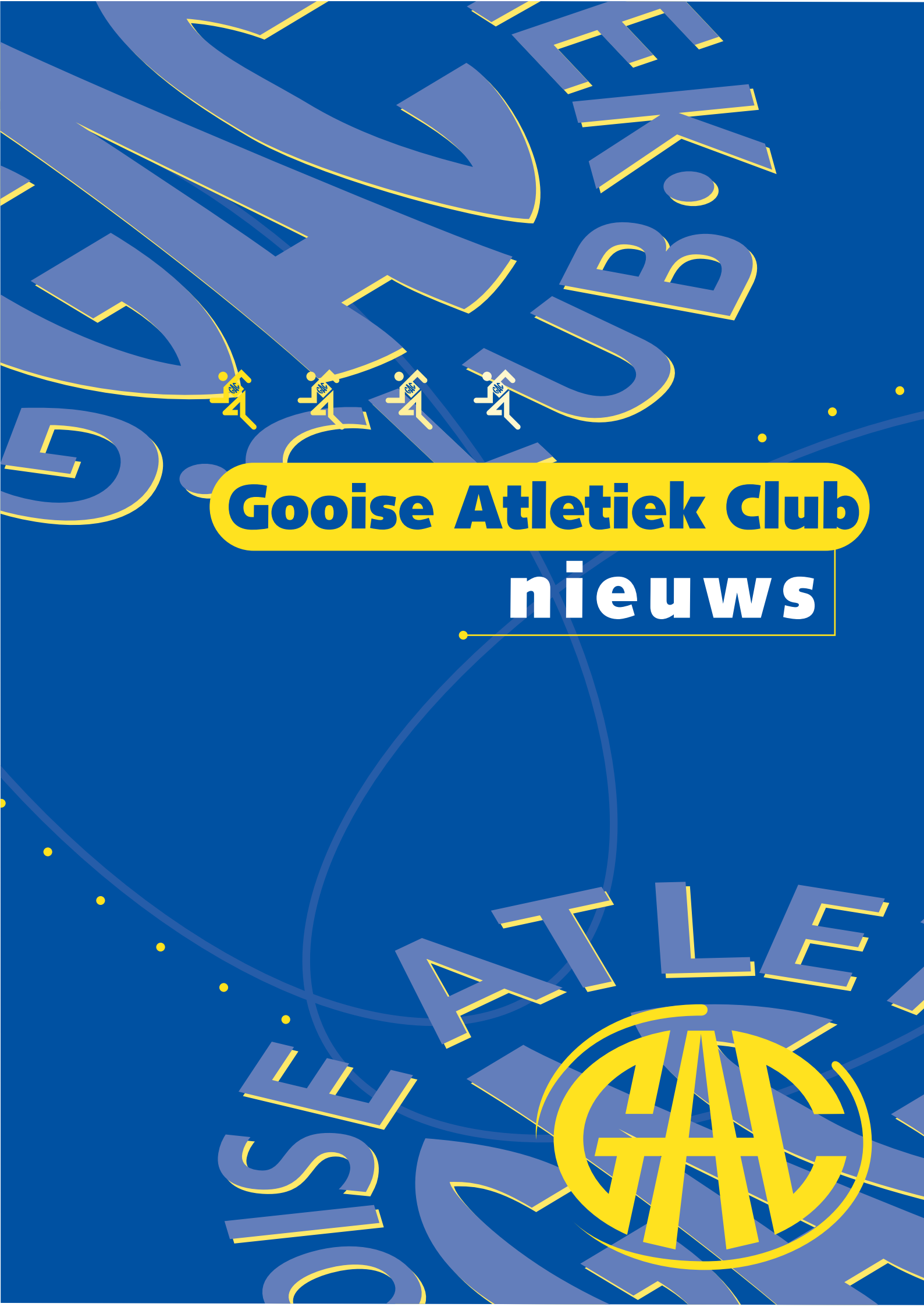




Gooise Atletiek Club **nieuws**



Hulsman & Roestenburg

ADMINISTRATIES EN ADVIEZEN



Bredestraat 8
3632 AZ Loenen a/d Vecht

T 0294 233 907
F 0294 232 583

E
W

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

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

Lid N.O.A.B.

HAAL ER MEER UIT MET PERRY

10% KORTING

OP HET GEHELE ASSORTIMENT BIJ PERRY HILVERSUM!

(OP VERTOON VAN JE GAC ATLETIEKUNIE-PAS)



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



www.perrysport.nl

WERKZAAMHEDEN UPGRADE OP PLANNING!

Er is de afgelopen maanden erg hard gewerkt op de accommodatie. De firma Oranjewoud heeft vanaf de herstart van de werkzaamheden in februari perfect op schema gewerkt en de goede weersomstandigheden hebben daarbij een handje geholpen.

Het meest in het oog springen de nieuwe oefenhoek en de oefenbanen voor de Dudok tribune. Een aantal weken geleden is daar het asfalt aangelegd. Al je dit leest, is het aanbrengen van het nieuwe kunststof al gestart. Ook bij de nieuwe aanleg van polsstokhoog en kogelstoten zijn vele voorbereidingen getroffen. Veel van het bestratingwerk is inmiddels afgerond. Sinds begin mei is de hele accommodatie dicht, natuurlijk blijft het clubhuis open en vanaf de hoofdingang bereikbaar.

COLOFON

Jaargang 75
Nummer 792 - mei 2009

Redactie

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

Eindredactie

Carla van Lingen

Lay-out

Ron Meijer / Jan Dirk Vos /
Henk Ockeloen

Huisdrukkerij

Henk Ockeloen

Binden/hechten/Adresseren

Diverse medewerkers

Aanleveren Copy

Copy-busje in de hal of
per e-mail

clubblad@gach.nl

Ledenadministratie:

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

Aanmelden:

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

Lidmaatschapsduur:

Minimaal 1 jaar

Opzeggen:

Ieder kwartaal, mits 1 maand
tevorens schriftelijk of via email

bij ledenadministratie gemeld.

Clubhuis GAC

Arenapark1, Arena 103
1213 NZ Hilversum
Telefoon 035-6856380

GAC Homepage: www.gach.nl

GAC E-mail: info@gach.nl



Onze baan-trainingsgroepen van jeugd tot Masters trainen in deze periode elders. Regioverenigingen AV Zuidwal in Huizen en AV Pijnenburg in Soest bieden ons onderdak in de periode dat onze baan gesloten is. Verder zijn de sportvelden aan de Berestijnseweg/Schuttersweg beschikbaar, met name de jeugdgroepen maken daar gebruik van.

We moeten allemaal duimen voor mooi weer in mei! Aanleg van een kunststofbaan vereist droog en niet te koud weer. Het weer in mei is dan ook bepalend voor de voortgang die de professionele kunststofploeg kan gaan maken.

De situatie van het gras op het middenterrein is niet goed. Niet alleen zijn er behoorlijke hoogteverschillen tussen bijvoorbeeld speerwerpaanloop en het gras, ook laat de kwaliteit van het gras veel te wensen over. Daarom hebben we besloten om ook het gras te renoveren. Het hele veld zal worden gefreesd, geprofileerd en opnieuw ingezaaid worden. Omdat het gras daarna rust moet hebben om te groeien en een sterke zode te vormen, neemt de hele operatie wel 12 weken.

Jammer genoeg kunnen die werkzaamheden pas in juni starten, waardoor het middenterrein naar verwachting tot september niet beschikbaar is. Een tegenvaller dus. Maar we krijgen er een hele mooie grasmat voor terug.

Je auto parkeren rond de atletiekbaan is een probleem. Het hele Arenapark kampt hiermee en ook wij ervaren dat elke week. Op dit moment leveren vooral de trainingen op dinsdag en donderdag morgen parkeerproblemen op, maar ook op zaterdag is het heel erg druk. Wij zijn in overleg met de gemeente en hebben afgesproken een overleg met het ROC te starten om te kijken welke oplossingen er gemaakt kunnen worden.

Voor fietsers ziet het er beter uit. Binenkort rij je een stukje door langs de Dudok Arena om je fiets weg te zetten in de nieuwe fietsenstalling en kom je op weg daar naartoe geen bussen of vetrekkende loopgroepen meer tegen!

lees verder op pag. 2

Vervolg van pag. 1

We hebben een uitstekend overleg met eigenaar/opdrachtgever gemeente Hilversum en aannemer Oranjewoud over de werkzaamheden en de aanpassingen die onderweg nodig blijken. Ik heb de mannen maar even op de foto gezet, van links naar rechts:



Dick in den Berken – GAC

Henk Milder - gemeente

Bert List – GAC

Ruud van Wessel – gemeente

Hans van Druten – Oranjewoud.

Niet op de foto (maar wel heel belangrijk): Aswin Jaegers – GAC en Jaap Schuurman – Oranjewoud.

Wordt vervolgd. Voor het laatste nieuws kan je ook kijken op onze website.

Ruud van Bokhorst

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**



Isis

Van 12.00 tot 15.00 uur rusten mama en het ukkie.
Na 22.00 uur doen we allemaal een tukkie.

Uit-Speciaal

WANDELEN IN HET ÖTZTAL

**In de bus naar het Ötztal
in Oostenrijk zijn nog een paar
plaatsen vrij.**

De wandelweek is van
vrijdagavond 4 t/m zondagmorgen
13 september 2009
Er wordt op verschillende niveaus
gewandeld:
van vlak of een uurtje naar een
berghut tot naar de hogere
bergtoppen (geen klettern)

**De reissom bedraagt € 495,-;
inbegrepen nachtpendel in
royal-classbus
Hilversum- Längenfeld v.v.;
ontbijt na aankomst;
7 overnachtingen met halfpension
op basis van tweepersoonskamer;
7 x Jause (koffie/thee met wat
erbij) na thuiskomst van de
wandeling; diner voor vertrek.**

Meer informatie /aanmelding

bij:Fieke de Koning,

Uit-Speciaal;

Tel: 035-6244180

E-mail:

fam.jdekoning@tiscali.nl

Website:www.uit-speciaal.net

Het geluk dat stil groeide,
een stukje leven dat bloeide,
is waar wij, al is het nog zo klein,
heel gelukkig en dankbaar voor zijn.

Isis Elize

is geboren op 17 april 2009

Remko Groot en Kim van den Berg
Birkenheuvelweg 12, 1215 ET Hilversum
Tel. 035 7728914

HAZELWORMENONDERZOEK WEER GESTART

Als ik dit noteer hebben we al weer een aantal mooie en warme dagen achter de rug. Een goed moment in de lente voor reptielen om weer uit de winterrust te komen en actief te worden. De eerste Hazelworm is al weer gezien en het voortplantingsseizoen kan beginnen! Dat betekent voor alle GAC-ers weer alert zijn op Hazelwormen (maar ook Ringslangen en Levend barend hagedissen) die we bij het hardlopen in de natuur tegenkomen. In 2008 is dat onderzoek voor het

10e jaar uitgevoerd. Een hele prestatie van ons allemaal. Er werden niet minder dan 50 Hazelwormen gemeld waarvan 47 in het onderzoeksgebied. Voor dat gebied werden in de afgelopen 10 jaar 436 Hazelwormen genoteerd. Gemiddeld per jaar dus 44 exemplaren. Bedenk daarbij dat voor ons onderzoek gemiddeld minder dan 2 Hazelwormen per jaar bekend werden en je begrijpt de grote waarde van het GAC onderzoek. In een publicatie heb ik ons onderzoek een

naam gegeven, de REN-methode! Toepasselijker kan het niet lijkt mij. In een handleiding die in Nederland gebruikt wordt waarin staat hoe je reptielen kunt tellen staat deze REN-methode al enkele jaren als officiële methode aangeprezen. Overigens noteerden we in 2008 ook nog eens 11 Ringslangen en 3 Levenbarend hagedissen.

Nieuwe start

In 2009 is er wat veranderd in de organisatie van dit onderzoek. Zelf heb ik namelijk besloten om er na 10 jaar mee te stoppen. Maar gelukkig is Monica van Damme bereid gevonden de coördinatie en verwerking van de gegevens over te nemen. Dat is heel mooi en geruststellend. Hoe langer dergelijke monitoring onderzoeken duren hoe waardevoller ze uiteindelijk worden. Zo kun je er trends mee berekenen en zien of de populatie vooruit gaat of juist niet.

Van mijn kant wil ik jullie graag nog eens bedanken voor alle enthousiaste medewerking. Ga gewoon door met het noteren van waarnemingen op het bord in de hal. Dan zal ook het 11e seizoen weer succesvol verlopen. Monica van Damme loopt op dinsdagavond, donderdagavond en zaterdagmorgen. Ze is ook te bereiken op 0346-213762.

Groeten, Jelle Harder



NIEUWE LEDEN PER 20 APRIL 2009

Simone van der Weert	Weesp	D. Recreanten
Els Vlaanderen-Poort	Eemnes	D. Recreanten
Anneke Triemstra	Hilversum	D. Recreanten
Boud Stolp-Buwalda	Hilversum	D. Recreanten
Talitha Jansen Venneboer-Hak	Naarden	D. Recreanten
Lara IJsselstijn	Baarn	D. Senioren
Jan van Vliet	's Graveland	H. Recreanten
Herman Walburgh Schmidt	Hilversum	H. Recreanten
Herman Meddens	Hilversum	H. Recreanten
Rene van Haaften	Amsterdam	H. Recreanten
Eric Smet	Hilversum	H. Recreanten
Duncan Casander	Hilversum	H. Recreanten
Paul Vlaanderen	Eemnes	H. Recreanten
Vincent Kool	Hilversum	H. Recreanten
Linus van der Drift	Naarden	J.Pup.A
Martijn de Boer	Hilversum	J.Pup.B
Florian Groeneveld	Hilversum	J.Pup.B
Simon Wierink	Hilversum	J.Pup.B
Rien Looijenga	Nederhorst Den Berg	J.Pup.C
Martijn de Beijer	Hilversum	J.Pup.C
Jeroen Bus	Hilversum	J.Pup.C
Eva van Stekelenburg	Hilversum	M.Jun.C
Amber Terlouw	Hilversum	M.Pup.A
Anouk Mijnhout	Kortenhoef	M.Pup.A
Marit van Dijk	Loosdrecht	M.Pup.B
June Catoire	Hilversum	M.Pup.C

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

doorloper

Deze doorloper gaat over uitlopen. Elke ochtend om 7.30 uur moet ik er op uit met onze trouwe viervoeter.

We lopen dan via de poepstrook naar een klein bos dat midden in de bewoonde wereld ligt.



KANTINE PRAAT

Net terug van een rondje "hard"lopen, schrijf ik dit stukje. Geïnspireerd door de Londen Marathon waarvan ik vanochtend vanuit bed een stukje heb gekeken. En vooral ook gefrustreerd van de drie winterkilo's die er maar niet vanaf gaan. En dat terwijl de doos met zomerkleren klaar staat om van plaats te wisselen met de winterkleren in de kast. Ik geef de schuld aan het wandelen; dat is immers een zeer efficiënte manier van voortbewegen. Ofwel: je verbrand weinig. Volgens mijn man ligt het aan mijn eten... Hoe dan ook, ik heb me sinds een tijdje gestort op de voorbereiding voor de Nijmeegse Vierdaagse. En dat is geen sinecure. Heel anders dan hardlopen. Een totaal andere beweging en het duurt ook heel erg lang voor je een paar kilometer hebt afgelegd. Voor mij is het ook iets wat ik nog echt moet leren. Voorheen wandelde ik namelijk niet zo veel. Gelukkig hebben we bij de GAC ook (sportief) wandelgroepen. Met heuse trainers die ervoor zorgen dat ook de wandeltechniek geleerd wordt. Ik heb er al wel profijt van, maar ik blijf het wandelen een hele opgave vinden. Wel heb ik gisteren het besluit genomen dat ik van de Nijmeegse Vierdaagse in ieder geval de eerste en de laatste dag ga uitlopen. En als het goed gaat ook de twee dagen daar tussen. Ik heb in het reglement niet gelezen dat dit niet zou mogen (behalve dan dat ik dan geen medaille krijg) en heb geen zin om de derde dag iets te krijgen waardoor ik de vierde en leukste dag zou missen. Zoals gezegd: ik heb het nog een beetje moeilijk met de voorbereidingen en deze alternatieve plannen helpen me. Wat me ook zou helpen is nog wat extra mensen voor de barbezetting. Een door mij soms wat vergeten groep is de barbezetting van de dinsdag-

ochtend. Deze mensen staan er iedere week. Ik zou het fijn vinden als er nog wat mensen zijn die als reserve beschikbaar zijn voor het geval één van hen met vakantie gaat of een keer verhinderd is. Dus mocht je interesse hebben schroom

dan niet om mij, iemand anders van de kantinecommissie of een vrijwilliger bardienst eens te bevragen.

Tot zover en tot ziens voor of achter de bar.

Cindy van der Blom

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.

9-5-2009

Richard Egberink
Loes Wilhelmus

16-5-2009

Gelise Bouma
Greta Uithol

23-5-2009

Max van 't Veld
Viola Gijsbers

30-5-2009

Patitsa Nomikos
André Hersbach

6-6-2009

Monique Bos
Jose Kabutaka Mutombo

13-6-2009

Sandy van den Hurk
Josephine Lambregts

20-6-2009

Margit Bleumink
Lizette Wattel

27-6-2009

Leo Koster
Willem van den Berg

Namens de kantinecommissie:

**Cindy van der Blom (035) 685 71 74 of 06-54315901
of E-mail cindy@robencindy.com**

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw - advies en ontwerp

035 - 6281720

www.kasanmoentalib-architecten.com

In het midden is een speelplaats en een picknicktafel. Daar mag natuurlijk niet gepoept worden. De achtergelaten chips en andere versnaperingen van de hangjongeren van de avond er voor, hebben een grote aantrekkingskracht op mijn alles etende viervoeter.



HET WAS WEER FANTASTISCH!

Enige maanden geleden werden Ditte Oerlemans en ik gevraagd om Eugène Milot te assisteren bij het werven van vrijwilligers voor de Nike Hilversum City Run. Alle drie waren wij 'nieuw' op dit gebied en dus onwetend van wat ons allemaal te wachten stond. Vrijwilligers vinden binnen een grote club als de GAC moest niet zo moeilijk zijn dachten wij optimistisch. Maar dat was toch een kleine misrekening.

De meeste leden die al jaren helpen bij dit evenement waren snel bereid om weer een taak op zich te nemen, maar nieuwe mensen vinden leverde ons nogal wat stress op.

Om die reden besloten we ook andere bronnen aan te boren. We schreven diverse sportclubs en een zangkoor in Hilversum aan en zowaar dit leverde een groot aantal vrijwilligers op. Dit was overigens niet alleen in ons belang, ook deze clubs waren gebaat bij deelname, aangezien onze hoofdsponsor elk aangemeld team een bedrag voor de clubkas in het vooruitzicht stelde.

Een gouden greep, omdat de meeste clubs niet bepaald ruim in hun slappe
_____ was zitten.



Wij beseffen wel dat de vrijwilligers aan de late kant geïnformeerd zijn over de bijzonderheden. Wij nemen de opmerkingen hierover zeker ter harte en zullen volgend jaar in ieder geval nog eerder met de voorbereidingen beginnen.

Na alle inspanningen van zo veel mensen werden we beloond met een fantastische dag. Zelfs het weer werkte mee.

Als je tot slot de enthousiaste verhalen hoort van zowel deelnemers als vrijwilligers, dan geeft het een goed gevoel dat je daar een steentje aan bijgedragen hebt. Wil je dit gevoel ook ervaren, neem je dan nu vast voor om volgend jaar ook vrijwilliger te worden!

Ella Mihaljevic

**Hierbij wil ik mijn waardering
uitspreken voor de prima
organisatie van de afgelopen
City Run**

**Speciaal de trainingen /
loopclinics voor de
niet-GACers, waar ik me
bij aan mocht sluiten .
Uitstekend gedaan!**

Jan van Heiningen

**NIKE
HILVERSUM
CITY RUN
LOOP-
CLINICS
LEVEREN
GAC 30
NIEUWE
LEDEN OP**

De in het kader van de Nike Hilversum City Run georganiseerde Loopclinicsheben de Gooise Atletiek Club GAC zeker 30 nieuwe leden opgeleverd.

Zaterdag jl. werd de drie maanden durende voorbereiding afgesloten met eengezellige cooling-down.

Van de 160 in januari gestarte
nieuwe lopers hebben ruim 120
inschrijvers de
Nike Hilversum City Run volbracht.

De overigen vielen tijdens de 13 weken durende clinics noodgedwongen af wegens blessures of een te zware belasting.

Hoofdtrainer Nico van der Lee spreekt van eenprachtig resultaat en zal met zijn team de nieuwe GAC-leden blijven begeleiden.

Robert Elfrink



19 APRIL SUPER SUNDAY IN HILVERSUM

De 6e Nike Hilversum City Run is succesvol verlopen. Wij als organisatie mogen terug kijken op een zeer geslaagd evenement. Een evenement waarbij meer dan een derde van de GAC bij was betrokken. Zo'n 290 GAC vrijwilligers, 337 individuele lopers en nog een aantal ABN AMRO Business Run deelnemers. We kunnen spreken van een echt GAC evenement. Even wat andere cijfers. In het totaal hebben 9136 deelnemers zich ingeschreven waaronder 356 ABN AMRO Business teams en 113 SKH scholenteams. In het totaal waren er bijna 1700 kinderen die meededen aan de SKH Kids Run. Dit zijn 700 kinderen meer dan afgelopen jaar. Een nieuw onderdeel was de ROCv Amsterdam Sport en Bewegen Hilversum Fun Fair en Fun Run. Een onderdeel voor kinderen van 12 tot 18 jaar. Dit onderdeel kwam nu nog niet goed uit de verf maar wij hebben er vertrouwen in dat na de ervaring van dit jaar er zeker een toekomst voor is. Er was ook een mooie 10 km Atletiekunie wegwedstrijd. Een mooie strijd die werd gewonnen door een debutant in Europa Julius Chepkwony uit Kenia met een tijd van 28:52 min. We weten nog hoe het vorig jaar gegaan is met de debuterende winnaar Sammy Kitwara. Kitwara heeft ondertussen de van Dam tot Damloop, een 35.000 dollar wedstrijd in Portugal en laatst nog de CPC loop, met onder meer Gebreselassie, gewonnen. We kunnen dus nog veel verwachten van Julius Chepkwony.

Ook bij de dames hadden we een echte topper namelijk Caroline Cheptonui uit Kenia met een tijd van 31:57 min.

Momenteel de 7e tijd van de wereld in 2009. Echt leuk om te zien, 7e plaats Hilversum, tussen alle andere tijden gelopen in wereldsteden.

Verder hebben we genoten van de vele soorten muziek en publiek langs het parcours.

Hoe ik Super Sunday heb beleefd.

Eigenlijk was de start van Super Sunday op zaterdag 11 april, de lintloop. Een loop die gelopen werd door de deelnemers ter afsluiting van de loopclinic. Nadat ik een korte speech vanaf het "bordes" van het Oude Raadhuis gehouden had (ik weet nu eindelijk hoe Sinterklaas zich voelt) en Sylvia een warming up verzorgd had, ging de route over de Gijsbrecht, Kerkstraat, 2 rondjes Hilvertshof en eindigend met een kopje koffie, drankje en een broodje in Luno. Op donderdag kregen wij de sleutel van het Hubopand dat ingericht zou worden voor VIP ontvangst. 's Morgens de schilder erin om de wanden wat lichter te maken en 's middags de schoonmaker.

De Container en bouwkeet werden gebracht op marktterrein Langgewenst voor opslag van materialen en bewaking- / calamiteitencentrum. Ruud Akkeman kon hier zijn "camping" gereed maken.

Op vrijdag kwam alles goed op gang.

In het Hubopand werden de gehuurde spullen afgeleverd en Pieter kon beginnen met het inrichten van de VIP ontvangst. Een VIP ruimte waar mensen zondags aan Pieter vroegen "is het morgen hier ook open" en bij de container werden diverse materialen afgeleverd.

Bij mij in de drukkerij kwamen de mensen van Wil. Of wel de mensen die de godies bag gingen inpakken. Gelukkig waren het alleen 2500 tasjes voor de Nike Ladies Run. Maar eerst taart want ik was die dag jarig. Dirk kwam later met de spullen voor de silent disco.

Op zaterdag werd Hilvertshof ingericht voor het afhalen van de runningshirts. Maar waar moesten we staan. Gelijktijdig

Wereldranglijst 10 km 2009

Wereld record 30:21 Paula Radcliffe (GBR) - San Juan, PUR, 23/02/2003

Updated as at:20/04/2009

Mark	Athlete	Nation	DOB	Venue	Date
31:12	Vivian Cheruiyot	KEN	11/09/1983	San Juan, PUR	01/03/2009
31:22	Irina Mikitenko	GER	23/08/1972	Paderborn	11/04/2009
31:42	Peninah Jerop Arusei	KEN	23/02/1979	Milano	05/04/2009
31:42	Aberu Kebede	ETH	12/09/1989	Milano	05/04/2009
31:45	Lornah Kiplagat	NED	01/05/1974	San Juan, PUR	01/03/2009
31:55	Dire Tune	ETH	19/06/1985	San Juan, PUR	01/03/2009
31:57	Caroline Cheptanui Kilel	KEN	21/03/1981	Hilversum	19/04/2009
32:04	Mara Yamauchi	GBR	13/08/1973	Marugame	01/02/2009

was er in Hilvertshof "Hilversum denkt." Dan maar naast de roltrap.

Er ontstond bij het ophalen van de runningshirts een probleem. "Wat vallen de shirts groot, kan ik het ruilen" is een veel gehoorde vraag. 's-Avonds werd er op de markt begonnen met het neerzetten van de hekken.

Erwin had pech. Door het mooie weer bleef de markt langer staan en de mensen bleven langer zitten op de terrasjes, waardoor de parkeerplaats (Markterrein Langgewenst) veel langer vol bleef. Hij kon dus pas later beginnen en was later klaar.

Eindelijk was het zover, Super Sunday. De dag waar we met zijn allen een jaar lang naar hebben toegewerkt en uitgekeken. De dag begint zoals vele jaren bij mij in de drukkerij om 6.00 uur met koffie en gebak met de jongens van Nico. Wat vrijdag niet gebeurde gebeurde nu wel. Er werd voor mijn verjaardag gezongen.

Om 6.30 uur was ik op de markt. Hier was Robert al vanaf 5.15 uur met de tentenbouwer bezig met het neerzetten van de tenten.

Langzamerhand kwam alles goed op gang. Om 8.00 uur kwamen de meeste coördinatoren naar Hilvertshof om de lunchpakketten en hesjes op te halen bij Eugène en Ralph. De eerste genodigden waren om ongeveer 9.30 uur in het Hubopand en werden gastvrij ontvangen door de uitzendkrachten van Accord en de GAC gastvrouwen onder leiding van Pieter. Om 11.00 uur een welkom

speech voor de gasten en dan op naar de start. Hoog staand op de startoren had ik een mooi overzicht. Het startvak stond vol met deelnemers aan De Halve van Hilversum en het Markterrein stond helemaal vol met ouders en kinderen die deelnamen aan de SKH Kids Run. Wat was dat een mooi gezicht. Ik werd er emotioneel van. Na het eerste startschot gegeven te hebben ging ik mijn ronde maken en kijken bij de verschillende vrijwilligers die bij de verschillende onderdelen stonden. Bij de wedstrijdloop kon ik mee rijden achterop een motor over het parcours. Wat was het leuk om alles rond om het parcours te zien en wat gaan die Keniaanse lopers hard en er stond zoveel publiek. Bij de afzettingen en waterposten zag ik veel bekende GAC gezichten maar ook gezichten die ik niet kende. Dit waren de ingehuurd vrijwilligers van de andere sportclubs.

Tijdens de wedstrijd waren ook de laatste twee lopen gestart. De 5 en 10 km OXXIO prestatie-loop. Om ongeveer 17.00 uur was de laatste loopster door al haar vrienden binnen gehaald. Het was haar eerste 10 km. Het opruimen kon beginnen. Nog even een interview voor RTI Hilversum, de nieuwe televisieomroep van Hilversum die op dat moment alleen op internet te zien was. En dan, eindelijk kreeg ik een biertje bij Pieter in de VIP ruimte (Pieters kroeg).

's-Avonds was de vrijwilligersavond in Gooiland. Helaas was dit niet bij alle vrijwilligers bekend, maar schrijf het alvast voor volgend jaar in je agenda.

Om 19.30 uur maakte ik mij zorgen om Erwin. Hij was er nog niet. Nico's ploeg was nog bezig met de hekken van het Mediapark

te halen en daarna moest Erwin nog materialen naar de drukkerij en het clubhuis brengen. Gelukkig kwamen Erwin en Nico met zijn mensen om ongeveer 20.00 uur in Gooiland.

Hier was het gezellig met live muziek, een drankje en een hapje.

Na een dankwoord richting de vrijwilligers te hebben gesproken ben ik moe maar voldaan naar huis gegaan. Gelukkig geen nare dingen gebeurd deze dag.

The day after.

De kater, het evenement was voorbij maar de troep was er nog. Uitzoeken van spandoeken en andere materialen. Gelukkig kwamen deze dag nog een aantal commissieleden langs en konden we na praten.

Aan het eind van dit verhaal wil ik alle sponsors, vrijwilligers, deelnemers, toeschouwers en meelevende gezinsleden van de commissie hartelijk bedanken en hopelijk zien we jullie op **zondag 18 april 2010!** (Dit is onder voorbehoud)

Dick Sloatbeek

Voorzitter Nike Hilversum City Run




nikeplus.com

Vrijwilligers, sponsors en deelnemers

Bedankt !

nikehilversumcityrun.nl





DE OPEN ENVELOP VAN TON

In verband met de inleverdatum van de kopij is het vóór de Pax-Run vanuit Polen de laatste mogelijkheid om daarover nog iets te melden. De oplettende

lezer van het vorige clubblad heeft inmiddels begrepen dat er geen drie "A" groepen zijn, maar een A – B – C Groep.

De testloop van 21 maart heeft zijn nut bewezen, we zullen waarschijnlijk per groep minder wissels van 20 minuten nodig hebben. In de testloop liepen we gemiddeld +/- 12 Km per uur in plaats van 10 ½ Km. De titel van mijn stukjes klopt niet meer, want de actie (die geweldig heeft gewerkt) om per groep een envelop te laten rondgaan, waarin ieder die dat wilde iets kon deponeren, is inmiddels beëindigd.

De trainers die zich daarvoor ingezet hebben wil ik namens de Poolse kinderen alvast hartelijk bedanken. Zonder anderen te kort te doen denk ik speciaal aan Astrid die als coördinator van de basisgroep, door haar enthousiasme van haar groep ruim 100 euro heeft weten te verzamelen. En zoals ik weet de groep E - D en F-lopers die de verjaardag van Paul van der Zande vierden ook meer dan 100 euro gaven dan is het voor de rekenaars onder jullie niet moeilijk om vast te stellen

dat ik mijn streefbedrag (500 euro) een beetje hoger gesteld heb als toen ik in het clubblad van maart (inleveren kopij 17 februari) hierover sprak.

Maar omdat er voor dit goede doel nooit geld genoeg is en er "geen geld aan de strijkstok blijft hangen", of moet ik over hoge salarissen en vette bonussen spreken, houd ik me alsnog aanbevolen voor degene die de envelop of mijn verjaardagslijst gemist hebben. Eventuele girobetalingen op nr 31.59.18.527 van de Rabobank te Eemnes tnv Werkgroep Poolse Kinderen (svp mijn naam vermelden).

Alle vier de GAC-ers hebben aan de testloop meegedaan en zullen op Hemelvaartsdag (21 mei) met enthousiasme aan de tocht beginnen.

In het clubblad van 9 juni hoop ik dan een verslag van de "Pax-Run" en de opbrengst die de GAC-leden hebben ingebracht te kunnen melden.



**Tot de volgende keer,
Ton de Groot**

Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

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



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

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



Gewapend met een zakje houd ik haar goed in de gaten. Dat is niet zo moeilijk want het bosje om de speelplaats is glooiend, waardoor ik goed overzicht heb op het middengedeelte.



SPIEGELS, KRALEN EN DE LENTELOOP

De waardevolle stukjes van Siebe moet ik vaak twee keer lezen voordat ik echt door heb wat hij nu echt bedoeld. Maar dat ligt uiteraard aan mij.

In het vorig clubblad las ik onder meer een stukje van Siebe met bovenstaande titel. Bij de eerste zin begreep ik al direct niet waarom hij in de verleden tijd schrijft.

"Jarenlang was de lenteloop één van de hoogtepunten in mijn hardloop kalender. Een echte wedstrijd."

En verderop: **'er viel niets mee te verdienen**"

En dan een hele uitleg dat vrijwilligers al het werk doen omdat ze het fijn vinden om iets voor de club te doen en dat de lopers de Lenteloop om dezelfde reden lopen.

Verder wordt uitgelegd dat als vrijwilligers daarvoor zouden worden betaald of als er grote prijzen aan de winnaars zouden worden uitgereikt het plezier er al snel vanaf zou zijn. Dat heeft dan alles te maken met "intrinsieke - en extrinsieke motivatie". De voorbeelden van de kredietcrisis en de zo verfoeid grote bonussen moeten deze zienswijze ondersteunen. Het lijkt mij echter dat in heel veel sporten de toppers toch echt niet alleen zo'n korte tijd toppers zijn omdat ze alleen maar een extrinsieke motivatie hebben.

Maar voor zo iets als onze Lenteloop vind ik deze discussie feitelijk wat te diep gaan.

De Lenteloop is inderdaad al een jarenlange traditie van minimaal 30 jaar binnen onze recreatie sport afdeling.

Voor zover ik van de afgelopen 25 jaar weet is het altijd een wedstrijd geweest met een leeftijd handicap, waarbij alle deelnemers een reële

kans hebben om te winnen.

Al die jaren was er ook daadwerkelijk iets te winnen. Wedstrijd- bakers of medailles voor de eerste drie winnaars binnen de diverse categorieën.

Daarnaast is er al zeker een jaar of 10 een loterij gekoppeld aan het startnummer. Dat wordt jarenlang al uitstekend verzorgd door Nora Swankhuisen.

Zij is altijd uit op leuke prijsjes voor de loterij en soms heeft ze geluk dat iemand eens iets meer geeft dan alleen een pak kaarsen of een handdoek.

Zo zijn er de afgelopen jaren al wel meer grotere loterij prijzen geweest. Dit jaar waren er dus ook een aantal waardebonnen van Perrysport. Waarschijnlijk met dank aan Dick. Ik ben er niet van op de hoogte of Perry ook de voorwaarde heeft gesteld dat onze Lenteloop voortaan de Perry Lenteloop moet gaan heten, maar ik kan het mij haast niet voorstellen.

Op dat punt moet ik Siebe namelijk gelijk geven: Wie er ook leuke prijzen weggeven voor onze Lenteloop, zij mogen bij de uitreiking, wat mij betreft best benoemd worden, maar onze Lenteloop moet er niet naar vernoemd worden.

Ik vind het ook nog maar steeds niks dat de naam van het GAC niet benoemd wordt in zo'n evenement als de Nike Hilversum City Run, terwijl die loop toch vrijwel geheel draait op vrijwilligers van de GAC met een hoge intrinsieke motivatie.

Dus wel een probleem met de naamgeving, maar zeker niet met de prijzen voor onze loterij.

Een punt waardoor onze vrijwilligers een veel hogere intrinsieke motivatie van zullen krijgen:

meer deelnemers, die zich daadwerkelijk inschrijven voor de enige

wedstrijd van de RSC.

Ik hoor al jarenlang diverse argumenten om niet in te schrijven of in het geheel niet mee te doen, die m.i. kant noch wal raken.

- Ik heb al zoveel voor de club gedaan, dat hoef ik niet te doen...????
- Ik maak toch nooit kans om te winnen...??? -zonder verliezers, ook nooit een winnaar!!!-
- Het past niet in ons schema. We hebben een lange duurloop op programma????? - Loop dan die eerste 8 km op het parcours en loop daarna nog een kilometer of 15 verder. De datum is vroeg genoeg bekend, pas je schema hierop aan!
- Ik ben te oud voor zo'n wedstrijd ...?? Het is toch juiste een wedstrijd met leeftijd handicap?
- Ik was te laat voor het inschrijven...?? Je kunt al een maand van te voren inschrijven, via internet of op de inschrijfformulieren en in uiterste nood: nog tot 09.00 uur nà-inschrijven in het clubhuis!!

Dus volgend jaar allemaal gewoon inschrijven, zodat we geen "zwartlopers" meer op het parcours tegenkomen en ook alle trainers: gewoon deelnemen met je hele groep. De lopers, die echt niet willen moeten dan ook niet op het parcours verschijnen!

En als we dan ook nog niet geconfronteerd worden met een grote groep lopers van de Start to Run op het circuit dan wordt het volgend jaar weer een prachtige cross met hopelijk wat beter weer.

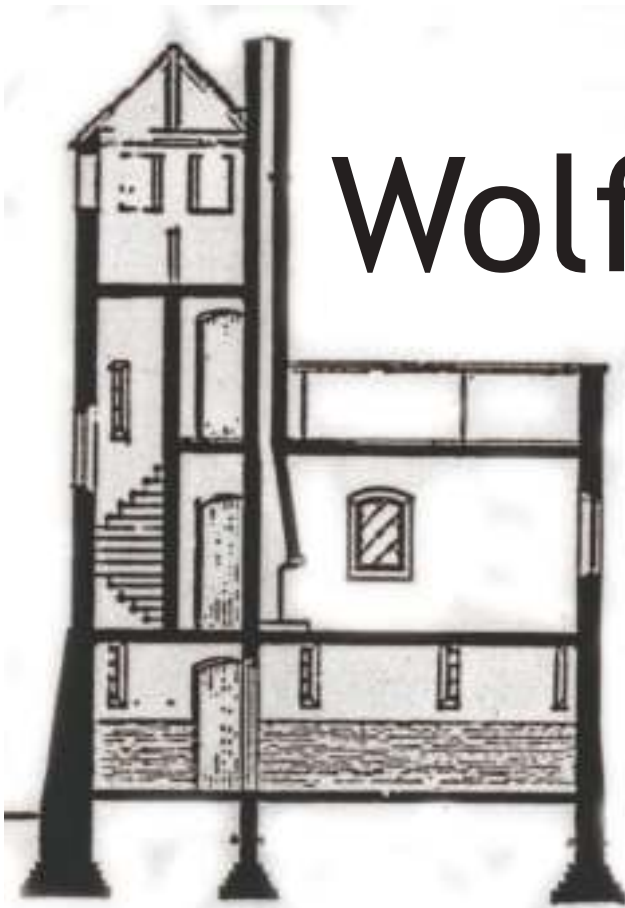
**Groetjes
Jaap van Hamersveld**

P.S: Zag ik jou nou ook zonder startnummer op het parcours Siebe?



Het is een wonderlijk stukje groen daar. Een lekker slordig stukje bos met vooral in het voorjaar heel veel vogel gekwetter. Dan hoor ik ook de specht. Eerst aan de ene kant en daarna de ander kant.





Wolfsdreuvik

BOUVY'S BOUWSEL

HET SMITHUYSERBOS IS BIJ GACERS BETER BEKEND ALS HET BOS VAN BOUVY, HET BOS MET DAT VREEMDE GEBOUWTJE VERSCHOLEN TUSSEN DE BOMEN. HET LIJKT NOG HET MEEST OP EEN "FOLLY" (EEN DWAAS BOUWSEL DAT NIET IS WAT HET LIJKT EN GEEN ANDER DOEL DIENST DAN TE VERWONDEREN). BOUVY HEEFT ZIJN BOUWSEL WOLFSDREUVIK GENOEMD. DAT KAN TOT VERWARRING LEIDEN WANT IETS VERDEROP TEGENOVER THEEHUIS HET HOOGE ERF LIGT EEN BOS-COMPLEX DAT OOK WOLFSDREUVIK HEET. HIER STOND VROEGER EEN OUDE BRANDTOREN DIE, IN TEGENSTELLING TOT BOUVY'S BOUWWERKJE, WEL OP DE TOPOGRAFISCHE KAART STAAT AANGE-GEVEN. WIE DE KAART ALS LEIDRAAD GEBRUIKT OM OP ZOEK TE GAAN ZAL NOOIT BIJ BOUVY'S BUITENVERBLIJFJE TERECHT KOMEN, MAAR WEL IN HET BOS MET DEZELFDE NAAM.

Historie

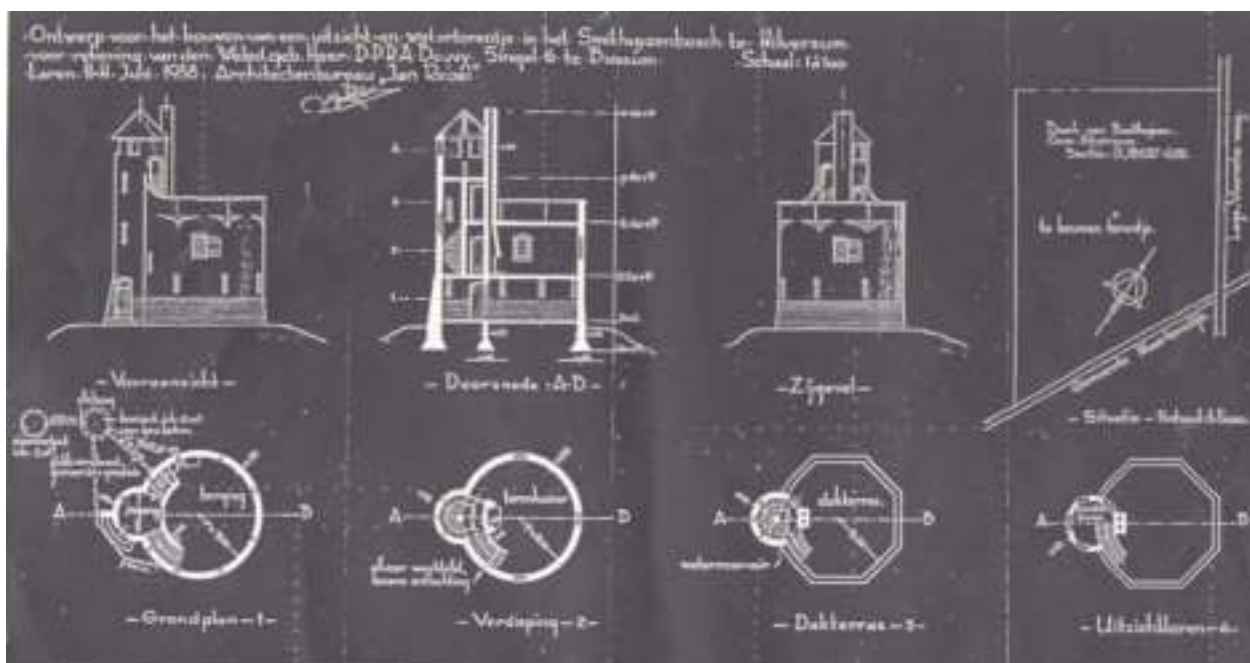
Het Smithuyserbos is 40 ha. groot en ligt tussen het fietspad Lage Vuurscheweg, de Hollandsche Sloop en het Geneverpad. Het heette vroeger het Gooyersbos en was een echt oerbos voor het in de late middeleeuwen werd gekapt. Het is voor het eerst op de kaarten terug te vinden in 1843. Het bos heeft vele eigenaren gekend. Aanvankelijk was het deels eigendom van Notaris Albertus Perk en van de Erfgooiers. Later komt een deel van het bos in handen van de Smithuysen, makelaar in tabak in Amsterdam. In 1893 wordt het bos overgedragen aan Van den Wall Bake

Vierenveertig jaar en nog vele eigenaren later werd de heer D.P.R.A. Bouvy in 1937 eigenaar van het bos. Hij herstelde en verjongde het bos en liet door de bekende architect Jan Rebel een toren bouwen, Wolfsdreuvik

genaamd, die behalve als opslagplaats en dagverblijf aanvankelijk ook dienst deed als uitkijktoren. Enkele jaren geleden is het hele bos rondom het bouwsel gekapt en herplant met loof- en naaldbomen.

Wolven in het Gooi

Wolfsdreuvik dankt zijn naam aan het feit dat in het hele Gooi in de 15e en 16e eeuw nog grote aantallen wolven leefden. Er was in 1592 zelfs sprake van een wolvenplaag. De wolf werd in die tijd fel bejaagd. De laatste drijfjacht werd in 1593 gehouden in het toenmalige Gooyersbos. Dat betekende niet het einde van de jacht, de wolf bleef vogelvrij. In 1605 werd in de stad Naarden bekend gemaakt: "Indien iemand van de stede Naarden of van de ingezetenen van Gooiland een wolf komt te vangen, te schieten of anderszins te bemachtigen en



binnen deze stede te brengen, zo zal hij daarvoor ontvangen dertig gulden, en voor een jonge wolf, niet volwassen zijnde, vijftien gulden." Dat waren in die tijd forse bedragen, maar het resultaat was er dan ook naar: de wolf is met succes uitgeroeid.

En pas in onze tijd wordt er weer voorzichtig gefluisterd over een terugkeer van *Canis lupus*. Eind 2008 begon de Zoogdierverseniging een campagne om 'Nederland rijp te maken voor de wolf'. Vanuit Polen zijn wolven al ver voorbij Berlijn opgerukt en er zijn biologen die (wishful thinking) voorspellen dat het roofdier op korte termijn in Nederland kan komen. De pakweg 300 kilometer die de westelijkste wolf nu van onze grens verwijderd is kan hij in twee nachten overbruggen!

Hond of paard

Het buitenverblijfje van Bouvy wordt gebruikt als plek waar de familie zich voor korte tijd kan terugtrekken. Zoals de tekening laat zien zijn er summiere voorzieningen. Het regenwater wordt opgevangen en gebruikt voor de eerste levensbehoefte. Er is geen elektriciteit. Het is een gebouwtje dat de fantasie prikkelt. Wie gaat hier naar toe? Wat zoek je op dit stille verlate plekje? De bordjes met verboden toegang maken duidelijk dat we er niet horen te komen. Wij GACers doen het stiekem toch. We kijken met verbazing naar het stenen gebouw en brengen een kort bezoek aan het graf dat iets verderop aan de andere kant van het gras ligt, verscholen tussen de bomen. Is het een graf, of zomaar een gedenksteen. De een zegt dat er een paard begraven ligt, de ander heeft het over de hond van Bouvy, en er zijn zelfs lopers die het over twee honden hebben. Wie het weet mag het zeggen.

Carla van Lingen

Bescherm de natuur in Noord-Holland!

LANDSCHAP NOORD-HOLLAND

Natuur dichtbij!

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

CBF

PAALTJE!

(.....waar je op moet letten als je loopt)

EEN DEEL VAN DE INFORMATIE IS AFKOMSTIG UIT HET BOEKJE PAALTJE! DAT IK MET JOOST HUIJSING TWAALF JAAR GELEDEN SCHREEF TER GELEGENHEID VAN HET 35 JARIG JUBILEUM VAN DE GAC, AFDELING RECREATIESPORT. TOEN WE HET BOEKJE OPNIEUW DOORBLADERDEN INSPIREERDE HET TOT EEN NIEUWE RUBRIEK DIE WE UIETRAARD PAALTJE! NOEMEN. MET GROTE REGELMAAT ZULLEN WE IN DIT CLUBBLAD SCHRIJVEN OVER OPMERKELIJKE NATUURLIJKE OF CULTURELE VERSCHIJNSELEN WAAR WE TIJDENS ONZE TRAININGEN LANGS HOLLEN. HEBBEN JULLIE SUGGESTIES OF VRAGEN OVER BIJZONDERE ZAKEN WAAR WE DOOR OF LANGS OF OVER LOPEN, LAAT HET ONS WETEN: INFO@GROENLINGEN.COM



ONDERHOUD CLUBHUIS

De leden van de onderhoudsgroep clubhuis en baan zijn op hun manier de laatste maanden erg druk geweest. Waarmee dan? zal er gezegd en gedacht worden. Deze reactie is heel logisch, want de meeste werkzaamheden zijn wat uit het zicht verscholen.

Maar er heeft wel een uitbreiding plaats gevonden t.b.v. een nieuwe opslagruimte gecombineerd met een werkplaats.

Hierdoor is er ruimte vrijgekomen voor een nieuwe en grotere fysiotherapie ruimte.

Deze verbetering is in één regel opgeschreven, maar al met al is het toch een heel karwei geweest. Op de foto's waar Niek Vogel en Koos Lammers opstaan zijn de zweetdruppels van het schilderen en sauzen van de wanden en plafond nog duidelijk zichtbaar. Maar mannen, het ziet er prima uit en de Sport Medische commissie is zeer in hun sas met het resultaat.

Ook de tweede fase van het realiseren van bergruimte/kasten gesitueerd bij de leeshoek zijn klaar. Daar hebben Dick van Gessel en Cor van Asselt zich op vastgebeten.

Op de foto staan ze er nog vrolijk bij, maar vooral het aanbrengen van de legplanken leek zo eenvoudig, maar er zijn heel wat acrobatische toeren aan te pas gekomen om ze op hun plaats te krijgen.

Zonder de hulp en aanmoediging van Wim Lam, Dries Bijaard en Berry van der Wolk zou het resultaat een stuk minder zijn geweest. En dan onze Henk van der Kolk, die zo langzamerhand toch wel wat lichamelijke klachten krijgt, toch steeds weer een heerlijk kopje koffie voor ons zet. Dat wordt erg op prijs gesteld.

Cor van Asselt



ACHTER DE SCHERMENde Sport Medische Commissie

Het duurt even voor je als baby aan lopen toe bent, maar als het eenmaal zo ver is dan gaat het na de vallen en opstaan periode van een leien dakje. Lopen is een natuurlijke manier om je voort te bewegen. De snelheid klopt: hij is aangepast aan ons reactievermogen waarbij botsingen zelden voorkomen, en over de kop slaan of in een slip raken ook niet.

Lopen in clubverband is een stuk ingewikkelder. Dat ligt niet aan het lopen zelf, maar aan de organisatie. Zeker binnen een grote club als het GAC zijn vele commissies in de weer om te zorgen dat alles goed verloopt. Er is een commissie sponsoring, een recreatiesport commissie, een kantinecommissie, een wedstrijdorganisatiecommissie, een (jeugd) technische commissie (dat

zijn er dus twee), en zo kan ik nog even doorgaan. In dit nummer van het clubblad willen we het hebben over het werk van twee mensen van de drie mensen die actief zijn binnen de sport medische commissie: **sportfysiotherapeut Hans Hofman en sportmasseur Dik Zeldenrijk.**

Twee dagen in de week zijn ze er om op gezette tijden geblesseerde wedstrijd atleten en recreanten "eerste hulp" te bieden en advies te geven. Een kleine steekproef binnen de club leert dat te weinig lopers en trainers hiervan op de hoogte zijn.

Daarom nu
Hans Hofman

Hoe lang werk je al voor de club?

"Tja, hoelang precies weet ik niet eens. mijn jongste dochter was nog niet geboren en die is nu 22 jaar.



Je kunt precies horen waar hij moet zitten, maar zien is lastiger. Ze verstoppert zich meestal aan de andere kant van de stam. Als je er elke dag loopt, wordt het een uitdaging om hem te vinden.



Wie kan er met klachten bij je terecht?

Iedereen, zowel de recreatiesporter als de wedstrijdatleet. Maar mijn ideaal is dat er ook een goed contact zou moeten zijn met de trainer. Hij of zij moet op de hoogte zijn van de klachten en moet doorverwijzen naar het spreekuur dat we hebben. Ik kan dan de trainer adviseren waar speciaal op gelet moet worden als er weer gelopen mag worden. Er moet meer ruggespraak zijn en lopers zouden hun klachten veel beter met hun trainer moeten bespreken.

Wat doe je tijdens zo'n eerste consult?

Ik onderzoek de klacht en verwijs de sporter zo nodig door naar bv. een fysiotherapeut naar eigen keuze, of naar een arts of Ceasar therapeut. En als het noodzakelijk is adviseer ik ook onmiddellijk te stoppen met lopen. Te vaak hoor ik de opmerking 'je loopt het er wel uit'. Dat is onzin, je loopt het er niet uit maar in.

Wanneer kunnen mensen bij je terecht?

Iedere dinsdag vanaf 20.00 uur en zaterdag na 11.00 uur. Als ik verhinderd ben hangt er een briefje, maar dan kunnen ze me altijd bellen voor een eerste contact: 06 218 18 107.

Werk je samen met sportmasseur Dik Zeldenrijk?

Vanzelfsprekend. Hij zit er net zo lang als ik dus wij weten elkaar te vinden.

Wat is je ideaal?

Een goed contact tussen trainer, sporter en sportfysiotherapeut. Er zijn trainers waar ik heel goed contact mee heb zoals Kees Jagers en Peter Koperdraad, en trainers die

helaas verdwenen zijn als Els van Noorduyn en Rene Gotlieb. Er zijn gelukkig ook recreatietrainers die me weten te vinden. Ik heb een paar keer meegewerkt aan bijscholing van de recreatietrainers. Dat vind ik belangrijk, want trainers zouden bijvoorbeeld veel meer kunnen letten op de loophouding waar veel klachten uit voort kunnen vloeien. Nog een wens: ik zou graag mensen zien trainen. Bij de baantrainingen is dat niet zo moeilijk te organiseren. Meelopen met elke loopgroep wordt qua tijd heel ingewikkeld. Een ander belangrijk punt is dat er meer moet gebeuren voor mensen die langdurig geblesseerd

zijn. We hebben een fantastische fitnessruimte.

Helaas zijn daar apparaten neergezet die niet deugen, dus dat is het paard achter de wagen spannen. Positief vind ik het contact met de basisgroep waar ik twee keer per jaar iets vertel over sporten, de klachten die kunnen optreden, en het vaak ondergewaardeerde belang van goed schoeisel. Ik krijg ook veel respons van de mensen die in de basisgroep hebben getraind. En er komt een nieuwe ruimere fitnessruimte. Daar kijk ik met veel plezier naar uit!

Carla van Lingen

INTERVIEW MET DICK ZELDENRIJK sportmasseur.

hHoe lang ben je al sportmasseur bij de club?

Ik ben al ruim 20 jaar sportmasseur bij de GAC. Samen met Hans Hofman en Jacque van Garderen vormen we de Sport medische Commissie (SMC) van de GAC.

Wie kan er bij jou terecht?

In principe ben ik er voor iedereen binnen de GAC, maar ik behandel het meest mensen uit mijn eigen trainingsgroep. Ik geef training aan de middellange afstandsgroep voor de jeugd t/m de A-junioren

Wat doe jij precies als sportmasseur?

Elk jaar laat ik deze groep screenen door een chiropracter. Dit allemaal om blessures zoveel mogelijk te

voorkomen. De chiropracter kan mij advies geven over de belasting van de verschillende atleten. Verder masseer ik de atleten het liefst preventief. Een aankomende blessure kan in een vroeg stadium door een paar massages voorkomen worden.

Wanneer ben jij beschikbaar voor de mensen van GAC?

Ik ben er altijd op de dinsdag en de donderdag na 20.30 uur. Er zijn ook wel recreanten die bij me langs komen. Helaas door een aandoening aan mijn hand kan ik niet veel mensen achter elkaar behandelen en mede daardoor is mijn tijd beperkt..

Waarin verschilt jouw werk met dat van Hans Hofman?

Zodra er een pijntje optreedt kunnen de atleten bij Hans Hofman (fysiotherapeut) om advies vragen. Als Hans zijn diagnose heeft gesteld kan er uitkomen dat massage effectief kan zijn. Daarvoor komen ze dan bij mij. Ik stel zelf geen diagnose, daar ben ik niet voor opgeleid. Hans kan ook helpen met het bedenken van een herstelprogramma.

Wat zou je graag willen bereiken met de SMC?

Het lijkt me ideaal als er meer sportmassieurs komen die dan verdeeld over de trainingsavonden beschikbaar zijn. De fysiotherapeut kan de atleten dan makkelijker doorsturen. Door al in een vroeg stadium massages te geven kunnen veel blessures voorkomen worden. Het gaat erom dat we preventief kunnen



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



werken. Bij deze wil ik graag een oproep doen aan de mensen binnen de vereniging die ook sportmasseur zijn. Meld je bij ons (SMA) aan zodat we meer mensen binnen de club kunnen bedienen en kijken of er een pool te vormen is. Eigenlijk moeten we alle trainers, ook de recreatietrainers, zover zien te krijgen dat zij lopers al bij beginnende blessures doorsturen naar Hans Hofman; de fysiotherapeut. Deze kan dan eventueel doorverwijzen naar sportmassieurs.

Zijn er kosten aan verbonden om gemasseerd te worden?

Nee, op dit moment niet. Vroeger, vroegen we vijf gulden per sessie. Dat geld werd in een pot gestopt en dat vloeiende terug in de verenigingskas. Misschien moeten we zoiets wel weer gaan invoeren.

Verdien jij er wat mee?

Ik doe dit al meer dan 20 jaar voor de club en de atleten.

Voor alle duidelijkheid: Ook screening van de chiropractor wordt belangeloos gedaan door een sportminnende vriend.

Lineke Braspenning

het "Maar Wat? team. v.l.n.r

Madelon de Groot, Lineke Braspenning en Silvy Gerlach

GEEN KERSTDINER IN 2009

Ja, ja het is echt waar! Je leest het goed. In dit mei nummer van het clubblad hebben we het over het KERSTDINER. Niet om aan te kondigen dat u zich al moet opgeven, maar om te melden dat u het komende kerst zonder zal moeten doen.



Het minimale aantal inschrijvingen is vorig jaar met erg veel moeite net behaald en daarom heeft de RSC besloten om dit jaar een keer wat anders te proberen.

MAAR WAT ?

Madelon de Groot, Silvy Gerlach en Lineke Braspenning zullen de organisatoren zijn van "MAAR WAT?". Ook zij weten niet wat de GAC lopers wel willen en daarom zullen zij de komende periode het gaan vragen. Waaraan zou je wel mee willen doen? Een barbecue met feestavond, een alternatieve sportdag, een dropping, oriëntatietocht, een karaoke-avond, een gezamenlijke maaltijd gevolgd door een gezellige avond of Het kan ons niet gek genoeg zijn. Als er voldoende mensen zijn die het leuk vinden om er aan deel te nemen, dan organiseren we het!

Heb je ideeën voor een leuke avond ergens in het najaar of de winter, spreek ons aan of stuur een e-mail naar rsc@gach.nl

In het volgende clubblad hopen we te kunnen melden waarvoor gekozen is.



En, ja hoor, ik word er handig in en krijg die houthakker steeds vaker in mijn vizier. Ik bewonder zijn mooie kleuren en verwonder me over de haksnelheid van zijn snavel.



EVENEMENTEN GAC 2009

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

20 juni Wasmeeerloop
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 Recreatie Sport Commissie, maar wij kunnen overal vrijwilligers bij gebruiken, dus voel je je geroepen om ons met een of ander evenement te helpen, neem dan contact op met een van onderstaande leden van de commissie.

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

Wasmeeerloop

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 Wasmeeer.

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

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.



START TO FINISH vormgeving

Ron Meijer

Prof. de Jongstraat 17

1221 HX Hilversum

035 - 68 507 19

email | info@starttofinish.nl



VOLTOOID VERLEDEN TIJD

Deze keer neem ik jullie mee naar Augustus 1933. We gaan deelnemen aan een wedstrijd van de Utrechtse Provinciale Atletiek Bond. In Culemborg. Waarom in Culemborg? Geen flauw idee. Het was in de tijd van een zware economische crisis met enorme werkeloosheid en grote armoede. De Vader van de jongens zal wel gezegd hebben "Gaan jullie maar met de fiets en neem de tent mee". Gehoorzaam zoals de jongeren nog in die tijd waren was er geen protest. De trein zal wel te duur zijn geweest.

Romke wierp de discus 40.29 M ver en werd eerste. In het GAC Jaarboek 2008 zie ik dat Rick Vet (jongens A) 37.33 M wierp. Moet ik hieruit constateren dat in 70 jaar het resultaat veel slechter is geworden ondanks alle medische, trainingstechnische en mentale ondersteuning. Wie lost dit raadsel op?

Henk Kolman

De Kampioenschappen van den U.P.A.B.

De kampioenschappen van onze U.P.A.B. eens het middelpunt der belangstelling der G.A.C leden schijnt deze bekoring geheel te missen op het ogenblik. Een gunstige uitzondering maakte onze Junioren ploeg, welke zich niet door weer of wind liet weerhouden en toch op het. appèl verscheen om onze geel-blauwe kleuren te verdedigen. Drie van onze jongens gingen Zaterdagmiddag op de fiets met een tent achterop naar Culemborg. Toen ik aldaar om 5 uur aankwam (de trein was een uur over tijd) stond de tent al keurig netjes op zijn plaats, dank zij de medewerking van den terreinknecht Vink. Vlug even een plaatje gedraaid zodat de stemming er reeds direct inzat. S'Middags werd de waterdichtheid van de tent flink op de proef gesteld door een plensbui van een half uur, doch deze werd op sublieme wijze doorstaan. Boek verscheen ook nog op het laatste ogenblik en kon juist het startschot horen voor zijn serie 200 meter. Op de 400 meter kwam hij in de finale en wist de derde prijs te winnen. Na afloop der wedstrijden ontvingen wij de U.P.A.B.-krant en gingen naar de markt alwaar een concert werd gegeven, een Appeltje voor de dorst gekocht, brood enz. ingeslagen voor de volgende dag. Janssen ontpopte zich als een goede gids en leidde ons langs allerlei donkere wegen naar de tent terug, waarna de jongens in de tent kropen terwijl wij nog even gingen napraten bij Vulto. Doch daar om 11 uur in Culemborg het licht uitgaat, gingen wij vroeg naar bed. Zondagmorgen om 10 uur ontbeten en toen eens gekeken hoe onze Jongens het gemaakt hadden. Best verklaarden ze eenparig. Maar Ko vertelde mij dat hij onder de drup had gelegen. Om half elf komt Jaap op de motor het edele viertal completeren, Nog even in de stad gewandeld langs de haven en de pont en dan weer naar het veld. In de series 80 M plaatste alleen Wouter zich voor de finale. Deze liep hij met 5 Bato Juniores maar hij wist zich niet bij de prijswinnaars te scharen. Romke deed het beter bij het discuswerpen en met een riante worp van 40.29 M werd de eerste prijs in de wacht gesleept. Een mooi resultaat. Met verspringen was Romke nummer 4 terwijl op kogelstoten eveneens de vierde plaats werd ingenomen. Jammer Romke van dat kogelstoten daar had ik meer van verwacht, enfin volgende maal beter, Tenslotte liepen onze Jongens met de estafette mee 4 x 80 Meter. Zij werden 2e met een tijd van 42.5 sec. hetgeen zeer zeker vermeldenswaardig is. Dames en Heeren, leden der G.A.C, wat dit jaar gepasseerd is mag nooit meer gebeuren. Een kampioenschap van de U.P.A.B zonder G.A.C. leden. Daarom neemt U allen voor, het volgende jaar deel te nemen aan de kampioenschappen van de U.P.A.B. Eens in Culemborg geweest en U verlangt weer naar de volgende keer. Afgesproken?

Gijs Haverkamp.

Ondertussen heeft hond dankbaar gebruik gemaakt van mijn onoplettendheid en doet zich te goed aan de overblijfselen van de hangjongeren. Als je zo iedere dag op dezelfde plek rond loopt, zie je langzaam maar zeker alles uitlopen.

Het clubblad wordt toch meer gelezen dan dat ik dacht.

Meerdere malen ben ik er op geweest dat we NIET de grootste atletiek club van Nederland zijn. Tja, ik mag nu een maal graag een beetje opscheppen en overdrijven...

In Breda schijnt een nog grotere club te zijn. Ook zal de oplettende lezer zich wel achter het hoofd gekrabbd hebben bij de grafieken over de opbouw van de vereniging. Met grafieken kun je namelijk ontzettend manipuleren. Dat wat je ziet is erg afhankelijk van de verdeling over de assen. Als je dat anders doet, kun je er een heel ander verhaal bij maken terwijl je met dezelfde getallen werkt. In de grafiek is de hele vereniging in leeftijdsgroepen van 9 jaren verdeeld. Dat geeft een heel ander beeld dan wanneer je het per jaar zou doen. Met deze verdeling is er helemaal niet goed te zien hoe onze jeugd er uit ziet. Daarmee doen we een aantal hardwerkende verenigingsleden erg te kort. De jeugdafdeling heeft de laatste jaren namelijk een ontzettende goede ontwikkeling doorgemaakt. Daarom hier een grafiek van de jeugdobbouw van december 2008 van de GAC, waarin de leeftijd per geboortjaar wordt aangegeven. Ik ben dan ook erg blij dat Wouter Stiekema hiernaast een verslag geeft van hoe er de laatste jaren met "onze" jeugd is gewerkt! Wouter bedankt!

Lineke

REACTIE OP DE TAART-PUNTEN VAN DE GAC

ALS TRAINER VAN DE ALLROUND GROEP JUNIOREN C VOELDE IK MIJ GEROEPENTE REAGEREN OP HET ARTIKEL "DE TAARTPUNTEN VAN DE GAC" UIT HET LAATSTE CLUBBLAD VAN APRIL 2009.

IN HET ARTIKEL WERD GESTELD DAT ER WEINIG JEUGD IS TOT 16 JAAR. ER WERDEN 2 BENADERINGEN BESCHREVEN HOE DIT ZOU KOMEN. IN MIJN OGEN KLOPTE DIT BEELD NIET HELEMAAL, VANDAAR DAT IK HET JUISTE BEELD WIL SCHETSEN.

Enkele jaren geleden stroomden de junioren C en D vanuit de jeugd rechtstreeks de wedstrijdathletiek in. In de jeugd trainden de atleten met hun eigen leeftijdsgenoten. Dit gebeurde logischer wijze op een speelse manier. Er was geen verplichte wedstrijddeelname, aan de wedstrijden werd altijd op vrijwillige basis deelgenomen.

Op het moment dat atleten de wedstrijdathletiek instroomden was het verschil enorm. Daar trainden ze plotseling ook met atleten die een stuk ouder waren dan zichzelf. In de wedstrijdgroepen werd een stuk serieuzer getraind en was er ook een wedstrijdverplichting. Hier konden of wilden niet alle atleten mee omgaan. In die tijd was het verval erg groot.

Om dit verval op te vangen zijn Peter Koperdraad en ik zo'n 4 jaar geleden de Allround atletiek begonnen. Het doel is om een vangnet te creëren voor die atleten die nog met hun eigen leeftijdsgenootjes willen trainen en geen wedstrijd verplichting willen. Natuurlijk proberen we de wedstrijd deelname wel te stimuleren. Tijdens onze trainingen besteden we aandacht aan alle atletiek onderdelen.

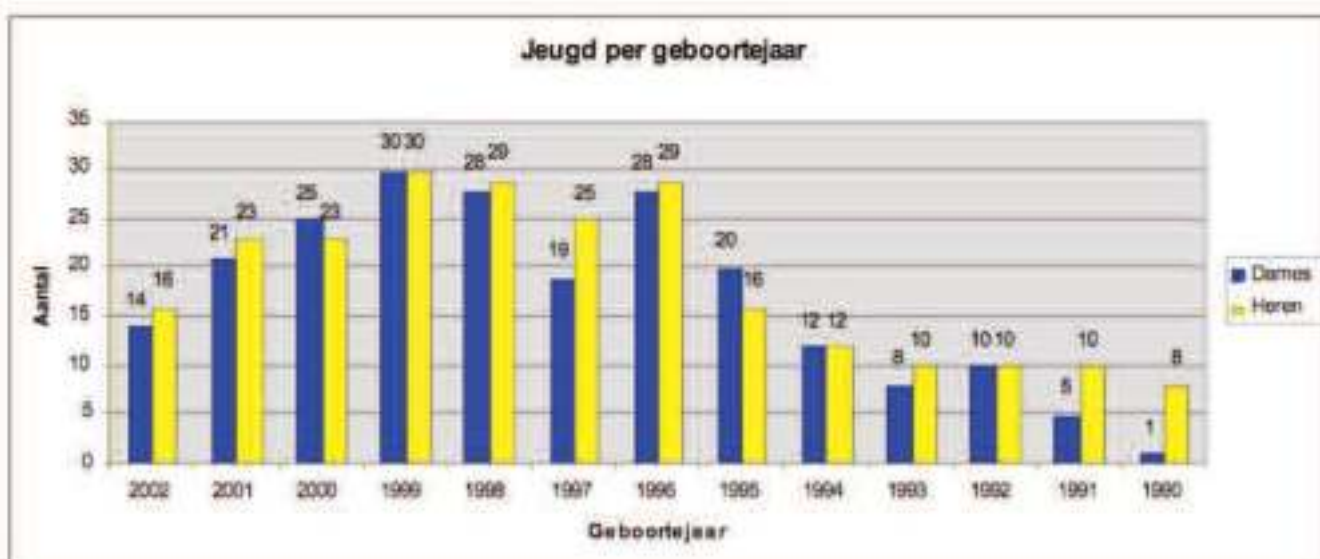
Het eerste jaar zijn we gestart met ongeveer 20 atleten. Het grootste gedeelte van die groep zit inmiddels 4 jaar later nog steeds op atletiek. Na een jaar stroomden deze atleten door en hebben we de groepen gesplitst. Peter Koperdraad nam samen met Jos Koekkoek de A/B junioren onder zijn hoede. De A/B allround groep bestaat nu uit ongeveer 25 atleten.

Zelf train ik samen met Martin, Regillio, Annelies, Wendy en Aswin de Allround C-junioren. De C allround groep bestaat inmiddels uit 47 atleten. Ook voor de senioren was er inmiddels een Allround groep ontstaan, deze wordt momenteel getraind door Tom Heinis. De senioren Allround groep bestaat inmiddels uit ongeveer 20 atleten (inclusief mijzelf).

Conclusie

De laatste jaren zijn wij wel degelijk in staat geweest om junioren voor de atletiek te behouden, we zijn zelfs heel erg gegroeid! Ze kiezen heel duidelijk zelf voor atletiek en weten dit blijkbaar goed te combineren met hun bijbaan.

lees verder op pag. 16



Vanuit onze groepen hebben uiteindelijk veel atleten er alsnog voor gekozen om naar een wedstrijd groep te gaan. Door onze gezellige maar toch serieuze manier van trainen zijn ze uiteindelijk toch klaar om te trainen in een wedstrijdgroep. Het komt ook vaak voor dat atleten er voor kiezen om de gezelligheid van onze groep te combineren met een wedstrijdgroep. Natuurlijk hebben enkele atleten er ook voor gekozen om de GAC te verlaten, dit verval vangen we makkelijk op met nieuwe aanwas. Inmiddels zijn hard aan het werk om ook komend jaar alle nieuwe atleten in een nieuwe groep te plaatsen. Hiervoor zullen we het aantal all-round groepen weer behoorlijk uit gaan breiden om de groep niet te groot te laten worden.

Wouter Stiekema



LIEVE KARIN,

In het jaar 2008 ben jij verkozen tot trainster van het jaar.

In het jaar 2009 ben jij door ons allemaal verkozen tot gymjuf van de eeuw!!



Uit betrouwbare bron vernamen we dat jij al sinds begin 1992, dus al ruim 17 jaar, gymles geeft aan vrouwen van de GAC.

Iedere week geef je met veel plezier gym aan ons vrouwen:

- oefeningen met de enkelgewichten voor de beenspieren en met de dumbbells voor de arm- en borstspieren
- grondoefeningen op het matje voor de BBB-spieren (borst/buik/benen)
- en natuurlijk het ritueel van 3x een verschillende serie van 1.15 minuut touwtje springen.

Wij GAC-vrouwen komen elke week trouw en jij hebt elke week weer andere oefeningen voor ons in petto.

Wij, de vrouwen van de gym, willen jou hartelijk bedanken voor al die intensieve lesuurtjes die jij ons ieder jaar weer, van oktober tot mei, geeft.

Daarom word jij door ons allen nu eens een keer in het zonnetje gezet.

Inmiddels hebben we onderling al afscheid genomen van dit seizoen tijdens een heerlijk etentje.

En we verheugen ons er weer op om na de zomervakantie met frisse moed een nieuw seizoen met jou te gaan gymmen op het bekende gymadres (met na afloop een pepermuntje van An!).

Namens alle vrouwen van de gym hartelijk bedankt voor je trouwe inzet!

Geniet van een lekkere zomer en alvast een fijne vakantie gewenst.

Lieve groeten van alle vrouwen van de GAC-gym

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



Op de bank met Frank:

Hallo sportvrienden,

In het februari-nummer besprak ik de titel 'Waarover ik praat als ik over hardlopen praat' van de schrijver Haruki Murakami. Dit boek werd ook laatst genoemd in de Runnersworld. Ik heb dit boek nog niet uit maar ik raak steeds meer aangetrokken tot dit boek. Ook de komende tekst die ik met jullie wil delen heb ik als inspiratie uit dit boek. Eerlijk gezegd merk ik sinds dat ik stukjes schrijf voor het clubblad de onderwerpen niet steeds voor het oprapen liggen en dat een maand zo weer voorbij is. Natuurlijk hoor ik van alles onder het lopen of aan onze stamtafel onder het genot van een biertje of een heerlijk stuk gebak maar om daar een heel stuk aan te wijden is weer andere koek. Ik las in het boek een gedeelte over waar je nu aan denkt als je hard loopt. Ik ben hier eens rustig voor gaan zitten en eens bedacht hoe dat bij mezelf is.

Ik heb een redelijk actief sportleven achter de rug en kan terugkijken op heel wat ervaringen. Zo ben ik begonnen, net zoals veel jonge jongens, met voetballen. Vanaf mijn 8e jaar tot een jaar of 15. Toen begon de agressiviteit en de rivaliteit toe te slaan. Elk foutje werd mondeling nog eens lekker toegelicht en uitvergroot. Ik vond dit niet mijn stijl en besloot te gaan zaalvoetballen. Klein team en de verantwoordelijkheid per speler was veel groter. Het voordeel was dat het een gezellig team was en dat iedereen wel eens een foutje maakte maar daar nooit zo moeilijk over deed. Naast het spelen in 3 teams werd mijn aandacht getrokken naar squash. Ik had in de tussentijd nog een jaar op badminton gezeten maar dit vond ik veel explosiever. Ik heb heel wat jaartjes op de baan gestaan met mijn broer en zijn collega's. Elke maandag na het werk naar de sporthal in De Meern en van 5 uur tot een uur of 7 lekker meppen. Daarna aan de bar uitpuffen, douchen en weer aan de bar de inwendige mens voorzien met van alles! Tussendoor nog enkele duikbrevetjes gehaald en ook nog een verloren maandag op boogschieten gezeten. Kortom, sportiviteit genoeg. Op mijn 33e speelde ik voor het laatst zaalvoetbal en eindigde mijn carrière in Hilversum (ik woonde hier net een jaar) in het 2e team van 't Stoepje (het 1e team speelde eredivisie) Na een jaar rondgekeken te hebben kwam ik bij de GAC terecht waar ik nu dus ruim 10 jaar loop.

In al die jaren sporten was ik altijd afhankelijk van anderen of iets dergelijks. Met voetballen was je afhankelijk van teamgenoten, trainer en vastgestelde trainings- en wedstrijd tijden. Met zaalvoetbal idem dito. Met squashen was je afhankelijk van de zaal en met duiken moest ik altijd op mijn buddy terugvallen. Het woordje MOE-

TEN werd steeds nadrukkelijker aanwezig. Zo laat daar MOETEN zijn, je spullen MOETEN klaar zijn, een zaal die vrij MOET zijn etc etc. Ook was je altijd afhankelijk van andere spelers, hetzij je eigen spelers hetzij je tegenstander. Ook de strijd om het MOETEN winnen werd me een beetje teveel. Ook was je altijd met je gedachten aan het sporten want elke afleiding of verslapping werd genadeloos afgestraft.

Met hardlopen is dat geheel anders. Ik weet nog goed dat mijn eerste kennismaking bij de GAC ik Ton de Groot trof en die wist mij op wijze en bedeesde toon precies te raken met zijn info over de club en na 5 minuten gaf hij aan bij welke groep ik het beste kon starten. Die keuze was een schot in de roos en ik ben 'm nog steeds dankbaar voor zijn advies. Maar hoe zit dat dan met lopen als het over je gedachten gaat. Als ik loop dan weet ik eigenlijk niet zo goed te definiëren waar ik aan denk. Dat kan zo verschillend zijn. Wanneer ik een k-

VERSTAND OP NUL EN GEDACHTEN OP ONEINDIG

dag heb gehad denk ik daar vaak aan tijdens het lopen maar medelopers kunnen mij dan weer zo krijgen dat ik het ook van mij af kan zetten. Heb ik verdriet dan ben ik redelijk stil en ingekeerd aan het lopen. Ben ik in een lollige bui, tja dan moeten er heel wat lopers het ontgelden (sorry allemaal hoor) Heb ik iets ingrijpends meegeemaakt, ook dan loop je heel anders en denk je aan van alles en nog wat. Het is haast niet in woorden uit te drukken waar je allemaal aan denkt. Ik ben heel benieuwd als je aan iedereen vraagt die terugkomt van trainen waar hij of zij aan heeft gedacht gedurende de training dat iedereen toch even goed moet nadenken. Met wedstrijden is het wellicht wat anders omdat je dan meer aan je prestatie denkt en hoe je loopt en hoe ver het nog is maar zelfs dan dwalen je gedachten soms weg en is het moeilijk om daar grip op te krijgen. Soms heb ik stukken dat ik ineens denk; 'waar lopen we eigenlijk en hoe lang loop ik al' Je gedachten zijn dan allemaal flarden van belevenissen of gebeurtenissen die je hebt meegemaakt die dag en/of week. Mij heeft het heel erg geïntrigeerd tijdens de triatlon dat ik bijna 13 uur gesport heb maar ik nog steeds niet terug kan halen waar ik allemaal aan gedacht heb naast het overleven

De knoppen aan de struiken worden steeds dikker en langzamerhand ontstaat er een licht groene was bij de eerste struiken, Als de blaadjes zich na een paar warme dagen helemaal ontvouwd hebben, is mijn overzicht veel minder geworden.



natuurlijk en mezelf pushen om door te gaan. Ik denk ook dat het met de leeftijd te maken heeft en dat je naar mate je ouder wordt de invulling van het sporten anders wordt. Het gaat dan veel meer om de prestatie dan de uiteindelijke tijd of resultaat. Meer genoegdoening halen uit je wedstrijd of je loop die je gedaan hebt. Nu ik dit schrijf is de City Run net afgelopen en zijn er heel wat mensen over die finish gekomen. Iedereen heeft onderweg aan van alles gedacht, waarschijnlijk de meeste aan de eindtijd maar ook aan het halen van weer een mooie prestatie.

Ik zie het sporten net zoals je carrière in het werk of het leven zelf. Ik vergelijk het met een rivier die naar de zee stroomt. Ergens boven in de bergen ontspringt een stroompje die al snel verandert in een beek die vervolgens sneller stroomt en steeds wilder wordt, obstakles tegenkomt en soms zelfs kort uit de bocht vliegt of via een kleine of heel grote waterval de diepte in stort om vervolgens zijn weg verder af te leggen en naar mate de kilometers verstreken steeds rustiger en bedeesder wordt. Soms treed deze rivier uit zijn oever maar in het algemeen stroomt ie geleidelijk door totdat ie in rustiger vaarwater komt en rustig en geleidelijk naar zee stroomt om te eindigen in een eindeloze watermassa wat zee heet. Wat daarna gebeurt weet niemand maar zal oh zo mooi zijn want de zee is mooi, ik heb 'm namelijk diverse keren mogen aanschouwen, alleen wel via een duikbril, hahaha!!

Ik weet niet in welk stadium ik zit van deze rivierstroom maar ik weet wel dat ik nog wat obstakles wil overwinnen en nog niet aan het kabbelen ben. Hoe zit dat met jou ??????????????

Frank Aalten

FAREWELL, SO LONG, AUFWIEDERSEHEN, GOOD BYE

De 31e maart komt met rasse schreden dichterbij, ik heb dit moment zo lang mogelijk uitgesteld maar het wordt nu toch echt tijd om een afscheidswoord te schrijven.

Een aantal van jullie zullen mijn afwezigheid al wel opgemerkt hebben, voor hen die de oorzaak nog niet kennen.....

Een paar kleine blessures en wat andere lichamelijke ongemakken hebben mij afgelopen najaar doen besluiten mijn wandelschoenen tijdelijk wat rust te geven. Een tijdelijke 'break' zo dacht ik, zal mijn gewandel ten goede komen.....

Maar ja, dan komen er ineens wat uurtjes vrij en die ga je toch op een andere manier invullen. Voor mij betekende dit dat ik meer tijd kon besteden aan mijn andere grote hobby 'muziek'. En tja, voor je het weet word je er helemaal door in beslag genomen, zelfs zo erg dat ik nu heb besloten mijn wandelschoenen langer dan 'tijdelijk' aan de wilgen te hangen om elk vrij uurtje in de muziek te kunnen steken. 31 maart is het officiële einde van mijn lidmaatschap. Vandaar dit laatste berichtje van mij.

Tuurlijk, ik zal de gezelligheid missen, een flink aantal mensen persoonlijk en uiteraard zonder twijfel de prachtige zonsopgangen en zonsondergangen in de prachtige natuur te midden waarvan wij mogen wonen. Maar toch was de beslissing niet moeilijk.

Bedankt iedereen voor de fijne jaren en de lieve kaartjes de afgelopen tijd en wie weet komen we elkaar nog eens tegen!

**Groetjes,
Yvonne Bles**



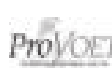
**Pedicurepraktijk
Alexandra**
Gediplomeerd pedicure
reumatische/diabetische voet

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



Door de bladeren kan ik de specht niet meer zien en hond heeft alweer vrijspel bij de picknicktafel. Het is een heel ander bos geworden. Door dit fenomeen kom ik als recreatietrainer ook elke keer weer in de problemen.



REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

LANGAFSTAND

Zaterdag 9 mei 2009

AMC Loop

Amsterdam

Website: www.amcloop.nl

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

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

Zondag 10 mei 2009

Berekuilloop

Utrecht

Website: www.cms.avphoenix.nl

Afstanden 2,5 km tot en 15 km 11.00 uur

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

Dinsdag 12 mei 2009

28e Zomeravondcup

Utrecht

Website: www.zomeravondcup.nl

Afstanden 10 km 19.00

Een serie van 4 wedstrijd- en prestatie lopen. Deze gaat over het landgoed Amelisweerd bij Utrecht.

Zondag 17 mei 2009

26e Wallenloop

Naarden

Website: www.avtempo.nl

Afstanden 4 km, 7,5 km, 11 km en
14,5 km 11.00 uur

Onderdeel van de Top Tien lopen, waarbij de de lopers een prachtig uitzicht hebben op de historische vestingswallen en grachten. De loop voert over de gehele omwalling van Naarden-Vesting.

Zondag 17 mei 2009

Leiden Marathon

Leiden

Website: www.marathon.nl

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

Weinig informatie over het parcours.
De starttijden zijn vervroegd.

Dinsdag 27 mei 2009

28e Zomeravondcup

Utrecht

Website: www.zomeravondcup.nl

Afstanden 10 km 19.00 en 5 km 19.10

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

Zondag 7 juni 2009

Drie Dorpenloop

Kortenhoef

Website: www.driedorpenloop.nl

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

De afstanden zijn omgezet naar courantere afstanden, de site geeft nog geen verder informatie op dit moment

Vrijdag 19 juni 2009

Midzomernachtcross

Amstelveen

Website: www.midzomernachtcross.nl

Afstanden 5 km 20.55 uur, 10 km 21.05 uur
en 16 km 20.30 uur

Op de langste vrijdagavond van het jaar wordt deze loop georganiseerd in het Amsterdamse bos. Doordat het in de avond is loop je naar de schemering toe wat wel een aparte gewaarwording is.

Zondag 28 juni 2009

Vechtloop

Weesp

Website: www.vechtloop.nl

Afstanden 5 km 12.00 uur, 10km, 15 km
en 21,1 km 12.03 uur

Het parcours van de halve loopt langs het Naardermeer.

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



Net als ik denk de weg te weten op een bepaald punt, loop ik er weer
straal voorbij als de bomen uitgelopen zijn. Het gevolg is dat we
verdwalen en de training vreselijk dreigt uit te lopen.



UITSLAGEN RECREATIE

zondag 19 april 2009

City Run Hilversum 10 km

Henry Kakkenberg	37:51
Herman Verra	40:14
Christine Bosch	42:30
William Osinga	43:45
Mathieu Ekelschot	44:32
Paul de Wit	44:48
Ineke Klaver	44:55
Sylvia de Bood	44:59
Piet Groeneveld	46:00
Saskia Duursma	47:03
Anneke de Groot	47:45
Patrick Hoeben	48:04
Paul Pilzecker	48:50
Gaston Merckelbagh	49:15
Cornelie Peschar	49:16
Co Schaapherder	49:45
Anja van Velsen	50:20
Niko Bel	50:20
Sander Visser	50:26
Monique Bos	50:32
Ilonka Lauf	50:32
Lex Veldkamp	50:50
Wim Sloodbeek	51:12
Willy Milot	52:17
Gelise Bouma	52:24
Hans Moolhuijsen	52:27
Joyce Hovius	52:28
Eric Poelmann	52:29
Fred Antonides	52:54
Leo Tetteroo	52:55
Bert Grob	53:05
Rene Klarenbeek	53:14
Kees Verkuil	53:28
René Smeink	53:36
Marlies Bakker	53:46
Marieke Bakker	54:01
Wim Tober	54:08
Karin Cornelissen	54:10
Ferdinand Mijwaard	54:26
Ton de Groot	54:29
Jan Willem Scherrenburg	54:58
Ron Meijer	55:01
Ed Mulder	55:30
Jolanda Hompes	55:45
Corien van Andel	56:04
Marieke Provoost	56:11
Dick van den Booren	56:21
Gerie Broek	56:30
Irene Grob	56:52

Wouter Jansen	56:56
Astrid van Kempen	56:57
Leo van Breda	56:59
Ronald Heemskerk	57:03
Raymond Schipper	57:05
Raymond Mahler	57:11
Denise Kastermans	57:17
Bob van Manen	57:20
Hans van de Poel	57:23
Esther Franssen	57:42
Ingrid Huiskamp	58:01
Chris de Rijk	58:12
Corine van den Berg	58:16
Marcel Janssen	58:17
Astrid Kooij	58:22
Mirjam de la Motte	58:24
Mechteld van Gilse	58:30
Elja José Kamphuis	58:31
Christien Schut	58:55
Paul de Wijs	58:55
Minke van Thiel	1:00:12
John van den Berg	1:00:22
Marianne van den Berg	1:00:22
Meta Pols	1:00:29
Nelleke Wolfswinkel	1:00:42
Josephine Lambregts	1:00:51
Roel Schaart	1:00:51
Jan van Doorn	1:00:56
Phine Heinink	1:01:17
Brenda Karssen	1:01:17
Hilde Hageman	1:01:18
Ellen Klaver	1:01:53
Olga Grotenhuis	1:01:58
Anja Schimmel	1:02:01
Olga Coenraad	1:02:14
Marleen Theebe	1:02:25
Andrea Krommendijk	1:02:43
Hetty van Boxel	1:03:07
Betty de Wit	1:03:15
Jan van Heiningen	1:03:21
Bert Buts	1:03:40
Elbert Vastenburg	1:04:06
Wil van de Water	1:04:14
Fred Laman	1:05:03
Ronald Veen	1:06:05
Luuk Looij	1:06:22
Lydia Prinsen	1:06:52
Gitta Hamel - van der Voort	1:07:29
Hillegonda Griffioen	1:07:42
Stephanie van Leeuwen	1:08:35
Monique Akkerman	1:09:14
Lucy Kuipers	1:09:15
André Hersbach	1:11:09
Georgine Aalpol	1:12:41

zondag 19 april 2009

City Run Hilversum 21,1 km

Martin de Vor	1:33:42
Evert van Kooij	1:40:37

Bert Akkersdijk	1:41:29
Michel van den Hoven	1:41:35
Johan Strikwerda	1:42:28
Johan Heuperman	1:44:08
Jeroen van Ham	1:44:47
Dirk Mafait	1:45:03
Monica van Damme	1:45:05
Hilco Griffioen	1:45:11
Bart Bakker	1:48:06
Marielle van Laar	1:48:16
Elmer van Krimpen	1:48:30
Lineke Braspenning	1:50:34
Felix Gras	1:51:04
Walter Mijnhout	1:52:35
Marco van der Schoor	1:53:24
Lies Muntslag	1:53:45
Arthur Westgeest	1:54:48
Anthony de Winter	1:54:58
Annet Tollens	1:57:43
Ronald Smalenburg	1:58:32
Henny Fakkeldij	1:59:36
Ed Bisel	1:59:58
Don Oppedijk	2:00:56
Adriaan Muts	2:01:21
Marco Rebel	2:01:55
Caro	2:02:12
Bert Gasenbeek	2:03:08
Anouk Pols	2:05:13
Karin Wolvenne	2:08:05
Judith Wolvenne	2:08:05
Richard Egberink	2:08:44
Bram Kolk	2:09:09
Petra Wildschut	2:09:12
Menno Jansma	2:10:12
Marc Hek	2:12:58
Saskia Bons	2:13:09
André de Groot	2:14:24
Guus de Vos	2:22:56
Riet Kuiperij	2:26:32

zondag 19 april 2009

City Run Hilversum 5 km

Jespar Wolfswinkel	17:56
Selma Hommels	24:44
Tim Tetteroo	25:54
Doro Meesters	26:01
Fabian Rothmund	26:10
Bert Klaver	26:22
Casper Ahlers	27:39
Armand Zwiers	28:00
Eva Homs	28:07
Bianca Elzinga	28:57
Jildou Scheffer	29:14
Ronit Shavit	29:22
Ellis van Wilgenburg	29:50
Karin Visser	29:55
Barbara Dix	30:32
Bettie Greidanus	30:37
Margreet Eijnsink	30:39



Het uitlopen aan het eind van de training doe ik te hard en het rekken en strekken slaan we maar een keertje over om wat tijd in te lopen.
Zo loopt met al dat uitlopen alles uit de hand. **Lineke.**



Anky Mulders	30:52
Ria in den Berken	30:54
Hanneke Plomp	30:54
Marloes Lensink	35:32
Rikie Lensink	35:32

zaterdag 18 april 2009

Geinloop Driemond 10 km

27 Niko Bel	44:51
26 William Osinga	44:52
Teun van Rossum	47:20
11 Corina Blank	49:17
109 Fred Verkerk	51:12
108 George de Groot	51:12
36 Barbara Jongerden	55:21
175 Joost de Ridder	55:22
249 Wim Kluvers	1:02:33
6 Ans van der Knaap	1:10:09

zaterdag 18 april 2009

Geinloop Driemond 21,1 km

10 Elles Spaans	1:57:10
-----------------	---------

zaterdag 18 april 2009

Geinloop Driemond 5,5 km

21 Madelon de Groot	31:12
---------------------	-------

zaterdag 18 april 2009

Geinloop Driemond 7,5 km

Frans Oomen	53:32
Rendolf van Hoof	53:32

maandag 13 april 2009

AD Halve Marathon Utrecht 21,1 km

Frans Oomen	1:44:03
694 Dick Neppelenbroek	1:48:52
1057 Lies Muntslag	1:56:22
1942 Reinier Kuipers	2:06:55

maandag 13 april 2009

De vijf van Utrecht Utrecht 5 km

Rendolf van Hoof	39:06
------------------	-------

maandag 13 april 2009

Halve Hengelo 21,1 km

32 Roland Mönnink	pr
	1:25:51

maandag 13 april 2009

Jaarbeurs Marathon Utrecht 42,2 km

Paul de Wit	3:36:56
-------------	---------

maandag 13 april 2009

RTV Utrechtloop Utrecht 10 km

Anneke de Groot	48:20
Corien van Andel	56:13
Elja José Kamphuis	57:32

zondag 29 maart 2009

Circuit Run Zandvoort 12 km

Saskia Duursma	59:18
Leo Tetteroo	1:04:07

zondag 29 maart 2009

Vechtstreek in beweging

Maarsseveen 10 km

Ilonka Lauf	50:35
-------------	-------

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



ZONNEN AL VANAF 5 EURO!

Barbara's
ZONSENSATIE

DE NIEUWSTE ERGOLINE
ZONNEBANKEN (12 RUIME CABINES)

Voor voordelige acties kijk op
www.barbaras-zonsensatie.nl
Of bel met: 035 - 683 23 63

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

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

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

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

UITSLAGEN WEDSTRIJD

	bruto	netto			
Maart					
15 Louis Vink Loop, Amsterdam			18 33e Geinloop Driemond		
10 km M55			Wilco de Bruin M40, 10 KM	41.37	41.34
14 Siebe Turksma		44:29:00	Frans Looijer M50, 10 km 2e	39.25	39.24
10 km MSen			Ron Barmentloo M50, 10 KM	43.56	43.52
3 Mirjam Koersen		41:24:00	Tineke Faber V45, 10 KM	47.05	47.01
22 Marathon Rome			Ans vd Knaap V45, 10 km	1:10:22	1:10:09
Siebe Turksma	3:57.18	3:56.04	Rendolf van Hoof M 7500	53.44	54.32
22 30 km, Lenteloop Almere			19 Nike City Run Hilversum		
19 Auke de Schipper		2:30.09	10 km MSen		
29 Zandvoort Circuit Run 2009, 12 km			14 Erik Negerman	31:33	31:32
Remco Coolen		51.15	28 Michael Kromhout vdMeer	41:21	41:16
April					
5 ITU Triathlon European Cup			10 km M35		
Triathlon OD Elite Women			5 Brent Burks	36:59	36:55
Eva Janssen		2.10.10	8 Richard van Delft	39:46	39:43
5 Fortis Marathon Rotterdam			10 km M40		
Birgit Kraemer	2:59:40	2:59:40	9 Job van Barneveld	41:26	41:22
Ivar Wieringa	3:18:34	3:17:15	Marc van Veen	dnf	
13 Klap tot Klaploop, Stadskanaal, 10 km			10 km M45		
Michel Eekhof 3e		37:12:00	6 Richard de Waard	41:02	40:59
13 Utrecht Marathon M65			10 km M60		
Krijn Griffioen	4:03:49	4:03:38	4 Fons Heinink	46:51	46:49
5 km ROC Run			10 km VSen		
Rendolf van Hoof	39.48	39.06	11 Eva Janssen	37:00	36:59
			14 Mirjam Koersen	41:55	41:51



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

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 Voorthuysen, Stephane Wieneke.

Gefeliciteerd.

Amelie Blankenzee,
WOC



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

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

RECREATIESPORT COMMISSIE

RSC@GACH.NL

jantje_40@hotmail.com

Voorzitter

Krijn Griffioen 035-6931015
Gertjan Reichman 035-6216291

k.griffioen@wanadoo.nl
g.reichman@wx.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

ib.grob@tiscali.nl

Jongens junioren D 1e jaars

Michiel van Voorthuysen

michvoort@hotmail.com

Meisjes junioren D 2e jaars

Marianne Buijninks

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 Hermesen 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

jeugdathletiek

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

recreatiesport

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

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen uitsla-

gen.wedstrijd@gach.nl

wedstrijd lange afstand

Paul van der Zande

p.a.m.vanderzande@uu.nl

junioren A/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

verjaardagen

mei

9	Stan Lutz
9	Arvid Smit
10	Jeske de Vries
12	Emmelien Schouten
13	Joshua Bate
14	Chinouk van de Kuil
14	Mark den Blanken
14	Steijn Bakker
14	Amber Terlouw
15	Pippa Hectors
15	Didi van Catz
15	Cara van Straten
16	Sterre Weber
17	Steven Mijnhout
18	Mats Pijl
20	Jip Zinsmeister
22	Semmie de Birk
24	Flore Glimmerveen
26	Franka Smet
27	Maiander Eigenraam
29	Loren Welling
30	Otte Wienese

juni

1	Floris van Leeuwen
2	Pierre Richard van Willigenburg
2	Tessel Bruns
2	Emma Pijl
3	Jolijn van Dijk
4	Rosanne van Ee
5	Daan van Kampen
5	Sven Poelmann
6	Emma Stassen
7	Maira Stam
9	Rick Hulsebos
9	Sigrid Gras
10	Martijn Lauppe
11	Quinten Vesseur
12	Marleen Sievers
13	Jamie Koudijs

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

Jeugdcoördinator
Jeugdtrainersbegeleider

John Dankers
Hans Gort

jtc@gach.nl
hans@aim4music.nl

trainingsgroep

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

geb.jr.

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

hoofdtrainer

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

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



Diegene die de meeste Grote Club actie loten hadden verkocht hebben een clinic gewonnen op Papendal. Lars, Mauve, Margriet, Bram en Marieke waren de gelukigen. Woensdag 18 maart was het zover. De GAC 'ers waren mooi op tijd. Eerst kregen ze een t-shirt en daarna volgde de clinic gegeven door Robert Lathouwers. Hij is een bekende atleet die al verschillende titels heeft behaald bij nationale en internationale wedstrijden en hij was er ook bij in Beijing afgelopen zomer op de Olympische Spelen. Eerst was hij vooral 400 m. loper, maar na verschillende blessures heeft hij zich gespecialiseerd in de 800 m. Die loopt hij in 1.44.75 minuten. Supersnel he !! Dat doen we hem niet na hoor. Maar proberen kan altijd.... De GAC 'ers hadden hun broertjes en zusjes meegenomen als fans en zij hadden geluk want ook zij mochten meedoen met de clinic en kregen ook een t-shirt.

Het begon natuurlijk met handtekeningen zetten op de t-shirts en daarna een rondje inlopen. Veel leuker dan bij de GAC op de baan volgens de kinderen. Robert had 5 verschillende commando's en als hij er één riep dan moest er een opdracht voltooid worden. Bijvoorbeeld omhoog springen, 2 keer opdrukken, achteruit lopen, grond aanraken enz. De baan op Papendal is 500 m. lang, maar het leek op deze manier korter dan onze eigen baan. En wat ook wel erg leuk was was dat de baan blauw was. Ideeetje voor de GAC misschien ?!!! Staat wel erg mooi hoor. En er moet toch een nieuwe toplaag komen...

Na het inlopen op de baan nog wat dollen op het gras en daarna oefeningen en loopscholing om de spieren verder los te maken. Vervolgens een erg leuke oefening. Allemaal 2 tallen gemaakt en beide op handen en voeten gaan staan. En dan proberen elkaar onderuit te duwen of te trekken. De winnaar mocht tegen Robert. Luca kwam erg ver en wist een paar rondes te doorstaan maar moest toen ook opgeven. Wel goed gedaan hoor !

Het volgende onderdeel was de sprint. Op allerlei ver-

schillende manieren moest er gestart worden. Liggend op de rug en buik, zittend als een boeddha en in kleermakerszit. Daarna mocht er gekozen worden tussen horden en verspringen. Dat laatste kreeg de meeste stemmen. Robert vond het ook nog leuk om hink-stap-sprong te proberen, maar dat was voor de meeste toch nog wel erg moeilijk. Maar het verspringen ging geweldig. Als laatste werd er estafette gelopen en daarna werd er nog een groepsfoto gemaakt en gestoeid met Robert. Er kwamen nog meer bekende sporters trainen en ook daarvan moesten natuurlijk handtekeningen verzameld worden. En foto's natuurlijk ! We hebben Gregory Sedoc (hordenloper) en Judith Keizer (7-kamp) ook nog maar even belaagd. Supercool ! Al met al was het een superleuke middag met prachtig weer, dus zeker voor herhaling vatbaar. Allemaal dus goed je best doen met loten verkopen volgend jaar. Wie weet is er wel weer een geweldige clinic te verdienen en ben jij de gelukkige...

Marjo van der Laan (moeder van Marieke en Bram)



UTRECHT HIER ZIJN WE WEER! JONGENS PUPILLEN C IN AANTOCHT!



11 april de zaterdag voor Pasen, staat in het teken van blauw. En dan zo gezegd GAC blauw.

Zaterdagochtend met een strak blauwe lucht op naar Utrecht. Lekker rustig op de weg dus doorrijden.

Na een kwartiertje rijden komen we aan bij Phoenix/ U-track daar even de campingstoelen uit de auto nemen en een grote sporttas vol met eten en drinken naar het veld.

Daar even een goed plekje zoeken waar de hele blauwe invasie kan nestelen, gevonden en uitslaan die stoelen. Zo even kijken waar ik de nummers kan halen, oh jee een dikke enveloppe met startnummers. Hé daar komen de eerste al aangedruppeld, bekapt met stoelen en volle tassen. Tien uur de lucht trekt helemaal dicht maar geen nood we gaan gewoon de estafette lopen, Milan op plaats 1, rent op zijn aller snelst naar Quinten die loopt weer op zijn aller snelst naar Gabriël en die weer op naar Bram. En wat blijkt we zijn als eerste van de jongens pupillen c over de finish. Jahoe, de dag kan niet meer stuk.

De lucht breekt open de temperatuur loopt op en de jongens zijn niet meer te remmen de ene na de andere PR vliegt ons om de oren. Bij balwerpen de meeste pr's gevolgd door 40 meter en verspringen. Zo even op adem komen en voorbereiden op het laatste onderdeel 600 meter.

Nog even een liedje zingen voor de jarige Mylan, zo hard als we konden. Hiep hiep Hoera!

En ja hoor alsof ze dope hebben gebruikt ze lopen als een razende over de finish, ook weer een berg pr's. De kinderen zijn op en het weer ook want we krijgen een verfrissende bui over ons heen. Zo iedereen gaat tevreden naar huis, een paar bleven nog even in de regen staan om de rest aan te moedigen, aangezien er een paar jongens zijn met oudere broertjes. Zo 4 uur de baan is bijna net zo leeg als dat we kwamen nog een paar supporters en atleten en een stralende zon, vermoeide kinderen en ouders. Op naar de auto en tevreden naar huis rijden om uit te kijken naar de volgende wedstrijd.

Jongens jullie hebben echt een topprestatie geleverd, veel pr's en veel lol, jongens top!

Een zeer tevreden coach van de jongens pupillen C

Mijn eerste wedstrijd.

De eerste wedstrijd van atletiek.
Ik dacht eerst dat ik het niet leuk vond
maar toen ik er eenmaal was begon
ik hetgelijk leuk te vinden.

Het was wel heel druk.

Ik ging een plaats uit zoeken
en onderweg kwam ik mijn trainer
tegenen vroeg wanneer gaan we
beginnen over 5 minuten was het
antwoord. De 5 minuten waren
voorbij en we gingen
beginnen met 40 meter estafette.

Ik hoefde niet mee te doen.

Daarna gingen we kogelstoten.
toen hoog springen en het was de
eerste keer dat ik er goed
overheen kwam.

Daarna gingen we nog veel meer leuke dingen doen.

Als laatst gingen we 1000 meter
sprinten en bij mij ging dat heel goed.

Ik vond het een leuke dag.
En ik hoop dat jullie eerste wedstrijd ook
heel leuk was

Anika van Delden

1 E COMPETITIEWEDSTRIJD

UTRECHT, MEISJES PUPILLEN C

Het was mooi weer en we begonnen deze 1e competitiewedstrijd zoals gewoonlijk met de estafette. Deze keer liepen Floor, Rosan, Sanne en Kato in het estafette-team. Het was voor hen allemaal de eerste keer, dus vonden ze het allemaal ongelooflijk spannend. Toen uiteindelijk het startschot ging, was Floor erg goed weg. Rosan liep als tweede en ging als een speer en gaf het stokje daarna over aan Sanne. Ook Sanne liep erg hard en als laatste was de beurt aan Kato. Het was een nek-aan-nekrace en uiteindelijk werden de meiden 2e in een tijd van 32.38 sec. Super gedaan!

Ná de estafette konden alle meiden beginnen met het verspringen. Gelukkig had iedereen na één of twee sprongen een geldige poging. Op dit nummer sprongen Barbara, Nina en Noor verder dan ze in eerdere wedstrijden gedaan hadden. Persoonlijke Records dus! Noor sprong het verst van de meiden van GAC, ze vloog naar 2 meter 88! Barbara gaat elke wedstrijd weer een stukje beter, goed hoor, gewoon volhouden, de aanhouder wint.

Het was ook de eerste keer dat de meiden de 40 meter sprint mochten lopen met een echt startschot. Ze vonden het allemaal erg spannend, en een aantal waren ook een beetje bang voor het startschot, maar toch ging het erg goed. Kato was de snelste van GAC, met een tijd van 7.69. Super Kato, en nog een pr ook! Ook Sanne heeft het erg goed gedaan en liep ook een pr in een tijd van 8.43 sec. Vlak daarna kwam Emma, die óók een pr liep, met een tijd van 8.66 sec. Goed gedaan hoor! Daarna kwam Noor in een tijd van 8.67 sec. Ook Nina heeft het erg goed gedaan voor de eerste keer, en haalde een tijd van 8.74 sec. Floor vond het erg spannend zo de eerste keer, maar toch deed ze het erg goed in een tijd van 8.85 sec. Ook Barbara ging als een speer en haalde een pr in een tijd van 8.93 sec. Jennifer had er erg veel zin in en finishte in een tijd van 9.14 sec. Rosan was erg bang voor het startschot, maar heeft het toch super gedaan en haalde een tijd van 9.31 sec, wat ook meteen een pr was. Goed gedaan allemaal!

Het balwerpen ging ook heel goed. We hebben er veel op getraind en dat was zeker te zien! Kato gooide bij ons de bal het verste. Ze haalde een afstand van 12.39 meter! Vlak daarna kwam Floor. Zij haalde een afstand van 11.19 meter. Ook nog een pr Floor! De nummer 3 was Noor met een afstand van 10.77 meter. Verder gooide Emma een nieuw pr met een afstand van 10.46 meter! Ook Jennifer gooide hartstikke goed, met een afstand van 10.12 meter. Barbara gooide de bal naar een afstand van 8.36 m, Rosan moest even inkomen maar had toch een erg goede worp met een afstand van 7.25 meter. Nina gooide de bal naar 5.76 meter, super gedaan Nina! Sanne is nog iets te lief voor de bal, maar haalde toch een mooie afstand van 5.72 meter.

Ter afsluiting van deze lange dag werd een 600 meter gelopen. En hoe! Kato liet alle meiden die meededen de hielien zien, 2.15.4 een heel mooi PR! Sanne werd vierde in totaal en liet zien dat ze ook best wat kan! Nina liet zien dat ze ook een echt loopstertje is, heel knap hoor. Rosan scoorde alweer haar derde PR van de dag en dat ondanks de zenuwen en de angst voor het startschot.

Na de wedstrijd werd de totale uitslag van de meerkamp bekend gemaakt. Kato is individueel als eerste geëindigd, en het Team in de totale uitslag ook. Heel goed gedaan meiden! We zijn trots op jullie!

Groetjes,

Christine, Stan & Myrte



UITSLAGEN

5-4-2009 Blokmeerkamp AV

Zuidwal Almere
J.C. 100 m.h.

3 Christian Oberdorfer 17,0 537

J.C. 1000 meter

4 Stan Lutz 3,15.5 577

5 David Veen 3,17.5 563

9 Christian Oberdorfer 3,33.9 456

J.C. 400 meter

2 David Veen 1,03.70

5 Stan Lutz 1,07.80

J.C. Hoogspringen

7 Christian Oberdorfer 1,30 462

J.C. Polsstokhoog

1 Thom Jenster 2,90 668

J.C. Speer

4 Christian Oberdorfer 28,47 471

J.D. 1000 meter

4 Bart van Manen 3,21.4 536

6 Lars Besselaar 3,24.9 512

8 Mick Hoebe 3,26.6 501

9 Steven Mijnhout 3,29.1 485

11 Roman Monte 3,31.9 468

14 Jasper Hewitt 3,37.9 432

J.D. 400 meter

2 Lars Besselaar 1,08.90

5 Steven Mijnhout 1,10.90

7 Bart van Manen 1,11.90

J.D. 80 m.h.

1 Mick Hoebe 13,5 512

4 Jasper Hewitt 14,6 415

5 Roman Monte 14,8 398

J.D. 80 meter

17 Tyler Cools 13,2 290

J.D. Hoogspringen

2 Roman Monte 1,45 582

3 Mick Hoebe 1,45 582

5 Jasper Hewitt 1,25 426

J.D. Speer

1 Mick Hoebe 23,73 392

3 Jasper Hewitt 21,12 345

4 Roman Monte 19,23 309

J.D. Verspringen

11 Tyler Cools 3,72 362

M.C. 1000 meter

5 Julia Anten 3,48.3 374

6 Emmelien Schouten 4,01.9 306

M.C. 400 meter

4 Julia Anten 1,15.40

M.C. 80 m.h.

7 Jip Zinsmeister 16,1 303

M.C. 80 meter

8 Sonja Pieters 11,7 476

11 Jip Zinsmeister 12,1 422

M.C. Hoogspringen

2 Emmelien Schouten 1,30 462

M.C. Speer

3 Emmelien Schouten 18,72 299

M.C. Verspringen

5 Sonja Pieters 3,92 402

M.D. 1000 meter

6 Tess van den Berg 3,44.2 396

7 Kylie de Beer 3,44.8 393

10 Suzanne van den Broek 3,50.1 364

M.D. 400 meter

6 Tess van den Berg 1,13.30

9 Suzanne van den Broek 1,17.50

M.D. 60 m.h.

5 Aimee Lovers 11,5 401

6 Kylie de Beer 12,6 298

M.D. 60 meter

1 Aimee Lovers 8,5 600

17 Lieke Elzinga 10,0 342

M.D. Discus

5 Tara Celine de Wit 13,53 175

M.D. Hoogspringen

1 Kylie de Beer 1,30 462

M.D. Kogelstoten

7 Tara Celine de Wit 6,29 324

M.D. Speer

1 Kylie de Beer 20,62 336

M.D. Verspringen

10 Lieke Elzinga 3,37 292

18-4-2009 AAC 1e Junioren competitie Amsterdam

J.C. 1e 100 m.h.

3 Melle Albada 17,92 489

6 Stan Lutz 20,20 352

8 Tom van den Hoven 22,05 261

J.C. 1e 100 meter

1 Danny Moons 12,51 742

4 Anthony Hesselman 13,72 570

5 Max Bartman 14,08 524

J.C. 1e 800 meter

2 David Veen 2,20.81 653

6 Stan Lutz 2,36.34 500

J.C. 1e Discus

1 Thom Jenster 31,95 504

4 Danny Moons 24,51 387

J.C. 1e Hoogspringen

1 Thom Jenster 1,70 779

2 Pieter Mijnhout 1,55 663

J.C. 1e Kogelstoten

1 Joris Ketelaars 11,90 610

3 David Veen 10,18 531

5 Christian Oberdorfer 9,18 482

J.C. 1e Speer

1 Joris Ketelaars 34,29 560

3 Christian Oberdorfer 30,73 507

5 Max Bartman 17,65 278

J.C. 1e Verspringen

2 Pieter Mijnhout 4,96 613

4 Melle Albada 4,48 515

5 Anthony Hesselman 4,44 506

J.C. 2e 100 m.h.

4 Patrick van Wijk 20,46 338

6 Rick Dörr 22,06 261

J.C. 2e 100 meter

2 Nijs Wienese 12,80 698

6 Wouter Dogger 15,08 409

7 Nils van der Weiden 15,96 319

J.C. 2e 800 meter

4 Nils van der Weiden 2,46.87 413

J.C. 2e Hoogspringen

3 Wouter Dogger 1,40 541

6 Patrick van Wijk 1,30 462

J.C. 2e Kogelstoten

1 STE COMPETITIE WEDSTRIJD MPB

Zaterdag 11 April was de eerste competitie wedstrijd voor de meisjes pupillen B.

We zaten meteen bij de estafette al in de stress, Senna was er nog niet, en hoe moest het dan? Gelukkig kwam Senna er toch nog aan en hadden wij ons team compleet. We begonnen met de estafette en die ging helemaal goed. Jammer genoeg hadden ze de tijd niet goed geklokt en moest er opnieuw gelopen worden. De 2de keer ging de estafette ook heel goed, en hadden ze een mooie tijd. Na de estafette moesten ze kogelstoten, springen en verspringen. Al deze dingen gingen bij iedereen erg goed. In de rust momenten gingen de dames lekker spelen en genieten van het mooie weer. We sloten de dag af met een 1000 meter, dat is 400 meter meer dan ze van vorig jaar gewend waren. Iedereen heeft laten zien dat ze na al dat sporten en spelen nog lang niet moe waren, en ze gingen als een speer. Bij de einduitslag van de hele dag, was Senna 3de. Dat kwam vooral door haar super goede stoten bij kogelstoten. Wieke eindigde met maar 4 puntjes achter haar. Daarna kwam Luna ondanks alle zenuwen op de 6de plaats. Voor Floortje was dit de eerste baanwedstrijd, maar ze werd wel mooi even 8ste. Daarachter stond Semmie. Ook voor haar was dit de eerste baanwedstrijd. Op de 10de plek stond Linde die ook heel ver heeft gestoten met de kogel. Vlak daarachter was Anika geëindigd. Ook voor Anika was dit de eerste baan wedstrijd. Yara werd 18de met een ontzettend goede 1000 meter. Daarna kwam Ilse op de 21ste plaats. Voor Ilse was het ook de eerste baanwedstrijd, en wat een kracht heeft zij in haar armen zeg. Als deze meiden hebben het ondanks dat het voor veel mensen de 1ste keer was, heel goed gedaan en ik ben helemaal trots op ze.

Floor van Rijn



Op 18 maart was het stralend weer en de zon scheen fel op de blauwe baan van Papendaal. 5 kinderen van Gach; Margriet Hilhorst, Bram van der Laan, Marieke van der Laan, Lars Mol en Mauve Bos met Anton Hilhorst en Luca Bos in hun kielzog en nog een heleboel kinderen van andere verenigingen waren naar Arnhem gekomen voor een atletiekclinic van Robert Lathouwers. Dé specialist op de 800 meter. En iedereen was vol spanning.

Alle kinderen kregen eerst een shirt waarmee ze gelijk naar Robert Lathouwers liepen voor een handtekening. Robert was ontzettend aardig en geduldig en had aandacht voor elk kind die een handtekening of een foto wilde. Hij sjouwde wat af en zette iedere keer zijn beste glimlach op.

En dan op naar het echte werk.

Eerst een beetje opwarmen. Vooruit, achteruit, liggend en weer verder rennend de spieren op temperatuur krijgen. Om vervolgens twee uur lang met veel plezier behendigheds- en evenwichtspelletjes te doen. Elkaar onderuit schoffelen terwijl je in "opdrukstand" tegenover elkaar ligt/hangt. En ook een soort tikkertje en een snelheidstraining met sprint vanuit ligstand voorover, achterover en zelfs vanuit meditatiestand. Alle kinderen hebben ver gesprongen met als uitdaging de hink-stap-sprong. Sommige benen en hersenen trokken die coördinatie nog niet helemaal, maar Robert was een goede coach en een enthousiast aanmoediger. Als laatste werd een estafette gerend waarbij iedereen zich de benen uit het lijf rende. Er waren geen verliezers.

Tijdens de training werd Gregory Sedoc gespot, de hordeloper, en ook daar werd druk om de handtekening gebedeld. Gregory was niet alleen een Adonis, hij bleek ook heel aardig en ging braaf met iedereen op de foto en zette tientallen handtekeningen. Later kwamen daar Jolanda Keizer (7-kampster) en Melissa Boekelman

(Kogelstoten) nog bij en toen was het een mooi t-shirt vol met handtekeningen.

Al met al een topdag. Mooi weer, aardige beroemde mensen, een supertraining en een geweldige herinnering.

Namens Luca en Mauve, bedankt.

Gwen de Visser

domein willen hebben?

Dat kan al vanaf 12 euro per jaar!!

Webhosting vanaf 4 euro per maand!

IT2day for tomorrow's business

3 Nijs Wienese	9,16	481
J.C. 2e	Speer	
4 Rick Dörr	12,84	173
J.D. 1e I	1000 meter	
1 Bart van Manen	3,16.82	568
2 Lars Besselaar	3,18.96	553
7 Boris Schram	3,38.47	429
J.D. 1e I	80 m.h.	
1 Mick Hoeben	13,82	505
5 Aldo Vree	16,02	325
9 Luke van Rossenberg	16,72	
	278	
14 Jelte ter Braake	17,78	213
J.D. 1e I	\@80 meter	
3 Martijn Lauppe	11,75	503
5 Aldo Vree	11,94	476
6 Boris Schram	12,26	432
10 Bram Verheyen	12,71	375
J.D. 1e I	Discus	
1 Joeri Strik	22,75	357
6 Aldo Veltman	13,70	178
9 Sven Poelmann	12,30	146
J.D. 1e I Hoogspringen		
3 Roman Monte	1,35	499
4 Steijn Bakker	1,30	462
8 Bram Verheyen	1,20	389
J.D. 1e I	Kogelstoten	
2 Joeri Strik	9,67	506
3 Mick Hoeben	9,15	481
4 Sven Poelmann	8,12	427
J.D. 1e I	Speer	
4 Aldo Veltman	24,91	412
5 Luke van Rossenberg	23,58	
	389	
7 Steijn Bakker	21,88	359
J.D. 1e I Verspringen		
5 Martijn Lauppe	4,12	442
6 Roman Monte	4,11	440
12 Jelte ter Braake	3,53	324
J.D. 1e II	1000 meter	
4 Steven Mijnhout	3,31.53	470
8 Marius Messemaker	3,40.53	
	417	
13 Jop de Jong	4,30.49	185
J.D. 1e II	80 m.h.	
3 Jonathan van Daalen	15,66	
	351	
7 Tyler Cools	16,60	285
12 Thijs Mijnhout	17,60	223
15 Matthias van Scherpenzeel	17,88	
	207	
J.D. 1e II	80 meter	
7 Marius Messemaker	12,40	
	414	
13 Wichert Bakker	13,03	336
14 Thomas Fermin	13,59	273
J.D. 1e II	Discus	
3 Quinten Vesseur	18,04	269
8 Quentin van der Molen	12,50	
	151	
14 Thijs Mijnhout	10,18	93
J.D. 1e II Hoogspringen		
7 Jan Berbee	1,20	389
9 Derk van den Hoven	1,15	
	352	

J.D. 1e II	Kogelstoten	
1 Sander Blom	10,05	525
6 Quentin van der Molen	6,60	
	342	
7 Jop de Jong	6,30	324
J.D. 1e II	Speer	
3 Sander Blom	26,05	432
10 Quinten Vesseur	16,63	257
13 Bram Duurland	12,85	173
J.D. 1e II Verspringen		
4 Steven Mijnhout	4,13	444
7 Jasper Hewitt	4,05	428
10 Mathijs van de Fliert	3,59	336
M.C. 1e	1000 meter	
1 Jessie Homminga	3,21.04	538
3 Ilse Venema	3,28.47	489
4 Charlie van Dongen	3,34.29	453
5 Anne Witteveen	3,46.62	383
M.C. 1e	80 m.h.	
2 Esmé Calis	13,75	511
3 Ruth Verhoeff	14,02	486
6 Elena Monte	14,40	452
8 Jasmijn Verboom	16,31	305
M.C. 1e	80 meter	
1 Myrte Gorris	10,89	637
2 Ruth Verhoeff	11,25	578
3 Jasmijn Verboom	11,43	550
6 Fleur Krommendijk	12,06	459
M.C. 1e	Discus	
1 Noortje van den Burg	24,42	
	385	
4 Lori Wingelaar	19,47	297
7 Selma Hommels	13,25	168
M.C. 1e Hoogspringen		
5 Elena Monte	1,40	541
6 Fleur Krommendijk	1,40	541
7 Lori Wingelaar	1,40	541
M.C. 1e	Kogelstoten	
1 Noortje van den Burg	9,80	
	513	
2 Emmelien Schouten	9,49	498
4 Floor van Rijn	7,84	412
M.C. 1e	Speer	
1 Emmelien Schouten	22,74	375
2 Selma Hommels	20,43	332
3 Floor van Rijn	20,02	324
M.C. 1e Verspringen		
1 Myrte Gorris	4,76	572
2 Esmé Calis	4,65	550
6 Sonja Pieters	4,03	424
M.C. 2e	1000 meter	
2 Tessel van de Loo	3,22.14	531
6 Lily Anzion	3,53.96	345
7 Julia Anten	3,54.50	342
M.C. 2e	80 m.h.	
4 Jip Zinsmeister	15,64	352
8 Renate van den Broek	17,36	
	238	
9 Kim Jap Tjoen San	17,54	227
M.C. 2e	80 meter	
5 Jip Zinsmeister	11,71	509
6 Didi van Catz	11,94	476
10 Josephine van Mastrigt	13,61	
	271	
M.C. 2e	Discus	

5 Lily Anzion	10,71	107
M.C. 2e Hoogspringen		
4 Tessel van de Loo	1,35	499
7 Renate van den Broek	1,25	
	426	
M.C. 2e	Kogelstoten	
6 Julia Anten	4,19	184
7 Josephine van Mastrigt	4,15	
	181	
M.C. 2e	Speer	
6 Karien Reichman	14,96	221
8 Kim Jap Tjoen San	12,60	167
M.C. 2e Verspringen		
6 Karien Reichman	3,94	406
7 Didi van Catz	3,87	392
M.D. 1e I	1000 meter	
2 Tess van den Berg	3,36.26	441
4 Amy Wortel	3,43.12	402
7 Marleen Sievers	3,53.88	345
M.D. 1e I	60 m.h.	
1 Aimee Lovers	11,23	455
2 Kylie de Beer	11,88	387
5 Tess van den Berg	12,46	332
10 Marleen Sievers	13,16	272
M.D. 1e I	60 meter	
1 Aimee Lovers	8,42	666
3 Dana Visser	9,11	528
5 Sharon Bruininks	9,33	488
13 Amy Wortel	10,10	363
M.D. 1e I	Discus	
4 Veere Wienese	16,08	230
6 Pascale Brinkman	15,28	213
7 Tara Celine de Wit	14,15	188
M.D. 1e I Hoogspringen		
1 Chinouk van de Kuil	1,40	541
2 Kylie de Beer	1,40	541
4 Tessel Bruns	1,35	499
M.D. 1e I	Kogelstoten	
2 Jessy Boekraad	7,93	417
3 Tessel Bruns	7,66	403
8 Sharon Bruininks	6,84	356
M.D. 1e I	Speer	
2 Pascale Brinkman	19,33	311
3 Tara Celine de Wit	17,17	268
M.D. 1e I Verspringen		
1 Chinouk van de Kuil	4,22	462
4 Dana Visser	4,02	422
15 Jessy Boekraad	2,90	198
M.D. 1e II	1000 meter	
5 Aysha Kraaijeveld	3,48.72	372
M.D. 1e II	60 m.h.	
9 Simone van Wijk	13,14	273
13 Jeltje Heuperman	13,82	221
M.D. 1e II	60 meter	
10 Jeske de Vries	9,95	386
12 Linda Janmaat	10,07	367
M.D. 1e II	Discus	
9 Dashell Versteeg	12,70	155
10 Marieke Leentjens	12,65	154
M.D. 1e II Hoogspringen		
9 Jeske de Vries	1,15	352
13 Leonie Grob	1,10	316
M.D. 1e II	Kogelstoten	
11 Dashell Versteeg	5,57	279
12 Marieke Leentjens	4,92	236



PAASEIEREN ZOEKEN MET PUPILLEN OP ZATERDAG 4 APRIL 2009

Gelukkig prachtig weer, want die week ervoor goot het pijpenstelen. Dit jaar werden maar liefst 2100 chocolade eitjes verstoppt. Ook werden er tien grote plastic eieren verstoppt en als je die vond, kon je die omruilen voor een heuse paashaas van chocola. Op weg naar het "zoekveld" moesten er nog wel wat opdrachtjes uitgevoerd worden, zoals paashaasje over en paastikkertje. Dit jaar deden drie atleten van de A-atletiek mee en ook de mini's waren aanwezig. De opkomst was groot, omdat het zoeken een week eerder was (i.v.m. de pupillen competitie) en niet in het paasweekend, wanneer het schoolvoetbal is.

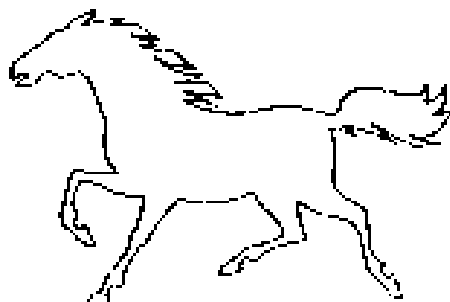
De paashazen (of eigenlijk één haas en één konijn) gingen goed in hun rol op. Hun trainingsmaatjes keken verbaasd op als ze begroet werden, want ja écht herkenbaar ben je niet in het paashaaspak. De familie paashaas werd nog even op de foto gezet door Willem, als aandenken voor hun spontane verkleedpartij.

Pieter Mijnhout en Sharon Bruininks worden hierbij hartelijk bedankt voor hun hulp bij het verstoppen van de eitjes en Marianne Bruininks voor het schminken van de paashazen.

Nelleke Dankers



M.D. 1e II	Speer	
6 Aysha Kraaijeveld	14,13	202
7 Leonie Grob	11,22	133
M.D. 1e II Verspringen		
6 Simone van Wijk	3,88	394
10 Linda Janmaat	3,50	318
11 Jeltje Heuperman	3,25	268
M.D. 1e III	1000 meter	
6 Lois Ludolph	3,50.45	363
15 Lotte van Catz	4,25.88	202
M.D. 1e III	60 m.h.	
12 Eva Hiep	13,76	225
14 Joanna Schouten	14,16	196
M.D. 1e III	60 meter	
7 Iris Oosting	9,71	424
8 Lieke Elzinga	9,79	411
M.D. 1e III	Discus	
3 Lois Ludolph	16,18	232
M.D. 1e III Hoogspringen		
12 Joanna Schouten	1,15	352
14 Iris Oosting	1,10	316
M.D. 1e III	Kogelstoten	
13 Anne Harmsen	4,47	204
M.D. 1e III	Speer	
12 Lotte van Catz	8,23	51
13 Anne Harmsen	5,71	
M.D. 1e III Verspringen		
7 Lieke Elzinga	3,71	360
14 Eva Hiep	3,04	226



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

11-4-2009 Pupillencompetitie U-track

J.pup.A.1e	60 meter	Hoogspringen	Kogelstoten	1000 meter	Totaal
4 Danny van Luyk	10,49 406	1,20 489	6,31 425	4,10.1 368	1320
8 Anton Hilhorst	9,98 481	1,15 452	5,14 351	4,39.8 250	1284
13 Maurits Gefken	10,73 373	1,05 379	5,67 385	4,34.0 271	1137
16 Siebe Heuperman	10,09 464	0,95 306	4,99 340	4,06.4 385	1110
22 Bram Streefkerk	10,90 351	1,00 342	4,07 275	4,12.9 356	968
23 James Bate	10,80 364	0,90 269	4,91 335	4,35.7 265	968
31 Patrick Feijen	10,97 342	0,90 269	4,23 287	4,43.1 239	898
33 Hielke Hilberts	10,65 384	1,00 342	2,44 136	3,45.9 486	862
37 Nick van Brummelen	10,99 340	0,90 269	3,24 209	4,03.8 397	818
40 Jeb Stam	11,83 240	0,85 232	3,68 245	0,00 0	717
42 Jasper Gort	12,42 179	0,80 196	3,94 265	5,53.0 45	640
J.pup.A.2e	60 meter	Hoogspringen	Kogelstoten	1000 meter	Totaal
3 Thomas de Groot	9,60 542	1,30 562	6,16 416	4,24.7 307	1520
4 Antonio van den Heuvel	9,15 621	1,00 342	6,43 432	3,34.6 551	1395
7 Ries Lutz	9,46 566	0,95 306	7,12 472	3,47.5 478	1344
11 Thomas Romagnoli	9,79 511	1,05 379	5,19 354	3,44.3 495	1244
15 Sander Swinnen	10,20 448	1,05 379	5,57 379	3,50.9 460	1206
16 Jort Boxelaar	10,57 395	1,05 379	4,54 309	4,08.4 376	1083
19 Yaran Wienneke	9,68 529	0,00 0	7,75 508	0,00 0	1037
23 Max Bakker	11,83 240	0,90 269	5,68 386	4,55.1 199	895
25 David Wolfrat	11,24 308	0,90 269	4,49 306	4,10.5 366	883
28 Frank Weekamp	12,12 209	0,90 269	5,30 361	5,31.5 96	839
J.pup.B.	40 meter	Verspringen	Balwerpen	1000 meter	Totaal
2 Coen Koster	7,12 525	3,45 408	20,30 322	3,58.7 421	1255
4 Rinto de Vries	7,59 431	3,04 326	25,32 388	4,23.5 312	1145
10 Mark den Blanken	8,05 349	2,68 254	26,12 398	4,32.0 279	1001
13 Pepijn Sterk	7,94 368	2,68 254	19,64 312	4,24.0 310	934
19 Mike Wildschut	8,51 277	2,34 186	16,41 264	5,03.1 174	727
23 Martijn de Boer	9,40 156	2,31 180	7,75 105	4,40.5 248	441
J.pup.C.	40 meter	Verspringen	Balwerpen	600 meter	Totaal
2 Bram van der Laan	7,58 433	2,94 306	19,73 314	2,18.1 350	1053
5 Gabriël Cornelissen	7,63 423	2,79 276	15,18 245	2,29.8 259	944

10	Mylan Bakker	8,25	317	2,49	216	23,31	362	2,42.8	173	895
11	Rien Looijenga	7,76	400	2,92	302	11,86	188	2,30.0	258	890
13	Tom Doeksen	8,65	256	2,49	216	19,26	307	3,15.5	9	779
14	Quinten Feijen	8,23	320	2,41	200	15,21	245	2,37.6	206	765
17	Eric Wolfrat	8,03	353	2,61	240	9,02	132	2,36.8	212	725
20	Mats Moolhuizen	8,57	268	2,48	214	12,05	191	3,25.9	0	673
21	Mutale Hille Ris Lambers	8,56	269	2,27	172	14,10	227	2,55.6	102	668
22	Cas Streefkerk	8,84	229	2,38	194	14,88	240	2,46.8	150	663
23	Guido van den Biggelaar	8,90	221	2,60	238	10,92	170	2,53.0	115	629
24	Michael Snip	8,45	286	2,07	132	13,07	210	0,00	0	628

M.pup.A.1e		60 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
6	Moira Stam	10,17	452	3,47	412	3,56	235	4,17.3	337	1099
9	Anja Bekema	10,28	436	3,37	392	3,39	221	4,14.3	350	1049
11	Vera Verboom	10,83	360	3,12	342	4,06	274	4,07.6	379	976
13	Esther Valkonet	10,74	372	2,93	304	3,95	266	4,20.8	323	942
16	Rosanne van Ee	11,04	333	2,88	294	3,78	253	4,48.0	222	880
22	Marieke van der Laan	11,33	298	2,24	166	4,69	320	4,51.2	212	784
23	Hanna Haemers	11,27	305	2,67	252	2,77	168	4,41.1	246	725
25	Chilemu Hille Ris	11,96	226	2,59	236	3,57	236	4,40.0	250	698
29	Emma Stassen	12,00	222	2,42	202	2,51	143	4,49.5	217	567

M.pup.A.2e		60 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
2	Dieuwertje Kok	9,50	559	4,00	518	7,16	475	4,50.2	215	1552
3	Daphne Bakker	9,50	559	3,81	480	7,14	474	3,45.8	487	1513
5	Veerle Walch	9,72	522	3,44	406	6,74	451	4,45.2	232	1379
7	Jolijn van Dijk	9,55	550	3,54	426	5,30	361	4,11.3	363	1337
8	Coco Walch	9,92	490	3,53	424	6,15	415	4,25.7	303	1329
11	Franka Smet	9,98	481	3,60	438	5,26	359	4,25.6	303	1278
20	Alena Wisse	10,52	402	3,23	364	5,12	349	4,13.4	354	1115
24	Bo de Beer	10,44	413	3,18	354	3,59	237	4,22.0	318	1004
28	Sydney van de Wal	11,09	327	2,77	272	4,98	340	0,00	0	939
35	Julia Straatman	11,08	328	2,89	296	4,21	285	4,07.6	379	909

M.pup.B.		40 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
3	Senna van der Geest	7,61	427	3,10	338	4,86	332	4,56.0	196	1097
4	Wieke van Kaam	7,17	515	3,28	374	3,19	204	4,06.6	384	1093
6	Luna Scheffer	7,39	470	2,92	302	3,42	224	4,55.3	199	996
8	Floortje Geelen	7,88	378	3,00	318	3,09	196	4,51.8	210	892
9	Semmie de Birk	7,99	359	2,77	272	3,73	249	4,31.1	282	880
10	Linde Buruma	8,03	353	2,75	268	3,69	245	5,19.0	129	866
12	Anika van Delden	7,88	378	2,66	250	3,27	211	5,30.7	98	839
18	Yara Mijnhout	7,85	384	2,71	260	2,53	145	4,19.0	330	789
21	Ilse Dekkers	8,50	278	2,47	212	3,60	238	5,34.1	90	728

M.pup.C.		40 meter		Verspringen		Balwerpen		600 meter		Totaal
1	Kato Leusink	7,69	412	2,78	274	12,39	198	2,15.3	374	884
6	Noor de Bruin	8,67	253	2,88	294	10,77	168	2,53.6	112	715
13	Floor Visser	8,85	228	2,36	190	11,19	175	2,39.5	194	593
14	Sanne Hilberts	8,43	289	2,48	214	5,72	55	2,36.7	212	558
15	Emma van der Schoor	8,66	255	2,08	134	10,46	162	2,46.7	150	551
19	Nina van Oudenaarde	8,74	243	2,44	206	5,76	56	2,42.0	178	505
21	Barbara Bakker	8,93	217	2,18	154	8,36	118	2,59.2	83	489
22	Jennifer Snip	9,14	189	1,89	96	10,12	155	3,16.8	3	440
23	Rosan de Bie	9,31	167	2,09	136	7,25	93	3,00.9	75	396

13-4-2009 Paaswedstrijd AV Triatlon Horde

M.C.		80 m.h.		300 m.h.	
13	Ruth Verhoeff	14,55	439	52,83	467
16	Jip Zinsmeister	15,39	371	55,44	404
18	Kim Jap Tjoen San	23,26	0	56,08	389

13-4-2009 Paaswedstrijd AV Triatlon Spring

J.C.		Verspringen		Hoogspringen	
1	Thom Jenster	5,17	654	1,70	779
3	Pieter Mijnhout	4,93	607	1,55	663
4	Joris Ketelaars	4,82	585	1,55	663
6	Melle Albada	4,22	462	1,40	541

J.D. 1eJ.		Verspringen		Hoogspringen	
6	Steijn Bakker	3,09	236	1,35	499

M.C.		Verspringen		Hoogspringen	
-------------	--	--------------------	--	---------------------	--

GAC JEUGD WEDSTRIJD - EN ACTIVITEITEN KALENDER 2009

omschrijving		gevolg voor trainingen		opmerkingen		1 = smurfen	2 = mini's	3 = pupillen
						4 = D junioren	5 = C junioren	
12	3	4	5					
za 9-mei		pupillencompetitie: 2e wedstrijd	geen training: pupillen en jonger					
za 16-mei		KNAU CD junioren competitie: 2e wedstrijd	geen training CD junioren	centrale inschrijving				x
za 6-jun		pupillencompetitie: 3e wedstrijd	geen training: pupillen en jonger					x
za 20-jun		KNAU CD junioren competitie: REGIOFINALE	geen training CD junioren indien geplaatst	SELECTIE deelname, centrale inschrijving				x
za 27-jun		KIND-OUDER wedstrijd: smurfen t/m C junioren	geen training: jeugd	middagprogramma		x	x	x
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					
za 12-sep		KNAU CD junioren competitie: FINALE	geen training CD junioren indien geplaatst	SELECTIE deelname, centrale inschrijving				x
za 12-sep		pupillencompetitie: FINALE	geen training jeugd indien geplaatst	SELECTIE deelname, centrale inschrijving				x
zo 13-sep		GAC Arena Games		jeugdloop A pupillen			(x)	
wo 16-sep		ouderinformatieavond: smurfen t/m C junioren	tijdens training		x	x	x	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	x	x	x
za 3-okt		Clubkampioenschap baanatletiek	Geen training: JEUGD	centrale inschrijving				
wo 7-okt		groepswissel: ALLEN			x	x	x	x
za 17-okt		za 17-10 t/m zo 25-10 herfstvakantie	geen training: pupillen en jonger					
vr 30-okt		CD juniorenkamp vr-za-zo	geen training: CD junioren					
za 7-nov		feestavond: Rode Draad Competitie		avondprogramma				x
za 28-nov		GAC Sinterklaasfeest: pupillen A 1e jaars en jonger	geen training: pupillen A1 en jonger	middagprogramma	x	x	x	x
za 5-dec		cross: GAC Sinterklaasloop: vanaf pupillen A 2e jaars	tijdens training		x	x	x	x
za 19-dec		za 19-12 t/m zo 03-01 kerstvakantie	geen training: ALLEN		x	x	x	x

5	Elena Monte	4,27	472	1,50	623
10	Lori Wingelaar	4,02	422	1,35	499
11	Tessel van de Loo	3,65	348	1,35	499
M.D. 2eJ.		Verspringen		Hoogspringen	
3	Chinouk van de Kuil	4,24	466	1,40	541
6	Dana Visser	3,97	412	1,35	499
8	Aimee Lovers	4,39	496	1,20	389
13	Sharon Bruininks	3,49	316	1,15	352

13-4-2009 Paaswedstrijd AV Triatlon Sprint

J.C.		100 meter		150 meter	
2	David Veen	12,56	734	18,94	720
4	Wouter Dogger	13,52	596	20,39	584
9	Max Bartman	14,68	453	22,43	421

J.D. 1eJ.		80 meter		80 m.h	
4	Steijn Bakker	12,07	458	16,08	321

M.C.		80 meter		150 meter	
4	Esmé Calis	11,15	594	20,34	588
8	Emmelien Schouten	11,96	473	21,81	468
9	Fleur Krommendijk	12,05	461	23,16	370
10	Renate van den Broek	12,28	430	22,87	390
11	Karien Reichman	12,42	411	23,21	367
12	Charlie van Dongen	12,93	348	23,39	355
13	Myrte Gorris	11,06	609	0,00	0

M.D. 2eJ.		60 meter		60 m.h	
2	Aimee Lovers	8,59	630	11,19	460
6	Chinouk van de Kuil	9,11	528	12,70	310
8	Dana Visser	9,36	483	13,33	258

13-4-2009 Paaswedstrijd AV Triatlon Werp

J.C.		Kogelstoten		Discus		Speer		Totaal	
4	Thom Jenster	10,47	545	31,85	502	38,38	618	1665	
5	Joris Ketelaars	11,15	576	36,93	575	30,62	505	1656	
11	David Veen	9,55	501	23,12	363	26,07	432	1296	
14	Boy van den Berg	7,54	396	19,20	292	20,34	330	1018	

J.D. 2eJ.		Kogelstoten		Discus		Speer		Totaal	
3	Sander Blom	9,57	502	24,73	390	26,11	433	1325	
4	Joeri Strik	9,30	488	22,78	357	25,93	430	1275	
6	Steijn Bakker	6,45	333	14,81	203	22,68	373	909	

M.C.		Kogelstoten		Discus		Speer		Totaal	
6	Floor van Rijn	7,63	401	15,55	219	18,94	304	924	
9	Selma Hommels	5,62	282	0,00	0	15,18	226	508	

M.D. 2eJ.		Kogelstoten		Discus		Speer		Totaal	
5	Kylie de Beer	9,34	490	16,88	246	16,81	261	997	
9	Jessy Boekraad	8,43	444	14,44	195	13,01	177	816	
11	Tara Celine de Wit	5,64	283	13,69	178	18,56	296	757	



NIEUWE CLUBRECORDS

INDOOR C/D JUNIOREN EN PUPILLEN
IN 2008/2009.

Jongens Pup. C

Hoog

oud:	Guus Lutz	0.65 m.	07-02-04	Utrecht
Nieuw:	Quinten Feijen	0.80 m.	31-01-09	Amsterdam

600m.

oud:	Dimitri Blankenzee	2.39.4 min.	09-01-03	Amsterdam
Nieuw:	Gabriël Cornelissen	2.37.2 min.	31-01-09	Amsterdam

Jongens Pup. B

600 m.

oud:	Frans Schoonhoven	2.18.5 min.	09-01-93	Amsterdam
Nieuw:	Coen Koster	2.17.8 min.	31-01-09	Amsterdam

Meisjes D

Hoog

oud:	Inez Visser	1.35 m.	08-11-87	Amsterdam
	Melanie Versteeg	1.35 m.	30-12-05	Enschede
Nieuw:	Chinouk v.d. Kuil	1.40 m.	08-11-08	Utrecht

Meisjes C

3000 m.

Jip Vastenburg	10.40.57 min.	08-02-09	Apeldoorn
(geen eerdere resultaten bekend)			

Evenaring clubrecord:

Meisjes Pup. B

40 m.

Van:	Anneke Kolman	6.8 sec.	28-11-70	Amsterdam
	J. Snoek	6.8 sec.	28-11-70	Amsterdam
	Saskia van Beek	6.8 sec.	28-11-70	Amsterdam
Door:	Julia van Delft	6.8 sec.	31-10-09	Amsterdam

Voor aanvullingen of opmerkingen jan.iet@tiscali.nl (Jan van Dijk)



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



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

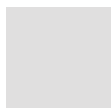
Lambikstraat 24 | 1336 MB Almere
email: peterphilipsen@planet.nl

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



De smaak die vroeger zo gewoon was.

Hudsondreef 38 - 3565 AV Utrecht
info@zeldenrijksnacks.nl

E. Vastenburg

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

Vrijblijvend advies en prijsopgave

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



**bouwbedrijf
aalberts bv**

Bouwen door de eeuwen heen

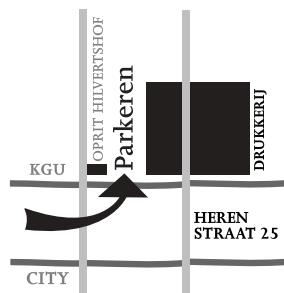
Loosdrecht
telefoon (035) 588 87 77
www.bouwbedrijfhaalberts.nl

Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

offset boekdruk



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



vrij parkeren op eigen terrein