

Gooise Atletiek Club
nieuws



Hulsman & Roestenburg

ADMINISTRATIES EN ADVIEZEN



Bredestraat 8
3632 AZ Loenen a/d Vecht

T: 0294 233 907
F: 0294 232 583

E:
W:

info@hulsman.nl
www.hulsman-roestenburg.nl

- ☐ VOOR UW COMPLETE ADMINISTRATIE & LOONADMINISTRATIE
- ☐ VERZORGING VAN UW AANGIFTE VENNOOTSCHAPSBELASTING
- ☐ VERZORGING VAN UW AANGIFTE INKOMSTENBELASTING
- ☐ VERZORGING VAN UW VERZOEK VOORLOPIGE TERUGGAAF
- ☐ ADVISERING IN AL UW FINANCIËLE AANGELEGENHEDEN
- ☐ AUTOMATISERING VAN UW ADMINISTRATIE
- ☐ DETACHERING & INTERIM MANAGEMENT

Lid N.O.A.B.

HAAL ER MEER UIT MET PERRY

10% KORTING

OP HET GEHELE ASSORTIMENT BIJ PERRY HILVERSUM!

(OP VERTOON VAN JE GAC ATLETIEKUNIE-PAS)



PERRY HILVERSUM
KERKSTRAAT 106-110
TELEFOON 035 - 623 40 44



www.perrysport.nl

UITNODIGING ALGEMENE LEDEN VERGADERING VOORJAAR 2009

Het bestuur roept we alle leden, Ereleden,
Leden van Verdienste en Gulden Leden op
tot het bijwonen van de
Algemene Leden Vergadering die in de kantine van
het clubhuis zal worden gehouden op:

COLOFON

Jaargang 75
Nummer 791 - april 2009

Redactie

Frans v.d. Kroon - Saskia Bons -
Siebe Turksma - Frank Aalten -
Lineke Braspenning - Remko Groot

Eindredactie

Carla van Lingen

Lay-out

Ron Meijer / Jan Dirk Vos /
Henk Ockeloen

Huisdrukkerij

Henk Ockeloen

Binden/hechten/Adresseren

Diverse medewerkers

Aanleveren Copy

Copy-busje in de hal of
per e-mail

clubblad@gach.nl

Ledenadministratie:

Chris van de Kamp
Chrysantenstraat 13
1214 BK Hilversum
tel. 035-6215516
email ledenadministratie@gach.nl

Aanmelden:

Formulieren in hal clubhuis
Vraag info aan trainer
of: www.gach.nl
(algemeen->ledenadministratie)

Lidmaatschapsduur:

Minimaal 1 jaar

Opzeggen:

Ieder kwartaal, mits 1 maand
tevorens schriftelijk of via email

bij ledenadministratie gemeld.

Clubhuis GAC

Arenapark1, Arena 103
1213 NZ Hilversum
Telefoon 035-6856380

GAC Homepage: www.gach.nl
GAC E-mail: info@gach.nl

MAANDAG 27 APRIL 2009 OM 19.30 UUR

Agenda:

1. Opening en mededelingen
2. Notulen Algemene Leden Vergadering 24 november 2008
3. Ingekomen Stukken
4. Huldigingen
5. Financiën
 - toelichting financieel jaarverslag 2008
 - verslag kascontrole commissie
 - goedkeuring financieel jaarverslag 2008

Pauze

6. Upgrade atletiek accommodatie
De stand van zaken
7. Overdracht NHCR naar Stichting Atletiekevenementen Hilversum
Verantwoording bestuur van het gevoerde beleid
8. Bestuurssamenstelling
Aftredend en niet herkiesbaar zijn:
Wilma Terwel
Marcel Schelfhout

Het bestuur stelt voor om te benoemen: Joke Kooiker als
secretaris

Het bestuur hoopt voor de vergadering nog bestuurskandi-
daten bekend te maken

9. Rondvraag en sluiting

Marcel Schelfhout - Secretaris
Ruud van Bokhorst - voorzitter

NIEUWE LEDEN

PER 17 MAART 2009

Esther de Greef	Hilversum	D.Recr.Wandel
Hanna Nolan-Kolff	Hilversum	D.Recreanten
Lidy Nebbeling-Kramer	Hilversum	D.Recreanten
Ellen van Trigt	Hilversum	D.Recreanten
Carolien Krijnen-de Groote	Muiden	D.Recreanten
Martin Keulemans	Hilversum	H.Masters
Aad Koppes	Kortenhoef	H.Recreanten
Steven van der Horst	Hilversum	H.Recreanten
Arnold Pagen	Breda	H.Recreanten
Coenraad Stijne	Hilversum	J.Jun.B
Joris Ketelaars	Soest	J.Jun.C
Gerben Stijne	Hilversum	J.Jun.C
Rizqi Riyanto	Hilversum	J.Jun.D
Cas Streefkerk	Hilversum	J.Pup.C
Olivier Bouwknecht	Hilversum	J.Pup.C
Areen Harbiye	Hilversum	M.Jun.D
Zoë Veldhuizen	Hilversum	M.Jun.D
Sally Harbiye	Hilversum	M.Pup.A
Pippa Hectors	Hollandsche Rading	M.Pup.C

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

OPENING VAN HET FIETS- SEIZOEN 2009.

Afgelopen weekend 28 februari en 1 maart was het weer zover: De Omloop van het Nieuwsblad op zaterdag en de volgende dag deden de heren het nog eens over alleen heette de koers toen Brussel-Kuurne-Brussel. Ik zat voor de buis, maar het kriebelde wel hoor!! Lekker fietsen, ik heb er weer zin in.

Traditiegetrouw wordt er ook door GAC-ers gefietst. Het donderdagclubje is buitengewoon recreatief en van gemengde samenstelling. Voor de duidelijkheid: dames én heren.

Dit jaar starten wij op donderdagavond 2 april om 18.45 vanaf het clubhuis.

De routes zijn gevarieerd. De lengte van de rit is afhankelijk van het invallen van de duisternis, want er zit nog steeds geen licht op onze racekarretjes. In het begin zullen wij met 30 kilometer op de teller wel terug zijn, die afstand wordt langer naarmate het ook langer licht is. De curve van de gemiddelde snelheid zal naarmate het seizoen vordert wel iets oplopen, maar een echte doelstelling is dat niet. Wil je naast jouw hardloophactiviteiten ook eens wat anders doen, meld je aan! Ook van plan om eens een kleine triatlon te doen? Ook dan zal er toch gefietst moeten worden. Er is wel één minpuntje bij het fietsen: in tegenstelling tot de echte profs blijven wij recreant en fietsen wij niet als het regent..... zwak maar waar.

Enige bijkomende details: helm verplicht. Reserveband, bandenlichters en een pompje zijn van die handige attributen, onmisbaar bij een fiets.

Informatie: André Verweij,
telefoon 035 6854460 of e-mail
andreverweij@hotmail.com

Start donderdagavond 2 april om 18.45 vanaf het clubhuis

BARDIENST

Onderstaand het rooster van de bardienst voor de komende maand. Op de betreffende datum worden jullie om 10.00 uur verwacht en rond 12.30 ben je weer klaar met het ondersteunen van de vaste vrijwilligers. Jullie aanwezigheid en inzet is erg belangrijk. Mocht je onverhoopt verhinderd zijn op de dag dat je staat ingeroosterd laat het mij dan tijdig weten, zodat er nog iets geregeld of met iemand geruild kan worden. Dat is ook wel zo netjes naar de vaste vrijwilligers die op je rekenen en de extra hulp goed kunnen gebruiken. Uiteraard is het ook mogelijk om iets anders dan de bardienst te doen. Bij de GAC zijn veel activiteiten en ook daar zou jullie inzet zeer gewaardeerd worden. Kortom: genoeg alternatieven als je niet kunt op de dag die hieronder vermeld staat.

4-4-2009

Claartje van der Ben
Max van t Velt

25-4-2009

Marieke Provoost
Fransjan Roesink

16-5-2009

Gelise Bouma
Greta Uithol

11-4-2009

Don Oppedijk
Solange Overijnder

2-5-2009

Herma Veurink
Herman Miedema

23-5-2009

Loes Wilhelmus
Viola Gijsbers

18-4-2009

Alfred Rozenbeek
Manu Mahbubani

9-5-2009

Richard Egberink
Edwin Froom

Namens de kantinecommissie:

Cindy van der Blom (035) 685 71 74 (thuis; slecht bereikbaar)
of 06-54315901 (werk; goed bereikbaar)
of E-mail cindy@robencindy.com

NIEUWS EN TRIVIALITEITEN.

Uit het maartnummer van Medisch Contact

Sinds april vorig jaar hebben artsen en andere betrokkenen bij het project Sportcor vijftig slachtoffers gemeld van een plotselinge hartstilstand tijdens of na sportbeoefening: 69 procent overleed plotseling, 31 procent overleefde de hartstilstand. Bijna alle slachtoffers waren man en de gemiddelde leeftijd was 40,6 jaar. Het ging hier niet exclusief om hardlopers

Arts-onderzoeker Margriet de Beus noemt het aantal meldingen 'zeer laag'. Jaarlijks overlijden naar schatting 150 tot 200 sporters aan een hartstilstand. Sportcor wil het aantal meldingen onder meer verhogen door samenwerking met regionale ambulanceverenigingen.

Die registreren plotse hartdood bij sport vaak al als aparte categorie.

De laatste tijd zie je dat lopen vaak tot doel heeft om geld in te zamelen. Zo kregen we op de redactie ook het verzoek om een stukje te plaatsen voor Sheila Reinders, **Ans Tuithof en Ans Borgers**. Zij willen tijdens de Nike Ladies Run een auto bij elkaar lopen voor Melina, een Griekse dochter van vrienden. Als iedereen 5 euro stort dan kan Melina rijden. Een lovend streven, maar we willen het clubblad toch een hardlooperblad laten zijn en geen fondsenwervingblad. Het doel is sympathiek dus vooruit: wie er meer over wil weten kan informatie krijgen bij **ansborgers@hotmail.com** - 035 6218608

Dan nog zo'n triviaal verzoek: **Corrie Goes vraagt vrijwilligers voor de wandelvierdaagse in het Gooi** die van 10 tot 13 juni gelopen gaat worden. Wij zitten bij de GAC vaak met de handen in het haar omdat we niet genoeg vrijwilligers kunnen krijgen. Het is daarom wat vreemd om vrijwilligers te werven voor een niet GAC evenement. Ook hier geldt: voor deze keer strijken we met de hand over het hart. Info bij Martin de Graaf, 06 54751948 of 035 5234042

Tenslotte wil ik u wijzen op de **website van Eva Jansen**.

Als je klikt op **www.evajanssen.com** dan houdt ze ons op de hoogte van al haar ervaringen als triatlete.

een kras van BRAS

DE KRAS VAN BRAS WORDT DOORLOPER.

Lange afstand lopen is gewoon doorlopen. Doorlopend maar doorlopen. "Doorlopen" heeft veel betekenissen. Zo kun je van alles doorlopen. Ook dit clubblad. Als je "de doorloper van Bras" leest, doorloop je het hele clubblad. Je moet doorlopend bladzijden omslaan, anders loopt het verhaal niet door. Leuke bijkomstigheid is dat je zo het hele clubblad doorziet.

PLANNING CLUB NIEUWS 2009

Maand	Nr	Red.Vergadering	Binden	In de bus
mei	792	din 21.04	don 07.05	zat 09.05
juni	793	din 26.05	don 11.06	zat 13.06
jul/aug	794	din 07.07	don 23.07	zat 25.07
sept	795	din 25.08	don 10.09	zat 12.09
okt	796	din 29.09	don 15.10	zat 17.10
nov	797	din 27.10	don 12.11	zat 14.11
dec	798	din 24.11	don 10.12	zat 12.12

Inleveren of
aankomen
copij
uiterlijk tot
17.00 uur op
de dag van de
vergadering

Pasen 12/13 april • Hemelvaartsdag 21 mei • Pinksteren 31 mei/1 juni



Commissies: wil je een vacature aanmelden, wijzigen of verwijderen, geef dat dan door aan de vacaturecoördinator: Saskia Bons, e-mail: saskia007@gmail.com

Werk aan je netwerk & sier je c.v.
op: word vrijwilliger bij de GAC!
Reageer op één van onderstaande
vacatures óf spreek zelf iemand aan
van een commissie die je leuk lijkt
(zie clubblad & site). En bedenk:
vele handen maken licht werk, dus
sleep ook je loopmaatjes mee!

VACATURES MAPLE LEAF CROSS COMMISSIE

Als de blaadjes van de bomen vallen, is het weer
tijd voor de Maple Leaf cross.

Begin november wordt deze cross gelopen bij
Anna's Hoeve en dit jaar alweer voor de 62e keer.

de commissie Maple Leaf cross zoekt een

COÖRDINATOR

- **taak:** organiseren van diverse dingen, zoals kramen, bekers en bloemen en op de wedstrijddag aansturing van de vrijwilligers.
- **wat moet je kunnen:** goed organiseren !
- **tijd:** dat valt mee, met een piek in oktober en uiteraard de wedstrijddag begin november.
- **meer informatie** - Michael Kromhout (info@mapleleafcross.nl of 035 - 6720902).

Als de blaadjes van de bomen vallen, is het weer
tijd voor de Maple Leaf cross.

Begin november wordt deze cross gelopen bij
Anna's Hoeve en dit jaar alweer voor de 62e keer.

de commissie Maple Leaf cross zoekt een

MEDEWERKER PARCOURS

- **taak:** routebepaling parcours, en op de wedstrijddag het uitzetten van het parcours.
- **wat moet je kunnen:** een beetje meten !
- **tijd:** dat valt mee, met een piek in oktober en uiteraard de wedstrijddag begin november.
- **meer informatie** - Michael Kromhout (info@mapleleafcross.nl of 035 - 6720902).

loop en werk mee bij de GAC



Ron Meijer

Prof. de Jongstraat 17

1221 HX Hilversum

035 - 68 507 19

email | info@starttofinish.nl

vormgeving van idee tot drukwerk

huisstijlen

advertenties

folders

magazines

websites

doorloper

In deze eerste doorloper vraag ik jullie om eens stil te
staan bij al het werk dat verricht wordt voordat jullie je
recreatieloopje kunnen lopen.



ZONDAG 19 APRIL 09

Hét hardloopevenement van Hilversum
5 km - 10 km - 21,1 km - 1500 en 3000 m jeugd

Schrijf je in op:
nikehilversumcityrun.nl



De 6e Nike Hilversum City Run wordt er een van superlatieven. Qua inschrijving sneuvelt het ene record na het andere. Qua enthousiasme zijn de GAC-commissieleden niet te temmen. Bijna 350 GAC-leden hebben zich voor de verschillende lopen ingeschreven. Tot 26 maart hadden zich bijna 200 GAC-leden als vrijwilliger gemeld. Meer dan andere jaren zal op veel plaatsen langs het parcours opwindende Zuid-Amerikaanse muziek ten gehore worden gebracht. En in het Promodorp op Het Marktplaats Langgewenst zal het op zondag 19 april uitbundig feest zijn met zeer veel attracties voor zowel deelnemers als publiek.

Het streefgetal van 8.500 deelnemers was op het moment dat we dit schrijven al nagenoeg bereikt. De ABN AMRO Business Run was met 358 teams al ver voor de sluitingsdatum overtekend. De Oxio Prestatieloop spant met 2.500 inschrijvers, waaronder 230 van Lease Plan en 200 van Nike, absoluut de kroon. De Nike Ladies Run is met 1.800 vrouwen helemaal top. En de Halve Marathon heeft in zijn tweede jaar met bijna 900 inschrijvers ook een record te pakken. SKH Kids Run absolute top met 1.500 jongens en meisjes. Maar het meest in het oogspringende record is dat van de SKH Kids Run. Individueel zijn al zeker 450 jongens en meisjes ingeschreven. En voor het Gooisch Scholenkampioenschap gaan 112 teams van 18 Hilversumse basisscholen van start.

ALLE RECORDS SNEUVELN BIJ 6E NIKE HILVERSUM CITY RUN

Dat moet ons GAC-leden deugd doen, want wie de jeugd heeft, heeft de toekomst. De jeugd start om kwart voor twaalf voor hun 1.500 of 3.000 meter door het centrum van de stad, met finish op de Groest. We raden iedereen aan om speciaal dan te komen kijken, want het enthousiasme en loopplezier straalt van hen af.

ROCvA sport & bewegen Fun Run en Fun Fair

Nieuw dit jaar wordt de Fun Run en Fun Fair die gedeels door de leerlingen van de Hilversumse ROCvA wordt georganiseerd. Op Het Marktplaats wordt een compleet Promodorp neergezet, met voor de wat oudere jeugd een Silent Disco, Spinning Wheels (fietsen), elektronische dansmatten en Pole Fitness. En natuurlijk ook een rondje hardlopen over 800 meter.

Een record dat we als organisatie niet zelf in de hand hebben is het parcoursrecord van de KNAU 10 km-wedstrijd. Bij de mannen staat dat sinds vorig jaar op naam van de inmiddels zeer succesvolle Keniaan Sammy Kitwara. Hij liep in Hilversum zijn eerste Europese wedstrijd in 28.26, en heeft nog onlangs in de CPC-loop meervoudig wereldkampioen Haile Gebrselassie eruit gelopen.

Ook GAC-toppers aan de start

Inmiddels staan voor onze wedstrijd weer heel veel aanstormende jonge Kenianen te trappelen, niet alleen bij de mannen, maar ook bij de vrouwen. De verwachting is dan ook dat beide records gaan sneuvelen. Onze GAC-toppers, zoals Eric Negerman en Eva Janssen, zullen die tijden niet halen, maar hun deelname zorgt wel voor de broodnodige couleur locale. We wensen ze op voorhand veel succes.

Succes om als GAC-er trots op te zijn

Niemand twijfelt eraan dat de Nike Hilversum City Run 2009 een doorslaand succes zal worden. Dat is niet op de laatste plaats te danken aan al die ijverige GAC-leden die door het jaar heen en op de dag zelf, hun schouders onder dit Hilversumse giga-evenement zetten.

Een succes waar heel de GAC trots op mag zijn.

's Morgens in alle vroegte, vaak als de zon nog niet op is zijn er al volop mensen in de weer om een paar uur later hordes gac-ers te kunnen laten lopen.





DE OPEN ENVELOP VAN TON

We kennen bij de GAC inmiddels drie vaste rubrieken:

- De Frons van Brons
- De Bank van Frank
- De Kras van Bras



Nu heeft ondergetekende in het vorige clubblad aangekondigd dat hij aan een sponsorloop van Polen naar Eemnes gaat deelnemen (zie vorig clubblad). Onder bovenstaande kop wil ik de komende 3 á 4 clubbladen iets meer vertellen, hoe eerder genoemde "werkgroep Poolse Kinderen" dat heeft voorbereid. Volgens de nu bekende gegevens lopen we 1.355 km. De eerste en laatste dag wat minder, maar de zes tussenliggende dagen 200 km per dag. We lopen met 24 man/vrouw in drie groepen van 8 personen. Per groep lopen we 67 km in de geplande tijd van 6 uur en 20 minuten. De eerste groep start om 04.00 uur 's ochtends en de laatste groep eindigt om 23.00 uur. We lopen steeds 20 minuten per keer (19 x 20 minuten is 6 uur en 20 minuten). Hoeveel keer een bepaalde loper per dag loopt is inmiddels op de trainingsloop op zaterdag 21 maart uitgetest.

De ploegen zijn dan zodanig samengesteld dat het

gemiddelde tempo van iedere groep gelijk zal zijn.

Er moet namelijk op tijd gewisseld worden : te vroeg of te laat op het wisselpunt zijn is vooraf niet de bedoeling.

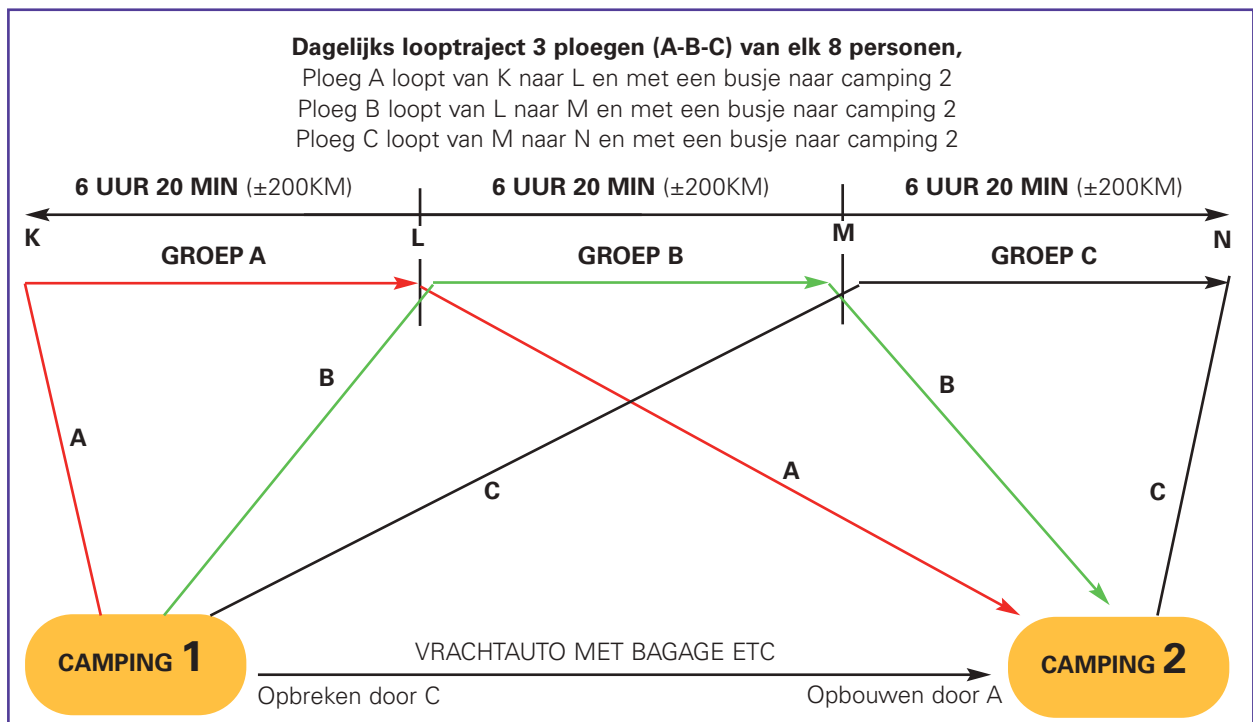
Hieronder volgt een schema hoe zo'n dag is ingedeeld. De starttijden zijn ploeg A om 04.00 uur – ploeg B om 10.20 uur en ploeg C om 16.40 uur.

Inmiddels hebben zich vier GAC-ers opgegeven, te weten Theo Tromp, Hans Mascini en Johan Heuperman (de man van Simone Heinis, schoonzoon van Wim Heinis en zwager van Josine en Ellen-Claire).

Toen ik de vorige maand het stukje voor het clubblad inleverde, wist ik niet dat die drie ook meededen, vandaar dat de sponsoractie bij de GAC alleen door mij in gang is gezet.

Tot de volgende keer,

Ton de Groot

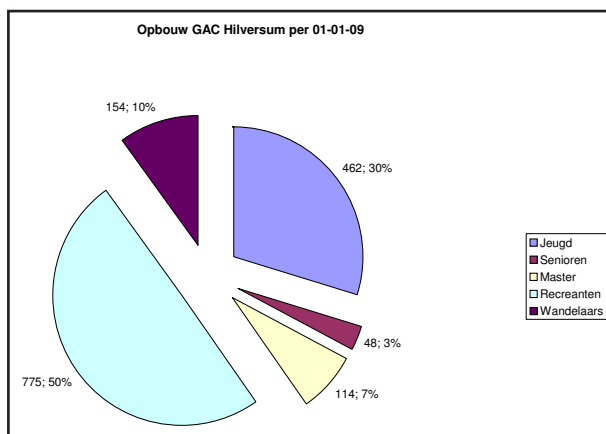


Uren van te voren gaan de parcours bouwers er al op uit. De GAC heeft inmiddels een super ervaren crew daarvoor. Als je ooit als vrijwilliger wel eens meegeholpen hebt, weet je dat je veel fouten kunt maken.

DE TAARTPUNTEN VAN DE GAC

De Gooise Atletiek Club Hilversum, is de Grootste Atletiek Club van Nederland. (GAC). Zaterdagochtend zie je grote hoeveelheden hardlopers vertrekken en krioelt het van de jeugdleden op de baan. Elke avond wordt er wel door mensen gebruik gemaakt van de beschikbare accommodatie. Kortom een bruisende vereniging met maar liefst 1.553 actieve leden.

In het onderstaande cirkeldiagram zie je heel duidelijk hoe de taart verdeeld is.



De vereniging bestaat uit wedstrijdathleten en recreanten. De wedstrijdathleten hebben een licentie en zetten prestaties neer op naam van de GAC. Zij doen met de verschillende atletiekonderdelen mee aan de wedstrijden in competitie met andere atletiekverenigingen. De wedstrijden voldoen aan de strenge regels van de KNAU. Zij worden getraind door gekwalificeerde (top) trainers. Binnen de wedstrijdathleten zijn er verschillende categorieën.

- Jeugdleden: van 6 t/m 18 jaar,
- Senioren: van 19 t/m 34 jaar
- Masters: >35 jaar.

Ook zijn er recreanten. Dat zijn voornamelijk recreatieve hardlopers op de langere afstanden. Zij kunnen ook mee doen met recreatielopen die erg veel georganiseerd worden, maar hun prestaties zijn voor de KNAU niet officieel. "Just for fun" dus. Inmiddels is er bij de GAC bij de recreatie ook een wandelafdeling ontstaan. Zowel de hardlopers als de wandelaars worden door vrijwillige (opgeleide) trainers getraind. De recreanten eten dus het grootste stuk van de GAC taart op met 929 leden. De wedstrijdathleten heeft in het totaal 624 atleten.

Als je nu naar de leeftijdsopbouw van de gehele vereniging kijkt, vallen er een paar dingen op.

1. Er zijn maar weinig leden in de leeftijd tussen de 17 en 35 jaar.
2. Daarentegen is er heel veel jeugd tot 16 jaar.
3. Tussen de 40 en de 60 zien we dan weer een grote toename.
4. Grappig is ook dat er tussen de 30 en de 50 jaar meer vrouwen zijn en tussen de 60 en de 80 jaar zijn er juist meer mannen. Die ene van 91 is een vrouw!

Deze interessante gegevens roepen vragen op. Waarom?

Waar ligt het aan?

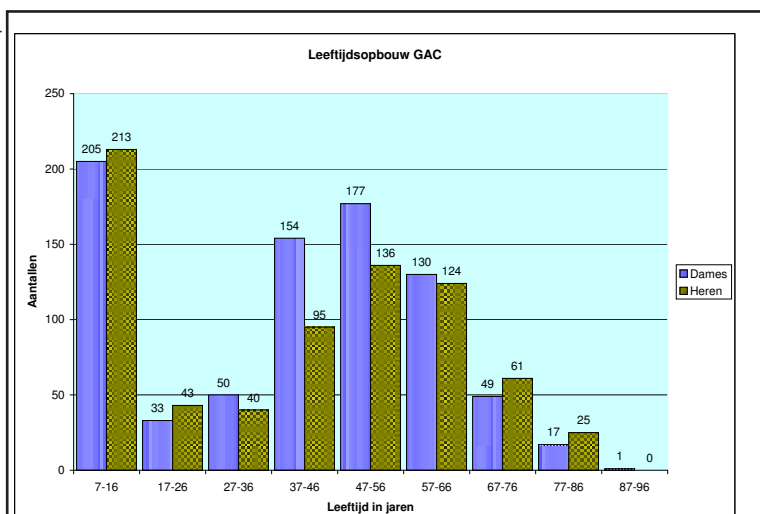
Op deze vragen kun je een heleboel theorieën loslaten. Je kunt het op veel verschillende manieren bekijken. Het is maar wat je wil zien. Hier een paar van mijn theorieën. Kom maar op met die kopij als je een betere weet!

De negatieve benadering:

Als kinderen op de lagere school zitten, zijn de ouders vaak tussen de veertig en de zestig. Die moeten dan hoog nodig wat aan hun figuur gaan doen en meer bewegen. Al die ouders brengen hun kinderen naar de GAC. Dan kunnen ze, zonder oppas te moeten zoeken, heerlijk zelf in het bos gaan hardlopen.

Vanaf ongeveer 13 jaar zijn er nog maar een paar kinderen die zich naar een bepaalde sport laten sturen. Op de lagere school lukt dit nog wel, maar daarna maken ze zelf keuzes en de GAC zit daar dan niet meer bij. Mannen gaan pas op latere leeftijd met de grote groep mee het bos in omdat ze heel lang dachten dat ze het zelf wel konden. Bij mannen duurt het ook langer voordat ze ontevreden zijn over hun lichaam en besluiten pas veel later daar wat aan te gaan doen.

Bovendien denken ze niet zoveel behoefte te hebben aan degezelligheid van de GAC.



Hardlopers worden naarmate ze meer vermoeid raken namelijk steeds dommer en kunnen maar zo verkeerd lopen als er een vlaggetje niet goed staat. Het is dus van groot belang dat elk vlaggetje vanaf het voorgaande vlaggetje goed zichtbaar is.

Of ze wisten niet eens dat het bestond.

De positieve benadering:

De GAC is een zeer goed georganiseerde leuke vereniging. Met name voor de jeugd wordt er heel veel gedaan en er is veel en goede begeleiding. Het gaat er niet alleen om de prestaties. Je ziet het plezier er vanaf stralen. Door de enthousiaste verhalen van de kinderen op school willen er steeds meer bij de GAC horen.

Als kinderen zo oud zijn dat ze mogen werken, willen ze graag wat bij verdienen. Dit is vaak op de zaterdag en in de namiddagen. Velen kiezen voor een baantje en verlaten de sport. Degene die nog wel door gingen, gaan na hun middelbare school studeren en komen in andere steden terecht. Helaas pindakaas.

Ouders krijgen na hun veertigste en later weer meer vrijheid omdat de kinderen zelfstandiger worden.

De GAC is laagdrempelig en er is veel gezelligheid. Hardlopen is lekker veel buiten zijn en je voelt je er goed bij. De club is goed georganiseerd en je kunt er alle kanten op. Als je ambities hebt kun je ook bij de masters mee gaan doen. Helaas zijn mensen na hun 35ste vaak zo bescheiden dat ze denken niet goed genoeg te zijn voor de wedstrijd-atletiek en blijven ze maar hangen bij de recreanten. De hoeveelheid masters kan dus nog makkelijk groeien. Alleen nog bedenken hoe.

Het is maar hoe je het wilt zien!

Ook vragen als:

- Zijn we als club tevreden met zo'n opbouw?
- Wat kunnen en willen we veranderen?
- Zie je deze leeftijdsopbouw ook bij andere verenigingen in het land?

zijn erg interessant om over na te denken. Ik kom er een volgende keer zeker op terug.

Kopij hierover is zeer gewenst!
(clubblad@gach.nl)

Lineke



Bescherm de natuur in Noord-Holland!

LANDSCHAP NOORD-HOLLAND

Natuur dichtbij!

Word lid: bel nú 0251-362762
www.landschapnoordholland.nl

Bedrukte kleding voor je loopgroep?

Bij ThisWay kun je terecht voor een mooi bedrukt shirt, met logo of tekst.

Van running shirt tot t-shirt en.....ook leverbaar per stuk!



ThisWay, kledingbedrukking
Nikkelstraat 27-9, Naarden
www.thisway.nl
035 - 656 01 86

De rode vlaggetjes moeten links en de witte vlaggetjes moeten rechts. (Of was het anders om?) Als je als uitzetter niet voldoende vlaggetjes meeneemt in je fietstas, zul je zien dat ze altijd op het verste punt op zijn.

SPIEGELS, KRALEN EN DE LENTELOOP

Jarenlang was de Lenteloop één van de hoogtepunten in mijn hardlooptkalender. Een 'echte' wedstrijd en toch lekker knus binnen de club. Georganiseerd door vrijwilligers die ik allemaal kende. Geen poespas. Heerlijk. Een prachtige start van weer een mooi seizoen.

Je loopt hem omdat je het fijn vindt. Je loopt hem hard omdat het fijn is om te zien hoe je het doet ten opzichte van je clubgenoten. Er viel niets mee te verdienen.

Het enige dat je motiveert om de Lenteloop te lopen, is het fijne gevoel. Dit type motivatie heet deftig intrinsieke motivatie. De vrijwilligers organiseren de Lenteloop omdat ze het fijn vinden om wat voor hun club te doen. Zij gebruiken ook hun intrinsieke motivatie. Een beloning is niet nodig.

Kijk nou eens naar de kredietcrisis. De kredietcrisis is veroorzaakt door extreme extrinsieke motivatie. Geld, bonussen, meer geld, nog hogere bonussen. Bonussen komen alleen bij betere resultaten. Betere resultaten dus. Anders geen bonussen. Geen bonus is een ramp... Extrinsieke motivatie werkt maar heel kort. Geen bonus is negatief. Motivatie zakt.

Een jonge sporter is intrinsiek gemotiveerd. Hij of zij vindt het leuk om te sporten. De snelste manier om zo'n jonge sporter van het sporten af te krijgen, is het betalen van premies bij goede prestaties. Winnen is geld. Niet winnen is geen geld. Niet winnen is niet leuk. Slechts weinigen kunnen winnen. De meesten vinden het dus niet meer leuk als prestaties met geld worden beloond. Nou kun je denken dat dit mijn privé theorie is. Dat is echter niet het geval.

Sportpsychologen hebben consequent aangetoond dat extrinsieke motivatie tot demotivatie leidt.

De deelnemers aan de Lenteloop doen dat gelukkig uit

intrinsieke motivatie. Dat is mooi, want intrinsieke motivatie werkt ook op lange termijn goed.

Waarom krijgen we dan steeds meer beloningen bij zoiets als de Lenteloop? Er zijn nu, via een verloting, al 5 waardebonnen van 50 euro te verdienen. Vroeger was je blij aan de finish. Nu wordt er voorzichtig aan je blijheid geknaagd, je hebt geen waardebon gewonnen. Waarom geven we waardebonnen? Waarom heet mijn Lenteloop ineens de Perry Lenteloop? Er is wel een verband, het zijn namelijk Perry Sport waardebonnen. Is dat erg? Ik heb er verschillende mensen over gesproken. De meningen lopen sterk uiteen.

Schouderophalen, 'mooi dat we zo wat leuk kunnen doen' en 'waar maak je je druk over'. Er zijn ook mensen die het vreselijk vinden dat er volstrekt onnodig een bedrijfsnaam aan een evenement wordt gekoppeld. Daar hebben ze gevoelsmatige en zakelijke argumenten voor. Het zakelijke argument is dat naamsbekendheid voor een bedrijf geld waard is. Dit moet je zakelijk aanpakken en proberen er zoveel mogelijk voor de club uit te halen. Bovendien kan het bijna voor niets 'weggeven' van de Lenteloop de irritatie opwekken van serieuze sponsors waar we als club structureel iets aan hebben. Het gevoelsmatige argument gaat ongeveer als volgt: het begint met de Perry Lenteloop, de volgende is de Scapino Wasmeerloop, direct gevolgd door de Black en Decker Bladblazers Herfstloop en in december de Bart Smit Sinterklaasloop, of beter nog: gewoon de Bart Smitloop.

Het voelt alsof we voor wat spiegels en kralen onze geliefde evenementen weggeven...

Siebe



Bent u slachtoffer van een verkeers (of bedrijfs-) ongeval en heeft u letsel opgelopen? Wij verhalen namens u de schade bij de aansprakelijke verzekeraar.

Neem voor een vrijblijvend gesprek contact met ons op via 035 - 647 04 07 of 06 - 10 73 38 67. Of kijk op www.letselschadehetgooi.nl

**ZONNEN AL VANAF
5 EURO!**



Barbara's
DE NIEUWSTE ERGOLINE ZONSENSATIE
ZONNEBANKEN (12 RUIME CABINES)

**Zondag 19 april
wordt een
pachtige dag**

**lekker rennen in het lente zonnetje
maar dan wel met een mooi bruin
kleurtje op je huid**

**Kom nog even
langs op de
Lareneweg
voor een mooie
bruine tint**

**SPRAY-TANNING
(bruin zonder zon)
DEFINITIEF ONTHAREN
(volgens i.p.l. methode)**

Lareneweg 41 - 43 - 45 • 1221 CJ Hilversum
7 dagen per week geopend

DE RECREATIE SPORT COMMISSIE **KIJKT VOORUIT**

Eind februari was er een groepsledenvergadering voor de recreatieafdeling van de GAC. **De Recreatie Sport Commissie (=RSC)** heeft daar verantwoording afgelegd aan de aanwezige leden. De RSC heeft het afgelopen jaar een Meer Jaren Beleidsplan (=MJB) opgesteld. In grote lijnen is in de vergadering daar uitleg over gegeven. Eén van de speerpunten daarvan is het opzetten van een goed vrijwilligersbeleid. Het wordt steeds moeilijker voldoende vrijwilligers te vinden om de doelstellingen van de recreatiesport te kunnen waarmaken. Om de continuïteit hiervan te garanderen, zal de RSC gaan onderzoeken of het zinvol is om een aantal taken te gaan professionaliseren en de structuur van de recreatiesport daarop aan te passen.

De doelstellingen van de recreatiesport en de plannen voor de komende jaren zijn uitgebreid te lezen in het MJB van de recreatiesport. Ben je benieuwd wat een groep vrijwilligers voor de komende tijd heeft bedacht, kijk dan snel op de website van de club; www.gach.nl bij de recreatiesport. Daar staat het MJB voor 2008-2013 in zijn geheel op. Schroom niet om mee te denken en te discussiëren. De recreatiesport heeft ca. 900 leden en iedereen mag zich laten horen. De voorzitters Krijn Griffioen en Gertjan Reichman kun je hier altijd op aanspreken, evenals de andere leden van de commissie. De Recreatie Sport Commissie bestaat uit:

Krijn Griffioen.	voorzitter
Gertjan Reichman	voorzitter
Alja Meijer	secretaris
Bert Noom	penningmeester
Harm Oerlemans	lid
Sylvia Gerlach	lid
Madelon de Groot	lid
Hannie van der Kroon	lid
Lineke Braspenning	lid

VAN SMALFILM NAAR DVD

Wij zetten al uw oude smalfilms en
videobanden over op DVD of VIDEO

Foto cees v/d graaf

Emmastraat 36 - 1211 NH Hilversum

Tel. 035-6247423

e-mail: foto.emma@planet.nl





Op de bank met Frank:

Warnsborncross 8 maart 2009

Hallo sportvrienden,

Een tijdje terug (vorig jaar geloof ik) informeerde Chris mij al over een heel mooie cross in de buurt van Arnhem. Hij was daar zo enthousiast over dat ik vanzelf ook geïnteresseerd werd. Enkele weken geleden stuurde Chris mij een mailtje met de info en de datum. Ik ben zelf erg gecharmeerd van crosslopen, het geeft net dat



extraatje wat je met een wegwedstrijd niet hebt. Vaak kom je in mooie natuurgebieden in de mooiste plekjes. Ook de Warnsborncross is zo'n loopje. Eentje die je niet tegenkomt in de loopboekjes of op grote lopen sites. Zelfs niet in Remko's reuze leuke loopjes! Het was zaterdag 7 maart erg mooi weer en ik had besloten toen ik van mijn zwemtraining terugkwam dat ik het maar eens moest doen. Gelukkig kent deze loop geen voorinschrijving en kan je ter plekke nog opgeven hoeveel rondjes je wilt lopen. Ja kon kiezen uit rondes van 5.5 km (max 3 rondjes) Later die dag heb ik mijn zwager gebeld of hij zin had om mee te lopen. Na 10 seconden bedenktijd besloot hij om mee te doen. Sinds dat ik hem enkele jaren geleden heb uitgenodigd voor de Maple Leafloop is hij enthousiast geworden over hardlopen en nu loopt hij standaard de Sylvestercross en informeren wij elkaar als er leuke loopjes zijn.

Zondagochtend 09.00u kwam mijn zwager bij mij thuis en na een bakkie zijn we richting Arnhem vertrokken. Donkere wolken en plensregen was ons toebedeeld en ik dacht aan het mooie weer van de dag ervoor. Ja hoor, ga ik weer eens een cross doen en dan regent het pijpenstelen. Dat zal het parcours geen goed doen. Al met al klaarde het een beetje op toen we bij Arnhem kwamen. Auto geparkeerd en de aanwijzingen opgevolgd. Chris en

Brigitte waren ook net aan komen rijden dus gezamenlijk naar de inschrijving.

Bij de manege aangekomen had ik het vermoeden dat we verkeerd liepen maar nee hoor de inschrijving was in de kantine van de manege. Formuliertje ingevuld, 4 euro!! Afgerekend en omkleeden maar. Ik zag alleen geen omkleedmogelijkheid. Bij navragen was de kantine ook gelijk omkleedmogelijkheid. Nou dan maar in de gang naast de paardenbak omgekleed, geeft toch een aparte sfeer. Gauw nog even plassen en hop naar de start. De zon brak ook al een klein beetje door dus dan kon niet meer fout gaan. 500 meter verderop was de start.

Het parcours was nat en blubberig. Bij de start aangekomen duidelijk Brigitte onze kleding laten zien zodat ze ons niet kon missen met aanmoedigen (nee Bri, ik zal er niet meer over beginnen!!!) De start was erg kneuterig met een aantal kraampjes met drinken en de start ging niet met een pistool maar werd lekker afgeteld. Met goede moed op pad en al gauw bleek dit een echte cross te zijn. Na de blubber kwam het zand om vervolgens uit te komen bij prachtige meertjes. Daarna ging het slingerend het bos door en langzaam kwamen de eerste klimmetjes in zicht. En na 2 a 3 km werd het toch al wat steiler. Dat hakt er lekker in zeg! Bergje op en bergje af, bruggetjes over en hop, klimmen maar weer. Onwijs mooie omgeving en de zon deed een aardige uit. Toen een bocht naar rechts en jeetje dat was een pokke stuk vals plat zeg. Die hakte er behoorlijk in. De 4e km

Als je dan toch terug moet, kun je maar beter ook die hamer meenemen om de vlaggetjes in de grond te slaan, want dat gaat echt sneller en makkelijker dan met je voet. Ineens kom je er dan achter dat je nu toch wel moet opschieten...



ging iets omlaag om vervolgens het laatste stuk van de ronde weer omhoog te gaan. Vlak voor de finish stond Brigitte klaar om ons aan te moedigen.

Ze had een prachtig uitzicht over de lopers die omhoog liepen en genoot van de zon die op haar bolletje scheen. Gauw een bekertje drinken en hop de 2e ronde in. We hadden besloten om 2 rondes te lopen. Na de finish stond de warme bouillon klaar en dat was erg lekker en op een goed moment. Je kikkerde er helemaal van op. Nadat iedereen gefinished was zijn we gezellig teruggelopen naar de manege. Oh nee, je kreeg ook nog een appel en een ei! Tja, voor een appel en een ei meedoen hadden ze hier wel erg letterlijk opgenomen. Moe, voldaan en onder de modder gauw omgekleed en een lekker bakkie koffie genomen. Onderweg met mijn zwager de loop nog dunnetjes over gedaan en konden we terugkijken op een zeer geslaagde, mooie, gezellige en lekkere loop in het Warnsbornbos. Houd deze loop volgend jaar in de gaten en mis 'm niet. Het is echt een aanrader om in dit prachtige gebied te lopen en wie weet zien we elkaar bij Arnhem.

Frank Aalten

LOPERS

Fun

Deze keer een bijdrage van Astrid Haaften. Ik heb veel positieve reacties gehoord over haar oefeningen. Door het speelse karakter wordt er veel plezier aan beleefd. Lijkt het jou ook een leuke oefening om eens met je groep te doen, vraag het dan aan je trainer.

Oefening met tweetallen (goed voor de saamhorigheid)

In verwerkt zit Kracht / snelheid/
Balans/ Inzicht

Het balletje kan je vervangen door een kort stevig takje of een dennenappel, wat de natuur je aanbiedt.

- Je loopt met je groep in tweetallen gesplitst op een breed bospad,
- de één loopt aan de rechterkant en de ander aan de linkerkant van het pad. (zandvlakte kan ook, extra kracht)
- Je loopt met een maatje, de één heeft een klein balletje en gooit dat al dribbelend schuin over naar je maatje (zorg voor extra ruimte tussen beide recreanten).
- Deze moet al dribbelend het balletje opvangen (beetje naar voren sprinten) en gooit het balletje dan weer terug naar haar/zijn maatje. Enz. enz.
- Zorg dat het volgende tweetal niet te dicht op elkaar loopt, hou er wat ruimte tussen.
- Dit speelse spelletje kan je doen op een lang recht pad (heen en weer) of op een parcours.
- Op de zandvlakte kan je deze oefening ook doen en dan een ruime gedeelte afbakeren, hierbij komt nog eens extra stukje kracht bij en stukje balans.

Veel plezier

Astrid van Haaften "

Mochten trainers deze oefening een keertje willen doen in hun groep, ik kan dan de kleine grijpbare leren balletjes meenemen.
tel: 035-5821053

Het is tijd om te sporten.

Sport is belangrijk. Omdat het leuk en gezond is, maar vooral omdat het mensen dichterbij elkaar brengt. Hoe jong of oud ze ook zijn en wat ze in het dagelijks leven doen. Sporters en supporters maken allemaal tijd vrij voor hun vereniging. En zo'n vereniging steunen wij natuurlijk ook. Waar en wanneer we maar kunnen.

Het is tijd voor de Rabobank.



Sinds kort is er een nieuw probleem bij gekomen. Er moeten namelijk twee parkoersen worden uitgezet die beide hetzelfde start- en eindpunt hebben, maar elkaar niet in de weg mogen zitten...



4 MEI HERDENKINGS LOOPJE

Sinds het jaar 2000 loopt de dinsdagavond ploeg van Elbert

Vastenburg op of rond 4 mei een loopje van 13 kilometer vanaf het Clubhuis naar het herdenkingskruis op de Bussummer heide.

Indertijd op een marathon trainingsrondje ontdekte Elbert het herdenkingskruis midden op de heide dat mooi met de rug gekeerd staat naar een groepje bomen.

Door deze ontdekking kwam hij op het idee om met zijn trainingsgroep ieder jaar tijdens de training naar het kruis te lopen om daar rond 4 mei twee minuten stilte te betrachten voor de in de oorlog nabij de legerplaats Crailo gefusilleerde verzetsstrijders. Ik kwam hier bij toeval achter, toen ik juist rond 4 mei, een keer meeliep met de groep van Elbert.

De ceremonie bij het herdenkingskruis was goed voorbereid en begon met een ingetogen en waardige voordracht door Bert van Wilgenburg. Daarna namen wij twee minuten stilte in acht en werden er enkele gekleurde stenen neergelegd door Elbert.

Op het grote houten kruis zijn 4 namen vermeld:

- A.A.Bosschart 1897
- L.A.R.J van Hamel 1915
- R.P 's Jakob 1905
- C. van der Vegt 1900

Dat één van de loopgroepen van de GAC, één maal per jaar op deze wijze, aandacht besteedt aan deze verzetsstrijders heeft mij getroffen.

Wij hebben afgesproken om wat meer achtergrond informatie te verzamelen over deze verzetshelden. Via de gevalsbeschrijvingen in het boek de Eerebegraafplaats Bloemendaal kregen we een beeld van de personen en hun geschiedenis. **

Het bleek echter ook dat er niet 4 maar 5 mannen in Crailo zijn gefusilleerd. De naam van een jonge man

van 21 jaar ontbreekt op het kruis.
- A.J.L.van Zomeren 1920

Van der Vegt werkte bij de Arbeiderspers. Toen de oorlog uitbrak besloot hij het adressenbestand te gebruiken voor de opbouw van een illegale organisatie. Samen met Bosschart en s'Jacob richtte hij het Comité

oorlog illegale pamfletten en manifesten waarin mensen werden aangespoord tot verzet en sabotage. Hij werd in augustus 1941 gearresteerd en in oktober 1941 op de Bussummerheide gefusilleerd.

Elbert van Vastenburg en Ernst Kasanmoentalib

Er zijn lopers die steentjes bijdragen om onze gac op te bouwen:
zij zijn onmisbaar in het grote geheel.

Er zijn lopers die als een hoeksteen een deel van de groep dragen:
onmisbaar zijn ze, zonder hen zou de groep niet leven &.

Er zijn lopers die als sierstenen kleur geven aan onze groep;
zonder hen zou het een saaie bedoening zijn.

Er zijn er die als steunbalken de groep dragen;
onzichtbaar is hun inzet,
onmisbaar hun bijdrage.

Er zijn er die als mortel zijn tussen de stenen, zij houden de stenen samen;
zij zijn de stille aanwezigen en evenzeer broodnodig.

Er zijn er die zich zelf kleiner maken om een ander plaats te geven.
Een levend huis waar iedereen zich goed voelt, wordt gebouwd met liefde
en waardering voor elke bouwsteen, hoe klein hij ook is.

Er zijn lopers die hier maar een korte tijd zijn;
anderen 7 jaar of meer &.

Ieders aanwezigheid is noodzakelijk &
Neem één steen weg & en heel de muur lijdt eronder.
Neem je uit de groep één looper weg & en heel de groep zal het voelen.

Voordracht van Bert van Wilgenburg bij de 4 mei herdenking GAC in 2006.

voor Vrij Nederland op.

Zij hielden zich bezig met het illegaal verspreiden van bladen en het inwinnen en doorspelen van militaire inlichtingen naar Engeland. Ze werden in december 1940 gearresteerd en in september 1941 doodgeschoten op de Bussummerheide.

Van Hamel was marineofficier en hielp vanuit Engeland bij de evacuatie van Britse militairen. Hij werd als geheim agent naar Nederland gestuurd waar hij militaire informatie doorstuurde naar Engeland. In oktober 1940 werd hij gearresteerd en in juni 1941 gefusilleerd bij Crailo.

Van Zomeren werkte bij een drukkerij in Amsterdam en verzorgde in de

**

Bijgevoegd uit het boek zijn de biografische notities van de verzetsstrijders.

Alleen die van A.A. Bosschart ontbreekt. Wie meer weten wil raadplege "De Eerebegraafplaats te Bloemendaal" van Peter H.Heere en Arnold Th.Vernooij. SDU uitgevers.



- Sterk- en zwakstroom
- Verlichting
- Telefoon
- Brand- en inbraakbeveiliging

Coehoornstraat 20
1222 RT Hilversum
Tel. (035) 683 33 20

Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor
startende ondernemers

Kapittelweg 338
1216 JP Hilversum Tel. (035) 623 20 31



ZONDAG 19 APRIL 09
Laat je strikken!

Schrijf je als vrijwilliger in op:
nikehilversumcityrun.nl



Wandelaars zijn vervelende obstakels voor fanatieke hardlopers. Vroeger hadden de wandelaars nog respect voor hen, maar tegenwoordig zijn er ook fanatieke hardlopende (nordic) wandelaars die ook haast hebben.



ER LIGGEN NOG VEEL NIET
OPGEHAALDE LENTELOOP
CERTIFICATEN OP DE
LEESTAFEL IN DE HAL.

KIJK OF DIE VAN JOU ER
OOK TUSSEN ZIT EN NEEM
HEM MEE NAAR HUIS,

KUN JE HEM TROTS
AAN DE MUUR HANGEN

EVENEMENTEN GAC 2009

Georganiseerd door de R.S.C.
voor de recreatieleden

- 20 juni** Wasmeerloop
- 5 september** Start Basisgroep
- Sept/okt** baanclinics
- Oktober?** feestavond
- 24 oktober** Herfstloop
- 5 december** Sinterklaasloop
- 12 december** Kerstdiner?
- 26 december** Kersttraining

Al deze evenementen worden georganiseerd door de leden van de Recreatie Sport Commissie, maar wij kunnen overal vrijwilligers bij gebruiken, dus voel je je geroepen om ons met een of ander evenement te helpen, neem dan contact op met een van onderstaande leden van de commissie.

Madelon de Groot 6237137
Hannie v.d. Kroon 6832999
Bert Noom 6850697 **Elly Majoor**
5310748 **Alja Meijer** 6850719
Gertjan Reichman 6216291
Henry Swankhuizen 6550709
Harm Oerlemans 6218235



ZOMER IN HET BOS

Afgelopen winter was het koud, soms nat, soms glad en altijd donker als we op donderdagavond met onze stokken de buurten rond de atletiekbaan onveilig maakten. Met een klein groepje fanatieke Nordic walkers hebben we de winter doorgetraind en nu de temperaturen stijgen en de dagen lengen, wordt de groep ook weer groter.

Vanaf donderdag 2 april verzamelen we weer om 19.00 uur bij het hek van het Cronebos. De training duurt ongeveer anderhalf uur en is bestemd voor de Nordic walkers op B- en C-niveau. In het eerste deel van de training is er vooral aandacht voor de techniek, in het tweede deel werken we aan de conditie.

Vooraf aanmelden is niet nodig, maar voor informatie kan je bellen of mailen met:

Liene Malschtel.: 035 - 623 83 28 malsch@wxs.nl

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw - advies en ontwerp

035 - 6281720
www.kasanmoentalib-architecten.com

Verschillende parcoursen is dus wenselijk. Maar hoe nu als het parcours elkaar kruist? Wie heeft er dan voorrang? En hoe weet die domme hardloper nu welke kant hij op moet als hij niet door een lint tegen gehouden wordt?



UITSLAGEN WEDSTRIJD

	bruto	netto
Februari		
15		
31ste Bosdijkloop Vinkeveen, 1/2 M		
Siebe Turksma	1:37.43	
Maart		
1		
Roadrunnersloop		
Pim Gouw (AV Zuidwal) 3e	33:01	
1		
NK Cross, Gilze-Rijen Wedstrijd Msen 10200m		
Erik Negerman	33.26	
7		
Driebergen, 1/2 marathon		
Mark van Vliet 3e	1:27.23	1:27.23
Krijn Griffioen	1:56.42	1:56.19
8		
Merenloop Grou, 14 km Msen		
Eric Negerman 1e	47.56	47.56
8		
Trappenbergloop Huizen Wedstrijd 12 km Msen		
Jeroen Zuidwijk	50.24	
Wedstrijd 12 km M55		
Frans Looyer 1e	49:18	
Andre Peer	52:56	
Wedstrijd 8 km Vsen		
Dian van der Zande 2e	35.04	
Wedstrijd 8 km V35		
Margret de Weerd 2e	37.21	
Wedstrijd 8 km V45		
Marian Mijwaard 1e	36.51	
14		
City-Pier-City, Den Haag, 1/2 M		
Eva Janssen	1:16:58	
Maurits de Ruiter	1:18:06	
Martin Keulemans	1:20:51	
Mark Hilberts	1:25:39	
Birgit Kraemer	1:26:17	
Jeroen Zuidwijk	1:34:18	
Remko Groot	1:38:17	

UITSLAGEN RECREATIE

woensdag 25 maart 2009

NK veldloop ambtenaren Ede 12km

Leo Tetteroo 1:05:36

zondag 22 maart 2009

Halve van Hoorn Hoorn 21,1 km

48 Dirk Mafait 1:44:04

zondag 22 maart 2009

Lenteloop Eerbeek 13 km

Cornelie Peschar 1:00:19

zondag 15 maart 2009

Louis Vinkloop Amsterdam 10 km

61 Ineke Klaver 44:59

55 George de Groot 51:45

57 Fred Verkerk 51:45

zaterdag 14 maart 2009

CPC-loop Den Haag 21,1 km

7 Cornelie Peschar 1:41:03

Kees Verkuil 2:01:52

zondag 8 maart 2009

Trappenbergcross Huizen 12 km

Bert Akkersdijk 1:03:02

zondag 8 maart 2009

Trappenbergcross Huizen 4 km

Rendolf van Hoof 30:40

zondag 8 maart 2009

Trappenbergcross Huizen 8 km

Marielle van Laar 39:51

Anneke de Groot 40:50

Karin Cornelissen 44:51

zondag 8 maart 2009

Trappenbergcross Nordic walking Huizen 6

1 Liene Malsch 51:17

1 Martin Linthorst 54:31

4 Els Linthorst 58:34

zondag 8 maart 2009

Warnsborgcross Arnhem 11 km

Frank Aalten 52:19

Chris van de Kamp 58:53

zaterdag 7 maart 2009

Driebergenloop Driebergen 21,1 km

Krijn Griffioen 1:56:20

zondag 1 maart 2009

Den Helder - Schagen 25 Den

Helder 25 km

Paul de Wit 1:55:32

Max van t Velt 1:59:06

Sta je hier niet bij of klopt je tijd
niet, stuur een briefje naar
Clemens of een mailtje naar
uitslagen.recreatie@gach.nl

Altijd al je eigen .nl
domein willen hebben?
Dat kan al vanaf 12 euro per jaar!!



IT2DAY
websolutions
WWW.IT2DAY.NL

Webhosting vanaf 4 euro per maand!

IT2day for tomorrow's business

UITSLAG LENTELOOP 2008

6 km Vrouwen Nordic Walking

<i>Naam</i>	<i>Bruto</i>	<i>Netto</i>	<i>Snelheid</i>
1 Liene Malsch	0:42:08	0:42:08	8.54
2 Annie van Dongen	0:47:09	0:47:09	7.64

6 km Mannen Nordic Walking

<i>Naam</i>	<i>Bruto</i>	<i>Netto</i>	<i>Snelheid</i>
1 John Goosen	0:43:07	0:43:07	8.35
2 Martin Linthorst	0:43:53	0:43:53	8.20
3 Herman Hendriksen	0:47:12	0:47:12	7.63
4 Wim van der Linden	1:03:14	1:03:14	5.69

4 km Vrouwen Recreant

<i>N Naam</i>	<i>Bruto</i>	<i>Netto</i>	<i>Snelheid</i>
1 Geraldine van Bers	0:31:41	0:23:41	10.13
2 Godelieve Groenhof	0:31:58	0:22:58	10.45
3 Monique Stam	0:32:42	0:23:42	10.13
4 Irene Grob	0:33:17	0:24:17	9.89
5 Ali de Jong	0:33:31	0:25:31	9.41
6 Mirjam Ypey	0:33:54	0:22:54	10.48
7 Trees van Eimeren	0:34:01	0:26:01	9.22
8 Tinie Klarenbeek	0:34:12	0:25:12	9.52
9 Karin de Bruijn	0:34:33	0:26:33	9.04
10 Ria in den Berken	0:34:40	0:26:40	9.00
11 Marjan van Brenk	0:34:54	0:24:54	9.64
12 Bettie Greidanus	0:35:34	0:26:34	9.03
13 Jetty Klaver	0:35:38	0:22:38	10.60
14 Jos van der Laan	0:35:42	0:25:42	9.34
15 Simone Heuperman	0:36:19	0:26:19	9.12
16 Bibi van der Veer	0:36:23	0:26:23	9.10
17 Ellen Akkerman	0:36:28	0:28:28	8.43
18 Jildou Scheffer	0:36:50	0:25:50	9.29
19 Miep van de Berg	0:37:05	0:29:05	8.25
20 Lidy Nebbeling	0:37:09	0:26:09	9.18
21 Carolien Krijnen	0:37:15	0:27:15	8.81
23 Maria de Wit	0:37:16	0:27:16	8.80
22 Annelies Vissers	0:37:16	0:29:16	8.20
24 Eveline Driesenaar	0:37:25	0:27:25	8.75
25 Monique Kobes	0:37:40	0:27:40	8.68
26 Cindy Nauta	0:37:43	0:25:43	9.33
27 Dorothy Bouwman	0:37:48	0:27:48	8.63
28 Mirjam Swets	0:38:24	0:28:24	8.45
29 Annelies Kuipers	0:38:32	0:30:32	7.86
30 Ans Tuithof	0:38:38	0:29:38	8.10
31 Marian van Wilgenburg	0:40:47	0:31:47	7.55

4 km Mannen Recreant

<i>Naam</i>	<i>Bruto</i>	<i>Netto</i>	<i>Snelheid</i>
1 Leo de Vries	0:26:23	0:18:23	13.05
2 Sjaak Ketelaar	0:29:13	0:21:13	11.31
3 Floris van der Pol	0:29:16	0:21:16	11.28
4 Rien Jordaan	0:32:20	0:24:20	9.86
5 Wim Knopper	0:33:02	0:25:02	9.59
6 Bert Klaver	0:35:19	0:26:19	9.12
7 Joop Siebes	0:35:30	0:29:30	8.13
8 Rob Zijlstra	0:36:13	0:26:13	9.15
9 Gerard Demmers	0:36:47	0:28:47	8.34
10 Jaap Mulders	0:40:42	0:34:42	6.92
11 Wim Lam	0:41:40	0:35:40	6.73

8 km Vrouwen Recreant

<i>Naam</i>	<i>Bruto</i>	<i>Netto</i>	<i>Snelheid</i>
1 Ineke Klaver	0:47:23	0:38:23	12.50
2 Monica van Damme	0:47:48	0:39:48	12.06
3 Els van Ophem	0:48:26	0:42:26	11.31
4 Cornelia Peschar	0:49:28	0:40:28	11.86
5 Willy Milot	0:49:33	0:43:33	11.02
6 Marielle van Laar	0:49:43	0:39:43	12.09
7 Andrea Krommendijk	0:49:57	0:40:57	11.72
8 Corina Blank	0:51:05	0:41:05	11.68
9 Ditte Oerlemans	0:51:15	0:43:15	11.10
10 Bea Splinter	0:51:18	0:45:18	10.60
11 Lies Muntslag	0:51:23	0:42:23	11.33
12 Astrid Kooij	0:51:54	0:40:54	11.74
13 Marianne Kevenaar	0:52:13	0:46:13	10.39
14 A. Marieke Bakker	0:53:54	0:45:54	10.46
15 Helene Heckman	1:05:41	0:46:11	10.39
16 Phine Heinink	0:54:23	0:52:23	9.16
17 Elske Hoornenborg	0:54:29	0:42:29	11.30
18 Ria Hofland	0:54:36	0:50:36	9.49
19 Joyce Hovius	0:54:51	0:45:51	10.47
20 Karin Cornelissen	0:54:52	0:45:52	10.47
21 Patty Verheul	0:55:21	0:47:21	10.14
22 Annet Visser	0:55:24	0:46:24	10.35
23 Ada Pauwels	0:55:45	0:46:45	10.27
24 Marianne van den Berg	0:56:07	0:50:07	9.58
25 Hanneke van Kralingen	0:56:10	0:52:10	9.20
26 Loes de Hiep	0:56:13	0:52:13	9.19
27 Gea van den Broek	0:56:23	0:47:23	10.13
28 Mariska van Rossum	0:56:40	0:47:40	10.07
29 Marlies Bakker	0:56:42	0:46:42	10.28
30 Andrea van den Berg	0:58:04	0:50:04	9.59
31 Wil van den Wijngaard	0:58:34	0:54:34	8.80
32 Irene Putman	0:58:39	0:49:39	9.67
33 Nettie de Blok	0:58:54	0:52:54	9.07
34 Corien van Andel	0:59:00	0:49:00	9.80
35 Sytske van Woersem	0:59:13	0:50:13	9.56
36 Irene Terscheget-Kooij	0:59:16	0:49:16	9.74
37 Annemieke Verhoogt	1:00:48	0:50:48	9.45
38 Tineke Verburg	1:00:53	0:51:53	9.25
39 Betty de Wit	1:01:06	0:53:06	9.04
40 Meta Pols	1:01:54	0:52:54	9.07
41 Marike van Hoeke	1:02:07	0:50:07	9.58
42 Anneke van der Veer	1:02:13	0:53:13	9.02
43 Heidi Iepema	1:02:19	0:51:19	9.35
44 Maria Steenhuisen	1:02:25	0:54:25	8.82
45 Charlotte Jennen	1:02:55	0:52:55	9.07
46 Eva Hueting	1:03:02	0:51:02	9.41
47 Angela Loomans	1:03:08	0:57:08	8.40
48 Esther Hamer	1:03:27	0:53:27	8.98
49 Carla Otten	1:03:34	0:53:34	8.96
50 Nienke Brouwer	1:04:06	0:52:06	9.21
51 Elja José Kamphuis	1:04:08	0:52:08	9.21
52 Yvonne Henken	1:05:07	0:56:07	8.55
53 Ronit Shavit	1:06:12	0:56:12	8.54
54 Dana Bruggeman	1:06:26	0:58:26	8.21
55 Brigitte Raspe	1:07:52	0:56:52	8.44
56 Bea de Boer	1:07:54	0:58:54	8.15

57 Marijke Westenbrink	1:08:49	1:02:49	7.64
58 Yvonne van der Voort	1:09:18	1:01:18	7.83
59 Ineke Lam	1:11:12	1:03:12	7.59

2 Piet Riko	1:03:17	1:03:17	5.69
3 Ad Verheul	1:03:30	1:03:30	5.67

8 km MannenRecreant

Naam	Bruto	Netto	Snelheid
1 Frans Looijer	0:40:37	0:32:37	14.72
2 Laus Bosman	0:41:28	0:35:28	13.53
3 Max Putman	0:42:33	0:32:33	14.75
4 Andre Peer	0:42:56	0:34:56	13.74
5 Ton de Groot	0:46:15	0:44:15	10.85
6 Krijn Griffioen	0:47:19	0:43:19	11.08
7 Teun van Rossum	0:47:39	0:37:39	12.75
8 Elmer van Krimpen	0:47:51	0:37:51	12.68
9 Piet Groeneveld	0:47:54	0:38:54	12.34
10 Bert de Goede	0:48:53	0:40:53	11.74
11 Dick Sloodbeek	0:49:15	0:40:15	11.93
12 Paul Pilzecker	0:49:24	0:40:24	11.88
13 Dick Neppelenbroek	0:49:38	0:41:38	11.53
14 Louis Pols	0:50:33	0:46:33	10.31
15 Willem van Willigenburg	0:51:12	0:41:12	11.65
16 Eugène Milot	0:51:19	0:43:19	11.08
17 Rene Udo	0:51:34	0:42:34	11.28
18 Jann van Eck	0:51:38	0:39:38	12.11
19 Feiko Lei	0:51:41	0:39:41	12.09
20 Rene Klarenbeek	0:51:44	0:42:44	11.23
21 Ron Meijer	0:52:17	0:46:17	10.37
22 Reinier Kuipers	0:52:43	0:46:43	10.28
23 Gerard Tromp	0:52:57	0:44:57	10.68
24 Jan van Doorn	0:54:16	0:50:16	9.55
25 Daan van Hoeke	0:54:38	0:42:38	11.26
26 Pieter Teeuwen	0:54:47	0:45:47	10.49
27 Kees Verkuil	0:55:05	0:44:05	10.89
28 Aad Koppes	0:55:08	0:47:08	10.18
29 Joost Beerhuizen	0:55:11	0:43:11	11.11
30 Clemens van Wilgenburg	0:55:36	0:47:36	10.08
31 Marien Vellekoop	0:55:40	0:44:40	10.75
32 Tjeerd Buruma	0:55:53	0:44:53	10.69
33 Marcello Driesenaar	0:55:57	0:45:57	10.45
34 Wim Voeten	0:57:51	0:53:51	8.91
35 Ries de Winter	0:57:58	0:51:58	9.24
36 Gerrit Bonnema	0:58:37	0:54:37	8.79
37 Chris de Rijk	0:59:09	0:48:09	9.97
38 Hans van de Poel	0:59:24	0:50:24	9.52
39 Peter Beukers	0:59:39	0:49:39	9.67
40 Paul Visser	1:00:16	0:50:16	9.55
41 John van den Berg	1:00:25	0:54:25	8.82
42 Ronald Heemskerk	1:00:36	0:49:36	9.68
43 Wim Kluvers	1:00:46	0:51:46	9.27

6 km Vrouwen Wandelgroep

Naam	Bruto	Netto	Snelheid
1 Henny Handstede	0:43:57	0:43:57	8.19
2 Jeanette Zagt	0:48:15	0:48:15	7.46
3 Els Rebel	0:48:44	0:48:44	7.39
4 Alexandra Bakker	0:48:48	0:48:48	7.38
5 Riet Beijgaard	0:49:03	0:49:03	7.34
6 Marijke Volckerick	0:52:08	0:52:08	6.91
7 Trijntje Timmer	0:56:31	0:56:31	6.37
8 Marjo van Luttervelt	0:56:38	0:56:38	6.36
9 Doris Lam	1:03:34	1:03:34	5.66
10 Riet Siebes	1:03:46	1:03:46	5.65

6 km Mannen Wandelgroep

Naam	Bruto	Netto	Snelheid
1 Frans van der Kroon	0:40:18	0:40:18	8.93

ONDANKS DE REGEN, WAARDOOR HET PARKOERS VERANDERDE IN EEN GROTE MODDERPOEL, WAS HET WEER EEN PERFECT GEORGANISEERDE LOOP MET NATUURLIJK EEN PRACHTIGE VERLOTING TOT BESLUIT

RECREATIE SPORT COMMISSIE HARTELIJK DANK

DE CERTIFICATEN LIGGEN KLAAR OP DE LEESTAFEL IN DE HAL.

KIJK OF DIE VAN JOU ER OOK TUSSEN ZIT EN NEEM HEM MEE NAAR HUIS,

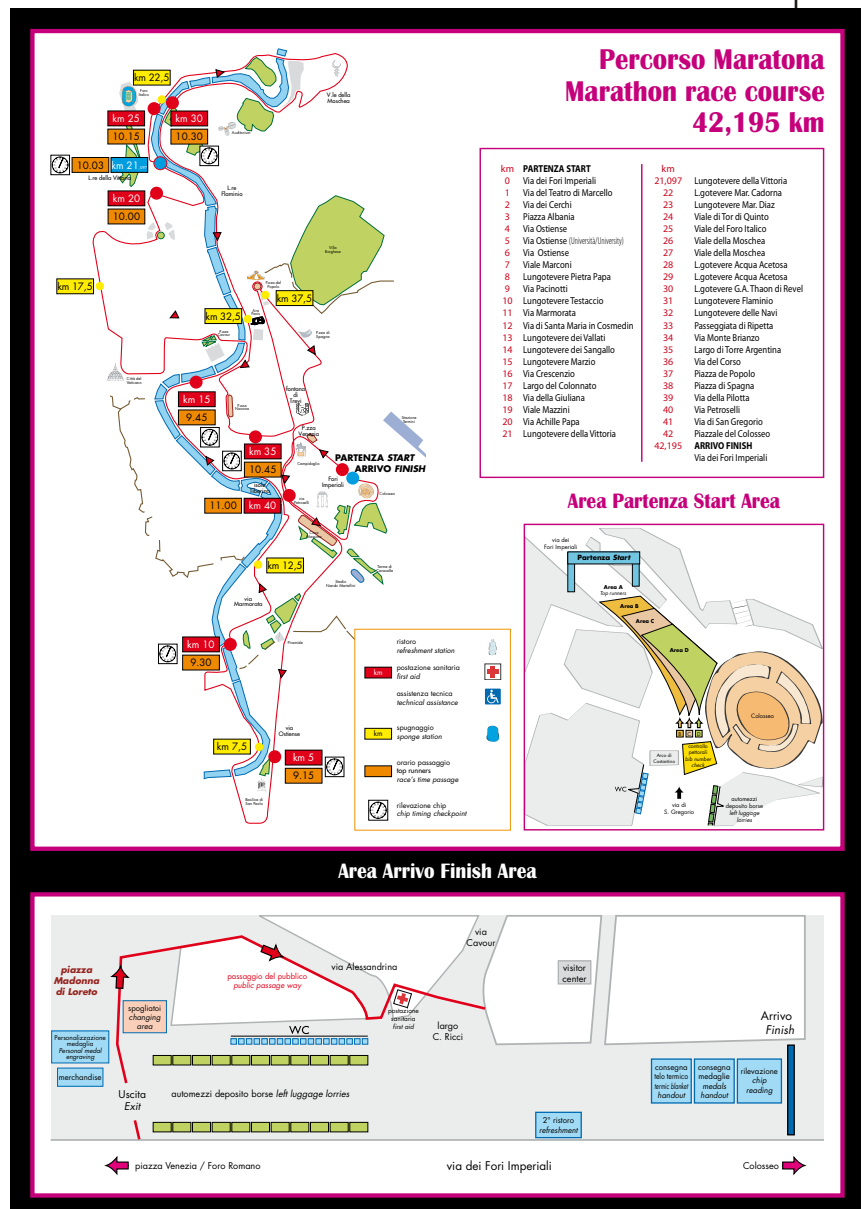
KUN JE HEM TROTS AAN DE MUUR HANGEN



81 ROME, GELOOF DOET LOPEN

Ik heb altijd gedacht dat ik met het voortschrijden van de jaren, meer tijd voor mijn hobby's zou hebben. Lang heb ik gedacht dat als ik maar eens de tijd zou hebben dat ik dan zó goed zou kunnen trainen dat ik een marathon onder de drie uur zou kunnen lopen. Tijd heb ik steeds minder en de fysieke aftakeling is niet te stuiten. Een marathon onder de drie uur is volstrekt onmogelijk geworden. Het benodigde tempo kan ik tegenwoordig amper een kilometer volhouden. Zolang je een beetje gezond bent en een beetje blijft hardlopen, kun je zonder al te veel trainen nog wel een paar kilometer lopen. Met een marathon is dat lastiger. Een marathon is echt vreselijk lang. Je moet wel trainen. Om een marathon als een heer (of dame) uit te lopen, moet je zelfs flink veel trainen. Ik probeer al jaren tamelijk flink te trainen. Het komt er alleen niet meer van. Toch blijft de marathon trekken. Ondanks een toenemende lijst met pijn-tjes en andere ongemakken en tijden waar je liever niet over naar huis schrijft. Ik weet niet precies wat mij nog in de marathon trekt. Ik weet wel wat mij steeds weer overhaalt om me toch weer voor een marathon in te schrijven: Een bijna onbegrensd geloof in eigen kunnen. "I can do it." Toch zijn er grenzen aan mijn geloof in eigen kunnen. Ik weet dat wanneer ik een sfeerloze marathon over twee ronden in de lucht van varkensmest zou doen, dat ik dan zou uitstappen. Om nog een marathon te kunnen volbrengen moet deze inspirerend zijn. Rome leek me wel wat. Het parcours is één lange toeristische attractie, met als hoogtepunt de St Pieter. En als het geloof in eigen kunnen en de inspiratie van het katholieke geloofscentrum nog niet genoeg zijn, heeft de organisatie ook nog psychologen (ja, zo staat het in de folder) in gehuurd. Deze psychologen moeten onderweg je geloof in eigen kunnen, versterken. Het enige dat ik gezien heb wat er op leek, waren kleine groepjes toeterende en 'you can do it' scanderende lieden die een officiële functie leken te hebben (ze stonden binnen de dranghekken). Gelukkig was mijn geloof in eigen kunnen zo groot dat ik met ongeveer 12 km/uur op pad ging. Ik heb in geen jaren een marathon beneden de 3½ uur afgelegd, 12 km/uur is daarom ook alleen te verklaren uit een ongerecht-

vaardigd geloof. 12 km/uur is handig, want het is precies 5 minuten per kilometer. Het ging prima. Op 15 kilometer begon ik al te geloven dat hoewel alle normale stervelingen flink moeten trainen, dat dat voor mij niet nodig is. Op het Sint Pietersplein (op dik 17 km) werden we Gregoriaans 'toegezongen'. Je voelde het kippenvel van je medelopers. Voor mij werkte het echter averechts. Ik begon – aangemoedigd door vermoeide benen – te twifelen aan mijn geloof. Mentale zelfmedicatie ('you can do it') bracht me nog op 1 uur 46 op het halve marathonpunt. Daarna ging de kaars uit. Geloof maakte plaats voor een koele berekening van het aantal minuten per kilometer dat ik nodig had om nog onder de vier uur



De eerste keer dacht men nog dat de wandelaars wel onder dat lint door konden....fout! fout! fout! Wandelen doet inmiddels volwaardig mee en heeft zijn eigen kleur vlaggetjes en winnaars.

REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

ZATERDAG 11 APRIL 2009

Vlinderloop

Houten

Website: <http://www.loopgroep houten.nl/>

Afstanden 5,2 km, 11,1 km, 15,2 km en
21,1 km 11.30 uur

Elke tweede zaterdag van de maand (t/m mei 2009) vindt de Vlinderloop plaats. Het parcours bestaat uit een ronde van ongeveer 5 en 11 kilometer en voert groten-deels langs het Amsterdam-Rijnkanaal.

ZATERDAG 18 APRIL 2009

Geinloop

Driemond

Website: www.geinloop.nl

Afstanden 2,5 km en 5 km 13.20 uur,
7,5 km en 10 km 13.15 uur,
15 km en 21,1 km 13.10 uur

Deze loop is onderdeel van de 'Top Tien lopen'. De halve marathon voert langs het riviertje 't Gein' en door het recreatiegebied 'de Hoge Dijk'.

ZONDAG 19 APRIL 2009

Nike Hilversum City Run

Hilversum

Website: www.nikehilversumcityrun.nl

Afstanden: 5 km 14.00 uur,
ladies run 5 en 10 km 12.05,
10 km 14.50 uur (wedstrijd),
5 en 10 km 15.15 uur (prestatie)

Het parcours is nagenoeg gelijk gebleven aan vorig jaar, alleen de 5 kilometer is aangepast en gaat ook over de Gijsbrecht.

DINSDAG 21 APRIL 2009

28e Zomeravondcup

Utrecht

Website: www.zomeravondcup.nl

Afstanden 10 km 19.00

Een serie van 4 wedstrijd- en prestatielopen. Deze gaat samen met die van 12 mei over het landgoed Amelisweerd bij Utrecht. De andere twee (27 mei en 10 juni) gaan langs de Vecht en Oud Zuilen. Op 27 mei en 10 juni is er ook een 5 kilometer.

ZATERDAG 9 MEI 2009

AMC Loop Amsterdam

Website: www.amc.nl

Afstanden: 21,1 km 11.10 uur, 10,5 km
11.20 uur, 6 km 11.30 uur

De loop wordt gehouden in de lommerrijke omgeving van het AMC en voert om de Gaasperplas. Start en finish en kleedgelegenheden zijn bij het AMC. De opbrengst komt ten goede aan Stichting Medische Hulp

ZONDAG 10 MEI 2009

Berekuilloop

Utrecht

Website: www.cms.avphoenix.nl

Afstanden 2,5 km tot en met 15 km 11.00 uur

Het parcours is 2,5 kilometer lang en loopt rond het sportpark 'de Berekuil'. Is een maandelijks (muv juli en augustus) terugkerende loop.

DINSDAG 12 MEI 2009

28e Zomeravondcup

Utrecht

Website: www.zomeravondcup.nl

Afstanden 10 km 19.00

Een serie van 4 wedstrijd- en prestatielopen. Deze gaat over het landgoed Amelisweerd bij Utrecht. De andere twee (26 mei en 11 juni) gaan langs de Vecht en Oud Zuilen. Op 23 mei is er ook een 5 kilometer.

ZONDAG 17 MEI 2009

Wallenloop

Naarden

Website: www.avtempo.nl

Afstanden 4 km, 7,5 km, 11 km en 14,5

Onderdeel van de Top Tien lopen, waarbij de lopers een prachtig uitzicht hebben op de historische vestingwallen en grachten. Tijden staan nog niet op de website.

ZONDAG 17 MEI 2009

Leiden Marathon

Leiden

Website: www.marathon.nl

Afstanden 5 km 13.30 uur, 10 km 14.30 uur
21,1 km en 42 km 10.30 uur

Het parcours voor de marathon bestaat uit 2 ronden door en rond Leiden.

DINSDAG 26 MEI 2009

26e Zomeravondcup Utrecht

Website: www.zomeravondcup.nl

Afstanden 10 km 19.00

De 3e wedstrijd van de zomeravondcup. Het parcours loopt langs de Vecht en Oud Zuilen.

ZONDAG 7 JUNI 2009

Drie Dorpenloop

Kortenhoef

Website: www.driedorpenloop.nl

Afstanden: 3 km, 5 km, 10 km en
21,1 km 13.00 uur

De organisatie heeft dit jaar voor courante afstanden gekozen ipv 7 en 12 kilometer. Om zo je tijden te kunnen vergelijken met andere lopen. Naast deze afstanden is er nog een jeugdboop van 1.5 kilometer

ZONDAG 7 JUNI 2009

Panbos Trimloop

Bosch en Duin

Website: www.u-track.nl

Afstanden van 3 km tot en met 21 km 12.00 uur
Rondjes van 3 kilometer door het Zeister Panbos in het natuurgebied het Utrechts Landschap.
Ieder eerste zondag van de maand.

Komende maanden:

Hardloop4daagse 29 mei

Marathon van Amersfoort 14 juni

te eindigen. Dat werkte gelukkig nog. Met mij ging een aantal dolenthousiaste Italianen over de finish. Onder de vier uur. Kruisen werden geslagen en de grond werd gekust.

De marathon van Rome

Op 22 maart was de 15de marathon van Rome.

In de korte tijd van 15 jaar is deze marathon tot de

grootste van Italië uitgegroeid.

Dit jaar stonden er 12.000 mensen aan de start, waaronder veel buitenlanders. Zoveel deelnemers maakt het wel druk. De start verliep echter goed. De 5000 mensen voor me kostten me slechts 2 minuten om bij de startstreep te komen en nog eens bijna 2 minuten tempoverlies in de eerste 5 kilometer.

In Rotterdam verlies je meer tijd.

De verzorging aan de start, onderweg en bij de finish was redelijk. Bij de start was de wachttijd voor de toiletten slechts 4 minuten. Het parcours is naar internationale normen vlak en de wegen zijn breed.

Voor de toeristische loper is er veel historisch moois onderweg. Daar zit ook een keerzijde aan. Veel van de ondergrond bestaat uit bestrating uit vroeger tijden: keihard en onregelmatig.

De eerste 10 mannelijke finishers waren Kenianen (Benjamin KIPTOO KOLUM won in 2:07:17).

Bij de vrouwen won een Ethiopische (Firehiwot DADO in 2:27:08).

Behalve de marathon was er ook een enorme funrun van 4,2195 kilometer met maar liefst 80.000 deelnemers.

SIEBE TURKSMA

[illegible]

De Knipperij
's morgens bellen
's middags knippen!



Knippen en kleuren op top niveau in de Riebeeckgallerij
Oosterengweg 84 - 1212 CP Hilversum
Tel.: 035 - 685 43 42
Graag tot ziens!



E & M Expres
Taxibedrijf & Snelkoerier

**Met speciale taxi tarieven voor
vervoer van en naar schiphol**

Maartensdijk - Schiphol	€ 50,00
Hilversum - Schiphol	€ 50,00
Bussum - Schiphol	€ 50,00

O35 - 5771505

Er wordt zorgvuldig berekend waar en wanneer hardlopers en wandelaars elkaar niet in de weg lopen. Dit vereist echt hogere rekenkunde en overleg! Dan is er nòg een knap staaltje werk dat door de ervaren crew geleverd wordt.



ZILVER VOOR TOM ROETMAN BIJ NK MEERKAMP INDOOR



Tom Roetman heeft een zilveren medaille gewonnen tijdens de NK Meerkamp Indoor. Deze wedstrijd werd gehouden in het nieuwe Omnisport centrum in Apeldoorn.

Totaal waren er 7 GAC atleten.

Dit is een enorme hoeveelheid en zal in de toekomst nog meer worden.

Dag 1

Paul begon als eerste dit weekend met de 60m. Na 7.12s bleek hij het snelste te zijn van alle mannen senioren. Dit betekende dat Paul heel even op de eerste plaats stond. Mathijs, Pim en Tom waren sterk vertegenwoordigd bij de jongens B. Zij scoorde allemaal een nieuw pr op de 60m. Mathijs liep maar liefst 0.46 sec van zijn pr af. Alle scoorde bij de jongens A ook een nieuw pr op de 60m(7.67)

Verspringen heeft Paul de laatste maanden hard op getraind. 6.46m is nog niet het gewenste resultaat maar met dit resultaat was hij best tevreden. De jongens B scoorde allemaal een mooie afstand bij het verspringen. Mathijs: 5.33, Pim:5.41 en Tom:6.21. Tom staat 2e in het klassement na twee onderdelen.

Bij het onderdeel verspringen heeft Alle al een tijdje last van zijn afzet been. Met het behaalde resultaat van 5.80m is hij niet erg tevreden.

Paul en Alle zijn dit jaar een categorie opgeschoven en hebben nieuwe gewichten bij het kogelstoten. Paul

stootte voor het eerst de zware kogel naar 11.68. Alle merkte dat de kracht

trainingen gewerkt hebben. Hij stootte de 6 kilo naar 12.32m. Bij de jongens B was Pim de beste kogelstoter van de GAC. 11.18m betekende geen nieuw pr. Tom was ook niet tevreden en beloofde dit met het polsstokspringen goed te maken. Paul sprong 1.78 hoog en kon terug kijken op een goede eerste dag. Voor Alle werd het hoogspringen spannend of hij kon springen met zijn voet. Het inspringen deed pijn en hij besloot 1 sprong te wagen. Dit deed pijn en er werd besloten niet verder te springen. Polsstokhoogspringen jongens B werd een prachtig wedstrijd met veel persoonlijke records. Pim sprong een nette 3.20, Mathijs sprong een dik persoonlijk record(3.40) en verraste iedereen. Tom sprong 3.50 en stond na dag 1 op een knappe 2e plaats.

Dag 2

Vandaag geen 5 GAC deelnemers maar 7. Alle begon vandaag met de 60hr. Ondanks zijn blessure wilde hij starten. Dit resulteerde in een verrassend nieuw persoonlijk record(8.92) Anne en Moniek begonnen ook met de 60hr. Beide liepen voor het eerst onder de 10s. (9.97 en 9.91) Mathijs, Pim en Tom waren bijgekomen van de eerste dag en klaar om deze dag nog meer persoonlijke

Heb je je wel eens afgevraagd hoe die start en finish doeken zo hoog in die bomen komen? De ingrediënten daar voor zijn: een hamer, een heel lang touw en een goede werptechniek. Koos en Gerard zijn er een keien in.



records te scoren. De 5 hordes werden door alle 3 afgelegd in een persoonlijke record.

Paul zijn eerste onderdeel van de dag 2 was ook de 60hr. Na 5 valse starten was Paul weer goed weg en liep hij een persoonlijk record(8.22). Deze tijd betekende de snelste horden tijd bij de mannen senioren.

Bij het hoogspringen voor vrouwen sprongen Moniek en Anne beide een goede hoogte. Moniek evenaarde haar persoonlijk record(1.45), Anne sprong 1.51. Deze lijn konden ze voortzetten bij het kogelstoten. Hier haalde ze beide een tevreden afstand.

Alle vloog over 3.40 bij het polsstokhoogspringen.

Dit betekende een hoogte die nog nooit tevoren gehaald was. Jongens b hoogspringen werd een mooi onderdeel. Pim behaalde een nieuw pr(1.59) en was zeer tevreden. Mathijs sprong hoog!!! 1.74 was goed voor een mooi persoonlijk record. Tom behaalde een mooie hoogte van 1.83 en breide zijn voorsprong uit op zijn concurrenten.

Paul zijn polsstokhoogspringen liep niet zoals het moest. Hij raakte in de kluts en behaalde 3x geen hoogte. Dit is zeer zonde. Het verspringen bij de dames senioren liep zoals alle andere onderdelen deze dag goed!! Er werden weer nieuwe persoonlijke records gescoord. Het laatste onderdeel van de meerkamp is vaak het meest slopende onderdeel. Je rekent uit wat je moet lopen om je concurrentie nog in te halen. Alle mocht als eerste zijn 1000m lopen. Hij begon wat te snel en eindigde als 2e met ontzettend verzuurde benen.(2.44.66) Mathijs en Pim liepen in de eerste serie en perste er een sterkte eindsprint uit. Deze jongens hebben een top meerkamp gedraaid. Tom liep in de laatste serie en mocht 19 seconden verspillen op Jesper Arts. Tom liep een persoonlijk record en hield 2 seconden over van deze voorsprong. Dit betekende een nette 2e plaats voor Tom Roetman. Paul besloot ondanks de teleurstelling de 1000m te lopen. Hij scoorde hiermee een mooi persoonlijk record en kon terugkijken op een mooie meerkamp.

Veel persoonlijke records een grote GAC opkomst en veel enthousiasme waren dit weekend aan de orde. Dank aan de trainers en fans en tot volgend jaar.

Alle Koperdraad Namens de CWA



En dan komt nog het allerbelangrijkste... De koffie!
Als die er niet is, wordt er namelijk niet begonnen...
Sta er nog maar even bij stil voordat je van start gaat.



BESTUUR		bestuur@gach.nl
Voorzitter		
Ruud van Bokhorst		voorzitter@gach.nl
Birkenheuvelweg 58	035-6243073 / 06-43896131	
1215 EV Hilversum		
Secretaris		
Marcel Schelfhout		secretaris@gach.nl
Liebergerweg 27	06-16238400	
1221 JN Hilversum		
Penningmeester		
Bert List		penningmeester@gach.nl
Meikevermeent 27	035-6982099	
1218 HB Hilversum		
Leden		
Maarten Broek		maarten-bestuur@gach.nl
Remko Groot	035-7728914	remko-bestuur@gach.nl
Joke Kooiker	035-5312302	joke-bestuur@gach.nl
Wilma Terwel	035-5318264	wilma-bestuur@gach.nl
ATLETIEK MANAGER		
Adrie Rossen	035-5313177	adrierossen@gach.nl
FACILITAIR MANAGER	DICKINDENBERKEN@GACH.NL	
Dick in den Berken	06-51557784	
VERTROUWENSPERSOON	vertrouwenspersoon@gach.nl	
Helene Heckman	035-6247979	
LEDENADMINISTRATIE	ledenadministratie@gach.nl	
Chris van de Kamp		
Chrysantenstraat 13	035-6215516	
1214 BK Hilversum		
Betalingen	Postbank 284190	t.n.v. GAC Hilversum
REDACTIE CLUBBLAD	clubblad@gach.nl	
Eindredactie		
Carla van Lingen	035-6243909	
Opmaak		
Ron Meijer	035-6850719	info@starttofinish.nl
Vacatures, wie-wat-waar		
Saskia Bons	035-6479321	saskia007@gmail.com
leden		
Frank Aalten	035-6280992	
Lineke Braspenning	035-6216291	
Frans van der Kroon	035-6832999	
Siebe Turksma	035-7721909	
Jan Dirk Vos	035-6246106	
Reuzeleuke loopjes		
Remko Groot	035-7728914	remko2110@hotmail.com
WEBSITE:	internetredactie@gach.nl	
Web content manager		
Job van Barneveld		
BEHEERGROEP CLUBHUIS	beheergroep@gach.nl	
Voorzitter		
Ernst Kasanmoentalib	035-6247135	
Secretaris		
Felix Debets	035-5318264	
Penningmeester		
Henk Bakker	035-7724591	
RESERVERINGEN CLUBHUIS EN BAAN	reserveren@gach.nl	
Hans Veldmeijer	035-6247095	
ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN		
Voorzitter		
Cor van Asselt	035-6854765	
Leden		
Dries Bijwaard	035-6561102	
Dick van Gessel	035-6852970	
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
Henk van der Kolk	035-6858828	
Wim Lam	035-6851926	
Niek Vogel	035-6243662	
Berry van der Wolk	035-6249029	
Geluidstechnicus		
Cor van Asselt	035-6854765	
COMMISSIE SPONSORING	Sponsoring@gach.nl	
Gerard van den Bosch	0294-410657	g.bosch6@chello.nl
Minke van Thiel	035-6248472	gijsenminke@wxs.nl
Dick in den Berken	035-6945316	berken9@kpnplanet.nl
COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK	cwa@gach.nl	
Voorzitter		
Jan-Willem van Henten	06-16134720	
Secretaris		
Janneke Oosterink	06-53537461	

Penningmeester		
Erik van Tol	06-29263675	
Leden		
Mirte List	06-20530795	
Marleen Ram	06-47036776	
Nic van Tol	06-55946667	
Alle Koperdraad	06-22765414	
Melanie Versteeg	06-13592878	
Harry Bontje	06-21942724	
EVENEMENT: ARENA GAMES		
Voorzitter		
Maarten Broek		maarten-bestuur@gach.nl
Secretaris		
Arjan van Harn		
Penningmeester		
Coen Hulsman	035-6220133	
Sponsoring		
Dirk Krijnen		
EVENEMENT: MAPLE LEAF CROSS	info@mapleleafcross.nl	
Voorzitter		
Ben van de Berg		
leden		
Michael Kromhout	035-6720902	
EVENEMENT: NIKE HILVERSUM CITY RUN		
Dick Slootbeek	06-51845835	bestuur@nikehilversumcityrun.nl
TECHNISCHE COMMISSIE	tc@gach.nl	
Voorzitter		
Coen Hulsman	035-6220133	coen@hulsman.nl
Secretaris		
Maarten Broek		maarten-bestuur@gach.nl
penningmeester		
Marc van Veen	035-6838847	
materiaalbeheer		
Aswin Jagers	035-6470642	aswin.jagers@xs4all.nl
clubrecords		
Marcel Kremer	06 23806264	
JEUGD TECHNISCHE COMMISSIE	jtc@gach.nl	
Coördinator jeugd		
John Dankers		jtc@gach.nl
Jeugdtrainersbegeleiding		
Hans Gort		hans@aim4music.nl
WEDSTRIJDORGANISATIE COMMISSIE	woc@gach.nl	
Voorzitter		
Adri Coppens		a3coppens@gmail.com
wedstrijdsecr. pupillen en jury		
Wilma Poort	035-6236200	w.j.poort@hetnet.nl
Jury Coördinatie		
Vacature		
Secr. Uitwedstrijden pupillen en CD jun.		
Clemens v.Wilgenburg	035-6858072	
Secr. Uitwedstrijden AB jun., sen., vet.		
Ingrid van Dijk	Jaap ter Haarstraat 31	
	1321 LA ALmere	ivandijk@tiscali.nl
KANTINECOMMISSIE	kantine@gach.nl	
voorzitter		
Gerard van Rooij	035-6852316	
secretaris		
Gert Wingelaar	06-12386333	
penningmeester		
Jan Keurs	0294-410210	
inkoop		
Gert Wingelaar	06-12386333	
planning bardiens		
Cindy van der Blom	035-6857174	cindy@robencindy.com
evenementen		
Nora Swankhuizen	035-6550709	
technische zaken		
Nico v/d Lee	035-6211998	
algemeen lid		
Ed Bisel	035-6932382	
Gerard Bakker	06-21553910	
SPORT MEDISCHE COMMISSIE		
Coördinator		
Jaques van Garderen	035-6241370	
Fysiotherapeut		
Hans Hofman	06-21818107	
Sportmasseur		
Dik Zeldenrijk	035-5823212	

RECREATIESPORT COMMISSIE

RSC@GACH.NL

Voorzitter

Krijn Griffioen 035-6931015 k.griffioen@wanadoo.nl
Gertjan Reichman 035-6216291 g.reichman@wxs.nl

penningmeester

Bert Noom 035-6850697 bertnoom@planet.nl

Secretaris

Alja Meijer 035-6850719 alja@starttofinish.nl

leden

Lineke Braspenning 035-6216291
Silvya Gerlach 035-6400782
Madelon de Groot 035-6237137
Hannie van der Kroon 035-6832999
Harm Oerlemans 035-6218235

LOOPTEAM

loopteam@gach.nl

Voorzitter hardlopen

Geraldine van Bers 035-5824095

Voorzitter wandelen

Patrick Weening 035-6856060

Secretariaat

Carola Geelhoed

Lid RSC

Krijn Griffioen 035-6931015

Leden

Joost Fontaine 035-6853906
Yvonne van de Voort 035-6218437
Astrid van Haaften 035-5821053

TRAINERS WEDSTRIJDATLETIEK

Selectie meerkamp meisjes/vrouwen

Janet Hulshof 06-49137719 aniracus@hotmail.com.

Selectie 800m t/m marathon

Siebe Turksma 035-7721909 siebe.turksma@chello.nl

selectie meerkamp jongens/mannen

Niels Alofsen 06-42437272 niels@alofsport.nl

assistentie Niels Alofsen

Jan Willem van Henten jw_henten@hotmail.com

selectie sprint en horden

Eric Buuts

assistentie Janet Hulshof

Jan Versteeg 035-6836687 famj.versteeg@tiscali.nl

allround A/B-junioren:

Peter Koperdraad 06-12059906 peter@koperdraad.nl

allround C-junioren:

Wouter Stiekema 06-26550126 wouter@wstiekema.nl

midden en lange afstand jeugd

Dik Zeldenrijk 035-5823212 dzeldenrijk@freeler.nl

assistentie Dik Zeldenrijk:

Bob van Manen

lange afstand

Frans Looijer 035-6830124 anitaphilipsen@hetnet.nl

masters vrouwen en mannen

Kees Jagers 035-6850932

selectie werpen

Ronald Henriquez 035-6914012 rhenriquez@orange.nl

specialisatie kogelslingeren

Ingrid van Dijk ivandijk@tiscali.nl

HOOFDTRAINERS JEUGD * volledig overzicht: zie website!

A-atletiek

Martin de Vorm.devor@hi.nl

Mini's + Smurfen

Nelleke Dankers joh.dankers@planet.nl

Meisjes pupillen C

Christine Toonstra

toonstra-hilberts@zonnet.nl

Jongens pupillen C

Ronald Feijen defeijens@hotmail.com

Meisjes pupillen B

Nelleke Dankers joh.dankers@planet.nl

Jongens pupillen B

Willem van Willigenburg

w.van.willigenburg@gmail.com

Meisjes pup. A 1e jaars

José Hilhorst

josehilhorst@kpn-officedsl.nl

Jongens pup. A 1e jaars

Stephane Wieneke

nbrovsky@wanadoo.nl

Meisjes pup. A 2e jaars

Stef de Beer sdebeer@hetnet.nl

Jongens pup. A 2e jaars

Berend Reichman

breichman.gac@gmail.com

Meisjes junioren D 1e jaars

Bert Grob ib.grob@tiscali.nl

Jongens junioren D 1e jaars

Michiel van Voorthuysen

michvoort@hotmail.com

Meisjes junioren D 2e jaars

Marianne Bruijninks

jantje_40@hotmail.com

Jongens junioren D 2e jaars

manen48@zonnet.nl

Bob van Manen

TRAINERS RECREATIESPORT

Hardlopen

Anneke Bakker 035-6219332
Geraldine van Bers 035-5824095
Hans Bikker 035-6859164
Ed Bisel 035-6932382
Sandra Bos 035-6838601
Marion Boshuis 030-6621000
Laus Bosman 035-5821691
Lineke Braspenning 035-6216291
Gerie Broek 035-6912887
Karin de Bruijn 035-6851153
Erik Dalmeijer 034-6213340
Felix Debets 035-5318264
Piet Doorn 035-6910271
Chris Doornekamp 035-6853419
Chris Driessen 035-6234173
Els Elenbaas 035-6854026
Joost Fontaine 035-6853906
Bert Gasenbeek 035-5771390
Krijn Griffioen 035-6931015
Astrid van Haaften 035-5821053
Jaap van Hamersveld 035-6918043
Marc Hek 035-6851788
Ab Hermesen 035-6859687
Herman Hofland 035-6951707
Marie-Louise Hofstee 035-6854460
Gré Imbos 035-6834428
Dennis 't Jong 035-6856224
Marijke van der Klein 035-6930160
Jacqueline Klop 035-6833175
Ans van der Knaap 035-6830080
Hanneke van Kralingen 035-6214282
Evelien Kuijt 033-4321029
Mary Langerak 06-22068395
Ilonka Lauf 035-6850063
Dick van der Lee 035-6247667
Elly Majoor 035-5310748
Wim Markhorst 033-4321029
Ron Meijer 035-6850719
Andre Peer 035-6248972
Christine Rietdijk 035-6212237
Erwin de Rijk 035-7724616
Gerard van Rooij 035-6852316
Josine Rusche 035-5382870
Cor van der Schaaf 035-6833062
Anja Schimmel 035-6835525
Dick Slootbeek 035-6218063
Bea Splinter 035-6915632
Joop Splinter 035-6915632
Henry Swankhuizen 035-6550709
Nora Swankhuizen 035-6550709
Loes Terwel 035-6241315
Wilma Terwel 035-5318264
Siebe Turksma 035-7721909
Elbert Vastenburg 035-6852277
Fred Verkerk 035-7726150
Roelien Vermeulen 035-6832662
Joop de Vink 035-6851666
Shanta-Joy Vogel 035-6720944
Jan Vonk 035-5821546
Truus van de Vooren 035-6282240
Yvonne van der Voort 035-6218437
Sylvia Vos 035-6836889
Wil van de Water 035-6213804
Paul de Wijs 035-6851800
Clemens van Wilgenburg 035-6858072

Gert Wingelaar 035-6856122
Karin Wolvenne 035-7727000
Paul van der Zande 035-6235325

Sportief wandelen

Lidy Bakker 035-7724591
Diny de Beer 035-6246050
Andries Furster 035-6857964
Fonnie Haverkort 035-6917406
Wim Heinis 035-6245394
Wil van Klooster 035-5311548
Wim van der Linden 035-6854722
Liene Malsch 035-6238328
Rie van Nigtevecht 035-5826509
Stien Reumer 035-6916445
Lia Schipper 035-6245051
Ina Schouten 035-6832564
Leo Stolk 06-14146612
Trijntje Timmer 035-5821215
Ad Verheul 035-6240781
Patrick Weening 035-6856060

UITSLAGEN VOOR CLUBBLAD

EN INTERNET

jeugdletiek

Clemens v. Wilgenburg 035-6858072
uitslagen.jeugd@gach.nl

recreatiesport

Clemens v. Wilgenburg 035-6858072
uitslagen.recreatie@gach.nl

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen
uitsla-
gen.wedstrijd@gach.nl

wedstrijd lange afstand

Paul van der Zande
p.a.m.vanderzande@uu.nl

juniorenA/B, senioren en

veteranen - clubblad

Ilona Mulder
a.anten@versatel.nl

uitslagen voor pers/media

VACATURE
uitslagen.wedstrijd@gach.nl

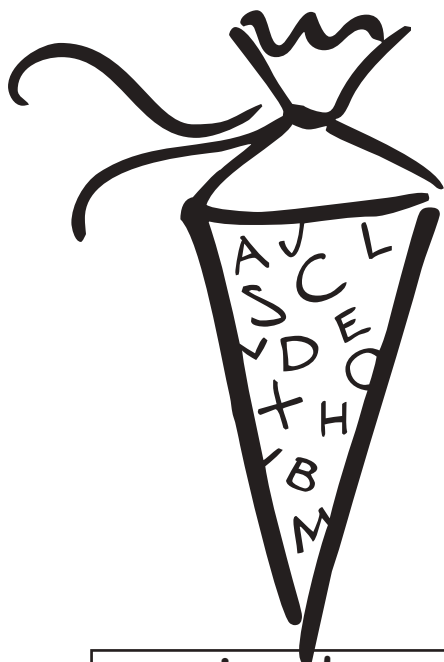
Clubhuis GAC

Arenapark1, Arena 103

1213 NZ Hilversum

Telefoon Clubhuis:

035-6856380



FINALE CROSS JONGENS PUPILLEN C

verjaardagen

april

4	Jana Sevenhuijsen
7	Quérine Bakkenes
8	Charlotte Arends
8	Thomas de Groot
9	Leonie Grob
9	Thijs Hoekman
11	Mylan Bakker
12	Linus van Wieringen
12	Kylie de Beer
13	Jelle Jansen
13	Laura van der Horst
17	Jan Berbee
18	Simone van Wijk
20	Rosan de Bie
20	Eric Wolfrat
22	Sophia Rozendaal
22	Rosanne van der Nooij
25	Sebastian Lehikoinen
25	Patrick Feijen
26	Sander Blom

mei

1	Maud de Vries
1	Chilemu Hille Ris Lambers
2	Quentin van der Molen
2	Amy Wortel
3	Kim Jap Tjoen San
4	Melle Albada
5	Lisanne van Velthuijsen
5	Jetty Klaver
5	Anja Bekema
6	Ilse Dekkers
8	Mees van den Hurk
8	Sophie Brands
8	Aline Bloom
8	Thomas Fermin
8	Noortje van den Burg
8	Lieke Elzinga
9	Stan Lutz
9	Arvid Smit

Ja hoor, het was weer eens zover het regent in Nederland, maar dat maakte voor deze dag niets uit, want er staat een finale voor de deur.

Ja, ook wij hebben vier jongens die finale liepen. De vier atleten waren, Bram, Mylan, Mutale en Quinten.

Zo eerst even langs het station om Christine op te halen, en wat bleek ze had haar GAC jasje aan, heb ik nog niet eerder gezien bij haar, het viel dus meteen op.

Op naar Soest, goh zegt Ronald laten we met de Tom Tom gaan (mannen denken altijd dat ze alles beter weten), dus na flink omrijden komen we op de parkeerplaats. Zo auto parkeren en lekker door het bos richting start. Zo even nummers halen, en opspelden bij Quinten. Niet veel later is ook Mylan er en later ook Bram. Oh het is al half twee geweest dus lekker inlopen, maar we hebben nog een startnummer in de hand die van Mutale. Hij was ziek afgelopen woensdag maar niets gehoord dat hij niet zou komen.

Tien voor twee tijd om naar de start tegaan en ja hoor wie komt daar aan gerend, Mutale, hij was nog net op tijd.

Even op de foto en lachen naar Marjo (moeder Bram) en dan klaar voor de start.

KNAL, daar lopen onze jongens en oh jee Mutale languit in het zand, maar gelukkig hij staat snel weer op en volgt de rest.

Na twee rondjes in het bos terug naar de finish(ja weer door het mulle zand), en aan kop lopen er een aantal jongens van een ander club en als eerste van de GAC Mylan, gevolgt door Bram (is de hele week ervoor ziek geweest dus zwakjes) daarna Quinten en als laatst Mutale.

Zo geen prijzen voor onze jongens maar wel trotse gezichten van ouders en dat zijn ook mooie prijzen, en een mooi vaantje.

En lekker terug (zonder Tom Tom) naar Weesp om Christine naar huis te brengen.

Jongens jullie zijn kanjers. Jullie hebben enorm goed gelopen, zeker Bram en Mutale na een week ziektebed. Wij zijn trots om jullie in ons groepje te hebben.

Diana Feijen



Op de foto van links naar rechts Carlijn, Anja, Luna, Sterre, Dille en Mauve

FINALE CROSSCOMPETITIE MPA 1

Soest, zondagmiddag spitter-spatter-spetter, het ideale crossweer en het ideale crossparcours. Lekkere heuvels en veel zand. Dat belooft weer een spannende wedstrijd te worden. De GAC meiden hadden zich in de voorwedstrijden al kranig gevoerd. De zaterdagse crosstrainingen hadden hun vruchten afgeworpen: Dille, Vera, Sterre, Carlijn, Anja, Luna en Mauve hadden zich geplaatst. Helaas was Vera door ziekte geveld, Sterre was net op tijd weer opgekrabbel maar had nog niet haar goeie vorm terug. Voor haar was het dus extra zwaar deze finale. Hoe zou deze wedstrijd gaan? Het is van te voren nooit goed te zeggen. Mauve en Dille maken er vaak een onderlinge strijd van, net als Carlijn, Anja en Luna. Soms is de start al bepalend, lig je daar vooraan in het veld dan moet de rest nog maar zien dat ze je inhalen op de smalle paden. Dille en Mauve kwamen in de eerste ronde in een groepje van 6 voorbij, aan het eind van de tweede ronde was het veld iets uit elkaar geslagen maar Dille snelde door naar een prachtige 4e plaats. Lag het misschien aan haar speciale schoenen? Mauve

beet nog eens flink op haar kiezen en stelde zo de 7e plek veilig. Luna en Carlijn volgden op enige afstand, Anja moest ze dit keer voorlaten. Sterre hield zich kranig en heeft op karakter de cross uitgelopen. Natuurlijk bleef iedereen in de regen wachten op de prijsuitreiking. De jury hield zich heel goed aan het tijdschema en dat was best knap met dat slechte weer. Nadat Dille haar medaille had gekregen werd het pas echt spannend. De GACmeiden stonden in de regio wel bovenaan maar dat telde nu natuurlijk niet meer mee. Daarbij, hoe sterk zouden die ploegen uit de andere regio's zijn???? De derde plaats was voor AV Edam, de tweede voor Lycurgus en jawel de EERSTE PLAATS VOOR MPA1 GAC HILVERSUM!!! Een luid gejuich van ouders, trainers en de jongens van GAC steeg op. Meiden het was een prachtige dag, de beker zal bij iedereen weekje mogen pronken.

Een supporter



Finale cross 14 maart Soest Mini's

Het beloofde 's morgens een mooie zonovergoten dag te worden, maar helaas was het zonnetje 's middags ver te zoeken. De hele middag was het aan het miezeren. Gelukkig waren de 10 mini's niet bang voor een beetje regen en vol goede moed gingen we het parcours verkennen. Tobias stelde voor om niet over het mulle zand te gaan lopen, maar het paadje naast het parcours te nemen. Bij het inlopen was dat een goed idee, bij de wedstrijd heeft hij gelukkig de aangegeven weg gevolgd.

Na het inlopen snel een goede plek opgezocht bij de start. Er moesten nog even wat startnummers opgespeld worden en daarna kon de wedstrijd beginnen. Aangemoedigd door ouders en broers/zussen begonnen de 10 bikkels aan de tocht van 600 meter over het mulle zand, door de blubber en uiteindelijk heuvel op naar de finish. Ondanks dat het parcours zwaarder was dan de vorige keer, weerhield dat Tobias er niet van als eerste over de finish te komen. Idas was de volgende GAC-er

die over de eindstreep kwam. Hij werd 7e. Remme kwam niet veel later als 8e over de streep. Bob heeft ook weer een goede wedstrijd gelopen en werd 17e. De meisjes liepen gelijktijdig met de jongens. Margriet moest één meisje voor laten gaan en werd knap tweede. Direct achter haar kwam Lena (3). Xanthe kwam als 7e over de streep, een seconde daarna kwam Mella, die daarmee 9e werd. Sophie liet ook niet op zich wachten en veroverde de 13e plek. Cara had weliswaar het inlopen gemist, maar had zich heerlijk warm gelopen en de 19e plek op haar naam gezet.

Iedereen werd beloond met een mooi blauw vaantje en een flesje sport drank. Daarna moesten we nog een tijdje wachten op de prijsuitreiking. Margriet, Lena en Tobias mochten op het podium klimmen en kregen een mooie medaille omgehangen. Jammer dat dit al weer de laatste cross van dit seizoen was.

Marianne Boelee



FINALE SOEST 14 MAART 2009

De dag begon 's ochtends mooi met een lekker zonnetje, maar toen wij in de auto zaten begon het te regenen. Parkeren was ook best lastig en de meesten hebben dan ook eerst een heel stuk moeten wandelen. Dit mocht de pret niet drukken en op deze manier waren we al lekker ingelopen. Het was ook een speciale dag voor Yara want haar moeder was jarig. Nog van harte gefeliciteerd!

Wij zijn toch nog even eerst het parcours gaan verkennen, hierbij kwamen wij tot de ontdekking dat het best pittig was. Heuveltjes onderweg en op het laatst nog een lekkere eindsprint door het mulle zand. Wij deden nog wat warming up oefeningen en op naar de start. Maar waar bleef onze Bonne nou toch! Zij had 's ochtends nog een schaatswedstrijd en zij had gezegd dat zij wat later zou komen, maar we begonnen toch echt een beetje zenuwachtig te worden. Zou ze op tijd komen? Wij stonden al bij de start met nog 4 minuten te gaan en daar kwam ze aangerend. Gelukkig net op tijd. Even uithijgen en daar was het startschot. Iedereen was goed

van start gegaan en gelukkig geen valpartijen. Julia lag al snel op kop, ook nog na het tweede rondje, maar zij werd 150 meter voor de finish ingehaald en werd 2e, Wieke kon goed volgen en kwam als tweede GAC binnen, daarna Bonne, Eden, Yara en Semmy. Iedereen had zo goed gelopen dat wij als team de eerste prijs hadden. Jammer genoeg waren er maar vier medailles, omdat alleen de beste vier tijden meetelden. Wij vonden dat nummer 5 en 6 van ons team ook een medaille verdiende en die hebben wij ze later nog gegeven.

Gefeliciteerd meiden! Na vorig jaar op de baan eerste bij de finale nu ook met de crossfinale eerste. Jullie zijn echte kampioenen!

Jullie trotse trainers

Feestavond mini's/pupillen

7 MAART 2009.

Op het laatste moment is er een thema gehangen aan deze feestavond en wel: bling-bling. De kantine zag er prachtig versierd uit met de vele gekleurde lampenstaafjes. Vanaf 18.30 uur stroomden de kinderen binnen, waaronder een grote groep mini's. De één nog mooier uitgedost dan de ander. De feestartikelenwinkel heeft goede zaken gedaan, denk ik. Iedereen kreeg lichtgevende staafjes om zich mee te versieren. Dat was een groot succes. Op de muziek van onze eigen dj Ewald K. werd er al snel gedanst of deden we gezamenlijke dansjes, zoals de zwemles, de Kabouter Plopdans, hoofdschouder-knie-en-teen, de Margarita etc. Natuurlijk was er iets te drinken en te snoepen. Als afsluiting van de disco voordat de prijsuitreiking begon, mochten de jongens aan de ene kant van de kantine nog even meegillen op het lied "het is stil aan de overkant". Natuurlijk mochten de meisjes aan de andere kant proberen hier overeen te komen (ik had na het feest geen stem meer). Ik weet niet meer wie er gewonnen heeft. Ik dacht de meisjes, toch?

Rond 20.00 uur begon de prijsuitreiking. Er waren medailles voor diverse clubrecords en prestatieverbeteringen. De sportiviteitscup wordt uitgereikt aan de meest sociale/behulpzame/sportiefste jeugdathleet. Dit jaar waren genomineerd: Mark Aalmoes (JJD2), Lizz Prins (MJD2), Rick Hulsebos (JPA2), Quinten Feijen (JPC), Xander Andriessen (JPA1) en Linda Janmaat (MJD1). Alle genomineerden kregen een mooie Niké-handdoek en een schitterend bekertje. XANDER Andriessen (JPA1) werd winnaar van de (Christa Verberne-) SPORTIVITEITSCUP 2008. Was het niet om zijn houdingverbetering binnen de groep, dan zeker wel om het prachtige lange verhaal van zijn enthousiaste trainer Stéphane Wienneke. Xander mag de cup een jaar in zijn bezit houden en volgend jaar voor de feestavond moet deze weer ingeleverd worden. De beker mag hij uiteraard houden, evenals de Niké-sporttas en bidon.

Welke jeugdathleet had de beste prestatieverbetering in 2008?

In dit geval gaat het niet om de hoogte van de prestatie, maar om de verbetering ten opzichte van eerder behaalde resultaten. Hierdoor hebben kinderen die altijd buiten de prijzen vallen ook kans op een prijs. Maar liefst 25 kinderen kwamen hier-



voor in aanmerking. Ieder ontving een medaille, met daarin zijn prestatie gegraveerd en een mooi rode Niké bidon.

Eén had de grootste verbetering en dat was NORA Overhuijs (mpB). Zij kreeg de (Ronald Blankenzee-) PRESTATIEVERBETERINGSTROFEE 2008 vanwege haar grote verbetering op het onderdeel balwerpen. Ook Nora mag de trofee een jaar lang in haar bezit houden. De beker mag zij uiteraard houden, evenals de Niké-sporttas en bidon.

Een hoop trotse kinderen (en ouders) gingen na deze prijsuitreiking met een voldaan gevoel mee naar huis. Eén jongen had deze feestavond de pech op zijn hoofd te vallen. Ik hoop voor Michael dat zijn buil op zijn hoofd gauw over was.

Voor de C/D-junioren ging het feestje nu pas beginnen. Wie benieuwd is naar de foto's van deze avond kan deze bekijken op de website van de GAC (bij jeugdathletiek en dan klikken op foto's).

O ja, op weg naar huis werd bij mij in de auto op de achterbank nog gezongen "het is stil aan de overkant". Misschien hebben meer ouders dit gehoord?

Met dank aan vele handen hulp, kunnen we terugkijken op een geslaagde feestavond.

Nelleke Dankers



GAC JEUGD WEDSTRIJD - EN ACTIVITEITEN KALENDER 2009

			omschrijving	gevolg voor trainingen	opmerkingen	1 = smurfen 4 = D junioren	2 = mini's 5 = C junioren	3 = pupillen
12	3	5						
za	28-mrt		VERVALLEN!!! trainingswedstrijd baanatletiek VERVALLLEN!!!	tijdens training	wel training		x	x
za	4-apr		paaseieren zoeken: smurfen t/m pupillen A2	geen training: pupillen en jonger	i.v.m. KNAU competitie een week voor Pasen		x	x
za	11-apr		pupillencompetitie: 1e wedstrijd	geen training CD junioren			x	
za	18-apr		KNAU CD junioren competitie: 1e wedstrijd					
zo	19-apr		Nike Hilversum City Run			x	x	x
za	25-apr		za 25-04 t/m zo 03-05 meivakantie	geen training: pupillen en jonger		x	x	
za	9-mei		pupillencompetitie: 2e wedstrijd	geen training: pupillen en jonger				
za	16-mei		KNAU CD junioren competitie: 2e wedstrijd	geen training CD junioren				
za	6-jun		pupillencompetitie: 3e wedstrijd	geen training: pupillen en jonger				
za	20-jun		KNAU CD junioren competitie: REGIOFINALE	geen training CD junioren indien geplaatst	SELECTIE deelname, centrale inschrijving		x	x
za	27-jun		KIND-OUDER wedstrijd: smurfen t/m C junioren		middagprogramma		x	x
za	4-jul		za 04-07 t/m zo 23-08 zomervakantie	geen training: jeugd		x	x	
vr	28-aug		pupillenkamp vr-za-zo	geen training: pupillen en jonger				
za	12-sep		KNAU CD junioren competitie: FINALE	geen training: pupillen en jonger	SELECTIE deelname, centrale inschrijving		x	x
za	12-sep		pupillencompetitie: FINALE	geen training jeugd indien geplaatst	SELECTIE deelname, centrale inschrijving		x	
zo	13-sep		GAC Arena Games		jeugdloop A pupillen		(x)	
wo	16-sep		ouderinformatieavond: smurfen t/m C junioren	tijdens training		x	x	x
wo	23-sep		Clubkampioenschap baanatletiek	tijdens training	centrale inschrijving			x
za	26-sep		NK estafette, Amstelveen		individueel inschrijven			
zo	27-sep		NK estafette, Amstelveen		individueel inschrijven			
wo	30-sep		Clubkampioenschap baanatletiek	tijdens training	centrale inschrijving	x	x	x
vr	2-okt		Clubkampioenschap baanatletiek	tijdens training	centrale inschrijving			
za	3-okt		Clubkampioenschap baanatletiek	Geen training: JEUGD	centrale inschrijving	x	x	x
wo	7-okt		groepswissel: ALLEN			x	x	x
za	17-okt		za 17-10 t/m zo 25-10 herfstvakantie	geen training: pupillen en jonger				
vr	30-okt		CD juniorenkamp vr-za-zo	geen training: CD junioren				
za	7-nov		feestavond: Rode Draad Competitie		avondprogramma			
za	28-nov		GAC Sinterklaasfeest: pupillen A 1e jaars en jonger	geen training: pupillen A1 en jonger		x	x	x
za	5-dec		cross: GAC Sinterklaasloop: vanaf pupillen A 2e jaars	tijdens training	middagprogramma		x	
za	19-dec		za 19-12 t/m zo 03-01 kerstvakantie	geen training: ALLEN		x	x	x

UITSLAGEN

28-2-2009 NK cross Gilze-Rijen

J.D.	2100 meter
26 Lars Besselaar	8,40.0
34 Bart van Manen	9,00.0
37 Luke van Rossenberg	9,09.0
45 Steven Mijnhout	9,23.0

J.pup.A.2eJ.	1200 meter
25 Ries Lutz	5,33.0

M.D.	1200 meter
37 Amy Wortel	5,30.0
41 Marleen Sievers	5,35.0

14-3-2009 Finale cross AV

Pijnenburg Soest

J.A.	4700 meter
1 Nick van Tol	15,36.0
10 Sam de Vor	17,09.0
15 Jelmer Vastenburg	17,48.0

J.B.	4700 meter
7 Cas Lutz	16,50.0
26 David Landman	18,14.0
32 Lars van der Weiden	19,18.0

J.C.	3400 meter
2 Curtis Burks	11,41.0
20 Stan Lutz	13,06.0
31 Pieter Mijnhout	13,40.0

J.D.	2000 meter
14 Bart van Manen	8,10.0
19 Jan Berbee	8,37.0
25 Marius Messemaker	8,44.0
30 Steven Mijnhout	8,21.0
31 Luke van Rossenberg	8,22.0
31 Jelte ter Braake	8,49.0
41 Boris Schram	9,07.0
47 Lars Besselaar	8,51.0
50 Jasper Hewitt	9,00.0

J.mini pup.	600 meter
1 Tobias van Ee	2,53.0
7 Idas Nebbeling	3,12.0
8 Remme Heuperman	3,18.0
17 Bob Voorneveld	3,35.0

J.pup.A.1eJ.	1400 meter
15 Joep Borninkhof	0,0

21 Cirrus Nebbeling	0,0
23 Siebe Heuperman	6,13.0
59 Danny van Luyk	0,0

J.pup.A.2eJ.	1400 meter
10 Antonio van den Heuvel	5,45.0
19 Ries Lutz	5,58.0
26 Eben Rogers	6,04.0
34 Thomas Romagnoli	6,11.0

J.pup.B.	1200 meter
5 Siem ter Braake	5,18.0
7 Coen Koster	5,27.0
8 Arne Janse	5,34.0

J.pup.C.	1000 meter
31 Mylan Bakker	5,25.0
36 Bram van der Laan	5,36.0
39 Quinten Feijen	5,41.0
42 Mutale Hille Ris Lambers	6,00.0

M.B.	2800 meter
14 Lydia Slob	12,41.0

M.C.	2000 meter
1 Jip Vastenburg	7,29.0
7 Jessie Homminga	8,12.0
19 Ilse Venema	8,35.0

M.D.	1400 meter
19 Tess van den Berg	5,59.0
25 Aysha Kraaijeveld	6,21.0
28 Amy Wortel	6,10.0
29 Marleen Sievers	6,11.0
31 Leonie Grob	6,30.0
35 Tessel Bruns	6,19.0
37 Simone van Wijk	6,35.0
42 Jeltje Heuperman	6,41.0

M.mini pup.	600 meter
2 Margriet Hilhorst	3,14.0
3 Lena Balkenende	3,15.0
7 Xanthe Buruma	3,33.0
9 Mella Scheffer	3,34.0
13 Sophie Besselaar	3,42.0
19 Cara van Straten	4,02.0

M.pup.A.1eJ.	1400 meter
4 Dille Wienese	5,57.0
9 Mauve Bos	6,05.0
25 Carlijn Smalenburg	6,37.0
29 Luna van der Pas	6,42.0
36 Anja Bekema	6,48.0
61 Sterre Weber	7,20.0

M.pup.A.2eJ.	1400 meter
4 Daphne Bakker	6,06.0
7 Luca Bos	6,12.0
16 Isa van Delft	6,22.0
18 Julia Straatman	6,23.0

M.pup.B.	1200 meter
2 Julia van Delft	5,25.0
13 Wieke van Kaam	5,42.0
21 Eden Göbbels	5,54.0
24 Bonne Keijzer	6,00.0
27 Yara Mijnhout	6,06.0
37 Semmie de Birk	6,19.0

M.pup.C.	1000 meter
1 Otte Wienese	4,49.0
2 Kato Leusink	4,54.0
23 Sanne Hilberts	5,33.0
28 Fleur Keijzer	5,36.0

21-2-2009 Indoor U-Track

J.C.	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	60 m.h.	Totaal
7 Christian Oberdorfer	8,31 690	4,27 472	9,26 486	10,68 520	1648
19 Melle Albada	9,36 483	4,41 500	6,69 348	9,47 688	1331
21 David Veen	9,46 466	4,36 490	9,58 502	13,00 285	1458
22 Tom van den Hoven	8,91 566	4,17 452	6,47 335	12,21 355	1353

J.pup.A.1e	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	Totaal
9 Anton Hilhorst	9,88 497	3,58 434	5,03 343	1274
10 Siebe Heuperman	10,03 473	3,67 452	5,06 345	1270
24 Patrick Feijen	11,63 263	2,50 218	4,16 281	762

J.pup.A.2e	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	Totaal
11 Yaran Wienneke	9,95 486	3,73 464	7,47 492	1442
14 Ries Lutz	9,73 521	3,78 474	6,20 418	1413

J.pup.C.	50 meter	Verspringen	Speer	Totaal
8 Quinten Feijen	10,25 235	2,34 186	9,40 184	605

M.C.	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	60 m.h.	Totaal
14 Emmelien Schouten	9,40 476	4,08 434	8,60 453	12,96 288	1363

M.mini pup.	50 meter	Verspringen	Speer	Totaal
7 Margriet Hilhorst	10,06 259	2,62 242	7,15 118	619

Jeugdcoördinator
Jeugdtrainersbegeleider

John Dankers
Hans Gort

jtc@gach.nl
hans@aim4music.nl

trainingsgroep

A-atletiek
Mini's + Smurfen
Meisjes pupillen C
Jongens pupillen C
Meisjes pupillen B
Jongens pupillen B
Meisjes pup. A 1e jaars
Jongens pup. A 1e jaars
Meisjes pup. A 2e jaars
Jongens pup. A 2e jaars
Meisjes junioren D 1e jaars
Jongens junioren D 1e jaars
Meisjes junioren D 2e jaars
Jongens junioren D 2e jaars

geb.jr.

1998-1994
2002-2003
2001
2001
2000
2000
1999
1999
1998
1998
1997
1997
1996
1996

hoofdtrainer

Martin de Vor
Nelleke Dankers
Christine Toonstra
Ronald Feijen
Nelleke Dankers
Willem van Willigenburg
José Hilhorst
Stephane Wieneke
Stef de Beer
Berend Reichman
Bert Grob
Michiel van Voorthuisen
Marianne Bruijninks
Bob van Manen

m.devor@hi.nl
joh.dankers@planet.nl
toonstra-hilberts@zonnet.nl
defejens@hotmail.com
joh.dankers@planet.nl
w.van.willigenburg@gmail.com
josehilhorst@kpn-officeds.nl
nbrovsky@wanadoo.nl
sdebeer@hetnet.nl
breichman.gac@gmail.com
ib.grob@tiscali.nl
michvoort@hotmail.com
jantje_40@hotmail.com
manen48@zonnet.nl



nike
hilversum city run

1085 1196

ZONDAG 19 APRIL 09
SKH Kids Run 1.500 of 3.000 meter

Schrijf je in op:
nikehilversumcityrun.nl

ABN-AMRO axxia

INFORMATIE GAC JEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

- jeugdactiviteiten - kalender
- trainingstijden
- jeugdtrainer gegevens
- wedstrijdverslagen
- inschrijfbriefjes
- chronologen

surf naar: WWW.GACH.NL/JEUGD

Voor foto's van jeugdactiviteiten, surf naar:

www.smugmug.com/community/GACHilversumJeugd

Pedicurepraktijk

Alexandra

Gediplomeerd pedicure

reumatische/diabetische voet

We zijn allemaal sportief bezig en gebruiken onze voeten dus intensief. Het is dan ook belangrijk om ze goed te laten verzorgen. Hiervoor bent u van harte welkom in mijn pedicurepraktijk.

De praktijk bevindt zich op de begane grond. Er is parkeergelegenheid voor de deur. Met het openbaar vervoer (halte janseniushof).

Kloosterlaan 41
1216 NH Hilversum

Tel. 035 6833117
Mob. 06 49980001

ProVOET

FURSTER van TELLINGEN

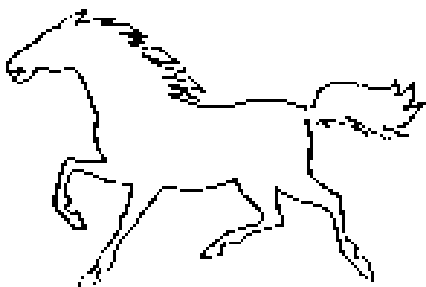
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



Kroostweg 43a, 3704 EB Zeist
• 030 - 695 45 04
Kamerlingh Onnesweg 96, Hilversum
• 035 - 685 50 07



www.fvtschilders.nl



E & M Expres
Snelkoerier

035 - 5771505

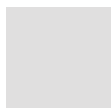
Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren

BOUWVERGUNNING NODIG ?

voor uw bouwplannen zoals verbouw,
uitbreiding of nieuwbouw

Wij verzorgen alles perfect voor u
Bel vrijblijvend (035) 582 55 02

Bouwtechnisch Adviesburo
Ing. T. Hennipman



Nw Loosdrechtsedijk 69
1231 KN LOOSDRECHT



voor:

- GLAS - SPIEGELS
- ISOLATIEGLAS
- GLAS-IN-LOOD
- GLASREPARATIES

Tel. (035) 623 18 91 - Ind.terrein Nwe Havenweg - Hilversum
naast Gamma
Larenseweg 137, Hilversum
Tel. (035) 685 55 56

T E G E L Z E T B E D R I J F

Peter Philipsen & Zn. v.o.f

**COMPLETE BADKAMER
INSTALLATIE
EN AL UW TEGELWERK.
OOK VOOR AANLEG
VAN VLOERVERWARMING**

TELEFOON

Peter: 06 - 533 949 46
Dennis: 06 - 543 154 51

Lambikstraat 24 | 1336 MB Almere
email: peterphilipsen@planet.nl



Foto
G. van Ophem

- * Bruidsfotograaf
- * Portretfotografie
- * Pasfoto's

Leeuwenstraat 40 1211 EW Hilversum Tel.: 035 621 4892



De smaak die vroeger zo gewoon was.

Hudsondreef 38 - 3565 AV Utrecht
info@zeldenrijksnacks.nl

E. Vastenburg

- * Binnen- en buitenschilderwerk
- * Behangen
- * Wandbekleding
- * Sierpleister en spuitwerk

Vrijblijvend advies en prijsopgave

Elbert Vastenburg
Röntgenstraat 28 - 1223 NA Hilversum
Telefoon (035) 685 22 77



**bouwbedrijf
aalberts bv**

Bouwen door de eeuwen heen

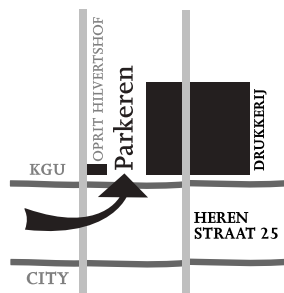
Loosdrecht
telefoon (035) 588 87 77
www.bouwbedrijfhaalberts.nl

Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

offset boekdruk



Herenstraat 25
1211 BZ Hilversum
Telefoon (035) 621 42 96
Fax (035) 621 43 89
info@drukkerijsloopbeek.nl
www.drukkerijsloopbeek.nl



vrij parkeren op eigen terrein