



**PRikkeldraad competitie
2023**

huldigingen

GAC PRikkeldraad competitie

Sinds 2006 dé unieke GAC Pupillenmeerkamp over een volledig atletiekjaar

9 PRikkeldraad wedstrijdonderdelen

- Lopen → sprint 40-60m, 60m horden 40/50/60/70 cm, lange afstand 600-1000m
- Springen → verspringen, hoogspringen, hink-stap-sprong uit stand
- Werpen → vortex werpen, kogelstoten, discuswerpen

Alle officieel gejureerde PRestaties tellen mee

- Competitie- én trainingswedstrijden
- Individueel bezochte én centraal georganiseerde wedstrijden

Alle PRestaties van alle Pupillen worden onderling vergelijkbaar gemaakt

- Omrekenfactor en correctiefactor per categorie per onderdeel

Vier jaarPRijzen

- Meeste PR's
- Beste PRestatie verbetering
- Beste categorie & beste trainers
- Beste meerkampers M/V

GAC PRikkeldraad competitie

Resultaten 2023

- Aantal deelnemers 192
- Totaal aantal behaalde PR's 2.767
- Gemiddeld aantal PR's per atleet 14,4

- Bronzen medailles, 10+ PR's 156
- Zilveren medailles, 15+ PR's 95
- Gouden medailles, 20+ PR's 27



CLubRECORDS

GAC ClubRecords

Definitie GAC ClubRecord Pupillen

Alle geleverde en officieel gejureerde prestaties op benoemde atletiekonderdelen, waarbij door géén enkel GAC lid ooit beter gePResteerd is. Dit kan dus zowel een verbetering als een evenaring zijn.

Verskil Outdoor ⇔ Indoor

- Outdoor → duizenden voorgangers
- Indoor → tientallen tot honderden voorgangers

Nieuw op eigen baan in 2023: 100 meter sprint

GAC ClubRecords 2023

1000 mtr indoor	U11-V	Mila White	3.54,07 min
100 meter	U11/12-V	Ana-Sofia Huijzer	15,35 sec
	U10-V	Vera de Haan	15,59 sec
	U10-M	Tijmen van Popta	16,68 sec
	U9-M	Kyran Raap	16,80 sec
	U9-V	Rowa Hoekstra	17,08 sec
	U8-M	Elon Fleurke	17,34 sec
	U8-V	Lyla Malins	17,75 sec
40 meter	U8-V	Lyla Malins	7,50 sec
	U7-M	Daan de Roo	8,13 sec
Vortex werpen	U7-M	Daan de Roo	15,90 mtr
Verspringen	U8-V	Lyla Malins	3,10 mtr



**PRestatie
Verbeteringstrofee**

PRestatie Verbeteringstrofee

Wie komen in aanmerking?

Alle Pupillen die zich t.o.v. het vorige atletiekjaar op alle mogelijke PRikkeldraad onderdelen verbeterd hebben

Hoe kom je in de TOP 6 terecht?

Over alle mogelijke onderdelen gemiddeld de hoogste procentuele verbetering scores

Resultaat 2023

29 van alle 192 deelnemers hebben zich op alle onderdelen verbeterd

Prestatie Verbeteringstrofee

Eregalerij

2008	Timo Tabak	U12-M	
2009	Nora Overhuijs	U10-V	
2010	Tess van der Wal	U10-V	
2011	Martijn de Boer	U11-M	51,2%
2012	Simon Tuinstra	U10-M	30,6%
2013	Jente Faber	U10-M	30,9%
2014	Lucas Renaud	U11-M	22,3%
2015	Elin Doorduijn	U10-V	11,7%
2016	Jet Molkenboer	U9-V	64,4%
2017	Yuri Scholte	U9-M	42,2%
2018	Isabella de Bruin	U10-V	46,0%
2019	Dille de Gooijer	U9-V	44,1%
2020	Saar Gnodde	U10-V	46,5%
2021	Jasmijn de Jonge	U11-V	41,9%
2022	Roman Senster	U10-M	38,4%

Prestatieverbeterings trofee 2023

1	Iselin van der Kleij	U11-V	48,8%
2	Anika Molenaar	U11-V	37,2%
3	Celeste Ober	U9-V	29,5%
4	Simeon Snip	U11-M	29,1%
5	Noah Doornekamp	U10-M	28,6%
6	Lennox Knecht	U10-M	28,2%



Stéphane Wienneke

WisselPRijs

Stéphane Wienneke WisselPrijs

Wie is Stéphane Wienneke?

- Bedenker van PR stickers en PR medailles
- Al jáááárenlang een drijvende kracht binnen de jeugd
- Altijd op zoek naar uitdagingen

Wie komen in aanmerking voor deze jaarprijs?

Alle GAC pupillen die lid zijn

Hoe kan je winnen?

Meeste PR's in één atletiekjaar behaald

Stéphane Wienneke WisselPRijs

Eregalerij

2015	Niels Bitter & Tijmen de Beer	U9-M	32 PR's
2016	Lisanne Mellenbergh & Kate Nijs	U9-V	34 PR's
2017	Florian van Wijchen	U9-M	35 PR's
2018	Yuri Scholte	U10-M	35 PR's
2019	Yuri Scholte	U11-M	37 PR's
2020	Yuri Scholte	U12-M	30 PR's
2021	Nils Strommer	U11-M	30 PR's
2022	Jari van der Weijden	U11-M	30 PR's

Stéphane Wienneke WisselPRijs

CATEGORIE WINNAARS 2023

<u>naam</u>	<u>categorie</u>	<u>PR's</u>
Sofie Walstra	U12-V	18
Berend van der Veen	U9-M	19
Fien Keuning	U10-V	20
Ise van Dijk & Lisa van Langen	U9-V	22
Saar van Buuren	U8-V	23
Ingmar Wolters & Lars Mouwen	U10-M	25
Regan Schaasberg	U11-V	26
Elon Fleurke	U8-M	26
Peter Wolters	U12-M	29

Stéphane Wienneke WisselPRijs

OVERALL WINNAAR 2023

naam

Noah van den Berg

categorie

U11-M

PR's

34



**Beste trainingsgroep
Beste trainers**

Beste trainingsgroep & trainers

Hoe word je beste trainingsgroep van het jaar?

Per trainingsgroep de gemiddelde plaats van alle GAC leden met een geleverde prestatie over alle 9 onderdelen

Wie zijn de beste trainers?

De trainers van de beste trainersgroep!

Beste trainingsgroep & trainers

Eregalerij

2006	U10-V	Stef de Beer
2007	U8/U9-V	Nelleke Dankers
2008	U9-M	Ronald Feijen
2009	U13-M	Michiel van Voorthuijsen
2010	U12-M	Stéphane Wienneke
2011	U10-M	Nelleke Dankers
2012	U10-M	Tom Dankers
2013	U12-V	Frans Harms
2014	U10-M	Remco Hoetmer
2015	U12-M	Arthur Bergen
2016	U12-V	Robert van Kesteren
2017	U12-V	Tom Dankers
2018	U9-M	Nelleke Dankers
2019	U9-M	Nelleke Dankers
2020	U9-V	Nelleke Dankers
2021	U11-M	John Dankers
2022	U9-V	Renske van Weperen

Beste trainingsgroep & trainers 2023

plaats	groep	hoofdtrainer	gemiddelde plaats
1	U8 Mannen & Vrouwen 2016	Tamara van der Wal & Jeroen van Kralingen	75,15
2	U10 Vrouwen 2014	Renske van Weperen	76,59
3	U11 Vrouwen 2013	Tom Dankers & Stephan van Rhee	79,92
4	U9 Mannen 2015	Fabiënne Hoekstra	88,95
5	U9 Vrouwen 2015	Bart Gerrits	91,02
6	U10 Mannen 2014	Rob Dankers & Pey Kliphuis	94,66
7	U12 Mannen 2012	John Dankers	96,04
8	U12 Vrouwen 2012	Ruben van Duren & Senne Wijma	96,54
9	U11 Mannen 2013	Nelleke Dankers	98,34

U8 Mannen & Vrouwen 2016

Tamara van der Wal & Jeroen van Kralingen

Isa Gerrits, Inte van Kralingen en Derek Truijens



uitslag
PRikkeldraad Meerkamp
Mannen & Vrouwen

GAC PRikkeldraad Meerkamp

Hoe worden 9 onderdelen en 9 categorieën met elkaar vergeleken?

- Beste individuele PRestatie per Pupil/onderdeel wordt vastgelegd
- PRestaties op verschillende afstanden worden omgerekend
 - 40 meter => 60 meter
 - 600 meter => 1000 meter
- Iedere categorie krijgt per onderdeel een correctiefactor toegewezen
 - seconden of centimeters
 - basis => categorie PRestaties van de afgelopen 10 jaar
- Per Pupil en per onderdeel worden punten toegewezen
 - de beste prestatie "1", de tweede prestatie "2", de derde prestatie "3", et cetera
 - geen uitslag => "de minste prestatie +/- 1"

Hoe haal je de TOP 6 Mannen en TOP 6 Vrouwen?

Door op alle 9 onderdelen bij zo goed mogelijk te PResteren en daardoor bij elkaar opgeteld zo min mogelijk punten te scoren

Eregalerij

<u>jaar</u>	<u>overall winnaar</u>		<u>1^e plaats Mannen/Vrouwen</u>	
2006	Yaran Wienneke	U9-M	Chinouk van de Kuil	U11-V
2007	Martijn Lauppe	U11-M	Kylie de Beer	U12-V
2008	Cirrus Nebbeling	U10-M	Dieuwertje Kok	U11-V
2009	Cirrus Nebbeling	U11M	Robin Loos	U11-V
2010	Berend-Jan Koster	U12-M	Otte Wienese	U10-V
2011	Tobias van Ee	U10-M	Kato Leusink	U11-V
2012	Otte Wienese	U12-V	Tobias van Ee	U11-M
2013	Yoram Vriezen	U11-M	Carlijn de Bie	U11-V
2014	Yoram Vriezen	U12-M	Noortje Wouters	U9-V
2015	Florian Vriezen	U10-M	Myrte van der Schoot	U12-V
2016	Florian Vriezen	U11-M	Lianne Wuring	U12-V
2017	Florian Vriezen	U12-M	Carmen van Soest	U10-V
2018	Jayden Jillings	U9-M	Florien van Kesteren	U12-V
2019	Thijmen van Wijchen	U11-M	Orla White	U10-V
2020	Orla White	U11-V	Florian van Wijchen	U12-M
2021	Orla White	U12-V	Hidde Oldenhof	U11-M
2022	Ana-Sofia Huijzer	U10-V	Hidde Oldenhof	U12-M

TOP 4 t/m 6 Mannen & Vrouwen

<u>plek</u>	<u>naam</u>	<u>groep</u>	<u>gemiddelde plaats</u>
4	Pieke van der Blom	U12-M	30,2
4	Vera de Haan	U10-V	22,2
5	Ties Hoekstra	U12-M	32,3
5	Regan Schaasberg	U11-V	23,6
6	Peter Wolters	U12-M	33,3
6	Saskia van Rhee	U11-V	23,7

TOP 2 & 3 Mannen & Vrouwen

<u>plek</u>	<u>naam</u>	<u>groep</u>	<u>gemiddelde plaats</u>
2	Madé Oldenhof	U11-M	19,2
2	Sofie Walstra	U12-V	16,9
3	Tijmen van Popta	U10-M	25,4
3	Mila White	U11-V	17,6

WINNAAR Mannen & Vrouwen

<u>plek</u>	<u>naam</u>	<u>categorie</u>	<u>gemiddelde plaats</u>
1	Ana-Sofia Huijzer	U11-V	5,2
1	Elon Fleurke	U8-M	17,7



PRikkeldraad

van:
groep:

onderdeel	pr	datum	nieuw	datum	nieuw	datum	nieuw	datum	nieuw	datum	nieuw
sprint 40-60 m											
horden 40-50-60-70 cm											
lange afstand 600-1000 m											
ver											
hoog											
bss stand											
vortex											
discus 500 gram											
kogel 1-2 kg											



Op naar mooie PRestaties in het nieuwe atletiekjaar!

