	3. Frank	32.10	3. Jan	20.70
4. Jan	23.77	4. Casper	31.66		
1000 meter					
1. Koen	2.59.9				
2. Frank	3.17.8				
3. Jan	3.37.8				
4. Casper	3.42.2				
300m horden					
1. Frank	46.4				
2. Koen	49.41				

AB-JUNIOREN EN SENIOREN

Hierbij weer mijn jaarlijkse bijdrage voor het bestenummer van AV Hollandia. Voor degenen die graag willen weten wie de betreffende commentaren levert en de prestaties op een rijtje zet zal ik me nog even voorstellen: Martijn Visscher, 28 jaar, lid van AV Hollandia van 1982 tot en met 1999, momenteel lid bij Altis Amersfoort en bestejaarprestatiestatisticus voor AV Hollandia sinds 1992.

Daar waar in het begin alles gebeurde aan de hand van de door verenigingen opgestuurde uitslagen, de uitgaven van Atletiekwereld en met potlood, gum en papier, kan tegenwoordig vrijwel alles worden opgezocht en worden verkregen via het internet. Homepages van atletiekverenigingen (sterk variërend in kwaliteit), uitslagenpagina's en diverse e-mailcontacten maken het werk van een atletiekstatisticus steeds completer. Daarnaast worden natuurlijk nog steeds de door verenigingen opgestuurde officiële uitslagen gehanteerd.

Om een inzicht te geven in de gehanteerde maatstaven: ik heb –zoals ieder jaar– de volgende regels gehanteerd ter bepaling van de lijsten. Naast de top 5 overzichten per onderdeel is er volgens de officiële KNAU-puntentelling aan iedere prestatie een puntenaantal toegekend. Daarvan is het overzicht gemaakt, zodat het mogelijk is verschillende prestaties op verschillende onderdelen goed met elkaar te kunnen vergelijken, op basis van de puntenwaardering. Zo ontstaat er een ranglijst, met maximaal de beste 25 prestaties, met als ondergrens altijd ongeveer 500 punten.

Veel plezier met de overzichten en mochten er nog prestaties ontbreken of onjuist zijn vermeld, kan je dat altijd doorgeven op martijnvisscher@planet.nl

MEISJES B

Goske Wegman voert de lijst aan met voornamelijk haar sprintprestaties. Een aantal clubrecords in deze categorie, waarbij de records van C-juniore Machteld Mulder en Marije Smits en haar nieuwe wereldrecord verspringen zeker het vermelden waard zijn.

1.	Goske Wegman	400 meter	62.83.	693 pnt.
2.	Goske Wegman	verspringen	4.99 m.	674 pnt.
3.	Goske Wegman	200 meter	27.1s.	659 pnt.
4.	Goske Wegman	100 meter	12.9 s.	651 pnt.
5.	Nadia Lachkar	speerwerpen	CR 30.69 m.	611 pnt.
	Lonneke Jansen Duijgh.	800 meter	2.35.8 min.	611 pnt.
7.	Nadia Lachkar	kogelslingeren	CR 31.01m.	606 pnt.
8.	Nadia Lachkar	kogelstoten	9.57 m.	560 pnt.
9.	Nadia Lachkar	discuswerpen	30.47 m.	554 pnt.
10.	Lonneke Jansen Duijgh.	3.000 meter	CR 11.36.5 min.	543 pnt.

100 meter CR 12.3

1.	Goske Wegman	12.9
2.	Nadia Lachkar	14.8
3.	Marije Smits	19.3

200 meter CR 25.38

1.	Goske Wegman	27.1
----	--------------	------

400 meter CR 56.58

1.	Goske Wegman	62.83
----	--------------	-------

800 meter CR 2.19.3

1.	Machteld Mulder MCCR	2.14.67
2.	Lonneke J. Duighuijsen	2.35.8

1.000 meter CR 3.09.9

1.	M. Mulder (MC)	CR 2.59.63
----	----------------	-------------------

1.500 meter CR 5.00.2

1.	Lonneke J. Duigh.	5.24.33
----	-------------------	---------

3.000 meter CR vacant

1.	Lonneke J. Duigh.	11.36.5
----	-------------------	---------

hoogspringen CR 1.80

1.	Goske Wegman	1.28
----	--------------	------

100 meter horden CR 14.23

1.	Goske Wegman	20.08
----	--------------	-------

kogelstoten CR 14.58

1.	Nadia Lachkar	9.57
2.	Goske Wegman	6.51

speerwerpen CR 30.04

1.	Nadia Lachkar	CR 30.69
2.	Lonneke Jansen D.	20.41
3.	Goske Wegman	14.12
4.	Marije Smits	13.95

verspringen CR 6.19

1.	Goske Wegman	4.99
2.	Marije Smits	WR 3.13

discuswerpen CR 32.84

1.	Nadia Lachkar	30.47
----	---------------	-------

kogelslingeren CR 30.04

1.	Nadia Lachkar	CR 31.01
----	---------------	-----------------

zevenkamp CR 4.962

1.	Goske Wegman	2.060
----	--------------	-------

MEISJES A

Hoogspringen bij de meisjes en dames blijft garant staan voor veel punten, dit jaar staat Marijke Mettes bovenaan. Verder goede prestaties van Anna Bos en Christel Godijn, waarbij de overige meiden qua verbetering van hun PR's niet ver achter blijven.

1.	Marijke Mettes	hoogspringen	1.60 m.	832 pnt.
2.	Anna Bos	hoogspringen	1.57 m.	800 pnt.
3.	Christel Godijn	hoogspringen	1.55 m.	779 pnt.
4.	Christel Godijn	400 meter	60.85 s	751 pnt.
5.	Christel Godijn	800 meter	2.24.49 min.	735 pnt.
6.	Femke Storm	hoogspringen	1.50 m.	726 pnt.
7.	Christel Godijn	200 meter	27.27 s.	664 pnt.
8.	Christel Godijn	verspringen	4.91 m.	655 pnt.
9.	Anna Bos	400 meter	65.48 s.	621 pnt.
10.	Ingrid Nan	hinkstapspringen	9.73 m.	609 pnt.
11.	Femke Storm	verspringen	4.71 m.	606 pnt.
12.	Anna Bos	100 meter	13.47 s.	594 pnt.
13.	Marijke Mettes	kogelstoten	10.01 m.	590 pnt.
14.	Irene van der Gulik	speerwerpen	28.17 m.	565 pnt.
15.	Anna Bos	400 meter horden	76.17 s.	554 pnt.
16.	Patricia Eijken	discuswerpen	29.85 m.	541 pnt.
17.	Marijke Mettes	discuswerpen	29.44 m.	533 pnt.
18.	Patricia Eijken	100 meter horden	17.32 s.	528 pnt.
19.	Ingrid Nan	verspringen	4.39 m.	525 pnt.
20.	Marijke Mettes	verspringen	4.37 m.	520 pnt.

100 meter CR 12.47

1. Anna Bos	13.47
2. Christel Godijn	13.7
3. Patricia Eijken	14.04
4. Marijke Mettes	14.58
5. Ingrid Nan	14.4

400 meter CR 56.58

1. Christel Godijn	60.85
2. Anna Bos	65.48

verspringen CR 6.32

1. Christel Godijn .	4.91
2. Femke Storm	4.71
3. Ingrid Nan	4.39
4. Marijke Mettes	4.37
5. Thamar Bieri	3.74

kogelstoten CR 13.57

1. Marijke Mettes	10.01
2. Rian Schaaf	8.73
3. Christel Godijn	8.47
4. Irene v/d Gulik	7.62
5. Ingrid Nan	7.08

hoogspringen CR 1.82

1. Marijke Mettes	1.60
2. Anna Bos	1.57
3. Christel Godijn	1.55
4. Femke Storm	1.50
5. Ingrid Nan	1.20

hinkstapspringen CR 11.70

1. Ingrid Nan	9.73
---------------	------

kogelslingeren CR 27.78

1. Marijke Mettes	12.50
-------------------	-------

zevenkamp CR 4.870 pnt

1. Christel Godijn	3.683
--------------------	-------

400 meter horden CR 61.42

1. Anna Bos	76.17
-------------	-------

100 m horden CR 14.24

1. Patricia Eijken	17.32
2. Christel Godijn	19.12
3. Femke Storm	19.63
4. Marijke Mettes	20.7
5. Ingrid Nan	23.9

800 meter CR 2.14.67

1. Christel Godijn	2.24.49
2. Ingrid Nan	2.58.8

discuswerpen CR 36.28

1. Patricia Eijken	29.85
2. Marijke Mettes	29.44
3. Thamar Bieri	21.71
4. Irene v/d Gulik	19.77

200 meter CR 25.38

1. Christel Godijn	27.27
2. Ingrid Nan	29.6
3. Marijke Mettes	29.8

1.500 meter CR 5.00.2

1. Christel Godijn	5.32.78
--------------------	---------

speerwerpen CR 33.77

1. Irene v/d Gulik	28.17
2. Christel Godijn	19.04
3. Ingrid Nan	11.09



Marijke Mettes, ranglijstaanvoerder bij de meisjes B

JONGENS B

Prima noteringen voor de clubkampioen Steven Admiraal en een clubrecord voor Arjen Hart.

1. Steven Admiraal	110 meter horden	16.2 s.	709 pnt.
2. Steven Admiraal	hoogspringen	1.80 m.	680 pnt.
3. Arjen Hart	1.000 meter	2.43.2 min.	660 pnt.
4. Jeroen Schipper	kogelstoten	12.84 m.	655 pnt.
5. Arjen Hart	1.500 meter	4.29.5 min.	593 pnt.
6. Arjen Hart	engelse mijl	4.50.0 min.	CR 588 pnt.
7. Jeroen Schipper	1.000 meter	2.52.3 min.	557 pnt.
Remco Mettes	hinkstapspringen	11.70 m.	557 pnt.
9. Arjen Hart	3.000 meter	10.12.43 min.	524 pnt.
10. Remco Mettes	verspringen	5.64 m.	523 pnt.

100 meter CR 11.11

1. Remco Mettes	12.1
2. Jeroen Schipper	12.3
3. Arjen Hart	12.4

110 meter horden CR 14. 2

1. Steven Admiraal	16.2
2. Jeroen Schipper	18.7
3. Remco Mettes	19.7
4. Arjen Hart	20.7

1.000 meter CR 2.34.0

1. Arjen Hart	2.43.2
2. Jeroen Schipper	2.52.3
3. Remco Mettes	2.59.5

200 meter CR 22.43

1.Arjen Hart 26.3

hinkstapspringen CR 14.20

1.Remco Mettes 11.70

verspringen CR 7.181.Remco Mettes 5.64
2.Jeroen Schipper 5.25
3.Arjen Hart 4.93**discuswerpen CR 46.78**1.Jeroen Schipper 30.17
2.Remco Mettes 26.69
3.Arjen Hart 25.05**engelse mijl CR 4.50.5**

1.Arjen Hart CR 4.50.0

1.500 meter CR 4.01.291.Arjen Hart 4.29.5
2.Jeroen Schipper 8.17.1**hoogspringen CR 2.00**1.Steven Admiraal 1.80
2.Jeroen Schipper 1.60
3.Remco Mettes 1.50
4.Arjen Hart 1.45**speerwerpen CR 60.64**1.Jeroen Schipper 40.13
2.Arjen Hart 25.54**3.000 meter CR 8.52.1**

1.Arjen Hart 10.12.43

polsstokhoogspringen CR 4.001.Jeroen Schipper 2.20
2.Arjen Hart 2.00**kogelstoten CR 16.55**1.Jeroen Schipper 12.84
2.Remco Mettes 9.93
3.Arjen Hart 9.85**9-kamp CR 6.446 pnt.**1.Jeroen Schipper 3.642
2.Arjen Hart 3.519
3.Remco Mettes 2.696

JONGENS A

Veel variëteit in deze categorie, waarbij 2003 toch echt het jaar is geweest van de doorbraak van Edwin. Proficiat.

1.	Edwin Elles	400 meter	51.90 m.	723 pnt.
2.	Arco Kolken	800 meter	2.02.58 min.	704 pnt.
3.	Arnoud Beumer	400 meter	53.20 m.	671 pnt.
4.	Bart Daalhuisen	400 meter horden	61.79 m.	654 pnt.
5.	Arnoud Beumer	200 meter	23.92 s.	652 pnt.
6.	Arco Kolken	1.000 meter	2.44.3 min.	647 pnt.
	Arco Kolken	1.500 meter	4.21.66 min.	647 pnt.
8.	Arnoud Beumer	100 meter	11.69 s.	646 pnt.
	Bart Daalhuisen	110 meter horden	17.18 s.	646 pnt.
10.	Bart Daalhuisen	hoogspringen	1.75 m.	634 pnt.
11.	Edwin Elles	200 meter	23.9 s.	632 pnt.
12.	Bart Daalhuisen	800 meter	2.09.95 min.	589 pnt.
13.	Bart Daalhuisen	1.000 meter	2.50.6 min.	576 pnt.
14.	Edwin Elles	100 meter	11.8 s.	572 pnt.
15.	Arnoud Beumer	kogelstoten	11.41 m.	560 pnt.
16.	Rens Gronescheld	400 meter	56.1s.	557 pnt.
17.	Bart Daalhuisen	400 meter	56.30 s.	555 pnt.
18.	Arnoud Beumer	verspringen	5.76 m.	551 pnt.
19.	Arnoud Beumer	speerwerpen	43.86 m.	548 pnt.
20.	Bart Daalhuisen	polsstokhoogspringen	3.00 m.	528 pnt.

100 meter CR 10.831.Arnoud Beumer 11.69
2.Edwin Elles 11.8
3.Onno van Dort 12.2
4.Bart Daalhuisen 12.86**400 meter CR 49.2**1.Edwin Elles 51.90
2.Arnoud Beumer 53.20
3.Rens Gronescheld 56.1
4.Bart Daalhuisen 56.30
5.Onno van Dort 64.2**1.500 meter CR 3.56.32**1.Arco Kolken 4.21.66
2.Edwin Elles 4.42.4
3.Bart Daalhuisen 4.44.61
4.Arnoud Beumer 4.45.55**200 meter CR 22.43**1.Arnoud Beumer 23.92
2.Edwin Elles 23.9**800 meter CR 1.50.93**1.Arco Kolken 2.02.58
2.Bart Daalhuisen 2.09.95**1.000 meter CR 2.29.3**1.Arco Kolken 2.44.3
2.Bart Daalhuisen 2.50.6**110 meter horden CR 14.34**1.Bart Daalhuisen 17.18
2.Arnoud Beumer 20.00
3.Edwin Elles 20.7
4.Onno van Dort 22.3
5.Rens Gronescheld 22.7**verspringen CR 7.36**1.Arnoud Beumer 5.76
2.Onno van Dort 5.18
3.Bart Daalhuisen 5.17
4.Edwin Elles 5.09
5.Rens Gronescheld 5.07**hoogspringen CR 2.02**1.Bart Daalhuisen 1.75
2.Edwin Elles 1.60
3.Rens Gronescheld 1.55
4.Arnoud Beumer 1.45
Onno van Dort 1.45**polsstokhoogspringen CR 4.20**1.Bart Daalhuisen 3.00
2.Arnoud Beumer 2.95
3.Onno van Dort 2.60
4.Raymond Alders 2.40
5.Edwin Elles 2.20**kogelstoten CR 15.72**1.Arnoud Beumer 11.41
2.Onno van Dort 9.41
3.Rens Gronescheld 9.35
4.Bart Daalhuisen 9.34
5.Edwin Elles 7.80**discuswerpen CR 44.48**1.Arnoud Beumer 28.29
2.Bart Daalhuisen 26.71
3.Onno van Dort 23.59
4.Rens Gronescheld 22.45
5.Edwin Elles 21.09

speerwerpen CR 63.02

1.Arnoud Beumer	43.86
2.Onno van Dort	36.44
3.Bart Daalhuisen	33.78
4.Rens Gronescheld	25.32
5.Edwin Elles	24.80

10-kamp CR 6.330 pnt

1.Arnoud Beumer	5.111
2.Bart Daalhuisen	4.684
3.Edwin Elles	4.113
4.Rens Gronescheld	3.710
5.Onno van Dort	3.066

400 meter horden CR 54.73

1.Bart Daalhuisen	61.79
-------------------	-------

SENIOREN DAMES

Karlijn staat wederom bovenaan, echter haar blessure heeft haar vanaf de Gouden Spike in Leiden aan de kant gehouden. Succes met de revalidatie, die gelukkig weer bijna achter de rug is. Verder is het jaar 2003 het jaar van de definitieve comeback van Lara en Jessica, ga zo door! En oh ja, Maaïke eindelijk over die 5 meter bij het verspringen!

1. Karlijn van Beurden	hoogspringen	1.60 m.	832 pnt.
2. Lara IJsselstein	hoogspringen	1.52 m	747 pnt.
3. Judith Veerman	verspringen	5.22 m.	729 pnt.
4. Jessica Gosselaar	kogelstoten	11.75 m.	703 pnt.
5. Maaïke Huberts	verspringen	5.01 m.	679 pnt.
6. Jessica Gosselaar	discuswerpen	36.32 m.	668 pnt.
7. Susanne Neuvel	800 meter	2.31.73 min.	653 pnt.
8. Susanne Neuvel	400 meter	64.81 m.	639 pnt.
9. Lara IJsselstein	speerwerpen	32.05 m.	635 pnt.
Lara IJsselstein	kogelstoten	10.68 m.	635 pnt.
11. Viola Hessels	verspringen	4.78 m.	623 pnt.
12. Judith Veerman	hoogspringen	1.40 m.	615 pnt.
Maaïke Huberts	hoogspringen	1.40 m.	615 pnt.
14. Judith Veerman	200 meter	28.01 s.	611 pnt.
15. Lara IJsselstein	verspringen	4.61 m.	581 pnt.
16. Wendy op den Kelder	hoogspringen	1.37 m.	576 pnt.
17. Viola Hessels	100 meter	13.62 s.	569 pnt.
18. Maaïke Huberts	speerwerpen	28.20 m.	566 pnt.
19. Marjolein Hessels	200 meter	28.68 s.	565 pnt.
20. Judith Veerman	100 meter	13.67 s.	561 pnt.
21. Viola Hessels	speerwerpen	27.60 m.	555 pnt.
22. Viola Hessels	polsstokhoogspringen	2.80 m.	550 pnt.
23. Marieke Meester	200 meter	29.0 s..	529 pnt.
24. Viola Hessels	kogelstoten	8.96 m.	517 pnt.
25. Viola Hessels	200 meter	29.3 s.	510 pnt.

100 meter CR 12.41

1.Viola Hessels	13.62
2.Marjolein Hessel	13.67
3.Judith Veerman	13.9
Lara IJsselstein	13.9
5.Maaïke Huberts	14.2

200 meter CR 25.38

1.Judith Veerman	28.01
2.Marjolein Hessels	28.68
3.Marieke Meester	29.0
4.Viola Hessels	29.3
5. Wendy op den Kelder	29.9

800 meter CR 2.12.8

1.Susanne Neuvel	2.31.73
2.Judith Veerman	2.56.5
3.Viola Hessels	3.04.4
4.Wendy o/d Kelder	3.10.8
5.Lara IJsselstein	3.10.9

400 meter CR 56.58

1.Susanne Neuvel	64.81
2.Viola Hessels	70.94

1500 meter CR 4.34.4

1.Annemarie Klaver	5.41.98
2.Trudy Schilder	6.05.47

3000 meter CR 9.43.8

1.Trudy Schilder	12.38.0
------------------	---------

verspringen CR 6.32

1.Judith Veerman	5.22
2.Maaïke Huberts	5.01
3.Viola Hessels	4.78
4.Lara IJsselstein	4.61
5.Wendy op den Kelder	4.23

hoogspringen CR 1.82

1.Karlijn van Beurden	1.60
2.Lara IJsselstein	1.52
3.Judith Veerman	1.40
Maaïke Huberts	1.40
5.Wendy op den Kelder	1.37

100 m horden CR 14.24

1.Maaïke Huberts	18.32
2.Lara IJsselstein	19.5
3.Viola Hessels	19.9
4.Wendy o/d Kelder	20.7
5.Judith Veerman	20.9

kogelstoten CR 13.57

1.Jessica Gosselaar	11.75
2.Lara IJsselstein	10.68
3.Viola Hessels	8.96
4.Ellen van der Gulik	8.39
5.Judith Veerman	8.12

discuswerpen CR 40.70

1.Jessica Gosselaar	36.32
2.Lara IJsselstein	27.87
3.Maaïke Huberts	21.70
4.Karlijn van Beurden	21.61
5.Ellen van der Gulik	18.52

speerwerpen CR 36.09

1.Lara IJsselstein	32.05
2.Maaïke Huberts	28.20
3.Viola Hessels	27.60
4.Ellen v/d Gulik	23.28
5.Judith Veerman	18.41

kogelslingeren CR 28.25

1. Maaike Huberts	17.39
2. Ellen van der Gulik	17.34

polsstokhoogspringen CR 2.90

1. Viola Hessels	2.80
------------------	------

7-kamp CR 4.791 pnt.

1. Lara IJsselstein	3.204
2. Judith Veerman	2.917
3. Viola Hessels	2.564
4. Wendy o/d Kelder	2.470

SENIOREN en VETRANEN HEREN

De man van het seizoen, te zien op alle topwedstrijden: Bouke Onstenk. Eindelijk is het clubrecord er dan toch van gekomen, en dat nog wel op de thuisbaan tijdens de Trigallez Recordwedstrijden! Ook Sybren en Jacco hebben een perfect seizoen achter de rug, op naar 2004!

1. Bouke Onstenk	800 meter	1.50.90 min.	CR	917 pnt.
2. Bouke Onstenk	1.000 meter	2.26.4 min		883 pnt.
3. Sybren Mulder	800 meter	1.54.06 min.		855 pnt.
	Sybren Mulder	3.000 meter		855 pnt.
5. Sybren Mulder	1.500 meter	3.55.79 min.		853 pnt.
6. Jacco Jong	200 meter	22.31 s.		811 pnt.
7. Hans Schouten (M50)	discuswerpen	45.84 m.*		797 pnt.
8. Jacco Jong	400 meter	50.36 s.		789 pnt.
9. Bouke Onstenk	400 meter	50.54 s.		781 pnt.
10. Boudewijn van Limpt	400 meter horden	57.55 s.		769 pnt.
11. Jacco Jong	100 meter	11.18 s.		761 pnt.
12. Jim Mooij	3.000 meter steeple chase	10.03.75.		754 pnt.
	Bouke Onstenk	3.000 meter		754 pnt.
14. Boudewijn van Limpt	110 meter horden	15.99 s.		750 pnt.
15. Jim Mooij	800 meter	2.00.21 min.		744 pnt.
	Jeroen Ooievaar (M40)	verspringen	CR M40	744 pnt.
17. Frits Martens (M60)	discuswerpen	42.28 m. *		730 pnt.
18. Boudewijn van Limpt	hoogspringen	1.85 m.		725 pnt.
19. Sybren Mulder	5.000 meter	15.56.56 min.		722 pnt.
20. Hans Schouten (M50)	kogelstoten	13.61 m. *		704 pnt.
21. Jim Mooij	5.000 meter	16.18.17 min.		681 pnt.
22. Jim Mooij	1.000 meter	2.43.2 min.		660 pnt.
23. Walter de Jong	verspringen	6.23 m.		656 pnt.
24. Wouter Loomans	400 meter	53.65 m.		653 pnt.
25. Herman Akkerman (M45)	1.500 meter	4.21.17 min.	CR M45	651 pnt.

*met veteranenmateriaal

100 meter CR 10.5

1. Jacco Jong	11.18
2. Boudewijn van Limpt	11.67
3. Walter de Jong	11.85
4. Jeroen Ooievaar (M40)	11.87
5. Frank Baltes	12.0

200 meter CR 21.2

1. Jacco Jong	22.31
2. Wouter Loomans	24.4
3. Frank Baltes	25.01
4. Henk-Jan Blom (M40)	27.0
5. Leon Hessing	31.9

400 meter CR 48.59

1. Jacco Jong	50.36
2. Bouke Onstenk	50.54
3. Wouter Loomans	53.65
4. Frank Baltes	58.0
5. Cees Meijer (M50)	58.89

800 meter CR 1.50.93

1. Bouke Onstenk	CR	1.50.90
2. Sybren Mulder		1.54.06
3. Jim Mooij		2.00.21
4. Cees Meijer (M50)		2.11.46
5. Wouter Loomans		2.13.63

1.000 meter CR 2.25.40

1. Bouke Onstenk	2.26.4
2. Jim Mooij	2.43.2
3. Herman Akkerman (M45)	2.46.5

1.500 meter CR 3.48.29

1. Sybren Mulder	3.55.79
2. Herman Akkerman (M45)	4.21.17
3. Cees Meijer (M50)	4.31.55
4. Bert Bouma (M40)	4.34.47
5. Wouter Loomans	4.54.9

5.000 meter CR 14.33.7

1. Sybren Mulder	15.56.56
2. Jim Mooij	16.18.17
3. Jos Louter (M40)	16.43.13
4. Herman Akkerman (M50)	17.00.85
5. Peter Mettes (M45)	17.53.58

110 m horden CR 14.94

1. Boudewijn van Limpt	15.99
2. Henk-Jan Blom (M40)	19.2
3. Frank Baltes	20.0
4. Mark Vlaar	21.0
5. Kees Sijtsma	21.27

verspringen CR 7.81

1. Jeroen Ooievaar (M40)	6.64
2. Walter de Jong	6.23
3. Boudewijn van Limpt	6.16
4. Mark Vlaar	5.93
5. Jasper Visscher	5.92

polsstokspringen CR 4.30

1. Dick Braas	3.40
2. Frank Baltes	3.10
3. Walter de Jong	2.80
Henk-Jan Blom (M40)	2.80
5. Mark Vlaar	2.60

kogelslingeren CR 51.60

1. Henk Sallons (M40)	24.04
2. Huib van Wijck (M45)	23.78
3. David Hegeman	21.96
4. Kees Sijtsma	19.85
5. Niels Roele	18.08

hoogspringen CR 2.06

1. Boudewijn van Limpt	1.85
2. Mark Vlaar	1.75
3. Frank Baltes	1.65
Henk-Jan Blom (M40)	1.65
5. Nico de Koning (M45)	1.60
Walter de Jong	1.60

3.000 meter CR 8.31.1

1. Sybren Mulder	8.35.41
2. Bouke Onstenk	9.01.4

kogelstoten CR 15.55

1. Hans Schouten (M50)	13.61
2. Frits Martens (M60)	12.38
3. Henk-Jan Blom (M40)	12.16
4. Kees Sijtsma	11.18
5. Niels Roele	10.39

hinkstapspringen CR 14.20

1. Kees Sijtsma	11.12
-----------------	-------

10-kamp CR 7.240

1. Frank Baltes	4.461
2. Henk-Jan Blom	4.406
3. Mark Vlaar	3.971
4. Walter de Jong	3.565
5. Wouter Loomans	3.135

3.000 meter steeple CR 9.12.7

1. Jim Mooij	10.03.75
--------------	----------

discuswerpen CR 47.98

1. Hans Schouten (M50)	45.84
2. Frits Martens (M60)	42.28
3. Kees Sijtsma	35.85
4. Henk-Jan Blom (M40)	33.22
5. David Hegeman	32.93

400 meter horden CR 53.

1. Boudewijn van Limpt	57.55
------------------------	-------

speerwerpen CR 65.95

1. Kees Sijtsma	47.53
2. Henk-Jan Blom (M40)	45.84
3. David Hegeman	43.40
4. Niels Roele	42.06
5. Boudewijn v. Limpt	42.01



Bouke tijdens de Trigallez Recordwedstrijden waarbij het clubrecord verbeterde op de 800 meter

OVERZICHT VERBETERDE CLUBRECORDS 2003

Heren

800 meter	1.50.90 e.t.	Bouke Onstenk	17.05.2003	Hoorn
Zweedse estafette (400 – 300 – 200 – 100 m)	2.00,39 e.t.	Bouke Onstenk (400 m) Sybren Mulder (300 m) Jacco Jong (200 m) Walter de Jong (100 m)	21.09.2003	Amstelveen

Jongens B

1 Engelse Mijl	4.50,0	Arjen Hart	15.08.2003	Alkmaar
----------------	--------	------------	------------	---------

Jongens C

150 meter	18.84 e.t.	Frank Dekker	01.06.2003	Aalsmeer
1 Engelse Mijl	4.50,0	Arjen Hart	15.08.2003	Alkmaar

Heren veteranen 40+

100 meter	11,87 e.t.	Jeroen Ooievaar	27.04.2003	Leiden
110 meter horden	21,65 e.t.	Henk Jan Blom	30-07.2003	Barcelona (Sp)
110 meter horden	19,2	Henk Jan Blom	05.10.2003	Hoorn
Hoogspringen	1,65 m	Henk Jan Blom	29.06.2003	Santpoort
Verspringen	6,64 m	Jeroen Ooievaar	27.04.2003	Leiden
Polstokhoogspringen	2,80 m	Henk Jan Blom	30.07.2003	Barcelona (Sp)
Speerwerpen (800 gr)	45,78 m	Henk Jan Blom	29.06.2003	Santpoort
10-kamp	4191 pnt.	Henk Jan Blom	29/30.07.2003	Barcelona (Sp)
		100 m 13,37 - ver 4,91 m - kogel 12,16 m - hoog 1,57 m - 400 m 1.00,94		
		110 mh 21,65 - discus 33,22 m - polshoog 2,80 m - speer 45,21 m - 1500 m 5.31,07 m/s		
10-kamp	4406 pnt.	Henk Jan Blom	04/05.10.2003	Hoorn
		100 m 13,0 sec – ver 5,23 m – kogel 11,53 – hoog 1,60 – 400 m 59,8 sec.		
		110 mh 19,2 – discus 30,51 m polshoog 2,70 – speer 44,21 – 1500 m 5.22,8 m/s		

Heren veteranen 45+

110 meter horden	26,6	Joost Daalhuisen	05.10.2003	Hoorn
400 meter	1.18,0	Joost Daalhuisen	04.10.2003	Hoorn
1500 meter	4.21,34 e.t.	Herman Akkerman	29.06.2003	Santpoort
1500 meter	4.21,17 e.t.	Herman Akkerman	14.09.2003	Tilburg
110 meter horden	26,6 sec.	Joost Daalhuisen	05.10.2003	Hoorn
Tienkamp	2247 pnt.	Joost Daalhuisen	4/5.10.2003	Hoorn
100 m 15,0 sec. – ver 3,85 m – kogel 7,21 m – hoog 1,20 m – 400 m 78,0 sec.				
110 mh 26,6 sec. – discus 17,03 m – polshoog 0 – speer 16,64 m – 1500 m 6.13,5 m/s				

Heren veteranen 50+

400 meter	58,89 e.t.	Cees Meijer	29.06.2003	Santpoort
800 meter	2.16,63 e.t.	Cees Meijer	27.04.2003	Leiden
800 meter	2.11,46 e.t.	Cees Meijer	01.06.2003	Vught
1500 meter	4.50,15 e.t.	Cees Meijer	27.04.2003	Leiden
1500 meter	4.31,55 e.t.	Cees Meijer	31.05.2003	Vught

Dames

1.000 meter	3.04,15 e.t.	Machteld Mulder	14.06.2003	Purmerend
Zweedse estafette (400 – 300 – 200 – 100 m)	2.29,50 e.t.	Christel Godijn Marjolein Hessels Anna Bos Viola Hessels	21.09.2003	Amstelveen
1.000 meter	2.59,63 e.t.	Machteld Mulder	23.08.2003	Amsterdam

Meisjes A

800 meter	2.16,8	Machteld Mulder	27.06.2003	Lisse
800 meter	2.14,67 e.t.	Machteld Mulder	28.06.2003	Lisse
1.000 meter	3.04,15 e.t.	Machteld Mulder	14.06.2003	Purmerend
1.000 meter	2.59,63 e.t.	Machteld Mulder	23.08.2003	Amsterdam
3000 meter	11.36,5	Lonneke Janssen Duijghuijsen	06.04.2003	Hoorn

Meisjes B

800 meter	2.16,8	Machteld Mulder	27.06.2003	Lisse
800 meter	2.14,67 e.t.	Machteld Mulder	28.06.2003	Lisse
1.000 meter	3.04,15 e.t.	Machteld Mulder	14.06.2003	Purmerend
1.000 meter	2.59,63 e.t.	Machteld Mulder	23.08.2003	Amsterdam
Speerwerpen	30,69 m	Nadia Lachkar	14.09.2003	Drachten

Meisjes C

600 meter	1.36,6	Machteld Mulder	21.06.2003	Hoorn
600 meter	1.36,2	Machteld Mulder	15.08.2003	Alkmaar
1.000 meter	2.59,63 e.t.	Machteld Mulder	23.08.2003	Amsterdam

Meisjes D

Speerwerpen	32,61 m	Annelies Laan	07.09.2003	Amsterdam
-------------	---------	---------------	------------	-----------



Veteranenploeg A.V. Hollandia, kampioen van Nederland 2003