

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 INKOMSTENBELASTING

☐ VERZORGING VAN UW VERZOEK VOORLOPIGE TERUGGAAF

☐ ADVISERING IN AL UW FINANCIËLE AANGELEGENHEDEN

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



OVERDRIJVEN MAG

COLOFON

Jaargang 76
Nummer 803 - augustus 2010

Redactie

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

Eindredactie

Carla van Lingen

Lay-out

Ron Meijer - Jan Dirk Vos

Huisdrukkerij

Henk Ockeloën

Binden/hechten/Adresseren

Diverse medewerkers

Aanleveren Copy

Copy-busje in de hal of
per e-mail

clubblad@gach.nl

inleverdatum voor clubblad 802 (juni)
woensdag 2 juni.

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

Zo nu en dan mag ik graag een beetje overdrijven. Om mijn punt duidelijk te maken, uit enthousiasme, bij wijze van humor of ironie. De eerste maanden als voorzitter van GAC lenen zich goed voor enige overdrijving, uit enthousiasme wel te verstaan.

Tijdens deze prachtige zomermaanden ben ik breed en diep de club ingedoken. Ik heb geweldige mensen ontmoet in commissies en activiteiten, heb vele gesprekken gevoerd over allerlei aspecten van de club en heb met belangrijke partijen in onze buitenwereld kennis gemaakt.

En ik heb twee heel leuke, bijzondere dingen gedaan. Maar daarover later meer.

Deel mee in mijn enthousiasme!

Binnen de club ben ik aangeschoven bij een aantal commissies. Het Atletiekteam waar we de problematiek van de wachtlijsten in de jeugd bespraken, de Arena Games met de voorbereidingen voor 12 september aanstaande en de opening van de tribune. Lopende zaken (eigenlijk moeten al onze zaken lopende zaken zijn) kwamen aan de orde met de Recreatiesportcommissie. En met Maarten Broek maakten we een hernieuwd begin voor een communicatiecommissie. Daarvoor zaten alle betrokkenen bij de huidige communicatie activiteiten rond de tafel. Na de vakanties gaan we deze prioriteit verder uitwerken. En de 8 man/vrouw sterke kantine commissie legde hun prioriteiten en zorgen voor. Weinig zorgen, veel enthousiasme en daadkracht in dit team! Ons middenveld baart wel zorgen. Zonder overdrijving: de grasmat ziet er niet uit. Dat was een van de onderwerpen van de gesprekken tijdens de plezierige kennismaking met Henk Milder van de gemeente Hilversum. Onder deskundige leiding van onze eigen Aswin bekeken we ook de problematische conditie van de steeple bakken en kwamen we een oplossing voor de kogelstoot sector overeen.

De kennismaking met Nike werd overschaduwd door de beslissing om terug te treden als hoofdsponsor van de Hilversum City Run.

De verhoudingen blijven goed en constructief op alle andere gebieden van samenwerking.

En dan twee echt leuke dingen:

Namens GAC mocht ik het 60-jarig bruidspaar Piet en Bets de Gruijl feliciteren. Mister GAC (bijna 70 jaar GAC lid!) en zijn trouwe, bescheiden echtgenote zijn in de bloemen gezet.

Nogmaals: hulde aan het bruidspaar!

Tenslotte: onze trainer Niels Alofsen nodigde me uit voor een kennismaking tijdens een van zijn trainingen. Ik was te gast bij een vanwege de vakanties kleine maar zeer talentvolle groep jonge meerkampers. Zij gedoogden mij bij hun training en ik leerde van Niels (en hen) over de horden te gaan. Da's nog eens ideaal vergaderen: tijdens een lekkere training waarbij de pauzes worden gebruikt om tal van zaken uit wisselen.

Mijn zomer is fantastisch, als nieuwbakken GAC -voorzitter.

Overdreven? Welnee!

Eric Bouwmeester

BARDIENST

Onderstaand het rooster van de bardienst voor de komende periode. 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.

14-8-2010

Heidi Smees
Marlies Lavooij

21-8-2010

John van der Klein
Maud Klap

28-8-2010

Monique Vaanholt
Ellen van Vulpen

4-9-2010

Ria Vlaanderen
Bonica van Heusden
Petra Verhaar

11-9-2010

Marjan Rozemeijer
Corien Niezing

18-9-2010

Joan Verspaget
Astrid de Vetten
Gerard Bloom

25-9-2010

Hetty Commu
Eva 's- Gravendijk

2-10-2010

Danielle de Boer
Angelique Kalverda

9-10-2010

Petra Appelhof
Geert Tacken

16-10-2010

Rob Bouma
Willemijn Heeringa

Namens de kantinecommissie:

Cindy van der Blom (035) 685 71 74 / 06 54 31 59 01 of 06-520 75 506
of E-mail cindy@robencindy.com

EVENEMENTEN GAC 2010

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

4 september Start Basisgroep

20 sept. RSC jaarvergadering

23 oktober Herfstloop

4 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

Bert Noom 6850697

Alja Meijer 6850719

Harm Oerlemans 6218235

KRAGTEN

Elektrotechniek & Beveiliging

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



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

NIEUWE BASISGROEP GAAT WEER STARTEN !!

UITSLUITEND INSCHRIJVEN VIA BASISGROEP@GACH.NL

Op zaterdag 4 september 2010 gaat er weer een nieuwe basisgroep van start. Deze groep is bedoeld voor de beginnende loper. Na een periode van drie weken waarin er alleen sportief gewandeld wordt, gaan we gefaseerd over naar het hardlopen. Aan het einde van de basisgroep kun je ongeveer vier tot vijf kilometer achter elkaar hardlopen. De basisgroep duurt tot eind november 2010.

De trainingen worden tweemaal in de week gegeven: zaterdagmorgen om 8.50 uur en dinsdagavond om 18.40 uur. Je moet jezelf aanmelden via de website van de GAC www.gach.nl > **recreatiesport** > **basisgroep** > **hier vooraf aanmelden**. Kom in sportkleding en op sportschoenen naar de eerste training.

De basisgroep wordt aangeboden als aparte loopcursus.
De prijs voor niet-GAC-leden is € 50,00.

Leden van de GAC die na ziekte of een blessure/zwangerschap een poosje in de basisgroep willen lopen zijn natuurlijk ook van harte welkom. Zij kunnen zich ook inschrijven bij basisgroep@gach.nl t.a.v. Astrid van Haaften, o.v.v. herintreder.

Ken je mensen in je omgeving die erover denken om te gaan hardlopen, maak ze attent op deze mogelijkheid bij de GAC. Het is gebleken dat de mond-tot-mondreclame nog altijd de meeste belangstellenden oplevert.

Dus: Vooraf inschrijven via de website van de GAC. > www.gach.nl > of naar e-mail adres:basisgroep@gach.nl

Er is een maximum aan het aantal plaatsen in de basisgroep, dus meld je tijdig aan !!

Vragen : Astrid van Haaften (coördinator basisgroep, 035-5821053) e-mail basisgroep@gach.nl

Zaterdag 4 september a.s. aanvang 08.50 uur, verzamelen in de kantine van het clubhuis waar een lid van de Recreatie Sport Commissie ter introductie een korte toespraak zal houden.

Daarna aanvang van de eerste training.

Astrid van Haaften

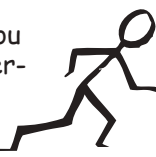
BASISCURSUS NORDICWALKING IN OKTOBER

De volgende basiscursus nordicwalking voor iedereen die met nordicwalking wil beginnen, start op zaterdag 9 oktober a.s. en duurt vier zaterdagen (9, 16, 23 en 30 oktober). We verzamelen steeds om 9.00 uur bij het hek van het Cronebos. 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; de borgsom van € 35,- moet vooraf betaald worden). 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 2011. 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 c.malsch@upcmail.nl

doorloper

1. We worden dit jaar wel op de proef gesteld met de temperatuur als loper zijnde. Nog maar een paar doorlopers geleden deed ik mijn beklag over de kou en nu ga ik niet trainen vanwege de hitte. Ben ik nu een slappeling of juist verstandig?



MIDZOMERNACHTCROSS 2010

Vrijdagavond 18 juni jl. vond de 31ste Midzomernachtcross in het Amsterdamse Bos plaats. Ik had al vaker gehoord hoe mooi en leuk deze loop is en omdat ik zelf steeds meer de smaak te pakken krijg om elders loopjes te doen, had ik me ingeschreven. Voor mij was het dus de eerste keer.

We waren met een klein groepje van 5 personen: Elly, onze welbekende Buurman & Buurman (namen bij de redactie bekend), Frank en ik. Helaas moest Ingrid op het laatste moment verstek laten gaan. Om 19.30 uur (Buurman & Buurman waren tegen hun principes in ruim op tijd!) vertrokken we vanaf het clubhuis richting Amstelveen. Met z'n allen bij Frank in de auto. Daar heeft hij nu vast spijt van, want Buurman & Buurman konden het niet nalaten het interieur grondig te doorzoeken. Niets bleef voor ze verborgen, en toen ze ook nog een flesje roze nagellak vonden... leidde dat tot de wildste speculaties. Dat wordt biechten op de bank, Frank! Even leek het erop dat we geen parkeerplek meer konden vinden (wie wilden er ook alweer later vertrekken?), maar een extra rondje (soms moet je de aanwijzingen van een verkeersregelaar even negeren) leverde een mooie plek op dicht bij het sportsplein. Want ook een goed getrainde GAC'er wil toch zo min mogelijk moeten lopen.

Inmiddels was het buiten flink afgekoeld en stond er een straf windje. Al kou kleumend was het startnummers halen en inschrijven voor wie dat nog niet had gedaan, tassen weer in de auto en als vanzelfsprekend nam ons aller Elly de leiding bij het inlopen.

Toen rustig aanschuiven bij de start en met een lichte spanning wachten op het startschot. De eerste 2 kilometer liep ik nog dapper met Frank mee, maar ik was er al snel achter dat ik dat niet zou volhouden. Er viel genoeg te zien en te genieten onderweg. Het Amsterdamse Bos is prachtig (je hebt niets teveel gezegd Frank). Het is een vlak parcours, het grootste deel loop je beschut tussen de bomen. Eén

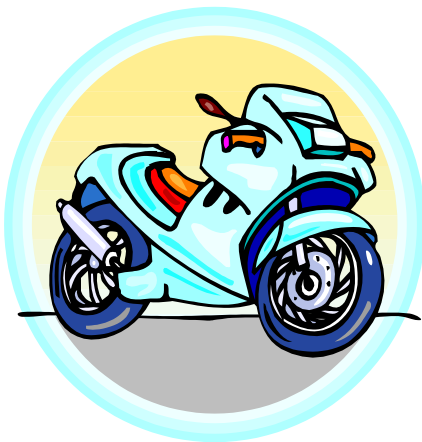
keer – na ongeveer 7 km - kwamen we op een open stuk, waar de wind vrij spel had. Lekker verkoelend dat wel. Zoekend naar het 5 km bordje dat ik toch allang had moeten tegenkomen (stond dat er wel??) was daar opeens een bordje met 'nog 4 km'. Joepie! Toen was het aftellen begonnen. Mentaal geeft het je echt kracht als je ziet dat je nog maar x kilometer hoeft. Ik kon beter m'n energie regelen. En dan de laatste kilometer, de finish komt in zicht, de laatste meters nog even versnellen, enthousiast aangemoedigd door onze 3 heren die alweer uitgerust langs de kant stonden. Tot slot blij over de finish. Vlak daarna kwam Elly over de streep, ook met een mooie tijd.

Na de ergste dorst gelest te hebben liepen we rustig terug richting kleedkamers, waar we erachter kwamen dat we met de douches bij de GAC toch wel enorm verwend zijn. Nog even gezellig wat drinken ter afsluiting. Jammer genoeg moest Elly om 24.00 uur nog aan de arbeid (we hebben veel bewondering voor je Elly), dus we moesten wel de tijd in de gaten houden, samen uit samen thuis tenslotte. En zo liep deze mooie, gezellige avond naar een einde. Wat mij betreft volgend jaar weer. Dan wel graag wat zomersere temperaturen, niet voor het lopen, want daarvoor was de temperatuur nu juist weer perfect, maar voor het echte midzomernachtgevoel.

Caro Baumeister

GAC MOTORTOERTOCHT

ZATERDAG 4 SEPTEMBER 2010



Aanvang : 09.00u bij het Clubhuis

Route: Zal nog een verrassing zijn maar wordt erg mooi.

De eerste rijders hebben zich aangemeld maar er kunnen er nog meer bij dus schroom niet en geef je op (ook als bijrijder) !!!!

Opgeven via: faalten@its.jnj.com

Doen hoor..

2. Zelf denk ik heel verstandig te zijn. Zo erg zelfs dat ik overweeg om een waarschuwingsbriefje bij het clubhuis op te gaan hangen voor al die lopers die minder verstandig zijn. Omdat het tochtje naar de club daarvoor al te inspannend is, besluit ik het toch maar niet te doen. De trainers zullen toch wel zo verstandig zijn

EVEN NIEUWE TRAINERS VOORSTELLEN



Van rechts naar links:
Nadine Scheer,
Eugene Milot,
Mathieu Ekelschot,
Michel Eekhof,
Frank Aalten en
Remko Groot.

Begeleidende
trainercoaches:
Bea Splinter
en Siebe Turksma

Afwezig:
Hedwig van Lier
en Barbara Majoor.

Mogen wij jullie even de nieuwe trainers voorstellen, die vanaf vandaag training kunnen gaan geven in de bestaande groepen :

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

Tevens willen wij Bea Splinter en Siebe Turksma hartelijk bedanken voor het geven van de trainingscursus van 20 januari t/m 28 april 2010.

Het Loopteam.



PLANNING CLUB NIEUWS 2010

	Redactie	Drukken	Verzamelen	Verzenden	In de bus
GAC 804	14 september	20 september	21 september	23 september	25 september
GAC 805	2 november	8 november	9 november	11 november	13 november
GAC 806*	14 december	20 december	21 december	23 december	27 december

3. Toen ik om 18.00 zag dat het nog steeds 30°C was, besloot ik ècht niet te gaan. In plaats van te gaan hardlopen heb ik volkomen voor pampus in de tuin gezeten. Het enige wat ik kon doen was om me heen kijken. geest in balans. Je wordt er sterk, ontspannen, vrolijk en energiek van.



HARDLOPEN EN ZOMERHITTE

Het warme weer heeft de redactie overvallen. Beter was het geweest dit in het mei nummer te publiceren. Maar wie weet, wacht ons nog een warme tweede helft van augustus. En ook in september kan de temperatuur nog flink oplopen.

Bea Splinter en Siebe Turksma schreven adviezen en richtlijnen voor trainers voor hardlopen bij extreem weer. De veranderingen van ons klimaat zullen leiden tot hogere temperaturen. Die algemene stijging van zo'n graad of twee kunnen wij lopers wel aan. Het zijn de verwachte extremen die voor problemen kunnen zorgen. De afgelopen weken kregen we een voorproefje van wat ons de komende jaren te wachten staat. Tijdens het lopen hoorde ik dat weinig lopers nu precies weten wat wijsheid is: stoppen met hardlopen, een rustige duurloop, een aangepaste interval.... wie het weet mag het zeggen. Lineke Braspenning wist dat ze als trainer ooit richtlijnen heeft gekregen en dook in de kast. Hieronder heb ik een wel zeer verkorte samenvatting gegeven van de adviezen aan trainers, dus ook aan ons hardlopers. Knoop ze in de oren.

Hardlopen bij warm weer

Hardlopen warmt het lichaam op. De hoeveelheid vocht die je verliest met zweten kan oplopen tot wel 3 liter per uur. Dit is vocht dat aan het lichaam wordt onttrokken. Als de vochtvoorraad in het lichaam op is wordt vocht voor het zweten in toenemende mate onttrokken aan het bloed. De totale hoeveelheid bloed bij een mens is ongeveer 5 liter. Ruim de helft hiervan is vocht. Als je hier 1 liter aan zou onttrekken, dan is dat al een derde van de totale hoeveelheid vocht in het bloed. Dit beïnvloedt ook direct het prestatievermogen. Als je te veel vocht verliest, wordt het zweten minder, en loopt de lichaamstemperatuur tot gevaarlijke waarden op. Dit kan in uitzonderlijke gevallen zelfs de dood tot gevolg hebben. Het is dus zaak om bij warm weer genoeg te drinken. De zaak kan nog verslechteren doordat de zon fel schijnt of dat de luchtvochtigheid hoog is. Een fel schijnende zon zorgt voor extra opwarming. Je kunt je hier beperkt tegen wapenen door reflecterende kleding te dragen (lichte kleuren). Mensen met weinig haar kunnen een witte pet opzetten. Hoge temperaturen in combinatie met hoge luchtvochtigheid is funest. Door de hoge luchtvochtigheid kan het transpiratievocht niet meer kan verdampen, en daar halen we de meeste koeling vandaan. Veel zichtbaar zweten is dus een belangrijk waarschuwingssignaal.

Acute problemen bij warm weer

Bij langdurige inspanning bij hoge temperaturen kan het gebeuren dat iemand onwel wordt. Leg het slachtoffer plat neer, waarbij benen en heupen op een lichte verhoging liggen (indien mogelijk de benen licht koelen).

De problemen worden veroorzaakt door de grote hoeveelheid bloed die naar (o.a.) de huid gaat om voor koeling te zorgen. Hierdoor wordt de bloeddruk lager, soms zo laag dat er onvoldoende zuurstof naar de hersenen gaat. En dan zakt de persoon in kwestie door de knieën. Dat gebeurt vaak vlak na het stoppen met lopen. Dat komt omdat de benen die hardlopend voor het terugpompen van het bloed naar het hart zorgen, stil staan en dus het bloed niet meer naar het hart brengen, dus komt minder zuurstof in de hersens.

De hierboven beschreven situatie is niet erg gevaarlijk. Wel gevaarlijk is de hitteberoerte. Hierbij loopt de lichaamstemperatuur hoog op. Een hitteberoerte kan alleen door een arts worden behandeld. Gelukkig komt het zelden voor.

Je kunt ook te veel drinken. Als je te veel drinkt tijdens inspanning kan het voor komen dat het zoutniveau in het bloed te laag wordt. Dit komt vooral voor bij langdurige krachtinspanningen als marathons en triatlons. In ernstige gevallen kan dit levensbedreigend zijn.

Trainingen aanpassen

- Het totale programma inkorten.
- Het tempo (vooral van duurlopen) verlagen.
- Duurlopen inkorten (of helemaal niet doen)
- Het lopen in direct zonlicht vermijden.
- Een parcours uitzoeken met een briesje.
- Niet op asfalt lopen (straalt veel warmte af).

4. Languit in de schaduw op het gras lag onze trouwe viervoeter te hijgen. Je zal nu maar zo'n vacht hebben. De druppels op je rug en neus, de straaltjes in je oksels en in je buikplooien zijn zo gek nog niet hoor. Ze helpen je lichaam op temperatuur te houden. Dat kan zo'n hond niet. Zielig hè.



**ZONNEN AL VANAF
5 EURO!**



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

**20%
KORTING
op zonnen
(en ontharen)**

ZONNEN
11 Ergoline zonnebanken

SPRAYTANNING
bruin zonder zon

PERMANENT ONTHAREN
medcos IPL lichtflits methode
(geen Laser)

**NIEUW
COLLAGEENBANK**
Zichtbaar anti verouderingsproces
Een Collageen lichttherapie
voor een jongere stralende huid,
een ware revolutie (geen uv stralen)

www.barbaras-zonsensatie.nl
Telefoon 035 - 683 23 63

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

- Loopscholing inlassen
- Dicht bij het clubhuis blijven (las circuitje in)
- Regelmatig ergens gaan drinken.
- Boven de 30 graden (of lager bij hoge luchtvochtigheid) training afgelasten

Het afgelasten van een training is altijd een lastige beslissing.

Bedenk echter dat:

- a. Je als trainer niet het risico kunt nemen voor de gezondheid van anderen.
- b. Het trainingseffect bij deze hoge temperaturen minimaal of negatief zal zijn.
- c. Lopen met dat warm weer helemaal niet prettig is.

RIVM

Ook het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) geeft richtlijnen voor sportbeoefening (op scholen) tijdens de zomerwarmte. Hieronder een korte samenvatting die overeenkomt met de adviezen van Bea en Siebe:

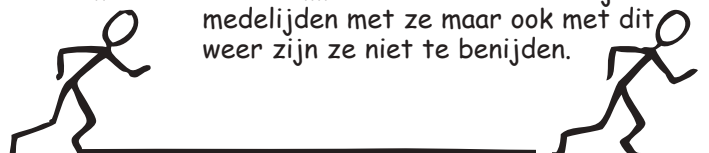
- Bij een buitentemperatuur (gemeten in de schaduw) van 25 graden en meer: geen sterke inspanning in de zon of op een andere hete plaats.
- Bij een buitentemperatuur (gemeten in de schaduw) van 28 graden en meer: helemaal geen inspanning in de zon of op een andere zeer hete plaats.
- Bij een buitentemperatuur (gemeten in de schaduw) van 30 graden en meer: helemaal geen inspanning, dus ook niet in de schaduw.

Carla van Lingen.

**ARENA
GAMES
HILVERSUM**

ZONDAG 12 SEPTEMBER 2010
Aanvang: 12:30 uur
Internet: www.arenagames.nl
E-mail: info@arenagames.nl

5. Wist je dat er ook honden zonder vacht zijn? De Chinese naakthond heeft alleen maar wat haar op de kop en aan de voetjes. Toch kunnen ook zij niet zo zweten als wij. Wel moeten ze ingesmeerd worden met zonnecrème factor 50 en is het goed voor de huid om ze te scrubben.... 's Winters heb ik altijd medelijden met ze maar ook met dit weer zijn ze niet te benijden.



63^e



Zondag 7 november is het weer zover: voor de 63e keer vindt, zoals altijd, de Maple Leaf cross in het prachtige natuurgebied rond Anna's Hoeve plaats. De start en finish van de wedstrijd, jeugd- en prestatieloop is te vinden naast het parkeerterrein bij Anna's Hoeve.

Het parcours is in het bos van Anna's Hoeve en alle ingrediënten voor een echte cross zijn aanwezig, zoals heuvels, bruggetjes en mul zand.

Dit jaar komt er ook een djembé speler (Omar Seck) langs die o.a. de warming-ups gaat begeleiden. Overigens is het altijd al gezellig tijdens de Maple Leaf cross, maar de man gaat zeker voor extra sfeer zorgen! En als je moe bent van het hardlopen of van het kijken, kan je met hem mee trommelen. Ook handig als je vader of moeder aan het hardlopen is.

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

Het programma start met de korte cross over 3 km junioren en senioren. Vervolgens wordt de hoofdafstand van 9 km, een Atletiekunie-wedstrijd senioren en masters, gelopen. Voor de snelste lopers en loopsters zijn hier weer geldprijzen beschikbaar. De organisatie hoopt ook dit jaar weer behalve wedstrijdleten ook vele recreanten onder de deelnemers te zien.

Jeugdcross

Ook dit jaar wordt er weer een jeugdcross gelopen, één ronde van 1500 meter. Deelname staat open voor jongens en meisjes van 6 t/m 12 jaar!

Nieuw dit jaar is dat er wordt gelopen in 2 categorieën, namelijk 6 t/m 9 en 10 t/m 12 jaar. Uiteraard zijn er voor de snelste lopertjes en loopstertjes prijzen en ook wordt er een aanmoedigingsprijs uitgereikt.

Prestatielopen

Naast de Atletiekunie-wedstrijd, vormt de prestatie-

loop een belangrijk onderdeel van de Maple Leaf cross. Prestatielopers kunnen kiezen uit 3, 6 of 9 kilometer. Voor ons GAC-ers is dit een thuiswedstrijd in een prachtige omgeving.

Tijdregistratie

Ook dit jaar wordt er voor de tijdregistratie gebruik gemaakt van Racetimer. Met dit systeem zit er een chip achter het startnummer die de gelopen tijd automatisch registreert.

Hierdoor hoeft er geen chip ingeleverd te worden na het lopen. Gemak voor organisatie en loper.

Programma

- 12.00 uur - korte cross over 3 km voor junioren en senioren
- 12.30 uur - cross 9 km voor senioren en masters
- 13.30 uur - jeugdcross over 1500 meter voor jeugd van 6 t/m 12 jaar
- 14.00 uur - prestatielopen over 3, 6 of 9 kilometer

Kleedruimte

De kleedruimte en douchegelegenheid zijn zoals gebruikelijk weer beschikbaar gesteld door HSV-Wasmeer.

Voorinschrijving

Inmiddels is de voorinschrijving via de website www.mapleleafcross.nl, geopend.

Tot 27-10-2010 is het mogelijk om je via de website in te schrijven.

Let op:

voorinschrijving is alleen mogelijk via deze site !

Top 10 – lopen circuit

De Maple Leaf cross maakt deel uit van het Top 10 – lopen circuit. Voor meer informatie hierover, zie www.toptienlopen.nl.

Uiteraard mag niet worden vergeten dat 't 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

EFVEE 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

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw
advies en ontwerp

035-6281720
www.kasanmoentalib-architecten.com



START TO FINISH vormgeving

Ron Meijer
Prof. de Jongstraat 17
1221 HX Hilversum
035 - 68 507 19
email | info@starttofinish.nl

Villa te huur op Kreta

Luxe, complete, vrijstaande villa met privé zwembad, zeezicht en prachtig uitzicht over een vallei met olijfboomgaarden.

In de omgeving van Rethymnon.

Geschikt voor 2 - 8 personen.

Ook ideaal voor gezinnen met (kleine) kinderen.

Voor foto's, prijzen en meer informatie:

villa-ithaka.nl

of mail met: villa.ithaka@gmail.com



Rabobank sponsort de Gooise Atletiek Club.

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/hvp



Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

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



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

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 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!

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
035 - 656 01 86

2DE EDITIE ZOMERGROET LOOP



dag allemaal,

Afgelopen zondagochtend heel vroeg heeft onze werkgroep de Natuurprijs Zomergroetloop 2010 gewonnen. Deze prijs is aangeboden door alle deelnemers van de zomergroetloop 2010 (alle deelnemers doneerden een bijdrage aan de prijs om 5.15 uur), de Stichting Atletiek evenementen Hilversum en de Gemeente Hilversum. Er waren vier nominaties en de deelnemers aan de loop mochten nadat de vier presentaties waren geweest een keuze maken. Onze inzending (geld voor een klimuitrusting) is het geworden. Het bedrag zal ongeveer 900 euro bedragen.

Wij zijn Rien Rense, de voorzitter van de Vogelwerkgroep Het Gooi en omstreken, veel dank verschuldigd voor zijn bijdrage. Hij heeft ons flink achter de broek aan gezeten voor het maken van de offerte en hij heeft zelf bijgedragen van de tekst voor onze inzending. Rien dank je wel!

Jelle harder kwam ons 's morgens vroeg aanmoedigen en heeft onderstaande foto gemaakt van de prijsuitreiking door Jacques van Rooijen. Dank je wel Jelle.

en vooral dank aan alle deelnemers van de Zomergroetloop 2010

**Harry & Hanneke Sevink (voorzitter
Roofvogelwerkgroep Nederland)**



Zomergroetloop Succesvol!

Al jaren ben ik de vraagbaak voor vrienden en collega's met betrekking tot de plaats en datum van mijn vakantie.

Als ik dan een bepaalde datum en omgeving noem wordt er gezegd: "Ok, dan gaan wij daar zeker NIET heen in die periode". Dit om aan te geven dat ik toch regelmatig op mijn vakantie 'wat minder' weer heb.

Vorig jaar is voor het eerst de zomergroetloop gehouden.

Omdat ik op dat moment op vakantie was kon ik niet aan de loop deelnemen, maar toch ..., achteraf gezien had ik voor mijn doen prima weer. Uiteraard heb ik toen nog geen relatie gelegd met deze loop.

Dit jaar voor het eerst zelf meegedaan.

Zondag 's morgens in aller vroegte, het weer was niet fantastisch, de zonnegroet gebracht bij het ecoduct.

De week daarna op vakantie gegaan en
UITSLUITEND PRACHTIG WEER: drie weken lang!

Zou het toch werken?

In ieder geval: Jacques: bedankt

**Sportieve zomergroet van
Jaap van Hamersveld**

6. Verder op in de tuin ligt, onder een struik, een merel met zijn snavel wijd open en zijn kopje omhoog. De vleugels gespreid en helemaal op gezette veren. Zo'n verenkleed is handig in de winter, maar wat moet je er mee met deze hitte? Zorgen dat het geen warmte vast houdt en verder helemaal niets! Dat is precies wat deze merel doet. Helemaal niets!



HET NONNENLAND.

Vanaf het Clubhuis ongeveer 16 km. Deze route is beschreven vanaf startpunt het Cronenbos. We hebben er een duurloop van gemaakt: inlopen 2 x 2, 1 x 5 minuten en vervolgens 40-20-10 minuten met wandelpauze er tussen.

1

Altijd weer een prachtige route die we enkele weken later vanaf het clubhuis hebben uitgeprobeerd. Je bent even onderweg maar het loont de moeite om het land van de Nonnen te bezoeken **KADER 1**. Vanaf het Cronebos gaan we

Het Nonnenland is 46 ha. en dankt zijn naam aan de vroegere grondeigenaren: het Nonnenklooster in Oostbroek bij de Bilt.

In hun opdracht werd rond 1300 werd in dit gebied turf gewonnen. Voordat het zover was werd eerst het vele water via lange van zuid naar noord lopende watergangen afgevoerd.

Hierlangs werd later ook de afgestoken turf vervoerd. De turf werd naar Utrecht of de Eem getransporteerd.

Wat overbleef was een droog met heide en gras begroeid gebied.

Zo kaal dat het verhaal gaat dat je vroeger vanaf het Nonnenland de kerktoeren van Zeist zou kunnen zien.

langs Boschoord de Zwarte weg op. Direct na het golfveld aan je rechterhand gaan we rechtsaf het paardenpad op dat vlak langs de golfbaan loopt. Even verderop waar het paardenpad naar links buigt houden wij rechts aan en komen uit op route van de Hondenwandeling. Vervolgens nemen we de eerste weg links en daarna de eerste rechts. Hier volgen we het mooie brede pad (goed punt voor tempowisselingen en/of dergelijke) en houden koers tot we op het fietspad komen tussen de Zwarte weg en de Kloosterlaan. Dit steken we over, gaan een klein stukje rechtdoor, duiken door een greppel om op het volgende pad linksaf

te slaan tot de Hoge Vuursche weg. Hier gaan we naar links en 15 meter verder slaan we rechts een pad in en passeren de Konijnenberg. De liefhebbers mogen er natuurlijk overheen. We komen uit op het fietspad langs recreatieterrein Drakenstein. Linksaf en direct weer rechts lopen we het mooie bos in achter kasteel Drakenstein.

Een Roede

We lopen rechtdoor richting de Roedenlaan (maar daar zijn we nog niet). Na enkele minuten komen we bij het stuk pas gekapt gebied waar nu heide wordt aangeplant en zien we het vennetje al in de zon liggen. In 2007 is hier een natuurlijke verbinding gemaakt van het heidegebied rondom het Pluismeer naar het nattere Nonnenland. dit moet uitwisseling tussen planten en dieren mogelijk maken.

2

De Roede is een oude lengtemaat (en een oude oppervlaktemaat) die van plaats tot plaats een verschillende maat had.

Een roede bestond uit een aantal voeten, variërend van 7 tot 21.

Voor het meten van lange afstanden was de (Rijnlandse) roede van 3,767 meter de meest gebruikte.

Volgens het in 1820 ingevoerde Nederlands metriek stelsel was een roede gelijk aan 10 meter. In 1937 werd de roede definitief afgeschaft. De 300 Roedelaan zou volgens deze berekening dus 3 km. lang moeten zijn

Eind mei staan er

witte rhododendrons te bloeien en begin juni de rode: prachtig! Het pad loopt hier wat omhoog en even verderop maakt het een bocht naar rechts. Dan komt er al gauw een pad naar links (opletten, je loopt er snel voorbij!) en dan staan we op de 300 Roedenlaan **KADER 2**.

We steken De Roedenlaan over en gaan het Dolderselaantje op. Hier begint Nonnenland. Het is een lang pad van ongeveer 1.5 km, dus een mooie gelegenheid voor een eigen tempo tot aan het einde. Natuurlijk halen we onze minder snelle zusters (en broeders) even op, zodat we samen

bij de slagboom voor de Embranchementweg aankomen. Vanaf de Embranchementweg zie je tussen het bos wat weilanden liggen, een akker, een mooi laantje met bomen, een klein loofhoutbosje en misschien ziet u een ree wegschieten. Ook de roodborsttapuit is in het gebied gesignaleerd. En in poelen voelen reptielen en amfibieën zich thuis. Verder: libellen zoals de keizerlibel en de Viervlek.

Paaltje!

Wanneer moet je op Paaltje letten en in welke?



De Nonnen van De Bilt

Voorbij de slagboom, maar nog voor de weg begint rechts een klein graspaadje evenwijdig met de weg. Hier lopen we het begrazingsgebied in: rechts het Nonnenland **KADER 3** en links een slootje dat ons van de asfaltweg scheidt. Plotseling buigt het pad naar rechts, eerst over een klein bruggetje, dan over

3

enige tijd terug is besloten om het Nonnenland wat opener te maken en het kronkelende beekje, dat rond het jaar 1000 door het gebied liep en waarvan ook nu nog sporen in de bodem terug te vinden zijn, weer uit te graven. De recentere sloten voeren het water nog te snel af. Om het water langer in het gebied vast te houden, moet het opgestuwd worden door het plaatsen van stuwen in de recentere sloten. De oude situatie krijg je weliswaar niet meer terug, want de veenontginning kun je niet meer ongedaan maken. Maar het resultaat is inmiddels wel: een nat gebied.

een wildhek en dan staan we in een mals grasveld: klaver, paardenbloemen, zuring, boterbloemen, alles wat een koe maar lekker vindt, is hier aanwezig. Er loopt

voor de gezelligheid ook een slootje mee naar de overkant. Wat een plek! Een slingerend graspaadje wijst ons de weg zodat we moeiteloos het land van de nonnen kunnen oversteken. We gaan weer een wildhek over. Rechts hebben we nog steeds het Nonnenland, wat we zo'n beetje aan het rondzen zijn. Het ligt hier verborgen achter een aarden wal. Tot onze verrassing is deze wal helemaal begroeid met vingerhoedskruid, duizenden en duizenden witte, licht- en hardroze bloemaren. Ook aan de linkerkant staat volop vingerhoedskruid. Prachtig gezicht! Deze wilde Digitalis voelt zich vooral thuis op verstoorde grond. Dat klopt want die aarden wal is nog niet zo lang geleden opgeworpen. Het zaad van deze bloem kan wel honderden jaren goed blijven in de grond. Als er dan plotseling licht, lucht en vocht bij komt

dan komen ze weer tot leven. Ook het zaad van heide is zo lang houdbaar. Vooruit maar weer. We lopen tot aan de slagboom over het pad, rechts staat een bankje uit te kijken over Nonnenland.

Het verborgen Venwoude

Hier gaan we linksaf, langs de achterkant van Venwoude **KADER 4**, Rechts ligt een diepe sloot waar nu weinig water in staat. Na enkele minuten staat er rechts een gele paal (met put van de brandweer?). Aan de overkant is

4

Venwoude is spiritueel cursuscentrum met een geestelijk leider. Het landgoed Venwoude (16 ha.) ligt in een stiltegebied dat behalve voor deelnemers/cursisten niet toegankelijk is. Hart van het landgoed is het ven, waaraan de naam Venwoude is ontleend. Door zorgvuldig beheer heeft zich hier een unieke biotoop kunnen ontwikkelen met vijf soorten amfibieën, drie soorten reptielen en wel twintig soorten libellen, roofvogels, reeën en vossen.

een pad en als de greppel droog staat kan je makkelijk oversteken. Als iedereen aan de andere kant omhoog gehesen is, gaan we rechtdoor (in eigen tempo) tot de Roedenlaan. Hier gaan we naar links en versnellen even flink tot het bruggetje. Gezamenlijk hollen we de Lage Vuursche in en nemen links de Koude-laan. Hier mogen we even rusten, de 40 min zitten erop! We lopen tot de kruising met het Koos Vorrinkhuis. Dit Natuurvriendenhuis van het NIVON in de Lage Vuursche is vernoemd naar de Sociaal Democraat Koos Vorrink (1891-1955). Hij was de eerste voorzitter van de PVDA die in 1946 werd opgericht. Hier gaan we schuin rechts het bos in en lopen al zigzaggend langs allerlei leuke paadjes. Als de zon schijnt houden we hem rechts of achter ons, richting de Vuursche Dreef. Op een zanderig pad staan we stil: een hazelworm ligt zich te koesteren in de zon. Hij wordt uitgebreid onderzocht voor het hazelwormonder-

zoek en we besluiten dat het een flinke, gezonde meid is. Als we de dame in het struikgewas hebben gezet gaat de tocht verder. Vanaf de Vuursche Dreef gaan we de Aanlegsteeg in. Naar alle waarschijnlijkheid dankt dit pad z'n naam aan de turfwinning en de daarbij behorende afvoer van water én turf.

Twee reebruine ogen

Even verderop steken we het fietspad over en gaan een mooie beukenlaan in richting Hilversum. We gaan het 2de pad links richting het fietspad langs de Hollandse Sloot **KADER 5** en als we hier overgestoken zijn komen we in het Smits Huyserbos. We zijn al bijna thuis, maar er wacht ons hier nog een verrassing. Via de vele kleine geheimzinnige paadjes komen we over een grasveldje en plotseling blijven we verrast staan: we zien wat in het gras, eerst denken we nog aan een haas of een hond, maar nee, het is een echt levend, pas geboren reetje! Met wijddopen ogen, oortje rechtop, ligt het te rillen van angst in het gras. We zien in het omliggende bos geen moederree. Die is bezig met haar eigen maaltijd of kijkt de kat uit de boom tot de kudde stinkende hardlopers uit beeld zijn. Het is heel natuurlijk gedrag. Jonge reekalfjes worden hele tijden alleen gelaten omdat ma wel wat anders te doen heeft. Op regelmatige tijden komt ze langs om het jong te verzorgen en te voeden. Laat daarom altijd een jong diertje met rust en ga er met een boog omheen. Reeën vinden dat we stinken en een aange-raakt jong wordt verstoten. Wij lopen dus met een grote boog om het reetje heen en vervolgen onze tocht. Het welbekende kasteeltje van Bouvy valt bij het reetje in het niet. Via mooie slingerpaadjes komen we op het fietspad dat onze thuishaven met de Lage Vuursche verbindt. Na het uitgympen komen we tevreden en voldaan terug bij ons startpunt bij het parkeerterrein bij het Cronebos, waar de koffie op ons wacht. Wel wat aan de late kant, maar wat wil je, met al dat moois op ons pad!

5

Het fietspad de

Hollandse Sloot vormt de grens tussen Noord-Holland en Utrecht.

De loop van deze grens is vanaf de tijd van Floris V tot ver in de 16de eeuw een geschilpunt geweest. Uiteindelijk stelde de Geheime Raad in 1530 de grenslijn tussen het Sticht (de oude naam van de provincie Utrecht) en Noord-Holland vast, maar de landmeter werd omgekocht.

Hierdoor werd de grens veel westelijker aangegeven dan officieel bepaald was.

Na zo'n 30 jaar werd de zaak door een commissie rechtgezet en sindsdien vormt de Hollandse Sloot de provinciegrens.



Christine Rietdijk
Carla van Lingen (Kaders)

7. De poes, die met dit weer zelfs de merel met rust laat, heeft ook een schaduwwijk plekje gevonden om niets te doen. Een libelle die boven de vijver op een blaadje neerstrijkt, neemt een houding aan waardoor hij zijn eigen schaduw kan creëren. Dat vind ik slim. Zo hebben alle dieren hun eigen manier om met de warmte om te gaan.



EVEN BIJPRATEN

In het kort even bijpraten vanuit de beheergroep Clubhuis en Atletiekbaan van de GAC.

NIEUWE LEDEN PER 13 JULI 2010

Astrid van der Horst - Bogaard	Hilversum	D.Recr.Wandel
Francis de Jong - Schalkwijk	Hilversum	D.Recr.Wandel
Gonny te Kloese - van Essen	Hilversum	D.Recr.Wandel
Claudia Bergman	Hilversum	D.Recreanten
Sanne Bos	Laren	D.Recreanten
Mariëlle van Dijk	Loosdrecht	D.Recreanten
Sanne van Dijk	Loosdrecht	D.Recreanten
Tamara Doornekamp	Hilversum	D.Recreanten
Petra Elfrink	Blaricum	D.Recreanten
Liesbeth Gouwens	Hilversum	D.Recreanten
Sandra Hameeteman - Stijsiger	Naarden	D.Recreanten
Inge van 't Hof - van Dommelen	Hilversum	D.Recreanten
Marja Huveneers	Hilversum	D.Recreanten
Claudia de Jong - den Butter	Hilversum	D.Recreanten
Lilian Klein	Hilversum	D.Recreanten
Marjan de Krieger	Hilversum	D.Recreanten
Marleen Lieshout	Hilversum	D.Recreanten
Sylvia de Rouw - van Enter	Hilversum	D.Recreanten
Jim van der Vlugt	Hilversum	D.Recreanten
Irma Wilhelmus	Hilversum	D.Recreanten
Rineke Wolters - Wolters	Hilversum	D.Recreanten
Marc de Bruijn	EEMNES	H.Recreanten
Pim Gaastra	Hilversum	H.Recreanten
Edward Rolff	Hilversum	H.Recreanten
Jan Verhoeven	Hilversum	H.Recreanten
Yannick Kinsbergen	Hilversum	J.Jun.C
Niek Vreeken	Hilversum	J.Jun.D
Niels Wijffels	Kortenhoef	J.Jun.D
Miro van Wieringen	Hilversum	J.Minipupillen
Youri Blank	Hilversum	J.Pup.A
Niek van Tongeren	Hilversum	J.Pup.A
Michel Maas	Hilversum	.Pup.C
Xander van der Meer	Hilversum	J.Pup.C
Magdalena Mandl	Hilversum	M.Minipupillen
Esmée Huis in 't Veld	Hilversum	M.Pup.A
Lot Schulze	Hilversum	M.Pup.A
Lotte Stradmeijer	Kortenhoef	M.Pup.B
Julia Baay	Hilversum	M.Pup.C
René Elzinga	Hilversum	Overige Heren
GAC		
Charles Roberts	Hilversum	RecreantPupil

Ik beperk mij tot een 3-tal onderwerpen welke ook door het bestuur zijn accoord bevonden en derhalve dit jaar uitgevoerd mogen worden.

1: Het bord "Atletiek niet voor even, maar voor het leven"

Dit bord wordt uitgevoerd in het materiaal 'volkernkunststof' in de GAC-blauwe kleur met gele beplakte letters. De juiste plaats moet nog bepaald worden. Inwilldes is opdracht tot uitvoering gegeven.

2. Buitenmuur materiaalruimte.

Deze muur beschadigd snel vanwege het vele langslopen van leden met trainingsmateriaal. Er worden z.g. 'trasaplaten' aan de onderkant aangebracht.

3. Dak kantine/platte tussenstuk.

De dakbedekking t.p.v. de kantine is nodig aan vervanging toe. Dit is gebleken uit een zorgvuldige inspectie. Hieruit is ook gebleken dat het dak onvoldoende geïsoleerd is. Dit jaar zal de firma Mijnhout t.p.v. het kantinedak nieuwe isolatie; volbescherming; dakbedekking inclusief een leislagmaag realiseren.

Het tussendak gedeelte zal daar waar nodig gerepareerd worden. Na realisatie van het geheel is een garantie van 10 jaar gegarandeerd.

Cor van Asselt

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

8. Wij mensen zijn ook wel zo slim om allerlei aanpassingen te verzinnen. Zo hebben we airconditioning bedacht, zodat we gewoon door kunnen werken als het zo warm is. Siësta houden is daardoor niet nodig.



RECREATIE

zaterdag 26 juni 2010

Utrechtse Meidenloop 5 km

481	Bea de Boer	0:31:22
735	Nadine Scheer	0:31:33
545	Ineke Daemen	0:32:00
828	Bonica van Heusden	0:34:36
884	Marion Boshuis	0:35:08

zaterdag 19 juni 2010

Wasmeerloop Nordic-Walking

5,7 km

	Liene Malsch	0:43:23
	Jose Bosch	0:44:01
	Herman Hendriksen	0:46:56
	Alexandra Bakker	0:47:20
	Joke Kooiker	0:49:49

vrijdag 18 juni 2010

De Haarlemse Grachtenloop 5 km

	Leo de Vries	0:21:37
	Patty Verheul	0:25:53

vrijdag 18 juni 2010

Midzomer nacht cross 16,1 km

	Cornelie Peschar pr	1:17:58
--	---------------------	---------

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

DE JAARLIJKSE RSC-HAPPENING NADERT!

PRAAT MEE MET DE RSC

(voorheen groepsleden vergadering)

Op maandag 20 september a.s. is het eindelijk zover:
de Recreatiesportcommissie (RSC)

nodigt alle recreatieve hardlopers en wandelaars
uit voor onze jaarlijkse bijpraatsessie!

Voorheen hielden we die happening al in het voorjaar,
maar om praktische redenen doen we het nu
enkele maanden vóór de algemene ledenvergadering van de GAC.

Het karakter van de avond is ook heel anders,
omdat we graag horen wat voor lumineuze ideeën er onder jullie
leven om het allemaal nog beter te laten functioneren.

In een kort huishoudelijk gedeelte nemen we afscheid
van een paar rsc-leden en wordt er ook een nieuw lid
voorgesteld. Tevens wordt de begroting besproken,
zodat die op de algemene ledenvergadering, goedgekeurd
kan worden.

Na dit officiële gedeelte zullen we kort een drietal onderwerpen
presenteren waar de RSC momenteel over aan het denken is.

Daarna zullen we iedereen de kans geven om,
in aparte groepen, over deze onderwerpen mee te praten.
Ieder kan dan kiezen waar hij/zij aan mee wil doen.

Dit allemaal, om de tongen goed los te maken,
onder het genot van een hapje en een drankje.

We willen jullie horen over:

-variatie in trainersaanbod:

naast sportief bezig zijn ook meer prestatiegerichtheid?

-vrijwilligersbeleid:

wat kan er nog beter om ieder te enthousiasmeren?

-zomergroetloop:

iets om blijvend te omarmen en uit te bouwen (hoe dan??)

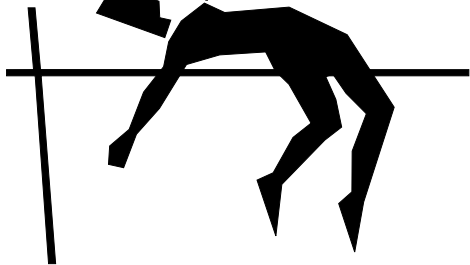
Vandaar dat we echt hopen op een stampvolle kantine:

Kom op maandag 20 september om 20.00 uur
en praat mee met de RSC!

LET OOK OP DE VERDERE
AANKONDIGINGEN HIEROVER OP HET
PRIKBORD EN OP DE SITE.

namens de RSC, Krijn Griffioen





records

Het wereldrecord (buiten)
bij de **mannen** staat sinds 1993 met
2m45 op de naam van Javier
Sotomayor.

Bij de **vrouwen** is het record erg oud.
In 1987 sprong Stefka Kostadinova
2m09.

Het clubrecord
bij de **mannen** staat al sinds 1987 op
2m05.

Het record bij de **vrouwen** uit 1984 is
van Ellen Tromp met 1m77.

HOOGSPRINGEN

Geschiedenis

Veel van de moderne atletiekonderdelen werden al in de historische Olympische Spelen beoefend. Hoogspringen is een uitzondering. De vroegste hoogspringwedstrijden zijn bij de Kelten te vinden. In Ierland werden vanaf 1500 voor Christus de Tailteann Spelen gehouden waar hoogspringen op het programma stond. De Tailteann Spelen gingen in 1169 na Christus ter ziele met de dood van de laatste koning van Ierland. Aan het einde van de 18e eeuw staat hoogspringen in Duitsland weer op het programma voor schoolkinderen en in de 19de eeuw wordt het een wedstrijdsport in Engeland. Via Canada en de Verenigde Staten wordt hoogspringen een internationale sport.

Techniek

Zoals bij de meeste atletiekonderdelen, lijkt hoogspringen simpel. Je neemt een aanloopje en springt over de lat. Achter de lat ligt een groot kussen, zodat je mooi zacht landt. De introductie van het zachte kussen heeft een belangrijke invloed gehad op de techniek van het hoogspringen. Bij de Fosbury-flop, de gebruikelijke manier van springen, landt je op je rug. Zonder het kussen was dat niet mogelijk.

De Fosbury-flop is de laatste in een lange serie van veranderingen in de hoogspringtechniek.

Het hoogspringen bestaat uit drie delen: de aanloop, de afzet en het passeren van de lat.

Vooraf in het passeren van de lat is veel winst geboekt. Zodra een hoogspringer na de afzet de grond verlaat, legt zijn zwaartepunt een baan af die door de springer praktisch gezien niet meer te beïnvloeden is. Als je met nagenoeg gestrekte benen recht omhoog springt, zitten je voeten zo maar een meter onder je zwaartepunt. Om recht op twee meter te komen, moet je zwaartepunt dus drie meter hoog komen. Dat kan niemand. Dit kan een stuk verbeterd worden door met een schaarbeweging (been voor been) over de lat te gaan. Het kan nog beter door een rolbeweging over de lat te maken. Dit kan op heel veel manieren, met namen als de Western en de Eastern Roll. De straddle-techniek, waarbij de lat bijna 'omarmd' werd, was de meest gebruikelijke techniek voordat Dick Fosbury voor het eerst succes had met zijn 'flop'. Bij de straddle zowel als de flop, gaat het lichaamszwaartepunt maar een paar centimeter over de lat (theoretisch zou het zwaartepunt zelfs onder de lat door kunnen). De verschillende technieken om de lat te passeren, hebben grote invloed op de benodigde aanloop. Het laatste deel van de aanloop gaat in een bocht om ervoor te zorgen dat een goede 'rol' over de lat kan worden gemaakt. Het hart van de sprong is de afzet. Om maximaal omhoog te kunnen versnellen, moet de afzet zowel krachtig als lang zijn. Om de afzet lang te laten duren, moet net als bij het passeren van de lat het lichaamszwaartepunt slim worden gemanipuleerd.



Fosbury flop



Straddle



Schaartechniek

REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

Woensdag 25 augustus
16e Emiclaarloop

Amersfoort

Website: www.avtriathlon.nl
Afstanden: 2,5 km, 5 km en 7,5 km 19.35 uur
en 10 km 19.30 uur.

Rondes van 2,5 km door Kattenbroek en Park
Schothorst.

Zondag 5 september
Haarlemmermeer Marathon

Hoofddorp

Website: www.haarlemmermeermarathon.nl
Afstanden: 10 km 11.15 uur, 21,1 km
en 42,2 km 11:45 uur

Het parcours voert door diverse dorpskernen
en langs de start en landingsbanen van Schiphol.

Zondag 5 september
30 van Amsterdam Noord

Amsterdam

Website: www.30vanamsterdamnoord.nl
Afstanden: 15 km en 30 km 11:00 uur

Het parcours bestaat uit 1 of 2 rondes van 15 kilo-
meter en loopt door het Landelijk Noord net boven
Amsterdam. De ideale voorbereiding voor de mara-
thon van Amsterdam.

Zondag 5 september
Tempo-Run Bussum

Bussum

Website: www.tempo-run.nl
Afstanden: 4 km 11.30 uur en 10 km 12.15 uur

Het parcours voert de lopers zowel over de
Huizerweg als door 't Mouwtje en de wijk daarach-
ter: een prachtig stukje Bussums groen. Langs de
route zorgen gezellige bandjes en ander entertain-
ment ervoor dat iedereen de moed erin houdt.

Zaterdag 11 september
Fishpotatorun

Emmeloord

Website: www.fishpotatorun.nl
Afstanden: 4 mijl en 8 mijl 14.00 uur

De loop gaat van het vissersdorp Urk naar de
'aardappelstad' Emmeloord over een afstand van
12,88 km. U wordt per bus vervoerd van Emmeloord
naar Urk.

Zondag 19 september
Halve van Hoogland

Amersfoort

Website: www.halvevanhoogland.nl
Afstanden: 21,1 km 12.55 uur 10 km 12.50 uur
en 5 km 12.45 uur

Het parcours gaat door het buitengebied van
Hoogland-West

Zondag 26 september
De 30 van Almere

Almere

Website: www.de30vanalmere.nl
Afstanden: 5 km 13.15 uur, 10 km 12.30 uur, 15 km
11.30 uur en 30 km 10.30 uur

Het parcours bestaat uit 2 rondes van 15 kilometer,
wat door de 5 (5,2) en 10 (10,1) kilometerlopers
gedeeltelijk wordt gelopen. En voert door Almere en
de polders.

Zondag 26 september
Posbankloop Velp (GLD)

Website: www.posbankloop.nl
Afstanden: 6 km 13.00 uur, 15 km 14.00 uur,

Het parcours loopt over de heuvelachtige Veluwe en
doet daarbij oa de beklimming van de Posbank (90
m), de Zypenberg (106 m) en de Emmapyramide (80
m) aan. Via het prachtige Rozendaal met dito kasteel
wordt de finish bereikt in het centrum van Velp. Het
parcours is autovrij en volledig verhard.

Zondag 10 oktober
Pijenburg Bosmarathon

Soest

Website: www.bosmarathon.eu
Afstanden: 5km 11.30 uur 10,5 1.45 uur
21 12.30 uur en 31,5 en
42 km (ook in estafettevorm) 10.30 uur

Zoals de naam al doet vermoeden een marathon (of
deel daarvan) door de bossen bij Soest. Het par-
cours is 10,5 kilometer lang en geheel onverhard.
De 10,5 kilometer telt mee voor de TOP 10 lopen
Gooi- en Vechtstreek (waaronder ook de Maple Leaf
en Wintercup in Baarn vallen).

9. We weten wat we het beste kunnen aantrekken en welke sportdrink we het beste kun-
nen drinken bij warm weer, zodat we gewoon kunnen doorlopen. Maar of het altijd zo ver-
standig is....

Lineke





**E & M Expres
Personenvervoer**

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

Maartensdijk – Schiphol	€ 52.50
Hilversum – Schiphol	€ 52.50
Bussum – Schiphol	€ 52.50

Voor "gewone"taxiriten kunt u een dag van te voren
reserveren, nachtritten alleen op aanvraag.

Eerste 2 kilometer € 7,50
Overige kilometers € 2,00 per kilometer

**035 – 5771505
info@emexpres.nl**

**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



Meander
bloemsierkunst

de speciaalzaak voor zijden bloemen in 't Gooi

- Verhuur van bloemdecoraties aan bedrijven, vraag vrijblijvend een offerte
- Verkoop aan particulieren op donderdag en vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur
 - Kunstbomen en planten

Havenstraat 18c, 1211 KL Hilversum, Tel. 035-6230920.
www.meanderbloemsierkunst.nl

VROUWEN MASTERS NAAR FINALE!

Zondag 20 juni. Op deze wat kille dag vertrekken we naar Enschede voor onze 2e competitiewedstrijd. We staan er goed voor met een landelijke 3e plek. Het streven is nog wat hoger te komen en natuurlijk een finaleplaats!

We beginnen vandaag met kogelstoten. Ingrid van Dijk mag de spits afbijten. Zij overtroeft de rest van het veld met een afstand van 10.78 meter. Hiermee stoot zij zo'n anderhalve meter verder dan de concurrentie. Een goed begin is het halve werk moet zij gedacht hebben.

Daarna is de beurt aan de sprintsters. Deze keer met Inez Veldmeijer en Susan van Ee in de startblokken. Inez heeft in haar vakantie hard getraind voor de 800 meter, maar laat hier zien dat zij ook de 100 meter nog steeds in de benen heeft en zet met 14.97 seconden de 5e tijd neer. Susan blijft daar niet zo gek veel achter, haar 15.30 sec. betekent een 7e plaats.

Ellen Tromp komt in actie, uiteraard bij het hoogspringen. Ze springt vlotjes naar een hoogte van 1.50 meter, probeert daarna de lat nog wat hoger te leggen, maar dat mislukt op een haar na. Maar deze hoogte is ruim voldoende voor de overwinning!

Bij de 800 meter staan Inez en ondergetekende aan de start. Hoewel niet het favoriete nummer van Inez, staat ze daar toch maar mooi weer. De vorige keer baalde ze, dat ze net boven het clubrecord zat, dus ze heeft een missie. Deze keer heeft ze haar race beter in gedeeld en met 2.44.68 min. zit zij ruim onder het oude clubrecord. Haar tijd is goed voor een 3e plek. Dineke wil alleen maar haar tijd van het NK verbeteren en met 3.06.98 min. doet ze dat met ruim 11 seconden, dus ook zij kan tevreden zijn.

Ingrid treedt voor de tweede maal in het strijdperk. Haar discus vliegt naar 39.90 meter en dat is

maar liefst 12 meter verder dan nummer twee, een prachtige prestatie!

De eerste wedstrijd moest bij gebrek aan beter de ploegleider zelf van start op de 3000 meter. Gelukkig is Birgit Koster ditmaal bereid deze voor haar rekening te nemen. Ondanks dat ze een dag ervoor een zwaar examen had moeten doen, loopt ze gestaag naar een mooie 2e plek in een uitstekende 11.20.23 min.

Bij het verspringen mag Ellen aan/in de bak. Met een mooie 4.35 meter legt zij beslag op de 4e plaats.

Tot slot de estafette. Hadden we de vorige keer één geblesseerde, deze keer zelfs twee! We raken echt bijna door onze sprintsters heen! Deze keer is José Hilhorst de reddende engel. Ondanks familieverplichtingen komt zij daarna toch helemaal naar Enschede om haar aandeel in de estafetteploeg te leveren. In een heftige strijd weet José nog net de laatste loopster van Startbaan achter zich te houden. Met Susan, Inez en Ellen snelt ze in 57.22 sec.

en naar een 2e plek.

Al deze geweldige prestaties zorgen ervoor dat wij in de landelijke stand opschuiven naar de 2e plaats. Hoewel we dan weer met 0 punten starten, is dit een schitterend uitgangspunt voor de finale op 12 september in Rotterdam. Jammer genoeg moeten we het dan zonder Ingrid stellen, die bij de Arena Games in actie zal komen, maar zoals het er nu naar uitziet, zijn al onze snelle middenlange afstandloopsters weer beschikbaar. Het moet toch al te gek lopen, willen we niet op het podium belanden! De ploegleider gaat voor goud!!!

De landelijke stand:

1.	CIKO'66	8926
2.	GAC	8749
3.	Prins Hendrik	8498
4.	Atledo	7478

Dineke Kok
ploegleider vrouwen masters

ARENA GAMES HILVERSUM

ZONDAG 12 SEPTEMBER 2010

Aanvang: 12:30 uur

Internet: www.arenagames.nl - E-mail: info@arenagames.nl

CONTACTGEGEVENS BAANATLETIEK

groep	leeftijdsgrens	(hoofd-)trainer	e-mail	telefoon
SPECIALISATIE MEERKAMP - SPRINT/HORDEN - SPRINGEN				
Coördinator		Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Meerkamp 1 - Mannen	va 1994	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Meerkamp 2 - Mannen	va 1996	Jan Willem van Henten	jw_henten@hotmail.com	06 16134720
Meerkamp 1 - Vrouwen	va 1994	Janet Hulsjof	janiracus@hotmail.com	06 49137719
Meerkamp 2 - Vrouwen	va 1996	Jan Versteeg	janj.versteeg@tiscali.nl	06 51994897
Sprint-Horden	va 1996	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Springen	va 1996	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
		Jan Willem van Henten	jw_henten@hotmail.com	06 16134720
Deelspecialisatie Sprint-Springen	va 1997	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
		Bernd Koperdraad	bernd_ajax@hotmail.com	
SPECIALISATIE WERPEN				
Coördinator		Adri Rossen	rossendejong@planet.nl	06 24651190
Werpen 1	va 1992	Adri Rossen	rossendejong@planet.nl	06 24651190
Werpen 2	va 1997	Roland Henriquez	rhenriquez@orange.nl	035 6914012
Kogelslingeren	va 1996	Ingrid van Dijk	ivandijk@tiscali.nl	
SPECIALISATIE LOPEN				
Coördinator		Siebe Turksma	siebe.turksma@chello.nl	06 53552241
Mila kort	va 1992	Michiel Löschner	michiellöschner@gmail.com	06 28723083
Mila midden en lang	va 1990	Siebe Turksma	siebe.turksma@chello.nl	06 53552241
Mila lang Masters	va 1984	Frans Looijer	anitaphilipsen@hetnet.nl	035 6830124
Mila jong	va 1997	Dik Zeldenrijk	dzeldenrijk@freeler.nl	035 5823212
		Bob van manen	manen48@zonnet.nl	
ALLROUND MASTERS - SENIOREN - JUNIOREN AB				
Coördinator		Peter Koperdraad	peter@koperdraad.nl	
Masters	va 1984	Cees Jägers		035 6850932
Senioren	va 1990	Tom Heinis	tom.heinis@givaudan.com	06 53295277
Juniores AB	va 1994	Jos Koekoek	J.Koekoek2@kpnplanet.nl	035 6563998
ALLROUND JUNIOREN CD				
Coördinator		Wouter Stiekema	wouter@wstiekema.nl	06 22202497
Jongens en Meisjes Junioren C 2e jaars	1995	Wouter Stiekema	wouter@wstiekema.nl	06 22202497
Jongens en Meisjes Junioren C 1e jaars	1996	Adri van der Zon	a.vanderzon@casema.nl	
Jongens Junioren D 2e jaars	1997	Michiel van Voorthuizen	michvoort@hotmail.com	
Meisjes Junioren D 2e jaars	1997	Marianne Bruininks	jantje_40@hotmail.com	
Jongens Junioren D 1e jaars	1998	Ilona Koekoek-Oosterling	J.Koekoek2@kpnplanet.nl	
Meisjes Junioren D 1e jaars	1998	Stef de Beer	sdebeer@hetnet.nl	
ALLROUND JEUGD - A ATLETIEK				
Coördinator		John Dankers	jtc@gach.nl	
Jongens Pupillen A 2e jaars	1999	Stéphane Wienneke	nbrovsky@wanadoo.nl	
Meisjes Pupillen A 2e jaars	1999	Berend Reichman	breichman.gac@gmail.com	
Jongens Pupillen A 1e jaars	2000	Willem van Willigenburg	w.van.willigenburg@gmail.com	
Meisjes Pupillen A 1e jaars	2000	José Hilhorst	josehilhorst@kpnmail.nl	
Jongens Pupillen B	2001	Ronald Feijen	rdefeijen@hotmail.com	
Meisjes Pupillen B	2001	Christine Toonstra	toonstra-hilberts@zonnet.nl	
Jongens Pupillen C	2002	Nelleke Dankers	joh.dankers@planet.nl	
Meisjes Pupillen C	2002	Marianne Boelee	tmix@orange.nl	
Jongens en Meisjes Mini	2003	Ale van Luijk	a.luijk@kpnmail.nl	
A Atletiek - verstandelijke beperking	divers	Martin de Vor	m.devor@hlnl.nl	

INFORMATIE GACJEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

surfnaar:

WWW.GACH.NL/JEUGD

BESTUUR		bestuur@gach.nl
Voorzitter		
Eric Bouwmeester	035-6241353 / 06-51073610	
PC Hooftweg 18		
1217 RJ Hilversum		voorzitter@gach.nl
Secretaris		
Joke Kooiker	035-5312302	
Raadhuislaan 63		
3755 HB Eemnes		secretaris@gach.nl
Penningmeester		
Bert List	035-6982099	
Meikevermeent 27		
1218 HB Hilversum		penningmeester@gach.nl
Leden		
Maarten Broek		
vice-voorzitter	06-45328085	maarten-bestuur@gach.nl
Remko Groot		
2de penningmeester	035-7728914	remko-bestuur@gach.nl
André Verweij		
2de secretaris	035-6854460	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		
Chrysantenstraat 13	035-6215516	
1214 BK Hilversum		
Betalingen	Postbank 284190	t.n.v. GAC Hilversum
REDACTIE CLUBBLAD		
Eindredactie		clubblad@gach.nl
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		beheergroep@gach.nl
Cor van Asselt	cvanasselt@zonnet.nl	
Secretaris		
Aswin Jägers	ajagers@gmail.com	
Penningmeester		
Henk Bakker	hwcbakker@gmail.com	
RESERVERINGEN CLUBHUIS EN BAAN		
Hans Veldmeijer	035-6247095	reserveren@gach.nl
ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN		
Voorzitter		
Cor van Asselt	035-6854765	
Leden		
Dries Bijwaard	035-6561102	
Dick van Gessel	035-6852970	
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
Henk van der Kolk	035-6858828	
Wim Lam	035-6851926	
Niek Vogel	035-6243662	
Berry van der Wolk	035-6249029	
Geluidstechnicus		
Cor van Asselt	035-6854765	
COMMISSIE SPONSORING		
Gerard van den Bosch	0294-410657	Sponsoring@gach.nl
Minke van Thiel	035-6248472	g.bosch6@chello.nl
Dick in den Berken	035-6945316	gijsenminke@wx.nl
		berken9@kpnplanet.nl

COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK		cwa@gach.nl
Voorzitter		
Alle Koperdraad	06-53340853	
Secretaris		
Michiel van Voorthuijsen	06-45328039	
Penningmeester		
Harry Bontje	06-21942724	
Leden		
Marleen Ram	06-47036776	
Berend Reichman	06-52182984	
Melanie Versteeg	06-13592878	
Anne Baar	06-49793450	
Wendy Vet	06-17192981	
Thomas Mijnhout	06-38361941	
EVENEMENT: ARENA GAMES		
Voorzitter		
Aswin Jägers	06-19776413	aswin@arenagames.nl
Secretaris		
Ewald Koekoek	06-13903462	ewald@arenagames.nl
Penningmeester		
Arjan van Harn	06-13233897	arjan@arenagames.nl
Sponsoring		
Ronald Witkamp		roland@arenagames.nl
Alle Koperdraad		alle@arenagames.nl
Wedstrijdorganisatie		
Jan van Dijk		jan@arenagames.nl
Atletenveld		
Arjan van Harn		arjan@arenagames.nl
Michiel van Voorthuijsen		
michiel@arenagames.nl		
Promotie/ communicatie		
Michiel van Voorthuijsen		
michiel@arenagames.nl		
Ronald Witkamp		roland@arenagames.nl
Alle Koperdraad		alle@arenagames.nl
Jeugd activiteiten		
Wendy Vet		wendy@arenagames.nl
Rick Vet		rick@arenagames.nl
Accommodatie zaken		
Jos Koekoek		jos@arenagames.nl
Wedstrijd secretariaat		
Maarten Broek		wedstrijdsecretariaat@arenagames.nl
Website beheer		
Michiel van Voorthuijsen		michiel@arenagames.nl
EVENEMENT: MAPLE LEAF CROSS INFO@MAPLELEAFCROSS.NL		
voorzitter		
Gré Imbos		035-6834428
secretariaat		
Niesje Venema		035-6242888
penningmeester		
Koos van den Wijngaard		035-6240284
wedstrijdsecretariaat		
Dina Weening		035-6856060
coördinator vrijwill.		
Gré Imbos		035-6834428
parcoursbouwer		
Jack van den Wijngaard		035-6212396
materiaal		
Gerard Demmers		0294-261666
pr. medewerker		
Michael Kromhout		035-6720902
of 06-43060947	(info@mapleleafcross.nl)	
atleten		
Wim Ockhuysen		w.ockhuysen@hetnet.nl
speaker		
Ko Schaapherder		06-52717404
EVENEMENT: NIKE HILVERSUM CITY RUN		
Dick Sloatbeek	06-51845835	bestuur@nikehilversumcityrun.nl
TECHNISCHE COMMISSIE		
Voorzitter		tc@gach.nl
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	06-19776413	ajagers@gmail.com
clubrecords		
Arjan van Harn	06 13233897	clubrecords@gach.nl
Ranglijsten		
Michiel van Voorthuijsen		ranglijsten@gach.nl
BAANATLETIEK		
voor contactgegevens trainers zie elders in dit blad		
WEDSTRIJDORGANISATIE COMMISSIE		
Voorzitter		woc@gach.nl
Adri Coppens,		a3coppens@gmail.com
Secretaris;		

Vacature
Jurycoördinator
 Amelie Blankenlee, a.blankenlee@hotmail.com
 Lies Muntslag, muntslag4@chello.nl
Secretariaat thuis
 Bibi Veen, nbovsky@wanadoo.nl
Secretariaat uit pupillen & C/D junioren
 Clemens van Wilgenburg 035-6858072 clemens@kleemus.nl
Secretariaat uit A/B junioren, senioren en masters;
 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
 06 54 31 59 01 of 06-520 75 506
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
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
 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
 Yvonne van der Voort 035-6218437
 Astrid van Haaften 035-5821053

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
 Doornekamp Chris 035-6853419
 Driessen Chris 035-6234173
 Elenbaas Els 035-6854026

Fontaine Joost 035-6853906
 Gasenbeek Bert 06-22759878
 Griffioen Krijn 035-6931015
 Haaften Astrid van 035-5821053
 Hamersveld Jaap van 035-6918043
 Heinink Fons 035-6280926
 Hek Marc 06-34863577
 Hermens Ab 035-6859687
 Hofland Herman 035-6951707
 Hofstee Marie-Louise 035-6854460
 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 035-7722571
 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 / nordic walking

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

jeugdletiek
 Clemens v. Wilgenburg 035-6858072 uitslagen.jeugd@gach.nl
recreatiesport
 Clemens v. Wilgenburg 035-6858072 uitslagen.recreatie@gach.nl
wedstrijdatletiek - website
 Marc van Veen uitslagen.wedstrijd@gach.nl
wedstrijd lange afstand
 Paul van der Zande p.a.m.vanderzande@uu.nl
juniorenA/B, senioren en veteranen - clubblad
 Ilona Mulder a.anten@versatel.nl
uitslagen voor pers/media
 VACATURE uitslagen.wedstrijd@gach.nl

Clubhuis GAC Arenapark1, Arena 103, 1213 NZ Hilversum
Telefoon Clubhuis: 035-6856380

3 JULI 2010 CLEMENS VAN WILLIGENBURG OP HET PODIUM !



Een belangrijke figuur bij de jeugd achter de schermen vandaag in het "zonnetje"gezet bij de kind-ouderwedstrijd. We hebben het dan over Clemens van Willigenburg alias Kleemus.

Altijd in de weer met inschrijven voor wedstrijden, vermelden van uitslagen, prikkeldraadkaarten etc. Heb je vragen over iets, mail het naar Clemens en je krijgt spoedig antwoord terug. Vandaag mocht hij op de nummer 1 plaats op het podium om onder luid applaus namens de jeugd een kleine tegenprestatie in ontvangst te nemen in de vorm van een cadeaubon voor restaurant Puur Smaeck en een zonnebloemetje voor het thuisfront. Clemens, hartelijk dank voor je inzet namens de jeugd en trainers van de GAC.

Nelleke Dankers



STUKJE

Ik ben Quint en ik ben 9 jaar.

Ik heb zaterdag 26 juni 2010 voor de eerste keer mee gedaan aan de atletiek wedstrijd bij GAC.

Ik vond het best wel spannend, maar toen ik begon was het wel leuk.

Als eerste deden ze estafette maar daar deed ik niet aan mee, toen moest ik best lang wachten.

Daarna deden we 40 meter sprint daar deed ik wel aan mee.

Ik weet niet meer hoeveelste ik ben geworden maar ik heb wel een pr gekregen.

Het volgende onderdeel was hoogspringen, ik zat bij de laatste drie en ik heb 1 meter gesprongen.

Toen gingen we kogelstoten, het verst dat ik gooide is 4 meter 91, daarna gooide ik minder ver omdat ik mijn kracht een beetje had verloren.

Dit was mijn stukje voor het GAC clubblad

Groetjes,
Quint



RABOBANK KIND-OUDER WEDSTRIJD ZATERDAG 3 JULI 2010

De voorspelling was dat het een hele hete dag zou worden. "Warm"lopen was eigenlijk niet nodig, maar onder leiding van Nick deden we toch een poging. Bij het ophalen van het score-formulier kreeg iedere deelnemer een oranje Rabobankcap als aandenken. Daarna met 70 teams aan de slag. Als tip kregen we mee om het vooral rustig aan te doen. Het eerste onderdeel was toegewezen en daarna mocht je zelf bepalen wanneer en met wie je het volgende onderdeel ging doen. In totaal waren er dertien spelletjes, van post bezorgen tot skippy bowlen en Sponge Bob estafette, waarbij je nat werd. Rond 14.30 uur was de ijspauze, de koude ijsjes vonden gretig aftrek.

Rond 15.30 uur kregen we twee donderslagen en is iedereen naar binnen geroepen. We kregen verse fruitbowl en konden ondertussen voetbal kijken op groot scherm. Na de regenbui(en) gingen een aantal teams nog even aan de slag om de laatste punten binnen te halen. Toen brak het spannende moment aan. Wie gaan er op het podium komen?

In de categorie moeder-dochter

3e prijs voor Floor (MPA1) en Francoise Geelen (1641 punten);
2e prijs voor Ella Keijser (MPC) en Marjolein Visser (1704 punten);
1e prijs voor Iris de Bie (M-mini) en Maartje Claessens (1714 punten).

In de categorie vader-zoon

3e prijs voor Luc (JPB) en Chris van Driel (1731 punten);
2e prijs voor Koen (JPC) en Sander Duikersloot (1758 punten);
1e prijs voor Joris (J-mini) en Michiel van Dijk (1832 punten).



In de categorie moeder-zoon

3e prijs voor Hesse Göbbels (JPC) en Ellen Tromp (1779 punten);
2e prijs voor Tobias (JPC) en Susan van Ee (1787 punten);
1e prijs voor Bram (JPB) en Marjo van der Laan (1797 punten).

In de categorie vader-dochter

3e prijs voor Manon (M-mini) en Wouter Kempes (1805 punten);
2e prijs voor Jamie (MPB) en Dave Koudijs (1837 punten);
1e prijs voor Puck (MPC) en Frans Harms (1891 punten).

Puck en Frans werden overall winnaar en kregen de Rabobank wisselbeker voor een jaar mee naar huis. Helaas moesten twee moeders de wedstrijd voortijdig

afbreken voor een bezoekje aan de EHBO in het ziekenhuis. Susan met een scheenbeenwond en Eveliene met een uit zijn verband gerukte pink. Ik hoop dat jullie beiden snel hersteld zijn!

Tot slot nog een dankwoord voor alle juryleden en hulpen in de catering. Mede dankzij jullie hulp kunnen we terugkijken op een geslaagde kind-ouderwedstrijd.

Nelleke Dankers



PUNTENUITSLAG RABOBANK KIND-OUDER WEDSTRIJD



Rabobank

Categorie moeder/zoon

Klaas en Dam/José van Kooten	1582
Jochem en Karin Visser	1586
Niels en Daniëlle de Boer	1640
Lucas Knecht en Ine Middag	1642
Ellen Brouwer en Michael Snip	1642
Rob en Nelleke Dankers	1686
Karsten Budding en Luciëlle Praktiek	1692
Max en Ingeborg Denekamp	1738
Morris Bruin en Linda Hogervorst	1760
Koen en Marian Verloop	1763
3e plaats Hesse Göbbels en Ellen Tromp	1779
2e plaats Tobias en Susan van Ee	1787
1e plaats Bram en Marjo van der Laan	1797

Categorie vader/zoon

1e plaats Joris van Michiel van Dijk	1832
2e plaats Koen en Sander Duikersloot	1758
3e plaats Luc en Chris van Driel	1731
Jinse en Thomas van Maaren	1695
Boyke en Han Baeten	1668
Nick en Marco Beukenkamp	1655
Vincent en Marcel Decraene	1644
Quinten en Ronald Feijen	1637
Mutale Hille Ris Lambers en Chi Wijmans	1592
Thijs en Dick Baaij	1571
Scott en Colin Morrison	1562
Johannes en Martin den Hertog	1556
Niek en Michel van Tongeren	1550
Job en Peter Heinsius	1547
Patrick en Ronald Feijen	1482
Martijn en Richard de Boer	1410
Martijn en Pieter Mur	1405

Categorie vader/dochter

1e plaats Puck en Frans Harms	1891
2e plaats Jamie en Dave Koudijs	1837
3e plaats Manon en Wouter Kempes	1805
Sterre en Bart Renner	1752
Carlijn en Robert de Bie	1749
Xanthe en Tjeerd Buruma	1743
Cara en Hans van Straten	1718
Julia en Richard van Delft	1705
Luz en Michel Nebbeling	1654
Zoë en Simon Voss	1651
Emma en Gert Pijl	1627
Elisa en Thomas van Maaren	1593
Jennifer Snip en Bernd Koperdraad	1572
Nele en Bert Lentink	1563
Maaïke en Armand Zwiers	1539
Sterre en Michel Weber	1538
Daniek en Sander Visser	1517
Susan en Paul Visser	1504
Irene en Evert Bol	1438
Lune en Marco Stoops	1434
Tess en Alle van der Wal	1426
Inge en René Weekamp	1319

Categorie moeder/dochter

1e plaats Iris de Bie en Maartje Claessens	1714
2e plaats Ella Keijser en Marjolein Visser	1704
3e plaats Floor en Francoise Geelen	1641
Eden Göbbels en Inez Veldmeijer	1616
Wieke en Jolanda van Kaam	1598
Jasmijn en Miranda Zwiers	1511
Linde Buruma en Marianne Boelee	1509
Maike en Lisa den Blanken	1506
Ilse Dekkers en Eveliene Bedet	1493
Maud de Vries en Brigitte	1487
Juul en Brechje van der Wal	1453
Semmie en Gerda de Birk	1364
Hanna Haemers en Jolanda Snoeijis	1353
Rosanne van Ee en Lisanne Goedemans	1317



2E PUPILLEN COMPETITIE WEDSTRIJD UTRECHT, JONGENS PUP C. 5 JUNI 2010

Een tropische dag om te sporten op een prachtige locatie (veel gras, bomen en schaduw). Maar liefst 17 GAC-jongens pup C zijn vandaag paraat, waarvan de meeste nog met de Avond4daagse in de benen. Het mocht de pret niet drukken.

Debuutoptreden voor Koen Verloop, Olav, Steef en Diederik.

Jasper ging 's middags bij zijn puphond kijken, maar kwam toch meedoen met verspringen en de estafette.

We begonnen met verspringen. Volgens mij heeft de Avond4daagse alleen maar een positief gewerkt, want er werden 11 PR's gesprongen. De gesprongen afstanden zitten tussen de 2.30m (Jesse) en 3.20m (Tobias).

Hierna de estafette. Het 1e team (Idas, Tobias, Vincent en Luc Blank) was ongewijzigd t.o.v. de vorige wedstrijd. Zij liepen 29.03. Team 2 (Hesse, Bob, Rob en Remme) liep 31.17. Team 3 (Beide Oliviers, Jasper en Koen Verloop) 32.08 en Team 4 (Diederik, Steef, Olav en Niels) 33.72. Alle teams hebben een snellere estafettetijd gelopen. Knap hoor!

VERJAARDAGEN

augustus

7	Olav Visser
9	Robert Hooftman
12	Christiaan de Pauw
13	Florian Groeneveld
14	Babet Tabak
14	Marieke Leentjens
15	Rafaël Lightfoot
15	Jessy Boekraad
17	Martijn de Beijer
20	Yohannes den Hertog
21	Lars Besselaar
21	Mike Wildschut
22	Merlijn van de Wal
22	Tess van den BergAt
23	Finn Mouris
24	Cas Streefkerk
24	Felipe van Eck
26	Lotte van Catz
26	Simon Wierink
27	Matthias Mandl
28	Frank Sluyter
29	Jelte ter Braake
30	Xander Andriessen
31	Susan Visser

september

2	Rinto de Vries
3	Djordi van der Jagt
4	Daphne Bakker
4	Lika Brinkman
4	Klaas van Dam
4	Marlon Klein
5	Boyke Baeten
6	Dille Wienese
7	Quinty van Woudenberg
8	Roosje Klap
8	Jeb Stam
9	Lotte van Kampen



9	Lynn de Kroon
10	Bram van der Pijl
10	Sam Megally
12	Kate den Blanken
12	Isabelle Kamer
13	Channa van Gameren
15	Luc Blank
15	Jasmijn Bres
16	Karsten Budding
16	Jochem Visser
16	Beau de Vos
17	Martijn Mur
18	Matthijs de Visser
18	Maaïke Zwiers
18	Jasper van Kesteren
19	Mella Scheffer
19	Berb Darley
19	Dashell Versteeg
19	O. Exel
19	S. Leijgraaf
19	S.C.A.M. van Casteren
19	A. van Helden
19	Jacobine Looman
19	Rian Klomp
19	J. Walta
19	W. Hilberts
20	Hanna Haemers
20	Jeroen Grotenhuis
22	Michael Snip
22	Jennifer Snip
25	Boris Schram

Vervolgens de 40m sprint. Hier liepen 13 jongens een Pr. Zes jongens liepen een tijd in de 7.

Diederik en Olav hebben nu ook een 1e uitslag, dus bij de volgende wedstrijd kunnen ook zij proberen een Pr te halen. Dan balwerpen. Hier varieert de afstand tussen de 25.15m (Idas) en 9.69m (Diederik). Ook Pr's voor Tobias (24.60), Remme (19.49), Olivier van Kalken (18.90), Hesse (18.89), Steef (15.83), Jesse (14.45), Olivier Voschezang (13.57) en Niels (12.46).

Als klap op de vuurpijl de 600m. We starten in twee groepen en niemand valt gelukkig dit keer. 9 Pr's, ondanks de hitte. De eindtijden zitten tussen de 2.56.48 (Jesse) en 2.13.67 (Tobias) in de 1e serie. Bij de 2e serie tussen de 2.47.23 (Diederik) en 2.19.83 (Olivier Voschezang). Tijdens het lopen kon je onder de spoeier doorlopen en werden natte sponzen uitgedeeld. Hier werd dankbaar gebruik van gemaakt. Ik ben super tevreden over jullie inzet vandaag. Bij elkaar 42 Pr's op een rij. Petje af!

Evelyn Visser (moeder van Olav), Wim Verloop en Lars Besselaar, hartelijk dank voor jullie hulp bij het jureren en begeleiden van de groep.

Op naar de 3e (en laatste) competitiewedstrijd op onze eigen baan op zaterdag 26 juni a.s.

Nelleke Dankers

3E PUPILLEN COMPETITIE WEDSTRIJD HILVERSUM, 26 JUNI 2010, JONGENS PUP C



Vandaag weer een zonovergoten hete dag. In de brandende zon nog even de estafette geoefend en de opstelling doorgenomen. Van de GAC doen 23 jongens pup C mee van de 33 jongens in totaal. Voor Karsten, Jinse en Rokus is het hun eerste competitiewedstrijd. We starten met de estafette. We mogen weer met vijf teams meedoen, dus bijna iedereen kan meelopen. Het 1e team (Tobias, Vincent, Idas en Luc Blank) loopt een snellere tijd in 28.4.

Ondanks de veranderde baanindeling voor de overige estafette teams, waardoor de indeling door elkaar liep en afweek van het inlopen, liepen alle teams een snellere estafettetijd (30.4, 30.5, 31.9 en 33.2).

Dan de 40m sprint. Ondanks de warmte (of misschien juist daardoor) twaalf pr's, o.a. voor Karsten (7.7), Jinse (8.7), Rokus (8.0), Luke (7.8), Steef (8.5) en Jasper (8.3). Vincent en Tobias zijn de snelste en lopen beiden 7.0. Vervolgens balwerpen. Ik kan zien dat er flink geoefend is. Maar liefst vijf jongens gooien verder dan 20m en veertien pr's, waaronder Tobias (26.19), Idas (25.96), Koen Duikersloot (20.99) en Remme (20.57), Thijmen (14.04) en Lucas (13.70).

Omdat het zo droog is geweest, lag er veel zand in plaats van gras. Het duurde bij balwerpen wel even voordat je aan de beurt was, dus gingen een paar jongens zich insmeren met zand (net zwarte pieten). De meest vieze jongens waren Hesse, Rob, Lucas en Luc Blank. Ook een prestatie, toch?

Als laatste onderdeel vandaag verspringen. Tobias springt het verste met 3.05m. Mooie verre sprong gezien van Olav (2.93), misschien wel gestimuleerd omdat je zusje en ouders meekeken? Vincent een pr met 2.81 en ook pr's voor Olivier Voschezang (2.63), Diederik (2.61), Koen Verloop (2.59) en Bob (2.58). Jesse springt 1 cm voorbij zijn PR (2.31). Dat is al een prestatie op zich. Rokus springt een PR (2.26) en dacht dat hij niet van wedstrijden hield, maar vindt het vandaag een leuke wedstrijd, ook omdat zijn moeder erbij is.

Jinse is na vandaag overstag en gaat, hoop ik, vanaf nu alle wedstrijden meedoen. Tijdens het verspringen is de



sproeier aangegaan en dat was voor de meeste kinderen een heerlijke verkoeling.

Bij de prijsuitreiking voor de 600m hadden drie GAC-jongens een prijs. Medailles voor Remme (3e), Luc Blank (2e) en Tobias (1e). Helaas was Luc Blank al weg. Bij de winnaars van de meerkamp weer drie GAC-jongens op het podium, te weten Idas (3e), Vincent (2e) en nogmaals Tobias (1e). Gefeliciteerd mannen met jullie behaalde podiumplaatsen.

Voor iedere deelnemer dit keer een rood vaantje als herinnering aan deze sportieve dag.

Op naar de finale in september!

Nelleke Dankers



26-6-2010 Pupillencompetitie GAC

J.mini pup.	40 meter	Verspringen	Balwerpen	Totaal
3 Morris Bruin	7,8 351	2,89 296	16,39 264	911
4 Roy van den Kommer	8,0 318	3,08 334	13,64 219	871
6 Martijn Tibbe	7,7 368	2,66 250	15,29 247	865
8 Yoram Vriezen	7,9 334	2,68 254	15,47 250	838
9 Roderik Kattenberg	7,7 368	2,65 248	11,18 175	791
11 Laurens Prins	7,8 351	2,66 250	11,15 175	776
13 Max Veldhuizen	8,0 318	2,68 254	11,23 176	748
14 Bastian Jansma	8,1 303	2,66 250	11,20 176	729
23 Yordi Wingelaar	10,3 31	1,91 100	9,57 144	275
25 Jochem Visser	0,0 0	1,79 76	5,42 47	123

J.pup.A.1eJ	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	Totaal
1 Coen Koster	9,4 535	4,05 528	6,10 412	1475
2 Siem ter Braake	9,7 487	3,80 478	6,58 441	1406
5 Pierre Richard van	9,9 457	3,69 456	6,24 421	1334
7 Stephan Kok	9,7 487	3,44 406	6,27 423	1316
12 Mark den Blanken	10,0 442	3,45 408	5,30 361	1211
13 Martijn Mur	10,1 427	3,44 406	4,67 318	1151
14 Pim Borninkhof	10,3 399	3,35 388	4,91 335	1122
15 Simon Wierink	10,6 359	3,21 360	5,85 397	1116
17 Florian Groeneveld	10,4 386	3,08 334	5,58 379	1099
20 Matthijs Jansma	10,6 359	3,20 358	4,37 297	1014
22 Merlijn van de Wal	11,0 308	2,83 284	5,86 397	989
23 Mees van den Hurk	10,7 346	3,00 318	4,73 323	987
24 Marlon Klein	11,2 285	2,68 254	4,85 331	870
26 Mike Wildschut	10,9 321	2,62 242	3,53 233	796
28 Martijn de Boer	12,6 138	2,45 208	4,05 273	619

J.pup.A.2eJ	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	Totaal
1 Cirrus Nebbeling	9,2 569	4,26 570	9,60 603	1742
4 Berend-jan Koster	9,1 587	4,30 578	7,06 469	1634
6 Siebe Heuperman	9,4 535	4,01 520	7,21 478	1533
7 Anton Hilhorst	9,4 535	4,01 520	6,96 463	1518
8 Joep Borninkhof	9,1 587	3,89 496	6,37 429	1512
14 Bram Streefkerk	9,6 503	3,58 434	5,91 400	1337
15 Danny van Luijk	10,4 386	3,38 394	8,50 548	1328
16 Felipe van Eck	9,9 457	3,34 386	6,97 464	1307
17 Maurits Gefken	10,2 413	3,38 394	6,95 463	1270
22 Yohannes den Hertog	10,4 386	3,31 380	6,22 420	1186
23 Max Defize	10,1 427	3,37 392	5,29 361	1180
24 Bram van der Pijl	9,9 457	3,09 336	5,28 360	1153
25 Nick van Brummelen	10,3 399	3,51 420	4,51 307	1126
27 Thijs Baaij	10,3 399	3,21 360	5,25 358	1117
29 Laurens van Loenen	10,7 346	3,11 340	5,92 401	1087
30 Stef Tapking	10,9 321	3,00 318	6,08 411	1050
33 Patrick Feijen	10,8 333	2,87 292	5,52 376	1001
34 Jeb Stam	10,8 333	2,96 310	4,95 338	981
35 Nicolaas Romagnoli	10,8 333	3,19 356	4,27 290	979
36 Zenno de Boer	11,0 308	3,12 342	4,56 311	961
37 Djordi van der Jagt	11,4 262	2,99 316	5,48 373	951
38 Max de Blok	11,4 262	2,69 256	6,12 413	931

J.pup.B.	40 meter	Hoogspringen	Kogelstoten	Totaal
3 Bram van der Laan	7,0 500	1,00 342	5,98 405	1247
4 Martijn de Beijer	7,3 440	1,00 342	5,36 365	1147
5 Gabriël Cornelissen	7,0 500	0,90 269	4,89 334	1103
7 Boyke Baeten	7,0 500	0,90 269	4,60 313	1082
10 Klaas van Dam	7,2 460	0,90 269	4,49 306	1035
11 Quint Schouwenaar	7,8 351	1,00 342	4,91 335	1028
12 Quinten Feijen	7,6 385	0,95 306	4,57 311	1002
13 Rico van der Jagt	7,4 422	0,95 306	3,78 253	981
14 Cas Streefkerk	7,8 351	1,00 342	4,14 280	973
15 Mutale H. R. Lambers	7,9 334	1,00 342	4,11 278	954
16 Lars Mol	7,5 403	0,90 269	3,76 251	923
18 Eric Wolfrat	7,6 385	0,95 306	3,17 203	894
19 Oscar van Reyendam	8,1 303	0,90 269	4,46 303	875
20 Michael Snip	7,7 368	0,70 122	4,55 310	800

22 Robert Hooftman	8,0 318
24 Patrique Savelkoul	9,0 176

J.pup.C.	40 meter
1 Tobias van Ee	7,0 500
2 Vincent Decraene	7,0 500
3 Idas Nebbeling	7,6 385
4 Luc Blank	7,3 440
6 Koen Duikersloot	7,8 351
7 Remme Heuperman	7,7 368
11 Olav Visser	7,7 368
13 Olivier Voschezang	7,4 422
14 Karsten Budding	7,7 368
15 Koen Verloop	8,5 243
16 Luke Schraven	7,8 351
17 Hesse Göbbels	8,3 272
20 Rob Dankers	8,1 303
21 Jasper van Kesteren	8,3 272
22 Bob Voorneveld	8,4 257
24 Steef Haeldermans	8,5 243
25 Thijmen Hakenkruger	8,3 272
27 Diederik Snel	8,3 272
28 Rokus van Os	8,0 318
29 Niels de Boer	8,1 303
30 Jesse van Gameren	8,8 202
31 Jinse van Maaren	8,7 215
32 Lucas Knecht	8,5 243

M.mini pup.	40 meter
5 Carlijn de Bie	7,5 403
7 Manon Kempes	7,9 334
15 Flore Scheidt	7,7 368
16 Eline Verburg	8,0 318
17 Iris de Bie	8,3 272
18 Esmee Westerhuis	8,1 303
20 Anne Hoogeveen	8,7 215
21 Kate den Blanken	8,7 215
26 Jasmijn Zwiers	10,1 51

M.pup.A.1e	60 meter
1 Julia van Delft	9,2 569
2 Senna van der Geest	9,9 457
3 Wieke van Kaam	9,5 519
4 Floortje Geelen	9,7 487
5 Luna Scheffer	9,9 457
9 Flore Glimmerveen	10,4 386
11 Linde Buruma	10,7 346
12 Eden Göbbels	10,4 386
13 Juno Nebbeling	11,3 273
14 Semmie de Birk	11,0 308
15 Emma Pijl	10,8 333
16 Yara Mijnhout	11,1 296
17 Marcella Sterkenburg	10,5 372
20 Ilse Dekkers	11,9 207
21 Nora Overhuijs	11,5 250
22 Maaik Zwiers	11,4 262
23 Fay Blank	11,3 273
24 Sophie Veen	12,0 197
25 Vera Brouwer	11,4 262
27 Inge Weekamp	12,7 129

M.pup.A.2e	60 meter
2 Robin Loos	8,8 641
4 Sterre Weber	9,2 569
5 Dille Wienese	9,5 519
6 Rosanne van der Nooij	9,6 503
8 Luna van der Pas	9,4 535
9 Mauve Bos	10,0 442
10 Carlijn Smallenburg	9,8 472
11 Anja Bekema	9,6 503

0,75	1593,16	202	679	12 Vera Verboom	9,8	472	3,38	394	4,78	326	1192
0,75	1594,05	273	608	13 Susan Visser	9,8	472	3,32	382	4,67	318	1172
Verspringen	Balwerpen	Totaal		15 Sally Harbiye	10,1	427	3,18	354	5,13	350	1131
3,05	32826,19	399	1227	16 Esther Valkonet	10,4	386	3,38	394	5,01	342	1122
2,81	28023,66	367	1147	17 Irene Bol	9,7	487	3,28	374	3,89	261	1122
2,89	29625,96	396	1077	18 Kiki van der Schuyt	10,2	413	3,18	354	5,14	351	1118
2,69	25616,85	271	967	19 Marieke van der Laan	10,6	359	3,15	348	5,93	402	1109
2,76	27020,99	331	952	20 Rosanne van Ee	10,7	346	3,32	382	5,29	361	1089
2,60	23820,57	325	931	21 Marloes Voorneveld	10,8	333	3,38	394	5,16	352	1079
2,93	30414,78	238	910	24 Channa van Gameren	11,1	296	2,77	272	6,32	426	994
2,63	24413,75	221	887	25 Rosalie Westerveld	10,8	333	3,14	346	4,48	305	984
2,16	15015,39	248	766	26 Hanna Haemers	10,3	399	2,82	282	4,44	302	983
2,59	23617,75	285	764	28 Anouk Mijnhout	10,7	346	2,85	288	3,65	242	876
2,30	17813,62	219	748	M.pup.B.	40 meter		Hoogspringen	Balwerpen	Totaal		
2,43	20416,68	269	745	1 Otte Wienese	6,5	611	1,15	452	26,62	404	1467
2,27	17211,96	190	665	3 Kato Leusink	6,7	565	1,00	342	16,66	268	1175
2,17	15214,67	237	661	5 Fleur Keijzer	6,9	521	1,00	342	10,81	168	1031
2,58	23410,91	170	661	8 Noor de Bruin	7,3	440	1,00	342	12,00	190	972
2,29	17614,55	235	654	9 Juul van der Wal	7,5	403	0,95	306	15,48	250	959
2,16	15014,04	226	648	10 Sophie Brands	7,7	368	0,95	306	15,43	249	923
2,61	2408,51	122	634	11 Rosan de Bie	7,6	385	0,90	269	14,20	229	883
2,26	1709,18	136	624	13 Jamie Koudijs	7,7	368	0,85	232	13,19	212	812
2,17	15210,81	168	623	14 Ella van den Hurk	8,3	272	0,95	306	13,28	213	791
2,31	18014,55	235	617	15 Tess van der Wal	7,8	351	0,80	196	11,10	174	721
2,33	18411,25	177	576	17 Luz Nebbeling	7,7	368	0,85	232	6,83	83	683
1,91	10013,70	220	563	18 Joséphine van der Molen							
Verspringen	Balwerpen	Totaal			8,0	318	0,80	196	9,50	142	656
2,62	24213,73	221	866	19 Lisa Wijker	8,2	287	0,90	269	6,80	83	639
2,68	25415,58	251	839	20 Emma van der Schoor	8,2	287	0,75	159	11,59	183	629
2,42	2025,78	57	627	21 Jennifer Snip	8,5	243	0,70	122	14,67	237	602
2,67	2525,43	48	618	22 Sanne Hilberts	7,7	368	0,85	232	0,00	0	600
2,46	2108,38	119	601	23 Daniek Visser	8,0	318	0,80	196	6,49	75	589
2,32	1828,20	115	600	25 Lotte van Kampen	9,5	116	0,75	159	9,23	137	412
2,41	2008,19	115	530	M.pup.C.	40 meter		Verspringen	Balwerpen	Totaal		
2,06	13011,44	180	525	1 Margriet Hilhorst	7,7	368	2,87	292	17,04	274	934
1,41	05,81	58	109	2 Puck Harms	7,4	422	2,64	246	11,87	188	856
Verspringen	Kogelstoten	Totaal		3 Mella Scheffer	7,6	385	2,78	274	11,10	174	833
3,99	5165,23	357	1442	4 Lena Balkenende	7,8	351	2,65	248	13,13	211	810
3,66	4506,00	406	1313	5 Xanthe Buruma	7,8	351	2,64	246	12,40	198	795
3,71	4604,52	308	1287	6 Nynke Maingay	7,9	334	2,60	238	11,20	176	748
3,84	4864,13	279	1252	7 Lune Stoops	8,0	318	2,60	238	11,30	178	734
3,32	3824,34	295	1134	8 Babet Tabak	8,2	287	2,51	220	13,66	220	727
3,27	3724,59	313	1071	10 Milou Mijnhout	7,8	351	2,45	208	10,15	155	714
3,30	3784,31	293	1017	11 Ilse Hengeveld	7,9	334	2,43	204	10,12	155	693
3,15	3483,83	256	990	13 Fleur van Olderen	8,0	318	2,35	188	9,97	152	658
2,80	2785,85	397	948	14 Sophie Besselaar	8,4	257	2,27	172	13,02	209	638
3,02	3224,35	295	925	16 Rosamarijn van Vliet	8,6	229	2,35	188	12,45	199	616
2,85	2884,40	299	920	18 Quinty van Woudenberg							
2,72	2624,81	328	886		8,5	243	2,34	186	10,07	154	583
2,83	2843,45	226	882	19 Ella Keijser	8,6	229	2,30	178	9,17	136	543
2,68	2545,29	361	822	21 Sterre Renner	8,8	202	2,43	204	7,95	109	515
2,67	2524,60	313	815	22 Zoë Voss	8,8	202	2,24	166	9,46	142	510
2,48	2144,96	338	814								
2,87	2923,42	224	789								
2,60	2384,85	331	766								
2,66	2503,77	252	764								
2,07	1322,85	175	436								
Verspringen	Kogelstoten	Totaal									
3,64	4467,57	498	1585								
3,88	4945,63	383	1446								
3,60	4387,04	468	1425								
3,65	4485,13	350	1301								
3,33	3845,36	365	1284								
3,59	4365,78	392	1270								
3,64	4464,96	338	1256								
3,37	3924,63	316	1211								

19-6-2010 Gebiedsfinale Phanos Amsterdam

J.C. 1	100 m.h.		
6 Mick Hoeben	15,52	677	
12 Christian Oberdorfer	16,43	599	
16 Stan Lutz	18,32	462	
J.C. 1	100 meter		
7 Mick Hoeben	12,43	755	
12 Anthony Hesselman	12,73	708	
22 Steven Mijnhout	14,35	491	
J.C. 1	800 meter		
6 Bart van Manen	2,23.39	626	
7 Lars Besselaar	2,24.41	615	
15 Stan Lutz	2,31.21	547	
J.C. 1	Discus		
5 Sander Blom	32,12	506	
7 Joeri Strik	29,38	465	
J.C. 1	Hoogspringen		
14 Melle Albada	1,50	623	
16 Steven Mijnhout	1,45	582	
J.C. 1	Kogelstoten		
5 Sander Blom	11,08	573	
7 Joeri Strik	10,57	549	
J.C. 1	Speer		
2 Christian Oberdorfer	44,40	697	
12 Wik van der Weijden	30,70	506	
J.C. 1	Verspringen		
12 Anthony Hesselman	4,63	546	
14 Melle Albada	4,58	535	
J.D. 1	1000 meter		
1 Marius Messemaker	3,09.81	620	
3 Antonio van den Heuvel	3,13.31	593	
12 Jonathan van Daalen	3,31.87	468	
J.D. 1	80 m.h.		
2 Aldo Vree	13,88	499	
6 Boris Schram	14,79	419	
8 Antonio van den Heuvel	15,25	382	
J.D. 1	80 meter		
5 Martijn Lauppe	11,12	599	
6 Aldo Vree	11,48	543	
8 Boris Schram	11,61	523	
J.D. 1	Discus		
1 Sven Poelmann	26,19	415	
12 Yaran Wienneke	17,23	253	
J.D. 1	Hoogspringen		
2 Steijn Bakker	1,50	623	
6 Floris van Willigenburg	1,40	541	
J.D. 1	Kogelstoten		
2 Martijn Lauppe	9,84	515	
3 Sven Poelmann	9,12	479	
J.D. 1	Speer		
4 Steijn Bakker	30,61	505	
13 Yaran Wienneke	23,04	380	
J.D. 1	Verspringen		
1 Floris van Willigenburg	4,37	492	
13 Jelte ter Braake	3,89	396	
J.D. 2	1000 meter		
15 Thomas Romagnoli	3,33.46	458	
19 Frank Sluyter	3,39.99	420	
J.D. 2	80 m.h.		
13 Thijs Mijnhout	15,87	336	

16 Matthias van Scherpenzeel	16,19	313	
17 David Wolfrat	16,40	299	
J.D. 2	80 meter		
18 Ries Lutz	12,22	438	
19 Thijs Mijnhout	12,30	427	
21 Jacob Koster	12,45	408	
J.D. 2	Discus		
7 Casper Feldbrugge	19,05	289	
15 Quentin van der Molen	15,26	213	
J.D. 2	Hoogspringen		
11 Derk van den Hoven	1,30	462	
16 Puck Kenemans	1,20	389	
J.D. 2	Kogelstoten		
8 Quentin van der Molen	7,58	398	
14 Rick Hulsebos	7,26	380	
J.D. 2	Speer		
12 Aldo Veltman	23,40	386	
14 Ries Lutz	22,86	377	
J.D. 2	Verspringen		
14 Jan Berbee	3,72	362	
16 Matthias van Scherpenzeel	3,51	320	
19-6-2010 Gebiedsfinale Spirit			
Lelystad			
M.C. 1	1000 meter		
3 Jessie Homminga	3,12.33	601	
4 Judith Rasch	3,13.73	590	
11 Tess van den Berg	3,23.97	519	
M.C. 1	80 m.h.		
3 Aimee Lovers	12,61	630	
12 Aline Bloom	13,91	496	
15 Jasmijn Verboom	14,18	471	
M.C. 1	80 meter		
8 Jasmijn Verboom	11,07	607	
11 Chinouk van de Kuil	11,17	591	
12 Jip Zinsmeister	11,18	589	
M.C. 1	Discus		
3 Noortje van den Burg	26,71	423	
6 Lori Wingelaar	23,64	372	
M.C. 1	Hoogspringen		
7 Chinouk van de Kuil	1,45	582	
11 Tessel van de Loo	1,40	541	
M.C. 1	Kogelstoten		
2 Noortje van den Burg	10,45	544	
8 Kylie de Beer	9,50	498	
M.C. 1	Speer		
4 Kylie de Beer	27,34	453	
9 Emmelien Schouten	23,33	385	
M.C. 1	Verspringen		
3 Aimee Lovers	4,82	585	
4 Judith Rasch	4,74	568	
M.D.	1000 meter		
5 Aysha Kraaijeveld	3,27.62	495	
9 Jeltje Heuperman	3,29.61	482	
10 Leonie Grob	3,31.34	471	
M.D.	60 m.h.		
4 Emma van Leest	11,38	439	
12 Aafke Roelofs	12,30	346	
20 Jeltje Heuperman	12,99	286	
M.D.	60 meter		
10 Simone van Wijk	9,08	534	
11 Iris Oosting	9,10	530	

14 Emma van Leest	9,24	504	
M.D.	Discus		
9 Jeske de Vries	17,53	259	
11 Sofie van der Schoor	16,63	241	
M.D.	Hoogspringen		
7 Dieuwertje Kok	1,30	462	
15 Aafke Roelofs	1,20	389	
M.D.	Kogelstoten		
5 Dashell Versteeg	8,43	444	
16 Bo de Beer	5,84	296	
M.D.	Speer		
7 Aysha Kraaijeveld	20,91	341	
10 Jeske de Vries	16,54	255	
M.D.	Verspringen		
4 Dieuwertje Kok	4,24	466	
5 Simone van Wijk	4,23	464	
25-6-2010 C/D Techno Games Soest			
J.C.	Hoogspringen		
3 Steven Mijnhout	1,45	582	
4 Patrick van Wijk	1,45	582	
5 Lars Besselaar	1,40	541	
7 Julius Pilzecker	1,35	499	
J.C.	Kogelstoten		
2 Joeri Strik	10,43	543	
3 Boy van den Berg	9,31	489	
J.C.	Speer		
3 Joeri Strik	35,25	574	
J.C.	Verspringen		
4 Steven Mijnhout	4,80	580	
6 Lars Besselaar	4,52	523	
7 Patrick van Wijk	4,47	512	
10 Julius Pilzecker	4,10	438	
J.D.	Hoogspringen		
1 Antonio van den Heuvel	1,35	499	
J.D.	Kogelstoten		
1 Antonio van den Heuvel	8,39	442	
J.D.	Speer		
3 Yaran Wienneke	27,01	448	
6 David Wolfrat	13,43	186	
J.D.	Verspringen		
2 Yaran Wienneke	3,97	412	
3 David Wolfrat	3,41	300	
M.C.	Speer		
1 Lori Wingelaar	23,14	382	
3 Tessel van de Loo	14,99	222	
M.C.	Verspringen		
3 Jasmijn Verboom	4,26	470	
4 Tessel van de Loo	4,24	466	
5 Lori Wingelaar	4,00	418	
M.D.	Hoogspringen		
2 Jeltje Heuperman	1,25	426	
M.D.	Speer		
3 Leonie Grob	17,02	265	
M.D.	Verspringen		
2 Leonie Grob	3,99	416	
4 Jeltje Heuperman	3,74	366	

3-7-2010 MEERKAMP JUNIOREN

J.D. 1eJ.	80 meter	Ver	Speer	80 m.h.	Hoog	Kogel	1000 meter
1 Antonio van den Heuvel	11,28 574	4,20 458	18,54 296	13,71 515	1,30 462	8,80 463	3,14.2 587
2 Yaran Wienneke	12,57 392	3,92 402	22,96 378	15,70 348	1,30 462	7,45 391	3,50.7 361
M.C.	80 m.h.	Hoog	Kogel	150 meter	Ver	Speer	600 meter
2 Judith Rasch	13,85 502	1,50 623	8,90 468	21,58 485	4,58 535	29,85 493	1,43.7 634
3 Aimee Lovers	12,46 648	1,30 462	8,05 424	20,05 614	4,96 613	17,96 284	1,48.0 573
4 Kylie de Beer	15,63 353	1,50 623	9,66 506	21,08 525	4,52 523	28,15 466	1,52.9 509
4 Tessel van de Loo	13,61 525	1,45 582	5,68 286	21,31 507	4,09 436	15,52 233	1,47.2 584
6 Chinouk van de Kuil	14,69 427	1,50 623	7,02 367	21,70 476	4,32 482	19,78 320	1,58.1 447
9 Lori Wingelaar	16,96 262	1,30 462	8,49 447	23,79 329	3,88 394	21,05 344	2,11.6 307
12 Emmelien Schouten	15,57 357	1,40 541	9,66 506	21,97 455	0,00 0	0,00 0	0,00 0
M.D. 1eJ.	60 m.h.	Hoog	Speer	Ver	Kogel	600 meter	
2 Bo de Beer	15,29 123	1,10 316	9,33 82	3,05 228	5,88 299	2,22.0	218



Bescherm de natuur in Noord-Holland!



LANDSCHAP NOORD-HOLLAND

Natuur dichtbij!

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



FURSTER van TELLINGEN

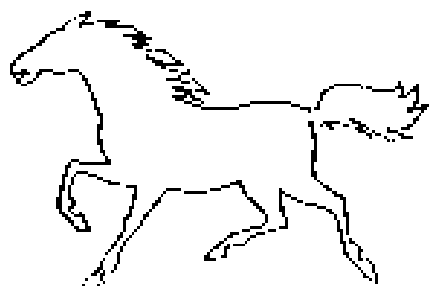
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



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

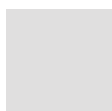
**Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren**

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 Loosdrechtse dijk 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



ENKHUIZERZAND 43 - 1274 HT HUIZEN

VOOR ALLE

VORMEN VAN

SCHOONMAAK-

WERKZAAMHEDEN



ARNO OCKELOEN

06-22606580

STEPHAN HENDRIKS

06-23297749



**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

TEGELZETBEDRIJF

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



**bouwbedrijf
aalberts bv**

Bouwen door de eeuwen heen

Loosdrecht

telefoon (035) 588 87 77

www.bouwbedrijfhaalberts.nl

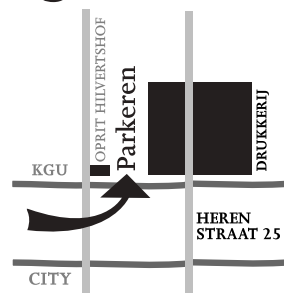
Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

offset boekdruk



Slootbeek

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



vrij parkeren op eigen terrein