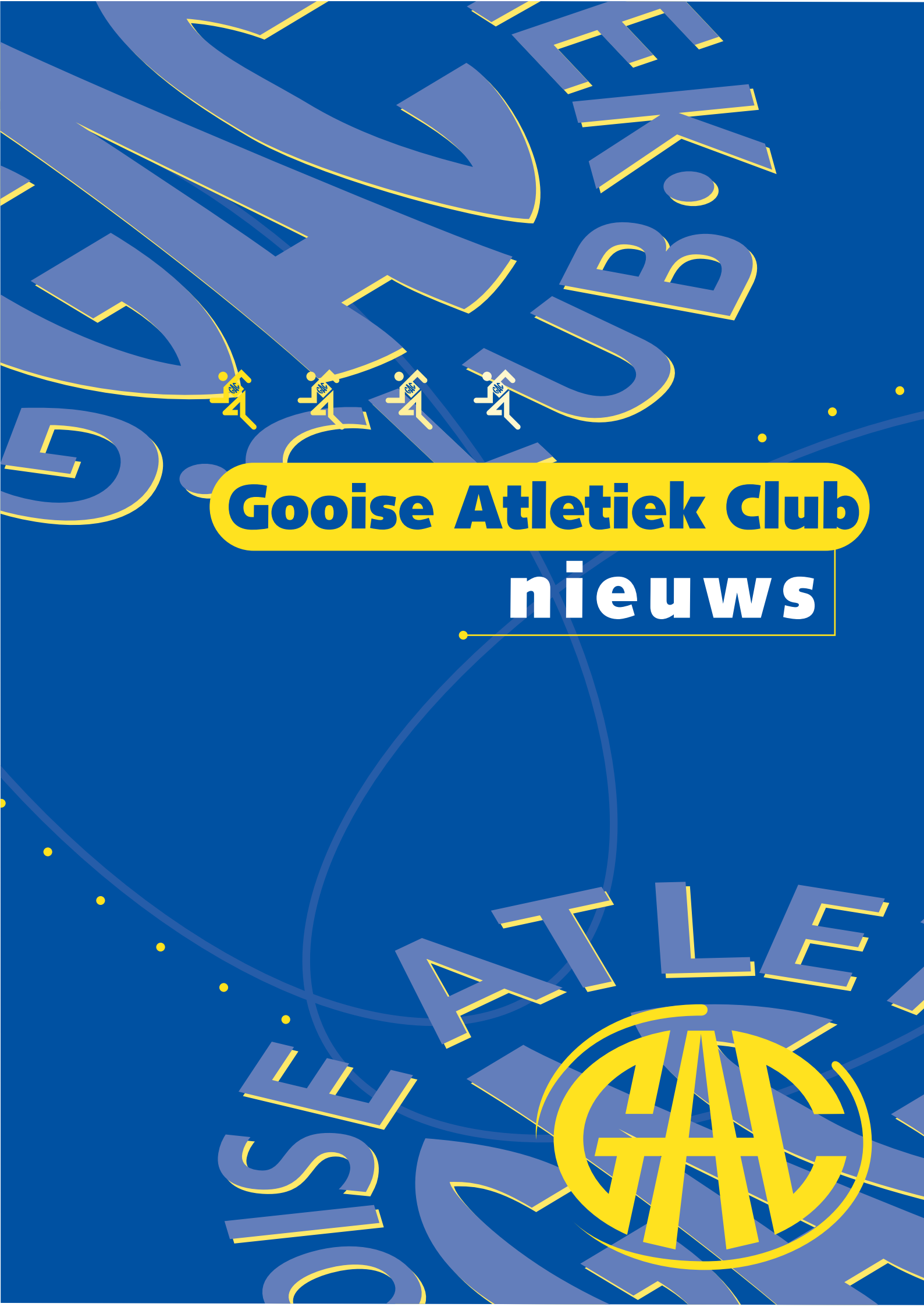




Gooise Atletiek Club **nieuws**



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

ACTIELIJSTJE

Eigenlijk ben ik best een fan van actielijstjes. Structuur en een beetje controle hoort bij het goed kunnen besturen van onze vereniging. Actielijstjes kunnen je, voor je het weet, wel goed dwars zitten: als er meer items bij komen dan er af gaan zit je mooi in de problemen. Daarom is het mooie van deze maanden dat mijn GAC actielijstje krimpt; sterker nog, zo rond april volgend jaar zal die leeg zijn en zal ik als een vrij man mijn mooie voorzitterstaak neerleggen.

Toch is er nog wel het een en ander te doen. Een belangrijke actie is om gesprekken te voeren met onze burens op het Arenapark over onze parkeerproblemen. Het zou ons helpen als we parkeerplekken van onze burens buiten hun werktijden mogen gebruiken bijvoorbeeld. We gaan daar ons best voor doen!

Samen met onze facilitaire groep hebben we de ervaringen met de nieuwe fietsenstalling op een rij gezet. De beste plaatsing van de fietsenrekken is nu duidelijk en ook zal de poort weer standaard open gaan op de drukste trainingdagen nadat er maatregelen genomen zijn tegen het parkeren van auto's voor de poort en het binnen de poort zetten van fietsen. Die dubbele toegangsdeur naar de fietsenstalling komt er echt aan - altijd jammer dat leveringen zo lang op zich laten wachten.

Iets om naar uit te kijken is voor mij de ledenvergadering op 23 november (de agenda staat in het vorige clubblad en op de site). Dan gaan we onze atleten voor hun behaalde prestaties huldigen en reik ik het Jaarboek 2009 uit (het is nog mooier geworden dan de vorige jaren!!). O ja, ook wil ik nog noemen dat ik een bescheiden rol heb in de vernieuwing van de wand met Gulden Leden, beneden in de hal. Sorry dat jullie (wat langer dan we hoopten) aankijken tegen een lege muur, maar binnenkort zullen alle Gulden Leden in een geheel nieuw ontwerp daar weer prijken.

Dus op naar een lege lijst, ik hou jullie op de hoogte!

Ruud van Bokhorst

PS:

na 10 jaar voorzitterstukjes in dit clubblad heb ik ontdekt dat een PS onder mijn stukje meer opvalt dat het verhaal zelf! Op mijn PS in het clubblad van september kreeg ik een spontaan bericht waarin een van onze leden zijn serieuze interesse in het voorzitterschap liet weten. Nu een aantal gesprekken verder, kan ik met vreugde melden dat een uitstekende kandidaat voor het voorzitterschap gevonden is. Ik hoop hem aan jullie voor te stellen op de ALV van 23 november.

COLOFON

Jaargang 75
Nummer 798 - november 2009

Redactie

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

Eindredactie

Carla van Lingen

Lay-out

Ron Meijer / Jan Dirk Vos /
Henk Ockeloën

Huisdrukkerij

Henk Ockeloën

Binden/hechten/Adresseren

Diverse medewerkers

Aanleveren Copy

Copy-busje in de hal of
per e-mail

clubblad@gach.nl

Ledenadministratie:

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

Aanmelden:

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

Lidmaatschapsduur:

Minimaal 1 jaar

Opzeggen:

leder kwartaal, mits 1 maand
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



SAMEN AAN DE SLAG tegen riskant alcohol gebruik van jongeren in gooi en Vechtstreek

Volgens de wet mag aan kinderen en jongeren onder de 16 geen alcohol worden verkocht. Dus ook niet in een sportkantine!

Onze club wil dit actief uitdragen en heeft onlangs een convenant met de gemeenten gesloten om Samen aan de slag te gaan tegen riskant alcoholgebruik van de jeugd.

Dit houdt in dat we geen alcohol verkopen aan jongeren onder de 16. Jongeren, ouders en jeugdleiders vragen we zich hier ook aan te houden.

Het is belangrijk dat iedereen in onze club weet wat de regels zijn die er gelden voor alcoholgebruik. Hieronder hebben we op een rijtje gezet wat iedereen in de sportvereniging moet weten over de verkoop van alcohol in de sportkantine.

DRINKEN IS GEEN SPORT. WIJ SCHENKEN VERANTWOORD

leeftijd is schadelijk voor de gezondheid en kan bijvoorbeeld leiden tot hersenschade.

Ook lopen jongeren die vroeg beginnen met het drinken van alcohol meer kans om later verslaafd te raken aan alcohol. Daarnaast zijn jongeren extra gevoelig voor alcohol waardoor ze meer risico lopen op alcoholvergiftiging. Het beste is daarom als jongeren alcoholgebruik zo lang mogelijk uitstellen, in ieder geval tot hun 16e.

2. Helpen regels wel om alcoholgebruik van jongeren te voorkomen?

Het Trimbos-instituut is zo'n drie jaar geleden gestart met een campagne om het eerste alcoholgebruik van kinderen uit te stellen. Met de slogan: Voorkom alcoholische schade bij uw opgroeiende kind wordt ouders opgeroepen om thuis geen alcohol te geven aan kinderen en het eerste alcoholgebruik zo lang mogelijk uit te stellen in ieder geval tot 16 jaar. Het stellen van duidelijke regels en het naleven van die regels helpt ouders om het alcoholgebruik van hun kinderen uit te stellen.

Niet alleen ouders kunnen een rol spelen om het eerste alcoholgebruik uit te stellen, maar ook de sportvereniging. Jongeren komen ook in de sportkantine in aanraking met alcohol.

En net als thuis geldt dat duidelijke regels en het naleven van regels met betrekking tot alcohol kan

voorkomen dat jongeren alcohol drinken in de sportkantine. Wij vragen dan ook aan alle leden, barvrijwilligers, jongeren, ouders en jeugdbegeleiders zich aan deze regels te houden.

3. Hoe oud moet je zijn om alcohol te kunnen kopen?

Aan jongeren onder de 16 jaar mag helemaal geen alcohol worden verkocht. Jongeren vanaf 16 jaar kunnen zwakalcoholhoudende dranken krijgen. Vanaf 18 jaar ook sterke drank.

4. Moet je een ID laten zien als je alcohol wilt kopen?

Alle verkopers van alcohol (barkeepers, slijters, caissières en dergelijke) moeten volgens de wet vooraf vaststellen of iemand oud genoeg is. Iemand kan zijn leeftijd aantonen met een identiteitskaart, paspoort of rijbewijs. Een verkoper die drank verkoopt aan te jonge mensen, kan een boete krijgen. Dat geldt ook als duidelijk is dat de verkochte drank onmiddellijk wordt doorgegeven aan een jongere onder de 16.

Verkopers van alcohol zijn volgens de wet verplicht om bij twijfel over je leeftijd naar een ID te vragen. Het advies aan barvrijwilliger is om bij iedereen die jonger lijkt dan 20 jaar naar een legitimatiebewijs te vragen om te controleren of hij/zij al 16 is.

Op die manier wordt de kans verkleind dat er toch per ongeluk aan iemand wordt geschonken die nog geen 16 is. Ben je te jong of je kunt geen ID laten zien dan wordt er geen alcohol aan je verkocht.

Het project Samen aan de slag, heeft als doel het riskante alcoholgebruik van jongeren in Gooi en Vechtstreek aan te pakken. De insteek is een integrale aanpak. Naast voorlichting omvat het regelgeving en handhaving. Activiteiten zijn niet alleen gericht op jongeren, maar ook op ouders, scholen en verstrekkers (zoals, horeca, supermarkt, sport kantine). In het project werken gemeenten, politie, VWA, Jellinek, GGD, Symfora, PRIMO en Trimbos samen.

5. Aan welke regels moet onze club zich houden wanneer we alcohol schenken?

Onze club heeft te maken met de volgende regels uit de Drank- en Horecawet (DHW):

- De vereniging moet alle huisregels over het verantwoord schenken van alcohol opnemen in een bestuursreglement om een schenkingvergunning te krijgen.
- De vereniging moet twee leidinggevenden van tenminste 21 jaar hebben met de Verklaring Sociale Hygiëne.
- Als er alcohol wordt geschonken moet één van de twee leidinggevenden of een barvrijwilliger van tenminste 16 jaar in het pand aanwezig zijn. Die barvrijwilliger moet een instructie hebben gekregen over verantwoord alcoholgebruik. Daarvoor bestaan cursussen, zoals de Instructie

Verantwoord Alcoholgebruik (IVA).

- Als een vereniging zich niet houdt aan de regels van de DHW kan het bestuur een boete krijgen die op kan lopen tot 3600 Euro. De vergunning kan ook worden ingetrokken.

6. Is teveel drinken strafbaar?

In het Wetboek van Strafrecht is een bepaling opgenomen die het verbiedt te schenken aan mensen die zichtbaar te veel hebben gedronken. De DHW bepaalt dat er in een slijterij of horecazaak geen mensen mogen worden toegelaten die kennelijk onder invloed van alcohol of drugs zijn. Je kunt voor openbare dronkenschap worden opgepakt door de politie.

de kantinecommissie

BARDIENST

Voor dit clubblad zijn geen bardienst medewerkers opgegeven.

PLANNING CLUB NIEUWS 2009

Maand	Nr	Red.Vergadering	Binden	In de bus
dec	798	din 24.11	don 10.12	zat 12.12

NIEUWE LEDEN PER 28 OKTOBER 2009

Herma Castel	Hilversum	D.Recr.Wandelen
Wilma Messelink	Hilversum	D.Recr.Wandelen
Hilda van Ooijen	Hilversum	D.Recr.Wandelen
Anja Visser	Doorn	D.Recr.Wandelen
Stefanie Beerhuizen	Hilversum	D.Recreanten
Maria ten Have-Jurrius	Eemnes	D.Recreanten
Lionne Louwerse-Goorden	Hollandse Rading	D.Recreanten
Corien Niezing	Hilversum	D.Recreanten
Yvette Povel-Gerits	Hilversum	D.Recreanten
Shanta-joy Vogel	Hilversum	D.Recreanten
Lianne Bruins	Hilversum	D.Senioren
Matthieu van den Berg	Hilversum	H.Recreanten
Maarten van Eeden	Hilversum	H.Recreanten
Pascal de Graaff	Hilversum	H.Recreanten
Paul ten Have	Eemnes	H.Recreanten
Patrick van Kasteren	's-Graveland	H.Recreanten
Erik Nieuwenweg	Hilversum	H.Recreanten
Bastiaan Bos	Almere	H.Senioren
Roland Witkamp	Hilversum	H.Senioren
Boudewijn Rigter	Hilversum	J.Jun.C

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

"Gehuld in de waande
kan wie je vergeetden"

al die lieve mensen
al die prachtige bloemen
al die mooie landschappen

Michiel Peter de Haan

Daarboven, 24 april 1945 Hilversum, 16 september 2003

Met warme gedachten kijken wij terug op de dagen
waarin wij afscheid namen van Mich.
Het was fijn om van zoveel mensen belangstelling
te krijgen en behoudens de voeten
Nieuw Nederland is het een bijzonder en waardvol
afschied geworden.

Killy
Erik, Mathijs, Kees, Jan, Sjoen
Abouin.



EEN NIEUWE ATLETIEK- BAAN, ZIJN WIJ ER WEL TROTS OP?

De afgelopen maanden heb ik me sterk afgevraagd of het GAC wel zo trots is op zijn nieuwe atletiekbahn. Ik zal u een voorbeeld geven:

Als ik iets nieuws heb, bijvoorbeeld een nieuwe tuin, zou ik apetrots er op zijn. Sterker nog, mijn vrienden zou ik uitnodigen om deze te bekijken. Ook als er kennissen langs zouden komen, zou ik ze trots mijn tuin laten zien. Ik denk dat meerdere mensen dit wel zal herkennen. *Maar wat schetst mijn verbazing, bij het GAC doen we dat niet!!!*

En waarom zeg ik dit? Voor de "verbouwing" vertrokken de recreanten via de poort om hun training door de omgeving te voldoen. Na de training kwamen ze door de poort terug en wachtte hen een geweldig ontvangst. Altijd waren er dan activiteiten, men kon dan andere sporters aanschouwen of zelf nog een rondje doen op de baan.

Tijdens de verbouwing en daar had ik volledig begrip voor, moesten de recreanten door de voordeur van het clubgebouw. Niet alleen de recreanten, maar ook de wedstrijd sport werd op dat moment geweerd van de baan. Maar nu de baan weer geopend is lijkt het wel of de recreatiesport van de baan wordt geweerd, we moeten nog steeds door de voordeur van het clubgebouw. Wat een kater, weg ons geweldig ontvangst bij terugkomst van een training. Weg het gezellig napraten en uitblazen aan de rand van de baan, want je ziet maar weinig recreanten naar de baan gaan na afloop van hun training. Kan dit nou niet anders? Is het zo ongewenst om de poort weer te openen wanneer er club activiteiten zijn? Dit kan toch niet het beleid van het bestuur zijn? Of zijn we niet trots op onze nieuwe baan. Kom op bestuur, OPEN DIE POORT!!!

WAAROM ZOU IK?

Die vraag heb ik mezelf gesteld nadat ik het verzoek kreeg hier iets over te schrijven.

Het antwoord is simpel: je doet het eigenlijk gewoon.

In het begin ging ik alleen mee naar loopjes als supporter van mijn vrouw. Iedereen riep: "Geef die spullen maar aan Harm, hij zorgt er wel voor".

Dan ga je een keer bardienst draaien, maar dan merk je dat het veel leuker is als je de weg weet: niet meer zoeken naar de Cola, gevulde koek of andere frisdrank. Dan besluit je het vaker te doen en dan wordt het een vaste bardienst.

Vervolgens vallen er mensen uit die openen en sluiten en Harm weet het wel dus dat doe je er wel bij in de week dat jij en je vrouw toch bardienst hebben.

Je leert steeds meer mensen kennen en ook al was ik nog geen lid, het werd steeds meer mijn „kluppie". Ze vroegen me een keer te helpen met het uitzetten van de clubloopjes en dat doe ik nog steeds.

Inmiddels weet men mij ook te vinden bij de R.S.C. en voor de verhuur van de wedstrijdklokken.

Ik ben nu wel lid van onze club (nordic walken en wandelen) en ik kan alleen maar zeggen, wordt ook vrijwilliger, het is echt leuk.

Harm Oerlemans.

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

Hans van der Grient

Een recreatieloper, die trots is op de nieuwe baan.

doorloper

Niet alle hardlopers zijn doorlopers. Wat voor een loper ben jij? Sta je wel eens ergens bij stil als hardloper? Blijf je staan bij een mooie paddestoel, als je hem ziet? Ga je even stil staan als je reeën ziet grazen of loop je door? In deze doorloper wordt je opgeroepen eens stil te staan waarbij je wel en niet stil zal gaan staan.

DE STAD GODS

Iedereen kent ze: de vlotte zusters die met wapperend habijt voorbij rijden op fiets of modern vormgegeven solex. In de winter zijn ze in het zwart gekleed en zomers is de dracht crème wit. Ze zwaaien vrolijk naar de rekkende en strekkende hardlopers want de Monnikenberg is voor veel trainers een populaire plek om voor of na een loopje te rekken en te strekken. Ook is het gebied door het afwisselende terrein aantrekkelijk voor "kort werk". Het landgoed ligt ingeklemd tussen de Soestdijkerstraatweg en de spoorlijn Hilversum Amersfoort. Het gebied is eigendom van het Goois Natuurreservaat.

Naam Monnikenberg

Het gebied bestaat uit hooggelegen zandgronden, stuifduinen, bossen en lager gelegen graslanden die ontstaan zijn door veenaufgravingen.

Door de afgravingen kwamen sommige delen onder water te staan. De Monnikenplas is er een voorbeeld van. De naam Monnikenberg heeft niets te maken met de naam van het huidige klooster De Stad Gods. Volgens van Aggelen is over de oudste geschiedenis van dit gebied praktisch niets geschreven.

De dichter Gabriel Smit veronderstelde dat er in vroegere tijden monniken woonden die toezicht hielden op het Gooierbos. Als er afspraken werden geschonden over het gebruik van het bos konden de monniken de overtreders oppakken en opbrengen naar Naarden.

Van villa tot klooster

De grond was in het verleden eigendom van de staat. De Erfgooiers hadden de gebruiksrechten. Op de heidegronden in de omgeving van het gebied grasden schapen die in het Hilversums Waschmeer en Laarder Waschmeer werden gedrenkt en gewassen. Het boerderijencomplex op het terrein is rond 1843 gebouwd en is nu Rijksmonument (de hoofdboerderij is het prachtig rietgedekte gebouw waar je langs loopt als je aan het einde van de oprijlaan links af slaat). Het gebied was inmiddels eigenaar van van den Wall Bake. Hij liet in 1900 een villa bouwen op de plek waar nu het klooster staat. Ook het stalgebouw en de koetsierswoning dateren uit die tijd. Op de Monnikenberg liet hij een sterrenbos aanleggen met op de hoogste plek een koepel waar hij een prachtig uitzicht had over de omgeving.

Op de plek van de koepel staat nu het prieeltje waar we regelmatig langs hollen.

Na het overlijden van deze familie wisselde het landgoed nog tweemaal van eigenaar. In de oorlog werd de villa gevorderd om joodse kinderen onder te brengen. Na hun deportatie naar Duitsland stond het pand leeg.

Op 1 juli 1946 betrokken twintig zusters Augustinessen van Sint-Monica de villa die tot klooster was verbouwd. Ze troffen er nog speelgoed aan van de joodse kinderen die de oorlog niet overleefden.

Herkomst Orde

In Maart 1934 sticht de Utrechtse pater Sebastianus van Nuenen een nieuwe kloostergemeenschap: de zusters Augustinessen van Sint-Monica (zo heette de moeder van Augustines). De eerste zusters werkten in Utrecht als "hulp in de huishouding". In feite namen ze vaak de leiding van een gezin over als de moeder om welke reden dan ook het werk niet meer aankon. In 1939 openden de zusters in Utrecht een tehuis voor dakloze vrouwen, meisjes en kinderen met de naam "Meisjesstad". Het was een gat in de markt waardoor de ruimte in Utrecht veel te klein werd. Er werd gezocht naar een betere plek en het oog viel op de Monnikenberg. Na de oorlog in 1946 namen de zusters hun intrek in De Stad Gods.

Deze rustige, bosrijke omgeving was een ideale plek voor de overspannen clientèle van de zusters om op adem komen. Nog steeds is het klooster een plek waar mensen rust en kalmte vinden. Er is een speeltuin, een grote moestuin en een atelier. Het klooster dient ook als vakantiehuis voor andere zusters. Het is een groene oase die door de aanleg van de

LEES VERDER OP PAG 7



Zelf loop ik af en toe hard, wandel ik vaak met de hond maar zelfs als ik niet loop sta ik nog wel eens ergens bij stil. Af en toe kom je in situaties waarbij je niet goed weet wat te doen. Laatst liep ik 's avonds mijn bekende rondje met de hond. Zie ik naast een auto een mooi leren werkkoffertje staan. Wat zal ik doen? Ik weet niet met zekerheid bij welk huis de auto hoort.





Op de bank met Frank:

Hallo sport vrienden,

Het regent dat het giet buiten en de bomen verliezen hun blaadjes nu wel heel gauw. Ik kom net terug van de Meaple Leaf cross waar ik een paar van mijn ploeggenootjes heb aan gemoedigd. Ronald, Chris en Bert liepen gezamenlijk de eerste ronde, de 2e en 3e ronde ging het op eigen tempo verder en het zag er soepel uit. Een mooie loop met een zeer afwisselend parcours. Het kriebelt wel hoor als je langs de kant staat. Gelukkig kon ik vandaag mijn krukken aan de kant houden maar afgelopen tijd was het letterlijk en figuurlijk met mezelf (en m'n been) op de bank.....

De miniscusoperatie is goed verlopen en een behoorlijke scheur is weggehaald. Er zat echter ook nog een kyste achter mijn kruisband en ook was er een stukje kraakbeen versleten. Kortom, ik heb de grote APK weer gehad. Het herstel gaat wat trager dan ik had verwacht

want er zit nog teveel vocht in mijn knie wat het herstel wat vertraagd. In dit soort tijden merk je hoezeer je het hardlopen kunt missen. Vooral als je om je

heen steeds meer mensen ziet lopen. Ook in de media verschijnen steeds meer stukjes over hardlopen.

Op tv is er zelfs al een wekelijks programma te zien. 2 weken terug las ik een interessant stukje in het AD. Ik heb er verder niks mee gedaan totdat Chris me wees op het stukje en 2 dagen later had hij het bewuste stukje meegenomen. Ik heb het als bijlage onder mijn stukje geplaatst. Ik heb het de laatste tijd met een aantal collega's vaak over hardlopen en over doelen stellen. Een collega heeft laatst haar eerste halve marathon gelopen in Eindhoven. Een

KWESTIE

Schaadt hardlopen nu je knieën, of is het juist goed?

Het is een hardnekkig misverstand: hardlopen is slecht voor je knieën. De afgelopen jaren zijn er verschillende internationale onderzoeken geweest waaruit bleek dat hardlopers ook op langere termijn juist minder te kampen hebben met slijtage van het kniegewricht. Mits met beleid bedreven, maakt hardlopen het kniegewricht minder vatbaar voor slijtage, zeggen Amerikaanse wetenschappers. De knie 'went' als het ware aan de klappen die het te verwerken krijgt.

De omvangrijke studie van de Stanford University in de Verenigde Staten toonde vorig jaar aan dat oudere mensen na twintig jaar regelmatig hardlopen aanzienlijk minder last hadden van spierpijn en artritis in de knieën dan mensen die niet hardliepen. Van de hardlopers kampte 2 procent met een vorm van slijtage aan het gewricht, terwijl het gemiddelde voor de onderzochte leeftijdsgroep op 10 procent lag. De onderzoekers waren bijzonder verrast door de uitslag

omdat ze hadden verwacht dat de klappen die het kniegewricht te verwerken kreeg, gedurende twintig jaar toch wel voor enige schade zouden moeten zorgen. Onderzoekster Eliza Chakravarty: „De deelnemers aan ons onderzoek begonnen met gemiddeld slechtere knieën, maar hadden aan het eind gezondere knieën dan gemiddeld.” Recent Oostenrijks onderzoek toonde aan dat zelfs marathonlopers, die vaak vier keer per week intensief hardlopen, geen last krij-

gen van versleten knieën door hun sport. Uit het onderzoek, dat werd gepubliceerd in het gezaghebbende *Skeletal Radiology*, bleek dat na tien jaar lopen geen van de deelnemers zijn knieën aan gort had gelopen.

Ter illustratie: uit een Britse studie bleek dat bijna de helft van de oud-topvoetballers kamp met slijtage in ten minste een van de knieën. Dezelfde cijfers gelden voor voormalige gewichtheffers en american-voetballers.

EFVVEE VERTALINGEN
Spaans - Nederlands - Spaans, ook beëdigd.
Vertrouwd, snel en accuraat.

Cursussen Spaans
beginners / gevorderden. Tien weken.
Start: 12, 13 JANUARI;
13, 14 APRIL;
28, 29 SEPTEMBER.

Geef je op!

Info via 035 - 68 357 68 / 06 - 508 36 794
email: vertaalsterspaans@hotmail.com

andere collega heeft als doel om in 2011 de Mont Ventoux op haar racefiets te bedwingen. Allemaal doelen die een ieder stelt. Er wordt dan aan mij vaak gevraagd hoe ik dat met de triatlon heb gedaan. Ik heb daar nog steeds geen passend antwoord op. Ik ben er echter wel van overtuigd dat een mens meer aankan dat dat ie zelf denkt.

Neem nou de schaatsers die dit weekend weer hun eerste krachtproef hebben en er WK plaatsen te verdelen zijn. Ieder die op de baan komt maakt kans en de vedettes moeten het maar weer waar zien te maken. Er zijn toch weer een aantal verrassingen geweest en ik ga zo weer zitten voor de 10km voor de heren. Ik heb laatst de documentaire gezien hoe enkele schaatsers trainen. Ongelooflijk wat er van die lichamen gevraagd wordt. Alles moet in balans zijn zowel fysiek als mentaal. Alles moet op z'n plek vallen om goede prestaties te leveren. Het ene jaar gaat dat heerlijk en het andere jaar zit het wat tegen.

LEES VERDER OP PAG 8. →



Wel is duidelijk dat het koffertje niet buiten die auto hoort te staan. In het meest voor de hand liggende huis is alles al donker. Stom van de eigenaar van de koffer. Is het zijn probleem en gewoon door lopen of toch maar even aanbellen?



GA ER MAAR AAN STAAN

Ga er maar aan staan, je krijgt het verzoek om een nieuwe feestelijke gebeurtenis voor de GAC te organiseren.

Het jaarlijkse kerstdiner trekt steeds minder deelnemers, dus wordt door de RSC hard nagedacht over een alternatief, Lineke, Madelon en Sylvia zetten de schouders eronder en inventariseren de verlangens van de lopers die in het algemeen niet zo snel warm te krijgen zijn voor activiteiten anders dan lopen.

Het kwam al snel vast te staan dat het een combinatie van activiteiten moest zijn, spannend genoeg om de verwende GAC loper enthousiast te krijgen.

Adviezen werden ingewonnen, begrotingen gemaakt, proefballonnen opgelaten, en uiteindelijk aankondigingen gedaan van een nieuw fenomeen met Halloween, en ja hoor, het lukte, ruim 120 GAC-ers waren enthousiast dus.....

VERVOLG STAD GODS

snelweg een deel van de rust kwijt is geraakt. Een loopmaatje van de donderdagochtendgroep kent het gebied op z'n duimpje. Hij had het geluk dat zijn vader op het landgoed werkte en groeide op in het fraaie koetshuis. Dat was nog in de tijd voor de snelweg het gebied doorsneed. De toekomst is onzeker. Als het aan de Gemeente Hilversum ligt zal de Monnikenberg onderdeel worden van een "Regionaal Gezondheidspark in het Groen".

Toen ik het stukje schreef over het Smithuyserbos las ik een aantal oude tijdschriften getiteld "Tussen Vecht en Eem". Mijn oog viel toen op een artikel dat C. van Aggelen in 1994 schreef over De Monnikenberg. In dit verhaaltje heb ik me door hem laten inspireren en stukken uit het artikel gebruikt.

Carla van Lingen



De HALOWEX was een feit.

En Ga er dan maar aanstaan, zoveel deelnemers en dan ook nog een overvloed aan vrijwilligers. Natuurlijk was Martin Kranendonk weer bereid een heerlijke stampot-maaltijd te bereiden, en kwam er een leuke bijdrage van de Nike Hilversum City Run. De logistiek is ingewikkelder: hoe lukt het om 120 uitgelaten deelnemers een spannende speurtocht in het donkere bos te laten volbrengen? Nou laat deze dames maar schuiven!

En zo gebeurde het dat zaterdagavond 31 oktober tientallen groepen GAC-ers beschenen door een prachtige (bijna) volle maan dwalend door het bos bij de Zwarte weg trokken, regelmatig opgeschrikt door heksen, weerwolven en spoken; op spaarzaam verlichte plekken in het bos werden de meest uiteenlopende opdrachten vervuld; spijkerpoepen bij de klokkenluider; woordraden bij de weerwolven; tapijttrollen bij de spoken; enge dingen proeven bij de heksen; torens bouwen van dunne takjes bij de katten en bij de gillende geesten mocht je op de tast glibberige dingen raden...

Na het doorstaan van deze ontberingen werd ieder aan het eind opgewacht bij een knappend haardvuur met warme chocolademelk en glühwein. Terug in het clubhuis begon iedere groep aangesterkt door de heerlijke pompoensoep (Martin je bent onbetaalbaar) enthousiast te knutselen aan een heks met in het bos verzamelde objecten. Hele bommen waren uit het bos meegenomen.

Het is in tijden niet zo druk geweest in het clubhuis, knutselende kreatievelingen, keuvelende groepjes met een glaasje en hapje en zelfs hier en daar een dansje, gewoon weer ouderwets gezellig tot in de late uurtjes.

Zeer geslaagd, en dan is het logisch dat je de groep van de sponsors laat winnen,

Toch nog een minpuntje, de nachtmerrie van ieder die een feest organiseert, de discjockey, je kan alles perfect in de hand houden, maar dit soort mensen laat zich niet leiden.

Er moet toch iemand bij de GAC rondlopen die ervaring heeft om passende muziek voor dit soort avonden te verzorgen?

Ben jij zo iemand, meld je aan bij de RSC.

Lineke, Madelon en Sylvia, jullie hebben een perfecte prestatie geleverd. Wat een werk, wat een enthousiasme. En natuurlijk dank aan Martin, Wil en Bob en al die vrijwilligers die griezelig verkleed het bos onveilig hebben gemaakt.

Ron Meijer

Verderop in dit clubblad lees je nog meer over de HALOWEX

Ook bij Anna's Hoeve hebben vandaag een aantal mensen hun doel bereikt op hun eigen manier. Voor het eerst een cross lopen of voor het eerst 9 km achter elkaar lopen. 2009 was voor mij sportief gezien een wat minder jaar (vind ik zelf althans) Enkele loopjes gedaan die ik zeer leuk vond maar die qua prestatie wat tegen vielen. Gelukkig heb ik de kwart triatlon van Weesp kunnen doen maar die leidde tot mijn knieblesure waardoor ik het laatste deel van 2009 nu al af kan sluiten wat lopen betreft. Ik kijk alvast naar 2010. Ik heb daar een goed gevoel over. U ook? Het jaar nadert al een beetje z'n einde en we maken ons al heel voorzichtig op voor de feestdagen.

Gezien het bijgeleverde stukje is hardlopen nog steeds gezond en blijkt dat enorm veel mensen er heel veel plezier aan beleven. Ik ga aan mijn herstel werken en hoop iedereen weer snel op de baan of ergens in het bos tegen te komen.

In hardlooptkleding natuurlijk!!!

Blijf heel en geniet

Frank Aalten

Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

Kapittelweg 338
1216 JP Hilversum

Tel. (035) 623 20 31

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



Webhosting vanaf 4 euro per maand!

IT2day for tomorrow's business

ZONNESTUDIO



**20%
KORTING
op zonnen
20%
KORTING
op ontharen**

SPRAY-TANNING
(bruin zonder zon)

DEFINITIEF ONTHAREN
(volgens i.p.l. methode)

www.barbaras-zonsensatie.nl

Tel 035 - 683 23 63

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

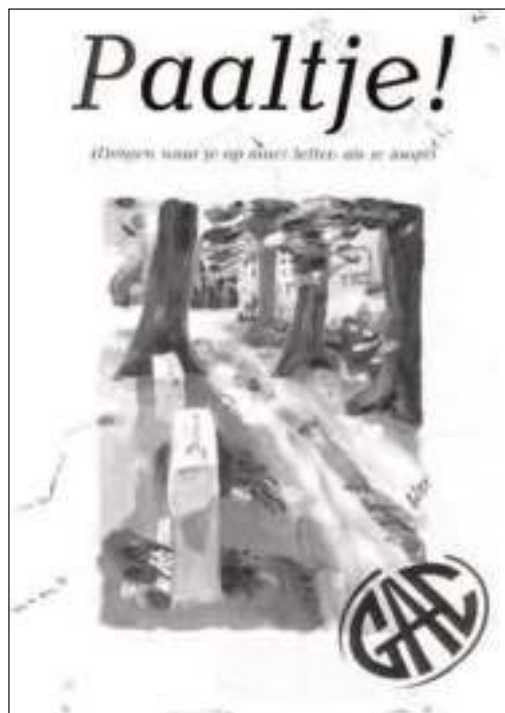
PAALTJE,

dingen waar je op moet letten als je loopt

In 1997 ter gelegenheid van het 35 jarig jubileum van de recreatiesportcommissie van de GAC bedachten Joost Huijsing en ik het boekje Paaltje. Het idee erachter was simpel: wekelijks sjouwen we met z'n allen achter een trainer aan door het bos en we hebben geen idee waar we doorheen lopen en wat er allemaal over te vertellen valt. We hebben toen aan trainers van de groepen a tot en met f gevraagd naar hun favoriete route, variërend van acht tot dertig kilometer. Daar hebben we de bijzonderheden bij gezocht op het gebied van natuur en cultuur. Trainer Iwan van Biemen zorgde voor de topografische kaarten voormalig clublid en tekenaar Huub Lamers maakte de illustraties. Tenslotte zorgde Peter Koperdraad voor het prachtige drukwerk.

Nu na zoveel jaren is de formule nog niet versleten. Daarom zullen we weer wat oude routes in het clubblad plaatsen, maar willen we vooral van nieuwe trainers horen wat hun favoriete routes zijn:

Wie o wie neemt de uitdaging aan..



Berts Bergjes

Als je inventief bent, hoeft je parcours niet lang te zijn. Dat moet ongeveer de gedachte zijn geweest van Bert van Wilgenburg toen hij de route uitstippelde rond de bergjes van de 'Monniken' en 'Anna'. Op de heenweg van Boschoord via Kievitsdal over de Gooyergracht naar Anna's Hoeve roept een gevleugelde klimmer ons toe met z'n schrille geluid: de boomkruiper. In tegenstelling tot de boomkléver is de boomkruiper een echte klimmer. Hij klimt naar boven tegen de stam en vliegt dan weer snel naar beneden om vervolgens weer naar boven te klimmen. Hij heeft een iets gebogen snavel en een beige gevlekt verendek en hij is kleiner en slanker dan een huismus. Van klimmen heeft hij meer verstand dan een gemiddelde loper.

Anna's Hoeve is genoemd naar Anna van Swinden (over wie later wat meer). Het gebied rond de hoeve bestond vroeger uit heidegrond. Het was eigendom van de staat en werd gebruikt door de erfgooiers. Rond 1840 zijn de gronden verdeeld en Professor Vrolijk werd eigenaar van het gebied. Hij was leraar plantkunde en werd later doctor in de geneeskunde. Zijn interesse voor de anatomie leidde tot een verzameling van botten en schedels die is ondergebracht in Amsterdam. Eind jaren tachtig van de vorige eeuw kwam zijn collectie in het nieuws omdat een niet zo snuggere televisiejournalist een schedel



ontvreemde om een nep-reportage uit te zenden over de verkoop van hoofden.

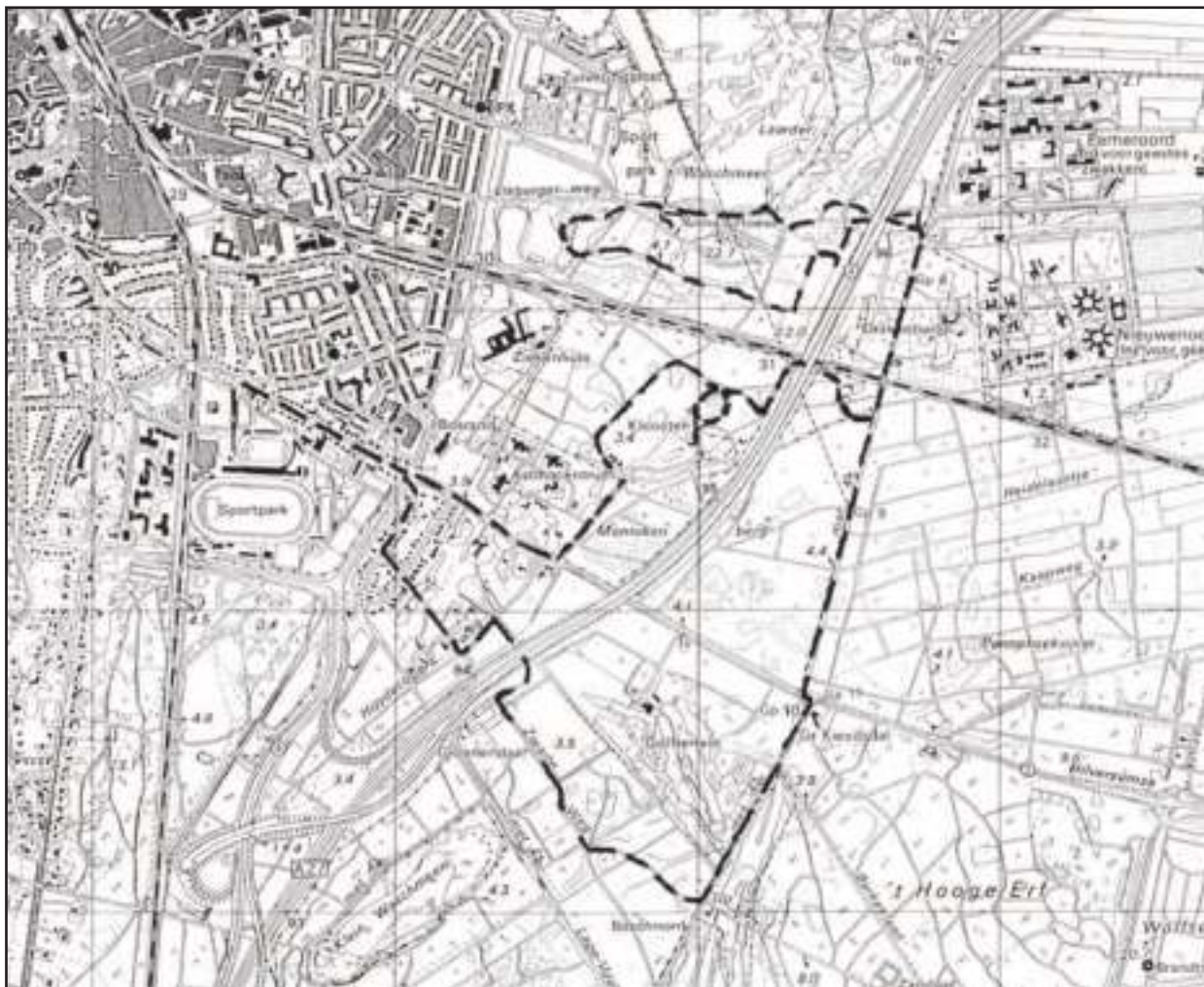
Vrolijk trouwde in 1811 met Anna van Swinden en liet in 1844 ten zuiden van het Laarder Waschmeer de hoeve bouwen. In 1896 brandde Anna's Hoeve af (Anna zelf was toen al 35 jaar dood), maar het gebouw werd nog voor de eeuwwisseling herbouwd. De Hoeve wisselde enige malen van eigenaar en uiteindelijk kwam de gemeente Hilversum in 1931 in bezit van het 45 hectare grote gebied. Het natuurterrein bestond toen uit bossen met grove dennen, sparren en berken afgewisseld met stukken bouwland en heidevelden. De gemeente had grote plannen met het gebied. Er zou een park moeten komen met siervijvers en heuvels. Anna's Hoeve werd rond 1935 een theeschenkerij. Het hele terrein kreeg in het kader van de werkverschaffing een opknapbeurt door werklozen. In maart 1933 gingen de eerste 28 werklozen van start. Later, toen de berg en de andere twee heuvels rond Anna's Hoeve opgeworpen moesten worden, werden er in totaal 130 mensen ingezet.

Het ontwerp van het landschap is van stadsarchitect Dudok. De kunstmatige heuvel ligt 24 m. boven NAP. Er was in totaal 90.000 m3 zand voor nodig om hem op te hogen. Een deel



Wel is duidelijk dat het koffertje niet buiten die auto hoort te staan. In het meest voor de hand liggende huis is alles al donker. Stom van de eigenaar van de koffer. Is het zijn probleem en gewoon door lopen of toch maar even aanbellen?





van het zand was afkomstig uit de oude vloeivelden naast Anna's Hoeve. Over een 1100 meter lang smalspoortje zorgden vier locomotieven en dertig kiepkarren voor het transport. Maar het vervoer per kruiwagen was minstens zo belangrijk. Dat heeft de werkers in die tijd heel wat zweetdruppels gekost, want voor de berg opgehoogd kon worden moesten eerst de bomen en struiken met wortel en al worden gerooid. Met gepaste eerbied voor de destijds geleverde arbeid mogen we deze heuvel niet anders dan glimlachend omhoog rennen.

Toen de berg klaar was adviseerde de opzichter om deze heuvel alleen open te stellen voor personen onder de dertig jaar, omdat de berg voor ouderen te steil zou kunnen zijn! Op een van de oudste kaarten van het gebied is te zien dat ten westen van Anna's Hoeve het Tienhovensch kanaal zou komen. Maar soms kunnen kaarten het ook mis hebben. Een geomorfologische kaart suggereert dat de berg van Anna's Hoeve een hoog landduin is.

Een ander deel van de grond van de berg is afkomstig uit de vijvers die tegenover Anna's Hoeve gegraven zijn. In de volksmond hebben deze vijvers namen gekregen als Speelweidevijver, vijver bij het Witte Strandje en Bergvijver. De bruggetjes in het gebied zijn ook ontworpen door Dudok. Het is een fraai afwisselend en geaccidenteerd gebiedje. Een officiële inventarisatie is er nooit geweest, maar de lijst met waargenomen dieren is enorm. We beginnen met de kleinste: 14 soorten loopkevers en 4 libellensoorten. Aan vogels geen gebrek: er broeden o.a. boomklever, goudhaantje, gekraagde roodstaart, goudvink, grote bonte specht, staartmees en zwarte mees. Het goudhaantje leeft in het donkere Douglas-sparrenbos. Dit kleinste vogeltje van ons land heeft een prachtig goudoranje streepje over zijn kop. In de negentiende eeuw werd het goudhaantje speciaal in Hilversum ook wel sparresijs genoemd. In de vochtige gebieden rond Anna's Hoeve leven kleine watersalamander en ringslang.

Zoogdieren variëren van dwergvleermuis tot ree, met daartussen mol, konijn, wezel, egel en eekhoorn. Verder rosse woelmuis, dwergspitsmuis, huisspitsmuis en bosspitsmuis, veldmuis, aardmuis en bosmuis. De dwergspitsmuis is het kleinste zoogdier van West-Europa. Inclusief staart is hij tussen de 73 mm. en 111 mm. groot. Een volwassen diertje weegt gemiddeld 3 tot 4 gram. Hij heeft een bruin ruggetje en een lichtgrijze buik. Bij jonge dwergspitsmuizen zit aan de staartpunt een pluimpje. Als ze ouder worden slijt het er af. Ze graven zelf geen gangen maar wonen in bij andere kleine zoogdieren. Ze eten per etmaal anderhalf tot twee maal hun lichaamsgewicht op en ze kunnen het niet langer dan 8 uur zonder eten stellen. Als dwergspitsmuis en bosspitsmuis samen in een gebied leven stemmen ze hun activiteit en rust op elkaar af. Als de een slaapt eet de ander; en omgekeerd. Het kleine dier heeft toch nog een leefgebied van maximaal 2000 m².

Het gebied rond Anna's Hoeve zal de komende jaren als alle plannen doorgaan een drastische verandering ondergaan. Wegen worden omgelegd, anderen worden opgeheven.

Om van Anna's Hoeve naar de Monnikenberg te komen moeten we onder het A27-viaduct 'Zandheuvel' door. Wij hebben alleen last van het autolawaai, maar voor de dieren vormt deze weg een obstakel. Daarom zijn aan weerszijde van de weg zandwalletjes opgeworpen, zomereiken en bramen geplant, en er is een stobbenwal aangelegd. Dit is een boomstronken wal met vele gaten en holen. Voor muizen, kikkers padden, salamanders, wezels en sinds kort voor boommarters vormt het een veilige corridor om van de ene zijde van de A27 naar de andere te komen. Er is een schutting langs geplaatst om het licht van de koplampen tegen te houden. Op deze manier is er weer een (smalle) verbinding gemaakt tussen twee natuurgebieden.

Deze stobbenwal gold ooit als voorbeeldproject voor andere

wallen in Nederland. Hij is bedacht door clublid Jelle Harder.

Op een steenworp afstand ligt de volgende berg: de Monnikenberg. Het is een wat misleidende naam, want monniken vind je hier niet. Maar misschien is het juist om die naam dat de zusters Augustinessen hier hun klooster hebben. Het gebied werd gebruikt door de Erfgooiers die er schapen lieten grazen. Rond 1840 kwamen de gronden in particuliere handen en werd er een aantal landgoederen op gebouwd. Eigenaar in die tijd was H.A. van den Wall Bake. Rond 1870 moest hij grond verkopen voor de aanleg van de spoorweg Hilversum-Amersfoort. Pikant detail is dat zijn zoon in de directie zat bij de Hollandsche IJzeren Spoorwegmaatschappij. Dat heeft er waarschijnlijk toe geleid dat in ruil voor het verlies van de grond op de plaats van de huidige onbewaakte spoorovergang een privé treinhalte werd aangelegd: 'Halte Zwarte Weg'. Door het spoor werd het Gooi 'ontdekt', en volgens sommigen verpest. De Randstad buitelde over het Gooi heen. Met de oprichting van het Goois Natuurreservaat werd het proces van verval tot staan gebracht. De Erfgooiers verkochten hun 1300 ha. woeste grond voor drie miljoen gulden. Op het terrein groeit een grote afwisseling aan bomen en struiken. Twee soorten kastanjes: de tamme kastanje met lange getande bladeren, en de paardekastanje met meer handvormige bladeren. De naam paardekastanje is mogelijk ontstaan omdat de kastanjes gebruikt werden als geneesmiddel om paarden van hun hoesten af te helpen. Het ligt echter meer voor de hand dat deze kastanje zijn naam dankt aan de hoefijzervormige littekens op het blad. Tegenover het klooster staat een bijzondere uitheemse boom: de ginkgo ofwel Japanse notenboom. Deze boom kwam in prehistorische tijden op veel plaatsen voor. De opvallende waaivormige bladeren zijn eigenlijk geen bladeren, maar heel dicht bij elkaar geplaatste naalden. De boom wordt ook wel tot de coniferen gerekend. In de herfst laat hij zijn 'bladeren' vallen.

In de herfst kun je hier de paddestoelen ruiken. De paddestoel is het deel van het vruchtlichaam dat we boven de grond zien. Ze staat in de buurt van bomen of struiken waar ze mee

samenleeft. Het eigenlijke leven van de paddestoel speelt zich onder de grond af. Hier krioelt het van de schimmeldraden (Mycelium) die leven van dode bladeren, dieren en hout. Zo helpt de schimmel mee aan de kringloop, want schimmels en plantenwortels zijn onafscheidelijk. Schimmels helpen de plantenwortels om voedsel uit de bodem op te nemen. De draden van de schimmels halen weer stoffen uit de wortels die ze nodig hebben voor de groei van de bovengrondse paddestoel. De paddestoel zorgt met haar miljoenen sporen voor de voortplanting.

De vos trekt zich niks aan van autowegen en oprukkende bebouwing. Van mensen moet hij echter niets hebben en in dichtbevolkte gebieden is het een echt nachtdier geworden. Hij eet kleine zoogdieren, vogels, eieren en insecten. Het dier heeft de afmeting van een forse hond met een roodbruine vacht en een prachtige dikke pluimstaart met een witte punt. De rekel (het mannetje) is een echte einzelgänger die hooguit twee vrouwtjes (moertjes) in zijn territorium duldt. Het soms tientallen kilometers grote leefgebied wordt minstens eenmaal per etmaal doorkruist en afgezet met geurvlagen. Soms herken je de vossendrollen als een gedenksteen (met een puntje eraan gedraaid) op een steen of boomstronk.

In dit gebied komen 46 soorten broedvogels voor. De grote bonte specht herkenbaar aan z'n rode kruin en de lichtrode onderbuik is zwart-wit getekend. Hij houdt er een 'smidse' op na: een boomstam, tak of een spleet in een boom waar hij dennengegels tussenklemt. Op die manier kan hij ze op z'n gemak leegpluizen. De smidse herken je aan de enorme hoop gekelafval op de grond.

We begonnen ons loopje met een boomkruiper. Geheel in stijl besluiten we met de boomklever. Hij loopt van boven naar beneden langs een boomstam zonder op z'n snavel te vallen. Z'n geluid is indringend hard voor zo'n klein vogeltje dat iets groter is dan een mus. Hij heeft een lange snavel, een prachtig bruin-oranje buikje, helder grijze vleugels en een zwart mascaralijntje boven de ogen. Een wulpse verschijning in zo'n devote omgeving.

24 SEPTEMBER 2009

was het dan zover, mijn laatste training op donderdagavond. Elke week was er wel iemand die zei: "je gaat gewoon door" of "je gaat ons echt missen". Elke week moest ik dan even slikken. Maar hij kwam, de laatste keer. Ik had bedacht er nog 1x een pittige training van te maken. Op weg naar de club bedacht ik ineens, wie weet mag ik geen training geven, hebben ze wat anders bedacht. Ik zie het wel. Er kwamen mensen aangelopen die ik in geen maanden had gezien. Mmmm. Jaap v Hamersveld kwam met de mededeling dat ik niks te vertellen had die avond. Er waren zo'n 40-45 man. Er werden eerst foto's gemaakt bij de baan. Daarna mocht ik het toch doen die avond. Maar ruim 40 man, waarvan niet iedereen even getraind. En ik moest om 20 uur terug zijn. Dit gaf Jaap me nog even mee. Goed, lets go. De warming up heb

ik snel uit handen gegeven aan de aanwezige trainers Astrid, Geraldine, Dick, Bert en Jaap. Al snel had ik besloten mijn geplande training aan te passen. Programma bleef:

2 min dribbelen, 1 min wandelen, maar wel door zand, over heuvels en tot slot op de baan.

Keurig om 20 uur klaar. Het was raar na de cooling down, normaal zeg ik: "bedankt voor jullie inzet." Nu riep ik: "dit was het dan." met een brok in mijn keel. Jaap gaf me te verstaan dat ik precies 10 min had om te douchen. Toen ik boven in de kantine kwam, zaten daar zeker nog 10 mensen, die niet bij de training waren. Snel even gedag zeggen. Jaap had koffie en gebak geregeld. Hij riep me vervolgens bij hem en hield een fantastisch pleidooi, dat ik eigenlijk nog wel van hem wil ontvangen. Er zaten veel leuke herkenbare situaties in ver-

werkt en mijn herinneringen kwamen in grote getallen naar boven. Daarna was het tijd voor kadootjes, niet een paar maar, heel heel veel. Ik was met stomheid geslagen. Tijd voor een borrel. Even proosten met zijn allen en een kort dank je wel. Ik had voor bijna iedereen een persoonlijk woordje op papier gezet, dat gaf natuurlijk stof tot praten. De avond vloog om. Het was in no time 22.30 uur. De mensen achter de bar waren die avond fantastisch. Nogmaals dank.

Thuis raakte ik niet uitgepraat van alle indrukken. Het was zelfs zo erg, dat ik er 's nachts niet van kon slapen. Ook nu zit ik met vochtige ogen dit stukje te schrijven. Iedereen, ook de mensen die er niet waren die avond, DANK JULIE WEL, VOOR ALLES!!!!

Sylvia Vos



nike hilversum city **run**

nikeplus.com

ZONDAG **18** APRIL 2010

Hét hardloopevenement
van de Mediastad



Schrijf je in op: **nikehilversumcityrun.nl**



Als dezelfde auto eigenaar een paar weken later het licht van z'n auto heeft laten branden... Nog een keer aanbellen? Wat als we in een donker bos een vrouw horen gillen? Durven we er op af te gaan?



SINTERKLAASLOOP 5 DECEMBER 2009

Tegen de tijd dat je dit krantje leest,
staan we alweer aan de vooravond van het Sinterklaasfeest.
De Sint is in het land of misschien nog net op zee,
hij zal toch ook wel weer bij ons komen, denkt de RSC.

In ieder geval de Sinterklaasloop maar voorbereiden,
en dan hopen dat de Sint ons niet voorbij zal rijden
We verwachten zoals altijd veel atleten,
recreanten, jeugdleden, wandelaars en de nieuwe basisgroep,
niet te vergeten.

Als de maan nog door de bomen schijnt, bij nacht en ontij,
werken de parcoursbouwers al zij aan zij,
samen met nog vele vrijwilligers, en soms zelfs in de regen,
echter, niemand houdt ze tegen.
Uiteindelijk ligt er een prachtig rondje in het bos,
en kan de race 'los'.

Als de Sint ons heeft kunnen vinden - je weet het maar nooit,
en ook de Pieten geen roet in het eten hebben gegooid,
dan kan de loop gestart worden door de Sint rond half 10,
en wat daarvòòr gebeurt valt nog maar te bezien!

Warming-up hoort daar zeker bij,
uiteraard doen we dat op de 'Sinterklaaswei'.
Onder leiding van een ervaren trainer en met z'n allen,
kunnen we er vast ook nog wel een Sinterklaaslied uit knallen.

Inlopen kan vanaf het clubhuis van de GAC,
om een uur of 9 kan iedereen mee.
Naar de weg met de naam die de Pieten toebehoort,
juist: de Zwarte Weg, vlakbij Boschoord.

En voor degenen die een rondje (of meer) hebben gedaan,
zal er traditiegetrouw wel weer een presentje klaar staan!
Dus loop op 5 december allemaal mee:
met de Sinterklaasloop georganiseerd door de RSC.

EVENEMENTEN GAC 2009

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

5 december Sinterklaasloop
26 december Kerstraining

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.

Lineke Braspenning 6216291

Krijn Griffioen 691015

Silvy Gerlach 60078

Madelon de Groot 6237137

Hannie v.d. Kroon 6832999

Bert Noom 6850697

Alja Meijer 6850719

Gertjan Reichman 6216291

Harm Oerlemans 6218235



Wat doen we bij onbewust asociaal gedrag? Als mensen achteloos iets op straat
gooien, loop ik ze vaak achterna en geef het terug met de woorden "Sorry,
mevrouw, u verliest iets". Ben ik een bemoeial of is het goed als ik ze met hun
gedrag confronteer?



HALLOWEX

EN TOEN WAS HET VOORBIJ

Velen hebben er naar uit gekeken. Silvya, Madelon en ik hebben er naar toege- werkt en toen was het zover: 31 oktober; DE HALLOWEX; een expe- rience op halloween. Eerst een heksenmaal, dan een bos activiteit gevolgd door een feest.

Op dit moment WAS er ooit een Hallowex. Tijd voor een terugblik.

Om deze duistere gebeurte- nis van meerdere kanten te belichten delen we de erva- ringen en belevingen van een deelnemer, een post en een organisator met jullie

Lineke

De ervaring van een deel- nemende groep:

Al vrij snel na de zomervakantie kwam de aankondiging: een GAC- feestavond in Heksensfeer. Dat belooft wat! Een combinatie van spanning en vermaak. Tijdens een loopje naar het Baarns Bosbad in de dinsdagavondgroep van Elbert liepen we met ons vijven bij elkaar en een groepje was dan ook al snel gevormd. Een naam zouden we later wel bedenken.

In de weken daarna merkten we al dat de organisatie er bovenop zat om er wat leuks van te maken. Ook in de zaterdaggroep van Geraldine werd er week op week aandacht aan besteed om vooral in te schrijven en mee te doen aan een nachtelijk evenement. Ik vermoed dat dit in meerdere groepen gebeurd is, want het resultaat was er naar: een groot deel van de GAC-ers meldde zich aan om (uiteraard zonder zaklamp en eigen kompas, zoals de organi- satie via uitgebreide mailberich- ten had geïnstrueerd) op zaterdag 31 oktober jl. in het Clubgebouw te verschijnen.

Het Heksenmaal prikkelde de neuspapillen al van verre en lonk- te ons in rap tempo naar de kanti- ne, waar niet één, maar wel drie heerlijke stampotten met worst en gehaktballen op ons stonden te wachten om een goede bodem te leggen voor de nachtelijke speur- tocht.

In verschillende groepen vertrok- ken we met een kwartier tussen- tijd naar het Cronebos, waar opdrachten en LED-lampjes uitge- reikt werden. Het werd een drukte van jewelste in het met linten afgebakende bos; verdwalen was

er niet bij. Op zoek naar Halloween-geluiden waar per 'geluid' een groepje vrijwilligers opdrachten verstrekten, waarna er een attribuut moest worden mee- genomen voor de laatste opdracht.

We hielpen de organisatoren graag met het tellen van het aan- tal malen spijkerpoepen, of ston- den vooraan bij een volgend groepje om hen zoveel mogelijk mentale support te geven bij het raden van smaken uit een potje. Dat dit in de onderlinge concu- rentiesfeer niet altijd op prijs werd gesteld bleek wel uit kreten van een (overigens zeer gewaardeerde) trainster die meer- malen door het bos schalde: "ga jij nou toch eens weg met je grote hoofd" Blijkbaar gaat het bij de GAC toch vooral om winnen, en het resultaat dat je boekt, niet- waar?

De verschillende spook-, gillende vrouwen-, kerkklokken-, en wat allemaal nog meer aan controle- posten stonden, waren goed over het bos gespreid. Het was lekker druk; iedereen kwam iedereen wel een keer tegen zonder elkaar in de weg te lopen. Het was een gezellige drukte.

Ook de laatste post was een groot succes: bij een kampvuur wat nakletsen onder het genot van een heerlijke chocolademelk of glühwein om daarna een stuk bos te slopen voor de allerlaatste opdracht: maak in het clubge- bouw van de verzamelde attribu- ten en (afval)hout een Heks. Met een ongekennd fanatisme werd er wat afgeknutseld onder het genot van een kop soep, hapjes en drankjes. Dan ook blijkt welke kwaliteiten medelopers allemaal



Wat doen we bij onbewust asociaal gedrag? Als mensen achteloos iets op straat gooien, loop ik ze vaak achterna en geef het terug met de woorden "Sorry, mevrouw, u verliest iets". Ben ik een bemoeial of is het goed als ik ze met hun gedrag confronteer?



in huis hebben: GAC-ers lopen blijkbaar niet alleen hard en ver; ze kunnen ook knippen, plakken, nieten, lijmen, gaten boren met een mes, plastic bekertjes omtoveren tot heksenkoppen.... , noem maar op. Mensen die anders vooraanlopen, stellen zich nu bescheiden op, en achterhoedeloopers excelleren in creativiteit. Bekijk de kunstwerken maar eens zoals die er nog in de kantine staan.

De DJ deed een goede poging om op stoom te komen en verwoordde in zijn muziek zeker drie keer per uur het gevoel van velen met een nummer van Van Dik Hout (dat alom werd meegezongen): "En het is zo stil in mij, ik heb nergens woorden voor, Het is zo stil in mij en de wereld draait maar door ...".

Geweldig hoe dit alles werd voorbereid en georganiseerd; dank aan de vele vrijwilligers die zorgden voor een onvergetelijk GAC evenement waar activiteit en feest goed samengingen. Het zal een hele klus worden om zo iets volgend jaar te evenaren.

Bert, mede namens Hillegonda, Hilde, Ellen-Claire, Marien (the Hillbillies)

De ervaringen van een Spookpost:

O.k., het was niet helemaal duister, de maan gaf teveel licht, maar toch, het bos gaf de juiste sfeer en maakte dat de deelnemers van verre te horen waren. Op het juiste moment toe slaan en dan maar hopen dat de Halloween haar stempel drukt en vooral indruk maakt. De Spoken zelf werden ook verrast door de catering en konden de speurders opwachten met een volle maag. De Weerwolf liet zich regelmatig horen en sloot zijn gebrul knallen af, de Heks die haar lokroep liet horen, de Kat voelde zich helemaal thuis in de duisternis en de verlicht betoverende hond Max ook, kortom wij, de Spoken, waren in goed gezelschap in de beklemmende duisternis. De avond is, om in heksen termen te spreken, voorbij gevlogen en de Spoken hebben 25 groepen van gemiddeld 5 personen het kleed

laten draaien. Het draaien van het kleed bleek toch minder eenvoudig dan gedacht maar iedere groep is er binnen het aantal gestelde minuten van maximaal drie in geslaagd. De verrassing van de avond was de lichtvoetigheid van de Spoken met meestal fors uitgevoerde loopschoenen. De knutselspullen vonden gretig aftrek, zo goed zelfs dat de laatste groepen door de verzameldrift van de voorgangers niets meer te kiezen hadden, de knutsel zak was leeg. De laatste opdracht moet zeker een succes zijn geworden. Tegen tien had de laatste groep de Spoken gevonden ondanks het zachte geluid van de Spoken of was het toch ook de spanning van de duisternis om aan het geluid voorbij te gaan. Voor de Spoken zat het erop en

konden zij zich te goed doen aan de gluhwein, in het gortdroge bos waar tijdens het lopen menig zweetdruppeltje die avond was gevallen bij de Halloweeners en de speurders. De Spoken hebben zich weer terug getrokken in het onzichtbare en zeiden tot ooit, de speurders gingen voort voor de laatste opdracht die avond. Marc Hek.

Belevingen van een organisator:

Een hele tijd geleden zijn we begonnen met het inventariseren van de wensen van de GAC leden. Die waren zo divers dat we maar een combinatie van alles hebben verzonnen. Toen die keuze eenmaal gemaakt was vloog de tijd voorbij en ineens moest er nog





zoveel. We waren met z'n drieën een prima team en de taken verdeelden zich op een vanzelfsprekende manier. Zo kwam ik in het bos terecht. In het bos moesten de groepen met maar één klein lampje, zes verschillende geluidspos-ten op zoeken. Bij elke post moest een opdracht uitgevoerd worden.

Toen werd het zaterdagavond: iedereen was vol spanning over hoe en wat er gaat gebeuren, is ook bij mij was de spanning tot een hoogtepunt gestegen. Klopt het en gaat het allemaal lopen zoals we het bedachten....?

Bij het eten bleek de kantine al snel vol te lopen en moest er in de hal gewacht worden. In het bos konden we de deelnemers nog niet gebruiken want de

posten moesten in het donker. op hun post gezet worden De kans op verkeerd lopen was voor hen ook behoorlijk groot.

Fantastisch waren Harm, Yvonne en Gertjan. Ik had er zes rechterhanden bij! Daar waar ik dacht: "Oh ja dat moet ook nog..." pikten zij het op voordat ik het gezegd had en vulden zij mijn hiaten op. Het wegsturen van de groepen ging goed. Alle posten voerde hun taken prima uit. Ze waren zo goed in het oplossen van problemen, dat de deelnemers er niets van merkten. Top hoor! Maar het duurde wel erg lang voordat de eerste weer terug kwamen.

Ook in het clubhuis begonnen Madelon en Silvya zich af te vragen of het allemaal wel goed ging

daar in het duistere bos.

Gelukkig zijn alle groepen heel-hu-ids weer gekomen en konden ze hun creativiteit op een heks los laten. Restte ons alleen nog de scores te bekijken en een winnaar aan te wijzen. Vanaf dat moment werd de spanning wat minder en kon ik gaan genieten van zoveel enthousiasme en gezelligheid. Gelukkig ook weer veel mensen met goede ideeën voor volgend jaar.....We zullen zien wie zich aanbieden om zoiets (ooit) weer te gaan organiseren.(mail: rsc@gach.nl) Het kost je een hoop tijd, maar het is héél erg leuk om te doen en je krijgt er heel veel voor terug. Bedankt alle-maal voor jullie enthousiasme!

Lineke

HALLOWEXVRIJWILLIGERSOPEEN RIJTJE-HALLOWEXVRIJWILLIGERSOPEENRIJTJE-HALLOWEXVRIJWILLIGERSOP
MELANIE-ELENA-MYRTE-FLOOR-ESME-JETSK-THOMAS-BEN-MARC-GUUS-MARIANNE-TOM-JOSHUA-ALEESHA-
MARIETTE-JANNIE-MARIA-WIL-HANS-MARIJKE-ALJA-ROLAND-LIDY-YVONNE-RUUD-DANA-SYTSKE-HARM-
GERTJAN-YVONNE-MARTIN-CLEMENS-MADELON-SILVYA-LINEKE
HALLOWEXVRIJWILLIGERSOPEEN RIJTJE-HALLOWEXVRIJWILLIGERSOPEENRIJTJE-HALLOWEXVRIJWILLIGERSOP



Die stapel folders die in het bos gegooid zijn door de bezorger, lopen we daaraan voorbij? Je kunt ook besluiten de postcode die er op staat door te geven aan de distributeur. De bezorger zal daar niet blij mee zijn, maar toch...



Ron Meijer

Prof. de Jongstraat 17

1221 HX Hilversum

035 - 68 507 19

email | info@starttofinish.nl

vormgeving van idee tot drukwerk

huisstijlen

advertenties

folders

magazines

websites

Sportief Wandelpagina

DE VOLGENDE BASISCURSUS NORDIC WALKING START OP 9 JANUARI

Op deze tweede zaterdag in januari start om 9.00 uur bij het hek van het Cronebos de nieuwe basiscursus voor iedereen die met Nordic walking wil beginnen. Je moet je wel voor 1 januari aanmelden bij Andries Furster*. Liefst per mail. Geef daarbij op: je naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, wel of geen lid van de GAC en of je stokken van de vereniging wilt huren (€ 2,50 per week, borgsom € 35,-). Leden betalen voor deze trainingen niets extra's. Niet-leden betalen € 45,- voor vier trainingen, maar als ze in deze periode besluiten lid te worden, is er geen contributie verschuldigd tot 1 april 2010. Op www.gach.nl staat alle informatie over het lidmaatschap.

Andries Furster 035 - 68 579 64 andries@furster.nl
Liene Malsch 035 - 62 383 28 malsch@wxs.nl

En daarna:

De basiscursus duurt vier weken en is helemaal gericht op het aanleren van de basisvaardigheden van het Nordic walken. Het looptempo ligt laag, omdat het leren van de techniek het allerbelangrijkste is. Na vier weken kunnen leden instromen in de Nordic walking A-groep. Ook dan blijft in de eerste tijd het aanleren en corrigeren van de technische vaardigheden het belangrijkste. De A-groep is verder bestemd voor lopers die een tijdje afwezig zijn geweest en de draad weer willen oppakken, maar ook voor degenen die het rustig aan willen doen. We lopen met een tempo van circa 5 km/uur. Bij voldoende technische vaardigheden kan de trainer een deelnemer adviseren door te stromen naar de B-groep, waar sneller wordt gelopen.

Mensen die voor die tijd met Nordic walking willen beginnen, maar nog geen basisvaardigheden hebben, adviseren we zich eerst aan te sluiten bij een Sportief wandelgroep en op 9 januari te starten met Nordic walking. Iedereen die denkt de basisvaardigheden te beheersen mag altijd 1x met de A-groep meegaan. De trainer kan dan een juist advies voor het vervolg geven.

Liene Malsch

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw - advies en ontwerp

035 - 6281720

www.kasanmoentalib-architecten.com

Het heette Indian-Summer-Lauf, waarbij je natuurlijk meteen aan de mooie herfstkleuren denkt van de reclamefolders voor Canada. Dat was ook passender dan het Duitse Altweibersommer, wat vooral duidt op een periode met warm zonnig nazomerweer. Hoewel in Nederland de bomen nog vooral groen waren, was de Harz al bont gekleurd. Warm was het echter niet en het regende ook een paar dagen aan één stuk door. Daarnaast klinkt Indian Summer natuurlijk aantrekkelijker voor Nordic walkers dan oude wijven.

NORDIC WALKING DOOR DROPSTEEN- HOLEN

We hadden ons aangemeld voor vier dagen Nordic walking-tochten onder begeleiding van een gids. Het was geen cursus en vooral ook geen wedstrijd, maar er werd wel gevraagd naar het niveau: gemiddeld of sportief. De gidsen waren boswachters van het Arboretum in Bad Grund met trainersopleiding of trainers van sportverenigingen uit de omgeving. De tochten liepen allemaal door het Arboretum, waar bomen uit de hele wereld in herfstkleuren stonden.

Toen mijn zus en ik de eerste dag bij de sportkantine van de voetbalvereniging kwamen waar de start was, stond er al een redacteur van een plaatselijke krant te wachten. Het was voor het eerst dat er ook buitenlanders meededen en we werden dan ook op de foto gezet. De volgende dag ston-

den we inderdaad met twee foto's in de krant bij een artikel met de kop: 4. Indian-Summer-Lauf hat internationales Flair.

Elke dag had wel iets aparts. De eerste dag was de start om half vijf 's middags en zagen we een prachtige zonsondergang, waarbij de herfstkleuren nog eens extra rood en geel oplichtten. De tweede dag liepen we door dropsteenhollen, zoals mijn zus het woord Tropfsteinhöhle (druipsteengrotten) vakkundig vertaalde.

Onderweg stopten we zo nu en dan en vertelde Matthias, onze gids, wat over de grotten of de bomen in het Arboretum.

De derde dag regende het de hele tijd. De paden in het Arboretum waren spekglad. Het zijn voornamelijk graspaden en het Arboretum ligt op een vrij steile helling. We hadden pauze in een boswachtershuisje, dat met kaarsen verlicht was en waar we sportdrink, water, bananen en mueslirepen kregen. Het was erg gezellig en niemand wilde eigenlijk weer de regen in. Maar na afloop was er in de sportkantine van de voetbalvereniging een taartenbuffet. Uiteraard kon je ook worst en bier krijgen en ik zag een paar Nordic walkers met een bordje met wel drie stukken taart, een worst en zowel koffie als bier. Alles verdween in een mum van tijd door elkaar in de hongerige magen.

De eerste drie dagen lagen de afstanden tussen 8 en 12 kilometer, de laatste dag stond er een halve marathon op het programma. Het was gelukkig vrijwel de hele dag droog op de laatste kilometers na. We liepen nu in een grote boog om Bad Grund heen, klonnen en daalden wat langs de westrand van de Harz en kwamen tenslotte weer door het Arboretum. De groep bleef goed bij elkaar in een voor mij niet al te snel tempo. In tegenstelling tot de vorige dagen werd er nu flink gekwekt. Matthias maakte overal wat leuks van. Bij een loslopende koe met grote horens die midden op de weg stond, kondigde hij

een "Mutprobe" aan. En bij een pad dat door houtkap heel slecht was, zei hij dat hij een "Spaßfaktor" in de route opgenomen had. Iedereen vond het inderdaad ineens heel leuk om op modderrandjes tussen de plassen te lopen wiebelen en glibberen. Elke dag stonden de Johanniter klaar, een soort EHBO'ers die op dat gebied gelukkig niet veel te doen hadden. Ze hielpen echter ook bij het oversteken: met z'n tweeën of zelfs vieren stonden ze steeds bij de paar wat drukkere wegen te wachten, waar ze dan het verkeer voor ons tegenhielden. Dat was echt perfect geregeld.

In mei worden dezelfde tochten georganiseerd, dan onder de naam "Blütenlauf" - bloesemloop. Als je eens in de heuvels op zachte paden zonder tijdsdruk wilt Nordic walken en ook wat over de omgeving wilt horen, zijn deze tochten echt een aanrader.

Liene Malsch


Letselschade 't Gooi

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

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

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

Neem de
bank altijd
met je mee.



Het schoffie dat alle spiegels van de geparkeerde auto's omklapt terwijl hij er langs fiets. Houden we hem tegen of zijn we blij dat het niet onze eigen auto is? Hebben we dan niets gezien? Wat als het een uit de kluiten gewassen schoffie is?

WANDELWEEKEND BAD BENTHEIM

2 T/M 5 OKTOBER 2009



Elk jaar rond begin oktober gaat een groep enthousiaste GAC-ers erop uit om een gezellig weekend te houden ergens in Nederland. Doel van dit weekend is heel simpel, ontspannen genieten van de omgeving d.m.v. een wandeling op zaterdag en de zondag vullen we in met lokale activiteiten met als enige doel; GEZELLIGHEID! Elk jaar neemt een aantal mensen het initiatief om het te organiseren en dan rouleren we elk jaar. De groep bestaat uit 16 personen die allemaal bij de GAC lopen en waarvan er 2 partners bij zitten die deze bewuste GAC-ers al zo lang kennen dat niets ze meer doet opkijken. Een gemêleerde groep die zeer goed op elkaar aansluiten en elk zo met hun eigen persoonlijkheden. Dit jaar viel de beurt aan Ruud/Marijke en Brigitte/Chris om dit weekend in te vullen. Na lange tijd van geheimzinnigheid werd er een tipje van de sluier opgelicht en bleek dat we dit keer de grens overgingen. Het bleek het 8e jaar te zijn en nu voor het eerst naar het "buitenland" Limburg,

Drenthe. Noord-Holland zijn al eens overstelpt met ons bezoek. Na een lange zoektocht naar een geschikte en betaalbare locatie viel de keuze op Bad Bentheim. Bad bentheim ligt op een struikelafstand van Oldenzaal en even buiten Bad Bentheim ligt een mooi bungalowpark van de Roompot. We hadden 2 huizen, 1 voor 12 personen en 1 van 4 personen. Het 12-persoonshuis hadden we t/m maandag en het 4 persoonshuis t/m zondag. Elk jaar sluiten we op zondagavond af maar dit keer was bijna iedereen in de gelegenheid om t/m maandag te blijven. Mijn vrouw, die in het onderwijs zit, moest maandag weer aan de slag en ik had ook al afspraken staan dus uiteindelijk waren wij de enige 2 die op zondag The Villa moesten verlaten. Vrijdag druppelde iedereen binnen. Onderweg was ook dit keer weer filerijden. Ik had het "geluk" dat ik op de motor ben gegaan dus voor mij was het dus slalommen. Om 19.00u was iedereen er allemaal en hebben geproost op een heerlijk weekend.

Iedereen (ja Frank, iedereen!!) moest 2 foto's van zichzelf meenemen, een babyfoto en een puberfoto. Brigitte en Marijke hadden hier iets voor verzonnen en dat werd in geuren en kleuren uitgelegd. Deze foto's werden op een aantal vellen geplakt en iedereen had de gelegenheid om het weekend te ontdekken wie nou wie was. En zo sportief als iedereen is werd deze opdracht zeer serieus genomen en had iedereen wel zo z'n strategie om erachter te komen. Felle leeslampen werden op gezichten gericht, er werden strikvragen gedurende het weekend afgevuurd en alle ogen stonden op scherp om er maar achter te komen wie nou die kleine opdonder in die kinderwagen was of die man met dat eerste hulp koffertje. Ook zaten er foto's bij waarbij je alle kanten op kon. Een jongensgezicht met een jurkje aan, groepsfoto's waar niet duidelijk was om wie het nou ging, camouflagefoto's waar je fantasie van op hol sloeg. Als je geluk had en je kende de kinderen van de

LEES VERDER OP PAG.20. →



Wat doen we daar als lopers mee? Zijn we tijdens het lopen lekker aan het mopperen op al deze asociale mensen, waarvan we maar niet kunnen voorstellen dat ze zo iets doen. Blijft het daarbij of doen we er iets mee? Dat is nou zo iets waar we als hardlopers tijdens zo'n saaie lange duurloop mooi bij stil kunnen staan. **Lineke**



bewuste persoon dan had je nog een redelijke kans om erachter te komen. Uiteindelijk werd elk vrij half uurtje gependend om weer naar die foto's toe te lopen en liep als een rode draad door het weekend.

Zaterdag stond er een leuke wandeling op het programma die vanuit het park begon dus dat scheelde weer reistijd. Rugzakken werden feilloos gevuld met eten en drinken en de nodige hulpmiddelen om er weer een gezellige picknick van te maken. Dat is het leuke als je al wat jaartjes met elkaar weggaat. Er hoeft bijna niets gezegd te worden maar iedereen weet gewoon wat ie moet doen en binnen no-time staat de hele bende gepakt en bezakt klaar om te vertrekken. Ik ben dit jaar helaas niet met de wandeling mee gegaan omdat ik met een knieblesure zat dus daarom had ik mijn stalen motorros meegenomen om dan maar op die manier de omgeving te verkennen. Van de wandeling kan ik dus niet veel van vertellen want daar was ik niet bij. Wel werd ik op een vriendelijke doch dringende manier verzocht om nog even enkele boodschappen te doen want wat bleek, het was het Octoberfest en alle winkels waren

motortocht dus gauw in de auto gesprongen om "helemaal" in Nederland boodschappen te doen. Moe maar voldaan kwam de groep om een uur of 4 weer terug. Lokale Schnapps werd buit gemaakt en uitgeput lag of zat iedereen op de bank (en dit keer niet van Frank) Een enkeling dook de sauna in want die was ook aanwezig in dit prachtige huis. Na een heerlijke maaltijd was het programma nog niet gedaan. Het organisatiecomite had nog een verrassing in petto. Een avondwandeling onder begeleiding van een gids door Bad Bentheim. De gids, gehuld in een mooi gewaad en een lantaarn, vertelde op zijn eigen enthousiaste manier en soms in dichtvorm over de geschiedenis van deze plaats. De groep was zeer groot en werd ook in het Duits verteld. En ja, ik moet eerlijk bekennen dat ik op gegeven moment het allemaal niet zo serieus meer nam en meer lette op de omstanders. En met kabouter Plop voor me kon ik mijn lachen niet echt meer inhouden en belandde in een slappe lach waar gelukkig niet al teveel mensen last van hadden. De zondag werd ingevuld door een heerlijke fietstocht waar ik gelukkig wel aan

mee kon doen. We troffen het heel erg met het weer en op een klein spatje na hebben we het droog gehouden. Na een tijdje op een heel leuke locatie kaffee mit Torte gegeten en prompt begon het te regenen. Na deze pauze onze stalen rossen beklommen en de tocht afgemaakt. Eind van de middag lekker ontspannen in het huis en een beetje bijtijds gegeten. In de avond weer vertrokken naar huis en konden we weer terugkijken op een heerlijk en gezellig weekend.

Op maandag hebben Chris en Ruud, na uitgebreid overleg, nog een wandeling voorgeschoteld aan de groep en die zijn na een heerlijke lunch allemaal weer veilig thuisgekomen. Al met al een perfect georganiseerd weekend met echt heerlijk eten (ja, ook de nasi) en een zeer goede locatie in een prachtig huis. Hoe de wedstrijd met de foto's is afgelopen moeten jullie nog maar eens navragen maar hilarisch was het zeker. Ruud, Marijke, Chris en Brigitte, via deze weg nogmaals bedankt voor dit heerlijke weekend en jullie goede organisatie en ik kijk nu al weer uit waar we volgend jaar neer zullen strijken.....

Frank Aalten

De Knipperij
's morgens bellen
's middags knippen!



Knippen en kleuren op top niveau in de Riebeeckgallerij

Oosterengweg 84 - 1212 CP Hilversum

Tel.: 035 - 685 43 42

Graag tot ziens!



E & M Expres
Taxibedrijf & Snelkoerier

Met speciale taxi tarieven voor
vervoer van en naar schiphol

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

035 - 5771505

VAN BASISGROEP NAAR 5 EN 7,5KM

Hierbij een foto van afgelopen zondag 18 oktober

Toen zijn Ans Tuithof, Bea de Boer en ik Ans Borgers naar Amsterdam geweest.

Daar werd de Marathon, de halve Marathon, en de 7.5km gelopen

Na dit jaar een paar keer de 5 km gelopen te hebben tijdens de Marathon in Rotterdam, de Nike Ladies run, de Mariekenloop in Nijmegen, en de Gooische run in Laren was het nu tijd een stapje verder te gaan.

Best spannend want van 5 km naar 7.5km is toch een aardig stukje meer, en je moest binnen de 55 min binnen zijn. Daarna mocht je niet meer in het Olympisch stadion finishen omdat de eerste marathon lopers dan binnen kwamen. En ja dat was toch wel ons doel dat grote stadion in om daar over de finish te gaan. We hebben onze trainster Yvonne vd Voort gevraagd om tijdens de training hier rekening mee te houden, en dat deed ze geweldig.

Zondag togen we dus naar Amsterdam. Wat een sfeer en goeie organisatie. We hadden afgesproken iets rustiger van start te gaan zodat we na de 5 km niet stuk zouden zijn en de andere 2,5km nog goed konden lopen. Door het Vondelpark langs Rijksmuseum, een prachtige route langs mooie panden. En onderweg alleen maar mensen, muziek en zelfs de Brandweer die regelmatig de sirene liet loeien om de lopers aan te moedigen. In zo'n sfeer kan het niet mis gaan, en gingen wij in een tijd van 45.560// Bea en 49.40//Ans en Ans over de finish. Alle drie met een geweldig gevoel, zo weer stukje verder, en nu op naar de 10km.

Komt er nog bij dat de loopjes die we doen met elkaar gewoon een gezellig uitje zijn, dus buiten het sportieve is het lopen ook een heel sociaal gebeuren.

Met de groeten van Ans Tuithof Bea de Boer En Ans Borgers



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

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

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



REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

[illegible]

85 THE LONELINESS OF THE LONG DISTANCE RUNNER

Lange afstand lopers worden doorgaans neergezet als onafhankelijke antiautoritaire types.

De titel (The Loneliness of the Long Distance Runner) van het korte verhaal van Alan Sillitoe spreekt menig loper dan ook direct aan. Ook het verhaal zelf – over de voor niets deugende jongeman die in de jeugdgevangenis het hardlopen ontdekt en op het cruciale moment zijn voet dwars zet – raakt een gevoelige snaar bij menig hardloper.

Lange afstand lopers en vooral marathonlopers schijnen individualisten te zijn. Ze moeten duizenden eenzame kilometers krom gebogen tegen de wind trainen. In de voorbereiding voor een marathon isoleren ze zich van vrienden en familie om hun ultieme droom waar te kunnen maken. En hun ultieme droom bestaat uit het afleggen van ruim 42 kilometer. Een gevecht met de elementen, de vermoeidheid, maar vooral met zichzelf. De marathon is voor de eenzame pionier.

Iemand die nieuwe paden baant en de grenzen opzoekt. In New York stonden dit jaar 43.741 mensen aan de start (een nieuw record). Er hadden zich meer dan 100.000 ingeschreven, maar voor zoveel individualisten was geen plaats. In Japan – waar ook enorm veel individualisten wonen – hadden zich voor de marathon van Tokyo zelfs meer dan 300.000 mensen ingeschreven, terwijl er 'slechts' 30.000 startplaatsen waren.

Om alle 43.741 individuen naar de start te brengen waren honderden volgepropte bussen nodig.

Bij het uitlaadpunt van de bussen op Staten Island was het heerlijk in drommen schuifelen naar de lopersdorpen waar je uren samen met andere makke schapen kon wachten voordat je in massale startvakken werd verzameld om daarna bloksgewijs naar de start te kunnen gaan. In New York wordt tegenwoordig in drie 'waves' gestart. Ongeveer 15.000 lopers per wave, terwijl de waves 20 minuten na elkaar starten. Jammer, het was vroeger veel

gezelliger toen je allemaal tegelijk van start mocht (maar onmogelijk kon).

Een element van de marathonmythe is natuurlijk ook het ultieme verkennen van je individuele grenzen. Je zou dan ook verwachten dat het voor flink wat lopers net wat te ver zou blijken.

Dit geeft glans aan de prestatie van degenen die het ultieme evenement wel volbrengen.

Ontnuchterend is het dat slechts 266 lopers de finish niet hebben gepasseerd. Maar 0,6% uitvallers. Iedereen kan het!

Als alle 43.745 finishers hadden geweten welke hel hun wachtte na de finish, waren er wel meer uitgevallen (desnoods 100 meter voor de finish). Ik – één van de gelukkigen die in de 'rustige' eerste wave zat – had 45 minuten nodig om van de finishlijn bij mijn kleren te komen.

Voetje voor voetje. Niet omdat ik te moe was, maar simpelweg vanwege alle andere lopers die ook naar de uitgang wilden.

Het is moeilijk te begrijpen wat de aantrekkingskracht van zo'n massamarathon is. Misschien zit het erin dat het deelnemen in juist zo'n massa-evenement (door zijn bekendheid) waardering oogst.

Als je terugloopt naar je hotel krijg je links en rechts felicitaties. De dag na de marathon kun je alle andere lopers herkennen aan hun medailles, die ze ook de dag na de marathon nog trots dragen. En terecht. Iedere antiautoritaire individualist verdient een medaille als hij zich een hele dag en meer den 42 kilometer aan de kudde onderwerpt.

Siebe Turksma

Bescherm de natuur in Noord-Holland!

Kom voor meer informatie langs bij de InformatieWinkel Dorpsstraat 72c 1901 EM Castricum

LANDSCHAP NOORD-HOLLAND

Natuur dichtbij!

WEDSTRIJD

bruto netto

11 okt

Bosmarathon Soest

Ruud van der Broek 3:13.17

10,5 km

Krijn Griffioen 55:51

18 okt 34e ING Marathon

Amsterdam

Michiel van Dijk 2:53:02

2:52:56

Ivar Wierenga 3:06:40

3:06:30

Peter Koens 3:13:38

3:12:23

Jan Buddingh 3e M65 NK:

Clubrecord 65+ 3:29:45

3:29:32

25 okt LD Triathlon Elite Vrouwen, Perth (Au)

Eva Janssen 4:36.30

25 okt Wolfskamerloop

Msen, 10 km

Pim Gouw (AV Zuidwal) 2e 35.23

35.22

M35, 10 km

Casper Bruijns 3e 37.31 37.30

Richard van Delft 41:31 41.26

Remco Coolen 45.39 45.33

Erik Bornikhof 48.48 48.30

Arthur Westgeest 51.52 51.40

M45, 10 km

Maurits de Ruiter 3e 37.02 37.01

Ruud van den Broek 39.00 38.57

Richard de Waard 41.26 41.21

M55, 10 km

Frans Looijer 39.50 39.49

André Peer 3e 40.37 40.34

Bert Oosterhuis 42.06 42.00

M65, 10 km

Krijn Griffioen 52.46 52.39

V35, 10 km

Angeli Blankers 1e 41.02 41.01

Msen, 5 km

Rendolf van Hoof 37.03 36.53

Elles Spaans 51:44

Ton de Groot 54:10

Ronald Heemskerk 55:07

Leo Tetteroo 55:14

zaterdag 24 oktober 2009

Herfstloop Nordic walking

Hilversum 5 km

Frans van der Kroon 33:48

Liene Malsch 34:33

Andre Verweij 34:55

John Goosen 34:58

Rob de Vos 37:57

Wies Borst 40:18

Annie van Dongen 40:20

Herman Hendriksen 40:21

Els Linthorst 40:30

zondag 18 oktober 2009

Halve van Amsterdam Amsterdam 21,1 km

Marielle van Laar 1:47:57

Richard Egberink 1:51:30

Bea Splinter 1:53:52

Lies Muntslag 1:54:23

Jelleke Melessen 1:57:49

Joop Splinter 2:06:44

zondag 18 oktober 2009

Marathon van Amsterdam

Amsterdam 42,2 km

16 Monica van Damme 3:41:20

Menno van Dijk pr 3:58:11

zondag 18 oktober 2009

Menzisloop Amsterdam 7,5 km

Bea de Boer 45:56

Ans Borgers 49:40

Ans Tuithof 49:40

zondag 11 oktober 2009

1/2 marathon Eindhoven 21,1 km

Dirk Mafait 1:42:10

Reinier Kuipers 2:00:49

zondag 11 oktober 2009

Bosmarathon Nordic walking

Soest 10,5 km

1 Liene Malsch 1:18:56

zondag 11 oktober 2009

Bosmarathon Soest 10,5 km

4 Herman Verra 43:17

zondag 11 oktober 2009

Bosmarathon Soest 21,1 km

Max van t Velt 1:48:00

zondag 11 oktober 2009

Bosmarathon Soest 31,5 km

Cornelie Peschar 3:04:41

zondag 11 oktober 2009

Bosmarathon Soest 42,2 km

Mary Langerak 4:00:39

zondag 4 oktober 2009

Singelloop Breda 21,1 km

Arnold Pagen 1:30:31

Sta je hier niet bij of klopt je tijd

niet, stuur een briefje naar

Clemens of een mailtje naar uit-

slagen.recreatie@gach.nl

BARDIENST

HELAAS DEZE MAAND GEEN BARMEDEWERKESRS AANGEMELD

RECREATIE

zondag 1 november 2009

Maple Leaf Hilversum 3 km

10 Bea de Boer 19:17

zondag 1 november 2009

New York City marathon New York 42,2 km

Cornelie Peschar pr 3:47:16

Siebe Turksma 3:54:59

zondag 25 oktober 2009

Wolfskamerloop Huizen 10 km

William Osinga 41:58

Niko Bel 45:16

Cornelie Peschar 47:48

Dave Crinnion 49:08

Arthur Westgeest 51:43



BESTUUR	bestuur@gach.nl
Voorzitter	
Ruud van Bokhorst	voorzitter@gach.nl
Birkenheuvelweg 58	035-6243073 / 06-43896131
1215 EV Hilversum	
Secretaris	
Joke Kooiker	secretaris@gach.nl
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
Aspirant lid	
André Verweij	andre-bestuur@gach.nl
ATLETIEK MANAGER	
Peter Koperdraad	06-12059906 peterkoperdraad@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
leden	
Frank Aalten	035-6280992
Lineke Braspenning	035-6216291
Frans van der Kroon	035-6832999
Henk Ockeloen	035-5252654
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 Bijaard	035-6561102
Dick van Gessel	035-6852970
Dick in den Berken	06-51557784 dickindenberken@gach.nl
Henk van der Kolk	035-6858828
Wim Lam	035-6851926
Niek Vogel	035-6243662
Berry van der Wolk	035-6249029
Geluidstechnicus	
Cor van Asselt	035-6854765
COMMISSIE SPONSORING	Sponsoring@gach.nl
Gerard van den Bosch	0294-410657 g.bosch6@chello.nl
Minke van Thiel	035-6248472 gijsenminke@wx.nl
Dick in den Berken	035-6945316 berken9@kpnplanet.nl
COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK	cwa@gach.nl
Voorzitter	
Jan-Willem van Henten	06-16134720
Secretaris	
Marleen Ram	06-47036776

Penningmeester	Nic van Tol	06-55946667
Leden		
Alle Koperdraad	06-12059790	
Michiel van Voorthuijsen	06-45328039	
Berend Reichman	06-52182984	
Melanie Versteeg	06-13592878	
Anne Baar	06-49793450	
Harry Bontje	06-21942724	
Wendy Vet	06-17192981	
EVENEMENT: ARENA GAMES		
Voorzitter	Aswin Jägers	06-19776413 info@arenagames.nl
Secretaris	Ewald Koekoek	06-13903462
Penningmeester	Arjan van Harn	06-13233897
Sponsoring	Ronald Witkamp en Alle Koperdraad	
Coordinator baan/materiaal	Aswin Jagers	06-19776413
EVENEMENT: MAPLE LEAF CROSS		info@mapleleafcross.nl
Voorzitter	Dirk Slootbeek	06-11421278
Promotie	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 marc@gach.nl
materiaalbeheer	Aswin Jägers	035-6470642 ajagers@gmail.com
clubrecords	Arjan van Harn	clubrecords@gach.nl
Ranglijsten	Michiel van Voorthuijsen	ranglijsten@gach.nl
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		
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

Voorzitter

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

penningmeester

Bert Noom 035-6850697 bertnoom@planet.nl

Secretaris

Alja Meijer 035-6850719 alja@starttofinish.nl

leden

Lineke Braspenning 035-6216291
Silvy 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

Lid RSC

Krijn Griffioen 035-6931015

Leden

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

TRAINERS WEDSTRIJDATLETIEK

Selectie meerkamp meisjes/vrouwen

Janet Hulshof 06-49137719 aniracus@hotmail.com.

Selectie 800m t/m marathon

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

selectie meerkamp jongens/mannen

Niels Alofsen 06-42437272 niels@alofsport.nl

assistentie Niels Alofsen

Jan Willem van Henten jw_henten@hotmail.com

selectie sprint en horden

Eric Buuts

assistentie Janet Hulshof

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

allround A/B-junioren:

Peter Koperdraad 06-12059906 peter@koperdraad.nl

allround C-junioren:

Wouter Stiekema 06-26550126 wouter@wstiekema.nl

midden en lange afstand jeugd

Dik Zeldenrijk 035-5823212 dzeldenrijk@freeler.nl

assistentie Dik Zeldenrijk:

Bob van Manen

lange afstand

Frans Looijer 035-6830124 anitaphilipsen@hetnet.nl

masters vrouwen en mannen

Kees Jagers 035-6850932

selectie werpen

Ronald Henriquez 035-6914012 rhenriquez@orange.nl

specialisatie kogelslingeren

Ingrid van Dijk ivandijk@tiscali.nl

HOOFDTRAINERS JEUGD * volledig overzicht: zie website!

A-atletiek

Martin de Vorm.devor@hi.nl

Mini's + Smurfen

Nelleke Dankers joh.dankers@planet.nl

Meisjes pupillen C

Christine Toonstra

toonstra-hilberts@zonnet.nl

Jongens pupillen C

Ronald Feijen defeijens@hotmail.com

Meisjes pupillen B

Nelleke Dankers joh.dankers@planet.nl

Jongens pupillen B

Willem van Willigenburg

w.van.willigenburg@gmail.com

Meisjes pup. A 1e jaars

José Hilhorst

josehilhorst@kpn-officedsl.nl

Jongens pup. A 1e jaars

Stephane Wieneke

nbrovsky@wanadoo.nl

Meisjes pup. A 2e jaars

Stef de Beer sdebeer@hetnet.nl

Jongens pup. A 2e jaars

Berend Reichman

breichman.gac@gmail.com

Meisjes junioren D 1e jaars

Bert Grob ib.grob@tiscali.nl

Jongens junioren D 1e jaars

Michiel van Voorthuysen

michvoort@hotmail.com

Meisjes junioren D 2e jaars

Marianne Bruijninks

jantje_40@hotmail.com

Jongens junioren D 2e jaars

Bob van Manen

manen48@zonnet.nl

TRAINERS RECREATIESPORT

Hardlopen

Bakker Anneke 035-6219332
Beijaard Ellie 035-6560108
Bers Geraldine van 035-5824095
Bikker Hans 035-6859164
Bisel Ed 035-6932382
Blom Cindy van der 035-6857174
Bos Sandra 035-6838601
Boshuis Marion 030-6621000
Bosman Laus 035-5821691
Braspenning Lineke 035-6216291
Broek Gerie 035-6912887
Bruijn Karin de 035-6851153
Dalmeijer Erik 034-6213340
Debets Felix 035-5318264
Doorn Piet 035-6910271
Dornekamp Chris 035-6853419
Driessen Chris 035-6234173
Elenbaas Els 035-6854026
Fontaine Joost 035-6853906
Gasenbeek Bert 035-5771390
Griffioen Krijn 035-6931015
Haaften Astrid van 035-5821053
Hamersveld Jaap van 035-6918043
Heinink Fons 035-6280926
Hermesen Ab 035-6859687
Hoffman Kim 06-38763793
Hofland Herman 035-6951707
Jansen Fred 035-6838673
Klein Marijke van der 035-6930160
Klop Jacqueline 035-6833175
Kralingen Hanneke v. 035-6214282
Kuijt Evelien 033-4321029
Langerak Mary 06-22068395
Lauf Ilonka 035-6850063
Lee Dick van der 035-6247667
Leeuwen Stephanie v. 035-6248590
List Bert 035-6982099
Majoor Elly 035-5310748
Markhorst Wim 033-4321029
Meijer Ron 035-6850719
Oomen Frans 035-57722571
Peer Andre 035-6248972
Rietdijk Christine 035-6212237
Rijk Erwin de 035-7724616
Rooij Gerard van 035-6852316
Roos Kitty 035-6830208
Rusche Josine 035-5382870
Schimmel Anja 035-6835525
Slootbeek Dick 035-6218063
Splinter Bea 035-6915632
Swankhuizen Henry 035-6550709
Swankhuizen Nora 035-6550709
Terwel Wilma 035-5318264
Vastenburg Elbert 035-6852277
Verkerk Fred 035-7726150
Vermeulen Roelien 035-6832662
Vink Joop de 035-6851666
Vooren Truus van de 035-6282240
Voort Yvonne van der 035-6218437
Vos Sylvia 035-6836889
Water Wil van de 035-6213804
Westenbrink Henk 035-6230789
Westenbrink Marijke 035-6230789
Wijs Paul de 035-6851800

Wilgenburg Clemens van

035-6858072

Wingelaar Gert 035-6856122

Zande Paul van der 035-6235325

Sportief wandelen

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

uitslagen.wed-

strijd@gach.nl

wedstrijd lange afstand

Paul van der Zande

p.a.m.vanderzande@uu.nl

juniorenA/B, senioren en

veteranen - clubblad

Ilona Mulder

a.anten@versatel.nl

uitslagen voor pers/media

VACATURE

uitslagen.wedstrijd@gach.nl

Clubhuis GAC

Arenapark1, Arena 103

1213 NZ Hilversum

Telefoon Clubhuis:

035-6856380



CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 3 OKTOBER 2009 MINI'S

De kampioenschappen begonnen eigenlijk al op 23 september tijdens de training, toen de 600 meter gelopen werd. Zaterdag 3 oktober was de laatste keer dat we met jongens en meisjes mini's samen de onderdelen deden. We begonnen de dag met verspringen. De wind maakte het best wel lastig. Soms was er even wind mee, maar meestal moest er tegen de wind in gesprongen worden. Wat hebben jullie goed gesprongen, ondanks de wind, hebben een aantal van jullie nog een pr weten te halen! Na verspringen kwam de 40 meter. We mochten eerst helpen met de startblokken naar de start te brengen. De weken voor de wedstrijd hadden we geoefend met de startblokken instellen. Jullie hebben goed opgelet, want als professionele atleten gingen jullie aan de slag. En ook het sprinten zelf verliep heel goed. Iedereen bleef in zijn eigen baan en ook hierbij werden ondanks de tegenwind pr's verbeterd. Tussen de sprint en het balwerpen zat wat meer tijd, dus kon er even gegeten worden, broers of zussen worden aangemoedigd of gewoon even worden gespeeld op het veld of in de kantine. Daarna dus het balwerpen. Ook hier weer die wind die jullie af en toe dwars zat. Gelukkig maakte het jullie niet al te veel uit,

want de ballen werden met veel kracht behoorlijk ver geworpen. Aan het eind van de dag ging iedereen met een mooie medaille en een diploma naar huis. Tobias, Idas, Rob, Bob, Jasper, Arvid, Luc, Bram, Margriet, Lena, Sophie, Evi, Fleur, Mella, Ilse, Cara en Xanthe, dank jullie wel voor deze super dag!

Ook alle ouders en broers/zussen bedankt die het tijdens de wedstrijd en trainingen geholpen hebben.

Nelleke Dankers en Marianne Boelee



verjaardagen

november

15	Rizqi Riyanto
18	Barbara Bakker
19	Marieke van der Laan
24	Max Bakker
25	Job Jesse Heinsius
25	Bram de Bruin
25	Sally Harbiye
26	Jeroen Bus
27	Ella van den Hurk
30	Jonathan van Daalen
30	Rob Dankers

december

1	Laurens Dusink
1	Jort Boxelaar
3	Lene de Heus
7	Linus van der Drift
10	Sam Nengerman
10	Tirza van Willigenburg
11	Jop de Jong
12	Melissa Griffioen

UITSLAGEN

13-9-2009 Landelijke finale C/D

Gemert

J.D.	1000 meter	
6 Marius Messemaker	3,15.60	577
7 Bart van Manen	3,17.50	563
14 Lars Besselaar	3,25.60	508
J.D.	80 m.h.	
6 Mick Hoebe	13,35	551
13 Aldo Vree	11,56	761
15 Roman Monte	15,43	368
J.D.	80 meter	
14 Martijn Lauppe	11,59	526
18 Jasper Hewitt	11,68	513
J.D.	Discus	
2 Sander Blom	30,05	475
5 Joeri Strik	24,97	394
J.D.	Hoogspringen	
5 Roman Monte	1,40	541
13 Steven Mijnhout	1,35	499
J.D.	Kogelstoten	
4 Joeri Strik	10,95	567
5 Sander Blom	10,90	565
J.D.	Speer	
7 Wik van der Weijden	30,25	499
17 Luke van Rossenberg	19,13	307
J.D.	Verspringen	
3 Mick Hoebe	4,61	542
13 Steven Mijnhout	4,11	440

24-10-200 Werpinstituut AV

Lycurgus Krommenie

J.D.	Discus	
1 Sander Blom	30,74	486
J.D.	Kogelstoten	
1 Sander Blom	11,76	604

1-11-2009 Maple Leaf Hilversum

J.C.	1600 meter	
3 Guus Lutz	5,43.0	
J.D.	1600 meter	
4 Antonio van den Heuvel	5,49.0	
6 Thomas Romagnoli	6,16.0	
7 Ries Lutz	6,18.0	
20 Yaran Wienneke	7,19.0	
37 Daan van Kampen	8,34.0	
J.pup.A.1eJ.	1600 meter	
16 Pim Borninkhof	7,01.0	
32 Martijn de Boer	8,03.0	
J.pup.A.2eJ.	1600 meter	
5 Joep Borninkhof	5,54.0	
10 Siebe Heuperman	6,37.0	
27 Nicolaas Romagnoli	7,50.0	
J.pup.B.	1600 meter	
14 Boyke Baeten	6,58.0	
18 Bram van der Laan	7,11.0	
24 Mylan Bakker	7,37.0	
26 Rico van der Jagt	7,49.0	
36 Quinten Feijen	8,26.0	

38 Mats Moolhuizen	8,48.0
40 Michael Snip	9,12.0
J.pup.C.	1600 meter
19 Luc Blank	7,17.0
23 Remme Heuperman	7,34.0
31 Bob Voorneveld	8,02.0
35 Rob Dankers	8,18.0
M.D.	1600 meter
5 Isa van Delft	6,56.0
11 Julia Straatman	7,10.0
28 Lauren Besselaar	7,52.0
M.pup.A.1eJ.	1600 meter
4 Julia van Delft	6,55.0
22 Linde Buruma	8,38.0
M.pup.A.2eJ.	1600 meter
6 Anja Bekema	6,59.0
7 Carlijn Smalenburg	6,59.0
9 Rosanne van der Nooij	7,03.0
14 Irene Bol	7,31.0
15 Esther Valkonet	7,37.0
17 Susan Visser	7,49.0
18 Marloes Voorneveld	7,56.0
21 Anouk Mijnhout	8,35.0
26 Marieke van der Laan	8,50.0
M.pup.B.	1600 meter
12 Lotte van Kampen	7,27.0
13 Fleur Keijzer	7,28.0
28 Rosan de Bie	9,01.0
29 Jennifer Snip	9,30.0
M.pup.C.	1600 meter
20 Sophie Besselaar	8,34.0
23 Xanthe Buruma	8,41.0



INFORMATIE GAC JEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

surf naar: WWW.GACH.NL/JEUGD

Voor foto's van jeugdactiviteiten, surf naar:

www.smugmug.com/community/GACHilversumJeugd

NIEUWE CLUBRECORDS OUTDOOR 2009

Meisjes Pupillen C:

600 m.:

oud:	Jip Vastenburg	2.16.00 min.	28-09-02	Hilversum
Nieuw:	Kato Leusink	2.15.36 min.	11-04-09	Utrecht
Nieuw:	Otte Wienese	2.14.73 min.	09-05-09	Zeist
Nieuw:	Otte Wienese	2.09.00 min.	03-10-09	Hilversum

Bal:

oud:	Janet Hulshof	22.44 m.	30-09-89	Hilversum
Nieuw:	Otte Wienese	24.46 m.	12-09-09	Veenendaal

Meisjes Pupillen B:

4 x 40m.:

oud:	Isabelle Bosch Heleen Gorris, Manuela Vermeulen, Melanie Versteeg,	25.60 sec.	29-09-01	Hilversum
Nieuw:	Julia van Delft, Senna v.d. Geest, Wieke van Kaam, Luna Scheffer	25.77 sec.	12-09-09	Veenendaal
Nieuw:	idem	25.20 sec.	26-09-09	Amstelveen

Meisjes D:

Kogel:

oud:	Vivien Stam	11.37 m.	12-09-82	Amsterdam
Nieuw:	Kylie de Beer	11.67 m.	03-10-09	Hilversum

Meisjes C:

1500m.:

oud:	Jip Vastenburg	4.47.94 min.	01-06-08	Groningen
Nieuw:	Jip Vastenburg	4.46.46 min.	13-06-09	Utrecht

EVENARINGEN CLUBRECORDS:

Meisjes Pupillen A:

Hoog:

van	Kirsten van Bokhorst	1.30 m.	29-05-99	Amersfoort
	Tessa van den Brakel	1.30 m.	01-10-05	Hilversum
	Chinouk v.d Kuil	1.30 m.	06-10-07	Hilversum
door	Dieuwertje Kok	1.30 m.	09-05-09	Zeist

BESTE PRESTATIES IN 2009:

Jongens C:

150 m.:

Nieuw:	Danny Moons	18.94 sec.	13-04-09	Amersfoort
	Danny Moons	18.47 sec.(+1.2)	10-07-09	Utrecht

400 m.

Nieuw:	David Veen	63.70 sec.	05-04-09	Almere
	David Veen	62.33 sec.	?	?

Meisjes D:

400 m.

Nieuw:	Tess van den Berg	73.3 sec.	05-04-09	Almere
--------	-------------------	-----------	----------	--------

Jongens D:

400 m.

Nieuw:	Lars Besselaar	68.9 sec.	05-04-09	Almere
--------	----------------	-----------	----------	--------

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

FURSTER van TELLINGEN

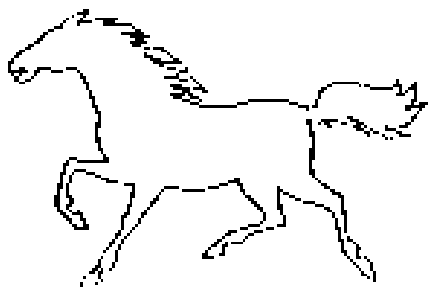
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



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



www.fvtschilders.nl



E & M Expres
Snelkoerier

035 -5771505

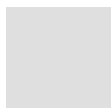
Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren

BOUWVERGUNNING NODIG ?

voor uw bouwplannen zoals verbouw,
uitbreiding of nieuwbouw

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

Bouwtechnisch Adviesburo
Ing. T. Hennipman



Nw Loosdrechtsedijk 69
1231 KN LOOSDRECHT



voor:

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

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

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

Peter Philipsen & Zn. v.o.f

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

TELEFOON

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

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



Foto
G. van Ophem

- * Bruidsfotograaf
- * Portretfotografie
- * Pasfoto's

Leeuwenstraat 40 1211 EW Hilversum Tel.: 035 621 4892



De smaak die vroeger zo gewoon was.

Hudsondreef 38 - 3565 AV Utrecht
info@zeldenrijksnacks.nl

E. Vastenburg

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

Vrijblijvend advies en prijsopgave

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



**bouwbedrijf
aalberts bv**

Bouwen door de eeuwen heen

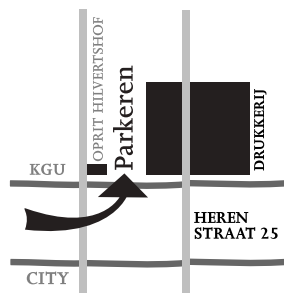
Loosdrecht
telefoon (035) 588 87 77
www.bouwbedrijfhaalberts.nl

Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

offset boekdruk



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



vrij parkeren op eigen terrein