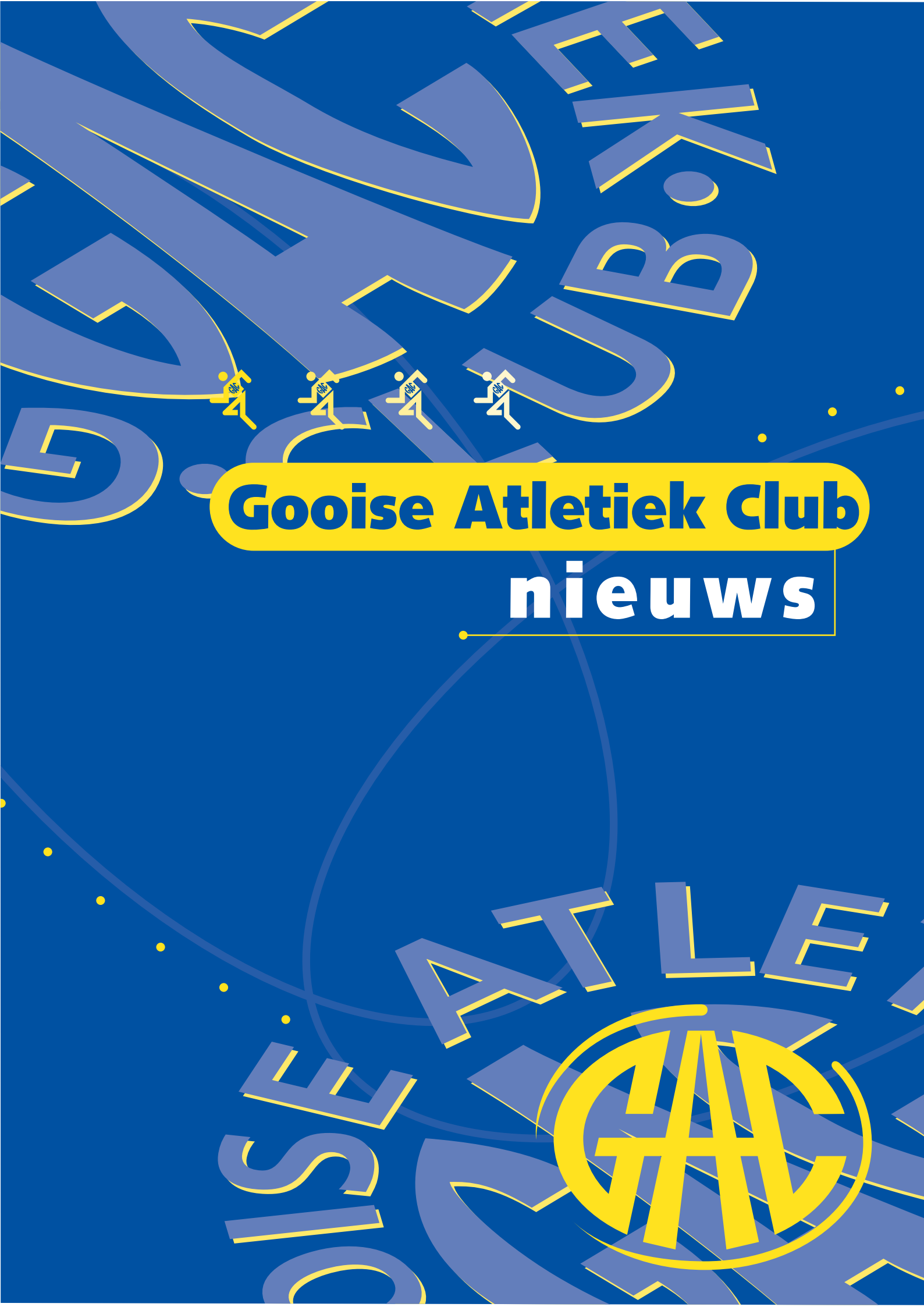




Gooise Atletiek Club **nieuws**



Hulsman & Roestenburg

ADMINISTRATIES EN ADVIEZEN



Bredestraat 8
3632 AZ Loenen a/d Vecht

T 0294 233 907
F 0294 232 583

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

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

Lid N.O.A.B.

HAAL ER MEER UIT MET PERRY

10% KORTING

OP HET GEHELE ASSORTIMENT BIJ PERRY HILVERSUM!

(OP VERTOON VAN JE GAC ATLETIEKUNIE-PAS)



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



www.perrysport.nl

KUNT U ME DE WEG NAAR GAC VERTELLEN, MENEER?

Misschien ken je het: iets dat eigenlijk al lang geleden aangepakt had moeten worden, maar er toch niet van komt. Zo ben ik er al vaker op gewezen dat de weg naar onze GAC accommodatie nergens met bordjes aangegeven wordt. Vroeger, toen we nog op het Sportpark en aan de Soestdijkerstraatweg woonden, was dat niet zo'n probleem. Maar nu kan het zijn dat Arena 103 toch knap lastig te vinden is.

Toen we bezig waren aan de renovatie van de baan dacht ik er weer eens aan. Dat zou nu toch eens geregeld moeten worden, maar hoe? Dus maar eens voorgelegd aan Henk Milder, een van de projectteam leden vanuit de gemeente en (ex) GAC lid. 'Dan moet je bij Guus zijn' was zijn reactie. Guus? Ja, Guus de Vos!

Echt stom van me. Natuurlijk, loopmaat Guus is de goeroe voor alles wat te maken heeft met verkeers- en aanwijsborden in heel Hilversum! Na een rap een-tweetje van Guus en Henk is het allemaal prima voor elkaar gekomen. Op vele strategische punten wijzen de groene bordjes met atleet nu onze bezoekers en nieuwkomers de juiste weg.

Bedank Guus en Henk!



Die renovatie van de atletiekbaan is nu zo goed als rond, bij de Arena Games op 13 september nemen we de baan weer officieel in gebruik en daarna is ook het middenveld weer voor iedereen beschikbaar. Rond het plaatsen van fietsen en routing bij komen en gaan is nog niet alles vlekkeloos. Daar wordt aan gewerkt, net zoals we in verder overleg gaan met de verschillende bureaus over de parkeer perikelen. De baan en alles er omheen zien er voortreffelijk uit, dankzij de samenwerking met en de steun van de gemeente Hilversum. Maar ik noem hier ook met nadruk ons eigen team van vrijwilligers dat vele uren besteed heeft aan al die bijkomende werkzaamheden en het zetten van de puntjes op de i!

Nu kijken we nog uit naar de renovatie van de Dudok tribune, de gemeenteraad heeft daar op 2 september haar goedkeuring aan gegeven.

Ruud van Bokhorst

PS: De nieuwe voorzitter is nog niet gevonden! Ik heb met vele GAC'ers, met mogelijke kandidaten en verschillende groepen in de club gesproken in de afgelopen periode. Dat leverde me veel goede feedback op die er onder andere toe leidde dat we nu meer naar een voorzitters duo zoeken.

De tijd gaat nu dringen! Dus beste GAC'ers, denk er alsjeblieft verder over na!

COLOFON

Jaargang 75
Nummer 796 - SEPTEMBER 2009

Redactie

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

Eindredactie

Carla van Lingen

Lay-out

Ron Meijer / Jan Dirk Vos /
Henk 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:

Ieder kwartaal, mits 1 maand
tevorens schriftelijk of via email
bij ledenadministratie gemeld.

Clubhuis GAC

Arenapark1, Arena 103
1213 NZ Hilversum
Telefoon 035-6856380

GAC Homepage: www.gach.nl

GAC E-mail: info@gach.nl

PLANNING CLUB NIEUWS 2009

Maand	Nr	Red.Vergadering	Binden	In de bus
okt	796	din 29.09	don 15.10	zat 17.10
nov	797	din 27.10	don 12.11	zat 14.11
dec	798	din 24.11	don 10.12	zat 12.12

NIEUWE LEDEN PER 26 AUGUSTUS 2009

Annet Bosson	Loosdrecht	D. Recreanten
Emmy Engel	Hilversum	D. Recreanten
Alexandra Hogenbirk	Hilversum	D. Recreanten
Jelleke Melessen	Hilversum	D. Recreanten
René van der Geest	Hilversum	H. Masters
Jaap Leeftang	Hilversum	H. Masters
Henny Vos	Hilversum	H. Recreanten
Tony Grant	Hilversum	H. Recreanten
Gerard van Lunteren	Hilversum	H. Recreanten
Hielke Penninga	Hilversum	H. Recreanten
Peter Verhoogt	Hilversum	H. Recreanten

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

KLAVERJAS LIEFHEBBERS

Beste loopmaatjes. Zoals jullie weten (of niet) wordt er niet alleen hardgelopen of gewandeld, maar o.a. ook geklaverjast. Wij spelen het Amsterdamse systeem en HOOG in het vaandel staat gezelligheid. (dus er wordt niet met het mes op tafel gespeeld) Er worden drie partijen per avond gespeeld, en aan het eind van de avond worden ongeveer 12 prijsjes uitgereikt.

Tijdens het kaarten worden gratis wat snacks verstrekt. Uiteraard is ook de bar geopend.

Aan het eind van het seizoen, dat is vrijdag 12 MAART 2010 worden er drie hoofdprijzen uitgereikt. De winnaars zijn die gene die over drie avonden bij elkaar opgeteld het hoogste aantal punten hebben behaald.

Het inleggeld is pp € 2,50 per avond.

Extra wordt op 02 APRIL 2010 een paas klaverjas georganiseerd, het inleggeld hiervoor is € 3.00

Het kaarten begint om 19.30 uur en de kantine is om 19.00 uur geopend.

Vrijdag 09 oktober 2009

Vrijdag 12 februari 2010

Vrijdag 11 december 2009

Voor 2010 zijn de volgende datums:

Vrijdag 08 januari 2010

Vrijdag 12 februari 2010

Vrijdag 12 maart 2010

Vrijdag 02 april 2010 Paasklaverjassen

Met vriendelijke groet
An en Piet Riko

PS. Uiteraard zijn de partners ook welkom!



Bescherm de natuur in Noord-Holland!

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

LANDSCHAP NOORD-HOLLAND
Natuur dichtbij!

doorloper

Alles lijkt gewoon door te lopen als je met vakantie bent geweest. Ik neem me altijd voor om dat fijne vakantiegevoel zo lang mogelijk vast te houden. Helaas, binnen de kortste keren, zit ik in dat ritme van alle dag en moet ik actief terug denken om dat fijne gevoel weer op te roepen.

Onze "vriend" Jan Klarenbeek is niet meer.

Een telefoontje op vrijdag 10 juli bracht ons het slecht nieuws dat plotseling in zijn slaap loopmaat Jan Klarenbeek is overleden.

Sprakeloos waren we en eenieder werd snel geïnformeerd. Terugkomend van vakantie werden velen met dit plotselinge verlies geconfronteerd in het clubblad.

Bij een bericht zoals dit staat je verstand stil. Duizend vragen, gebeurtenissen, gaan door je hoofd. Je belt elkaar nog eens en dan op zaterdagmorgen treffen we elkaar in het bos.

Bij de gezamenlijke bijeenkomst wordt een minuut stilgestaan. Een bijzonder moment.

Jan Klarenbeek, 77 jaar. Langdurig lid van de GAC met vele actieve jaren op zijn conto.

Zo speelde hij ook een grote rol in onze recreatieve wandelgroep A. De laatste periode sukkelde hij met zijn gezondheid. Na vele onderzoeken, werd hij uiteindelijk geholpen en leek het leed geleden.

Hij was druk aan het trainen bij Zonnestraat en zou binnenkort weer terugkomen. Wij volgden hem op de voet. We hoopten ook dat hij weer snel in ons midden zou zijn. We miste onze Jan, die altijd een grap, een goed woord voor iedereen of een arm om je schouder had. Jan was ook een geboren Hilversummer. Hij kende de omgeving goed, zo ook het bos. Zaten we onverhoopt zonder trainer, dan regelde Jan dat wel.

Wekelijks werden we getraakteerd door Jan. Om 10 uur was het even pauze.....ofwel Pepermuntjestijd. Diversen van onze groep zouden wel hoger kunnen lopen, maar de hechtheid in de groep bepaalde dat we op A niveau bleven.

Humor moest blijven en vooral ook tijd om met elkaar te kunnen blijven praten. Ook daar had Jan een grote rol in. Een vertrouwelijk gesprek bleef ook bij Jan en vele onderwerpen hebben de revue gepasseerd. Er heerst veel respect voor elkaar. Na het lopen is het altijd koffiedrinken.

Als enige ging Jan eerst douchen. Dat paste ook in zijn levensstijl. Altijd tiptop gekleed, deze keurige, rijzige charismatische lange man.

Fris schoof hij aan bij onze tafel, maar na enige tijd ging hij buurten bij de andere tafels waar hij ook zijn vriendinnetjes had en plotseling was hij dan verdwenen. Jan onderhield goed contact met de vrouwen, soms tot afgunst van zijn soortgenoten. Jan is niet meer. Hij zal nu van bovenaf onze gangen volgen. Tegen 10 uur blijft het Pepermuntjestijd en staan we toch even stil bij "onze" Jan.

**Namens loopgroep A
Yolande Steenhuis en Jaap van Eeuwen**

Lief, trots en zorgzaam, dat was Jan Klarenbeek.

Wij willen alle mensen van zijn 'club' heel hartelijk danken voor hun aanwezigheid tijdens zijn laatste reis!

Trots zijn wij dat hij zo veel vrienden(innen) had.
Wies Klarenbeek en kinderen

Eind juli kregen wij bericht van het overlijden van

**Wim Grondman
Lid 1997-2007
Guldenlid 1992**

Wim Grondman is 79 jaar geworden.

De laatste jaren liet zijn gezondheid het helaas meer niet toe om als actief lid bezig te zijn, maar hij voelde zich nog steeds betrokken en las nog altijd het clubblad

Hoe hij met de club bezig was wordt verwoordt in de tekst op de GULDEN LID tegel.
Bij deze nogmaals de tekst

"Al vele jaren een animator van de zondagochtend fietsgroep, een onopvallende harde werker, een stille kracht die daar is waar met de handen gewerkt moet worden, iemand waarop je nooit een vergeefs beroep doet en die anderen meesleept in zijn enthousiasme. Wim, een man die met doorzettingsvermogen en een geweldig technisch inzicht in staat is ook anderen tot geweldige prestaties aan te zetten.

Mede door zijn tomeloze inzet is de renovatie van het clubhuis tot een goed einde gekomen en is het resultaat dat geworden wat wij er met zijn alle van verwacht hadden."

Ons medeleven gaat uit naar de familie en nabestaande

**Ruud van Bokhorst, voorzitter
Joke Kooiker, secretaris**

Ons bereikte het droevige bericht dat op 18 augustus op 75 jarige leeftijd is overleden

Geertje Wielema

Sportvrouw van het jaar (1954)
Sinds 1984 lid van de Gooische Atletiek Club

Ze was een zeer gewaardeerd lid als recreatief atleet en als medewerker in de kantine waar ze op de donderdagavond regelmatig zorgde voor de koffie voor de leden.

Ons medeleven gaat uit naar Veronique, de kleinkinderen en verder nabestaanden.

Ruud van Bokhorst, voorzitter GAC
Joke Kooiker, secretaris GAC

BARDIENST

Onderstaand het rooster van de bardienst voor de komende maand. Op de betreffende datum worden jullie om 10.00 uur verwacht en rond 12.30 ben je weer klaar met het ondersteunen van de vaste vrijwilligers. Jullie aanwezigheid en inzet is erg belangrijk.

Mocht je onverhoopt verhinderd zijn op de dag dat je staat ingeroosterd laat het mij dan tijdig weten, zodat er nog iets geregeld of met iemand geruild kan worden. Dat is ook wel zo netjes naar de vaste vrijwilligers die op je rekenen en de extra hulp goed kunnen gebruiken. Uiteraard is het ook mogelijk om iets anders dan de bardienst te doen.

Bij de GAC zijn veel activiteiten en ook daar zou jullie inzet zeer gewaardeerd worden. Kortom: genoeg alternatieven als je niet kunt op de dag die hieronder vermeld staat.

12-9-2009

Anne-Lou Langendijk
Ineke de Rijke

19-9-2009

Frank Rob
Kim de Roo

26-9-2009

Lucy Kuipers
Karin Cornelissen

3-10-2009

Esther Franssen
Ad Vrijzen

10-10-2009

Mieke Maas
Elja José Kamphuis

17-10-2009

Wil Groothuizen
Anneke de Groot

24-10-2009

Marco van den Berg
Herman Verra

31-10-2009

Wim Tober
Monique Teeuwissen

Namens de kantinecommissie:

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

EVENEMENTEN GAC 2009

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

5 september Start Basisgroep

24 oktober Herfstloop

31 oktober Hallowex (feest)

7 november Baanclinic

5 december Sinterklaasloop

26 december Kersttraining

Al deze evenementen worden georganiseerd door de leden van de Recreatie Sport Commissie, maar wij kunnen overal vrijwilligers bij gebruiken, dus voel je je

geroepen om ons met een of ander evenement te helpen, neem dan contact op met een van onderstaande leden van de commissie.

Lineke Braspenning 6216291

Krijn Griffioen 691015

Silvia Gerlach 60078

Madelon de Groot 6237137

Hannie v.d. Kroon 6832999

Bert Noom 6850697

Alja Meijer 6850719

Gertjan Reichman 6216291

Harm Oerlemans 6218235

Pedicurepraktijk

Alexandra

Gediplomeerd pedicure

reumatische/diabetische voet

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

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

Kloosterlaan 41
1216 NH Hilversum

Tel. 035 6833117
Mob. 06 49980001

ProVOET
pedicurepraktijk voor reuma-
tische/diabetische voeten

Vroeger kon je nog na een week je foto's ophalen en dan zat je ineens weer helemaal op je vakantiebestemming. Tegenwoordig ben je niet meer verrast door je foto's. Je hebt ze al tien keer terug gezien op je scherm, en sommigen blijken jammer genoeg niet zo scherp als je gedacht had. De zin om er thuis direct een album te gaan maken is minder geworden en de gewone dingen krijgen voorrang.



HET ANTWOORD ROND HET GRAF VAN WOLFSDREUVIK

...Is het een graf, of zomaar een gedenksteen. De een zegt dat er een paard begraven ligt, de ander heeft het over de hond van Bouvy, en er zijn zelfs lopers die het over twee honden hebben. Wie het weet mag het zeggen...

Ze besloot ik het stukje over het bouwsel van Bouvy in het Smithuysbos waar iedere door-gewinterde GAC loper wel een keer mee heeft kennis gemaakt. Het antwoord op mijn vraag komt uit eigen huis: Walter Mijnhout die nu als master atleet regelmatig op de baan te vinden is was kind aan huis in het bos van Bouvy.

"Het was in 1980 toen ik als lid van de Vogelwerkgroep Het Gooi bezig was alle nestkasten langs te lopen in het bos. Hij zag me en wilde alles weten over de vogels. Vanaf die dag ontmoetten we elkaar met grote regelmaat. Vol trots leidde hij me rond in zijn bos waar hij al op zijn 18e jaar eigenaar van was.

Eigenlijk was hij voorbestemd om zijn vader op te volgen als directeur van de Zoutziederij in Muiden, maar zout was niet zijn passie. Hij wilde kunstgeschiedenis gaan studeren en is eigenlijk van bomen gaan

houden toen hij met toestemming van zijn vader het bos voor 40.000 gulden kon kopen.

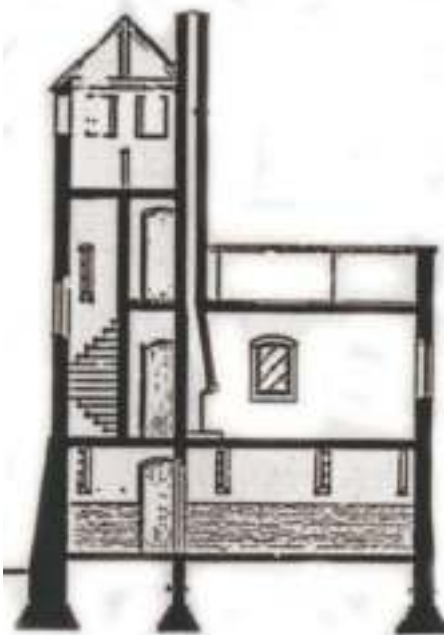
Vanaf dat moment verdiepte hij zich in het beheer van het bos.

Hij kende iedere individuele boom die er groeide. Als hij in het bos aan het werk ging belde hij me vaak op om te vragen of ik mee-ging. Hij groef zelf de kuilen om bomen te planten. Elk exemplaar werd gekoesterd en op z'n knieën pakte hij ze in om ze te beschermen tegen konijnenvraat.

Langzamerhand heeft hij het bos omgevormd tot een gemengd bos. Het werk moest zoveel mogelijk zonder machines gebeuren.

Er kwam bij hem geen bosmaaier het bos in, en roundup was ten strengste verboden.

Ook respecteerde hij de vogels. Zodra de broedtijd begon werd het werk stilgelegd tot de laatste vogels hun nageslacht op de vleu-



gels hadden. Hij paste de vernieuwde bosbouwwetenschap toe die begin 1980 ontstond: een bos met toekomstbomen. Dat waren de gezonde krachtige rechte bomen die hij uitkoos om tot ver in de 21e eeuw door te groeien. Concurrerende bomen werden gekapt."

In het blad "Tussen Vecht en Eem/Vrienden van het Gooi" van september 1986 beschrijft hij het beheer van zijn bos:

Zo is besloten de ongeveer zestig 90-jarige Oostenrijkse dennen in vak 3b te onderbeplanten met Beuken, Zilversparren, Douglassen, Tsuga's en Taxussen.

Op die manier kan er een onderlaag ontstaan in combinatie met de ruim veertig boompjes die daar reeds door moeder natuur geplant zijn. De oude dennen blijven echter hun voorrang behouden. Ze gaan dus niet sneuvelen om in de toekomst de onderlaag meer kans te bieden. Alleen bij ziekte of sterfte van de grijsaards mogen de jongeren aan hun trekken komen

Walter: "Ook als het mooi weer was belde hij op: heb je zin om te eten in het bos? vroeg hij dan. Het was een bijzondere man, heel vriendelijk en altijd positief. De familie maakte in de weekenden veel gebruik van het onderkomen in het bos.

De toren liet hij als 19 jarige jongen ontwerpen door Rebel. Als hij vroeger boven op de toren stond kon hij nog boven de boomkruinen Utrecht zien liggen."

Citaat uit blad: De plaats was zorgvuldig uitgekozen en wel op een heuvelruggetje met daarnaast een tamelijk steile uitgestoven laagte, waarin een kommetje van grondwater. Het niveauverschil is ongeveer zeven meter. De feitelijke bedoeling van de toren is opslagplaats van bosmateriaal en dagverblijf. De naam Wolfsdreuvik betekent Wolfsheuvel. Wolven kwamen er voor tot diep in de 18e eeuw. Er bestaat een legende "de wolvin in de kerstnacht" die

Neem de bank altijd met je mee.

Stap voor meer informatie klinken bij de Flabobank

www.flabobank.nl

betrekking heeft op dit gebied. Een op schapen beluste wolvijn liep in de val. Toen de verbolgen herder op het punt stond haar dood te slaan, drong ineens klok-gelui tot hem door. De man besepte dat het kerstnacht was en gaf haar de vrijheid. De wolvijn betoonde in een latere ontmoeting haar dankbaarheid door over de grond schuifelend naar de herder toe te kruipen en verdween daarna met de hele meute uit het ruige gebied tot opluchting van herders en schapen.

En dan nu de vraag die tot dit verhaaltje leidde: wat ligt er onder de steen die aan de rand van het gras onder de bomen verborgen staat?

Walter: "Er ligt paard noch hond. Het is een gedenksteen die Bouvy kreeg van de Vereniging van Boseigenaren, de Bosgroep genoemd, als herinnering aan 50 jaar bosbeheer.

Ook zijn wens om kunstgeschiedenis te studeren ging in vervulling. Hij was een groot liefhebber en verzamelaar van middeleeuwse kunst. Veel van zijn aankopen zijn later in het Museum Catharijneconvent in Utrecht ondergebracht waar hij van 1946 tot 1981 directeur was. Hij koesterde de beelden en kon er enthousiast over vertellen. Tijdens mijn bezoeken aan het museum kreeg hij het voor elkaar dat die vonk op mij oversloeg. Het is jammer dat hij dood is (Bouvy overleed in 1998)."

Het bos dat hij "zijn juweeltje" noemde leeft voort. Om het beheer veilig te stellen is het bos ondergebracht in de Stichting Smithuyserbos. Hij eindigt zijn eigen verhaal in 1986 met de woorden:

"Het bos dient als een bijou beheerd, verzorgd en gekoesterd te worden tot in de lengte van dagen."

Carla van Lingen.



AANSTAANDE ZONDAG 1 NOVEMBER 2009 ORGANISEERT DE GAC VOOR DE 62E MAAL DE MAPLE LEAF CROSS. DIT JAAR WEER IN HET PRACHTIGE NATUURGEBIED ROND ANNA'S HOEVE.

WEDEROM IS DE START DIT JAAR TEGENOVER RESTAURANT 'DE NIEUWE ANNA'S HOEVE', ALTHANS WAT DAAR NOG VAN OVER IS (WAARSCHIJNLIJK WEEET IEDEREEN WEL DAT DIT RESTAURANT TOT DE GROND TOE AFGEBRAND IS). DE START VAN DE WEDSTRIJD, JEUGD-EN PRESTATIELOOP IS DIT JAAR OP DEZELFDE PLAATS. VERDER IS HET PARCOURS, VOORALSNOG, HETZELFDE.

Website!

Sinds een aantal jaar heeft de Maple Leaf cross een eigen site, www.mapleleafcross.nl. Uiteraard is alle informatie over de Maple Leaf cross terug te vinden op de site, waaronder het allerlaatste nieuws.

Wedstrijd

't Programma start met de 'korte cross' over 3400 m junioren en senioren. Deze bestaat uit twee rondes van 1700 m. Daarna volgt de hoofdafstand van 9000 m, een KNAU - wedstrijd voor mannen, vrouwen en veteranen. Voor de snelste lopers en loopsters zijn hier weer geldprijzen beschikbaar. De organisatie hoopt ook dit jaar weer behalve topatleten ook vele GAC-ers onder de deelnemers te zien.

Jeugdcross

Ook dit jaar wordt er weer een jeugdcross gelopen, één ronde van 1700 meter. Deelname staat open voor jongens en meisjes van 6 tot en met 12 jaar.

Prestatielopen

Naast de wedstrijd vormen de prestatielopen een belangrijk onderdeel van de Maple Leaf cross. Prestatielopers kunnen kiezen uit 3, 6 of 9 kilometer (ronde van 3000 m).

Programma

12.00 uur

'korte cross' (3400 meter) voor junioren (vanaf junioren B) en senioren

12.30 uur

cross (9000 meter) voor mannen, vrouwen en veteranen

13.30 uur

jeugdcross (1700 meter) voor jeugd van 6 tot en met 12 jaar

14.00 uur

prestatielopen over 3, 6 of 9 kilometer

Zo ook het hardlopen dat in mijn wekelijkse patroon zit.

(In de vakantie had ik wel de hardloopschoenen bij me, maar ...)

De GAC heeft geen vakantie. De trainingen gaan afgezien van de jeugd, gewoon door. Maar is dat wel zo gewoon?



Kleedruimte

De kleedruimte en douchegelegenheid zijn zoals gebruikelijk weer beschikbaar gesteld door Sportvereniging Wasmeer op het sportcomplex van Anna's Hoeve.

Voorinschrijving

inmiddels is de voorinschrijving via de website, www.mapleleafcross.nl, geopend. (tot 21-10-2009 is het mogelijk om je via de website in te schrijven) Let er wel op dat voorinschrijving alleen mogelijk is via de website !

Top Tien-lopen circuit

De Maple Leaf cross maakt deel uit van het Top Tien-lopen circuit. Voor meer informatie hierover, zie www.toptienlopen.nl.

Sponsors

drukkerij Slootbeek, IT2day web-solutions, de Gooi- en Eemlander, Nike, Nike Hilversum City Run, AA-drink en de Gemeente Hilversum (subsidie).

Uiteraard mag niet worden vergeeten dat Goois Natuur Reservaat weer toestemming heeft gegeven voor het organiseren van de Maple Leaf cross.

Meer informatie via internet www.mapleleafcross.nl en email info@mapleleafcross.nl.



Maple Leaf is een Amsterdamse kauwgomfabriek, een Canadees vleesverwerkingsbedrijf, een bar in New Orleans en een Cross in Hilversum. Op zondag 1 november 2009 organiseert de Gooise Atletiek Club (GAC) voor de 62e keer de Maple Leaf cross. In 1946, net na de Tweede Wereldoorlog, werd deze cross voor het eerst georganiseerd. Hij werd zo genoemd als eerbetoon aan onze Canadese bevrijders "The man of Maple Leaf". De Maple Leaf is een boom, bij ons beter bekend als esdoorn. Ik heb een ambivalente relatie met de esdoorn. Als boom vind ik hem geweldig, maar zijn voortplantingsgedrag is een gruwel. Hij verspreidt zijn vederlichte zaadjes tot ver in de omtrek en ik ben dagen bezig met het uitroeien van baby-esdoortjes.

Maar wie ooit in de herfst heeft rondgereisd in Canada of Noord Amerika kan geen kwaad woord meer horen over deze boom. Klimaat en esdoornsoort zorgen hier voor een weergaloos palet van rode, oranje, gele en gouden boombladeren. Dit jaargetijde wordt dan ook de Indian Summer genoemd. Na de eerste stevige nachtvorst komt er een subtropische luchtstroom op gang die de koude poollucht tijdelijk terug naar het noorden terugdringt. De prachtige herfstkleuren ontstaan door de vorst die de bomen het sein geeft om de voedseltoevoer naar hun bladeren te stoppen. Tijdens de Indian Summer die wel twee weken kan duren lopen de temperaturen op tot rond de 20 graden Celsius.

Als het mee zit kan het ook nazomers fraai zijn tijdens de Maple Leaf cross. Het is een zware cross met een aantal pittige heuvels door het mooie natuurgebied bij Anna's Hoeve. De hoofdafstanden zijn de KNAU-wedstrijden over 3400 meter (korte cross) en 9000 meter, maar ook de recreatielopen over 3, 6 of 9 km mogen er zijn. De jongeren kunnen zich uitleven tijdens de jeugdloop over 1700 meter.

Carla van Lingen.

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw - advies en ontwerp

035 - 6281720

www.kasanmoentalib-architecten.com
--



Ron Meijer

Prof. de Jongstraat 17

1221 HX Hilversum

035 - 68 507 19

email | info@starttofinish.nl



nike hilversum city run

nikeplus.com

ZONDAG **18** APRIL 2010

Hét hardloopevenement
van de Mediastad



5
km

10
km

1500
meter jeugd

3000
meter jeugd

Schrijf je in op: nikehilversumcityrun.nl



Welke sportvereniging bied het hele jaar door non-stop trainingen aan?
Welke vereniging heeft na elke training een kantine waar je gezellig samen wat
kan drinken? Welke vereniging weet zoveel vrijwilligers zo ver te krijgen dat
het allemaal gewoon door gaat? Sta daar meer eens even bij stil!



SPORTWETHOUDER JAN RENSEN EERSTE INSCHRIJVER NIKE HILVERSUM CITY RUN ZONDAG 18 APRIL 2010

**JAN RENSEN, WETHOUDER
SPORT VAN DE GEMEENTE
HILVERSUM, HEEFT ALS EERSTE
DEELNEMER INGESCHREVEN
VOOR DE
7E NIKE HILVERSUM CITY RUN
OP ZONDAG 18 APRIL 2010.**

Dat gebeurde vóór het kleurrijke gebouw van Beeld en Geluid, dat ook het decor is in de nieuwe promotiecampagne, die met het openstellen van de inschrijvingen op 1 september van start is gegaan. Wethouder Jan Rensen heeft in vorige jaren vele malen het startschot voor de KNAU wegwedstrijd gelost en was steeds een graag geziene gast. De vele duizenden lopers hebben hem geïnspireerd om zelf ook de hardloopschoenen aan te trekken en sinds enkele weken is hij serieus in training om tijdens de Nike Hilversum City Run goed voor de dag te komen. "Niet in de wedstrijd", zoals hij zelf zegt,

"maar eerst maar eens op de 5km in de Oxxio Prestatieloop. Of misschien in het gemeenteteam van de ABN AMRO Business Run, al zitten daar wel heel veel snellere lopers in".

Nike Ladies Run weer 'n echte vrouwenloop

Traditiegetrouw is de inschrijving voor de volgende Nike Hilversum City Run deze maand van start gegaan. Gerekend wordt op een record van 10.000 inschrijvers. De Nike Ladies Run krijgt in het programma extra aandacht door de starttijden zodanig te kiezen dat de aankomst van de dames niet doorkruist wordt door de finishers van andere onderdelen. De Nike Ladies Run is daardoor ook voor het publiek weer 'n echte vrouwenloop.

Geen plaats meer voor Halve Marathon

Om voor een aparte Nike Ladies

Run ruimte in het overvolle programma te krijgen, heeft de organisatie moeten besluiten om de Halve Marathon uit het programma halen. Dit twee jaar geleden gestarte experiment bleef steken op niet meer dan 800 deelnemers, die met twee ronden van 10 km. en een extra aanloop door de binnenstad, een wel erg groot beslag op het parcours legden. Verwacht wordt dat de deelnemers uit vorige jaren onderdak zullen vinden in de andere onderdelen.

De vorig jaar laat in het programma geplaatste ROCvA Sport & Bewegen Fun Run, voor 13-18 jarigen, bleek niet aan te slaan, temeer daar deze leeftijdscategorie eigenlijk al terug te vinden is in de andere lopen. Met het ROCvA wordt nu gekeken naar een andere vorm van betrokkenheid bij de Nike Hilversum City Run.

Inschrijving 1 september gestart

Vanaf 1 september staat de geheel nieuwe website op internet, en dus is inschrijven nu reeds mogelijk via www.nikehilversumcityrun.nl. De eerste deelnemer, in de persoon van wethouder sport Jan Rensen, staat hierop al genoteerd. We rekenen erop dat veel GAC-ers dit goede voorbeeld zullen volgen.

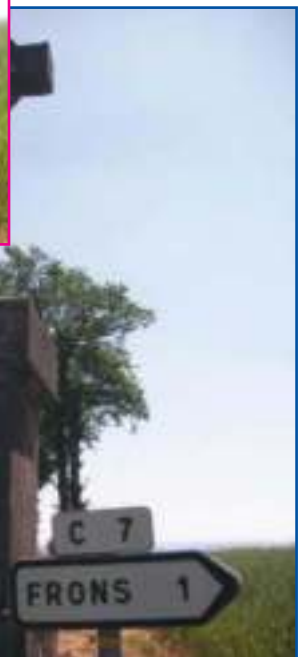


'n fr^rons Door Bons

Nagekomen Frons

Afgelopen clubblad trof u een stukje aan over het afscheid van Saskia als clubbladredacteur. Daar hoorde iets bij en dat is terecht gekomen in een groot zwart verdwijngat. Handig zo'n gat als je echt iets kwijt wil, maar deze foto's die ex-redacteur Joost Huijsing maakte in Frankrijk bij een dorpje dat naar Saskia is genoemd, horen niet in het gat maar in ons blad. Bij deze.....

Namens de voltallige redactie
Carla van Lingen



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



**DE RSC VRAAGT ZICH AF
OF JE DURFT TE KOMEN NAAR DE**

HALLOWEEX

**ZATERDAG 31 OKTOBER
VANAF 18.00 UUR**

**GRUWELIJK ETEN,
EEN HORROREXPERIENCE
EN DAARNA
FEEST**

ROND DE HEKSENKETEL!



Voor alle GAC-leden vanaf 18 jaar + evt. één introducee p.p.
Entree is gratis, ook het eten en enkele consumpties!

Het leukste is om je in te schrijven per groepje van max. 5 personen
en een originele naam te verzinnen. Individueel opgeven kan trouwens ook.

Kijk op www.gach.nl/hallowex

of lever je strookje (zie prikbord of kantine) in bij Silvya Gerlach,
Lineke Braspenning of Madelon de Groot.

Zelf stond ik ook een aantal weken stil en dat is me goed bevallen. Nu gaan we er weer volop tegenaan en wil ik in deze doorloper even stil staan bij de evenementen die we in het vooruitzicht hebben. Als het clubblad in je bus ligt staan de Arena Games vlak voor de deur. Hiermee wordt de fantastische accommodatie van ons weer volledig in gebruik genomen.





Op de Zomerbank met Frank:

Hallo sport "vakantie"vrienden.

Het is dan wel September maar vooruit nog 1x een zomerbankje. Volgens mij is bijna iedereen weer binnen de dijken van Nederland en kan ieder op zijn of haar manier terug kijken op de vakantie.

Ik denk wel dat de ene vakantie wat killer, kouder of natter is geweest dan de andere. Zo heb ik verhalen vernomen van zeer natte weekjes in het Noorden van Europa waar enkele mensen in een camper gebivakeert hebben of in een zeer goede waterbestendige tent. Anderen zijn met een caravan met zeer luxe inboedel naar Frankrijk vertrokken. Weer anderen wandelden in de Pyreneeën terwijl in Italië druk werd gewerkt aan het aankleden van een nieuw stulpje. Ieder geeft zo z'n eigen invulling aan een vaak zeer verdiende vakantie. Toch blijft het een zeer vreemd fenomeen, eenmaal

(voor sommigen meerdere malen) per jaar maakt een groot deel van Nederland zich op om heel veel in 2 a 3 weken te stoppen.

Ik heb dit jaar een andere vakantie meegemaakt dan andere jaren en dat mede te danken aan mijn dochter die dit jaar slaagde voor haar VMBO opleiding en het grootste aandeel had in de keuze van de vakantie. Het werd een luxe huis met zwembad vlak aan zee op Kreta. Ik ben altijd redelijk actief op vakantie en dagen op het strand liggen is nog nooit voorgekomen. 16 dagen hadden we geboekt en zijn via Dusseldorf naar dit schitterende eiland gevlogen. Het is best wennen om in zo'n groot en luxe huis te bivakkeren terwijl je normaal gesproken voor je tentje op een camping zit en met alle macht ervoor moet zorgen dat de boter niet je tent uit stroomt en het beleg niet bederft en dat de mieren niet de macht overnemen. Vaak kost het mij enige tijd voordat ik de rust kan vinden en de drukte van alle dag van me af kan gooien. Dit jaar was echter anders. Na 2 dagen vond ik de rust en genoot van elke dag van het prachtige weer, het uitzicht op zee, een duikje in het zwembad, een kop koffie op ons terras. Normaal lees ik bij boeken alleen de titel en ik kan me niet echt heugen dat ik echt (een dik boek) gelezen heb. Natuurlijk heb ik wel

boeken gelezen maar dat mocht geen naam hebben. Nou werd de naam Stieg Larsson al een paar keer genoemd op de club en velen waren erg enthousiast over zijn trilogie. Ik was al van plan om een boek mee te nemen dus ik ben in deze trilogie gedoken en ik moet zeggen dat ik erg geboeid heb gelezen in de vakantie. Zo geboeid zelfs dat ik vaak het licht uit moest doen in het huis. Zelfs op het strand was ik niet uit m'n boek te slaan en moest de zee vaak even wachten voordat ik er een duik in maakte. Nu hoorde ik afgelopen dinsdag dat er een groep naar het filmtheater zijn gegaan om de verfilming van deel 1 te bekijken. De reacties waren zeer positief en aankomend weekend ga ik zelf beoordelen of de film ook zo goed is.

Wat me ook opviel is hoe ongecompliceerd het

REACTIE OP DE ZOMERBANK VAN FRANK

Hoi Frank,

Ik weet het ook goed gemaakt met jou...

Wat dacht je van een 33km in de Ardennen: zondag 8 nov. om 11 uur in Battice

Het is al jaren een lievelingsloopje van mij.

Dit jaar gaan Jaap, Elles, Jeroen, Gea en 3kus mee.

Sommigen rennen (o.a. Jeroen en ik) de anderen op de mountainbike.

We slapen zat- en zon- nacht in een hotel in Luik, want er is daar kermis.

Afsluiting van het kermisseizoen in België en Nederland.

Verwarmde terrasjes en een heel gezellige sfeer.

Maar, je kunt ook op één dag heen en weer.

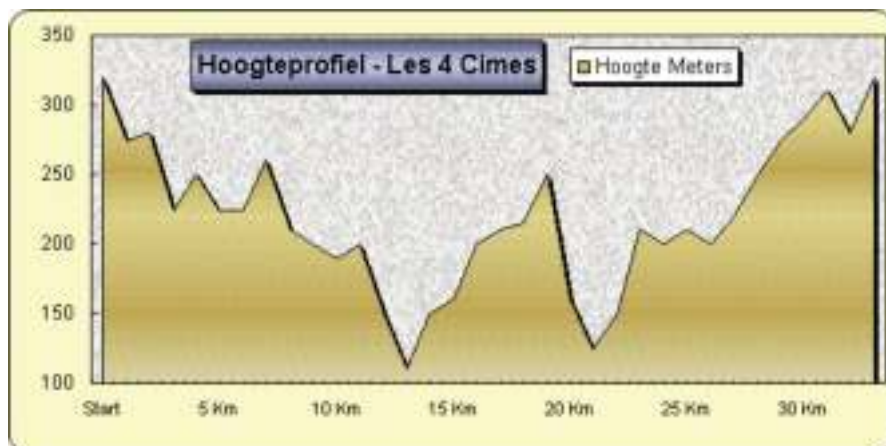
Dat hebben Krijn en ik en een ander jaar Arie Klop met Jacqueline en ik ook gedaan.

We gingen dan om 6 uur van huis en waren om 9 uur in Battice (40km onder Maastricht).

Zie hieronder het hoogteprofiel.

Info: www.mergellandmarathon.be

Mary Langerak 06-220 68 395



leven soms kan zijn. Ik heb menigmaal gekeken hoe sommige Grieken het leven beleven en heb me vaak afgevraagd hoe het toch komt dat wij in Nederland (uitzonderingen hoeven hier geen aandacht aan te besteden) nooit echt tevreden zijn. Het moet vaak mooier, beter, groter en vooral meer. We werken ons een slag in de rondte om zoveel mogelijk van het leven te "genieten" Huis, auto's, luxe leven, vakanties, hobby's, het mag aan niets ontbreken. Ik hoor hier ook bij hoor dus wees niet bang dat ik een vingertje opsteek. Op Kreta had ik aan mijn boek, kopje koffie, mooi uitzicht en lekker weer vaak genoeg. Ik weet ook wel dat het op vakantie vaak anders is maar toch... Mijn gedachten zijn vaak afgedwaald naar een simpel stekkie vlak aan zee met alleen het nodige en dan gewoon lekker strandstoelen verhuren, wat water activiteiten begeleiden, eind van de dag de mensen heerlijke verse sapjes aanbieden om vervolgens de mooie zon in de zee te zien zakken. Niets meer en niets minder. Maar ja, hoe lang hou je dat vol als je het tempo van thuis gewent bent. Ik heb nu alweer een week gewerkt en hup, het bekende ritme is weer opgepakt en doen of er niets gebeurt is. Ik zie iedereen zich weer verzamelen bij zijn of haar hardlopgroep om weer de omgeving van Hilversum in te trekken om vervolgens de conditie weer op peil te brengen en de menig opgelopen kilootjes zo snel mogelijk te doen laten verdwijnen. Ik zit ook weer achter mijn computer om dit stukje te schrijven. Volgende keer weer op mijn gewone bank en volgend jaar ben ik benieuwd waar mijn zomerbank me naar toe brengt.....

Frank Aalten

ZATERDAG 7 NOVEMBER BAANCLINIC VOOR RECREANTEN

Op zaterdag 7 november organiseert de RSC samen met de Commissie Wedstrijdatletiek weer een baanclinic voor recreanten.

Je bent van harte welkom, aansluitend aan de ochtendtraining, voor een lunch, daarna gaan we met elkaar de baan op om 2 wedstrijdonderdelen van de baanatletiek "onder de loep" te nemen.

Enige technische uitleg en dan natuurlijk: zelf proberen!
In het volgende clubblad en binnenkort op de GAC-site vind je de aanmeldmogelijkheid.

**HOU DUS ZATERDAG 7 NOVEMBER VRIJ VOOR
DEZE GRATIS WEDSTRIJDATLETIEK CLINIC MÉT LUNCH!
WÉL EVEN AANMELDEN.....**

**Namens de Recreatie Sport Commissie,
Gertjan Reichman en Hannie van der Kroon.**

BASISCURSUS NORDIC WALKING START OP 10 OKTOBER

Op deze tweede zaterdag in oktober 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 oktober 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 januari 2010. Op www.gach.nl staat alle informatie over het lidmaatschap.

Andries Furster
Liene Malsch

035 - 68 579 64 **andries@furster.nl**
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 10 oktober 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.

HEERENLOOP

Na nog geen twintig officiële wedstrijdjjes of zo u wilt recreatie-loopjes is er bij mij een niet te verklaren weerzin ontstaan om deel te nemen aan een evenement met een startschot en een finishdoek. Ik ben niet te lijmen met medailles, te ruime T-shirts of andere leukigheid.

Het zit gewoon tussen mijn oren. Er is een uitzondering: een keer per jaar op een vast moment in augustus nodigt Pieter Winsemius zijn relaties, vrienden en familie uit om mee te doen aan een hardloopwedstrijd die hij de Heerenloop heeft genoemd. Dit is geen loop alleen voor heren, dames en nageslacht zijn van harte welkom. Ook niet lopers zijn toegestaan, maar dan moet er verkeer geregeld,

gefietsd of gelaafd worden onderweg.

Er zijn twee afstanden van ruim 7 en ruim 13 kilometer over de schitterende Tafelbergheide richting Gooimeer, om dan met een wijde boog terug te keren bij de finish. De herenkleedkamer is de garage, de poedelplek is het zwembad. Vrouwen nemen bezit van het huis en de douches. Na afloop volgt een voedzame maaltijd. Ook de Heerenloop kent een startschot en een finishdoek. En toch loop ik mee, al 17 jaar lang.

Bij de Heerenloop gelden namelijk twee belangrijke regels waar ik voor zwicht:

1. een heer laat een dame altijd voor gaan, dus ook bij de finish.

2. een heer komt altijd op tijd.

Dat laatste vraagt om een toelichting.

Bij aankomst op de startplek moet je de tijd invullen die je denkt te doen over de afstand die je gaat lopen. Die tijd schrijf je op een wit vel papier en dat speld je op je borst. De tijd wordt door de organisatie genoteerd en dan gaat het er om dat je de geschatte tijd zo goed mogelijk benadert. Tijdens de wedstrijd zijn horloges en andere tijdmelders ten strengste verboden.

Is dit geen leuk idee om bij de GAC te organiseren?

Carla van Lingen.

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!

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



IT2DAY
websolutions
WWW.IT2DAY.NL

Webhosting vanaf 4 euro per maand!

IT2day for tomorrow's business

Zo vlak na de prachtige beelden van de WK in Berlijn, kunnen we bij onze eigen club dan ook grote atleten zien!

Probeer vrienden en kennissen er van te overtuigen dat het de moeite waard is om te komen kijken en laat ze zich verbazen over onze fraaie atletiek baan. Ik wil het zeker niet missen en zal er zijn!



**ZONNEN AL VANAF
5 EURO!**



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

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

De dagen worden korter
en de zon houdt zich steeds vaker
schuil achter de wolken

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

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

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

KWART TRIATHLON WEESP 23 AUGUSTUS 2009

Voor de 5e maal stond ik zondag 23 augustus aan de start van kwart triathlon in Weesp. Net 3 dagen terug van ruim 3 ½ week luiere waarbij het sportniveau richting 0-punt ging. In januari zijn de inschrijvingen al en dit jaar was ik een van de gelukkigen die ingeloot was. Wat wel heel bizar was dat er maar weinig GAC'ers en TVH'ers aan de start stonden want er waren er toevalligerwijs veel uitgeloot.

De voorbereidingen waren niet echt grandioos te noemen. Begin van het jaar was ik nog regelmatig in het zwembad te vinden maar zodra we naar buiten gingen heb ik nog maar 2x kunnen trainen. Laten we over het fietsen maar zwijgen. Ik heb het geprobeerd om in het voorjaar mijn fiets te vinden in mijn garage maar ook dit jaar kan ik de trainingen op 1 hand tellen. Met weer een jaar ouder wordt dit natuurlijk wel lastiger. Oke, ik kan redelijk wat hebben maar ik denk dat ik na Almere vorig jaar toch wat in heb moeten leveren. Al met al keek ik wel uit naar deze wedstrijd mede omdat de sfeer altijd op en top is. Het weer werkte daarin zeker mee (voor de toeschouwers wel te verstaan).

Om 13.00u klonk het startschot en dan is het een wirwar aan benen en armen waarbij je compleet de draad kwijt bent bij welk lichaam dat hoort. Het is dan moeilijk om in je ritme te komen en dat kost toch zo'n 100 a 150

meter voordat dat lukt.

Na 50 meter koos mijn voorganger ervoor om de schoolslag eens uit de kast te halen en werd ik getraakteerd op maat 44 tussen mijn zwembrillette, ik kan je zeggen dat je dan even de weg kwijt bent. Schelden en tieren heeft geen zijn want dan heb je gelijk voor een half jaar wier

en zooi in je keelgat zitten dus dat ook maar niet gedaan. Uiteindelijk een lekker ritme kunnen vasthouden. Bij de laatste brug hebben ze van die grote houten bielzen in het water staan die er trouwens al jaren schijnen te staan maar die ik helaas dit keer over het hoofd zag om er vervolgens flink tegenaan te knallen, tot hilariteit van de toeschouwers die op de brug stonden. Na ruim 19 minuten klom ik het water uit en was ik erg tevreden over mijn zwemtijd. Wetsuit uit, helm op je knar, zonnebril op, fietsschoenen aan en goed nadenken dat je het in de juiste volgorde doet. Op de fiets de eerste honderden meters gebruikt om mijn keel te spoelen en wat vloeibare koolhydraten tot me te nemen. Even bij komen dacht ik. Maar ja, het is tenslotte een wedstrijd dus gas erop. De 1e ronde ging erg hard waarbij ik de 2e en 3e ronde het een beetje moest bekopen. De baantraining van de donderdag ervoor had geen positief effect op mijn linkerknie die dus



ook aardig opspeelde. Na zo'n 5 kwartier zwoegen kon ik mijn fiets parkeren in de wisselzone en ging met mijn blote voeten in mijn 2 dagen geleden gekochte nieuwe schoenen. Heerlijk dacht ik bij mezelf, met dat warme weer lekker luchtig!!!

De warmte viel als een blok op iedereen en het parcours, wat deels door een woonwijk loopt, werd een redelijke veldslag. Veel waterposten en sproeiers wat zorgde voor verkoeling maar ook voor zeer natte schoenen! Tja, mijn blote voetjes konden daar niet echt tegen dus 's avonds kon ik 4 blaren tellen. In het parcours zit ook een viaduct die je 2 x moet nemen per ronde. Je moet 3 rondes lopen dus dat viaduct werd redelijk vervloekt door iedereen. Het publiek zorgde ervoor dat je niet aan erg veel pijn en vermoeidheid denkt en zij klappen en schreeuwen je meter voor meter verder. Veel bekende gezichten schieten in een flits voorbij en geeft je weer wat extra energie.

Na 2.30.37u kwam ik moe maar tevreden over de finish. Ik dacht zelf eerst aan een PR maar thuis kwam ik via KLEEMUS.nl erachter dat ik 4 minuten boven mijn pr zat. Niet erg want onder deze weersomstandigheden en de minimale voorbereidingen was ik erg tevreden. Mijn linker knie dacht er helaas anders over, die heb ik 's avonds moeten "verwennen" met een Icepack. Afgelopen dinsdag met de training had ik hier nog erg veel last van en ik vrees het ergste. Eerst maar eens wat dagen gas terug nemen en mijn knie even rust gunnen. Mijn knie moet tenslotte nog wat jaartjes mee om diverse uitdagingen de kop te kunnen bieden.

Mijn wetsuit hangt weer droog in de kast, de bidons zijn weer uitgespoeld, het overgebleven gelletje laat ik maar voor de zekerheid in mijn tas en mijn fiets staat weer op z'n vertrouwde stekkie, wachtend wat komen gaat en hopelijk mag ie sneller aan de slag dan afgelopen jaar!!!

Frank Aalten

84 MEDAILLES

In onze woonkamer zucht een spijkertje onder het gewicht van een stel medailles. De afspraak in ons gezin is dat alleen de medailles van het laatste jaar aan het spijkertje mogen hangen. Dat is beter voor het spijkertje en voor het oog.

Er mogen alleen medailles hangen van marathons of langere evenementen. Een medaille van een halve marathon of een 10 kilometer gooï of geef ik direct weg. Niet dat ik geen waardering heb voor prestaties op deze afstanden, maar voor mij zijn ze niet belangrijk. Een gouden medaille op de Olympische spelen had ik natuurlijk ook op een korte afstand wel aan het spijkertje gehangen. Ik had er waarschijnlijk zelfs een stevige spijker voor in de muur geslagen. Zo'n supermedaille markeert een prestatie. Een medaille die met honderden bij een halve marathon wordt uitgedeeld geeft mij geen kick. Een medaille die je krijgt bij een marathon wel.

Ik heb al flink wat marathons gelopen, maar het wordt nooit routine. Daarvoor zijn ze te lang en te zwaar. Het zijn altijd gebeurtenissen die voor mij een jaar markeren. De dagen voor een marathon ben ik kribbig en gespannen en op de dag zelf zie ik eruit als een zombie – ogenschijnlijk kalm - terwijl ik het bijna in de broek doe van de spanning. Bij de finish hoort een beloning. Hoe symbolisch dan ook.

Op 9 augustus zat ik heel vroeg in de auto om naar Monschau te gaan. Monschau ligt in de Eifel. Een lekker heuvelachtig gebied. De temperatuur was gelukkig wat gezakt, het was onderweg mistig en er zou misschien wat regen vallen. Prima weer voor een marathon in hartje zomer. De start was al om acht uur. Ik had maar drie uur geslapen vanwege een zeer uitgebreide maaltijd met vrienden de avond ervoor. Ik heb nog steeds ontzag voor marathons, maar neem ze ook niet helemaal zo serieus als zou moeten. Gelukkig was ik een kwartier voor de

Indruk



Publiek



Organisatie



Verzorging



Parcours



Zwaarte




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

LANGE AFSTAND RECREATIE

zondag 2 augustus 2009

Panbos Zeist 3 km

Rendolf van Hoof

24:03

woensdag 15 juli 2009

Loopfestijn Voorthuizen 5 km

Rendolf van Hoof

37:18

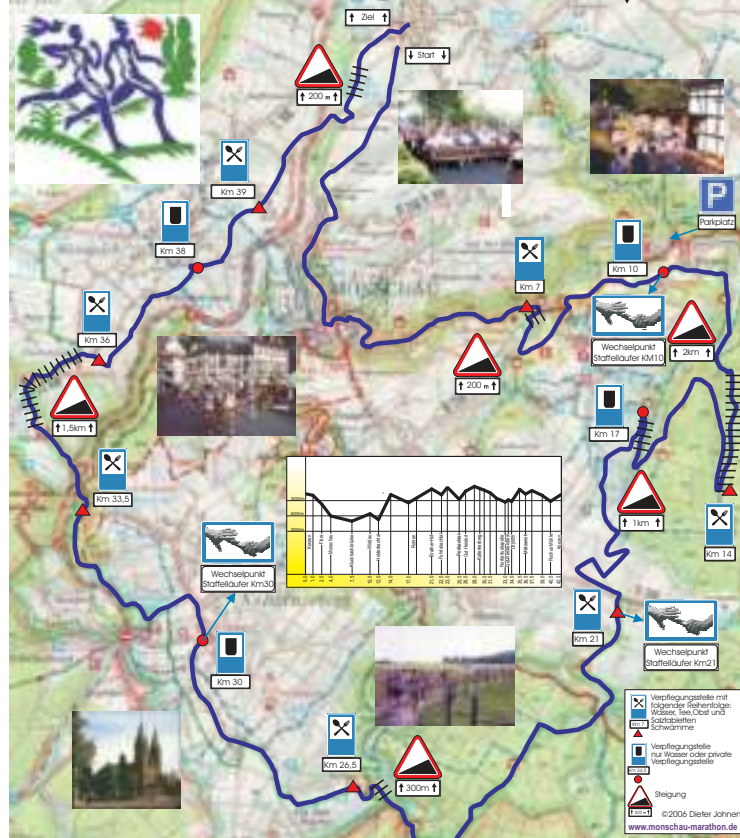
**Sta je hier niet bij of klopt je tijd
niet, stuur een briefje naar
Clemens of een miltje naar uit-
slagen.recreatie@gach.nl**

start eindelijk zo gespannen dat ik me - nog net op tijd - van een tot
dunne drap verwerkte maaltijd kon ontdoen.
De eerste kilometers van de Monschau marathon gaan flink naar bene-
den. Nadat ik een beetje warm was gelopen, ging dat prima. Door het
schilderachtige Monschau, langs de rivier, een houten brug over en
dan omhoog. Lange stukken omhoog. Heerlijk. Zeker als je met jezelf
hebt afgesproken dat wandelen mag. Heerlijk. Prachtig uitzicht. Goede
verzorging. Stukken omlaag lekker hard. Stukken omhoog stevig wan-
delen. En, langzaam maar zeker moe worden. Het is immers een mara-
thon. Net wat te lang voor mij. Pijnlijke voeten, dreigende kramp in de
hamstrings en moe. Doodmoe. Een laatste stukje omhoog en dan is er
de finish. Bij de finish stond een aantrekkelijke Duitse dame klaar met
een medaille. Ik boog mijn hoofd naar voren om de medaille te kunnen
ontvangen. De aantrekkelijke Duitse dame negeerde echter mijn hoop-
vol naar voren gestoken hoofd. Verwarring maakte zich van mij meester.
Wat? Geen medaille? Ben ik er nog niet? Heb ik wat verkeerd gedaan?
Mijn verwarring drong na een poosje tot de Duitse dame door. Ze wees
op mijn startnummer. In het bijzonder op de groene stip die op het
startnummer prijkte. Huh? Wat is er mis met een groene stip?
Uiteindelijk daagde het bij me. Ik had bij inschrijving niet aangevinkt
dat ik een 'Erinnerung' wilde. Nooit was het in mij opgekomen dat het
de medaille betrof. Wie wil nou geen medaille bij een marathon?

Zelfs een Noord-Nederlandse hardloper wil een medaille, ook al kost
het geld. Ik was ontzet. Nog even heb ik geprobeerd of ik alsnog voor
een medaille kon betalen. Maar daar had iedereen het te druk voor. Op
de terugreis heb ik mijn teleurstelling verwerkt door bij ieder benzine-
station te stoppen en een chocolade cornetto te eten. Ik zal in het ver-
volg beter opletten als ik mij inschrijf voor een marathon. Sommige
marathonorganisaties begrijpen hun klanten niet.

Siebe

MONSCHAU MARATHON®



Run and Walk in Nature

DE MONSCHAU MARATHON

De Monschau marathon gaat door
een heuvelachtig gebied rondom
het stadje Monschau. De route
gaat over allerhande ondergrond,
van steile rotsige bospaden tot
mooi glad asfalt. Het parcours is
qua uitzicht overal fraai. Het is
door het heuvelachtige karakter
wel zwaar. De marathon is altijd
aan het eind van de zomer. Het
kan dus erg warm zijn. De verzor-
ging is uitstekend en het start- en
finishgebied is gezellig. Er zijn
bijna genoeg toiletten. In 2009
finishten 647 mannen met tijden
variërend van 2:38 tot 6:06. Er
waren flink minder vrouwen (111),
met finishtijden tussen 3:22 en
5:47. Behalve de reguliere mara-
thon is er ook een estafette. Op
de wisselpunten is het nog net
acceptabel druk. De afstand kan
ook wandelend worden afgelegd.
Sommige van de wandelaars zie
je ook hardlopen.

REMKO'S REVUE LEUKE LOOPJES

Wanneer	Wat	Waar	Website	Afstanden	Tijd	Beschrijving
20-9-2009	Halve van Hoogland	Hoogland-Amersfoort	www.halvevanhoogland.nl	5 - 10 - 21	Vanaf 12:45 uur	Alle afstanden hebben een afzonderlijk parcours, waarbij de halve door het buitengebied gaat.
27-9-2009	30 van Almere	Almere	www.de30vanalmere.nl	5 tot 30	Vanaf 11.00 uur	Een van de vele voorbereidingslopen voor Amsterdam
11-10-2009	Bosmarathon	Soest	www.bosmarathon.eu	10,5 tot 42,2	Vanaf 10.30 uur	Een ronde van 10,5 door het Lage Hees (bijna geheel onverhard)
18-10-2009	Maliebaanloop	Utrecht	www.maliebaanloop	6 en 10	Vanaf 13.00 uur	Over de Maliebaan en door het Wilhelminapark
18-10-2009	Marathon Amsterdam	Amsterdam	www.amsterdammarathon.nl	7,5 tot 42,2	Vanaf 10.30 uur	De grote najaarsmarathon van Nederland met finish in het Olympisch Stadion
24-10-2009	VUMC Gebouwenloop	Amsterdam	www.vumcloop.nl	5 en 10	11.00 & 12.30	Op, door, onder en om het VU medisch centrum
24-10-2009	Herfstloop	Hilversum	www.gach.nl			
25-10-2009	Wolfskamerloop	Huizen	www.wolfskamerloop.nl	5 en 10	Vanaf 12.00 uur	Het parcours loopt door het bos- en recreatiegebied de Wolfskamer en is nagenoeg vlak.
1-11-2009	Maple Leaf Cross	Hilversum	www.mapleleafcross.nl	3 - 6 - 9	Vanaf 14.00 uur	Zware cross door het natuurgebied bij Anna's Hoeve met een aantal pittige heuvels.
6-11-2009	Bergrace	Rhenen	www.bergrace.nl	3,6-5,6-7,6-9,6-11,6	Vanaf 21.00 uur	Op elke afstanden starten de dames 10 min. voor de heren
	Komende maanden					
	Bosloopcompetitie Harderijk					
	Wintercup Baarn					
	Monterferlandrun 's Heerenberg					

MICHIEL LÖSCHNER

NIEUWE GAC TRAINER MIDDENLANGE AFSTAND



Met het aanstellen van Michiel Löschner heeft de GAC een zeer talentvolle trainer in huis gehaald. Zijn hart ligt bij de atletiek. Tot vorig jaar heeft hij met veel passie gewerkt aan zijn atletiekcarrière en twee jaar geleden, 30 jaar oud, beleefde hij zijn hoogtepunt met deelname aan de EK indoor. Daarnaast heeft hij ruim 10 jaar meegedraaid aan de Nederlandse top op de 800m en 1500m (pr's respectievelijk 1'47"11 en 3'42"73).

De laatste jaren heeft hij bij een aantal bekende trainers getraind, Honore Hoedt en Grete Koens. Bij de GAC gaat hij training geven aan een groep A-junioren en jonge senioren en samen werken met de trainers van de Middenlange, Lange afstand en Meerkamp.

Peter Koperdraad – atletiekmanager GAC

Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

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



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

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

De eerste vergadering die ik na mijn vakantie had was voor de Hallowex. Met alle opgedane energie kwamen er veel leuke ideeën op tafel en ik kan verklappen dat het spannend gaat worden.





ANDRÉ LASSOOIJ NAAR DE WTG GOLD COAST IN AUSTRALIË

Van 22 t/m 29 aug. neemt André Lassooij deel aan de World Transplant Games (WTG) Gold Coast in Brisbane (Aus). De WTG worden sinds 1978 tweejaarlijks gehouden onder verantwoordelijkheid van de Wereld Transplant Games Federatie (WTGF).

Ca. 2000 hart-, long-, lever-, nier- of beenmerggetransplanteerde sporters uit ongeveer 70 landen nemen hieraan deel. Voor Nederland zijn 55 sporters geselecteerd waaronder 4 kinderen, vergezeld door 3 teambegeleiders en ruim 30 supporters.

De WTG toont de wereld dat getransplanteerde mensen een normaal gezond leven kunnen leiden en volwaardig in de maatschappij kunnen functioneren na een orgaantransplantatie en zo meer mensen aan te moedigen zich te registreren als orgaandonor (bent jij al orgaandonor?). Maar ook hoop te geven aan mensen die aan dezelfde ziekte lijden en in afwachting zijn van een transplantatie en dankbaar-

heid tonen aan de levende orgaandonoren en de nabestaanden van de post-mortale donoren. De sporten die beoefend worden zijn naast Atletiek, Badminton, Bowling, Golf, Squash, Tafeltennis, Tennis, Volleybal, Wielrennen en Zwemmen en ditmaal de demonstratiesporten Beachvolleybal en Roeien.

Voor de dubbele longtransplantatie in 1996 gebruikte André volcontinuë zuurstof en had een traplift omdat hij niet kon traplopen. Enkele maanden na de transplantatie ging hij weer aan het werk en na het aansterken trainen bij Masters trainer Kees Jägers en ging zelfs aan wedstrijden deelnemen.

Nu inmiddels 13 jaar later neem ik voor de 6e maal deel aan de WTG en heb ik al vele medailles gewonnen op de onderdelen de 100 en 200m sprint en hoogspringen, waaronder een gouden medaille voor verspringen. Vrijdagavond 7 aug. tijdens een trainingswedstrijd in Utrecht

(Trackmeetings) op de 100m 12.69 (+1,8) gelopen, dat het WR bij de M50 13.04 is geeft vertrouwen een mooie prestatie neer te gaan zetten.

Echter mijn aller mooiste sportprestatie was in 2008 door goud te winnen op de 200m M50 tijdens het NK Masters. En dat alles dankzij mijn onbekende donor aan wie ik m'n leven te danken heb.

Per jaar sterven alleen al in Nederland ca. 200 mensen wachtend op een orgaantransplantatie. Door je te laten registreren als orgaandonor kan je levens redden.

Wil je donor worden kijk op www.donorvoorlichting.nl.

Als je vragen hebt over orgaantransplantatie, spreek me aan op de baan of mail naar lassooij@sportentransplantatie.nl

Kijk voor meer informatie op www.sportentransplantatie.nl



Tot onze grote vreugde hebben zich al verschillende teams via de website aangemeld. Maar let op: de dag na de Hallowex moet je nog wat energie over hebben voor de Meaple leaf waar ook GAC mensen volop mee bezig zijn.



ANDRE LASSOOIJ OP DE OLYMPISCHE SPELEN DOWN UNDER.



EEN BIJZONDERE GACÉR

Bij de GAC en in het bijzonder bij de GAC Masters neemt Andre Lassooij een unieke plaats in. Niet alleen door zijn enthousiasme en niet aflatende positieve instelling, maar meer doordat hij als longgetransplanteerde niet onder doet voor de "normale" sporter.

Integendeel: menigeen weet niet eens dat Andre een bijzonder mens is!

Vanuit een leven met slangen en zuurstofflessen heeft Andre na zijn dubbele longtransplantatie bewezen, dat er een nieuw leven mogelijk is.

Hij is het levende bewijs van de mogelijkheden van een orgaantransplantatie; een reden te meer voor de lezers om na te denken over een codicil, zeker met Andre als voorbeeld!

Hij zelf zegt grenzeloos dankbaar te zijn en al 12 jaar opnieuw te leven.

Hij viert dan ook 2x zijn verjaardag.

De atletieksport heeft hem alle mogelijkheden geboden.

De artsen in Groningen laat hij bij elke keuring weer versteld staan.

Ook blijkt hij een talent te zijn op de onderdelen 100m., 200m., hoogspringen en verspringen.

Vorig jaar heeft hij op de NK Masters zelfs de 200m. gewonnen; bij de "normale" sporters dus!

Dat was ook voor zijn ploeggenoten een memorabel moment, dat kan ik U zeggen. Kippenvelwerk.

Dat moment heeft hem gestimuleerd met volle overgave te gaan trainen voor Australië. Met de schema's van Kees Jagers en extra krachttraining in Weesp heeft hij zich in het zweet gewerkt en in de afgelopen maanden een bloedvorm bereikt.

Dat ging wel enigszins ten koste van gewicht en kleur in het gezicht, maar vlak voor vertrek naar Australië liep hij in Utrecht al 12.69s. op de 100m. Dat belooft wat voor de 100m. in Australië, want het WR. moest en zou er aan!

(Staat daar op 13.04s.)



Inmiddels zijn de Spelen Down Under afgelopen en is bekend, dat Andre

DE GOUDVINK van de Nederlandse Ploeg is:

4x GOUD (100m., 200m., hoog- en verspringen) met **2x WR.** op 100m. en 200m.

Naast een WR op de 100m. (12.92s) dus ook een WR op de 200m. (26.70s.)!!!!!!

Het laat zich niet beschrijven wat dat voor hem betekent.

Hijzelf laat weten door het dolle te zijn, maar tekent ook aan dat hij zeer veel dank schuldig is aan zijn (onbekende) donor.

Wij als ploegmaten zijn uiteraard erg blij en trots, wetende wat hij er allemaal voor heeft gedaan en gelaten: hier past het alleen maar diep de pet af te nemen.

Het is hem gegund!

Kadoo-idee:

laten we hem naast de felicitaties een plezier doen door een codicil te gaan invullen.

Hans Veldmeijer

MAANDAG 17 AUGUSTUS WAS DE DAG DAT ER 17 GAC ATLETEN VERTROKKEN NAAR HET WERELDKAMPIOENSCHAP ATLETIEK IN BERLIJN. HET KOMT NIET VAAK VOOR DAT EEN MONDIAAL TOERNOOI ALS DIT IN DE BUURT GEORGANISEERD WORDT. OM 7.22 UUR VERTROK DE TREIN EN ROND 14.00 UUR ARRIVEERDEN WE OP DE HAUPTBAHNHOF VAN BERLIJN. HET WAS 15 MINUTEN LOPEN NAAR DE CAMPING. HIER MOESTEN WIJ ONZE TENTEN OPZETTEN EN BEGONNEN WE AAN EEN POTJE BEACH SOCCER. HET WEER WAS GEWELDIG EN IEDEREEN WAS RAZEND ENTHOUSIAST. DIE AVOND WAREN DE FINALES VAN HET KOGELSLINGEREN, POLSSTOK-HOOGSPRINGEN, HINK-STAPSPRINGEN, 3000M STEEPLECHASE, 10000M EN 100M. ONDANKS DAT HET STADION NIET HELEMAAL VOL WAS ZAT DE SFEER ER GOED IN. WE ZATEN OP RIJ ZES IN DE EERSTE RING. DEZE EERSTE AVOND MAAKTE VEEL INDRIJK OP DE GROEP.

Dinsdag geen atletiek maar een dagje Berlijn. Alle bijzondere plekken van Berlijn hebben we bezocht. Dit deden we met behulp van een toeristische city tour. De bus bracht ons naar de mooiste plekjes van Berlijn. Als eerste bezochten we de 203 meter hoge Fernsehturm. Het uitzicht was prachtig. Hierna reden we langs Checkpoint Charlie, Brandenburger Tor, Holocaust Memorial en de Reichstag. Tenslotte bezochten we enkele winkels en probeerden we het record te verbreken op de puma speed run. Dit was een sprint baan in het centrum van Berlijn. De avond werd in Duitse stijl afgesloten: BIER en Würst!

Woensdag bezochten we het stadion zowel in de ochtend als in de avond. De kwalificaties vonden in de ochtend plaats en de finales in de avond. We haasten ons naar het stadion want de 100m meerkamp mannen stond op het punt te beginnen. Drie meerkampers hadden zich voor het WK geplaatst. Dit is veel meer dan andere jaren. Gregory Sedoc plaatste zich voor de halve finale van het horden lopen en hoogspringer Martijn Nuijens plaatste





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

zich knap voor de finale. Jelle Duinsbergen verraste iedereen door de wave te starten. De wave zorgde voor een nog betere sfeer. Hoogtepunt van de avond was het discuswerpen mannen. Het werd een spannende strijd die gewonnen werd door de Duitser Robert Harting. Wat een sfeer!

Donderdag was de dag van de 200 meter finale. Kan Usain Bolt het wereld record verbreken? En is het mogelijk om onder de 19 seconden te lopen? Op deze vragen kregen wij vanavond een antwoord. De meerkampers begonnen aan hun tweede dag. Nederlander Bram Som kwam in actie op de 800m. In het stadion was het warm en zonnig. Dit zorgde voor gespierde GAC buiken. We zaten vandaag in de eerste bocht van het stadion en konden alles goed overzien. We volgden de meerkampers bij elk onderdeel. Ik heb heel veel respect voor de meerkampers omdat de meerkamp een stuk zwaarder is dan een individueel onderdeel. Uiteindelijk won Trey Hardee de meerkamp. Zijn punten aantal was goed voor een 9e plaats allertijde. Usain Bolt liet deze avond zien waar hij goed in is. Wereld records verbreken! Na deze onvergetelijke avond vertrokken we naar een gezellig terras.

De terugreis verliep goed en rond 18.30 kwamen we aan op Hilversum centraal. Deze atletiek ervaring was geweldig. We hebben allemaal genoten en zullen deze week niet snel vergeten. Het EK atletiek 2010 vindt plaats in Barcelona. Misschien tot dan!

Alle Koperdraad

Als je dit leest is er ook al weer een nieuwe basisgroep gestart. Allemaal mensen die na de vakantie weer op gang willen komen en misschien wel te lang hebben stil gestaan. Help ze een beetje op weg in onze club en laten we er met z'n allen weer flink tegenaan gaan. **Lineke.**



BESTUUR		bestuur@gach.nl
Voorzitter		
Ruud van Bokhorst		voorzitter@gach.nl
Birkenheuvelweg 58	035-6243073 / 06-43896131	
1215 EV Hilversum		
Secretaris		
Joke Kooiker	035-5312302	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		
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
VERTROUWENSPERSOON		
Helene Heckman	035-6247979	vertrouwenspersoon@gach.nl
LEDENADMINISTRATIE		
Chris van de Kamp		ledenadministratie@gach.nl
Chrysantenstraat 13	035-6215516	
1214 BK Hilversum		
Betalingen	Postbank 284190	t.n.v. GAC Hilversum
REDACTIE CLUBBLAD		
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:		
Web content manager		internetredactie@gach.nl
Job van Barneveld		
BEHEERGROEP CLUBHUIS		
Voorzitter		
Ernst Kasanmoentalib	035-6247135	
Secretaris		
Felix Debets	035-5318264	
Penningmeester		
Henk Bakker	035-7724591	
RESERVERINGEN CLUBHUIS EN BAAN		
Hans Veldmeijer	035-6247095	reserveren@gach.nl
ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN		
Voorzitter		
Cor van Asselt	035-6854765	
Leden		
Dries Bijard	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		
Gerard van den Bosch	0294-410657	Sponsoring@gach.nl
Minke van Thiel	035-6248472	g.bosch6@chello.nl
Dick in den Berken	035-6945316	gijssenminke@wxs.nl
		berken9@kpnplanet.nl
COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK		
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 Voorthuysen	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

Maarten Broek	06-45328085	maarten-bestuur@gach.nl
---------------	-------------	-------------------------

Secretaris

Arjan van Harn	06-13233897
----------------	-------------

Penningmeester

Arjan van Harn	06-13233897
----------------	-------------

Lid

Ewald Koekoek	06-13903462
---------------	-------------

Coördinator 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
---------------	-------------

materiaalbeheer

Aswin Jagers	035-6470642	ajagers@gmail.com
--------------	-------------	-------------------

clubrecords

Marcel Kremer	06 23806264
---------------	-------------

JEUGD TECHNISCHE COMMISSIE

jtc@gach.nl

Coördinator jeugd

John Dankers		jtc@gach.nl
--------------	--	-------------

Jeugdtrainersbegeleiding

Hans Gort		hans@aim4music.nl
-----------	--	-------------------

WEDSTRIJDORGANISATIE COMMISSIE

woc@gach.nl

Voorzitter

wedstrijdsecre. 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 badienst

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@wx.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 Haften 035-6218235

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

Anneke Bakker 035-6219332
Geraldine van Bers 035-5824095
Hans Bikker 035-6859164
Ed Bisel 035-6932382
Sandra Bos 035-6838601
Marion Boshuis 030-6621000
Laus Bosman 035-5821691
Lineke Braspenning 035-6216291
Gerie Broek 035-6912887
Karin de Bruijn 035-6851153
Erik Dalmeijer 034-6213340
Felix Debets 035-5318264
Piet Doorn 035-6910271
Chris Doornekamp 035-6853419
Chris Driessen 035-6234173
Els Elenbaas 035-6854026
Joost Fontaine 035-6853906
Bert Gasenbeek 035-5771390
Krijn Griffioen 035-6931015
Astrid van Haften 035-5821053
Jaap van Hamersveld 035-6918043
Marc Hek 035-6851788
Ab Hermesen 035-6859687
Herman Hofland 035-6951707
Marie-Louise Hofstee 035-6854460
Gré Imbos 035-6834428
Marijke van der Klein 035-6930160
Jacqueline Klop 035-6833175
Ans van der Knaap 035-6830080
Hanneke van Kralingen 035-6214282
Evelien Kuijt 033-4321029
Mary Langerak 06-22068395
Ilonka Lauf 035-6850063
Dick van der Lee 035-6247667
Elly Majoor 035-5310748
Wim Markhorst 033-4321029
Ron Meijer 035-6850719
Andre Peer 035-6248972
Christine Rietdijk 035-6212237
Erwin de Rijk 035-7724616
Gerard van Rooij 035-6852316
Josine Rusche 035-5382870
Cor van der Schaaf 035-6833062
Anja Schimmel 035-6835525
Dick Sloodbeek 035-6218063
Bea Splinter 035-6915632
Joop Splinter 035-6915632
Henry Swankhuizen 035-6550709
Nora Swankhuizen 035-6550709
Loes Terwel 035-6241315
Wilma Terwel 035-5318264
Siebe Turksma 035-7721909
Elbert Vastenburg 035-6852277
Fred Verkerk 035-7726150
Roelien Vermeulen 035-6832662
Joop de Vink 035-6851666
Shanta-Joy Vogel 035-6720944
Jan Vonk 035-5821546
Truus van de Vooren 035-6282240
Yvonne van der Voort 035-6218437
Sylvia Vos 035-6836889
Wil van de Water 035-6213804
Paul de Wijs 035-6851800
Clemens van Wilgenburg 035-6858072
Gert Wingelaar 035-6856122

Karin Wolvenne 035-7727000
Paul van der Zande 035-6235325

Sportief wandelen

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

UITSLAGEN VOOR CLUBBLAD

EN INTERNET

jeugdatletiek

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

recreatiesport

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

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen
uitslagen.wed-
strijd@gach.nl

wedstrijd lange afstand

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

junioren A/B, senioren en

veteranen - clubblad

Ilona Mulder
a.anten@versatel.nl

uitslagen voor pers/media

VACATURE
uitslagen.wedstrijd@gach.nl

Clubhuis GAC

Arenapark1, Arena 103

1213 NZ Hilversum

Telefoon Clubhuis:

035-6856380



verjaardagen

september

12	Isabelle Kamer
13	Channa van Gameren
15	Bente van den Bergh
15	Luc Blank
16	Beau de Vos
17	Bibi Bussemaker
18	Maaïke Zwiers
18	Jasper van Kesteren
18	Matthijs de Visser
19	Mella Scheffer
19	S.C.A.M. van Casteren
19	N.J. Bakker
19	S. Leijgraaf
19	Bianca Messie
19	O. Exel
19	Berb Darley
19	W. Hilberts
19	Jacobine Looman
19	J. Walta
19	Dashell Versteeg
19	Rian Klomp
19	A. van Helderer
19	Floor Verplak
20	Jeroen Grotenhuis
20	Hanna Haemers
22	Michael Snip
22	Jennifer Snip
25	Sonja Pieters
25	Boris Schram
28	Jacob Koster
29	Tessel van de Loo
30	Veerle Clous
30	Dieuwertje Cobben

oktober

1	Sydney van de Wal
1	Pien van der Meij
3	Juno Nebbeling
4	Luca Costa
4	Charlie van Dongen
4	León Jiskoot
6	Aldo Vree
7	Anne Harmsen
9	Juul van der Wal
9	Matthias van Scherpenzeel
9	Tess van der Wal
10	Pepijn Sterk
14	Luna Scheffer
14	Marloes Voorneveld
14	Hugo Philips
15	Remme Heuperman
16	Ries Lutz
16	Hielke Hilberts





Vrijdagavond even na zessen begon het al druk te worden bij de GAC met kinderen en tassen. Gelukkig hadden we drie bussen voor de bagage, want er waren aardig wat spullen te vervoeren, naast de 88 kinderen en 20 begeleiders.

Rond half zeven waren alle kinderen richting kamp vertrokken. Drie files en wat regenbuien later zaten we in Esbeek. Het kampvuur brandde al toen ik aankwam. De kinderen hadden al een slaapplaats bemachtigd en de meeste bedden waren inmiddels opgemaakt. De meisjes pup C en B sliepen boven de stal, net zoals de jongens C en B. De jongens en meisjes A sliepen beneden. Dit jaar geen stapelbedden, maar allemaal matrassen naast elkaar. Wel zo veilig.

Rond 21.30 uur vertrok de eerste groep richting bos voor de wandeling met spookverhaal. Nou, zonder dat verhaal vonden de meisjes pup C en B het al spannend genoeg. Lieten de junioren ons niet schrikken, dan was het de hond wel die onverwacht uit het donkere bos opdook (junioren Boy en Stan schrokken ook meer van die hond, dan wij van hen). Maar, we hebben de wandeling dapper uitgelopen (ik had lekkere warme handen van het vasthouden). Na de wandeling nog even wat drinken, een stukje film kijken en dan naar bed. Voordat de hele groep in pyjama in bed lag waren we bijna een uur verder. En voordat dan iedereen zijn mond houdt en slaapt....

De volgende ochtend was het al vroeg dag. Rond 6.30 uur waren de eerste kinderen al weer uit bed. Aankleden in sportkleden, want het is zaterdag en dan is er gewoon training! Eerst natuurlijk uitgebreid ontbijten en je eigen bord en bestek afwassen.

Daar was nu die theedoek handig, want dan kon er afgedroogd worden. Een onbreekbaar bord en beker is aan te raden, want het eerste stenen bord sneuvelde al gauw.

Na de bostraining was het tijd voor de lunch en toen gingen we richting zwembad met de huifkar.

Willem reed met de auto richting zwembad en we hebben wat rondjes gereden door Hilvarenbeek (handig zo'n Garmin!). We kwamen gelijk met de huifkar aan. Gauw omkleden en het water in.

Het zwembad lag vol met spelmateriaal en er lagen 100 stenen op de bodem. De kinderen hadden er snel wat opgedoken. Nadat ook de tweede groep per huifkar gearriveerd was begon het opduikspel.

Berend had er zijn best op gedaan (daar waren die stenen dus voor!). Na het spel was het al weer tijd voor de eerste groep om terug te gaan met de huifkar. Dit keer reden we met Hans mee terug met open dak. Onze haren waren snel droog.

De stemming in de huifkar zat er goed in, want ze zongen hard mee met de muziek, toen wij ze inhaalden. Arme Nick zat achterin klem tussen Marianne en ondergetekende. Berend was zo aardig om daar een foto van te maken.

Later heeft Hans Nick blij gemaakt door zijn auto-sleutels af te staan, zodat hij mij naar Hilvarenbeek kon rijden voor een boodschap in de cabrio. We waren zo terug en onderweg nogmaals op de foto gezet, bekeuring volgt, Hans (grapje).

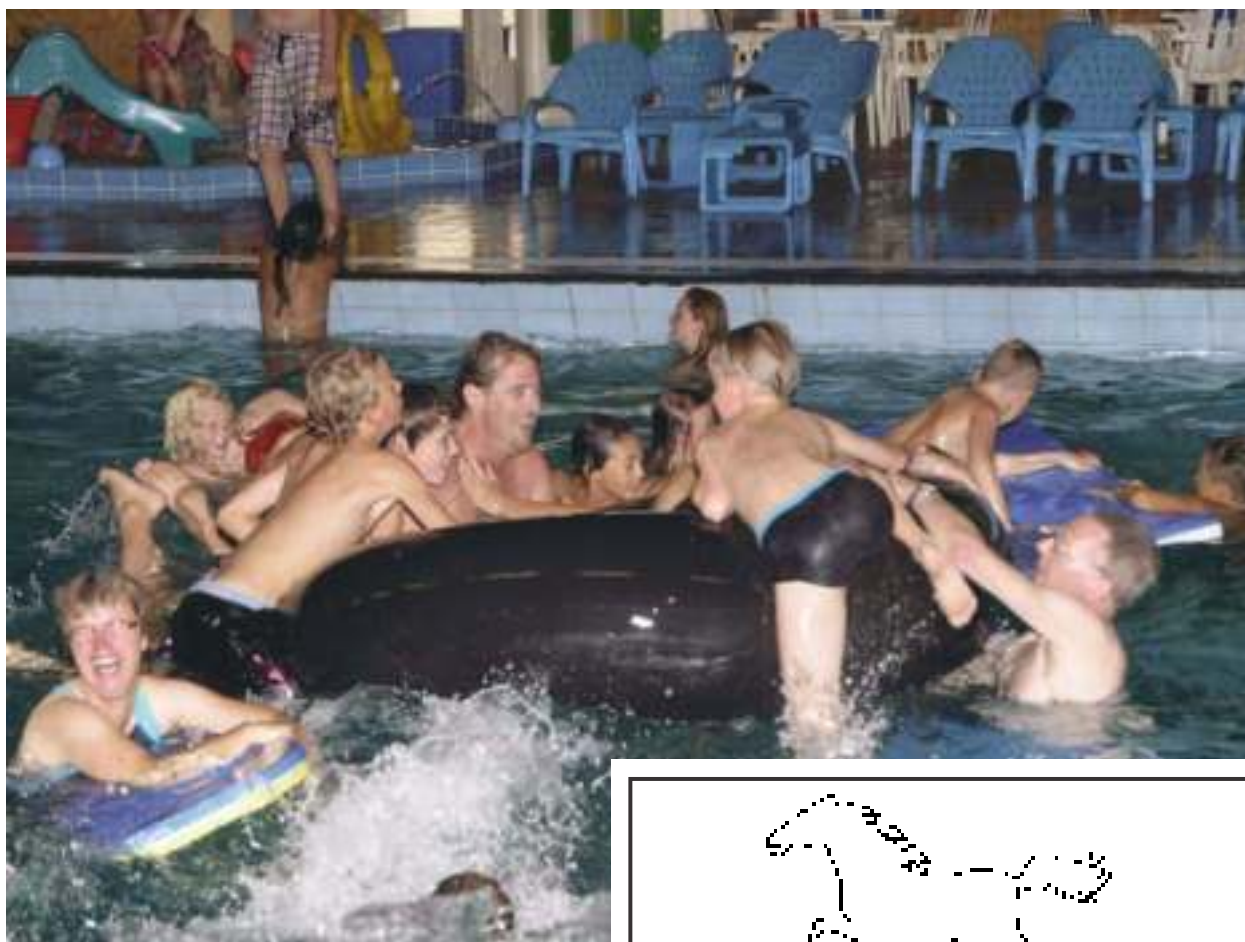
Toen we terugkwamen bij het kamp hadden Kim en Lilian de bakjes fruit al klaar staan. Dat ging er grif in. Toen was het alweer tijd voor het diner. De frietkot was al bezig met bakken en binnen het uur zat iedereen vol met friet, een snack en rauwkorst.

Rond 19.45 uur begon de bonte avond, waar tussendoor flink voor geoefend was. Myrte en Karien hadden de leiding hierover. Dansjes, play-backen, toneelstukjes. Het was weer een lange zit voor sommigen, want we hebben een hoop talent in de groep. Trainster Floor was zo sportief om samen met Jaimy een dansje op te voeren, want de partner van Jaimy had plankenvrees. Stéphane werd door de meisjes A1 gedoopt terwijl hij nietsvermoedend een liedje moest zingen. Voor iedereen waren er glow-in-the-dark-sticks en toen iedereen

later moe in bed lag (dit keer was het een stuk vroeger stil) zagen de slaapzalen er prachtig uit door de gekleurde gloeistaafjes. Dit jaar hoefde ik geen heimweepillen uit de delen. Dappere kinderen hoor! Zondagochtend konden we lekker buiten ontbijten in het zonnetje. Stéphane had een mooi spelcircuit in elkaar gedraaid en terwijl de kinderen druk aan het sporten waren, werden de slaapzalen opgeruimd. Héél veel gevonden voorwerpen later, stonden alle tassen beneden. Nog even sporten en een pendelstafette na de lunch en toen

kwamen de ouders al weer. Na de prijsuitreiking van de meerkamp ging iedereen richting huis. Onderweg tijdens het inhalen zag ik in Pim's auto dat hij in slaap gevallen was. Dat zal ongetwijfeld bij meer kinderen het geval geweest zijn. We kunnen weer terugkijken op een weekend met weinig slaap, maar héél veel lol. Ik ben benieuwd naar de foto's (houd de website in de gaten hiervoor) en kijk al uit naar het kamp van volgend jaar!

Nelleke Dankers



INFORMATIE GAC JEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

surf naar: WWW.GACH.NL/JEUGD



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

FURSTER van TELLINGEN

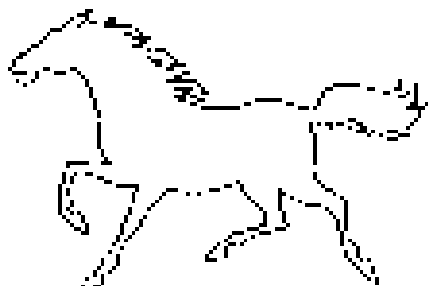
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



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

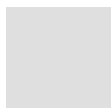
Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren

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

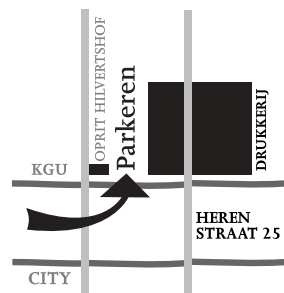
Loosdrecht
telefoon (035) 588 87 77
www.bouwbedrijfhaalberts.nl

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