Gooise Atletiek Club

nieuws

Hulsman & Roestenburg

ADMINISTRATIES EN ADVIEZEN

Breedestraat 8
3632 AZ Loenen a/d Vecht

T 0294 233 907
F 0294 232 583

E info@hulsman.nl
W 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

PERRY SPORT + OUTDOOR

www.perrysport.nl

COLOFON

Jaargang 75
Nummer 793 - juni 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:
leder kwartaal, mits 1 maand tevoren 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

de VOORZITTER

'Mooi ROOD is niet lelijk'

Op het moment dat ik dit schrijf (het is de laatste dag van mei) kleurt de baan weer meer en meer rood na de periode van zwart-zijn. De atleten die de laatste weken bij Zuidwal, Pijnenburg of op de sportvelden aan de Schuttersweg trainden zullen verrast zijn als ze komen kijken. Het aanbrengen van het nieuwe kunststof en de rood gekleurde coating is, ondanks het toch wel wisselende weer met veel winderige dagen, voortvarend aangepakt door de mannen van Polytan.
Grote delen zijn al tweemaal gecoat, de rest volgt komende week. Daarna zal de belijning worden aangebracht. Ook een hele klus, omdat er vele details aangebracht moeten worden in verschillende kleuren en omdat geen atletiekbaan in Nederland dezelfde belijning en aanduidingen gebruikt. Ik hoorde van Hans van Druten (Oranjewoud) dat dit tot wat gemopper kan leiden aan de kant van de Duitse specialisten. Al die verschillen zijn kennelijk een typisch Nederlands trekje…
We zijn echt helemaal op planning. Dat betekent dat de baan medio juni weer in gebruik kan worden genomen!! Dit natuurlijk wel onder voorbehoud van goed weer.
Goed nieuws dus en complimenten voor de mensen van Oranjewoud en Polytan.
Zoals eerder gemeld zal het hele veld worden gefreesd, geprofileerd en opnieuw ingezaaid worden. Die werkzaamheden beginnen op 19 juni, nadat Nike op 17 en 18 juni het Africa Premier Cup voetbaltoernooi gehouden hebben. Omdat het gras na inzaaien rust moet hebben om te groeien en een sterke zode te vormen, is het middenterrein niet bruikbaar en ook niet toegankelijk tot begin september.
Moesten we in mei duimen voor goed weer voor de kunststofwerkzaamheden, nu vraag ik jullie te duimen voor 'gras-groeizaam' weer in juli en augustus.
Er is heel veel bestratingswerk uitgevoerd voordat de firma Polytan aan de slag kon. Voor de Dudok tribune, voor het Paula Radcliffe building en rond de kogelstoot en polsstokhoog aanleg is alles netjes afgewerkt.
Het hekwerk is aan de beurt als de spuitwerkzaamheden voor het aanbrengen van de coating zijn afgerond. Dat betreft de leunhekken rond de baan, maar ook de hoge hekken langs fietsenstalling en oefenhoek. Zo ontstaat dan ook de nieuwe fietsenstalling die met veel nieuwe fietsenrekken wordt ingericht.
Binnenkort zullen ook de nieuwe (hele grote) polsstokhoogmat, de overkapping, staanders en alles wat daarbij hoort afgeleverd en geïnstalleerd worden. De overkapping wordt gebouwd door de firma Jaegers, Kees en Aswin hebben er een hele klus aan.
Dan nog over het parkeren bij de accommodatie. We zijn overleg begonnen met het ROC Amsterdam over de parkeerproblemen van onze leden en bezoekers. In juni vervolgen we dit overleg. Duidelijk is dat de problemen voor alle gebruikers van het Arena park en dus ook voor GAC en het ROC groot zijn. We hopen dat we toch afspraken kunnen maken voor de korte en de langere termijn.

Ruud van Bokhorst

Ons bereikte het droevige bericht dat op 14 mei is overleden

Joop Veereschild

Erelid van onze vereniging

Joop Veereschild is 97 jaar geworden
Hij is 75 jaar een zeer gewaardeerd lid van de Gooise Atletiek Club geweest
Onder andere als succesvol wedstrijdatleet en als trainer

Ons medeleven gaat uit naar de familie

Namens bestuur en leden GAC
Ruud van Bokhorst, voorzitter
Joke Kooiker, secretaris

PLANNING CLUB NIEUWS 2009

Maand	Nr	Red.Vergadering	Binden	In de bus
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 aanmelden copij uiterlijk tot 17.00 uur op de dag van de vergadering

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.

13-6-2009	**20-6-2009**	**27-6-2009**
Sandy van den Hurk	Margit Bleumink	Leo Koster
Gerard Demmers	Lizette Wattel	Willem van den Berg
4-7-2009	**11-7-2009**	**18-7-2009**
Thea Faber	Jose Borkes	Ans Borgers
Patitsa Nomikos	Piet Groeneveld	Henk Verschoor
25-7-2009	**1-8-2009**	**8-8-2009**
Frank Roël	Hajo Harts	Martina van Amerongen
Denise Kastermans	Mathieu Ekelschot	Bettie Greidanus

Namens de kantinecommissie:
Cindy van der Blom
(035) 685 71 74 / 06-54315901
of E-mail cindy@robencindy.com

In memoriam Joop Veereschild

Op 14 mei j.l. overleed op 97 jarige leeftijd ons oudste erelid Joop Veereschild, die tientallen jaren, voor, tijdens en na de 2e wereldoorlog van grote waarde voor de Gooise Atletiek Club is geweest, zowel in sportief als bestuurlijk opzicht.

Hij werd lid in augustus 1933, waarna erelid in 1967. Hij was dus 75 jaar lid van onze club. Hij was een krachtige persoonlijkheid, die stond voor zijn mening. Een goed atleet, bijv. Sedert 1941 ca. 20 jaar clubrecordhouder verspringen. Ook was hij een goed sprinter.

Verder met tussenpozen langdurig bestuurslid, laatste functie 2e voorzitter tot mei 1951, ook een poosje redacteur van het clubblad in 1937. Na zijn sportieve tijd was hij in de 50er jaren lange tijd trainer van de sprinters en sprintsters.

In de zestiger jaren was hij persoonlijk coach van verschillende clubcoryfeeën o.a. van Jenny van Eijk-Vos, halve finaliste op de 800 meter bij de Olympische Spelen in Tokio in 1964. Ook trainer van Jan Boelens, Nederlands Kampioen marathon in 1962.

J.V. is dus op vele fronten actief geweest voor de GAC.
Zelf kende ik 'Veer', zoals wij hem noemden sedert 1938 bij de club. De laatste 10 jaren zagen wij hem – veel geplaagd door lichamelijke ongemakken – niet meer bij de club, waardoor de meeste clubgenoten hem niet kenden.

"Old soldiers never die, they just fade away" Dit Engelse gezegde is zeker van toepassing op onze Joop Veereschild.

Piet de Gruijl

VOLTOOID VERLEDEN TIJD-TERUG NAAR JANUARI 1934

Er is eigenlijk niets nieuws onder de GAC zon. Ook in 1934 werd er een Jaarvergadering gehouden. De secretaris meldde vol trots dat de vereniging gegroeid was tot 10 Damesleden en 46 Herenleden. De vereniging telt nu ca. 1600 leden en ik wacht nog steeds op een vergelijkbaar enthousiast bericht van de huidige secretaris. We zijn erg verwend. Wat ik ook bijzonder vond in dit verslag was de vermelding van de "Loop door Hilversum" met 123 deelnemers en 350 toeschouwers. Een schitterend geslaagde loop, de voorloper van de Nike City Run. Van 56 naar 1600 leden. We hebben een lange weg gegaan. HENK KOLMAN

NIEUWE LEDEN
PER 3 JUNI 2009

Lies Happel	Eemnes	D.Recr.Wandel
Ilona Lagcher	Hilversum	D.Recr.Wandel
Christa Prins van der Stek	Hilversum	D.Recreanten
Hans Buskens	Hilversum	H.Recreanten
Sabrin Geerling	Hilversum	H.Recreanten
Elise Harleman	Zwolle	H.Recreanten
Henk van Heemskerk	Hilversum	H.Recreanten
Han Karsemeijer	Breukeleveen	H.Recreanten
Alessandro Tubito	Baarn	J.Pup.A
Moos van Dorp	Hilversum	J.Pup.B
Oscar Gallas	Hilversum	J.Pup.C
Jolanda van Kaam	Hilversum	Jurylid
Joke Lovers	Loosdrecht	Jurylid
Marry Pieters	Hilversum	Jurylid

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

Gooi en Eemlander

Casper van den Broek is journalist bij de Gooi en Eemlander. Hij heeft als deelnemer aan de loopclinics (ter voorbereiding op de Nike Hilversum City Run) meegedaan. Tweewekelijks heeft hij daarover een column geschreven in de Gooi en Eemlander. Wij willen jullie deze stukjes niet onthoudenie.

Zie verder in het clubblad

Jurycursus Algemeen 2009

Afgelopen maart heeft er bij ons op de GAC weer een jurycursus algemeen plaatsgevonden. Wij van de Wedstrijd Organisatie Commissie willen alle geslaagden van harte feliciteren.
Onder de cursisten waren er 2 die alle vragen goed hadden op het examen. Bert Akkersdijk en Anne Baar. Erg goed gedaan… Later dit jaar, als de baan gerenoveerd is, zullen we jullie hulp hard nodig hebben. We trappen de paar wedstrijden die wij hebben op de baan, dan af met de Arena Games.
De geslaagden zijn:
Bert Akkersdijk, Anne Baar, Tom Dankers, Jelle Duinsbergen, Paul Groen, Arjan van Harn, Jan-Willem van Henten, Jolanda van Kaam, Ewald Koekkoek, Alle Koperdraad, Rens Krommendijk, Joke Lovers, Marry Pieters, Marleen Ram, Tom Roetman, Laetitia Tempelman, Nick van Tol, Melanie Versteeg, Rick Vet, Wendy Vet, Michiel van Voorthuijsen, Stephane Wieneke.

Gefeliciteerd

Amelie Blankenzee,
WOC

doorloper

Wat doen jullie in de vakantie? Doorlopen of blijven de loopschoenen thuis? Bij mij gaan ze meestal wel mee, daar blijft het dan vaak ook bij. Stel dat de goede voornemens, om in de vakantie door te lopen, waar gemaakt worden. Hoe doe je dat dan? Hoe gaat dat op vakantie? Wat voor vakantieloper ben jij?

JAARVERSLAG VAN DEN SECRETARIS WOENSDAG 17 JANUARI 1934

Dames en Heeren,

Evenals vorige malen, heb ik thans weer het genoegen, U hierbij een verslag te doen toekomen van de gebeurtenissen, welke zich in het afgeloopen jaar in de G.A.C. hebben voorgedaan. Dat dit jaar in alle opzichten geslaagd mag heten is zonder twijfel. Immers van een ver. met 5 Dames- en 23 Heeren¬ Leden is de G.A.C. thans opgegroeid tot een flinke vereeniging, met ca. 50 Heeren- en 10 Damesleden. De stand van zaken is n.l. als volgt:

1 Januari 1933

Damesleden	5	Heerenleden	23
Opgegeven als lid in 1933	8		28
Totaal	13	Totaal	51
Bedankt; in 1933			
Damesleden	3	Heerenleden	5
Totaal	10		46

Hieruit blijkt derhalve dat het ledenaantal zich in de loop van dit jaar verdubbeld heeft. Dat er onder de leden krachten schuilen, welke iets voor de toekomst beloven, hebben wij reeds bij enkele kleine wedstrijden gezien, doch bij het steeds bijwonen der indoortraining en serieuze training, zullen meerdere athleten tot goede prestaties in staat zijn. Hoewel de ver. wat ledental betreft, het afgeloopen jaar goede vorderingen heeft gemaakt.is dit helaas niet evenredig met de deelname aan de verschillende prov. en nationale wedstrijden. Wij kunnen slechts als verontschuldiging aanbrengen, dat wij meerdere goede krachten hebben moeten missen, welke door verhuizing, ziekte dan wel werkzaamheden, dit jaar niet voor de vereniging konden uitkomen. Ik noem slechts namen als Reinders, Meinen, Postraa, Smeulders. Ik hoop evenwel, dat de overige leden het volgende jaar meer van zich zullen laten hooren.In tegenstelling met het deelnemen aan wedstrijden, is de G.A.C. dit jaar wel buitengewoon actief geweest wat het organiseeren betreft van wedstrijden etc.

Met genoegen kan ik zeggen, dat en de Nieuwelingen Athletiekwedstrijd op 2 Juli en de "Loop door Hilversum op 31 Augustus. schitterend geslaagd zijn zoowel wat betreft de organisatie als de deelname. Aan de Nieuwelingen- Atletiekwedstrijd is door 123 deelnemers ingeschreven, welke ca 224 nummers hebben afgewerkt. Deze wedstrijd, welke regelmatig verliep en waarbij goede sport te zien was, werd door ca. 350 toeschouwers bijgewoond. Wel een bewijs dat hiervoor de noodige propaganda gemaakt was. " De loop door Hilversum welke wij op uitnodiging van het Hilversumsch Comitee voor Nationale Volks feesten hebben georganiseerd, verliep eveneens op die wijze, zooals de wedstrijd-commissie zich die had voorgesteld. Aan deze loop hebben ingeschreven 33 deelnemers,waarvan er 30 aan de start varschenen. Hiervan hebben 27 lopers het geheele parcours volbracht, hetgeen zeer zeker een mooi resultaat mag worden genoemd.De publieke belangstelling op verschillende punten, waar de loopers passeerden, was geweldig doch nog niets vergeleken bij de menschenmenigte die zich bij de finish verdrong. Doch goede voorzorgsmaatregelen en de groote medewerking van de zijde der politie hebben ook dit gebeuren naar behooren doen verloopen. Aan het slot van dit voor het Bestuur zoo belangrijk seizoen heeft de G.A.C. nog de organisatie op zich genomen van een trial-meet tusschen de ver. B.A.C-uit Baarn, D.O.S. uit Bussum en de G.A.C. Deze gezellige ontmoeting is op Zondagmorgen 8 October naar behoren verloopen, waarbij het aan spanning tusschen de beide verenigingen niet ontbroken heeft. Het resultaat dat de ver. B.A.C. en G.A.C. elk 124 punten voor zich hadden verzameld, zegt reeds genoeg.

G.Haverkamp

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw - advies en ontwerp

035 - 6281720
www.kasanmoentalib-architecten.com

Waar ga je lopen? Neem je dat weggetje van ongeveer twee kilomeer dat om de camping loopt. Wat je dan maar vijf keer doet, om toch aan een acceptabel aantal kilometers te komen? Een hele veilige manier. Je kan niet verdwalen en op elk moment stoppen zonder dat je ver terug hoeft te lopen.

Vrouwen

Zo'n zes jaar geleden kwam ik op bezoek bij twee zeer gerespecteerde GAC leden. Enthousiast kwam ik de tuin in om vervolgens compleet stil te vallen. Het leek of ik een Levi's reclame of die van Coca Cola-light binnenliep.
Wat ik daar mocht aanschouwen was niet mis… drie mannen druk in de weer met het stuken van buitenmuren. Ik zal nu geen namen noemen, want ik wil dit drietal uiteraard niet in verlegenheid brengen, maar bij menig GAC lid staan ze bekend als "de voorzitter", de ledenadministrateur" en F.A. te S.
Ieder weldenkend en snel schakelend GAC lid zal nu begrijpen dat bij het aanschouwen van zoveel schoonheid tegelijk adequaat functioneren niet meer mogelijk was…

Dit was mijn eerste kennismaking met twee van de mannen uit de top 5 van de meest begeerde GAC mannen. (ja, heb uit zeer betrouwbare bron vernomen dat er bij jullie op de GAC zo'n lijst circuleert) Uiteraard wordt deze lijst aangevoerd door een man die ik al jaren tot mijn vaste vrienden mag rekenen.

Hoewel F.A. zijn werk wel erg serieus nam en zich daardoor zelfs geen (korte) theepauze kon veroorloven, was de middag erg gezellig destijds…

In de jaren hierop volgend bleef ik (via betrouwbare kanalen) steeds een beetje op de hoogte van het wel en wee van deze mannen. Menigmaal trotseerde ik op 31 december weer en wind om deze kanjers te aanschouwen bij de Sylvester cross. B. en ik waren samen natuurlijk alleen maar gefocust op deze mannen, maar u zult begrijpen dat het niet altijd meeviel hen op tijd in het vizier te krijgen daar de snelheid van passeren vaak te hoog was. Dit alles had uiteraard niets te maken met onze conversaties langs de kant, dus kleding vooraf laten zien heeft geen zin F.A!!!!!
Op zich erg lachwekkend natuurlijk. Whitney Houston: "I will always love you", Sugar Babes: "Lost in you" en Trijntje: "It's you I need". En zo kan ik uiteraard nog wel even doorgaan. Maar nadat ik uit gelachen was, werd ik toch wat bezorgd. Wat dreef F. om zo'n column te plaatsen?
Even dacht ik dat hij overvallen was door een midlife-crisis aangezien hij de 40 toch ook al ruim gepasseerd is. (ja, dames het is vast een schok voor jullie dat deze charmeur al zo oud is)
Zelf voel ik bij deze man altijd die eeuwige twijfel….zal ik nu U of JIJ zeggen? (ben tenslotte netjes opgevoed en hoor U te zeggen tegen ouderen)

kunnen

NIET

Maar achter deze ogenschijnlijk grappig bedoelde column ging natuurlijk een enorme hulpkreet schuil.
Deze ruime 40-er , charmeur ten top, gezegend met een vlotte babbel, goddelijk lichaam en zéér snel en groot loopvermogen die zelfs de Triatlon van Almere heeft volbracht, wordt dagelijks omringd door vrouwen (werk en GAC) maar NIET geadoreerd????

Dames van de GAC…..
Shame on you!!!

En dan nu mijn welgemeend advies:
Pak jullie kans voor het te laat is en voorkom daarmee dat deze man langzaam wegschiet in een depressie. En mochten jullie dan inderdaad niet zo snel van tekst zijn (zingend of op papier) dan is een simpele knuffel of zoen ook toegestaan! (heb ik uit betrouwbare bron vernomen..)

adoreren???

En voor degene die toevallig de andere twee heren uit dit stukje herkennen, geldt natuurlijk hetzelfde… Hoe vaak komt het immers voor dat je ongestraft (zelfs zeer gewenst), drie heren uit jullie eigen *MOST WANTED* GAC MEN lijst openlijk mogen adoreren????

Ik wens jullie veel succes en hoor wel via mijn informanten hoeveel adoratie deze heren ten deel is gevallen.
Toch jammer, dat ik zelf geen GAC lid ben……

Groetjes van een anonieme fan!

naam en leeftijd bij (het grootste deel van) de redactie bekend

---

Hierbij wil ik gaarne een ieder bedanken voor de vele blijken van medeleven, leuke kaartjes, bloemen, persoonlijk bezoek etc. tijdens mijn verblijf in het ziekenhuis in maart en april j.l.

Deze blijken van belangstelling geven je een extra impuls tijdens het genezingsproces.

Voorlopig blijf ik nog wel in het medische circuit behandelingen ondergaan.

Als het lichaam weer goed voelt kom ik weer snel de wekelijkse trainingen bezoeken.

Hartelijke groeten..
Ab Hermsen

De envelop van Ton

Zoals toegezegd zou ik er na de estafetteloop op terugkomen. Het is voor mij een geweldige ervaring geweest om hier aan deel te nemen. De krantenlezers en de computerfreaks hebben e.e.a. al meegekregen.
De bezoeken aan de kindertehuizen in Katowice gaven een goed beeld in welke omstandigheden de (wees)kinderen door de zusters worden opgevoed. In het 2e tehuis werden kinderen tijdelijk gehuisvest. Dat waren probleemkinderen die al of niet door justitie uit huis geplaatst waren. We hebben nu zelf ervaren dat de meegenomen kleding, speelgoed en (voet)ballen goed terecht gekomen zijn. Uit die locaties worden de kinderen uitgezocht die komende zomer naar Eemnes komen om daar vakantie te vieren (die ze anders nooit zouden hebben).
Dat daar nooit teveel geld voor is heb ik al eerder aangegeven. Mijn verzoek aan de G.A.C.-recreatieleden om aan de sponsoring mee te doen is niet voor niets geweest. In het vorige clubblad had ik al aangegeven dat ik mijn streefbedrag van € 500,- had bijgesteld, door al enkele groepsbijdragen te noemen. De anonieme bijdragen in de enveloppen bedroegen ruim € 1.000,-. De drie groepen waarin ik zelf loop, van Josine, Christine en Geraldine, hebben door op mijn verjaardagssponsorlijst in te tekenen, ruim € 400,- opgebracht. Bovendien waren er nog de nodige G.A.C.-ers die al of niet via de giro met grotere bedragen hebben gesponsord. Ik heb daardoor een aanzienlijk deel van het totale sponsorbedrag bij elkaar gesprokkeld.
Na de uitgebreide, en door motorrijders begeleide intocht in Borculo op vrijdag 29 mei en het vertrek op zaterdag uit Westervoort, waar we met een ontbijt op het marktplein werden uitgeleid, hadden we nog een enorme ontvangst op zaterdagmiddag in Eemnes. Na de huldigingen van de deelnemers onder begeleiding van een jazzband en een shantykoor werd het totale bedrag van € 36.503,10 bekendgemaakt. Ik bedank al degenen, die groot of klein hebben bijgedragen namens de Poolse kinderen heel hartelijk. Ik ben ervan overtuigd dat er niets aan de strijkstok blijft hangen en dat jullie bijdragen aan de Poolse kinderen ten goede komen.
Zoals gezegd heb ik een geweldige tijd gehad. Met warm, koud en nat weer met storm, waardoor de partytent in de hekken hing, soms om 3.15 uur opstaan en twee dagen later pas om 23.15 uur uitgelopen zijn. Per groep per dag 67 kilometer lopen en totaal ongeveer 140 kilometer per dag in de bus zitten, zorgden er wel voor dat de vermoeidheid tegen het einde van de week mee ging spreken.
Toch ben ik blij dat ik op mijn verjaardag voor het eerst een verjaardagstaart gekregen heb met kaarsjes erop die het getal 73 vormden en dat ik het geheel in goede gezondheid heb mogen meemaken.
Nogmaals bedankt voor jullie bijdragen.
Ton de Groot

START TO FINISH vormgeving

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

Of loop je langs die ene weg en draai je na een bepaalde tijd om? Erg veilig en op de terug weg ziet alles er toch anders uit.
Natuurlijk is de route die je kiest erg afhankelijk van het gebied waar je je tentje hebt opgeslagen. Elk terrein heeft zo zijn risico's. Daarom hier een aantal tips:

EVEN VOOR STELLEN

Mogen wij jullie even de **nieuwe trainers** voorstellen die vanaf vandaag training gaan geven in de bestaande groepen :
Ellie Beijaard, Cindy v.d. Blom, Fons Heinink, Kim Hoffman, Stephanie van Leeuwen, Bert List, Liene Malsch (Nordic Walking) , Kitty Roos, Henk Westenbrink en Marijke Westenbrink.

Wij wensen al deze trainers heel veel plezier in het geven van trainingen bij de GAC en veel succes.

Tevens willen wij Bea Splinter en Siebe Turksma hartelijk bedanken voor het geven van de trainingscursus van september 2008 t/m mei 2009.

Namens het Loopteam

Administratiekantoor
W.J. KOSTERINK
• Administratie
• Belastingen
• Adviesbureau voor startende ondernemers
Kapittelweg 338
1216 JP Hilversum
Tel. (035) 623 20 31

KRAGTEN
Elektrotechniek & Beveiliging
• Sterk- en zwakstroom
• Verlichting
• Telefoon
• Brand- en inbraakbeveiliging
Coehoornstraat 20
1222 RT Hilversum
Tel. (035) 683 33 20

Hardloopclinic GAC trekt 166 deelnemers met goede voornemens

'Je hebt nu gewoon een stok achter je'

DOOR CASPER VAN DIN BROER

HILVERSUM - 'Stoppen met roken' is een hele bekende, maar 'meer aan beweging doen' een goede tweede. De Goese Atletiek Club doet er alles aan om het mensen met goede voornemens naar de zin te maken, en dus werd zaterdag voor de derde keer een loopclinic georganiseerd.

De boodschap aan de 166 enthousiastelingen - zij hadden zich mede dankzij een promotie-actie van De Gooi en Eemlander aangemeld - was simpel: iedereen kan hardlopen. En het is nog leuk ook!

„Er zitten altijd veel mensen bij die nog nooit hebben gelopen", vertelt trainer Nico van der Lee, „en als er mensen zijn die het nog helemaal niet kunnen, niks aan de hand, dan gaan we gewoon eerst wandelen. We hebben heel veel verschillende groepjes, en je kiest dat groepje dat het beste bij je conditie past. En is dat misschien te makkelijk of te moeilijk, dan wissel je gewoon van groep. Ons gaat het om het loopplezier."

Deelnemers van de loopclinic op weg naar het bos om een flink stuk te rennen. FOTO STUDIO KAISTUMMAN

Paul ten Have is zo'n beginneling, die de stoute schoenen heeft aangetrokken: „Vier of vijf jaar geleden heb ik ook al aan hardlopen gedaan", vertelt hij in de GAC-kantine bij het inlijdende praatje. „Maar nu zag ik de oproep in de krant, en ik dacht: doen! Ik ben niet zo'n type die in zijn eentje in de bossen gaat rennen. Ik vind het leuk om dat samen met andere mensen te doen. En het bijkomende voordeel is dat je dan een stok achter je hebt, en je wel moeten verplicht bent om aan sport te doen. Anders wordt het voor mij te vrijblijvend."

Voor de gezelligheid hoeven de deelnemers het niet te laten. Trainer Van der Lee had in zijn welkomstspeech met zijn droge 'Amsterdamse' humor de lachers op zijn hand. „Waarom zouden we gaan hardlopen?", riep hij, waarna er een stilte viel. Gegniffel. Het leek er op dat hij vervolgens zou zeggen, „we kunnen natuurlijk ook met z'n allen de kroeg indalen." Maar dat deed hij niet.

Ook de komende weken gaan de deelnemers van de loopclinic wekelijks rennen, met als hoofddoel natuurlijk de Nike Hilversum City Run op zondag 19 april, voor professionele hardlopers, recreanten, kinderen en 'ladies'. De deelnemers aan de loopclinic trainen voor de vijf of tien kilometer.

Voor meer informatie: www.nikehilversumcityrun.nl

Hallo,

Ik zag in het clubblad een verouderde samenstelling van de Areana Games commissie.

Hierbij de wijzigingen:

- Arjan van Harn is penning meester geworden (en is nog steeds secretaris), telefoonr.: **06-13233897**
- Ewald Koekkoek is erbij gekomen als lid, telefoonnummer: **06-13903462**
- Aswin Jägers kan toegevoegd worden als Coordinator baan/materiaal, telefoonnummer: **06-19776413**
- De sponsoring functie is vrijge komen. Dirk Krijnen kan dus ver wijderd worden.
- Maarten is nog steeds voorzitter zijn telefoonnummer: **06-45328085.**

Alvast bedankt voor het aanpassen.

Maar Wat ?

Of jullie hebben zelf contact gezocht of jullie zijn aangesproken door het **"Maar Wat?team"**
Wat is er uit gekomen? Er zijn niet veel leden rouwig om dat het Kerstdiner niet meer door gaat. Er is zelfs begrip voor, omdat het toch een hoop geregel is.
Wat wil men wel? Iets te eten blijkt bij vele GACers wel aan te slaan. Nog meer gehoord is, dat men ook graag "iets actiefs " wil. Ook blijken de meeste niet vies te zijn van een gezellige avond met muziek. Ons lijkt het wel mogelijk om een combinatie van dit alles mogelijk te maken. We willen dit het laatste weekend van oktober gaan realiseren. Hoe en wat precies zullen we na de vakantie aan jullie laten weten. Houd 31 oktober (zaterdag) vast vrij en houd goed het prikbord en dit clubblad in de gaten.

Het **"Maar Wat? team".**

Silvya Gerlach, Madelon de Groot en Lineke Braspenning

Beste Trainer-collega's

Ik ben op zoek naar één trainer op de dinsdagavond 18.40 uur voor de komende Basisgroep Najaar 2009, welke zal starten op zaterdag 5 september a.s.

Wie wil ons assisteren in deze periode op elke dinsdagavond samen met 2 andere collega's, nl. Chris Doornekamp B niveau en Astrid van Haaften A/B niveau.

Ik ben op zoek naar een trainer vanaf A t/m C niveau.

Wie o wie geeft zich op ?

Voor inlichtingen Astrid van Haaften (coördinator / trainer

Zit je bij het strand, loop dan eerst tegen de wind in. Zit je in een bergachtig gebied, loop dan eerst bergopwaarts. In beide gevallen kan de terug weg dan alleen maar mee vallen.

Bescherm de natuur in Noord-Holland!

LANDSCHAP NOORD-HOLLAND

Natuur dichtbij!

CBF KEUR VOOR GOEDE DOELEN

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

Omtrek van Amersfoort

wandelen langs de grenzen van de stad

Wandeldag en wandelboek

Dit jaar is het 750 jaar geleden dat Amersfoort stadsrechten kreeg. Om dit te vieren organiseert Stichting Omtrek van Amersfoort op 29 augustus een unieke wandeldag met een wandeltocht langs de gemeentegrens van Amersfoort.
De wandeltocht wordt georganiseerd in samenwerking met de organisatoren van de Amersfoortse Tweedaagse en de twee avondvierdaagsen.
Wandelliefhebbers kunnen over zes verschillende routes van ieder 10 kilometer wandelen langs de grens van Amersfoort. Iedere route kan worden verlengd met een volgende route waardoor er voor wandelaars een maximale keuze aan afstanden is: 10, 20, 30, 40, 50 en 60 kilometer.
Bussen brengen de wandelaars vanaf Park Schothorst naar de startplaatsen aan de rand van Amersfoort en weer terug.
Als voorproefje op de wandeldag komt er op 3 juni 2009 een wandelboek uit. In zes routes loopt u helemaal rondom Amersfoort.
Inschrijven kan via: **www.omtrekvanamersfoort.nl**
De Omtrek van Amersfoort is één van de projecten in het jubileumprogramma van Amersfoort 750

MEDEDELINGEN

verjaardagen

juni

13	Jamie Koudijs
15	Dana Visser
16	Coco Walch
16	Veerle Walch
18	June Catoire
20	Lotte Harms
22	Ivo Poort
22	Carlijn Smallenburg
24	Jeroen Schmidt
26	Lucas Schilperoort
27	Julia Straatman
27	Jessie Homminga
28	Lucas Veen
29	Mathijs van de Fliert
29	Sten de Boer
30	Stef Tapking

juli

1	Lois Ludolph
4	Bente Pleijsier
4	Sophie Besselaar
4	Mick Hoeben
4	Stephan Kok
4	Amke Jap Tjoen San
5	Jasper Gort
6	Fay Blank
8	Aldo Veltman
8	Luna van der Pas
9	Eden Göbbels
9	Sanne Hilberts
9	Kelvin Snel
10	Maud Wabeke
10	Mark Aalmoes
11	Lars Mol
12	Tiemen Smit
13	Julius Pilzecker
13	Derk van den Hoven
16	Patrick van Wijk
18	Yara Mijnhout
18	Cirrus Nebbeling
19	Rico van der Jagt
21	Sander Veltman
21	Siebe Heuperman
21	Kiki van der Schuyt
22	Thijs Mijnhout
22	Martijn de Boer
22	Noor de Bruin
24	Zenno de Boer

Als je de stoute schoenen aantrekt en de stap waagt om al zwervend op onderzoek uit te gaan, leer dan, afhankelijk van waar je bent, de volgende zinnetjes uit je hoofd en onthoud de naam van je camping.

DOE EENS GEK EN KLEUR MEE !!!!
Geef deze kleurrijke persoon jouw persoonlijke kleur (of laat jullie kroost de vrij loop)
Deze persoon is een van de (vele) kleurrijke personen van de GAC.
Deze persoon vervult daar een belangrijke taak mee.
Ledenadministratie is hem wel toebedeeld en doet dit zoals we dat graag willen.
Deze persoon is echter nog bekender om zijn loopscholing: HAKKE BILLE !!!!!

Kleur 'm in en deponeer deze kleurplaat in het bakje redactie zodat we een mooie slinger kunnen maken met de resultaten. Zomaar een loopmaatje.

Verslaggever neemt deel aan GAC-hardloopclinic voor city run

Hoe ik een sporthater werd

HILVERSUM - Het gerucht was ook bij de meeste deelnemers van de loopclinic al aangekomen, op die koude januarioochtend in de sportkantine: „Bij de GAC is het zóóó gezellig! Het is één grote familie." En dat klopte ook. De groep trainers zorgde voor een leuke sfeer, en hoofdtrainer Nico van der Lee had in zijn welkomstspeech de lachers met zijn droge humor gelijk op zijn hand.

Maar het blijft hardlopen, dacht ik gelijk. Dan kan je het reuze gezellig met elkaar hebben, maar al dat geren is helemaal niet zo prettig. Daar wordt je moe, en misschien zelfs misselijk van.

Want ik kom er voor uit: ik ben altijd een sporthater geweest. Dat begon al op school. Op het Gooïs Lyceum in Bussum hadden ze vroeger bij de gymles nog de gewoonte dat de kleinste jongen bij het hardlopen door de zaal voorop moest lopen. En iedereen daarachter roepen: loop nou door, loop nou door! Het gevolg was: constante aanvallen van misselijkheid. Die jongen voorop was ik. Hoezo loopplezier?

Vanaf die tijd bestond de mensheid voor mij uit slechts twee duidelijk van elkaar te onderscheiden groepen: de sporters, en de boekenlezers. Wie aan sport doet leest geen boeken, en wie van boeken houdt, blijft ver weg van sport. Een combinatie is onmogelijk, zo was mijn vooroordeel. Ja, misschien lieden met een bètastudie lezen misschien nog weleens wiskunde- of natuurkundeboeken en sporten tegelijk. Maar een echte alfaman of -vrouw heeft een hekel aan sporten.

In dat vooroordeel word je dan ook nog eens bevestigd door allerlei bekende Nederlanders van radio en televisie. Historicus Maarten van Rossem of bioloog Midas Dekkers bijvoorbeeld. Het zijn overtuigde wandelaars. Maar hardlopen of op andere wijze aan sport doen? Dat is toch echt iets voor de dwazen. Vinden ze.

Dat soort meningen hoor je maar al te graag als je het niet zo op sporten hebt. Maar hebben ze ook gelijk? Zijn hardlopers daadwerkelijk dwaze doodlopers?

Over 2 weken: waarom ik mij spontaan aanmeldde en ook hardlopende boekenlezers ontmoette.

CLINIC

De Nike Hilversum City Run is uitgegroeid tot een van de grootste evenementen van de omroepstad. Duizenden mannen, vrouwen en kinderen doen zondag 19 april mee aan de vijf- of tien-kilometerloop. De Gooise Atletiek Club (GAC) in Hilversum houdt een loopclinic voor beginners. Zo'n tweehonderd mensen proberen elke zaterdagochtend te ontdekken wat 'loopplezier' is. De Gooi- en Eemlander is sponsor. Verslaggever Casper van den Broek (47) doet eraan mee.

Bijzondere ontmoeting

Elke donderdag verzamelen zich GACers bij het Cronebos voor de training . We dachten tot voor kort dat er alleen hardlopers in de bossen ronddoolden. Echter op een donderdag ergens in het vroege voorjaar, kwam er een oudere vrouw met een rollator langs de plek, waar na afloop van de training koffie wordt gedronken. Ze had ook in het Cronebos gewandeld en verbleef tijdelijk in Overbosch, het herstellingsoord aan de Soestdijkerstraatweg, vertelde zij. Dit dametje zag er kras, pittig en klein uit. Men bood haar een kopje koffie aan met een koekje en dat beviel haar uitstekend en verkondigde, dat ze graag weer terug wilde komen. Ze was nu in Hilversum, omdat haar huis in Utrecht werd opgeknapt.

De volgende donderdag kwam ze weer terug en trakteerde zelf op koekjes. Enkele weken later gaf ze aan dat ze de auto bij het begin van het bos had geparkeerd en de rollator er uit had gehaald en nu weer in de openluchtkantine was. Ze straalde en vertelde, dat ze net 95 jaar was geworden. Ze bracht daarom zoete paashaasjes mee. Geweldig wat een energie ze nog opbracht. Elke dag werd de krant door haar gelezen . Zo bleef ze van alle nieuws op de hoogte. Na het kopje koffie vervolgde ze haar weg. Inmiddels was er ook nog een foto gemaakt van haar met enkele GACers. (zie bijlage).

De krant lees ik ook en toen zaterdag 2 mei de NRC was bezorgd, viel mijn oog op een foto,
waarop een dame was afgebeeld, die verdacht veel op de bovengenoemde vrouw leek.
Snel doorgebladerd en nieuwsgierig wat er over haar was opgeschreven kwam ik op pagina 6 van de weekbijlage terecht. Ja hoor ze was het Duidelijk herkenbaar op een pagina-grote foto. Het was een interview met haar . De titel luidde: " Ik werd in het verzet gedúmpt"

vervolg op pagina 12

Desbetreffende dame was niemand minder dan HEBE KOHLBRUGGE. Bij de meesten van ons onbekend, maar eeen verzetsvrouw uit de WO II en na te lezen in het boek van Lou de Jong Het koninkrijk der Nederlanden in de Tweede Wereldoorlog. Haar overgrootvader was Hermann Fredrich Kohlbrugge, een groot theoloog uit de 19de eeuw.

Via au pair nurse in Londen ging ze in 1936 naar het Seminar in Berlijn om meer van de bijbel te leren. Aldaar sloot ze zich aan bij de Belijdende Kerk , de verzetsbeweging van de protestanten. Ze merkte toen al gauw dat Hitler niet oké was.

In WOII smokkelde ze vanuit Zwitserland microfilmrolletjes voor het verzet. Nadat ze gevangen genomen was en vervoerd naar Ravensbrück , waar ze door vervalste papieren bleef volhouden, dat ze iemand anders was, namelijk een Rijksduitse!
Ze verbleef daar 10 maanden met TBC en overleefde wonderbaarlijk.
Na de oorlog zette ze zich in voor vredeswerk(Duitsland en het Oostblok) en verzet tegen apartheid, communisme en de behandelingvan Palestijnen.

Voor al dit werk kreeg ze: De Medal of Freedom(1953), de Joost van den Vondelprijs(1975) en eredoctoraten aan universiteiten in Praag en Cluj (Roemenië) in de jaren 90.
In 2002 werd haar autobiografie : "Twee maal twee is Vijf"
Opeens werd haar rollator voor mij en de groep een rollercoaster van formaat. Een dergelijke dame ontmoeten op zomaar een donderdagtraining is natuurlijk iets wat je wilt delen met anderen. Hopelijk gebeurt iets dergelijks nog eens.

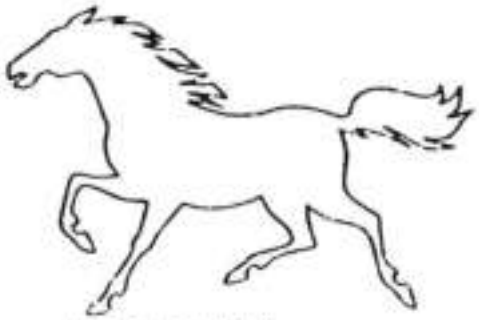
Fons Heinink

Wasmeerloop

ZATERDAG 20 JUNI 2009

- **Voor alle recreanten van de GAC wordt er dan een prachtig parcours van 4 km uitgezet.**
- **Je hoeft je niet van tevoren op te geven.**
- **Men kan naar eigen wensen 1, 2 of 3 rondjes lopen.**
- **De reguliere trainingen komen te vervallen.**
- **Het vertrek is om 9.00 uur vanaf het clubhuis.**
- **Om ca. 9.15 uur is er een gezamenlijke warming-up in het Cronebos.**
- **De start is om 9.30 uur naast het fietspad naar Lage Vuursche nabij het Wasmeer.**
- **Voor de wandelaars is een apart parcours uitgezet.**

Heb je nog vragen, vraag het je trainer of mail naar rsc@gach.nl



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

Italiaans: Dove e la via al campeggio? Spaans: Puede usted decirme el camino hacia el camping?, Kroatisch: Možete li mi reći do kampa?
Chinees: 你能告诉我怎么去露营 (ook een heel populair vakantieland, maar spreek het maar eens uit...) Frans: Pouvez-vous me dire le chemin du caping?

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
26 december Kersttraining

Al deze evenementen worden georganiseerd door de leden van de Recreatrie 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

WOENSDAGAVOND

Elke woensdagavond tijdens
het winterseizoen
naar de Goudenregenschool
met matje en sportschoen
Juf Karin zwaait daar de
scepter in de gymzaal
in springpakje, en zo als altijd
energiek en vitaal.
Om de beurt komen dan alle
spieren aan bod
onder begeleiding van
muziek; ritmisch en vlot.
Gewichtjes voor handen en
voeten bemoeilijken de
procedure
maar leiden gelukkig nooit tot
een blessure.
Het uithoudingsvermogen
wordt getest met het
springtouw
waarbij de tijd nauwgezet
wordt geklokt door de
gymjuffrouw.
Armen hoog en benen net
boven de grond
op je zij, dan op je buik; alle-
maal zo gezond!
Op handen en knieën met het
kontje omhoog
rug hol en bol, werkelijk een
lust voor het oog.
Wat te denken van alle buik-
spieroefeningen
deze zijn nog zwaarder dan
het touwtjespringen.
Heerlijk die oefening van
kwart voor drie en kwart voor
negen
echt, die is voor de
bovenbenen een ware zegen.
Veel plezier gaf ook het
werken met de oranje ballon
waarmee de les van de laatste
avond begon.
Tenslotte: de matjes opgerold
en weer op de benen
om tijdens de cooling-down
rustig af te trainen.
In de kleedkamer nog een
pepermuntje van ons aller An
met zo'n Willemientje voel je
je gelijk weer boven Jan.
Dankzij Berry als afsluiting
naar het restaurant van Dudok
waar gekookt werd door
jongelui in opleiding tot kok.
Asperges waren de basis van
voorafje, hoofdgerecht en
toetje
gevolgd door het bekende
kopje koffie met suiker of
zoetje.
Lieve Karin, ook al zijn wij met
elkaar een stel klessebessen
ga alsjeblieft nog lang door
met deze fantastische lessen!!

Jomine Scheffers

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

Duits: Können Sie mir sagen, der Weg zum Campingplatz? Engels: Can you tell me the way to the campsite? Nu nog zorgen dat je het antwoord in de betreffende taal kan begrijpen. En dan maar proberen het antwoord van die aardige man te volgen.

Mee met de loopclinic van de Hilversum City Run, deel 2

Waarom ik me aanmeldde

HILVERSUM - Van sporthater tot loopliefhebber, hoe gaat dat in zijn werk? Dat kan beginnen met een welgemeend advies van de dokter om meer aan beweging te doen. Er zijn mensen die zo'n advies voor kennisgeving aannemen. Ik besloot er wat mee te gaan doen, als goed voornemen voor het nieuwe jaar.

Maar een leuke sport vinden is weer heel wat anders. Omdat ik als kind altijd aan voetballen heb gedaan, dacht ik gelijk aan wekelijks ontspannen een balletje te trappen in een sportzaal. Tot mijn stomme verbazing blijkt dat in Nederland helemaal niet te bestaan. Als 45-plusser kun je wel lid worden van een zaalvoetbalteam -futsal heet dat tegenwoordig -, maar dan zit je gelijk in het wereldje van toernooien, uitwedstrijden en officiële KNVB-scheidsrechters. Gewoon informeel samenkomen, twee teams samenstellen en voetballen maar..., vergeet het maar. Ook bij andere teamsporten als basketbal, van hetzelfde laken een pak.

Uiteindelijk koos ik dan maar voor recreatief badminton, wat achteraf nog leuk is ook. Alles beter dan die 'martelwerktuigen' bij een sportschool. Tot het moment waarop ik voor een krantenreportage over de eerste dag van de loopclinic in de kantine zit bij de Gooise Atletiek Club, samen met een kleine tweehonderd aspirant-hardlopers. Hoofdtrainer Nico van der Lee houdt een warme welkomstspeech. Hij vertelt dat iedereen kan hardlopen, of je nou een beginner of een gevorderde bent. Het belangrijkste is dat je het langzaam opbouwt. En daar gaan de trainers voor zorgen. Het ontwikkelen van loopplezier, daar gaat het volgens deze grote man in het donkere trainingspak om.

Andere deelnemers aan de loopclinic vertellen waarom ze besloten hebben om te gaan lopen. Het goede voornemen voor het nieuwe jaar-gehalte is hoog. Iedereen hoopt het in ieder geval vol te houden tot aan de Nike Hilversum City Run.

De sfeer onderling is hartelijk. Iedereen is nieuw maar de sfeer in de kantine is gelijk gezellig. Wat dat is, is lastig te omschrijven. Het is er gewoon.

Thuis neem ik daarom, na het schrijven van het krantenartikel, een besluit. Ik schrijf een e-mailtje naar de club: vanaf nu doe ik mee!

Over twee weken: hoe ik hardlopende boekenlezers ontmoette.

CLINIC

De Nike Hilversum City Run voor hardlopers is uitgegroeid tot een van de grootste evenementen van de omroepstad. Duizenden mannen, vrouwen en kinderen lopen zondag 19 april mee voor de vijf of tien kilometer. Traditiegetrouw houdt de Gooise Atletiek Club (GAC) in Hilversum voor beginners een loopclinic. Zo'n tweehonderd mensen uit alle delen van het Gooi en de Vechtstreek proberen elke zaterdagochtend te ontdekken wat 'loopplezier' is. Omdat De Gooi- en Eemlander sponsor is besloot verslaggever Casper van den Broek (47) om zich spontaan aan te sluiten.

TRAININGSMETHODEN:

DE VERHEULMETHODE

Vraag je je wel eens af hoe je het beste kunt trainen? Of is voor jou het pure plezier van het hardlopen genoeg? Puur plezierlopen is prima, zolang je niet geblesseerd raakt. Je kunt natuurlijk ook voor meer gaan dan plezier alleen. Je wilt misschien fitter, slanker en sneller worden of vaker, verder en langer kunnen lopen. Zodra je een doel hebt, kun je je afvragen hoe je dat doel het beste kunt bereiken. Veel trainers hebben zich dat in de loop der jaren afgevraagd en hebben een grote verscheidenheid aan trainingsmethodes bedacht.
Dit is het eerste van een serie stukjes over trainingsmethoden voor het hardlopen op de midden en lange afstand. En wat is mooier dan te beginnen met een methode van eigen bodem die flink afwijkt van wat de meeste lopers doen: de **Verheulmethode**.
Voor de meeste lopers vormen duurlopen de basis van hun trainingen. Er zijn zelfs dieselaars wiens training uitsluitend uit duurlopen bestaat. Het meest opvallende aan de Verheulmethode in haar pure vorm is de bijna volledige afwezigheid van duurlopen!
De Verheulmethode is enige tientallen jaren geleden bedacht door Herman Verheul, trainer bij atletiekvereniging Phoenix in Utrecht. Herman Verheul vond dat duurlopen een 'zware' loopstijl tot gevolg hadden. Langdurig sjokken haalt de souplesse en veerkracht eruit. Harde tempotrainingen vond hij ook niet verstandig. Wat doe je in de Verheulmethode dan wel? De hoofdmoot van de trainingen bestaat uit extensieve intervallen. Extensieve intervallen zijn stukjes hardlopen afgewisseld met rust, waarbij het tempo niet te hoog ligt en de rust betrekkelijk kort is. Typische 'Verheul-intervaltrainingen' bestaan uit **15 x 200 meter, 10 x 400 meter** en **6 x 1000**

Zoals ik al eens eerder uitgelegd heb, worden lopers naarmate ze meer moe worden steeds dommer. Die gedetailleerde kaart, die je achter in je broek gestoken hebt, blijkt na een uur lopen, toch minder duidelijk te zijn dan wanneer je lekker op je stoeltje voor je tent zit. Uitvinden waar je precies bent op de kaart kan dan best tegen vallen...

meter. De tempo's liggen rondom het **10 kilometer** wedstrijdtempo van de loper (de **200 meters** wat sneller en de **1000 meters** wat langzamer). Behalve de intervallen zit er in een trainingsweek volgens de Verheulmethode altijd een vaartspel en vaak een wedstrijd. Bij de Verheulmethode loop je vaak wedstrijden. Iedere week, of eens per twee weken is niet vreemd. Een trainingsweek voor een gevorderde loper kan er bijvoorbeeld als volgt uitzien:

maandag	**10 x 400 meter**
dinsdag	**6 x 1000 meter**
woensdag	**15 x 200 meter**
donderdag	**6 x 1000 meter**
vrijdag	**10 x 400 meter**
zaterdag	**vaartspel**
zondag	**wedstrijd**

De Verheulmethode wordt gebruikt voor wedstrijdafstanden vanaf **1500 meter** (of zelfs **800 meter**) tot en met de marathon afstand. De details van de training worden dan wel aangepast. Bij de marathontraining zit 'zelfs' een lange rustige duurloop.

Voordelen van de Verheulmethode

Bij het lopen volgens de Verheulmethode wordt er (bijna) altijd op hogere tempo's getraind. Het is niet onaannemelijk dat dit voordelig is voor een goede loopstijl. Bovendien wordt een groot deel van de training rond de wedstrijdsnelheid uitgevoerd. Daardoor word je efficiënt, juist bij de snelheden die er voor de prestatie toe doen. Door de vele wedstrijden die op het programma staan, krijg je een flinke ervaring, waardoor je in elk geval mag verwachten dat je mentaal sterker wordt.

Nadelen van de Verheulmethode

Om overbelasting, overtraindheid en blessures te voorkomen is er bij een trainingprogramma veel variatie nodig. Zwaardere en lichtere trainingen moeten elkaar aflossen. De trainingen van de Verheulmethode zijn qua zwaarte allemaal heel vergelijkbaar (**15 x 200 meter** is ongeveer even zwaar als **6 x 1000 meter**). Dit verhoogt waarschijnlijk het overbelastingsrisico. Zelf heb ik twee jaar volgens de Verheulmethode getraind en heb moeten stoppen met een zeer hardnekkige overbelastingsblessure.
Het grote aantal wedstrijden levert ook flinke risico's op. Een hard gelopen wedstrijd leidt bij de meeste lopers tot kleinere of grotere beschadigingen aan spieren en ander weefsel. Dat is niet erg zolang er voldoende tijd is voor herstel. Als je vaak wedstrijden loopt, is de tijd voor herstel echter onvoldoende.
Evolutie van de Verheulmethode onder de naam
Souplessemethode is door Klaas Lok een 'mildere' variant van de Verheulmethode ontwikkeld. Deze Souplessemethode is gebaseerd op dezelfde principes maar is iets gevarieerder.

Advies

Er is (voor zover mij bekend) geen gedegen onderzoek gedaan naar de effectiviteit en de risico's van de Verheulmethode. Flink wat goede atleten hebben er goed mee gepresteerd. Maar dat geldt voor (bijna) iedere methode. Mij lijken de overbelastingsrisico's bij de Verheulmethode groot.
Mocht je je aangetrokken voelen tot de Verheulmethode en het willen proberen, moet je goed aan de volgende zaken denken.

- Plotselinge veranderingen in volume (duur en afstand van de trainingen, aantal trainingen) leiden gemakkelijk tot blessures.
- Plotselinge veranderingen in intensiteit (de snelheid waar mee je loopt) leiden gemakkelijk tot blessures.
- Plotselinge veranderingen in de soort trainingen zijn ook riskant.

Kortom: voer veranderingen voorzichtig door. Bij een sterk afwijkende methode moet je hier maanden voor nemen.

Siebe Turksma

LOPERS FUN

Tijdens het vaartspel is het ook nuttig en leuk om de volgende oefening te verwerken :

Zoek een breed bospad of laan uit.
Trek met een grote tak een lijn dwars over dit pad.
Neem vanuit deze lijn ong. **40** grote stappen voorwaarts over het pad.
Trek ook daar een lijn dwars over dit pad.

Laat nu de lopers van jouw trainingsgroep vanuit de eerste lijn op een redelijk tempo hardlopen naar de achterste lijn. Daarbij moet eenieder zijn stappen tellen.

Vervolgens wordt dit hardlopen tussen deze getrokken lijnen herhaald, maar dan moet eenieder proberen dezelfde afstand in minder stappen te doen. Dus de pas moet dan wat verlengd worden.
Als slot probeert elke loper nogmaals dezelfde afstand in nog minder stappen te volbrengen.
Met nog meer armbeweging en een nog wat grotere pas lukt dit meestal wel.

De meeste lopers beleven aan deze oefening door deze extra inspanning veel plezier.

Veel succes hiermede

Groetjes..

Ab Hermsen, trainer dinsdag morgen **B-C** doorstomingsgroep

Op de bank met Frank:

en Daniël van Zaalen

Hallo sportvrienden.
Dit keer is er op de bank iemand aangeschoven die velen van jullie wel kennen. Mag ik jullie Daniël van Zaalen voorstellen. Geboren en getogen in Hilverdorp in 1969. Daniël is al zo'n 14 a 15 jaar lid (misschien nog wel langer)van de GAC maar is geen actieve hardloper meer maar voegt zich zo nu en dan bij de wandelgroep. Ik zal uitleggen wat Daniël naast me komt doen.
Enige tijd geleden hebben we in een redactievergadering gesproken over het onderwerp waar Daniël eens wat aandacht voor wilde vragen. Nu is het zo dat niet zomaar alles wordt geplaatst in het clubblad maar dat hier serieus over wordt gesproken (in een van de vele vergaderingen) wat je wel kan plaatsen en waar twijfel over ontstaat. Nu is sluikreklame uit den boze en een motortocht organiseren is ook niet des GAC's (geintje) Wat nu als iemand een serieus onderwerp wil bespreken en wat ook zeer gevoelig kan liggen, bij je aanklopt om hier tijd en energie aan te spanderen. Persoonlijk vind ik dat iedereen de mogelijkheid moet krijgen om zijn of haar ei kwijt te kunnen. (binnen de perken natuurlijk)
Ik ken Daniël al wat langer en ik was zeer geinteresseerd wat hij wilde vertellen. Niet iedereen is op de hoogte van zijn levensverhaal en ik zal je zeggen, ik ook niet, maar iets in mij zei dat hij de mogelijkheid moest krijgen om hier openhartig over te spreken. Na ons gesprek in de kantine zag ik steeds meer raakvlakken over onderwerpen die u en ik ook hadden kunnen gebeuren. Laat ik bij het begin beginnen. Ik heb hem wel gewaarschuwd dat ik niet schroom om alles te vragen en Daniël de ruimte te geven om ook alles te vertellen.
Daniël is op 7-jarige leeftijd geschept door een auto en heeft 2 maanden in coma gelegen. Enkele artsen hadden hem opgegeven maar enkelen zagen gelukkig nog wat opties om alles uit de kast te halen. Tot zijn 15e a 16e jaar heeft alles in het teken gestaan van herstellen en trachten "alles" weer te kunnen. Ik weet niet hoe het is om klinisch dood te worden verklaard en om een dubbele hersenschudding, schedelbasisfractuur te hebben zodat je niet meer kan lopen,praten, ruiken en proeven maar alleen de gedachte al maakt me moedeloos. In zijn jeugd verliest hij zijn vader en 2 jaar geleden verdween ook zijn moeder uit zijn leven. Is dat voor Daniël erger dan voor iemand anders. Nee, natuurlijk niet maar de beleving van Daniël zal toch iets anders zijn. Daniël heeft zoals het heet NAH= Niet Aangeboren Hersenletsel. Recentelijk is hier een organisatie van opgericht waar Daniël geregeld vertoeft. Er is hierdoor wat meer aandacht voor deze "aandoening"
F:"Ontmoet je nu meer mensen die NAH hebben dan je dacht"?
D: "Ja, er zijn in Nederland en Belgie zo'n 400.000 mensen die hier mee te maken hebben en dat is nog maar het topje van de bekende ijsberg.
Daniël vertoeft zo'n 8 jaar in de Trappenberg en van zijn lagere schooltijd kan hij niet veel herinneren, hij schijnt op de vrije school te hebben gezeten in Zeist. Daniël geeft aan dat hij rond zijn 16e wel bepaalde doelen in zijn leven had zoals een goede opleiding zodat hij zijn droombaan kon realiseren in de luchtvaart. "Iets op schiphol" vond ik wat breed georiënteerd maar al gauw werd zijn wens wat specifieker want Schiphol is groot en als hasjhond fungeren zie ik Daniël niet toe in staat!! Hier loop je natuurlijk al

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.

Mee met de loopclinic van de Hilversum City Run, deel 3

Verstand niet langer op nul

lsof er een wondertje gebeurt: ngzamerhand begint er echt opplezier te ontstaan. Het is weer de derde loopclinic en de gen komt met bakken uit de icht. Mij dus nog maar een ertje omdraaien in mijn bed deze vroege zaterdagoch- nd? Nee hoor, gewoon door- tten.

Het is weer ouderwets gezel- g in de kantine van de Gooise letiek Club. Opvallend veel pers hebben de regen getrot- erd en zitten met elkaar te uvelen. Toch bijzonder dat de elnemers van alle leeftijden jn. Er zitten tieners en twinti- rs onder, maar ook enkele ensen van in de zeventig lo- n enthousiast mee.

Dan wordt het toch echt tijd n naar buiten te gaan. De eesten dragen een licht regen- ck en een muts. Sommigen sk handschoenen tegen de ou.

We lopen op schema, waarbij ze conditie stapje voor stapje ordt opgebouwd. We zitten

CLINIC

De Nike Hilversum City Run voor hardlopers is uitgegroeid tot een van de grootste evenementen van de omroepstad. Duizenden mannen, vrouwen en kinderen lopen zondag 19 april mee voor de vijf of tien kilometer. Traditiegetrouw houdt de Gooise Atletiek Club (GAC) in Hilversum voor beginners een loopclinic. Zo'n tweehonderd mensen uit alle delen van het Gooi en de Vechtstreek proberen elke zaterdagochtend te ontdekken wat 'loopplezier' is. Omdat De Gooi- en Eemlander sponsor is besloot verslaggever Casper van den Broek (47) om zich spontaan aan te sluiten.

inmiddels al op het punt van één minuut rennen, en één minuut wandelen, en dat veertien keer achter elkaar.

Mijn eerdere zorgen over de boekenlezers, of beter gezegd het gebrek aan boekenlezers onder sporters, zijn als sneeuw voor de zon verdwenen. Om mij heen zie ik genoeg mensen die uitstralen dat zij weleens een boek hebben gelezen.

Neem alleen onze trainer Paul. Honderd procent een belezen persoonlijkheid, en dan ook al vele jaren aan het hardlopen. Zo mogen wij meteen zijn favoriete tv-programma Monty Python nadoen met de sketch van het Ministry of Silly Walks. Een echte VPRO-kijker, voor mijn gevoel. Om onze loophouding en onze beenspieren te oefenen laat hij ons soms de vreemdste bewegingen doen.

Wat ook zo bijzonder is: tijdens het hardlopen kun je de diepste conversaties voeren. De eerste clinic ergerde ik mij nog aan al dat gepraat. Sommige vrouwen gooiden er gelijk hun hebben en houwen uit. Scheidingen, ontrouw, homoseksualiteit, ziekten, operaties, alles passeerde de revue.

Waar jullie de puf voor hebben, dacht ik toen. Verstand op nul, en lopen! Inmiddels heb ik van de trainers geleerd hoe leuk het is om tijdens het hardlopen met elkaar te praten. Je vergeet de pijn en de pijntjes en de tijd vliegt om. Echt, het loopplezier komt van alle kanten aangerend.

Over twee weken: de loopbestseller van literair schrijver Haruki Murakami.

tegen de eerste problemen aan want de leerweg hier naartoe was erg zwaar en haast niet te doen. Na de MAVO heeft hij getracht de HAVO en MBO te doorlopen maar na 2 jaar op zijn tenen te hebben gelopen is dit niet gelukt. Deze droom heeft Daniël dan ook laten varen. De afgelopen 19 jaar heeft hij gewerkt in het ziekenhuis in Hilversum. Per 1 juni is dit helaas gestopt voor Daniël. De impact van het wegvallen van zijn vader en moeder is erg groot en met veel onderwerpen komt dit steeds terug en kan je zien dat deze gebeurtenis ook als rode draad door zijn leven loopt.

Nu we de persoon wat beter kennen maak ik de overstap naar de GAC want daar kennen we Daniël van. Na 5 jaar basketballen kwam hij in contact met de GAC want eerlijk is eerlijk, hij is een mensenmens en zoekt graag mensen op. De overlevingsdrang die hem vroeger gered heeft kwam met sporten naar boven en al snel liep hij bij de groep waar ik destijds ook liep. Sloffend liep hij kriskras door de groep heen en ik moet je eerlijk zeggen, ik ergerde me daar wel eens aan en zeker als hij (per ongeluk) op je hiel trapte of heel dicht tegen je aanliep heb ik ook wel eens gedacht Opzouten nu!

Daniël is in zekere zin ook zeer koppig en eigenwijs (wat hij overduidelijk toegaf hoor)en als je zei dat het wellicht geen gek idee was om een groep lager te lopen dan werkte dat als een rode lap op een stier en liep hij als een haas voorop om vervolgens achteraan te eindigen en ook menig maal de groep verliet (zonder het te zeggen) Dit werkt natuurlijk niet bevordelijk en zo ontstaat er al gauw een beeld van iemand zonder dat je dat beseft. Daniël tracht uit te leggen hoe dat bij hem werkt. Hij heeft andere grenzen en ziet en beleeft dingen anders. Gegevens komen bij hem later aan of op een andere manier. Het dicht op een ander lopen heeft hij totaal niet in de gaten gehad omdat zijn perceptie van afstand en diepte anders is als u en ik. Je wilt niet horen dat je wellicht in een lagere groep moet. "Weet je wel zeker dat je meegaat",

"we gaan ver" zijn teksten die veel tegen hem gezegd zijn. Let wel, ik wil niets goed praten en vorm ook geen mening maar ik probeer te vertalen wat iemand zoals Daniël het heeft ervaren. Het zelfvertrouwen daalt aanzienlijk (wat al niet hoog was) je wordt geschaadt en bijna altijd onbewust.

De invloed van een loopgroep en/of trainer is groot, ik denk groter dan dat wij denken. Daniël kent ook geen remming en dat kan soms leiden tot "overlast" en het greep mij aan dat hij zei dat iedereen komt om te ontspannen en om te genieten van de sport en niet hoeft te denken aan de alledaagse beslommeringen en dan niet zit te te wachten op Daniël. Gesprekken die aan tafel plaats vinden gaan vaak over leuke/positieve ervaringen maar gaan soms geheel langs Daniël heen waardoor je soms aparte situaties krijgt waarin beide partijen zich ongemakkelijk voelen.

Ook het aantal mensen heeft invloed op zijn belevingswereld. Als er teveel mensen zijn kan hij al die prikkels niet aan en volgt dan ook het gesprek niet meer. Actief lopen zit er niet meer in want de artsen hebben hem afgeraden om nog hard te lopen i.v.m. schade die ontstaat. Aan de ene kant de schade die lichamelijk optreedt maar ook de geestelijke schade. Lichamelijk omdat

lees verder op pagina 18

vervolg van pagina 17

Daniël ongelijk loopt en zich moeilijker kan oriënteren en zo nu en dan hard in aanraking komt met de grond omdat hij dan weer eens gestruikeld is. Geestelijke schade is natuurlijk moeilijk te omschrijven maar het gevoel hebben om anders te zijn, niet altijd mee te kunnen komen, niet altijd begrepen worden, soms genegeerd worden gaat vreten. Ook het wegvallen van zijn ouders heeft een enorme impact gehad. De stabiele basis is weg en veel komt nu op Daniël neer. Niets om op terug te vallen, geen adviezen meer en geen thuishonk meer, doen geen positieve duit in het zakje.
Daniël geeft aan dat de GAC een heerlijke club is en dat de mensen dit natuurlijk niet met opzet doen en dat heel veel mensen binnen de GAC Daniël veel hebben bijgestaan in al die tijd en dat hij zich bij veel dingen betrokken voelt maar toch kan je er niet omheen dat hij zich ook vaak "apart" heeft gevoelt en dat zijn "vernislaagje erg dun is"
Momenteel doet Daniël aan spinning bij een sportclub en voelt zich er goed bij.
F:"Heb je binnen de GAC je verhaal kwijt kunnen vertellen, begreep men dit ook"?
D:"Soms wel en soms niet, het is moeilijk hier iets op te zeggen want de mensen zijn daar niet altijd mee bezig en soms bagetaliseren mensen het ook wel eens"
F: "Zou de GAC hier meer op moeten letten als er mensen lid worden die eventueel een "beperking" hebben?
D: "Nee, ik denk het niet want iedereen moet welkom zijn op een club en niet in een hokje geplaatst moeten worden want dan werp je gelijk een drempel op"
F: " Dat begrijp ik en je hebt gelijk maar zouden mensen die in het begin begeleidt worden en duidelijk gemaakt worden waar ze rekening mee moeten houden dan niet zich gemakkelijker voelen of meer geaccepteerd"?
D: "Je bedoelt een apart groepje met "beperkingen"?
F: "Ja, dat is wellicht wat kort door de bocht maar waarom niet"?
" Ik denk dat dit niet haalbaar is om dit binnen een club te realiseren en wie gaat dat doen en wie zit er dan in zo'n groep en voel je je dan niet helemaal apart"?
Dit onderwerp ging nog wel even door maar is niet zo interessant om helemaal uit te schrijven. Wat wel de strekking van dit verhaal is is dat binnen een club veel gebeurt met mensen, soms zichtbaar en soms niet. Wat Daniël probeert te zeggen is dat men niet zijn/haar ogen moet sluiten voor deze problematiek want morgen kan het jou overkomen en wat dan? Je leven staat op z'n kop en het is moeilijk om jezelf aan te passen maar je omgeving heeft daar ook moeite mee.
Begrip en een stukje inleving is hetgeen Daniël de aandacht op wil vestigen. Vooroordelen die je al snel kunt vormen kunnen grote impact hebben en daar moet men voor waken. Als ik naar mezelf kijk ben ik daar ook deelgenoot van en heb ik ook wel eens snel een beeld of mening gevormd en dat kan verstrekkende gevolgen hebben. Ik denk echter wel dat het binnen de GAC op zich wel meevalt. Ik denk dat er veel mensen voor elkaar klaar staan en niet te beroerd zijn om een handje te helpen of mensen binnen hun groep te betrekken, daar zijn immers voorbeelden genoeg van.
Daniël wil ook absoluut benadrukken dat het geen medelijden vragen is maar dat hij gewoon eens duidelijk wil maken wat zijn NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) voor een impact heeft (gehad) op zijn leven en dat deel wat hij binnen de GAC ervaren heeft. Je brengt immers aardig wat uurtjes door op de baan, in het bos of op de heide en veel mensen hebben hun hart verpand aan de GAC met ieder zijn of haar eigenaardigheden, talenten of bijzonderheden.
Daniël is iemand met een bijzonderheid (ook zijn eiganaardigheden laten we daar even duidelijk over zijn hahaha) die dit met ons wil delen. Aan een ieder om dit verhaal op zijn of haar manier te interperteren maar ik ben Daniël erg dankbaar voor zijn openhartigheid en dat hij hier op gepaste wijze en soms met een humoristische opmerking over kan praten.
F:"En nu, wat zijn jouw idealen"?
D: " Gelukkig zijn. Betrokken zijn met mensen en werkzaamheden en met name bevestiging dat ik een toegevoegde waarde kan zijn in het leven"
F: "Wat staat er bovenaan je verlanglijstje"?
D: "Naar New York gaan, architektuur bekijken en familie bezoeken in Amerika"
F:" Wat is je visie op de komende 5 jaar"?
D: " Nog rijker worden… nee, dit moet je niet schrijven hoor hahaha.(F:"jammer joh maar ik schrijf het toch") Nee, ik wil met name gelukkig zijn en blijven, trachten het verlies van mijn ouders te verwerken" Het leven leven zoals het geleefd moet/kan worden" en het blijkt dat je geen grip hebt op gebeurtenissen dus haal alles eruit wat erin zit. Ik heb 2 maanden gemist (coma) en daardoor een geheel andere jeugd gehad en delen daarvan ga ik nog wel inhalen"
F: "Bedankt dat je zo open gepraat hebt en ik wens je veel succes op Broadway in New York!!!"
Ieder mens is anders en dat is maar goed ook. Ik vond het gesprek wat ik met Daniël heb mogen voeren zeer hartverwarmend en doet je beseffen dat velen onder ons het geluk hebben 100% gezond te zijn en dat dat een rijk gegeven is. Soms met ups en downs maar niet vergelijkbaar met bepaalde ervaringen zoals Daniël. Begrip, wat er niet altijd is en vooroordelen, die snel gevormd worden, zijn 2 woorden die een rode draad vormen en wat onbewust plaats vindt. Laten we hier af en toe bij stil staan maar daarnaast vooral doen waar we goed in zijn: Zorgen dat de GAC een geweldige club is en blijft!!
Voor diegene die meer willen weten over NAH kunnen wellicht hun licht opsteken in het boek: "Hersenletsel" Achtergronden en Aanpak ('ze zeggen dat ik zo veranderd ben') van de schrijvers: Henk Eilnader/ Patty van Belle-Kusse/ Peter Vrancken.
Daniël heb ik ondertussen van mijn bank verwijderd en ga me weer eens buigen over een volgend onderwerp.
Veel loopplezier allen!!!

REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

Vrijdag 19 juni 2009
Midzomernachtcross **Amstelveen**
Website: www.midzomernachtcross.nl
Afstanden 5 km 20.10 uur, 10 km 21.15 uur en 16 km 20.00 uur
Op de langste vrijdagavond van het jaar wordt deze loop georganiseerd in het Amsterdamse bos.

Zaterdag 20 juni 2009
Heuvelrugloop **Maarn**
Website: www.heuvelrugloop.nl
Afstanden 10 km en 21,1 km 19.00 uur
Zoals de naam al doet vermoeden is deze loop niet al te makkelijk, hij voert door en over het Nationale Park De Utrechtse Heuvelrug.

Zaterdag 20 juni 2009
Monfoortloop 25e **Montfoort**
Website: www.msv19.nl
Afstanden 2,5 km en 5 km 14.15 uur, 10,5 km 14.10 uur en 21,1 km 14.00 uur
Door de polder tussen Ijsselstein, Benschop en Montfoort over een bijna geheel autovrij parcours.

Zaterdag 20 juni 2009
Groot Ginkelse Loop **Ede**
Website: www.grootginkelseloop.nl
Afstanden 5 km 11.00 uur, 10,5 km 12.00 uur en 21,1 km 12.15 uur
Het parcours is gedeeltelijk onverhard en voert over de Planken Wambuis. Erg leuke loop, niet geheel vlak dat wel.

Zondag 28 juni 2009
Rabobank Hamersveldloop **Leusden**
Website: www.avtriathlon.nl
Afstanden: 5,05 km en 10 km 14.00 uur
Het parcours bevindt zich tussen Leusden en Amersfoort.

Woensdag 15 juli 2009
Fortis Loopfestijn **Voorthuizen**
Webiste: www.loopfestijnvoorthuizen.com
Afstanden 5 km 16:45 uur en 10 km 18.00 uur
Leuke loop door het dorpje Voorthuizen, het parcours bestaat uit rondjes van bijna 2 kilometer. Om 19:45 uur is er nog een Galarun over 10 kilometer

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

Kijk goed waar de zon staat als je start. Indien je met de zon in je rug vertrekt moet je naar de zon toe lopen om weer terug te komen, tenzij je al de hele dag aan het dwalen bent... en, een telefoon bij je hebben is alleen maar handig als je weet waar je bent!

LANGE AFSTAND RECREATIE

zondag 17 mei 2009
10 Engelse Mijlen van Schagen
Schagen 16,1
Paul de Wit 1:10:25
zondag 17 mei 2009
Leiden Marathon Leiden 21,1 km
Joop de Vink 2:09:30
zondag 17 mei 2009
Marikenloop Nijmegen 10 km
Saskia Duursma 46:15
Corien van Andel 53:20
zondag 17 mei 2009
WallenLoop Naarden 14,5 km
René Smeink 1:20:32
zaterdag 16 mei 2009
Eemmeerloop Spakenburg 25 km
Lies Muntslag 2:19:01
Cornelie Peschar 2:24:00
zaterdag 16 mei 2009
Rennsteig Duitsland 43,5 km
Max van t Velt 4:24:31
Frans Oomen 4:28:04
dinsdag 12 mei 2009
Zomeravondcup Utrecht 10 km
Remko Groot 42:35
Frank Aalten 44:58
zaterdag 9 mei 2009
AMC loop Amsterdam 10,5 km
Corien van Andel 1:01:00
zaterdag 9 mei 2009
de Kamerikse Weterinkloop
Kamerik 10 km
Martin de Vor 40:14
zaterdag 9 mei 2009
Kaaienloop Oosterhout 10 km
Arnold Pagen 41:27
zondag 3 mei 2009
Haagse Beemden Loop Breda 10 km
Arnold Pagen 42:10
woensdag 29 april 2009
Ronde van Ankeveen Ankeveen 6,2 km
Hans Doijer 25:46
Anneke de Groot 27:50
Elja José Kamphuis 35:00
zondag 19 april 2009
City Run Hilversum 21,1 km
Arnold Pagen 1:36:51

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

LANGE AFSTAND WEDSTRIJD

bruto netto

April

13 De 60 van Texel (nagekomen)
Peter Koens PR! 5.57.50

18 Geinloop, 1/2 Marathon (nagekomen)
Joost Huijsing 1.38.40

26 Marathon Enschede
Michel Eekhof M50 3:07.03
3:06.59

brutonetto

10 kilometer
Oscar Lammers MSen 41.12
41.10

26 Zuiderasrun Amsterdam, 10 EM
Michael Kromhout vd Meer Msen 1.04.25
1.04.25

26 Noordwijkerhout
Pim Gouw (AV Zuidwal), 10 km Msen 32.57

Marc van Veen, 5 Km M40
23.53

Marijke Gouw (AV Zuidwal), 5 km Vsen 25.53

bruto netto

Mei

9 Kamerikse Weterinkloop, 10 km
Martin de Vor 40.14

10 1/8 triatlon Enschede
Eva Janssen, 1e Vsen 55.59

12 Zomeravondcup, Utrecht, 10 km
Frank Aalten, M45 44.58

17 Twiskeloop, Landsmeer, 10 km
Mirjam Koersen, V35 1e
40.48

Siebe Turksma, M55 41.56

Letselschade 't Gooi

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

Letselschade 't Gooi • Fahrenheitlaan 19 • 1222 LM Hilversum
06 10 73 38 67 • info@letselschadehetgooi.nl

De echte diehards, zoeken thuis al via Google Earth of op **www.afstandmeten.nl** hun routes op. Zelf ga ik het liefst dwalend op onderzoek uit. Lekker spannend. Als ik daar echter geen zin in heb, neem ik mijn schoenen alleen maar mee. Het is per slot van rekening vakantie!
Fijne vakantie. Geniet ervan! Lineke

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.nll**

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 Bijaard 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 Coordinatie

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 bardienst

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

WIE - WAT - WAAR

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 Voorthuijsen	michvoort@hotmail.com
Meisjes junioren D 2e jaars	Marianne Bruijninks	jantje_40@hotmail.com
Jongens junioren D 2e jaars	Bob van Manen	manen48@zonnet.nl

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 Hermsen	035-6859687
Herman Hofland	035-6951707
Marie-Louise Hofstee	035-6854460
Gré Imbos	035-6834428
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

jeugdatletiek

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

recreatiesport

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

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen
uitslagen.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

Mee met de loopclinic van de Hilversum City Run, deel 4

Hardlopen met Haruki Murakami

CLINIC

Zijn hardlopers boekenlezers? En zijn er boekenlezers te vinden onder hardlopers? Het is zo langzamerhand de rode draad geworden tijdens mijn avonturen bij de Gooise Atletiek Club en de voorbereiding van de Hilversum City Run. Ik kom er vaker achter dat ik mijn vooroordeel moet herzien tijdens mijn loopclinic op de vaste zaterdagochtend.

En ook met het ontwikkelen van het loopplezier - de belangrijkste doelstelling van de loopclinic - zit het nog steeds goed. Inmiddels is de interval voor het hardlopen opgevoerd tot negen minuten non-stop 'dribbelen', zoals onze trainers dat steevast noemen.

En dan natuurlijk lachend. We kunnen nog steeds al keuvelend blijven rennen, en laten alle koetjes en kalfjes passeren. Wie had dat gedacht van een beginneling, die vroeger al misselijk werd bij alleen de gedachte aan een flink stuk aan één stuk doorrennen.

De meeste deelnemers van de loopclinic kijken al met spanning uit naar de City Run van half april.

Langzaamaan wordt er meer getraind met het op asfalt lopen. Heel iets anders dan de zachte bospaadjes rond het Arenapark. Benieuwd wie dit evenement met succes zal afsluiten.

De Nike Hilversum City Run voor hardlopers is uitgegroeid tot een van de grootste evenementen van de omroepstad. Duizenden mannen, vrouwen en kinderen lopen zondag 19 april mee voor de vijf of tien kilometer. Traditiegetrouw houdt de Gooise Atletiek Club (GAC) in Hilversum voor beginners een loopclinic. Zo'n tweehonderd mensen uit alle delen van het Gooi en de Vechtstreek proberen elke zaterdagochtend te ontdekken wat 'loopplezier' is. Omdat De Gooi- en Eemlander sponsor is besloot verslaggever Casper van den Broek (47) om zich spontaan aan te sluiten.

Terug naar de literatuur. Een van de trainers weet me tijdens een hardloopsessie te vertellen dat tot voor kort alleen Tim Krabbé een boek over hardlopen heeft geschreven. Maar hij weet verder dat bijvoorbeeld Abdelkader Benali een enthousiaste hardloper is. Toevallig had ik net op de radio gehoord dat Benali werkt aan een boek over zijn hobby.

Helemaal blij verrast was ik toen ik in de boekhandel het nieuwste boek van mijn favoriete schrijver Haruki Murakami zag liggen. 'Waarover ik praat als ik over hardlopen praat', heet het.

Zijn oudere boek 'De jacht op het verloren schaap' was de afgelopen zomervakantie de eerste roman die ik in tien jaar had gelezen. Net als veel mannen ben ik meer van de non-fictie.

Murakami kan in zijn boek prachtig vertellen. Hij loopt gemiddeld tien kilometer per dag. „Een groot deel van mijn techniek om romans te schrijven heb ik geleerd door dagelijks te hardlopen", schrijft hij.

Voor mij een stimulans om door te blijven hardlopen, en nóg meer loopplezier te ontwikkelen. Misschien word ik dan ooit ook een groot romanschrijver.

SPAR NK Atletiek

Atletiekunie

09-05-2009 NIEUW! Verenigingsarrangement

Nieuw dit jaar is het verenigingsarrangement voor alle aangesloten verenigingen van de Atletiekunie. Kom op de finaledag (zondag 2 augustus) van de SPAR NK Atletiek met jouw vereniging naar het Olympisch Stadion voor een unieke experience. Kom clubgenoten aanmoedigen, beleef de geweldige ambiance en geniet!

Een verenigingsarrangement bestaat uit:

- Toegangskaarten voor de gehele groep (mogen leden en niet leden zijn)
- Gereserveerde plekken ter hoogte van de finishlijn
- Lunchpakketten en een goodiebag met hierin oa. het programmaboekje

Om gebruik te maken van het arrangement moet de groep uit ten minste **10** personen bestaan. De kosten bedragen € **5,-** per persoon. Aanmelden kan tot **13** juli.

Meer informatie of het direct aanmelden kan door een e-mail te sturen naar Judith Veldman (Judith.Veldman@atletiekunie.nl) of Justin Kröder **(Justin.Kroder@atletiekunie.nl).**
Kijk ook op de **website www.nkatletiek.nl.**

Kom dus zondag 2 augustus met jouw vereniging naar het Olympisch Stadion in Amsterdam en beleef de SPAR NK Atletiek vanaf de beste plek in het stadion!

CITYRUN 2009

Ook dit jaar was er weer een grote opkomst van de jeugd bij de Cityrun, zowel individueel als via de scholen.
Voor de start nog even met een deel van de deelnemers op de foto.

Marianne Boelee

VERSLAG VAN TWEE PUPILLENWEDSTRIJDEN JONGENS PUP B

11 April was het zoals tot nu toe al onze wedstrijden prachtig weer en met ons "mini-team" gingen we op weg naar Utrecht. Omdat er schoolvoetbalwedstrijden waren, waren we maar met zijn zessen (en drie trainers) maar je weet het al: het gaat om de kwaliteit en niet om de kwantiteit!
Het estafette-team, Rinto, Mark, Pepijn en Coen, won ook deze keer weer dus de sfeer zat er meteen lekker in. Met balgooien gooiden Rinto en Coen meteen een PR en Mark gooide zelfs het verst van allemaal. Goed jongen, en dat voor een eerste wedstrijd!
Mike (ook de eerste wedstrijd) gooide zoals hij ook nog nooit gegooid had. Ik had geen idee dat er 16.41m in dat armpje zat.
Ook Pepijn (ook al eerste wedstrijd) gooide beter dan hij ooit in een les gedaan had. Toppie mannen! Toen VERspringen en ook dat namen de heren zeer letterlijk: Coen zelfs 3.45 en Rinto 3.04.
Mark en Pepijn sprongen beiden 2.68m, Mike 2.34 meter (ook dat zat in die benen!) en Martijn (ook al eerste wedstrijd) sprong 2.31m, in de les ook nog nooit zo ver geweest….
Kortom, we gingen voldaan naar huis met Coen als 2e, Rinto 4e, Mark 10e, Pepijn 13e, Mike 19e en Martijn 23e. En als team tweede. En drie trotse trainers!
De 9e mei hadden we bijna het hele team mee naar Zeist. Met 17 blauw gele jongens kwamen we daar aan. Omdat we met zoveel waren, hadden ze ons allemaal bij elkaar gehouden dus was het eigenlijk een soort wedstrijd-les. Raar eigenlijk en veel jongens begrepen niet helemaal dat onze punten toch nog bij de andere teams werden opgeteld. Dit keer was de concurrentie pittig en moesten we in plaats van balgooien kogelstoten. Het estafetteteam (Rinto, Arne, Coen en Siem) deed wat van hen verwacht werd en zij werden dan ook eerste. (Ik zou bijna schrijven als gewoonlijk maar sinds de twee jaar dat ik meeloop, heb ik ze nog niet zien verliezen; het blijft natuurlijk een geweldige prestatie!). Het kogelstoten volgde daarna en Matthijs, Arne, Mark en Rinto stootten over de 4 meter en Coen (5,49!), Siem (5,03), Pierre Richard (5,13) en Stephan (5,02) stootten zelfs de 5m voorbij. Voor Mark was het erg jammer dat hij (en ook wij!) niet wisten dat hij OM de pionnen heen moest lopen en daarom werden zijn eerste 2 worpen afgekeurd. Hij had nu toch nog 4.59 m een geweldige prestatie, maar de eerste worp was minstens een meter verder…. Volgende keer beter jongen, we rekenen op je!
Op de 40m waren verschillende jongens sneller dan we ooit bij een wedstrijd van ze gezien hebben: Coen, Siem, Pierre, Stephan en Matthijs: ga zo door! Het verspringen was ook voor Siem, Pierre, Stephan en Matthijs (die echt lekker hun dag hadden) weer goed. Heren met als eindstand EERSTE (Coen 1e, Siem 3e, Pierre Richard 6e, Stephan 8e, Matthijs 9e, Arne 10e, Mark 13e, Rinto 15e, Pepijn 18e, Simon 20e, Finn 21e, Pim 22e, Mees 24e, Freek 25e, Mike 27e en Martijn 31e) gingen jullie weer met drie trotse trainers naar huis!
Op naar de derde wedstrijd.
Rinto, doe je dan een beetje voorzichtig met die rekjes want dan krijg je geen ei meer op je hoofd en kun je weer hardlopen en verspringen zonder hoofdpijn!
Groeten van een van de drie supertrotse trainers

Jeugdcoördinator		**John Dankers**	jtc@gach.nl
Jeugdtrainersbegeleider		**Hans Gort**	hans@aim4music.nl
trainingsgroep	**geb.jr.**	**hoofdtrainer**	
A-atletiek	1998-1994	Martin de Vor	m.devor@hi.nl
Mini's + Smurfen	2002-2003	Nelleke Dankers	joh.dankers@planet.nl
Meisjes pupillen C	2001	Christine Toonstra	toonstra-hilberts@zonnet.nl
Jongens pupillen C	2001	Ronald Feijen	defeijens@hotmail.com
Meisjes pupillen B	2000	Nelleke Dankers	joh.dankers@planet.nl
Jongens pupillen B	2000	Willem van Willigenburg	w.van.willigenburg@gmail.com
Meisjes pup. A 1e jaars	1999	José Hilhorst	josehilhorst@kpn-officedsl.nl
Jongens pup. A 1e jaars	1999	Stephane Wieneke	nbrovsky@wanadoo.nl
Meisjes pup. A 2e jaars	1998	Stef de Beer	sdebeer@hetnet.nl
Jongens pup. A 2e jaars	1998	Berend Reichman	breichman.gac@gmail.com
Meisjes junioren D 1e jaars	1997	Bert Grob	ib.grob@tiscali.nl
Jongens junioren D 1e jaars	1997	Michiel van Voorthuijsen	michvoort@hotmail.com
Meisjes junioren D 2e jaars	1996	Marianne Bruijninks	jantje_40@hotmail.com
Jongens junioren D 2e jaars	1996	Bob van Manen	manen48@zonnet.nl

Mee met de loopclinic van de Hilversum City Run, deel 5 (slot)

Hier ga ik mij thuis voelen

Voor de eerste keer gespijbeld. De regen kwam dit keer wel heel hard uit de lucht vallen. Dit jaar al eerder een keertje regen gehad, maar toen ben ik wel naar mijn inmiddels vaste zaterdagochtendje hardlopen geweest.
Gek, toch de hele zaterdag met een zeurend schuldgevoel rondgelopen. Nog niet eens voor mijzelf, maar eerder voor mijn hardloopmaatjes. Zouden zij wel met dat beestenweer zijn gaan rennen? Mijn geweten werd gelukkig wat gesust door de nieuwsbrief waaruit bleek dat er vanwege de heftige regen een aangepast programma was. Hopelijk hebben we volgende keer beter weer. Ik hoor de laatste tijd weleens verhalen van fanatieke lopers, die door een blessure een paar weken niet kunnen rennen. Die moeten vervolgens met hun trainingsschema weer helemaal bij nul beginnen. Daar moet ik toch niet aan denken. Iedereen in mijn groep is reuze trots op de opgebouwde conditie en het ontwikkelde loopplezier. Het is

CLINIC

nu al bijna niet meer voor te stellen hoe wij met z'n allen in januari als groentje zijn begonnen.
Nog even en dan begint de Nike Hilversum City Run. Al bij de start van de loopclinic had ik mij voorgenomen om voor deze krant wel aan de clinic mee te doen, maar het loopevenement

De Nike Hilversum City Run voor hardlopers is uitgegroeid tot een van de grootste evenementen van de omroepstad. Duizenden mannen, vrouwen en kinderen lopen zondag 19 april mee voor de vijf of tien kilometer. Traditiegetrouw houdt de Gooise Atletiek Club (GAC) in Hilversum voor beginners een loopclinic. Zo'n tweehonderd mensen uit alle delen van het Gooi en de Vechtstreek proberen elke zaterdagochtend te ontdekken wat 'loopplezier' is. Omdat De Gooi- en Eemlander sponsor is besloot verslaggever Casper van den Broek (47) om zich spontaan aan te sluiten.

te laten voor wat het is.
Maar ik heb inmiddels wel een ander besluit genomen: ik sluit me aan bij de organisator van de loopclinic, de Gooise Atletiekclub (GAC). De gezelligheid die ik bij de start in januari bij deze vereniging aantrof, en die mij spontaan deed besluiten om als journalist van deze krant elke zaterdag mee te rennen, is gebleven.
De GAC is een ongekend gezellige club met betrokken mensen. En het bijzondere is dat he uit zoveel lagen lijkt te bestaan Je hebt de recreatieve hardlopers, zoals ik, maar ook de echt 'atletiekers', voor het kogelstoten en verspringen. En dan al die kinderen nog. Na een ochtendje hardlopen liep ik eens om het gebouw heen om een blik op de atletiekbaan te werpen. Wat een kinderen, en voor al, wat een ouders! Dat waren beelden die ik mij alleen voorstelde bij voetbalwedstrijden. Maar hier staan de ouders dus ook gewoon langs de lijn.
En zo is er dus een nieuwe fase in mijn leven ingetreden. Drie maanden geleden keek ik op za terdagochtend, als ik met de au to weleens over de weg van Baarn naar Hilversum reed, naar al die groepjes hardlopers. Tsjonge, tsjonge, dacht ik dan alleen maar. Nu loop ik zelf in een van die groepjes.
En voorlopig zal ik dat blijven doen.

2E PUPILLEN COMPETITIEWEDSTRIJD 9 MEI 2009 AV FIT, MEISJES PUP B

Wat boffen we toch met het prachtige weer.
Luna, Senna, Wieke en Julia begonnen al goed met de 40x40m in 26.75 (vorige wedstrijd was 27.47). Langzamerhand stroomden de overige meisjes pup B binnen (14 in totaal dit keer) en gingen ze warmlopen voor hun eerste gezamenlijk onderdeel: kogelstoten. Vorige wedstrijd werd er één keer boven de 4m gestoten. Dit keer door vijf meisjes. Juno kwam het verste met 4.42m. Zes keer een PR voor Juno, Julia, Ilse, Nora, Eden en Yara.
Daarna gingen we verspringen. Hier zien we vier meisjes boven de 3m, waarbij Wieke vandaag het verst kwam met een sprong van 3.30m. Ook hier PR's en wel voor Senna, Luna, Bonne en Ilse. Sophie sprong net zo ver als bij de Rode Draad (2.39) en Anika zat met 2.64m dichtbij haar sprong van de vorige wedstrijd in Utrecht.
Toen de 40 m sprint. Het wordt misschien wat saai, maar hier weer zes Pr's en wel voor Wieke, Senna, Luna, Eden, Semmie en Sophie. Julia loopt de 40m het snelst in 7.10. Linde had een evenaring van haar PR (7.74). Tijdens de 40m moest de serie van Wieke, Julia en Juno nog een keer overlopen omdat de tijdwaarneming weigerde. Nee Juno, niet omdat jij in twee banen liep hoor.
Net voor het einde van de sprint werd omgeroepen dat Floor van Rijn zich in de kantine moest melden. Daar werd nogmaals voor Floor gezongen en kreeg zij een chocoladetaart met 15 kaarsjes omdat ze jarig was vandaag. We mochten allemaal een hapje. Er was ook al gezongen toen Floor ging uitdelen. Ik denk dat je je zo wel jarig voelde. Wel bijzonder dat je zelfs op je verjaardag nog naar een wedstrijd komt hoor.
Als laatste onderdeel de 1000m. Luna was inmiddels naar de bruiloft van haar juf en liep niet mee dit keer. Wel fijn dat je de andere onderdelen mee kon doen.
De laatste energie mag er nu uit bij de 1000m. Goed gelopen hoor allemaal. Julia kwam als 1e GAC-er over de finish, gevolgd door Wieke en Yara. Tussen Linde en Anika ontstond nog een mooie strijd, net voor de finish. Linde kwam net iets eerder over de finish.

Nelleke Dankers

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
SPECTOR

UITNODIGING
KIND-OUDER WEDSTRIJD

Op zaterdag 05 september a.s. is het weer tijd voor de jaarlijkse **KIND-OUDER** wedstrijd. De wedstrijd bestaat uit veel leuke onderdelen en kent naast een overall winnaar 4 klassementen: moeder-dochter, moeder-zoon, vader-dochter en vader-zoon
Met dank aan sponsor **Rabobank** is er dit jaar voor iedereen prijs.

Na afloop van de wedstrijd is er een heerlijk diner buffet voor alle deelnemers en helpers.

Je schrijft je via het onderstaande briiefje in als team van **2 personen:**

- **Kind** smurf t/m C-junioren
- **Oudere** vader, moeder, broer, zus, anders => minimaal 10 jaar leeftijdsverschil!

Programma op zaterdag 5 september

ochtend er is deze zaterdag geen training

12.00 - 12.30	uurgroepsindeling
12.30 - 13.00	uurgezamenlijke warming-up
13.00 - 16.30	uurwedstrijd
17.00 - 17.15	uurprijsuitreiking
17.15 - 19.00	uurbuffet

Kosten
Deelname en het buffet na afloop zijn gratis!

Inschrijfbriefje team

Uiterlijk woensdag **26 augustus** a.s. inleveren bij de trainer van je groep

Voor- en achternaam KIND..... leeftijd:.... m/v....

Voor- en achternaam OUDER..... leeftijd:.... m/v....

Hulp gevraagd*

Ik ben bereid op **05 september** te helpen bij jurering onderdelen en/of catering

Naam:..... telefoonnummer..... email:.....

*) Ruim vóór 05 september wordt contact opgenomen bij gebruik van het aanbod

INFORMATIE GAC JEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

surf naar: WWW.GACH.NL/JEUGD
Voor foto's van jeugdactiviteiten, surf naar:
www.smugmug.com/community/GACHilversumJeugd

OPEN PUPILLEN-WEDSTRIJD 25 APRIL 2009 AMSTELVEEN MEISJES MINI

Het leek wel of we naar het strand gingen. Eten, drinken, kleed, stoeltjes
en zonnebrand moest allemaal mee.

Maar emmers en bikini ontbraken en
daarvoor in de plaats namen we veiligheidsspelden
en wedstrijdkleding mee.

Want we gingen naar de eerste baanwedstrijd voor de mini's. Margriet en
Xanthe hadden er erg veel zin in! We begonnen de dag met gezamenlijk inlopen met de jongens en toen zij gingen verspringen hebben we ze aangemoedigd.

Wel wennen om niet zoals bij de training en de crossen in dezelfde groep te zitten...
De wedstrijd begon voor de meiden met de 40 meter. In hun groep was nog één andere deelneemster, Emma van AV Startbaan.

Margriet werd tweede en Xanthe derde, allebei met een nieuw pr.

Daarna konden ze door naar het balwerpen.
Ook hier hebben beide meisjes hun pr verbeterd.
Vervolgens konden ze verder met verspringen.

Margriet sprong het verst met 2,81 meter en Xanthe werd tweede met 2,44.

Als laatste gingen de meiden nog 600 meter lopen.

Omdat het groepje wel erg klein was, liepen ze de 600 samen met de jongens mini.

Aan het eind van de dag werden de meisjes nog verrast met ieder twee medailles. Margriet twee gouden en Xanthe twee bronzen, één voor de meerkamp en één voor de 600 meter. Het was een super leuke dag!
Marianne Boelee

JA JA ZEIST ZIET BLAUW

9 Mei 2009 staat in het teken van pupillen wedstrijd nummer twee. Ook hier weer een golf van GAC blauw en gezelligheid.
Ook onze jongens van de pupillen c waren met 15 man aanwezig. Kwart voor tien de estafette zou moeten beginnen, maar helaas hadden we pech. Van U-track waren de jongens niet op tijd, dat kost een hoop concentratie voor de kinderen want de ene keer wel starten de andere keer mag het weer niet. Na de start loopt Boyke op hoog tempo naar Quinten, oh jee de concentratie was weg door de startproblemen, Quinten rent nog harder naar Gabriel, Gabriel nog harder naar Bram en hij op zijn hardst naar de finish. Ja toch nog 2e geworden, jongens jullie waren weer eens top.
Daarna begon voor iedereen de wedstrijd, met balgooien. Met een PR voor Bram, Boyke, Mylan (met een afstand van 25,76 petje af) Rico en Guido.
Even bij komen lekker genieten van het top weertje, een boterhammetje eten en een slok en op naar het verspringen en ja hoor ook hier een regen aan PR´s, Lars, Mylan, Gabriel, Tom en Rico waren de gelukkigen. Zo nu opmaken voor de 40 meter. Spannend weer want dan krijg je maar een kans. Oh en wat vloog Mats over de baan hij was super snel, maar nee wat gebeurd er nu Mats valt op nog 50 meter voor de finish, hij strompelt er wel over heen, maar in tranen. Hij is een bikkel hij krijgt een herkansing, en weer vliegt hij over de baan (woensdag even vragen naar een doping test). Nou ook hier weer PR´s voor, Max, Lars, Boyke, Gabriel Guido en Martijn. Zo nu flink rusten, wel bijna twee uur, en dan rustig voorbereiden voor 600 meter. Ook hier loopt iedereen op zijn best, helaas waren er op de dag zelf nog geen uitslagen, maar iedereen heeft hem uitgelopen ook Michael.
Zo even de rommel opruimen en op naar huis, voorbereiden op de volgende dag, moederdag.

Jullie waren weer eens toppers.

vervolg foto´s Zeist op pag. 30

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

25 APRIL 2009 OPEN PUPILLEN WEDSTRIJD AV STARTBAAN IN AMSTELVEEN JONGENS

foto´s vervolg van pagina 29

Een prachtige zonnig dag om te sporten of aan te moedigen vanaf de kant. Toen we de atletiekbaan opliepen was het erg rustig, zeker als je de drukte gewend bent van een pupillen competiewedstrijd waar 350 atleten aan meedoen. Vandaag doen er 69 atleten mee. Van de GAC doen er vijf mini's mee, drie jongens en twee meisjes.
Marianne loopt met je meisjes mee en ik met de jongens. In totaal zijn er acht jongens mini. Als 1e onderdeel gingen ze verspringen. De jongens hadden er echt zin en konden niet wachten tot we zouden beginnen. Tobias en Remme sprongen beiden een PR (2.83m resp. 2.73m). Rob sprong een keer op de balk, maar de andere twee sprongen waren wel geldig. (1.93m als verste)
Vervolgens balwerpen. Dit keer gooiden Rob en Remme een PR (9.18m resp 11.12m). Tobias had een verre worp met 14.59m, maar dit was voor hem geen PR.
Tussen de onderdelen door hebben ze lekker met elkaar kunnen spelen.
Dan de 40m sprint. Tobias had een snelle sprint in 7.78, maar voor Remme en Rob was het een PR (8.42 en 9.00).
Als laatste onderdeel de 600m. Hier liepen de jongens en meisjes tegelijk. Voor alle drie de jongens van de GAC een PR. Tobias 2.35.5, Remme 2.34.5 en Rob 2.58.6.
Er waren zelfs nog medailles aan het eind van de dag: voor Tobias een 1e plaats op zowel de meerkamp als de 600m en voor Remme een 3e plaats op de 600m.
Nou, het was een heerlijke dag buiten en volgens mij hebben jullie het erg naar jullie zin gehad.

Nelleke Dankers

GAC JEUGD WEDSTRIJD - EN ACTIVITEITEN KALENDER 2009

		omschrijving	gevolg voor trainingen	opmerkingen	= smurfen	2 = mini's	3 = pupillen	4 = D junioren	5 = C junioren
1 2	3	4	5						
za	20-jun	KNAU CD junioren competitie: REGIOFINALE	geen training CD junioren indien geplaatst		SELECTIE deelname, centrale inschrijving				
za	4-jul	za 04-07 t/m zo 23-08 zomervakantie	geen training: pupillen en jonger		x	x	x		
vr		28-aug	pupillenkamp vr-za-zo	geen training: pupillen en jonger				x	
za	5-sep	RABOBANK KIND-OUDER wedstrijd: smurfen t/m C junioren **verplaatst van 27 juni naar 05 september**		geen training: jeugd		x	x	x	x x
za	12-sep	KNAU CD junioren competitie: FINALE	geen training CD junioren indien geplaatst		SELECTIE deelname, centrale inschrijving				
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	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	x	
vr		2-okt	Clubkampioenschap baanatletiek	tijdens training	centrale inschrijving				
x									
za	3-okt	Clubkampioenschap baanatletiek	Geen training: JEUGD	centrale inschrijving	x	x	x	x	
wo	7-okt	groepswissel: ALLEN			x	x	x	x	x
za	17-okt	za 17-10 t/m zo 25-10 herfstvakantie	geen training: pupillen en jonger		x	x	x		
vr		30-okt	CD juniorenkamp vr-za-zo	geen training: CD junioren					x x
za	7-nov	feestavond: Rode Draad Competitie		avondprogramma	x	x	x	x	x
za	28-nov	GAC Sinterklaasfeest: pupillen A 1e jaars en jonger	geen training: pupillen A1 en jonger	middagprogramma	x	x	x		
za	5-dec	cross: GAC Sinterklaasloop: vanaf pupillen A 2e jaars	tijdens training				x	x	
za	19-dec	za 19-12 t/m zo 03-01 kerstvakantie	geen training: ALLEN		x	x	x	x	x

UITSLAGEN

19-4-2009 City Run

Hilversum

J.D. 1500 meter
2 Guus Lutz 4,56.0
3 Lars Besselaar 4,58.0
19 Steijn Bakker 5,53.0

J.D. 3000 meter
3 Steven Mijnhout 11,46.0
18 Bram Verheyen 13,12.0
40 Tyler Cools 14,25.0

J.mini pup. 1500 meter
29 Tobias van Ee 5,58.0
62 Remme Heuperman 6,38.0

J.pup.A.1eJ. 1500 meter
11 Joep Borninkhof 5,27.0
18 Berend-jan Koster 5,52.0
20 Siebe Heuperman 5,53.0
28 Lars Bettonvil 6,01.0
49 Nicolaas Romagnoli 6,23.0
53 Anton Hilhorst 6,30.0

J.pup.A.1eJ. 3000 meter
32 Maurits Gefken 13,59.0
42 Laurens van Loenen 14,33.0

J.pup.A.2eJ. 1500 meter
7 Thomas Romagnoli 5,19.0
8 Ries Lutz 5,21.0
14 Eben Rogers 5,37.0
23 Jort Boxelaar 5,54.0
57 Lucas Veen 6,37.0

J.pup.A.2eJ. 3000 meter
54 Rick Hulsebos 16,15.0

J.pup.B. 1500 meter
16 Coen Koster 5,50.0
17 Stephan Kok 5,51.0
27 Pim Borninkhof 6,01.0
34 Matthijs Jansma 6,11.0

J.pup.C. 1500 meter
2 Boyke Baeten 6,23.0
61 Mylan Bakker 6,38.0

M.D. 3000 meter
27 Leonie Grob 14,56.0
31 Linda Janmaat 15,14.0
32 Jessy Boekraad 15,15.0

M.pup.A.1eJ. 1500 meter
6 Susan Visser 6,04.0
11 Carlijn Smallenburg 6,13.0
44 Rosanne van Ee 7,28.0

M.pup.A.1eJ. 3000 meter
9 Mauve Bos 13,06.0

M.pup.A.2eJ. 1500 meter
7 Julia Straatman 6,05.0
12 Franka Smet 6,14.0
16 Aafke Roelofs 6,27.0
19 Sigrid Gras 6,30.0
21 Isabelle Kamer 6,34.0
22 Amy Rombout 6,39.0
23 Lauren Besselaar 6,39.0

M.pup.A.2eJ. 3000 meter
6 Luca Bos 12,33.0
17 Alena Wisse 14,00.0
40 Dieuwertje Kok 16,01.0

16-5-2009 AV-ATOS

2e Junioren Amsterdam

J.C. 100 m.h.
3 Max Bartman 19,81 373
3 Melle Albada 18,88 427
4 Koen Monnickendam 19,00 420
5 Rick Dörr 21,70 277
7 Tom van den Hoven 21,42 290

J.C. 100 meter
1 David Veen 12,47 748
5 Max Bartman 14,04 529
5 Anthony Hesselman 13,99 535
7 Wouter Dogger 14,98 420
8 Nils van der Weiden 15,98 318

J.C. 800 meter
2 Curtis Burks 2,12.35 752
3 David Veen 2,24.43 615
5 Boy van den Berg 2,35.43 509
6 Stan Lutz 2,35.17 511
6 Mats Pijl 2,39.01 477
9 Nils van der Weiden 2,45.26 426

J.C. Discus
1 Joris Ketelaars 39,59 610
4 David Veen 25,45 402
5 Jan Eggenkamp 15,33 214
7 Koen Monnickendam 19,20 292

J.C. Hoogspringen
3 Wouter Dogger 1,35 499

J.C. Kogelstoten
1 Joris Ketelaars 11,51 592
3 David Veen 9,97 521
5 Christian Oberdorfer 9,63 505
5 Mats Pijl 6,85 357

J.C. Speer
1 Thom Jenster 44,48 698
2 Christian Oberdorfer 34,34 560
4 Boy van den Berg 22,08 363
6 Rick Dörr 10,75 121

J.C. Verspringen
2 Pieter Mijnhout 4,84 589
4 Anthony Hesselman 4,56 531
5 Melle Albada 4,37 492
6 Jan Eggenkamp 3,48 314

J.D. 1 1000 meter
1 Lars Besselaar 3,22.95 525
2 Bart van Manen 3,23.34 523
3 Marius Messemaker 3,30.24 478

J.D. 1 80 m.h.
1 Mick Hoeben 13,72 514
3 Jasper Hewitt 15,14 391
5 Luke van Rossenberg 16,47 294
9 Bart van Manen 16,98 261

J.D. 1 80 meter
1 Martijn Lauppe 11,60 525
2 Aldo Vree 11,62 522
7 Tyler Cools 12,87 355

J.D. 1 Discus
1 Sander Blom 25,92 410
2 Joeri Strik 21,90 342
6 Aldo Veltman 14,71 201

J.D. 1 Hoogspringen
3 Floris van Willigenburg 1,35 499
4 Steijn Bakker 1,30 462

J.D. 1 Kogelstoten
1 Sander Blom 10,75 558
2 Joeri Strik 9,32 489
10 Tyler Cools 5,69 287

J.D. 1 Speer
2 Steijn Bakker 23,55 389
5 Aldo Veltman 22,01 361
7 Luke van Rossenberg 21,60 354

J.D. 1 Verspringen
1 Mick Hoeben 4,31 480
3 Jasper Hewitt 3,94 406
6 Martijn Lauppe 3,83 384

J.D. 2 1000 meter
5 Steven Mijnhout 3,31.40 471
7 Jan Berbee 3,45.53 389
11 Niels van der Voort 4,01.09 310
13 Jorik Slob 4,11.70 261

J.D. 2 80 m.h.
8 Boris Schram 16,78 274
11 Matthias van Scherpenzeel 17,50 229
13 Thijs Mijnhout 17,86 208
15 Niels van der Voort 18,34 182

J.D. 2 80 meter
5 Bram Verheyen 12,52 399
8 Thijs Mijnhout 13,06 333
9 Wichert Bakker 13,07 332
13 Bram Duurland 15,23 115

J.D. 2 Discus
5 Quentin van der Molen 15,57 219
7 Derk van den Hoven 11,99 139
11 Jelte ter Braake 7,68 23

J.D. 2 Hoogspringen
8 Jan Berbee 1,15 352

J.D. 2 Kogelstoten
5 Quentin van der Molen 6,62 343
7 Bram Verheyen 5,87 298
8 Mathijs van de Fliert 5,84 296

J.D. 2 Speer
8 Wichert Bakker 16,83 261
9 Matthias van Scherpenzeel 12,80 172
10 Bram Duurland 9,78 95

J.D. 2 Verspringen
7 Mathijs van de Fliert 3,63 344
10 Jelte ter Braake 3,35 288

M.D. 1 Verspringen

1	Chinouk van de Kuil	4,29	476
3	Aline Bloom	3,91	400
5	Dana Visser	3,83	384

M.D. 2 1000 meter

7	Sofie van der Schoor	3,53.80	345

M.D. 2 60 m.h.

10	Simone van Wijk	13,69	230
12	Jeltje Heuperman	14,08	202

M.D. 2 60 meter

5	Iris Oosting	9,84	403
8	Sofie van der Schoor	9,95	386
12	Linda Janmaat	10,21	346

M.D. 2 Discus

7	Emma van Leest	12,65	154
9	Dashell Versteeg	10,42	99

M.D. 2 Hoogspringen

	Emma van Leest	1,10	316
	Iris Oosting	1,15	352

M.D. 2 Kogelstoten

5	Leonie Grob	7,00	366
9	Dashell Versteeg	5,67	285

M.D. 2 Speer

5	Aysha Kraaijeveld	13,48	188
7	Leonie Grob	11,68	144

M.D. 2 Verspringen

8	Simone van Wijk	3,56	330
10	Linda Janmaat	3,46	310
12	Jeltje Heuperman	3,17	252

M.D. 3 60 m.h.

13	Joanna Schouten	14,16	196

M.D. 3 60 meter

10	Marieke Leentjens	10,11	361

M.D. 3 Discus

6	Lois Ludolph	12,65	154

M.D. 3 Hoogspringen

	Joanna Schouten	1,20	389
	Marieke Leentjens	1,10	316

M.D. 3 Kogelstoten

11	Anne Harmsen	4,52	208

M.D. 3 Speer

10	Lotte van Catz	8,96	72
12	Anne Harmsen	8,02	45
3	Emmelien Schouten	9,24	485
4	Floor van Rijn	8,01	422
6	Sacha Slob	4,90	234

M.C. Speer

2	Emmelien Schouten	21,84	358
5	Selma Hommels	18,59	297
6	Karien Reichman	14,38	208
6	Floor van Rijn	16,26	249
7	Kim Jap Tjoen San	12,38	162

M.C. Verspringen

1	Myrte Gorris	4,76	572
4	Esmé Calis	4,54	527
5	Sonja Pieters	3,88	394
7	Anne Witteveen	3,66	350

M.D. 1 1000 meter

1	Tess van den Berg	3,35.52	446
2	Amy Wortel	3,35.61	445
3	Marleen Sievers	3,36.15	442

M.D. 1 60 m.h.

1	Aimee Lovers	11,59	416
3	Kylie de Beer	12,15	360
6	Tess van den Berg	12,49	329
7	Marleen Sievers	13,07	279

M.D. 1 60 meter

1	Aimee Lovers	8,56	636
3	Dana Visser	9,46	466
4	Sharon Bruininks	9,73	421
14	Amy Wortel	10,44	313

M.D. 1 Discus

1	Veere Wienese	14,52	197
3	Pascale Brinkman	13,77	180

M.D. 1 Hoogspringen

	Tessel Bruns	1,30	462
	Chinouk van de Kuil	1,30	462
2	Kylie de Beer	1,35	499

M.D. 1 Kogelstoten

4	Sharon Bruininks	7,02	367
7	Aline Bloom	6,68	347

M.D. 1 Speer

2	Pascale Brinkman	16,60	256
3	Tessel Bruns	16,55	255
4	Veere Wienese	13,86	196

M.C. 1000 meter

1	Jessie Homminga	3,21.28	537
2	Tessel van de Loo	3,23.24	523
2	Ilse Venema	3,24.94	512
4	Charlie van Dongen	3,39.84	421
8	Julia Anten	3,48.82	371
9	Lily Anzion	3,56.26	333

M.C. 80 m.h.

1	Esmé Calis	13,45	541
2	Elena Monte	13,70	516
3	Jip Zinsmeister	14,86	413
3	Ruth Verhoeff	13,72	514
5	Kim Jap Tjoen San	17,20	247
6	Anne Witteveen	17,90	206
9	Jasmijn Verboom	16,12	318

M.C. 80 meter

1	Myrte Gorris	11,02	615
2	Ruth Verhoeff	11,36	561
3	Jasmijn Verboom	11,46	546
8	Fleur Krommendijk	12,30	427

M.C. 80 m.h.

5	Sonja Pieters	11,7	712
6	Jip Zinsmeister	11,9	685
7	Karien Reichman	12,5	615

M.C. Discus

1	Noortje van den Burg	25,29	400
4	Sacha Slob	14,28	191
5	Lori Wingelaar	18,89	286
6	Selma Hommels	13,41	172
7	Lily Anzion	11,40	124

M.C. Hoogspringen

1	Elena Monte	1,55	663
4	Tessel van de Loo	1,30	462
5	Fleur Krommendijk	1,30	462
7	Lori Wingelaar	1,30	462

M.C. Kogelstoten

1	Noortje van den Burg	9,35	491

25-4-2009AV-Startbaan Voorjaarsmeerkamp

	J.mini pup.	40 meter		Verspringen		Balwerpen		600 meter		Totaal
1	Tobias van Ee	7,78	396	2,83	284	14,59	235	2,23.4	307	915
4	Remme Heuperman	8,42	290	2,73	264	11,12	174	2,34.4	227	728
7	Rob Dankers	9,00	207	1,93	104	9,18	136	2,58.5	87	447
	J.pup.A.1e	60 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
5	Joep Borninkhof	9,72	522	3,67	452	6,28	423	0,00	0	1397
6	Cirrus Nebbeling	10,19	449	3,41	400	7,70	505	0,00	0	1354
7	Siebe Heuperman	10,04	472	3,59	436	5,83	395	0,00	0	1303
8	Anton Hilhorst	10,05	470	3,47	412	6,25	421	0,00	0	1303
12	Djordi van der Jagt	12,91	132	2,59	236	4,95	338	0,00	0	706
	J.pup.A.2e	60 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
2	Yaran Wienneke	9,59	544	3,67	452	8,03	523	0,00	0	1519
	M.mini pup.	40 meter		Verspringen		Balwerpen		600 meter		Totaal
1	Margriet Hilhorst	8,35	301	2,81	280	9,49	142	2,42.0	178	723
3	Xanthe Buruma	8,58	266	2,44	206	7,86	107	2,53.8	111	579
	M.pup.A.1e	60 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
6	Anja Bekema	10,02	475	3,48	414	4,35	295	4,15.7	344	1184
14	Rosanne van Ee	10,80	364	3,12	342	3,37	220	5,01.3	180	926

9-5-2009Pupillencompetitie AV Triathlon

	J.pup.A.1e	60 meter		Verspringen		Balwerpen		1000 meter		Totaal
1	Joep Borninkhof	10,05	470	3,66	450	32,25	470	3,46.3	483	1390
6	Anton Hilhorst	9,75	517	3,68	454	22,01	345	4,21.1	322	1316
7	Siebe Heuperman	10,03	473	3,63	444	20,69	327	3,53.8	448	1244
8	Cirrus Nebbeling	10,40	419	3,52	422	26,16	398	3,53.3	448	1239
10	Danny van Luyk	10,48	408	3,36	390	23,65	367	4,03.0	400	1165
19	Maurits Gefken	11,38	292	3,27	372	24,23	374	4,20.5	324	1038
27	Patrick Feijen	11,27	305	2,73	264	15,25	246	4,36.3	262	815
28	Nick van Brummelen	11,02	336	3,04	326	9,78	148	4,17.8	335	810
30	Stef Tapking	11,61	265	2,52	222	18,63	298	5,08.8	158	785
32	Nicolaas Romagnoli	11,69	256	2,83	284	13,64	219	4,38.4	255	759
33	Max de Blok	11,95	227	2,58	234	16,78	270	5,16.0	137	731
34	Laurens van Loenen	11,71	254	2,80	278	12,10	192	4,35.1	268	724
35	Jeb Stam	11,97	225	2,59	236	14,55	235	4,49.9	216	696
37	Djordi van der Jagt	12,25	196	2,42	202	17,81	286	5,16.2	137	684
42	Jasper Gort	13,04	120	2,26	170	13,60	219	5,45.6	62	509
	J.pup.A.2e	60 meter		Verspringen		Balwerpen		1000 meter		Totaal
3	Thomas de Groot	9,74	519	3,97	512	25,64	392	4,28.4	293	1423
4	Antonio van den Heuvel	9,31	592	3,81	480	22,08	346	3,40.7	515	1418
5	Yaran Wienneke	9,78	513	3,55	428	31,40	460	4,09.5	371	1401
6	Ries Lutz	9,88	497	3,64	446	29,51	438	3,47.6	478	1381
11	Thomas Romagnoli	10,05	470	3,56	430	19,30	308	3,55.4	437	1208
13	Puck Kenemans	10,23	443	3,34	386	21,78	342	4,15.4	345	1171
14	Olivier van Dam	10,19	449	3,47	412	18,94	302	4,13.5	353	1163
19	Thijs Hoekman	10,56	397	3,22	362	21,84	343	4,17.1	338	1102
21	Jort Boxelaar	10,46	410	3,37	392	14,36	231	4,04.8	392	1033
24	Rick Hulsebos	11,34	296	3,21	360	23,23	361	4,25.0	306	1017
25	Casper Feldbrugge	11,05	332	3,03	324	22,20	348	4,29.2	289	1004
27	Max Bakker	11,27	305	3,12	342	17,92	287	0,00	0	934
28	Lucas Veen	11,67	258	3,11	340	18,79	300	4,39.8	250	898
29	Max Welling	11,32	299	2,86	290	17,16	276	4,30.1	286	865
32	Frank Weekamp	12,38	183	2,97	312	19,85	315	5,33.6	91	810
34	Bastiaan Mudde	11,31	300	3,10	338	9,39	140	4,14.3	350	778
36	Scott Morrison	10,50	405	2,88	294	0,00	0	0,00	0	699
	J.pup.B.	40 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
1	Coen Koster	7,34	480	3,39	396	5,49	374	3,59.0	419	1250
3	Siem ter Braake	7,33	482	3,32	382	5,03	343	4,10.7	366	1207
6	Pierre Richard van	7,37	474	3,14	346	5,13	350	4,17.8	335	1170
8	Stephan Kok	7,36	476	3,16	350	5,02	343	4,25.9	302	1169
9	Matthijs Jansma	7,52	444	3,10	338	4,51	307	4,34.2	271	1089
10	Arne Janse	7,31	486	2,81	280	4,61	314	4,00.3	413	1080
13	Mark den Blanken	8,05	349	3,02	322	4,59	313	4,12.0	360	984
15	Rinto de Vries	7,74	403	2,91	300	4,05	273	4,38.1	256	976
18	Pepijn Sterk	7,83	387	2,75	268	4,03	272	4,27.1	298	927

20	Simon Wierink	8,12	338	2,81	280	3,93	264	4,59.7	185	882
21	Finn Mouris	8,17	330	2,70	258	4,06	274	5,08.3	159	862
22	Pim Borninkhof	7,89	377	2,59	236	3,35	218	4,25.4	304	831
24	Mees van den Hurk	8,24	318	2,53	224	3,50	230	4,56.7	194	772
25	Freek Hoekman	8,56	269	2,42	202	3,91	263	4,44.7	233	734
27	Mike Wildschut	8,54	272	2,35	188	3,43	225	5,09.2	156	685
31	Martijn de Boer	8,92	218	2,35	188	3,18	204	5,07.7	161	610
J.pup.C.		**40 meter**		**Verspringen**		**Balwerpen**		**600 meter**		**Totaal**
3	Bram van der Laan	7,81	391	3,00	318	22,44	351	2,15.8	369	1060
6	Gabriël Cornelissen	7,54	440	2,87	292	14,32	231	2,23.9	303	963
8	Boyke Baeten	7,49	450	2,55	228	17,07	275	2,20.6	329	953
10	Mylan Bakker	8,40	293	2,51	220	25,76	394	2,31.4	248	907
12	Rico van der Jagt	7,76	400	2,57	232	16,27	262	2,47.3	147	894
13	Martijn de Beijer	8,36	299	2,60	238	20,02	318	2,32.0	243	855
15	Sam Faas	8,16	331	2,48	214	16,66	268	2,34.8	224	813
16	Quinten Feijen	8,13	336	2,48	214	13,62	219	2,36.3	215	769
17	Tom Doeksen	8,84	229	2,62	242	18,00	289	3,03.9	60	760
22	Guido van den Biggelaar	8,66	255	2,45	208	10,99	172	2,45.4	158	635
23	Lars Mol	8,47	283	2,36	190	9,22	137	2,57.9	90	610
24	Mats Moolhuizen	8,76	240	2,35	188	9,46	142	0,00	0	570
25	Max Denekamp	8,74	243	2,25	168	9,15	135	2,56.1	99	546
27	Michael Snip	9,26	173	2,25	168	11,12	174	3,25.2	0	515
28	Jeroen Bus	8,76	240	2,13	144	7,42	97	3,01.7	71	481
30	Cas Streefkerk	8,35	301	0,00	0	0,00	0	0,00	0	301
M.pup.A.1e		**60 meter**		**Hoogspringen**		**Balwerpen**		**1000 meter**		**Totaal**
1	Robin Loos	9,72	522	1,05	379	18,84	301	4,10.2	368	1202
5	Sterre Weber	10,38	422	1,20	489	12,92	207	4,12.5	357	1118
6	Anja Bekema	10,01	476	0,95	306	19,87	316	4,13.4	353	1098
8	Mauve Bos	10,63	387	1,10	416	18,10	290	3,59.8	415	1093
9	Luna van der Pas	10,25	441	0,95	306	19,30	308	4,14.2	350	1055
10	Carlijn Smallenburg	10,50	405	1,10	416	14,22	229	4,24.4	308	1050
11	Dille Wienese	10,28	436	0,95	306	17,14	276	4,02.0	405	1018
12	Rosanne van der Nooij	10,28	436	1,00	342	13,73	221	4,01.4	408	999
16	Susan Visser	10,64	386	1,10	416	10,12	155	4,28.3	293	957
17	Moira Stam	10,38	422	1,05	379	10,20	156	4,25.0	306	957
18	Kiki van der Schuyt	11,47	281	1,10	416	15,56	251	4,36.4	263	948
21	Vera Verboom	10,93	347	0,95	306	14,65	236	4,14.9	347	889
22	Irene Bol	10,09	464	0,90	269	9,57	144	4,16.9	339	877
24	Marloes Voorneveld	11,07	329	0,90	269	14,34	231	0,00	0	829
27	Rosanne van Ee	11,16	318	0,90	269	11,54	182	4,52.3	208	769
28	Esther Valkonet	10,80	364	0,85	232	10,89	170	4,31.1	282	766
31	Sally Harbiye	11,08	328	0,85	232	12,50	199	4,26.9	298	759
34	Hanna Haemers	11,19	315	0,95	306	7,37	96	4,53.2	205	717
35	Channa van Gameren	12,11	210	0,95	306	10,39	160	5,11.4	150	676
36	Marieke van der Laan	12,28	193	0,85	232	14,92	241	5,21.3	123	666
38	Lotte Harms	11,75	249	0,75	159	12,12	193	4,58.0	190	601
39	Francien Coppens	12,01	221	0,70	122	11,96	190	5,08.3	159	533
41	Myrthe Mol	11,89	234	0,75	159	8,23	115	5,16.7	135	508
M.pup.A.2e		**60 meter**		**Hoogspringen**		**Balwerpen**		**1000 meter**		**Totaal**
2	Dieuwertje Kok	9,81	508	1,30	562	28,49	427	4,40.5	248	1497
4	Veerle Walch	9,79	511	1,20	489	21,33	336	4,30.5	285	1336
5	Jolijn van Dijk	9,64	535	1,20	489	18,37	294	4,20.2	325	1318
6	Luca Bos	10,21	446	1,15	452	27,90	420	3,55.9	435	1318
7	Daphne Bakker	9,95	486	1,10	416	25,13	386	0,00	0	1288
9	Jana Sevenhuijsen	9,93	489	1,25	526	13,20	212	4,36.6	262	1227
10	Isa van Delft	9,94	487	1,10	416	19,38	309	4,04.5	393	1212
11	Coco Walch	10,04	472	1,05	379	22,30	349	4,28.3	293	1200
18	Franka Smet	10,17	452	1,05	379	13,61	219	4,33.4	274	1050
19	Alena Wisse	10,65	384	1,05	379	17,29	278	4,24.9	306	1041
25	Bo de Beer	10,60	391	1,00	342	16,02	258	4,24.5	308	991
27	Julia Straatman	11,24	308	1,05	379	16,77	270	4,11.2	363	957
30	Sydney van de Wal	11,14	321	1,05	379	10,19	156	0,00	0	856
33	Lauren Besselaar	11,28	304	1,00	342	11,01	172	4,38.3	256	818
35	Eleni Sideris	12,09	212	0,95	306	13,56	218	5,04.7	170	736
42	Lika Brinkman	11,67	258	0,85	232	11,08	173	4,59.0	187	663

	M.pup.B.	40 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
2	Julia van Delft	7,10	529	3,28	374	4,36	296	4,07.7	379	1199
3	Wieke van Kaam	7,13	523	3,30	378	4,02	271	4,09.5	371	1172
5	Senna van der Geest	7,46	456	3,15	348	4,24	287	5,19.2	128	1091
6	Luna Scheffer	7,26	496	3,01	320	3,94	265	0,00	0	1081
8	Eden Göbbels	7,74	403	2,87	292	3,60	238	4,35.4	266	933
9	Semmie de Birk	7,82	389	2,74	266	3,68	245	4,37.2	260	900
10	Linde Buruma	7,74	403	2,68	254	3,63	241	5,37.6	81	898
14	Bonne Keijer	8,19	326	2,79	276	3,72	248	4,38.5	255	850
15	Yara Mijnhout	7,88	378	2,61	240	3,27	211	4,20.4	324	829
16	Juno Nebbeling	8,34	303	2,50	218	4,42	301	5,26.3	109	822
17	Ilse Dekkers	8,62	260	2,62	242	4,17	282	5,13.2	145	784
20	Anika van Delden	8,07	346	2,64	246	2,73	164	5,38.8	78	756
21	Sophie Veen	8,54	272	2,39	196	3,98	268	5,10.2	154	736
25	Nora Overhuijs	8,82	232	2,34	186	3,99	269	5,35.2	87	687
	M.pup.C.	**40 meter**		**Verspringen**		**Balwerpen**		**600 meter**		**Totaal**
1	Otte Wienese	7,42	464	3,08	334	18,03	289	2,14.7	379	1087
2	Kato Leusink	7,51	446	3,11	340	13,20	212	2,16.4	364	998
4	Fleur Keijzer	7,73	405	2,99	316	15,41	249	2,28.0	272	970
9	Noor de Bruin	8,05	349	3,00	318	9,10	134	2,56.3	98	801
13	Floor Visser	8,71	247	2,57	232	11,91	189	2,35.2	222	668
16	Luz Nebbeling	8,46	284	2,48	214	7,67	103	2,51.6	123	601
17	Barbara Bakker	8,67	253	2,34	186	10,14	155	3,07.8	43	594
18	Ella van den Hurk	8,94	215	2,49	216	10,28	158	0,00	0	589
19	Sanne Hilberts	8,42	290	2,50	218	6,49	75	2,38.9	198	583
22	Jennifer Snip	8,99	209	2,18	154	9,70	146	3,03.9	61	509
26	Madelief Bakker	8,98	210	2,08	134	6,41	73	3,15.0	11	417

36

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

ERKEND SCHILDER

www.fvtschilders.nl

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

E & M Expres
Snelkoerier

035 -5771505

Wanneer u niet alleen privé met snelheid wilt presteren

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

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

Foto
G. van Ophem

* Bruidsfotograaf
* Portretfotografie
* Pasfoto's

Leeuwenstraat 40 1211 EW Hilversum Tel.: 035 621 4892

ZELDENRIJK Snacks bv

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

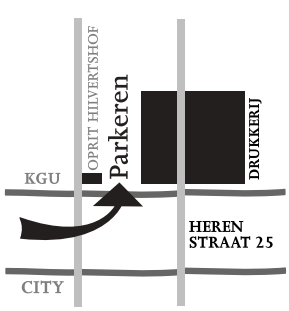
Loosdrecht
telefoon (035) 588 87 77
www.bouwbedrijfaalberts.nl

Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

offset boekdruk

drukkerij Slootbeek

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



vrij parkeren op eigen terrein