

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



COLOFON

Jaargang 76
Nummer 806 - december 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 807
(februari) dinsdag 8 februari.

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

MOOIE KOU EN AMBITIE

Zelf kan ik het maar moeilijk opbrengen: dinsdagavond half zeven in donker en kou aantreden voor de training. Het excuus van een drukke agenda of een lange werkdag komt dan mooi uit. Maar na iedere gemiste dinsdagavond training word ik woensdagmorgen met een schuldgevoel wakker: Dom, doe het nou gewoon!

Het zal je vast bekend voorkomen. Op zaterdagdaarentegen, bij daglicht, biedt dit seizoen geweldig plezier. De combinatie van een winterse zonsopgang, besneeuwde bodem, en een prikkende kou maken het lopen een traktatie. Ook dat zal je bekend voorkomen. Getuige in ieder geval het enthousiasme bij de eerste crosses van dit seizoen: de Maple Leaf Loop en de Sinterklaasloop.

Rond Anna's Hoeve was het vooral modder wat de lopers kregen voorgeschoteld. Veel jeugd, prestatielopers en een wereldtopper op de middenafstand: Arnoud Okken had zich voor het eerst ingeschreven en raffeelde de drie kilometer winnend af in negen (!) minuten.

Begin van deze maand ging het bij de Sinterklaasloop minder om de tijd maar om het meedoen. Honderden recreatielopers applaudisserden voor de basisgroep van Astrid en vertrokken vervolgens voor een parcours dat zorgvuldig en met oog voor het vermijden van blessures was uitgezet. Wat een geweldige happening en wat een sfeer. Niet meegedaan? Volgend jaar zeker doen!

We zijn een ambitieuze club. Op allerlei terreinen zijn honderden GAC vrijwilligers, al dan niet in commissies, aan het werk om onze leden de beste mogelijkheden te bieden op een verantwoorde en uitdagende atletiekbeoefening. En we doen dat goed, getuige de soepel lopende dagelijkse gang van zaken en de geweldig georganiseerde evenementen die wij door het jaar neerzetten.

Kunnen we ons ook op nationaal manifesteren? Die suggestie kwam op uit de commissie wedstrijdathletiek met als voorlopige resultaat om GAC in de nabije toekomst te kandideren voor de organisatie van het Nederlands Kampioenschap Meerkamp bij de junioren.

Met die gedachte gaan we aan de slag, je zult daar meer over horen.

Maar eerst gaan we de feestelijk dagen van december tegemoet. Namens het bestuur wens ik je mooie kerstdagen en een gezellige jaarwisseling. Op de Nieuwjaarsreceptie kunnen we de goede wensen voor het nieuwe jaar persoonlijk uitwisselen.

We zien je graag op zondag 9 januari vanaf 16.00 uur in het clubhuis!

Eric Bouwmeester Voorzitter

BARDIENST

Om al onze leden sportieve ontspanning (of uitdaging) te kunnen bieden zijn er bij de GAC veel vrijwilligers actief. Voor de bezetting van de bar na trainingen werken we met een systeem van vaste vrijwilligers die op zaterdag aangevuld worden met leden die opgeroepen zijn voor verplichte bardienst. Iedereen die lid wordt van de GAC wordt opgeroepen voor zo'n bardienst. Dat gebeurt al vrij snel nadat je lid bent geworden. Overigens zorgt vervolgens met name het grote aantal leden ervoor dat het zomaar twee jaar kan duren voordat je opnieuw opgeroepen wordt voor de verplichte bardienst. Dat neemt niet weg dat we bij de GAC altijd op zoek zijn naar vrijwilligers en zeker ook naar mensen die vaker bardiensten willen doen. Bijvoorbeeld bij evenementen of als reservekracht.

Onderstaand treffen jullie het rooster van de verplichte 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.

8-1-2011
Marlies Ottenberg
Ingrid van Sluis

15-1-2011
Maikel van der Plas
Susanne Smorenburg

22-1-2011
Ada Smees
Stacey Massing

29-1-2011
Mariëlle van Dijk

5-2-2011
Ada Dalmeijern
Marijke Verstoep

12-2-2011
Janke Bolhuis
Lilian ten Caat

19-2-2011
Judith Gortworst
Liesbeth van Renssen

26-2-2011
Sophie de Rijke
Irma van Rijn

5-3-2011
Tineke van Rooijen
Hanna Sas

12-3-2011
Miranda Schaap
Meriël Sneep

19-3-2011
Lilian Tiemessen
Doretha Teunissen

26-3-2011
Jannika van Wijk
Nico Commu

2-4-2011
Chris Knorren

9-4-2011
Vincent Scholtes
Claudia de Jong

16-4-2011
Rineke Wolters
Liesbeth Gouwens

23-4-2011
Gonny te Kloese
Astrid van der Horst

30-4-2011
Petra Elfrink
René Matulewicz

7-5-2011
Joke Heijstee
Anke de Pauws

14-5-2011
Paul Maas
Greet Grootjans

Namens de kantinecommissie:

Cindy van der Blom 06-54 31 59 01 of 06-520 75 506
of E-mail cindy@robencindy.com

EVENEMENTEN GAC 2011

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

5 februari feestavond

5 februari Start Basisgroep

26 maart Lenteloop

18 juni Wasmeerloop

19 juni Zomergroetloop

3 september Start Basisgroep

19 september jaarvergadering

11 -11 - 11 Gekkowex

3 december Sinterklaasloop

26 december Kerstraining

Al deze evenementen worden georganiseerd door de leden van de Recreatie Sport Commissie, maar wij kunnen overall 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

Leo v.d. Berg 6923423

Krijn Griffioen 691015

Silvya Gerlach 60078

Bert Noom 6850697

Alja Meijer 6850719

Harm Oerlemans 6218235

LIEVE G.A.C MENSEN,

Bedankt dat jullie zo hebben mee-geleefd.

Zo veel kaarten en briefjes en telefoontjes!

Dat geeft een heerlijk gevoel. Nog even en ik ben er weer,,

Tot ziens!

Ieny Griffioen.

AANLEVEREN OUD PAPIER BIJ DE GAC

Nog even een bericht over het reilen en zeilen van de papiercontainer.

Ik begrijp best dat er gedacht wordt van moet dat nou weer? "JA" is het antwoord, want ondanks dat kranten, karton en noem maar op, zeker regelmatig op de aangegeven openingstijden in de papiercontainer gebracht wordt (**OP MAANDAG, DINSDAG EN ZATERDAG VAN 8.45 TOT 11.15 EN DINSDAG-AVOND VAN 18.00 TOT 21.00 UUR**), gebeurt het toch nog te vaak dat buiten deze tijden oud papier naast en buiten de container terecht komt. **Dit kan en mag vanwege brandgevaar en vandalisme niet gebeuren.**

Natuurlijk wordt ook misbruik gemaakt door niet GAC-leden. Ik heb daar nog onvoldoende grip op om dat te voorkomen. Er zijn een aantal enthousiaste mensen van de onderhoudsgroep en ook daar buiten die zich inzetten voor het openen en sluiten van de container, met als doelstelling zoveel mogelijk financiële opbrengst ten gunste van de GAC er uit te halen.

Dit jaar heeft het toch zo'n € 2400.- opgebracht. En dat is de moeite en zorg toch echt wel waard.

Gaarne jullie medewerking.

**Namens de beheergroep
Cor van Asselt**

NIEUWE LEDEN PER 1 DECEMBER 2010

Lies Happel	Eemnes	D.Recr.Wandel
Marjolein Groenendijk	Laren	D.Recr.Wandel
Wilma Kaarsgaren-Doesborg	Laren	D.Recr.Wandel
Ilona Aaftink	Weesp	D.Recreanten
Wendy Bekkers	Hilversum	D.Recreanten
Renate Neef	Hilversum	D.Recreanten
Yvonne Nouwens-Middelbos	Hilversum	D.Recreanten
Maurik Donokarijo	BUSSUM	H.Recreanten
Erik Nieuwenweg	Hilversum	H.Recreanten
Theo Peschar	Hilversum	H.Recreanten
Lars Lok	Weesp	H.Senioren
Zhemine ter Kuile	Hilversum	J.Jun.C
Colin Smit	Hilversum	J.Jun.C
Sem den Adel	Hilversum	J.Minipupillen
Lennox Betlem	Kortenhoef	J.Minipupillen
Aron Doehri	Hilversum	J.Minipupillen
Jonas Elzinga	Hilversum	J.Minipupillen
Dante Glastra Van Loon	Hilversum	J.Minipupillen
Jesse de Heus	Hilversum	J.Minipupillen
Nando Keers	Hilversum	J.Minipupillen
Onno Krans	Hilversum	J.Minipupillen
Collin Majoor	Hilversum	J.Minipupillen
Jonas Riensema	Hilversum	J.Minipupillen
Henry de Vries	Hilversum	J.Minipupillen
Lucas Vromans	Hilversum	J.Minipupillen
Denilson Kleintjes	Baarn	J.Pup.A
Daniël Lam	Nederhorst den Berg	J.Pup.A
Julius Milo	Hilversum	J.Pup.A
Damian Schippers	LoosdrechtT	J.Pup.C
Stijn Visser	LoosdrechtT	J.Pup.C
Daniël Breken	Hilversum	J.Smurfen
Max Innikel	Hilversum	J.Smurfen
Koen Langerak	Hilversum	J.Smurfen
Jorick Wempe	Hilversum	J.Smurfen
Sarah Breken	Hilversum	M.Minipupillen
Sacha Dekker	Hilversum	M.Minipupillen
Merle Mijnhout	Hilversum	M.Minipupillen
Flo van Raalte	Hilversum	M.Minipupillen
Janneke Reumer	Hilversum	M.Minipupillen
Sophie Romagnoli	Hilversum	M.Minipupillen
Moorle Slager	Hilversum	M.Minipupillen
Jasmijn Smid	Hilversum	M.Minipupillen
Anne Steenbeek	Hilversum	M.Minipupillen
Kim van Steenbergen	Hilversum	M.Minipupillen
Anna Wildschut	Hilversum	M.Minipupillen
Daisy van Winsen	Hilversum	.Minipupillen
Madelief Bolscher	Hilversum	M.Pup.B
Femke van der Laak	Hilversum	M.Pup.B
Anouk Vries	Hilversum	M.Pup.C
Robin Brouwer	Soest	M.Smurfen
Annabelle Dool	Hilversum	M.Smurfen
Marcel Kleintjes	Baarn	Overige Heren

NB. Wedstrijd- en jeugdathleten volgens leeftijdsindeling 2010

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

PLANNING CLUB NIEUWS 2011

	Redactie	Drukken	Verzamelen	Verzenden	In de bus
GAC 807	8 februari	14 februari	15 februari	17 februari	19 februari
GAC 808	23 maart	28 maart	29 maart	31 maart	2 april
GAC 809	26 april	2 mei	3 mei	5 mei	7 mei
GAC 810	31 mei	6 juni	7 juni	9 juni	11 juni
GAC 811	5 juli	11 juli	12 juli	14 juli	16 juli
GAC 812	30 augustus	5 september	6 september	8 september	10 september
GAC 813	18 oktober	24 oktober	25 oktober	27 oktober	29 oktober
GAC 814	29 november	5 december	6 december	8 december	10 december



HET BESTUUR NODIGT ALLE LEDEN
UIT VOOR DE NIEUWJAARSRECEPTIE OP
ZONDAGMIDDAG 9 JANUARI
VAN 16:00 TOT 18:00.

DE LEDEN VAN DE KANTINECOMMISSIE DOEN
ER ALLES AAN OM HET GEZELLIG TE MAKEN:
HAPJES EN DRANKJES STAAN KLAAR.
NIETS STAAT ONS IN DE WEG OM HET
JAAR 2011 EEN DAVERENDE AFTRAP TE GEVEN.

HOLLEN OF STILSTAAN?

Als je dit aan GAC-leden vraagt, kun je het antwoord wel raden, We zijn tenslotte een atletiek vereniging. Niet alleen fysiek maar ook als club. De GAC is een dynamische club en dat is iets om trots op te zijn. We hebben een prachtige accommodatie die de afgelopen jaren heel wat ontwikkelingen heeft doorstaan. Ook is er de laatste jaren nogal wat veranderd binnen de jeugdafdeling. Bij de recreatieanten is de afgelopen tijd niet zoveel veranderd. Er start nog steeds twee keer per jaar een basisgroep, we hebben verschillende niveaus en er zijn veel momenten in de week waarop we kunnen lopen. Ook komen er nog steeds recreatie trainers bij die dit mogelijk te maken. "Prima toch!" zou je zeggen. Zeker!

Maar deze medaille heeft ook een andere zijde. Het is al jaren zo dat de instroom van de mensen uit de basisgroep in de bestaande groepen erg moeizaam verloopt. Ook is het al jaren zo dat de termen als "lange duur", "interval" en "vaartspel" naast elkaar in het trainingsschema staan, zodat je niet kunt weten welke trainingvorm je die dag kunt verwachten. Ook is het al jaren zo dat de basisgroep voor een heel groot deel bestaat uit een groep GAC-ers die het "eventjes rustig aan willen doen".

Dat betekent dat het aantal mensen dat moet instromen uit die basisgroep groter wordt. Er vallen steeds meer mensen terug die de basisgroep als "opstap" gebruiken na een blessure.

Er komen steeds meer vragen van lopers die "beter" willen leren lopen of graag een passend programma willen volgen. Ook zijn er veel recreanten die van te voren eigenlijk niet weten welke training ze die dag kunnen verwachten: bijvoorbeeld lang, kort, kracht of interval. Dat zou beter kunnen en daarom heeft de recreatieafdeling begin december een vergadering voor trainers georganiseerd die over al deze vragen met elkaar in overleg zijn gegaan. Meer dan vijftig trainers zijn hier op af gekomen en hebben meegedacht over verschillende thema's. Hieruit bleek wel dat veel van de trainers liever niet stilstaan en graag willen meedenken. Dat is heel positief! Veranderen is echter veel moeilijker dan alles bij het oude laten. Daar is moed en doorzettingsvermogen voor nodig. Dat weten de lopers bij de GAC als geen ander! Als je kunt hollen dan ga je toch niet stilstaan?

Lineke Braspenning

INSPIRATIE GEZOCHT

De kantine en de bar worden volgend jaar opgeleukt
en wij zijn op zoek naar inspiratie.

Wat te doen bijvoorbeeld met de fotowand: jaarlijks vernieuwen,
de foto's verhuizen, een andere invulling geven aan de wand?
En waar komen de speciaal voor GAC gemaakte affiches
het beste tot hun recht?

**Of heb je misschien andere ideeën om de kantine een vernieuwde,
maar toch vertrouwde, uitstraling te geven?**

Schroom niet en voeg je tot ons.
Wij zijn heel benieuwd naar je ideeën.
En je hoeft niet bang te zijn dat je meteen gestrikt wordt om de
plannen uit te werken en uit te voeren:
alleen je stem is nu voldoende.

Alvast bedankt en hopelijk tot gauw,

De kantinecommissie
kantine@gach.nl

NIEUWE BASISGROEP GAAT WEER STARTEN !!

**Uitsluitend inschrijven via
basisgroep@gach.nl**

Op zaterdag 5 februari 2011 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 mei 2011.

De trainingen worden tweemaal in de week gegeven:

**zaterdagmorgen om 8.50 uur en
dinsdagavond om 18.40 uur.**

Je moet jezelf aanmelden via
basisgroep@gach.nl

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-mond-reclame nog altijd de meeste belangstellenden oplevert.

Stuur een email naar basisgroep@gach.nl om je op te geven voor de basisgroep. Als je al GAC lid bent, wil je dat dan even vermelden.

Vragen: Astrid van Haaften
(coördinator basisgroep,
035-5821053) of Joop de Vink
(trainer basisgroep 035-6851666)
e-mail: basisgroep@gach.nl

Zaterdag 5 februari 2011 : 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.



OLIEBOLLENLOOP 28 DECEMBER + UITREIKING CERTIFICATEN BASISGROEP NAJAAR 2010

NIEUWE DOORSTROOM GROEP VAN BASIS NAAR B EN WELLICHT VERDER

Om het doorstromen vanuit de basisgroep te vergemakkelijken willen Ron Meijer en Paul de Wijs na het beëindigen van de basisgroep een groep starten die langzaam opbouwt van Basis naar B en indien mogelijk verder naar C niveau.

Het is de bedoeling dat lopers die verder willen dan A, en niet het niveau hebben om gelijk met een B-groep mee te lopen zich bij ons aansluiten. Wij willen het loopvermogen vergroten, met evenwichtige trainingen die langzaam in duur en zwaarte toenemen.

De snelle mannen en vrouwen kunnen eventueel in een later stadium (zodra wij op B-niveau lopen) aansluiten om verder naar C mee te trainen.

**Wij gaan trainen op
zaterdagmorgen vertrek 9.00 uur
en dinsdagavond vertrek 18.45**

Heb je zin en ambitie om deze uitdaging aan te gaan, dan zien wij je graag vanaf **dinsdag 4 januari** in onze nieuwe groep. Uiteraard kunnen lopers uit bestaande A-groepen ook aansluiten om een stapje hoger te komen.

Ron Meijer en Paul de Wijs

Laat weten dat je meeloopt
en geef je (liefst per mail) op bij
Ron Meijer
035-6850719
e-mail info@starttofinish.nl

Tijdens deze dinsdagavondtraining wordt een oliebol-
lenloop gelopen van 30 minuten.

Na afloop van de training is er het traditionele olie-
bollen eten + de uitreiking van de certificaten in de
kantine van het clubhuis.

Vol enthousiasme hebben zich bij de start op 4 sep-
tember jl. 116 deelnemers aangemeld, van wie er in
de maand december nog 85 zeer
actief waren.

Op zaterdag 4 januari 2011 gaan
twee trainers t.w. Ron Meijer
en Paul de Wijs starten met een
loopgroep die langzaam
opbouwt van Basis naar B
(Zie informatie hiernaast.)

De vaste trainers uit de basis-
groep trainen in de maand
januari hun eigen groepje
nog even door, zodat men
aan het eind van de maand januari kan instromen
in de reguliere hardloopgroepen.

**Op 5 februari 2011 start er weer een nieuwe
Basisgroep Voorjaar 2011. Er kan inmiddels weer
aangemeld worden via basisgroep@gach.nl**

De trainers van de basisgroep wensen iedereen
een heel sportief, gezond, gelukkig Nieuwjaar
toe en een heel plezierig loopjaar bij de GAC.

**Gerie Broek, Chris Doornekamp, Astrid van
Haften, Stephanie van Leeuwen, Ron Meijer,
Joop de Vink, Henk Westenbrink en Paul de
Wijs.**



TRAINEN VOOR DE CITYRUN

Trainen is leuk maar trainen met een doel nog leuker.

Daarom hebben wij van de donderdagavond groep voor volgend jaar een schema gemaakt waarmee je je goed kunt voorbereiden voor de Cityrun. We beginnen rustig zodat iedereen makkelijk in kan stappen en bouwen langzaam aan je duurvermogen.

De bedoeling is dat je in april een uur achter elkaar kunt lopen in een tempo van ongeveer 9 kilometer per uur. We beginnen eind januari, dus wil je meedoen, kom voor die tijd eens bij ons kijken.

Mocht je nog vragen hebben, bel of mail dan met één van ons.

Cindy van der Blom

tel: 035-6857174

e-mail: cindy@robencindy.com

Roelien Vermeulen

tel: 035-6832662

e-mail: roelien.vermeulen@kpnmail.nl

Hedwig van Lier

tel: 035-6952031

e-mail: peterenhedwig@ziggo.nl

NIEUWE KLEDING VOOR ALLE TRAINERS

de hardloop/nordic walking/ en (sportief) wandelen trainers van de Recreatiesport.

Vanaf 20 november lopen alle trainers van de recreatiesport GAC weer in een nieuwe outfit: shirt, jasje, lange tight, sokken en wellicht ook hardloopschoenen van Nike.

Nike sponsort de GAC al jaren voor de trainerskleding. Alja Meijer en Hannie van der Kroon (van de Recreatie Sport Commissie) zijn opnieuw de uitdaging aangegaan om nieuwe kleding uit te zoeken, te sorteren en uit te delen aan de ruim 95 actieve trainers.

De komende 2 tot 3 jaar mogen de trainers weer in deze kleding rondlopen. Er zijn al heel wat positieve reacties binnengekomen over de kleuren van de jasjes en shirts.



www.facebook.com

Gooise Atletiek Club -
GAC - Hilversum -
The Netherlands

GAC

NU OOK OP FACEBOOK.

In deze moderne tijd is ook de Gooise Atletiek Club inmiddels gelanceerd op Facebook.

Deze pagina wordt beheerd door 6 personen van de GAC te weten :

Astrid van Haaften (Recreatiesport Hardlopen/Wandelen/Nordic Walking)

Jan Willem van Henten (Juniorentainer)

Aswin Jägers (Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC)/Beheer Clubhuis/ Arena Games)

Alle Koperdraad (Commissie Wedstrijd Atletiek (CWA))

Berend Reichman (Commissie Wedstrijd Atletiek (CWA))

Michiel van Voorthuysen (Commissie Wedstrijd Atletiek (CWA))

Momenteel zijn er 72 followers van de GAC Facebook pagina.

Deze pagina bevat foto's van alle afdelingen die onderdeel uitmaken van de GAC, dus de Recreatiesport, Wandelsport, Nordic Walkingsport, Wedstrijdatletiek en de Jeugdatletiek.

Er staat veel informatie op over hardlopen, evenementen, wedstrijden, loopjes, website links, favoriete pagina's en forums.

Iedereen die op Facebook staat, kan zich aanmelden bij Gooise Atletiek Club. Dus: klik op de knop "vind ik leuk", zodat de GAC ook op het internationale web wereldwijd bekender wordt!

Er is al gereageerd vanuit Indonesië: Iswandi Aliaz Iwede was meerkamper in de zomer van 2001. Ook heeft hij enkele malen in de groep van Elke Schleper en Trijntje Timmer meegetraind. En in 2003 heeft hij meegelopen in de Sinterklaasloop.

Mocht je een mededeling hebben, dan kun je jouw informatie op het "prikbord" schrijven.

Astrid van Haaften



CONTRIBUTIES 2011

een korte toelichting bij de tabel

Naast de eerder afgesproken algemene verhoging volgens de CPI index (deze keer 1,58%) werd op de afgelopen ALV ook een nieuwe contributie-opzet aangenomen. Om de hoogte van de contributie van de wedstrijden meer in overstemming te brengen met het (mogelijke) gebruik van de faciliteiten wordt de contributie vanaf C-junior voortaan gesplitst in allround of specialisatie. Voor sommigen betekent dat een verlaging van de contributie, voor anderen juist een verhoging.

De Atletiekunie heeft de bondscontributie van de wandelaars weer gelijk getrokken met de recreanten waardoor er geen verschil meer tussen beide categorieën bestaat.

Chris van de Kamp

Categorie	Leeftijd	Kosten Atletiek unie	Jaar contr. GAC	Afgeschreven rond:				5 jan. Atl.U. +GAC	5 juli GAC	5 jan. Atl.U. +GAC
				5 jan.	5 april	5 juli	5 okt.			
A-Atletiek Pupillen***	7 t/m 11	€ 13,20	€ 165,00	€ 54,45	€ 41,25	€ 41,25	€ 41,25	€ 95,70	€ 82,50	€ 178,20
A-Atletiek Junioren***	12 t/m 19	€ 13,90	€ 165,00	€ 55,15	€ 41,25	€ 41,25	€ 41,25	€ 96,40	€ 82,50	€ 178,90
Smurfen en minipupillen	5 t/m 7	€ 13,20	€ 102,00	€ 38,70	€ 25,50	€ 25,50	€ 25,50	€ 64,20	€ 51,00	€ 115,20
Pupillen	8 t/m 11	€ 20,35	€ 165,00	€ 61,60	€ 41,25	€ 41,25	€ 41,25	€ 102,85	€ 82,50	€ 185,35
Junioren D	12 en 13	€ 26,60	€ 165,00	€ 67,85	€ 41,25	€ 41,25	€ 41,25	€ 109,10	€ 82,50	€ 191,60
Junioren C allround	14 en 15	€ 26,60	€ 165,00	€ 67,85	€ 41,25	€ 41,25	€ 41,25	€ 109,10	€ 82,50	€ 191,60
Junioren C specialisatie	14 en 15	€ 26,60	€ 203,00	€ 77,35	€ 50,75	€ 50,75	€ 50,75	€ 128,10	€ 101,50	€ 229,60
Junioren A/B allround*	16 t/m 19	€ 26,60	€ 209,00	€ 78,85	€ 52,25	€ 52,25	€ 52,25	€ 131,10	€ 104,50	€ 235,60
Junioren A/B specialisatie*	16 t/m 19	€ 26,60	€ 247,00	€ 88,35	€ 61,75	€ 61,75	€ 61,75	€ 150,10	€ 123,50	€ 273,60
Senioren allround*	20 t/m 34	€ 26,00	€ 209,00	€ 78,25	€ 52,25	€ 52,25	€ 52,25	€ 130,50	€ 104,50	€ 235,00
Senioren specialisatie*	20 t/m 34	€ 35,40	€ 247,00	€ 97,15	€ 61,75	€ 61,75	€ 61,75	€ 158,90	€ 123,50	€ 282,40
Masters*/****	35 t/m ...	€ 35,40	€ 209,00	€ 87,65	€ 52,25	€ 52,25	€ 52,25	€ 139,90	€ 104,50	€ 244,40
Recreanten****	18 t/m	€ 15,05	€ 127,00	€ 46,80	€ 31,75	€ 31,75	€ 31,75	€ 78,55	€ 63,50	€ 142,05
Recr.Wan/ Nordic walk. ****	18 t/m	€ 15,05	€ 127,00	€ 46,80	€ 31,75	€ 31,75	€ 31,75	€ 78,55	€ 63,50	€ 142,05
Basisleden**	18 t/m ...	€ 15,05	€ 57,00	€ 29,30	€ 14,25	€ 14,25	€ 14,25	€ 43,55	€ 28,50	€ 72,05
Donateurs	nvt	€ 0,00	€ 38,00	€ 9,50	€ 9,50	€ 9,50	€ 9,50	€ 19,00	€ 19,00	€ 38,00

* = GAC-Contributie is inclusief Kracht en Fitnessabonnement. Los K&F abonnement voor recreanten en basisleden: €20/kw, €40/winter (okt t/m mrt) of €50/jaar. Zie: www.gach.nl > lidmaatschap > aanmelden.

** = Basisleden zijn (tijdelijk) niet sportactieve leden (vanwege langdurige blessure/zwangerschap/ziekte/leeftijd) óf leden die uitsluitend van K&F ruimte gebruikmaken.

*** = Voor deelname aan wedstrijden moet een licentie worden aangevraagd. (Pupillen €7,15, Junioren €12,70)

**** = Leden van 65 jaar en ouder krijgen 10% korting op hun GAC contributie. Peildatum is 1 januari 2011.

Grensbedrag gezinskorting: **€ 500 / jaar**

* Alleen GAC contributie! Zelf even uitrekenen of je samen boven dit bedrag uitkomt door jaarcontributies van alle gezinsleden op te tellen. Is dat het geval verzoek dan om een aanvraagformulier bij de ledenadministratie.

Gastleden betalen 50% van de GAC contributie van de betreffende categorie.

Recreant mét licentie: bondskosten vermeerderen met **€ 20,35**. Master/senior zonder licentie:

idem verminderen. Aanvragen/afmelden licentie bij ledenadministratie.

Voor details zie GAC website: www.gach.nl > Lidmaatschap > Aanmelden > Regels GAC lidmaatschap

Heb je een speciale vraag over iets dat hier niet opstaat: stuur een email naar ledenadministratie@gach.nl.

Wil je iets wijzigen, bijv. je categorie of je bankrekening: vul het wijzigingsformulier op de website in www.gach.nl > lidmaatschap > wijzigen

Je nieuwe ledenpasje ontvang je rechtstreeks op je huisadres - vermoedelijk 2e helft februari.

Lidnummer blijft ongewijzigd: zie oude pas of etiket clubblad.



Het is een bekend verschijnsel voor iedere hardloper en Nordic Walker. Ben je net lekker bezig, komt er een blaffende hond met een noodgang op je af...de eigenaar roept: "Hij doet niets hoor !". U weet wel beter, het spreekwoord blaffende honden bijten niet, klopt van geen kant.

Mijn naam is Arnoud Busscher en ik ben van beroep Hondengedragstherapeut.

Mijn werk is het analyseren en oplossen van gedragsproblemen bij honden. De overlast die honden veroorzaken bij recreanten en sporters is zeer ongewenst en absoluut de verantwoordelijkheid van de hondenbezitter. U weet echter net als ik dat menigeen doet alsof het allemaal wel mee valt of zelfs de hardloper de schuld geeft van het felle gedrag van hun hond.

Gezien het feit dat onze dochter bij Zuidwal met veel plezier sport en regelmatig vertelt dat er tijdens de trainingen op de Trappenberg veel honden rondlopen die wel eens overlast veroorzaken, leek het mij een leuk idee om u als sporter, recreant, hardloper of Nordic Walker wat tips te geven over hoe te handelen in een dergelijke situatie.

Allereerst is het belangrijk te weten dat iedere hond geprikkeld kan worden door een persoon die zich (snel) voortbeweegt. Dit heeft te maken met de achtervolgingsdrift die bij iedere hond (bij de één wat sterker dan de ander) aanwezig is. Omdat u nooit kunt weten wat de daadwerkelijke bedoelingen zijn van de hond die u nadert raad ik u aan om in iedere situatie stil te blijven staan om deze drift niet verder te stimuleren. De eigenaar van de hond maakt dan ook meer kans om de hond terug te roepen of af te leiden. Behalve dat u even blijft staan is het van belang dat u geen afwerende gebaren maakt met uw handen of benen.

U voorkomt daarmee dat de hond u zal gaan bijten. Tevens is het raadzaam om van de hond weg te draaien en ieder oogcontact met de hond te mijden door het dier uitsluitend vanuit uw ooghoeken in de gaten te houden.

Indien blijkt dat de hond tegen u blijft blaffen, tegen u gaat opspringen of zelfs pogingen doet om u te bijten is het verstandig om altijd iets bij u te hebben waarmee u de dreigende hond kunt verjagen. Ik heb zelf goede ervaringen met het gebruik van de Pet Corrector. Dit is een spuitbus met lucht waarmee u met een zissend geluid de hond uit uw buurt kunt houden indien dat nodig is. Het gebruik is niet schadelijk voor de hond. Het geeft een veilig gevoel om zoiets dergelijks op zak te hebben als u uw sport beoefent op plekken waar honden worden uitgelaten. Deze Pet Corrector is te zien en eventueel te bestellen op www.hondentraining-shop.nl

Ik hoop dat u met deze tips in de toekomst iets kunt doen en nog veel plezier beleeft in het uitoefenen van uw sport. Ik wens u alvast een gezond en sportief 2011 !

Arnoud Busscher

www.hondenspecialist.nl



ILONKA LAUF

– NEW YORK

STREEFTIJD: - 4 UUR/
ECHTE TIJD 4.04 UUR



DUBBEL

1. Hoe lang loop je al hard?

Moet ik even rekenen...
zeker al een jaar of 20!

2. Heb je de voorbereiding serieus aangepakt?

Ik loop al jaren drie keer per week en nu heb ik ruim een half jaar van tevoren een paar keer een halve marathon gelopen. Vier maanden voor de marathon van New York ben ik volgens een schema gaan lopen, gemiddeld zo'n 4 keer per week met uitschieters naar 5 à 6 keer per week. Op zondag deden we de lange afstanden, iedere keer bedacht iemand een mooie route.

3. Met wie?

In 2009 sprak ik met twee hardloopmaatjes van mijn donderdagochtend-groep (Kim en Henk) af om het jaar erop naar New York te gaan. Kim raakte een paar maanden later zwanger en verhuisde naar Engeland. Ik heb toen een beetje rondgevraagd en Berdy was snel enthousiast en wilde graag mee. De vaste kern bestond uit Henk en Berdy. Elmer en Mariëtte hebben ook regelmatig met ons meegelopen. Zij trainden voor de marathon van Amsterdam. Ook Nico, de vriend van Berdy, liep af en toe mee. Verder heb ik, als het maar even kon, met de Texelgroep meegetraind (en ook de halve van Texel gelopen 'als training').

4. Had je er plezier in?

Achteraf gezien is de hele voorbereiding leuker dan de wedstrijd zelf. Toch is het trainen voor een marathon behoorlijk zwaar, zeker naast m'n twee banen (in het onderwijs en bij de omroep). Bij de omroep had ik dan ook

gevraagd of ik tijdelijk wat minder heel late diensten mocht draaien. Als het maar even kon, ging ik op tijd naar bed. Groot voordeel van dat vele lopen is dat je kunt eten en snoepen wat je wilt zonder dat je dikker wordt (maar afgevallen ben ik ook niet). En door dat vele lopen in de bossen en op de hei voel je je erg goed (ja, ik ben toch wel echt verslaafd aan hardlopen). En het was ook hartstikke gezellig met z'n allen. Dat mis ik nu wel, maar als er niet de 'verplichting' is om veel te trainen, blijf je op zondag lekker in bed liggen in plaats van weer vroeg op te staan.

5. Heeft je relatie eronder geleden?

Wat denk je? Nooit meer samen ontbijten bijvoorbeeld....

6. Waarom New York? Amsterdam en Rotterdam zijn veel dichterbij?

Ik heb in 2003 mijn eerste marathon in Rotterdam gelopen (in 4.00.40) en dacht daarna: dit doe ik nooit meer. Ik kon een paar dagen amper de trappen op en af en was echt enorm stijf. Ook het lopen in zo'n stad is niet mijn favoriete hobby, ik houd meer van de bossen rondom Hilversum. Maar voor een (sportief) reisje naar een wereldstad ben ik altijd in. Vandaar.

7. Leuke herinnering tijdens de marathon?

Al die muziek en orkestjes waren geweldig. En dan kom je in de Joodse wijk met die streng orthodoxe joden en dan is het ineens heel erg stil. Geen muziek, geen reactie, ik had het gevoel dat ze er niets mee te maken wilden hebben. Ik voelde me heel erg ongewenst.

8. Genoten van New York?

De marathon van New York is echt zwaar met al die bruggen. Ik heb er 4.04.00 over gedaan. Het is wel een geweldige belevenis om door al die wijken te lopen, maar.... ik was alleen maar met het lopen bezig. Ik keer niet naar die stad terug om er nog eens een marathon te lopen (wel om te shoppen, te wandelen en musea te bezoeken).

9. Wanneer kwam de mokerslag?

Dat gebeurde niet. Ik heb heel lang heel constant gelopen, alleen de laatste tien kilometer ging het steeds iets langzamer.

10. Waar dacht je aan toen je over de finish ging?

Ik was dolgelukkig dat ik er was.

11. Spierpijn?

Mijn bovenbenen, maar niet minder dan toen ik Rotterdam had gelopen.

12. Wat word je volgende marathon en waarom?

Volgend jaar ga ik naar Berlijn, samen met een stuk of tien GAC'ers. Ik verheug me nu al op het trainen met elkaar! Dat idee leefde al bij een aantal GACers. Het is bovendien een leuke stad en een snelle marathon. Als ze Hawai hadden voorgesteld had ik dat ook geen slecht idee gevonden.

13. Streeftijd?

Nu echt onder de 4 uur.



ELMER VAN KRIMPEN

AMSTERDAM

STREEFTIJD 3.50

ECHTE TIJD 4.07 UUR

INTERVIEW

1. Hoe lang loop je al hard?

Ik liep in mijn studententijd ergens tussen mijn 20 en 30ste. Vijf jaar geleden ben ik weer voor mezelf begonnen en de laatste 2 jaar ben ik lid van de GAC.

2. Heb je de voorbereiding serieus aangepakt?

Heel serieus. Ik heb het alleen tegen niemand gezegd, ook thuis niet. Ik liep bijvoorbeeld van de Meent naar de club en terug, dat waren dan extra kilometers. Al maanden was ik verslaafd aan filmpjes op Youtube over de marathon van Boston en New York, las ik over Abele Bikila en Steve Prefontaine en vroeg ik de marathonlopers van mijn loopgroep honderd uit. Tijdens een trainingsloopje met Ilonka heb ik haar voor het eerst over mijn plannen verteld.

3. Met wie?

Eigenlijk heb ik het grootste deel van de training alleen gelopen.

4. Had je er plezier in?

Ik vond het heerlijk. Ooit zag ik een filmpje waar iemand die Boston had gelopen lyrisch kon vertellen over de sfeer die er hing als je 's ochtends trainde. Dat heb ik ook zo ervaren. Die ochtenden lopen vond ik geweldig.

5. Heeft je relatie eronder geleden?

Nee, maar we hebben er wel een goed gesprek over gehad en ik heb er rekening mee gehouden. Ik kook bijvoorbeeld vaak 's avonds dus dan ging ik 's ochtends hollen.

6. Waarom Amsterdam en bijvoorbeeld niet New York?

Ik ken Amsterdam, het is een

grote marathon en het is dichtbij.

7. Leuke herinnering tijdens de marathon?

Ik was heel verbaasd dat er zoveel mensen waren die je onderweg aanmoedigden en je naam riepen. En de laatste kilometers toen ik het heel zwaar had liep er een jonge knul mee die me er door sleurde.

8. Genoten van Amsterdam?

Ik heb er toch van kunnen genieten.

9. Wanneer kwam de mokerslag?

Na 10 km. wist ik al dat mijn benen er geen zin in hadden. De halve liep ik nog in 1.52 maar boven de 30 km. nam ik bij elke drinkpost even rust. Ik vond het moeilijker dan ik had verwacht,

10. Waar dacht je aan toen je over de finish ging?

Op mijn laatste krachten naderde ik het Olympisch stadion. Ik trok nog even snel een kramp uit mijn kuit en vermande mijzelf. Na de finish dacht ik nergens aan. Er kwam een volmaakte rust over me heen. Alle stress was weg.

11. Spierpijn?

Dat viel heel erg mee.

12. Wat word je volgende marathon?

Berlijn. Daar werd al een tijdje over gepraat binnen de club.

13. Streeftijd?

3.45 uur.

*De marathon, een bijzondere reis
In de aanloop voor Amsterdam*

*kwam ik veel tegen, veel plezier met
het rennen maar ook tegenslagen.*

*Ik kreeg bekende pijn aan knie en
pezen maar ook nieuwe pijn zoals
aan mijn heup, die allemaal weer
over gingen. Vooral de langere
afstanden, de eenzaamheid en de
stress of ik het wel zou kunnen
vlechten me tegen.*

*Alles week automatisch voor de
training. Ik was altijd al een enthousiaste
loper maar bij zo'n marathon
ben je helemaal supergemotiveerd.*

*Regen of hitte konden mij niet
tegenhouden. Het trainen is heel
verslavend. Ook op de vakanties in
de Dordogne door de ochtendmist
in de bergen en in Samos bij zons-
opgang met 25 graden was ik niet
te stoppen. De marathon was de
hele tijd in mijn gedachten.*

*Alles ging anders. Ik liep niet de tijd
die ik in mijn hoofd had, maar met
de 4.07 wel alles wat ik in mijn lijf
had. De laatste tien kilometer waren
erg zwaar. Maar het plezier en trots
zijn er niet minder om, de marathon
was gelopen. Het was één van bij-
zonderste reizen van mijn leven. Na
de finish van de marathon ging de
reis nog verder. De wereld zag en
ziet er anders uit, variërend van een
soort opgelaten verjaardagsgevoel
tot een terug van vakantie gevoel.
Zijn het de 42,2 kilometers die wat
veranderd hebben in mijn waarne-
ming of verkeer ik in een langduri-
ge euforie? Veel mensen herkennen
dit, Ik kan nu alles aan en sta
anders in het leven.*

*Ga ik nog een keer een marathon
lopen? Absoluut, het is een reis die
ik graag nog een keer wil maken en
iedereen kan aanraden.*

Elmer van Krimpen,
marathonloper

BETER TRAININGSEFFECT DOOR TRAINEN MET LAGE ENERGIERESERVE?

ALS JE GAAT TRAINEN, MOET JE ERVOOR ZORGEN DAT JE ENERGIELEVEL OP PEIL IS. ANDERS WORDT HET TRAINEN HELEMAAL NIKS. DAT IS HET ADVIES DAT IEDERE SPOR-TER KRIJGT. OOK WORDT GEADVISEERD OM ALS JE LANGERE STUKKEN TRAJNT, JE ENERGIEVOORRAAD TIJDENS DE TRAINING AAN TE VULLEN. VEEL LOPERS SLEPEN DAAROM OOK FLESJES MET KOOLHYDRAATRIJKE DRANK MET ZICH MEE. RECENT ONDERZOEK LAAT ZIEN DAT HET WEL EENS EFFECTIEVER KAN ZIJN OM MET EEN 'LEGE MAAG' OP PAD TE GAAN.

Brandstof voor de spieren

Bij duursporten, zoals wielrennen en hardlopen, is glycogeen de belangrijkste energiebron. Glycogeen is de vorm waarin koolhydraten in de spieren worden opgeslagen. Behalve glycogeen kunnen ook vetten energie leveren voor de beweging. Als je rustig loopt (of fietst) gebruik je een mix van glycogeen en vet. Als je voluit loopt, gebruik je bijna uitsluitend glycogeen. Vetten zijn als brandstof niet efficiënt genoeg om de energie te leveren om voluit te lopen. De voorraad glycogeen die in je spieren kan worden opgeslagen is echter beperkt: op zijn best genoeg voor ongeveer een uur voluit lopen. Bij een marathon gebruik je dus een combinatie van vetten en glycogeen.

Effecten van training

Een duursporter kan door training de energievoorziening van de spieren verbeteren. Dat kan grofweg op twee manieren. Ten eerste door meer energie per seconde uit de brandstof te halen. Je kunt dit vergelijken met het kopen van een grotere motor voor je auto. Ten tweede door de beschikbare (opgeslagen) hoeveelheid brandstof te vergroten: een grotere tank in je auto. Je kunt zowel de capaciteit (energie per seconde) van de glycogeenverbranding als de capaciteit van de vetverbranding door training vergroten. De maximaal opgeslagen hoeveelheid glycogeen kun je ook door geschikte training een beetje opvoeren. Van vetten heb je praktisch gezien altijd voldoende voorraad, maar ook de beschikbaarheid van vetten op de juiste plaats kan door training worden verbeterd.

Wat is de beste manier om te trainen?

Je kunt op een oneindig aantal verschillende manieren trainen. Lang, kort, rustig, hard, intervaltraining, duurtraining, iedere dag, om de dag, twee keer per dag, enzovoort. Wat is de beste manier om je verbrandingscapaciteit en daarmee je vol te houden snelheid te vergroten? Lastig. Je moet je lichaam voldoende prikkelen om een verbetering uit te lokken. Je moet de grenzen opzoeken. Vaak worden hiervoor intensieve vormen van intervaltraining gebruikt. Om een stevige intervaltraining te kunnen uitvoeren, moet je goed zijn uitgerust en moet de energievoorraad (in de vorm van glycogeen) in je spieren op peil zijn. Je kunt echter ook anders redeneren. Als je energiereserve laag is, is er maar een kleine trainingsprikkel nodig om het lichaam aan te zetten tot verbetering. Je zit dan immers snel aan je grenzen. En trainen op de grens geeft verbeteringen. Je moet dan echter wel accepteren dat je de training niet zo goed kunt volhouden.

Het effect van een lage energiereserve tijdens de training

De laatste tijd is er onderzoek gedaan naar het trainen met een lage glycogeen voorraad. De meeste onderzoeken vergelijken twee manieren van trainen. Beide manieren gebruiken een tamelijk rustige duurtraining, gevolgd door een stevige intervaltraining. Het verschil tussen de manieren zit 'm in de tijd tussen de twee trainingen. De eerste manier doet de trainingen op opeenvolgende dagen (een training per dag). De tweede manier doet beide trainingen op dezelfde dag, met een paar uur tussen de trainingen. De eerste training op de dag zorgt ervoor dat er een flinke deuk in de glycogeen voorraad wordt geslagen. Hierdoor wordt de intervaltraining met een lage energiereserve gedaan. Tussen de twee trainingen mag de glycogeen voorraad niet aangevuld worden. Uit onderzoek blijkt dat de methode met twee trainingen op één dag heel effectief is. De eerste onderzoeken lieten zelfs zien dat het trainen met een lage energiereserve tot flink betere prestaties leidt. Zoveel beter, dat je je achter je oren gaat krabben.

Beginners en gevorderden

Er blijkt verschil te zitten in het effect van training met lage energiereserve tussen gevorderde en beginnende atleten. Beginnende atleten presteren beter wanneer ze het systeem met twee trainingen per dag gebruiken (ze zijn aan het einde van de trainingsperiode sneller en kunnen het langer volhouden). Bij gevorderde atleten zie je geen verschil in prestaties na een aantal weken van training. Er is echter ook bij gevorderde atleten iets interessants aan de hand: hun capaciteit om vetten te verbranden neemt toe. Dat biedt perspectieven voor marathonlopers. Zij hebben immers niet genoeg aan hun glycogeenvoorraad om de marathon te volbrengen. Effectiever gebruik kunnen maken van vetten is daarom heel belangrijk. Tot nu toe is er geen langdurig onderzoek gedaan bij hardlopers.

De praktijk?

Het onderzoek heeft beperkt tot trainingsperiodes van maximaal 12 weken. Ook was het allemaal op de fiets in een laboratorium-omgeving. Het inpassen van trainingen met een lage energiereserve bij het lopen moet voorzichtig gebeuren.

Het is niet bekend of er nadelige bijverschijnselen zijn.

Het biedt echter interessante perspectieven. Waarschijnlijk heeft je - als je met een lagere energiereserve traint - minder kilometers te lopen om hetzelfde effect te krijgen. Minder kilometers betekent minder blessures.

Referenties

[1] Hulston CJ, Venables MC, Mann CH, Martin C, Philp A, Baar K, Jeukendrup AE. Training with low muscle glycogen enhances fat metabolism in well-trained cyclists. *Med Sci Sports Exerc.* 2010; 42: 2046-2055

[2] Hansen AK, Fischer CP, Plomgaard P, Andersen JL, Saltin B, Pedersen BK. Skeletal muscle adaptation: Training twice every second day versus training once daily. *J Appl Physiol.* 2005; 98(1): 93-99.

MARATHONGROEP MAAKT BOCKENSPRONGEN

Medio oktober begint bij de lopersgroep van Frans Looijer het eetgeweten te knagen. Niet alleen vanwege de honger, maar meer om de bekeruitreiking voor de snelste wedstrijdloper op de weg voor de 10km, de marathon en de aanmoedigingsprijs. Vrijdag 19 november is het zover.

Tussen 18.00 en 18.30 uur kwamen uit alle windstreken de lopers(sters) uit de groep van Frans op meestal een tweewieler naar eetcafé De Bock (ja met ck) aangesneld. De keuze van een tweewieler was duidelijk: vele lopers wisten bij voorbaat al hoe ze spiritueel de avond huiswaarts moesten afleggen. In ieder geval niet in een vierwieler.

Na de alcoholische dranken te hebben voorgeproefd, werd tot meer besloten. Na het voorgerecht werden de bekens uitgereikt aan een enkele senior en diverse veteranen, die om onduidelijke redenen tegenwoordig Masters genoemd worden. Een Knau(w) in het gezicht van de ouderen?

De beker voor de marathonsnelste uit de groep werd leeggedronken en ontvangen door Vincent Scholtes. Hij had in New York de knappe tijd van 3.26.59 u. gelopen. Terecht kreeg hij dan ook de felicitatie van de kismaster. Wie was dat ook al weer.???

Gretig werden door de andere winnaars: Max Putman op de 10 km. (37.04) en Michel Eekhof (38.09) enneuh Krijn als 70-plusser op de Marathon, de felicitatiekussen in ontvangst genomen.

Het leek of deze zoenoffers meer in de smaak vielen dan de bokalen zelf. Althans zo werd het door de kismaster ervaren, die zichzelf maar de aanmoedigingsprijs had toebedacht.

De beentjes die normaal gesproken over het asfalt of bospaden zoefden, waren nu verborgen onder de tafels. Na enige menugerechten, aangevuld met alcoholische versnaperingen, kwamen de voetjes te voorschijn en gingen ze in staccato met bockensprongen op de vloer. Daar vonden ze hun weg in een daverende kakafonie van geluiden op het ritme van de jaren 60 en 70 muziek. Dat had alles te maken met de gemiddelde leeftijd van deze masterlijke danslopers, die nog een keer zichzelf terugvonden in een puberale Gac-orgie.

Het menu was overigens prima. Een goede keuze uit diverse menu's. Zelf koos ik als eigenaar van een kippenborst voor eendenborst, ook al om eens in aanraking te komen met een echte borstparty.

De avond mondde uit in een echte reünie, want niet iedereen ziet elkaar dagelijks. Heel veel onderonsjes en gesprekjes kwamen boven tafel en langs de bar. Daarbij werd er vooral opgeschept over vergane glorie en gelopen tijden, die alleen nog in het archief van de club zijn terug te vinden. Daarbij moet bovendien heel lang gezocht worden tot die onderste steen boven komt.

Het ijs als toetje en de vrieskoude avondlucht zorgden weer voor een heldere geest. Het antivries in het bloed werkte naar tevredenheid. De Bock werd achtergelaten in een serene stilte. Buiten gekomen werd openbaar het vervoer geregeld. Bus en trein kwamen ter sprake, terwijl daarna de tweewielers zich richting centrum en huis begaven, stilletjes mijmerend over wie volgend jaar de bekens met inscriptie in ontvangst mogen nemen!

Fons Heinink.



**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

KRAGTEN

Elektrotechniek & Beveiliging

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

Lid van
UNETO-VNI



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

G-Point

**uitgesport?
kom mode spotten
in de gooische brink
hilversum**



CURSUS REANIMATIE IN HET CLUBHUIS VAN GAC

(NOVEMBER 2010)

In 2007 is de GAC gestart met cursussen reanimatie voor de recreatiesporttrainers. Voorheen werden de cursussen georganiseerd door het Nederlandse Rode Kruis in Hilversum.

Twee maal per jaar, in het voorjaar en het najaar, organiseert het RSC loopteam een cursus reanimatie voor trainers van de hardloop, nordic walking en sportief-wandelen groepen. Yvonne van der Voort (loopteam) heeft de organisatie op zich genomen.

Verdeeld over drie avonden nemen ruim 30 trainers deel aan deze uiterst nuttige en leerzame cursus. Een aantal trainers houden hun reanimatievaardigheden bij via BedrijfsHulpVerlening (BHV) trainingen op het werk.

Als trainer ben je op zijn minst moreel verplicht om deel te nemen aan een reanimatiecursus.

Onze docente Ineke Schaap is een gecertificeerd AED

(Automatische Externe Defibrillator) en BLS (Basic Life Support) instructrice van de Nederlandse Reanimatie Raad. Zij verzorgt de cursus met behulp van een power point presentatie en dummy oefenpoppen.

Tevens wordt er een AED-apparaat gebruikt om te oefenen.

Op het clubhuis is een AED aanwezig.

Op de reanimatiecursusavond wordt de theoretische kennis weer bijgespijkerd, en ook eventuele nieuwe medische inzichten worden besproken. Vervolgens oefenen de trainers individueel op oefenpoppen en alleen en/of per tweetal met de AED op één vaste oefenpop (Sjakie).

Op de cursusavonden worden altijd de volgende begrippen behandeld :

- Circulatiestilstand • Hartstilstand • Chaotische hartritme
- Hartmassage • Beademen • Gebruik van de AED
- Stabiele zijligging • Heimlich greep

Voor het behoud van de vaardigheid en geldigheid van het diploma is minimaal 1 maal per jaar een herhalingsles vereist, maar de meeste trainers van de GAC volgen deze cursus 2 x per jaar

Astrid van Haaften / Geraldine van Bers (Loopteam)

PAALTJE,

dingen waar je op moet letten als je loopt

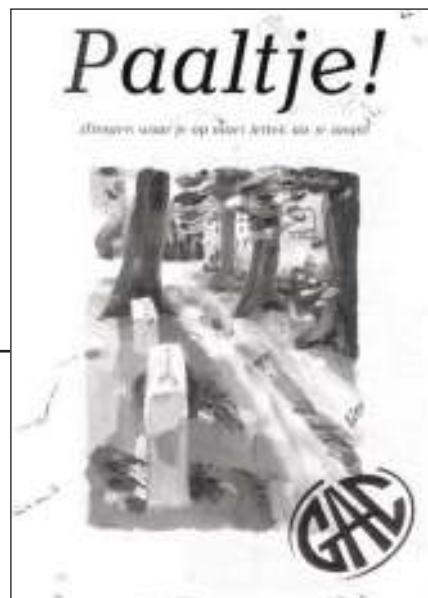
Tot nu toe hebben alleen Christine Besters, Clemens van Wilgenburg en Ron Meijer hun favoriete looproute prijs gegeven. Daarom maar een make over van de route langs Schotse hooglanders, Hengstenberg en Dassenbos uit het boekje Paaltje dat in oktober 1997 verscheen ter gelegenheid van het 35 jarig jubileum van de afdeling recreatiesport.

Carla van Lingen.

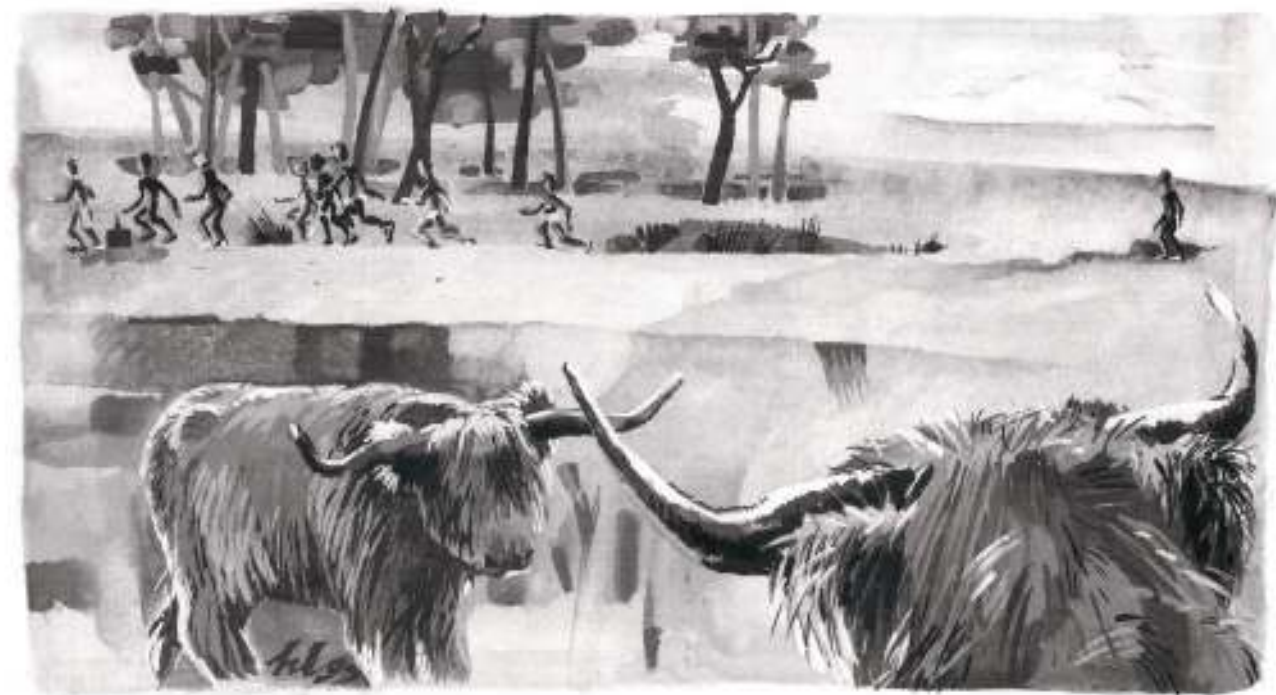
Over Schotten, Hengsten en Dassen

De route loopt een stukje langs het Hilversums Waschmeer. Op ongeveer het hoogste punt loopt links een slingerpad dat uitkomt op de Hollandsche sloot. Het Waschmeer is geen meer maar een ven. De waterstand is afhankelijk van de hoeveelheid regen die er valt. Door de vervuiling en de zure regen was het Waschmeer langzaam dichtgeslibd. In 1995 is het ven leeg gebaggerd en zijn de oevers afgeplagd. De bosrand rond het Waschmeer is teruggedrongen en het lijkt er op dat de oude glorie zich herstelt. Het prachtige witte veenpluis komt terug en er groeit weer vleesetende zonnedaauw. Opvallend is dat er zo weinig vogels te zien zijn. De zeldzame geoorde fuut is er gesignaleerd en ik heb er vele jaren geleden twee lepelaars aangetroffen. Ook de dodaars en de bergeend zijn vaste bezoekers.

We nemen links het slingerpad door het Smithuyserbosch. Hoog in de bomen nestelen haviken, op de grond leeft de mestkever. Deze paars-zwarte kever dankt



Dassentunnels onder de A27 leven er weer veel meer dassen in het gebied. Dit gedeelte van het bos werd na de Tweede Wereldoorlog aangeplant. Het rechte naaldbomenhout werd gebruikt in de mijnbouw als stuthout. Het had bovendien in de mijnen een andere belangrijke functie: het hout



zijn naam aan de culinaire voorkeur: ze eet poep. Die is er in ruime mate want de Schotse Hooglanders die er grazen zorgen voor een behoorlijke productie. De kevers wonen ook in de koeienvlaaien. De nestingen zijn te herkennen aan 1 cm. grote gaatjes. Onder de mest graven de kevers een gang van soms wel een halve meter. Aan het einde bouwen ze hun nest waar ze de mest in kleine bolletjes gedraaid naar toe slepen. Naast ieder bolletje wordt een ei gelegd: tafeltje-dekje voor de larven van de mestkever.

In dit bos veel soorten naaldbomen: grove den, Oostenrijkse den, lariks (verliezen hun naalden), fijnspar en sitkaspar (stekelige naalden) afkomstig uit het Russische deel van Alaska. Verschil tussen een den en een spar? Bij een den zitten de naalden met z'n tweeën bij elkaar, bij een spar zitten ze alleen. Een ezelsbruggetje: Den-Duo, Spar-Solo.

We kruisen het fietspad richting Zwaluwenbrug en beklimmen de Hengstenberg (20,2 m.) richting Hollandsche Rading. Dankzij de door Rijkswaterstaat aangelegde

kraakt voordat het breekt. Dankzij deze bomen werden de mijnwerkers gewaarschuwd als er een schacht op instorten stond.

Via de Graaf Floris V weg naar Einde Gooi dat beheerd wordt door Natuurmonumenten. Het is een mooi gemengd bos, afgewisseld door landerijen. In het gebied komen veel soorten planten voor: paddestoelen met smake-lijke namen als spekswoerdzwam en biefstukzwam; mooie mossen en varens, waaronder adelaarsvaren en eikvaren.

Verder leven er wel 20 soorten zoogdieren en er broeden maar liefst 50 vogelsoorten. Deze variatie dankt het bos aan z'n ligging: precies op de grens van de hoge Gooise zandgronden en het lage, natte Utrechtse veengebied. Tussen 1840 en 1880 zijn de boerderijen en huizen op het landgoed gebouwd.

Ons grootste inheemse roofdier de das leeft hier. Hij heeft hier een uitgebreide burcht waarin ze een deel van hun leven doorbrengen. Die burchten zijn bouwkundige juweeltjes die bosbranden en hoosbuien kunnen doorstaan.

Het gangenstelsel is een groot ondergronds netwerk verspreid over meerdere etages. Dassen leggen kamers aan, toiletten en ook afvoerpijpen om het overvloedige water kwijt te raken.

De gangen zijn ongeveer 30 cm. in doorsnee. Een dassenburcht heeft vele ingangen. De grootste burcht ligt in het land van Maas en Waal en wordt de 'honderd hollen burcht' genoemd.

De das is een echte opportunist: hij eet alles wat voor z'n neus komt, of het nu regenwormen zijn, afval of konijnen. Dikke vette regenwormen zijn favoriet maar deze dikzakken komen alleen in het kalkrijke Zuid-Limburg voor. Regenwormen houden niet van de zure Gooise grond en de worm die hier leeft weegt gemiddeld 1,5 gram. Om in leven te blijven moet een das dagelijks minstens 550 gram wormen eten. Een makkelijk rekensommetje leert dat een Limburgse das sneller z'n kostje bij elkaar scharrelt dan een Gooise das. De das verlaat zijn burcht als het donker wordt. Een echt nachtdier zou je zeggen, maar dat is niet zo. Dassen kunnen heel slecht zien in het donder. Daarom bestaat het vermoeden dat de das van oorsprong helemaal geen nachtdier is. Hij zou gedwongen zijn 's nachts zijn kostje bij elkaar te scharrelen omdat er overdag geen plek meer is voor dit schuwe dier.

We steken de Noodweg over en gaan met een flauwe klim richting de Hoorneboeg. Het gebied dankt zijn naam aan de vorm: een gekromde heuvel in de vorm van een hoorn. Midden op de heuvel ligt het Remonstrants Conferentieoord. Op de Hoorneboegsche Heide liggen twee grafheuvels die tussen de 3500 en 5000 jaar oud zijn. Ze zijn in 1984 gerestaureerd. De witte Charolais koeien van het Goois Natuurreservaat houden de heide kort en maken korte metten met bomen en struiken. De Hoorneboeg va het GNR is een van de weinige gebieden waar honden los mogen lopen in een begrazingsgebied. Het gaat over het algemeen goed. Af en toe moet er een koe even rust nemen. Ze gaat dan naar een sappig wekje bij de zusters van de Monnikenberg. Deze zusters hebben een naam hoog te houden als het om de opvang van overspannen vrouwen gaat. Voor een Charolais met burn out draaien ze hun hand niet om. Over de randen van het Gooise stuwwheuvellandschap lopen we terug naar het clubhuis.





BELOFTE INGELOST

Zie hier de tekst van de site :
Je begint aan een van de zwaarste wedstrijden van de Belgische kalender.

Een 33km loop (630 hoogtemeters) waar de "berggeest" troef is. Bravo voor je moed en dank voor je trouw. Start om 11 uur op de Crete de Bouxmont, 300m voorbij het secretariaat. Wees voorzichtig, de eerste km is uiterst snel en de weg is

Het weekend van 13 en 14 november stond in het teken van een zondvloed in België maar ook van één van de zwaarste lopen op de Belgische hardlooptkalender.

smal. Je hebt nog 2uur (of meer) tijd om het verschil te maken. Vergeet vooral niet dat er slechts 2 km vlak zijn !!! Hou dus reserves tot het einde.

Met deze 2 ingredienten in het vooruitzicht kan je gerust spreken van een uitdaging! Enige tijd geleden heeft Mary Langerak mij uitgedaagd voor deze loop. Ik vond het wel eens tijd worden om deze belofte in te lossen.

Om 07.00u was ik present (goeiemogge!!) in Hilversum om Mary op te pikken die, na ik later hoorde, al voor de 10e keer meeliep!! Fris op weg naar Battice, wat zo'n 40km voorbij Luik ligt. Om 11 uur was de start maar het is altijd fijn om er wat eerder te zijn. Nu was het tamelijk rustig onderweg dus om 09.00u reden we Battice binnen. Ik heb me rond laten leiden door Mary en ook onderweg de nodige adviezen ingewonnen en ik kan je zeggen dat de zenuwen parten begonnen te spelen. Na een bak koffie zijn we naar de start gewandeld om een impressie te krijgen maar daar aangekomen kon ik alleen maar "HELP" uitbrengen... De weg denderde naar beneden en je kon nog net de 1e bocht zien. Waar ben ik in hemelsnaam aan begonnen??

Ik kan nu een heel verhaal vertellen hoe geweldig en hoe zwaar het wel niet was maar dat doe ik lekker niet. Geloof mij maar dat het zwaar was. Voor een impressie ga je via Google naar Battice 4 cimes en je krijgt een redelijke impressie van deze geweldige loop. Op elk km-bordje zoals hiernaast kan je zien waar je op de route bent en wat je nog te wachten staat. Tot 12 km ben je het meest aan het dalen met hier en daar een pittige klim. Tussen 12- en 22 km krijg je pas door wat deze loop zo zwaar maakt en vanaf 23km begint eigenlijk het "zwaarste" deel van de loop. Op het kaartje kan je zien hoe de route verloopt en dat na 22km eigenlijk de resterende km's alleen maar omhoog gaan. Ik weet dat tijdens trainingen we wel eens een stukje vals plat hebben maar kilometers stijgen, dat voel je echt wel. En net dat je denkt dat je er bent komt er nog een stukje. Aan de top gekomen heb je geen tijd om te herstellen want dan komen er weer honderden meters afdaling. Ik was blij dat aan het eind mijn knieschijven nog op z'n plek zaten!

Na 15km begon het ook nog flink te regenen wat er ook nog wel bij kon.

Toch was het al met al een geweldige loop en ik ben Mary dankbaar dat ze mij uitgedaagd heeft en volgend jaar sta ik zeker weer aan de start.

Na de finish kon ik nog net mijn kleding bereiken en na een welverdiende douche ben ik op de massagetafel geploft om in ieder geval mijn spieren ietwat los te krijgen. Mary was ondertussen ook weer fris en fruitig en je kon zien dat je hier echt met een profi te maken hebt. Door haar vele ervaring heeft zij de loop wat efficiënter ingedeeld. In de grote hal wachtte een heerlijke broodmaaltijd op ons en het Belgische bier vloede rijkelijk.

Een superdag en een superloop en dat geheel voor NOP!, geen inschrijfgeld maar gedragen door heel veel vrijwilligers. Waar maak je dat nog mee?

Mocht je voor 2011 nog een uitdaging zoeken dan zijn jullie de 2e zondag van November van harte welkom in Battice (B)

Frank Aalten

Zondvloed in België



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.nl
035 - 656 01 86

MIJN 2e BANKGASTEN:

'HOOGVLIEGER BRIGITTE VAN DE KAMP EN 'HAKKEBILLE' CHRIS VAN DE KAMP

Brigitte: geboren op 15 juni 1960 te Utrecht en werkzaam als Fysiotherapeute bij Visio in Huizen. Getrouwd met Chris, geboren 19 mei 1953 ook te Utrecht en werkzaam als video-editor te Amsterdam

Hoe is jouw loopbaan binnen de GAC?

Brigitte: Na mijn turncarrière moest ik iets anders dus zijn Chris en ik maar gaan hardlopen. Onze overbuurvrouw had al eens iets geroepen over een atletiekclub en op een dag was ik het zat. Na enkele jaartjes lopen mochten we (wij joggers) een meer-kampje meedoen op de baan. Sprinten en springen en zo'n kogel wegmikken: dat was

gaaf! Totaal onverwacht won ik die meerkamp! Na een tweede meerkamp ben ik toen door Kees van Giezen meegetroond naar het polsstokspringen. Na 1 training was ik verkocht. Ik doe op dit moment 2 polstrainingen (Amsterdam en Volendam) en 2 looptrainingen (Hilversum) per week. Misschien wel het leukste onderdeel is de 4x 100 m. estafette. Met ons estafette team hebben we ook 2 Nederlandse records bij de oude tuttebollen!!

Chris: We zijn direct begonnen in een C groep.

In allerlei groepen gelopen, hoogste niveau was een D-groep bij Dick van der Lee en Bram van Garderen. Nu al jaren met veel plezier bij Henry S en Elly M. Liefst 2 a 3 keer per week.

Wat is jullie sportieve hoogte- en dieptepunt?

Brigitte: Tja, het hoogtepunt blijft toch de wereldtitel polshoog (masters) in Linz in 2006, waarbij ik het wereldrecord verbeterde naar 3.36 m. Dieptepunt was het EK in Ancona, superfit en het inspringen ging geweldig... en toen haalde ik mijn aanvangshoogte niet. Ik was even ontroostbaar!

Chris: Een lastige: er is niet iets wat er echt bovenuit springt. De eerste halve in Utrecht op m'n verjaardag blijft me altijd bij of die schitterende halve van 2008 in de sneeuw in Linschoten. Dieptepunt Eigenlijk geen enkele. Bij ons is het meer: ik had best een minuutje of wat harder gewild.

Wat is de X-Faktor van de GAC?

Brigitte: Het menselijke en gezellige. Bij de masters vind ik het nog steeds fantastisch dat atleten van 35 tot 80 zo goed met elkaar kunnen trainen. Trouwens bij de masters is de super X factor: Taart!

Chris: Leuke vraag! Het sociale karakter. Samen sporten, maar ook samen naar de wampex, op motorweekend, naar de film, weekend weg. Het is meer dan alleen een atletiekclub.

Wat is voor jou de favoriete tv-avond?

Brigitte: Een Engelse detective met mooie plaatjes van het landschap. En natuurlijk nootjes erbij!

Chris: Mijn tv-avond begint meestal pas bij Pauw en Witteman en daarna het journaal en de herhaling van de Wereld draait door.

Wat bestel je het liefst bij de snackbar?

Brigitte: Patatje met pindasaus en mayo en uitjes, hoe heet dat ook alweer.. ('Oorlog', Brigitte!)

Chris: Ik ben niet zo'n snackbartype maar heel af en toe bezondig ik me wel eens aan een satékrokroetje.

Jullie gaan in januari de Kilimanjaro beklommen, van wie kwam dit idee?

Brigitte: De Kilimanjaro staat al jaren op mijn verlanglijstje. Dus toen mijn loopmaatje Ilona met de mededeling kwam dat er een reis werd georganiseerd (door het Catharinafonds <http://www.catharinafonds.nl/>) naar de Kili had ik me al bijna opgegeven...





Brigitte van de Kamp



Chris van de Kamp

*Hierbij
de resultaten:*

Chris: Als er wat te reizen valt ben ik nogal makkelijk over te halen, zeker wanneer er bergen op het programma staan....

Wanneer vertrekken jullie ?

(Programma reis:

<http://www.catharinafonds.nl/Kilimanjaro.htm>)

B + C: We vertrekken op 16 januari (2011) en vliegen op Nairobi. We gaan eerst naar de Masai in Zuid Kenia en gaan de scholen van het Catharinafonds bezoeken. Daarna vertrekken we naar "de berg" en gaan in 4 dagen klimmen naar een hoogte van 5895 meter. We slapen in tenten en er zijn 2 grote problemen te verwachten: hoogteziekte want we gaan best snel omhoog. Tweede is de grote kou. Er volgt een afdaling van 2 dagen en dan mogen we even bijkomen in een lodge met wat luxe zoals een douche! Daarna gaan we een paar dagen op safari.

Waar zie je het meest tegenop en waar kijk je erg naar uit in Kenia?

Brigitte: De kou is iets waar ik niet zo heel erg goed tegen kan. Waar ik naar uit kijk is de cultuur van de Masai. De fantastische prestatie die het zou zijn wanneer je de top van de Kilimanjaro haalt!

Chris: Iedereen die mij kent weet dat ik pas lekker los kom beneden de 5°C. Wat de temperatuur betreft zal voor mij juist het lagere gedeelte pittig zijn. Sweeten! Waar ik nog een tikje twijfels over heb is hoe m'n knie zich zal gaan houden.

Op dag 5 klimmen we eerst ruim 1000 meter naar de top en dalen daarna in één keer 3000 meter af. Ik heb sinds april een blessure aan de linkerknie. Duimen dus (en stokken mee). Ik verheug me op de natuur en op de mensen natuurlijk.

Hoe verloopt jullie sponsoring?

B + C: Het gaat goed. We halen samen inmiddels ruim 2000 euro. We hebben al verschillende acties ondernomen, een deel daarvan ook op de club. GAC-ers hebben taarten en kaarten van ons gekocht en ook in de bus op de bar is het nodige terecht gekomen. We willen iedereen daar al heel hartelijk voor bedanken. (doneren kan nog steeds!!!)

Je hebt 3 wensen te benutten, Hoe zien die eruit?

Brigitte: een indoor atletiek accommodatie en een jaar betaald verlof om lekker uitgerust op trainingen te kunnen verschijnen. 3 wensen is een beetje overdreven toch?

Chris: Eindelijk die verbouwing eens afronden, vakantie naar Nieuw Zeeland, Stokoud worden.

Tja, nu de climax, de befaamde 1000mtr op onze mooie baan:

Wegens plotselinge sneeuwval was het niet mogelijk om een 1000mtr te lopen.

In het volgende clubblad zullen de resultaten bekend gemaakt worden.

ZIJN JULLIE HELEMAAL VAN DE P. GERUKT!!

Normaal neem ik niet zo gauw een blad voor de mond dus nu ook niet. Ik weet niet hoe het bij jullie thuis werkt maar als ik naar het toilet moet, kijk ik toch even of 'alles' netjes achterblijft. Nu weet ik dat het de laatste tijd erg koud is geweest en dat sommige lichaamsdelen een iets kleinere vorm aannemen en dan is snel handelen nog wel eens een probleem. Ook is het heel lastig als de nood hoog is, dat die verdorpe touwtjes van je hardloopbroek niet zo snel los geraken. Heb je ze dan eindelijk los gekregen dan valt het niet mee om recht in die Sfinxpot te plassen. Dan nog is het zo dat er altijd genoeg toilet papier is om kleine 'ongelukjes' op te ruimen. Hoe is het dan toch in godsnaam mogelijk dat op sommige

trainingsavonden de kudde Zebra's door wc's eruit zien of dat er een heen getrokken is!!! Er is wel eens geklaagd over het schoonmaken van het clubgebouw maar als ik dit soms zie dan kan ik begrijpen hoe een schoonteam zich voelt. De laatste tijd zien de douches en de kleedkamers er spik en span uit maar schaam ik me wel eens als ik naar het herentoilet ga. Ik weet niet hoe het bij de dames gesteld is maar ja die staan ook niet voor die pot. **Heren, laten we bij deze afspreken om de boel netjes achter te laten zodat de heren die na julie komen ook op een frisse en nette ontlading kunnen rekenen.... Doe Gewoon en hou het Schoon!!!**

Frank Aalten

OP 26 NOVEMBER REISDE EEN 8-TAL GAC-ERS AF NAAR HET HOGE NOORDEN OM DAARTE GAAN GENIETEN VAN HET JAARLIJKSE WAMPEX WEEKEND. TOT EEN PAAR DAGEN DAARVOOR WIST IK NIET DAT IK OOK DEEL VAN HET GEZELSCHAP ZOU UITMAKEN. KARIN MOEST HELAAS OP HET LAATSTE MOMENT AFHAKEN VANWEGE HAAR HARDNEKKIGE KNEBLESSURE. DINSDAGAVOND NA DE TRAINING VROEG ELLY OF IK ZIN HAD HAAR PLAATS IN TE NEMEN. NOU WAS IK NET HERSTELD VAN EEN BIJHOLTEONTSTEEKING EN DE WEERSVOORSPELLINGEN WAREN ZODANIG DAT JE LIEVER BIJ DE WARME KACHEL ZIT, DUS OF EEN NACHTELIJKE SURVIVAL WANDELTOCHT DAN WEL ZO SLIM WAS... MAAR JA IK KENDE OOK DE VERHALEN VAN VOORGAANDE JAREN. IK WILDE NIET TE ENTHOUSIAST REAGEREN, WANT EEN NORMAAL VERSTANDIG MENS DOET ZOIETS NATUURLIJK NIET. EEN NACHT DOORHALEN, OK, MAAR DAARNA?? IK WILDE ER DUS NOG EVEN EEN NACHT OVER SLAPEN (NU HET NOG KON). NA EEN DAG ALLE MITSSEN EN MAREN AFGEWOGEN TE HEBBEN LIET IK ELLY WETEN DAT IK HET ALLEMAAL WEL ZAG ZITTEN EN GRAAG MEEGING. GELIJK WERD IK DOOR HAAR VAN DE BENODIGDE INFORMATIE VOORZIEN EN KON IK MIJN SPULLEN GAAN PAKKEN.



Gelukkig was het snel vrijdagmiddag en konden we verzamelen bij Menno en Annet. Had Annet vorig jaar haar primeur, dit jaar bleef zij thuis aangezien een Wampex voor hun 3 maanden oude Roel er nog niet in zit. Na het gebruikelijke bakkie vertrokken we op weg naar Kollummerpomp waar Elly een huisje had gehuurd. We kwamen aan in een witte wereld. Bij aankomst het huisje verkend en de kamers verdeeld. De 'room with a view' waar Elly en ik sliepen had veel bekijks en trok nogal schaapachtig publiek! Al vrij snel zaten we aan tafel. Marijke had een heerlijke pastamaaltijd voorbereid. Een stevige bodem voor het nachtelijk avontuur dat komen ging.

En toen...rugzakken klaarmaken warm aankleden en vertrekken richting Lauwersoog. Ik was heel benieuwd wat me te wachten stond en wat mijn rol zou zijn. De anderen leken precies te weten waar ze moesten zijn en wat ze moesten doen. Met Chris ging ik de aanwijzingen op de computer bekijken. Wij hadden route 3 en moesten iets zien te brouwen van al die cryptische omschrijvingen. Wat is belangrijk en wat niet? Na het nodige gepuzzel lukte het om dit deel van de route in de juiste volgorde te zetten. Later bleek dit nog maar een heel klein deel van het grote geheel te zijn. Nadat alle informatie verzameld was gingen we naar buiten op weg naar de eerste instructie; op een caravan-vlot naar de overkant, waarna de tocht echt zou beginnen. Ik vond het meteen al geweldig en keek

uit naar wat er allemaal nog komen ging. Het leuke van al dit gepuzzel en overleggen is dat je echt even loskomt van alle dagelijkse beslommeringen. Wat volgde was een mix van routes (o.a. reflectorroute, hartjesroute, pesterige route, kentekenroute, rare route, pompebledroute etc.) afgewisseld met enkele survivalachtige elementen. De Wampex is in voorgaande clubbladen uitgebreid beschreven, dus daar ga ik nu niet teveel op in. Met de survivalonderdelen viel het dit jaar mee. We waren al heel wat uurtjes onderweg en de door mij gevreesde wateroversteken hadden we nog niet gehad, wat een mazel! Maar opeens stonden we dan toch voor een brede oversteek. Onder de balk waar we overheen moesten bubbelde het water. Oeps, Ojee, nee, dit ga ik echt niet doen....Gelukkig bood Frank de helpende hand en samen schuifelden we probleemloos naar de overkant, wat kennelijk nogal een koddig gezicht was.

Het vinden van de juiste weg was niet altijd eenvoudig en leidde soms tot dwalingen. Maar Menno wist ons steeds met zijn kompas weer op de juiste koers te krijgen. Bij de veelbesproken chocopost konden we even heerlijk uitrusten en ons opwarmen voor het laatste deel van de tocht. Uiteindelijk waren we rond 5.30 terug op het honk en zaten we met een heerlijke kop erwtensoep rond de openhaard. Hulde aan Marijke, voor wie het erg spannend was of ze de tocht zou kunnen volbrengen. Ook Chris z'n knie hield zich goed, wat met het oog op de nu snel

naderende Kilimanjarobeklimming erg prettig is. Onze chauffeurs Henry en Frank brachten ons weer veilig naar het huisje. Top hoor! Na een paar uurtjes slaap en een stevige brunch gingen we met z'n allen boodschappen doen voor de traditionele gourmet-avond. Als één grote familie zaten we aan tafel te genieten en de avond duurde nog lang. Henry en Chris deden in de kleine uurtjes het licht uit! De volgende ochtend na een kopje thee en het traditionele beschuitje, gesmeerd door Ruud, maakten Marijke, Ruud en ik nog een korte wandeling en genoten van het winterse landschap. Het ontbijt waar de perfect gekookte eitjes niet ontbraken was weer een gezellige boel. Na het opruimen nog een kop koffie en het moment van de terugreis was aanbroken.

Ik kijk terug op een fantastisch weekend met geweldige mensen! Wat ik zo bijzonder vind is de verbondenheid binnen de groep. Iedereen kan zichzelf zijn en neemt als vanzelfsprekend een taak op zich. Er waren geen wrijvingen of irritaties, ook niet toen we liepen te dolen en niet wisten waar we het moesten zoeken. Met humor kom je een heel eind! Het belangrijkste van onze Wampex is niet het foutloos en zo snel mogelijk afleggen van een route, maar met elkaar de weg vinden en samen met veel plezier de tocht volbrengen. En mocht het even tegenzitten, dan sleep je elkaar er doorheen. Elly, Marijke, Ruud, Henry, Chris, Menno en Frank bedankt voor dit onvergetelijke weekend! En mocht de gelegenheid zich voordoen, dan ben ik graag weer stand in.

Caro Baumeister

FANTASTISCH HERFSTWEER TIJDENS 63E MAPLE LEAF CROSS !



'S OCHTENDS WAS HET NOG SLECHT WEER, MAAR TIJDENS DE WEDSTRIJDEN KORTE CROSS 3 KM. EN LANGE CROSS 9 KM., JEUGDLOOP EN DE PRESTATIELOOP KWAM DE ZON ER DOOR EN WAS HET GENIETEN IN DE BUITENLUCHT BIJ ANNA-'S HOEVE. BIJ DE JEUGD- EN PRESTATIELOOP WERD DE WARMING-UP GEDAAN ONDER BEGELEIDING VAN DJEMBÉ-SPELER / MASTERDRUMMER OMAR SECK EN DIT GAF EXTRA SFEER AAN HET EVENEMENT. RUIM 520 DEELNEMERS STONDEN AAN DE START EN DE ORGANISATIE VAN DE MAPLE LEAF CROSS IS TEVREDEN MET HET AANTAL DEELNEMERS.

Bij de wedstrijden korte cross 3 km. en lange cross 9 km. waren er ook een paar atleten die op nationaal niveau actief zijn en dat wil je graag als organisatie. Als je dergelijke atleten aan de start krijgt, heb je als evenement weer wat extra uitstraling. Grote blikvanger was Arnaud Okken aan de start van de korte cross. Arnaud Okken loopt ook op internationaal niveau 800 meter en was duidelijk te sterk voor de rest van het veld. In de breedte hebben de GAC - ers goed gelopen en waren terug te vinden in de top van de klassementen en ook op het podium hebben we ze teruggezien.

Aansluitend op de wedstrijden stond de jeugdloop op het programma en dit is toch altijd weer een van de leukste onderdelen. Altijd leuk om te zien, dat deze lopertjes en loopstertjes zich vol overgave in de strijd gooien.

Als slotstuk van dag waren er de bij Maple Leaf cross de prestatielopen over 3, 6 en 9 kilometer. Maar voor hier het startschot

werd gelost, is de parcoursbouwer in het zonnetje gezet. Een dag ervoor was Jack van den Wijngaard jarig en toch druk in de weer voor de Maple Leaf cross. Velen hebben dus nog gezongen "er is er een jarig".

Overigens merk je bij de prestatieloop toch het verschil met de wedstrijd. Bij de wedstrijd zijn de gezichten gefocust op snelle tijden en de deelnemers aan de prestatieloop willen gewoon lekker lopen op de zondag.

De 63e Maple Leaf cross (georganiseerd door de Gooise Atletiek Club) is organisatorisch goed verlopen en de organisatie is hier zeer blij mee en hoopt dat lopers en publiek terugkijken op een geslaagd evenement.

Uiteraard wil de organisatie alle vrijwilligers bedanken die hebben meegewerkt om de 63e editie van de Maple Leaf cross mogelijk te maken. Zonder hen is deze cross niet mogelijk. In dit verslag willen wij graag Pim Buddingh en Wim van der Linden in het zonnetje zetten. Elk jaar hangen zij borden op langs de weg uit de richting Laren en van af de A 27, zodat niemand de Maple Leaf cross kan missen!

Wim en Pim hebben in 1981 de organisatie op zich genomen. Pim heeft zo'n 15 jaar meegedraaid en Wim heeft de 20 jaar vol gemaakt. Ze vonden het nog wel leuk om wat te blijven doen en zijn dit deel blijven verzorgen.

Voor meer informatie en een uitgebreid wedstrijdverslag, ga naar www.mapleleafcross.nl . email info@mapleleafcross.nl .



Pim en Wim wijzen de weg

UITSLAGEN RECREATIE

zondag 21 november 2010

7evenheuvelenloop 15 km

Michel van den Hoven	1:08:56
56 Corina Blank	1:11:42
37 Monica van Damme	1:12:36
869 Joost de Ridder	1:13:03
424 Leo de Vries	1:14:23
467 Bert de Goede	1:15:11
1608 Maarten Stultjens	1:16:05
1627 Paul Maas	1:16:13
1094 Bert Akkersdijk	1:17:04
1829 Richard Egberink	1:19:04
3327 Anthony de Winter	1:19:54
352 Han Karsemeijer	1:20:21
353 Leo van den Berg	1:20:21
1968 Tjeerd Buruma	1:20:25
2014 Huub van Heeswijk	1:20:49
832 Carlijn Buts	1:22:03
885 Leo Tetteroo	1:22:04
1604 Rene Klarenbeek	1:22:28
1663 Fred Antonides	1:23:13
1693 Ed Mulder	1:23:35
2317 Peter Verhoogt	1:23:50
485 Bert Buts	1:24:59
559 Denise Kastermans	1:24:59
1099 Tijmen Hennipman	1:25:45
509 Meta Pols	1:25:48
647 Silvia Maes	1:26:37
331 Patty Verheul	1:26:40
1995 Marc Hek	1:27:33
1251 Guus de Vos	1:28:58
607 Hans de Ridder	1:29:11
2107 Adri Coppens	1:29:29
610 Marjan de Krieger	1:36:15
727 Hans Jonker	1:37:09
1002 Karin Nagel	1:39:12

zondag 14 november 2010

Battice 4 Cimes 33 km

Frank Aalten	3:02:46
Mary Langerak	3:23:43

zondag 14 november 2010

BAV Wintercup Nordicwalking6,7 km

1 Andre Verweij	0:50:45
1 Marie-Louise Hofstee	0:56:52

zondag 14 november 2010

BAV Wintercup Nordicwalking8,6 km

1 Liene Malsch	1:03:09
2 Astrid van der Horst	1:12:57

zondag 7 november 2010

Berenloop 21,1 km

Menno Jansma pr	1:58:26
-----------------	---------

zondag 7 november 2010

Maple Leaf Cross 9 km

19 Frank Aalten	0:41:52
John van der Klein	0:45:38
Marielle van Laar	0:45:39
Ronald Heemskerk	0:54:29

zondag 7 november 2010

New York City marathon 42,2 km

Ilonka Lauf	4:04:00
-------------	---------

zondag 31 oktober 2010

Wolfskamerloop 10 km

19 William Osinga	0:42:59
27 Martin de Vor	0:43:52
53 Paul Vlaanderen	0:49:22
44 Leo Tetteroo	0:53:01
13 Ton de Groot	0:53:51
55 Bert Buts	0:55:45
Ronald Heemskerk	0:56:07
67 Gerie Broek	1:00:39
17 Rob van Croonenborgh	1:06:44

zaterdag 23 oktober 2010

Herfstloop 3,5 km

Clemens van Wilgenburg	0:17:44
------------------------	---------

zaterdag 23 oktober 2010

Herfstloop Nordic 5,3 km

Frans van der Kroon	0:38:15
John Goosen	0:38:33
Liene Malsch	0:39:14
Pieter Rouwette	0:40:30
Henk Bakker	0:41:53
Joke Kooiker	0:42:53
Corrie Goes	0:43:44
Nicolette Akkerman	0:43:57
Tonny Rouwette	0:44:22
Herman Hendriksen	0:45:58
Anje Oosterhuis	0:48:54
Trees van Eimeren	0:48:56

zondag 17 oktober 2010

1/2 Marathon van Amsterdam21,1 km

John van der Klein	1:43:44
Greet Grootjans	2:00:50
Denise Kastermans	2:07:37

zondag 17 oktober 2010

Maliebaanloop 6 km

128 Bea de Boer	0:33:57
Marion Boshuis	0:36:10
Gerda de Boer	0:38:51

zondag 17 oktober 2010

Marathon van Amsterdam 8 km

Matthieu van den Berg	0:32:04
-----------------------	---------

zondag 17 oktober 2010

Marathon van Amsterdam42,2 km

Mariette Bleijendaal	3:55:48
Elmer van Krimpen	4:07:04
Cornelis van der Schaaf	4:18:20

zondag 10 oktober 2010

1/2 marathon van Eindhoven21,1 km

222 Frank Aalten	1:42:51
63 Caro	1:56:28
99 Han Karsemeijer	1:59:09
103 Ferdinand van den Bergen	1:59:25

Sander Visser	2:00:10
---------------	---------

Ronald Smalenburg	2:02:49
-------------------	---------

128 Bert List	2:03:34
---------------	---------

140 Koos van den Wijngaard	2:05:31
----------------------------	---------

150 Adrie Verdam	2:05:47
------------------	---------

143 Reinier Kuipers	2:05:48
---------------------	---------

302 Leo Tetteroo	2:06:10
------------------	---------

zondag 10 oktober 2010

Bosmarathon 10,5 km

27 William Osinga	0:44:12
3 Margret de Weerd	0:48:06
4 Marielle van Laar	0:48:46
39 Eva Hueting	1:01:09
62 Marit Koekkoek	1:07:10
61 Bettie Greidanus	1:07:10

zondag 10 oktober 2010

Bosmarathon 42,2 km

19 Bert Akkersdijk	4:01:30
3 Mary Langerak	4:02:47

zondag 10 oktober 2010

Bosmarathon Nordic 10,5 km

2 Liene Malsch	1:17:48
----------------	---------

zaterdag 9 oktober 2010

Fortius - Arkervaatloop 10 km

9 Remko Groot	0:44:07
---------------	---------

zondag 26 september 2010

Atag Posbankloop 15 km

43 Herman Verra	1:03:47
-----------------	---------

zondag 26 september 2010

Halve van Texel 10 km

29 Chris van de Kamp	0:52:28
7 Helene Heckman	0:52:37
60 Bea de Boer	1:02:17
40 Ans van der Knaap	1:08:07

zondag 26 september 2010

Halve van Texel 21,1 km

23 Remko Groot	1:40:28
38 Frank Aalten	1:41:27
59 Richard Egberink	1:46:06
78 Felix Gras	1:48:22
50 Bert Akkersdijk	1:48:39
10 Monica van Damme	1:49:59
87 Ruurd van Elburg	1:50:05
63 Elmer van Krimpen	1:50:41
10 Cornelie Peschar	1:50:42
22 Bert de Goede	1:51:23
67 Paul Pilzecker	1:51:31
16 Ilonka Lauf	1:53:34
14 Caro	1:54:02
15 Lisa den Blanken	1:54:18
32 Peter Sterkenburg	1:56:44
92 René Smeink	1:57:53
5 Bea Splinter	1:58:15
8 Ditte Oerlemans	1:58:17
34 Leo van den Berg	1:58:33
38 Leo Tetteroo	1:59:06
94 Dick Sloodbeek	1:59:30
40 Hans Blommestijn	2:04:03
104 Fred Antonides	2:04:03
105 Paul ten Have	2:04:10
131 Oscar Heuperman	2:04:11
31 Denise Kastermans	2:07:18
51 Bert Gasenbeek	2:13:21
38 Ingrid Palaz	2:19:04
54 Joop Splinter	2:22:02

zondag 26 september 2010

Singelloop 10 km

Marielle van Laar	0:48:30
-------------------	---------

zondag 19 september 2010

Dam tot Dam 16,1 km

John van der Klein	1:18:35
Leo Tetteroo	1:29:14
Fred Antonides	1:29:15

zondag 5 september 2010

Halve van Nieuwkoop 21,1 km

Ilonka Lauf 1:55:30

vrijdag 3 september 2010

Muiderslotloop 10,1 km

Carolien Krijnen 1:01:12

Marlies Bakker 1:01:13

Clemens van Wilgenburg 1:01:13

zondag 29 augustus 2010

Gooische Run 10 km

Kees Verkuil 0:53:50

Ronald Heemskerk 0:57:20

zondag 29 augustus 2010

Gooische Run 15 km

81 Joost Beerhuizen 1:14:09

woensdag 25 augustus 2010

Gildeloop 10 km

Frank Aalten 0:45:21

zondag 8 augustus 2010

Stortemelk Halve Marathon 21,1 km

Willy Milot 1:56:51

Theo Fennis 1:58:40

33 Greet Grootjans 2:00:56

13 Ton de Groot 2:01:48

Eugène Milot 2:08:03

vrijdag 30 juli 2010

Crossloop 8 km

Leo de Vries 0:38:47

Patty Verheul 0:45:36

vrijdag 23 juli 2010

Crossloop 8 km

Leo de Vries 0:37:30

Patty Verheul 0:47:33

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 10 km

Ruurd van Elburg 0:48:04

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

**Wij wensen
iedereen
fijne feestdagen!**



**Zonnen voor half geld
50 euro
betalen
100 euro
zongedood ontvangen***

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

* Deze actie duurt tot 12 januari 2011

GAC INITIATIEF OP DE OLYMPISCHE SPELEN!

Bij de Olympische Spelen van London in 2012 wordt het toeren met walmende motoren voor het eerst als nieuw wedstrijdonderdeel opgenomen. En nog wel als nummer binnen het atletiekprogramma. Weliswaar eerst als demonstratiesport, maar het animo lijkt zo groot dat uiteindelijk bij de Spelen in Amsterdam in 2028 motortoeren ook echt een olympisch nummer wordt. Dat nieuws sloeg in als een bom. GAC-Nieuws publiceert als eerste tijdschrift ter wereld een interview met de initiatiefnemer die om begrijpelijke redenen nog even anoniem wil blijven. We zullen hem in dit stuk de gefingeerde naam Fred Kaltaan geven.

Gefeliciteerd, Fred!

Dankjewel Joost. Je begrijpt dat ik dolblij, maar vooral ook erg verbaasd ben dat mijn dwaze ideeetje van een paar maanden geleden dit fantastische resultaat heeft gehad.

Hoe bedoel je 'dwaze ideeetje'?

Nou als 1 aprilgrap stelde ik voor om eens op zaterdagochtend binnen de GAC te gaan motorrijden. Ik vond het zelf nogal raar dat er binnen de atletiekvereniging ook een wielengroepje bestaat. En dacht: nou stel ik voor om iets nog veel gekkers te gaan doen, namelijk een motortoertocht. Daar trapt natuurlijk niemand in, want motorrijden en uitlaatgassen-spuien dat past uiteraard niet binnen de atletiek. En dan wordt duidelijk dat je binnen de atletiek je grenzen moet kennen. Maar ze namen me serieus!

Kwam dat ook niet omdat je de 1 aprilgrap iets te laat lanceerde?

Misschien had dat er wel wat mee te maken, ik was wat traag, dus het was al diep in mei dat ik met het idee kwam. Maar ik dacht dat het er zo dik bovenop lag dat ze toch wel moesten begrijpen dat het een 1 aprilgrap was. Zelf kon ik er echt om lachen!

Maar toen werd het serieus.

Ja joh, er waren zestien andere GAC-ers die meteen mee wilden doen. Ik zei nog voorzichtig dat we wel langzaam moesten rijden, want anders veroorzaak je toch veel uitlaatgassen. En dat op zaterdagochtend in de buurt van het Clubhuis. En iedereen weet dat dat niet lekker en ook niet gezond is voor sporters. Maar daar werd gewoon niet naar geluisterd. Iedereen werd motorenthousiast en er kwamen zelfs aanmeldingen van mensen die geen motor hebben en achterop mee wilden.

Heb je nog overwogen om het evenement af te blazen?

Dat was ondenkbaar, want niemand had in de gaten dat het gekkigheid was. Ik heb ze nog voorgerekend hoeveel CO² we zouden uitstoten, echt tonnen! Dat leverde alleen hilariteit op. Toen stelde ik als toppunt van gekkigheid voor om de tocht over stille dijkweggetjes te laten gaan. Dan moest toch iemand wel denken: dat kan je de mensen daar langs die dijken niet aandoen. Maar nee hoor.

En het werd ook nog een succes.

Ze staan in de rij om het voor volgend jaar weer te organiseren. Na 1 aflevering wordt het al een traditie genoemd. Ik hoorde iemand achterop een Harley Davidson zeggen dat de GAC motortoertocht een klassieker is!



Daarna gingen de ontwikkelingen snel.

Je weet dat Bob Boverman hier bij de GAC goede contacten heeft. En vice voorzitter van de KNAU is Sylvia Barlag, ook goed bekend hier op het Sportpark. Die hebben het opgepikt en je kent misschien de uitdrukking dat succes vele vaders heeft.... Dus zijn toen allerlei mensen met mijn uit de hand gelopen grap op de loop gegaan. Ze wilden het meteen als nationaal evenement lanceren.

Jacques Rogge heeft dat geblokkeerd.

De baas van het internationaal Olympisch Comité, ja. Die man heeft zo'n goede



SPIEREN VOOR SPIEREN CITY RUN

Hardlopen in Hilversum Mediastad

17 APRIL 2011

Gezonde spieren lopen
voor zieke spieren!

Schrijf je in op:
spierenvoorspierencityrun.nl



5 KM | 10 KM | 1500 & 3000 M JEUGD



neus voor sport en voor commerciële kansen, ik heb me laten vertellen dat hij Honda en Yamaha heeft benaderd en dat die motorjapanners er zo al tientallen miljoenen in willen stoppen. Smeerolie en smeergeld doen wonderen in die wereld dus nu staat het op het programma van de Spelen!

Waar ik nu het meest benieuwd naar ben: wat word je volgende 1 aprilgrap?

Ik wou het een beetje in dezelfde sfeer houden, dus eerst dacht ik aan klaverjasinitiatieven of misschien iets met het organiseren van buitenlandse vakanties als GAC-activiteit. Maar dat hebben anderen al bedacht, dus daarmee was ik te laat. Het moet dus echt heel veel

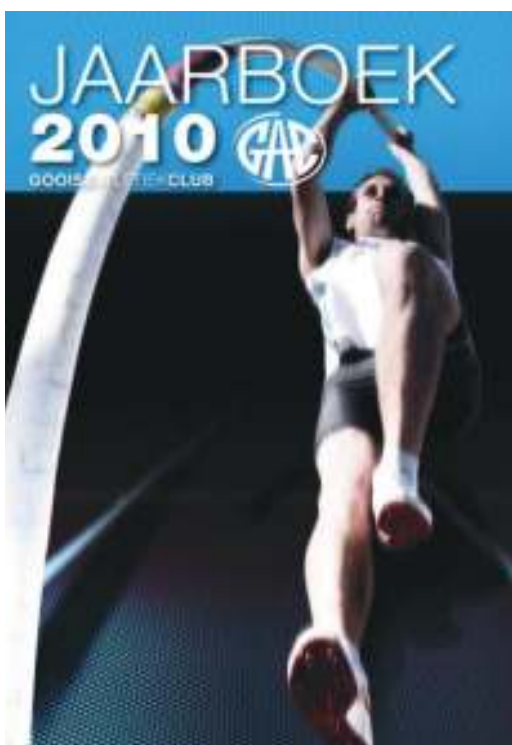
belachelijker wil het niet als GAC-onderdeel worden geaccepteerd. Hoe gek denk je dat ik het moet overdrijven: Drijfjachten op wilde zwijnen op de dinsdagse trainingsavond? Bladerblazen voor beginners? Er moet toch wel iets te bedenken zijn waarvan het bestuur zegt: nee Fred, dit is echt te gek, dit past niet binnen de atletiek.

Dankjewel.

Joost Huijsing

(Geheel tegen mijn natuur in heb ik mijn kritiek in dit interview binnen boord gehouden.

Ik wilde alleen een paar vragen stellen. Om een discussie te starten wat wel of niet gewenst is binnen de club.)



JAARBOEK

Het jaarboek 2010 is uit! Alle aanwezigen op de laatste jaarvergadering hebben het in ontvangst genomen. Na vierenzeventig pagina's kan de lezer zijn of haar geluk niet meer op over onze club.

En het moet gezegd, de GAC is een prachtclub. Iedereen is er welkom, of je voor de medailles gaat of voor de lol van lekker lopen. Lief en leed wordt gedeeld en in slechte tijden is onze club een heilzame therapeut. Waar het ook, en misschien wel vooral om gaat: er worden prestaties geleverd die samengebald in het jaarboek indrukwekkend zijn.

Er is nog iets waarin de GAC zich onderscheidt: de prachtige omgeving waar we rond kunnen hollen. Of je nu kort werk doet: Anna's hoeve met de heuveltjes, de Monnikenberg met een vleugje van boven, of de langere afstanden over prachtige heidegebieden als Stulp, Bluk en Hoorneboeg, of de echte lange afstanden: rondje Hilversum, over de Trilvenen of naar de molen van Laren. Dat had wat mij betreft ook benoemd kunnen worden want dat is een heel groot geluk.

Weinig atletiekclubs in ons land hebben de beschikking over zo'n gevarieerde natuur.

Afgezien van het groene gemis is het een fraai boekwerkje waar de GAC trots op kan zijn. Met dit jaarboekje kun je bij sponsors en adverteerders mee aan komen. De overige boekjes vinden hun weg wel (stapel in de kantine en een andere stapel bij de nieuwsjaarsborrel).

Carla van Lingen.

CONTACTGEGEVENS BAANATLETIEK

groep	leeftijds grens	(hoofd-)trainer	e-mail	telefoon
SPECIALISATIE MEERKAMP - SPRINT/HORDEN - SPRINGEN				
Coördinator		Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Meerkamp 1	va 1993	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
		Janet Hulshof	aniracus@hotmail.com	06 49137719
Meerkamp 2	va 1996	Jan Willem van Henten	jw_henten@hotmail.com	06 16134720
Meerkamp 3	va 1997	Adri van der Zon	a.vanderzon@casema.nl	
Sprint-Horden	va 1997	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Springen	va 1995	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
		Janet Hulshof	aniracus@hotmail.com	06 49137719
Sprint-Springen-Meerkamp	1998	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
SPECIALISATIE WERPEN				
Coördinator		Adrie Rossen	rossendejong@planet.nl	06 24651190
Werpen 1	va 1995	Adrie Rossen	rossendejong@planet.nl	06 24651190
Werpen 2	va 1998	Roland Henriquez	rhenriquez@orange.nl	035 6914012
Kogelslingeren	va 1997	Ingrid van Dijk	ingrid.gach@kpnmail.nl	
SPECIALISATIE LOPEN				
Coördinator		Siebe Turksma	siebe.turksma@chello.nl	06 53552241
MiLa kort	va 1994	Michiel Löschner	michielloeschner@gmail.com	06 28723083
MiLa midden en lang	va 1991	Siebe Turksma	siebe.turksma@chello.nl	06 53552241
MiLa lang Masters	va 1985	Frans Looijer	anitaphilipsen@hetnet.nl	
MiLa jong	va 1998	Dik Zeldenrijk	dzeldenrijk@freeler.nl	035 5823212
ALLROUND MASTERS - SENIOREN - JUNIOREN AB				
Coördinator		Wouter Stiekema	wouter@wstiekema.nl	06 22202497
Masters	va 1985	Cees Jägers	email via: veldmeijer39@zonnet.nl	035 6850932
Senioren	va 1991	Tom Heinis	tom.heinis@givaudan.com	06 53295277
Junioren AB	va 1995	Jan Versteeg	famj.versteeg@tiscali.nl	06 51994897
ALLROUND JUNIOREN CD				
Coördinator		Jos Koekkoek	J.Koekkoek2@kpnplanet.nl	035 6563998
Junioren C 2e jaars	1996	Wouter Stiekema	wouter@wstiekema.nl	
Junioren C 1e jaars	1997	Marianne Bruininks	jantje_40@hotmail.com	
Jongens Junioren D 2e jaars	1998	Stéphane Wienneke	nbrovsky@wanadoo.nl	
Meisjes Junioren D 2e jaars	1998	René Elzinga	rjelzinga@zonnet.nl	
Jongens Junioren D 1e jaars	1999	Jos Koekkoek	J.Koekkoek2@kpnplanet.nl	
Meisjes Junioren D 1e jaars	1999	Stef de Beer	sdebeer@hetnet.nl	
ALLROUND JEUGD - A ATLETIEK				
Coördinator		John Dankers	jtc@gach.nl	
snelle loopgroep Pupillen A	va 2001	Martin de Vor	m.devor@hi.nl	
Jongens Pupillen A 2e jaars	2000	Stéphane Wienneke	nbrovsky@wanadoo.nl	
Meisjes Pupillen A 2e jaars	2000	Richard van Delft	richardvandelft@hotmail.com	
Jongens Pupillen A 1e jaars	2001	Ellen Brouwer	ellen_hoo@hotmail.com	
Meisjes Pupillen A 1e jaars	2001	Christine Toonstra	toonstra-hilberts@zonnet.nl	
Jongens Pupillen B	2002	Nelleke Dankers	joh.dankers@planet.nl	
Meisjes Pupillen B	2002	Marianne Boelee	mboelee@upcmail.nl	
Jongens Pupillen C	2003	Ronald Feijen	defeijens@hotmail.com	
Meisjes Pupillen C	2003	Willem van Willigenburg	w.van.willigenburg@gmail.com	
Jongens en Meisjes Mini	2004	Alie van Luijk	a.luijk@kpnmail.nl	
A Atletiek	divers	Martin de Vor	m.devor@hi.nl	

INFORMATIE GACJEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

**surfnaar:
WWW.GACH.NL/JEUGD**

LOOPBOEK!



HOEK 13

"Als ik loop Voel ik Me Beroerd..."

"...maar als ik niet loop nog beroerd."

Het is een mooie uitspraak van een bijzondere hardloper. Ron Teunisse wordt wel beschouwd als de beste ultralooper die Nederland heeft voortgebracht. Het record over 24 uur staat sinds 1990 op zijn naam. In Apeldoorn was een parcours van 1600 meter en in precies één etmaal legde hij daarop 261,475 kilometer af. Daarvoor moest hij dat rondje ruim 163 keer lopen, je moet er toch niet aan denken. In zijn kenmerkende stijl schrijft Teunisse over die recordrace "Ik slaag erin de ongenaakbare Duitser Schieke een ronde in te lopen en ik doe de 100 kilometer in precies acht uur..... Ik voel me in een chaotische kermis van halvegaren opgesloten en de grootste gek ben ik zelf..... Weer haal ik die Duitser een ronde in. Na twaalf uur heb ik ruim 140 kilometer gelopen. Middenin de nacht, ergens tussen de 150 en 160 kilometer, loop ik

samen met Schieke op het wisselvak af en ik denk 'zo dat zijn 3 rondes'. Maar ik zie tot mijn ontsteltenis dat het verschil slechts 2 rondes aangeeft en ik weet het zeker: ze hebben me vergeten... Ik heb niet opgelet, ze zijn me vergeten, goddomme!" Eigenlijk moet het Nederlands record 24 uur dus op 263,075 kilometer staan.

Ron Teunisse schreef vroeger voor '42' (bestaat niet meer) en voor 'Runner's World': "Ik weet nog goed dat ik bij Runner's World werd afgedankt als columnist. God, god wat was ik boos en wat wilde ik graag m'n gram halen. Ik moest het veld ruimen en dat nog wel voor een vrouw. Er waren immers steeds meer vrouwen aan het lopen geslagen." Ultralopers zijn geen doetjes of watjes, dat wordt duidelijk op elke bladzij van de verzamelde columns en korte verhalen van Teunisse.

Van hardlopers heb je er in ons land honderdduizenden, ik vrees soms wel meer dan een miljoen. Ultralopers behoren tot een zeldzamer ras. Duizenden maximaal, denk ik. Toch levert dat kleine pelotonnetje opvallend goede schrijvers. Misschien zijn het geen literaire hoogvliegers, maar ze

springen er zeker uit. Dat kan geen toeval zijn. Allereerst natuurlijk 'de bijbel' die vaak wordt beschreven als 'het beste boek dat ooit over hardlopen is geschreven': Jan Knippenberg's 'De Mens Als Duurloper'. Het is een schande (\$#@&!?!+*#@) dat dat boek nog nooit in dit blad is genoemd. Ik beloof je: dat doe ik nog eens.

Maar ook het boek van Ron Teunisse mag er zijn. Als je tenminste een beetje van de botte bijl houdt. En vak dik hout zaagt men planken. Je hoeft zelf beslist geen ultralooper te zijn om de teksten van Ron te waarderen.

Waarom heet zijn boek eigenlijk 'De Koerier Die Nergens Bij Hoort'? Zo noemt Teunisse zichzelf. Koerier slaat uiteraard terug op het oude Griekenland, waar Pheidippides zoals we allemaal weten na de Slag bij Marathon (492 voor Christus) naar Athene liep om de overwinning bekend te maken. En daarna dood neerviel. Klopt trouwens niks van, van dat verhaal. Pheidippides liep veel verder, namelijk van Athene naar Sparta (246 kilometer!) om de Spartanen te vragen te hulp te schieten in de strijd tegen de Perzen. Dat is beschreven door de oude geschiedschrijver Herodotus. Een heel andere koerier liep van Marathon naar Athene. Het marathonverhaal en de 42 kilometer en het doodvallen komen uit de koker van de Britse dichter Robert Browning die de geschiedenis wat veranderde omdat hem dat beter uitkwam in zijn vers 'Pheidippides'.

Voor ultralopers is de marathon een soort sprint, dus denkt Ron Teunisse bij 'koerier' aan de echte historie van Pheidippides die voortleeft in de Spartathlon, de helletocht van Athene naar Sparta. Uiteraard heeft de schrijver die wedstrijd zelf ook gelopen, hij schrijft er aangrijpend over. Over de pijn, het afzien, de ellende als je verkeerd loopt. "Het is meer overleven, meer in beweging blijven, meer voortgaan dan hardlopen. Het is onverzettelijkheid. De factor psyche wordt groter naarmate de afstand langer wordt." In 1988 wordt Teunisse tweede, terwijl hij had moeten winnen, maar dat lees je zelf maar op pagina 94. Zijn tijd toen was 25

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



uur 49 minuten. Net geen tien kilometer per uur, ongelooflijk.

Maar we hadden het over die bijnaam, 'De Koerier Die Nergens Bij Hoort'. Dat nergens bijhoren heeft te maken met het wezen van ultralopers, mannen (en een heel enkele vrouw) die zo in beslag genomen worden door die enorme afstanden. Het zijn zonderlingen, leenlingen. Rare eigenheimers kan je ook zeggen. Maar wel zeer intrigerend. Koeriers die nergens bij (willen) horen.

In een interview over ultralopen zei Teunisse ooit: "Ik ben geen masochist. Die geniet van het

lijden, terwijl ik me er doorheen moet vechten. Altijd de strijd met mezelf en het leven aangaan. In feite is lopen kunst, alleen is het ongrijpbaar. Het vliegt weg. Wat overblijft zijn een aantal nietszeggende cijfertjes."

Zelf ben ik echt geen ultraloper. Ik begrijp ze niet, die loopmaatjes van me die een marathon nog niet lang genoeg vinden. Ja lezer, ook binnen de GAC heb je van die zonderlingen. Krijn, Paul of Peter, die soms zin hebben in een Rondje Texel of iets anders langer dan langs. Toch kan ik genieten van de ver-

halen van Ron Teunisse en er zelfs in meegaan. En ik wens jullie ook dat leesplezier toe.

Titel:

De Koerier Die Nergens Bij Hoort

Auteur: Ron Teunisse
Uitgeverij Parnassia
ISBN 978-90-815750-1-0
Prijs: € 14,50

Joost Huijsing

WIE HET KLEINE NIET EERT.....

SINTERKLAAS IS WEER VOORBIJ. ER IS VEEL GESNOEPT, GERIJMD EN GELACHEN. VEEL KADOOS ZIJN GEGEVEN. KERSTMIS KOMT ER AAN EN OOK DAN ZIJN ER WEER SNOEP, ETEN EN KADOOS IN OVERVLOED. WIJ HOPEN, DAT U MET UW GEZIN, UW DIERBAREN FIJNE DAGEN HEEFT GEHAD EN NOG GAAT KRIJGEN. BEIDE FEESTEN HEBBEN IETS VAN ONZE GAC MASTERS GROEP: ER ZIJN WEER RECORDS GEBROKEN!! VERBAZINGWEKKEND, IEDER JAAR ZIJN HET WEER RECORDFEESTEN; INDERDAAD NET ALS DE GAC OUDE "RECORDBEESTEN"..... (SORRY CLUBMAATJES HET MOEST EVEN RIJMEN!) HET NIEUWE JAAR KOMT DAN OOK SNEL EN GAAT HOPELIJK WEER GEPAARD MET EEN RECORD AAN GOEDE WENSEN EN VOORNEMENS.



Over die voornemens en records wil ik het met u hebben. Goede voornemens kunnen zeer divers zijn: niet meer roken; geen gehaktstaaf bij de Shell meer nemen; meer geduld hebben thuis; geen pringles onder het lezen eten, meer en beter trainen; vrijwilliger bij de GAC worden enzovoorts. 2011 Vraagt dus weer om nieuwe uitdagingen en records! U krijgt alle kans om samen met ons te scoren. Zoals u wellicht nog niet weet gaan wij in 2011 een uitdaging aan in Kenia: de Kilimanjaro is aan de beurt om onze grenzen te verleggen: 5 GACérs op de top zou een mooi record zijn! Daar zit ook een goed doel achter!!

U zult misschien wel doodziek zijn van alle goede doelen, die voorbij komen en de altijd terugkerende verhalen van strijkstokken en directies met hoge vergoedingen: ook bij de officiële goede doelen helaas. Het Catharinafonds en wij willen de Maasai helpen met onderwijs en alles wat daarbij hoort: lesmateriaal, onderwijzers opleiden, bouwen van scholen, onderwijzers een jaarcontract geven. Het goede voornemen en de uitdaging zitten in de reis en het doel. Het record is in uw handen: veel kinderen naar school helpen met een klein financieel offer. Op de bar staat een melkbus: want koeien zijn niet alleen belangrijk voor Nederland maar ook voor de Maasai. Voor deze oorspronkelijke nomaden zijn koeien van levensbelang en belangrijker dan hun vrouw. Als u in de komende Kersttijd en rond de jaarwisseling koffie besteld bij de GAC doneer dan uw KLEINE GELD in de melkbus voor Kenia. Met een grote vereniging met een groot sociaal hart zit een record er zo maar in! De gevolgen zijn groot hier en in Afrika: het goede gevoel en de blijdschap zal overheersen. Mogen wij op jullie rekenen? We gaan het geld zelf brengen op de juiste plek en zonder smeergeld dus. Fijne feestdagen, een goed begin (de melkbus dus), groeten van

Ilona Mulder, Brigitte van de Kamp, Kees Jägers, Chris van de Kamp en Hans Veldmeijer.

BESTUUR		bestuur@gach.nl
Voorzitter		
Eric Bouwmeester	035-6241353 / 06-51073610	
PC Hoofweg 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
Henny Vos	035-6857562	henny-bestuur@gach.nl
<i>algemeen (beheer/kantine)</i>		

ATLETIEK TEAM	
Atletiek manager en voorzitter	
Peter Koperdraad	peterkoperdraad@gach.nl
Voorzitter TC	
Coen Hulsman	coen@hulsman.nl
Jeugdcoördinator	
John Dankers	john.dankers@ahold.nl
Coördinator allroundgroepen	
Wouter Stiekema	wouter@wstiekema.nl
Voorzitter Wedstrijd Organisatie Commissie	
Aswin Jägers	ajagers@gmail.com
Afgevaardigde bestuur	
Maarten Broek	maarten-bestuur@gach.nl

FACILITAIR MANAGER		dickindenberken@gach.nl
Dick in den Berken	06-51557784	

VERTROUWENSPERSOON		vertrouwenspersoon@gach.nl
Helene Heckman	035-6247979	

LEDENADMINISTRATIE		ledenadministratie@gach.nl
Chris van de Kamp		
Chrysantenstraat 13	035-6215516	
1214 BK Hilversum		
Betalingen	Postbank 284190	t.n.v. GAC Hilversum

REDACTIE CLUBBLAD		clubblad@gach.nl
--------------------------	--	-------------------------

Eindredactie	
Carla van Lingen	035-6243909

Opmaak	
Ron Meijer	035-6850719
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
Advertenties clubblad	
Frank Aalten	035-6280992
Remko Groot	035-7728914

WEBSITE:		INTERNETREDACTIE@GACH.NL
Web content manager		
Job van Barneveld		

BEHEERGROEP CLUBHUIS	
Voorzitter	
Cor van Asselt	corvanasselt@hetnet.nl
Secretaris	
Aswin Jägers	ajagers@gmail.com
Penningmeester	
Henk Bakker	hwcbakker@gmail.com

RESERVERINGEN CLUBHUIS EN BAAN		reserveren@gach.nl
Hans Veldmeijer	035-6247095	

ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN	
Voorzitter	
Cor van Asselt	035-6854765
Leden	
Dries Bijaard	035-6561102
Dick van Gessel	035-6852970
Dick in den Berken	06-51557784
dickindenberken@gach.nl	

Henk van der Kolk	035-6858828
Wim Lam	035-6851926
Niek Vogel	035-6243662
Berry van der Wolk	035-6249029

Geluidstechnicus	
Cor van Asselt	035-6854765

COMMISSIE SPONSORING		Sponsoring@gach.nl
Helaas geen leden		

Sponsorborden	
Dick in den Berken	035-6945316
berken9@kpnplanet.nl	

COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK		cwa@gach.nl
Voorzitter		
Alle Koperdraad	06-53340853	
Secretaris		
Michiel van Voorthuijsen	06-53924500	
Penningmeester		
Harry Bontje	06-21942724	
Rekening nr: 61.91.90.604 t.n.v.H.Bontje Hilversum		
Leden		
Berend Reichman	06-52182984	
Melanie Versteeg	06-13592878	
Anne Baar	06-49793450	
Wendy Vet	06-17192981	
Thomas Mijnhout	06-38361941	
Jelmer van Spellen	015247384	
Daniel van Scherpenzeel		

Evenement: Arena Games	
Voorzitter	
Aswin Jägers	06-19776413
Secretaris	
Ewald Koekoek	06-13903462
Penningmeester	
Arjan van Harn	06-13233897
Sponsoring	
Alle Koperdraad	06-53340853
leden	
Michiel van Voorthuijsen	michiel@arenagames.nl
Wendy Vet	wendy@arenagames.nl
Rick Vet	rick@arenagames.nl
Floor van Rijn	floor@arenagames.nl
Jos Koekoek	jos@arenagames.nl

Evenement: Maple Leaf Cross		INFO@MAPLELEAFCROSS.NL
voorzitter		Gré Imbos
secretaris		Niesje Venema
penningmeester		Koos van den Wijngaard
wedstrijdsecretaris		Dina Weening
coördinator vrijwil.		Gré Imbos
parcoursbouwer		Jack van den Wijngaard
materiaalmedewerker		Gerard Demmers
pr. medewerker		Michael Kromhout
		035-6720902 of 06-43060947 (info@mapleleafcross.nl)
atletenmedewerker		Wim Ockhuysen
speaker		Ko Schaapherder

Evenement: Spieren voor Spieren City Run	
Dick Slootbeek	06-51845835
bestuur@spierenvoorspierencyrun.nl	

TECHNISCHE COMMISSIE		tc@gach.nl
Voorzitter		
Coen Hulsman	035-6220133	coen@hulsman.nl
Secretaris		
Maarten Broek		maarten-bestuur@gach.nl
penningmeester		
Marc van Veen	035-6838847	marc@gach.nl
materiaalbeheer		
Aswin Jägers	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		woc@gach.nl
Voorzitter		
Aswin Jägers,		ajagers@gmail.com
Secretaris		
Vacature		
Jurycoördinator		
Vacature		
Secretariaat thuis (pupillen/junioren)		
Bibi van der Veer,		nbovsky@wanadoo.nl

Algemeen lid

Adri Coppens, a3coppens@gmail.com
Jan van Dijk, jan.iet@tiscali.nl

Secretariaat uit pupillen & C/D junioren

Clemens v. Wilgenburg 035-6858072 clemens@kleemus.nl

Secretariaat uit A/B junioren, senioren en masters;

Ingrid van Dijk,
Jaap ter Haarstraat 31, 1321 LA Almere, ingrid.gach@kpnmail.nl

KANTINECOMMISSIE

KANTINE@GACH.NL

voorzitter

Gerard van Rooij 06-27433584

secretaris

Gert Wingelaar 06-12386333 g.wingelaar@gmail.com

penningmeester

Jan Keurs 0294-410210 jankeurs47@gmail.com

Inkoop & magazijnbeheer

Gerard Bakker 06 21553910

Planning vrijwilligers bardiens

Cindy van der Blom 035-6857174 cindy@robencindy.com

Planning vrijwilligers bardiens evenementen

Mariëtte Krijnen 035-6852443

Evenementen coördinator

Claudia Bergman 06 25319742 NHCR@start2day.eu

Technische zaken

Nico v/d Lee 035-6211998

algemeen lid

Ed Bisel 035-6932382

SPORT MEDISCHE COMMISSIE

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

Leo v.d. Berg 035-6923423

Lineke Braspenning 035-6216291

Silvya Gerlach 035-6400782

Harm Oerlemans 035-6218235

LOOPTEAM

loopteam@gach.nl

Hardlopen

Geraldine van Bers 035-5824095

Astrid van Haaften 035-5821053

Yvonne van der Voort 035-6218437

Nordic Walking

Liene Malsch 035-6238328

(Sportief) Wandelen

Patrick Weening 035-6856060

Lid RSC

Krijn Griffioen 035-6931015

TRAINERS RECREATIESPORT

Hardlopen

Frank Aalten 035-6280992

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

Eekhof Michel 0591-580112

Ekelschot Mathieu 035-6831033

Elenbaas Els 035-6854026

Fontaine Joost 035-6853906

Gasenbeek Bert 06-22759878

Griffioen Krijn 035-6931015

Groot Remko 035-7728914

Haaften Astrid van 035-5821053

Hamersveld Jaap van 035-6918043

Heinink Fons 035-6280926

Hek Marc 06-34863577

Hermesen 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

Lier Hedwig van 035-6952031

List Bert 035-6982099

Majoor Barbara 0346-212965

Majoor Elly 035-5310748

Markhorst Wim 033-4321029

Meijer Ron 035-6850719

Milot Eugene 035-6859747

Nooijen Han 06-34130247

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

Schaaf Cor van der 035-6833062

Scheer Nadine 06-22464686

Schimmel Anja 035-6835525

Slootbeek Dick 035-6218063

Splinter Bea 035-6915632

Swankhuizen Henry 035-6550709

Swankhuizen Nora 035-6550709

Terwel Wilma 035-5318264

Turksma Siebe 035-7721909

Vastenburg Elbert 035-6852277

Verkerk Fred 035-7726150

Vermeulen Roelien 035-6832662

Vink Joop de 035-6851666

Vonk Jan 035-5821546

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 035-6858072

Clemens van 035-6856122

Wingelaar Gert 035-6235325

Zande Paul van der 035-6235325

Sportief wandelen / nordic walking

Beer de Diny 035-6246050

Furster Andries 035-6857964

Haverkort Fonnies 035-6917406

Heinis Wim 035-6245394

Klooster Wil van 035-5311548

Linden Wim van der 035-6854722

Malsch Liene 035-6238328

Reumer Stien 035-6916445

Schouten Ina 035-6832564

Stolk Leo 06-14146612

Timmer Trijntje 035-5821215

Verheul Ad 035-6240781

Weening Patrick 035-6856060

UITSLAGEN VOOR CLUBBLAD EN INTERNET

jeugdathletiek

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

recreatiesport

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

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen uitslagen.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



PUPILLEN SINTERKLAAS- FEEST 4 DECEMBER 2010



Atletiektraining gaat altijd door, behalve bij onweer, dus ook nu bij het sinterklaasfeest in de sneeuw. 103 kinderen gingen met hoofdpiet inlopen. Daarna gingen ze in groepjes een spelcircuit langs. Hordenlopen, wortelestafette, sintgedichtjes maken en uiteraard werden er ook sneeuwballen gegooid. Er was warme chocolademelk met slagroom in het clubhuis om tussendoor op te warmen.

Aan het eind van de middag kwam de Sint nog even langs in de kantine. Sint was dit jaar ruim voorzien van pieten (het worden er ieder jaar meer) en er werd volop gezongen. Een paar kinderen werden naar voren geroepen en ook zij moesten voor de Sint zingen. Hoofdpiet las nog een paar mooie, door de kinderen gemaakte, gedichten voor en toen was het al weer tijd voor de Sint om te gaan. Ook dit jaar liet de Sint cadeautjes achter voor de kinderen die zo sportief bezig zijn geweest in de sneeuw. Foto's van dit feest zijn te bezichtigen op www.gach.nl. (jeugd fotoalbum).

Nelleke Dankers





RODE DRAAD FEESTAVOND PUPILLEN 13 NOVEMBER 2010.

Vanaf 18.30 uur waren de pupillen welkom op de Rode Draad Feestavond van de GAC.

Dit jaar was het thema GALA. De kinderen (en trainers) zagen er prachtig uit. Er werd volop gedanst op de muziek van DJ Ewald en af en toe kwam er sneeuw uit de lucht vallen.

Vanaf 20.00 uur werden er een hoop prijzen uitgereikt, o.a. aan Flo van Raalte en Roos de Vries, omdat zij zo mooi aangekleed waren.

Berend-Jan Koster (JPA2) is overall winnaar geworden van de Rode Draad 2010. De overige prijswinnaars zijn terug te vinden in de presentatie van de feestavond op www.gach.nl.

Op deze avond is tevens een nieuwe prijs uitgereikt, te weten de Stéphane Wienneke wisselPrijs. De prijs (een kunstwerk van glas) is naar deze jeugdtrainer genoemd, omdat hij de bedenker is van deze PR-registratie. Tobias van Ee (JPC) ging met deze prijs naar huis. De overige PR-winnaars staan eveneens vermeld in de presentatie van de feestavond.

Tot de beste trainers werden uitgeroepen de trainers van de jongens pup A2.

Rond 20.30 uur was het feest voor de pupillen afgelopen en konden de CD-junioren hun feestje beginnen.

Nelleke Dankers





BAV WINTERCUP (JONGENS PUP B). 14 NOVEMBER



Met de Rode Draad feestavond van de GAC nog in de benen verschenen er vijf jongens pup- B bij de start van de BAV. Rob moest starten in de categorie t/m 7 jaar. Hij eindigde op de 9e plaats, ondanks zijn val op het grasveld. In de categorie t/m 8 jaar kwam Tobias binnen op een mooie 2e plaats, Olivier Voschezang op de 7e, Koen Duikersloot op de 12e en Niels op de 18e plaats. Leuk dat jullie er waren!

Nelleke Dankers

ALS ZE MIJ MISSE...., BEN IK ... (IN LISSE)

Weer eens wat anders, blijkt.

Zaterdagochtend 9.15 uur melden voor de indoorwedstrijd voor pupillen en junioren in Lisse, dat houdt in vroeg weg. Het hoogspringen begint om 16.00 uur en daarna is de 600 m. En daar komen we eigenlijk voor. Laat thuis dus.

Wat stel je voor bij een indoorwedstrijd als je alleen de Galgenwaard gezien hebt. Ik had beter moeten weten. Wat staat er leeg in Lisse? De bloemenveiling. En al jaren.

Het parcours van de 600 m is met pylonnen uitgezet en gaat door verschillende hallen. Er is zelfs een gedeelte waar het licht niet brand. Gelukkig staan de deuren wel open. De 50 meter sprint gaat door twee hallen maar kan slechts over drie banen, meer passen er niet door de deur. Lang, heel lang geleden is er schoongemaakt. Het herentoilet is defect. Maar goed na een cross moet je ook wassen.

De verschillende onderdelen zijn zeer ruim gepland. De organisatie was net als het broodje worst prima. Zo kan het dus ook. Al is het even wennen. Het beeld van de Galgenwaard moet even verwateren. Het is hier georganiseerd door de Spartaan, dit was misschien toch een aanwijzing.

Ook hier zijn vele welwillende vrijwilligers en nog meer enthousiaste atleetjes. En zij hebben gezorgd voor een lange maar leuke dag in Lisse.

Rob van Ee (vader van Tobias en Rosanne)



BAV WINTERCUP, 8-JARIGEN (JONGENS PUP B). 12 DECEMBER 2010,

Het was even spannend op de cross wel door kon gaan, maar gelukkig dooide het flink de dagen ervoor en was het ijs grotendeels verdwenen. Wel een ander rondje (iets langer en met een berg) om het ijs te omzeilen.

Namens de GAC zijn de jongens pup B (met 6 atleten) goed vertegenwoordigd. Na de start vliegen ze er vandoor (wat gaat dat toch altijd hard). Drie kinderen vallen in de eerste bocht over het grasveld, maar Rob blijft dit keer overeind. Tobias gaat als 1e het bos in.

Bij de finish komt Tobias als 2e binnen. Koen en Olivier zaten elkaar flink op de hielen, maar uiteindelijk gaat Olivier net iets eerder over de finish. Toch knap gedaan hoor Koen om er zo dichtbij te zitten. Niels had zich voorgenomen om Rob voor te blijven en dat is hem vandaag gelukt. Klasse. Rob en Karsten zaten ook dichtbij elkaar, maar Rob bleef net iets voor lopen.

Fijn dat je er vandaag bij kon zijn, Karsten.

Margriet kwam als 1e meisje over de finish in deze categorie.

Ik vind dat jullie allemaal goed gelopen hebben.

Op naar de volgende cross.

Nelleke Dankers



VERJAARDAGEN

december

26	Levi Hollander
29	Cathelijne Gort
29	Jelmer Dekker
30	Bram Streefkerk
30	Joeri Sampiëri Björnsson
31	Valentijn van Weelden
31	Bastiaan Mudde

Januari

1	Michel Maas
3	Vincent Decraene
4	Julius de Wit
5	Mutale Hille Ris Lambers
8	Quint Schouwenaar
9	Veere Wienese
9	Idas Nebbeling
10	Linde Buruma
10	Kris Andriessen
13	Yvonne Lieste
14	Jenny Wildeman
14	Ilse Hengeveld
16	Margriet Hilhorst
17	Berend-jan Koster
19	Lucas Knecht
19	Martijn Tibbe
21	Puck Kenemans
21	Senna van der Geest
21	Aurelia Stroes
22	Nora Overhuijs
22	Marcella Sterkenburg
22	Clint van de Pas
22	Luca Bos
23	Marjolein Schelfhout
23	Eva Hiep
24	Wieke van Kaam
24	Amelie Douvry
25	Anke Groot
26	Ellen Brouwer
27	F.A.R. Stoop
28	Yoram de Boer
31	Lotte Stradmeijer
31	Gemma van der Voort

februari

1	Niels de Boer
1	Sanne de Rouw
1	Frank Weekamp
6	Max Defize
8	Joep Borninkhof
8	Xanthe Buruma

NIEUWE CLUBRECORDS OUTDOOR 2010

AANVULLING

Door de wijziging van de speer van 600 in 500 gram, blijft het oude record staan en komt er een nieuw record bij met de speer van 500 gram.

C-meisjes:

7 kamp Judith Rasch 3780 punten 23/24-05-2010 Amstelveen
(13.92 - 1.47 - 8.28 - 20.78 - 4.89 - 29.41 - 1.45.08 (speer 500 gr.)

UITSLAG GROTE CLUBLOTENACTIE 2010

NAAM:	AANTAL VERKOCHTE LOTEN:	NAAM:	AANTAL VERKOCHTE LOTEN:
1. Siebe Heuperman	138	31. Rosanne van der Nooij/Groep Michiel	15
2. Rob Dankers	106	33. Irene Bol	14
3. Lars Mol	86	34. Jelte ter Braake	13
4. Carlijn Smalenburg	76	35. Patrick Feijen/Joep Borninkhof	12
5. Anton Hilhorst	55	37. Mauve Bos/Susan Visser	11
6. Xanthe Buruma	54	39. Linda Janmaat/Bram Duurland/Jamie Koudijs	10
7. Wieke van Kaam	53	42. Rosanne van Ee/Fleur Keijzer	9
8. Bram van der Laan	40	44. Senna van der Geest/Ella Keijser/ Bob Voorneveld/Zoë Voss/Ilse Hengeveld/ Roy van den Kommer	8
9. Job Heinsius	36	50. Tobias van Ee	7
10. Marieke van der Laan	35	51. Siem ter Braake/Inge Weekamp	6
11. Lune Stoops	32	53. Niels van der Voort/Niels en Martijn de Boer/ Bram van der Pijl/Karsten Budding/Indy Bruns	5
12. Siemon Wierink	31	59. Otte Wienese/Luna en Mella Scheffer	4
13. Lot Schulze	30	62. Anja Bekema/Milou Mijnhout/Eric Wolfrat	3
14. Koen Duikersloot	29	65. Linde Buruma/Carlijn de Bie/Sterre Renner/ Luc Blank	2
15. Nick van Brummelen/Iris Oosting	27		
17. Hesse Göbbels/Julia Baaij	24		
19. Semmie de Birk/Luna van der Pas	22		
21. Lucas Knecht/Marieke Leentjes/Olav Visser/ Jorik Slob	18		
25. Frank Weekamp/Rosan de Bie/MaxDefize/Nora Overhuijs/Sterre Weber	17		
30. Anouk Mijnhout	16		

Bovengenoemde kinderen kunnen een kleine
attentie ophalen bij Nelleke Dankers.



SPIEREN VOOR SPIEREN CITY RUN
Hardlopen in Hilversum Mediastad

17 APRIL 2011

**Gezonde spieren lopen
voor zieke spieren!**

Schrijf je in op:
spierenvoorspierencityrun.nl



5 KM | 10 KM | 1500 & 3000 M JEUGD



UITSLAGEN

6-11-2010AV Monnickendam 1e

Cross Monnickendam

J.C. 2500 meter

1	Bart van Manen	8,26.0
3	Lars Besselaar	8,31.0
4	Marius Messemaker	8,36.0
11	Jonathan van Daalen	9,13.0
17	Jelte ter Braake	9,39.0
18	Jan Berbee	9,42.0
19	Yoram de Boer	9,43.0
22	Boris Schram	9,55.0
25	Jorik Slob	9,57.0
26	Bram Verheyen	10,06.0
31	Niels van der Voort	10,45.0
34	Niek Vreeken	11,06.0

J.D. 2000 meter

1	Antonio van den Heuvel	7,03.0
4	Berend-jan Koster	7,46.0
5	Joep Borninkhof	7,47.0
7	Thomas Romagnoli	7,49.0
8	Siebe Heuperman	8,07.0
10	Cirrus Nebbeling	8,22.0
13	Nick van Brummelen	8,41.0
13	Frank Sluyter	8,13.0
15	Anton Hilhorst	8,55.0
15	David Wolfrat	8,21.0
16	Matthias Mandl	9,02.0
19	Puck Kenemans	8,31.0
21	Bastiaan Mudde	8,39.0
22	Ries Lutz	8,44.0
23	Max Defize	9,11.0
24	Bram Streefkerk	9,12.0
24	Hidde Kenter	8,49.0
26	Yaran Wienneke	9,00.0
31	Rick Hulsebos	9,50.0
31	Nicolaas Romagnoli	9,50.0
32	Daan van Kampen	9,51.0
33	Thijs Baaij	10,04.0
33	Max Bakker	10,25.0
34	Patrick Feijen	10,20.0
35	Frank Weekamp	11,36.0

J.mini pup. 1000 meter

5	Manus Keijser	5,40.0
6	Dani Suparmono	6,04.0

J.pup.A.1eJ. 1000 meter

4	Boyke Baeten	4,02.0
10	Bram van der Laan	4,11.0
15	Gabriël Cornelissen	4,20.0
16	Quinten Feijen	4,30.0
17	Mutale Hille Ris Lambers	4,33.0
26	Eric Wolfrat	4,47.0
28	Klaas van Dam	4,48.0
31	Cas Streefkerk	4,57.0
33	Michael Snip	5,45.0

J.pup.A.2eJ. 1000 meter

3	Coen Koster	4,01.0
5	Stephan Kok	4,04.0
6	Mark den Blanken	4,04.0
16	Pim Borninkhof	4,19.0
19	Joost ten Barge	4,27.0
26	Simon Wierink	4,39.0
27	Florian Groeneveld	4,39.0
30	Merlijn van de Wal	4,46.0

35 Martijn de Boer 4,55.0

J.pup.B. 1000 meter

1	Tobias van Ee	4,04.0
3	Olivier Voschezang	4,15.0
4	Remme Heuperman	4,15.0
9	Idas Nebbeling	4,31.0
11	Vincent Decraene	4,33.0
13	Koen Duikersloot	4,35.0
14	Bob Voorneveld	4,37.0
16	Thijmen Hakenkruger	4,41.0
19	Rob Dankers	4,45.0
21	Hesse Göbbels	4,48.0
23	Koen Verloop	4,54.0
29	Jasper van Kesteren	5,09.0
30	Olivier van Kalken	5,13.0
31	Steeff Haeldermans	5,17.0
32	Jesse van Gameren	5,24.0
36	Lucas Knecht	5,49.0

J.pup.C. 1000 meter

1	Yoram Vriezen	4,12.0
13	Jasper Steenvoorden	5,21.0
14	Laurens Prins	5,25.0
17	Jochem Visser	5,50.0

M.A. 2000 meter

4	Marloes Steenhuisen	8,13.0
---	---------------------	--------

M.B. 2000 meter

4	Vera de Boer	8,37.0
---	--------------	--------

M.C. 2000 meter

4	Tess van den Berg	7,49.0
7	Leonie Grob	8,11.0
10	Aysha Kraaijeveld	8,25.0
12	Emma van Leest	8,26.0
16	Suzanne van den Broek	8,35.0
20	Sofie van der Schoor	8,57.0
27	Iris Oosting	9,26.0

M.D. 1500 meter

7	Daphne Bakker	5,57.0
13	Esther Valkonet	6,26.0
15	Isa van Delft	6,14.0
16	Marloes Voorneveld	6,44.0
19	Marieke van der Laan	7,04.0
20	Channa van Gameren	7,20.0
21	Julia Straatman	6,31.0

M.mini pup. 1000 meter

1	Caroline Bos	4,44.0
---	--------------	--------

M.pup.A.1eJ. 1000 meter

1	Otte Wienese	3,54.0
3	Kato Leusink	3,57.0
14	Noor de Bruin	4,23.0
15	Fleur Keijzer	4,23.0
16	Sophie Brands	4,25.0
22	Sanne Hilberts	4,37.0
23	Juul van der Wal	4,37.0
24	Rosan de Bie	4,41.0
30	Emma van der Schoor	4,59.0
33	Daniek Visser	5,03.0
35	Nele Lentink	5,07.0
37	Lotte van Kampen	5,14.0
38	Jennifer Snip	5,32.0

M.pup.A.2eJ. 1000 meter

2	Julia van Delft	3,49.0
5	Wieke van Kaam	4,00.0
20	Luna Scheffer	4,22.0
22	Eden Göbbels	4,25.0

23 Marcella Sterkenburg 4,26.0

27 Flore Glimmerveen 4,32.0

30 Floortje Geelen 4,39.0

31 Semmie de Birk 4,40.0

41 Sophie Veen 4,58.0

43 Linde Buruma 5,10.0

44 Ilse Dekkers 5,12.0

48 Nora Overhuijs 5,24.0

49 Inge Weekamp 6,59.0

M.pup.B. 1000 meter

2 Margriet Hilhorst 4,15.0

4 Puck Harms 4,38.0

5 Mella Scheffer 4,39.0

6 Sophie Besselaar 4,48.0

10 Lune Stoops 4,54.0

11 Xanthe Buruma 4,56.0

14 Ilse Hengeveld 5,02.0

15 Luka Hoefnagel 5,03.0

M.pup.C. 1000 meter

1 Carlijn de Bie 4,25.0

9 Iris de Bie 4,51.0

15 Meintje Glimmerveen 5,03.0

16 Flore Scheidt 5,04.0

7-11-2010 Maple Leaf

Hilversum 3000 meter

16 Sam de Vor 10,20.0

27 Thomas Mijnhout 11,14.0

J.A. 3000 meter

8 Cas Lutz 9,51.0

24 David Landman 10,49.0

J.B. 3000 meter

10 Curtis Burks 9,55.0

29 Melle Albada 11,20.0

J.D. 1500 meter

2 Joep Borninkhof 6,09.0

5 Siebe Heuperman 6,25.0

11 Youri Blank 6,47.0

40 Rick Hulsebos 7,33.0

54 Patrick Feijen 8,01.0

J.D. 3000 meter

39 Frank Weekamp 19,58.0

J.pup.A.1eJ. 1500 meter

29 Quinten Feijen 7,18.0

83 Michael Snip 11,43.0

J.pup.A.2eJ. 1500 meter

12 Pim Borninkhof 6,46.0

41 Simon Wierink 7,34.0

50 Merlijn van de Wal 7,52.0

53 Martijn de Boer 7,57.0

J.pup.B. 1500 meter

9 Tobias van Ee 6,40.0

23 Olivier Voschezang 7,08.0

30 Luc Blank 7,19.0

32 Remme Heuperman 7,24.0

36 Koen Duikersloot 7,28.0

39 Bob Voorneveld 7,32.0

45 Karsten Budding 7,45.0

45 Rob Dankers 7,43.0

66 Niels de Boer 8,50.0

J.pup.C. 1500 meter

64 Miro van Wieringen 8,30.0

M.C. 3000 meter

2 Jeltje Heuperman 13,58.0

M.D. 1500 meter

4 Daphne Bakker 6,18.0

13	Isa van Delft	6,49.0
14	Anja Bekema	6,50.0
19	Dille Wienese	7,02.0
21	Rosanne van der Nooij	7,05.0
33	Susan Visser	7,28.0
42	Marloes Voorneveld	7,37.0
57	Rosanne van Ee	8,08.0
61	Anouk Mijnhout	8,15.0
M.pup.A.1eJ.		1500 meter
8	Otte Wienese	6,33.0
31	Fleur Keijzer	7,19.0
47	Lisa Wijker	7,42.0
48	Rosan de Bie	7,45.0
60	Luz Nebbeling	8,15.0
65	Jennifer Snip	8,51.0
M.pup.A.2eJ.		1500 meter
3	Julia van Delft	6,14.0
25	Fay Blank	7,13.0
34	Luna Scheffer	7,28.0
51	Linde Buruma	7,56.0
72	Elisa van Maaren	9,44.0
74	Renee Bergman	9,46.0
80	Inge Weekamp	11,08.0
M.pup.B.		1500 meter
44	Puck Harms	7,37.0
58	Xanthe Buruma	8,13.0
59	Nynke Maingay	8,13.0
62	Milou Mijnhout	8,16.0
M.pup.C.		1500 meter
55	Carlijn de Bie	8,00.0

13-11-2001 Herfstindoor Hellas

Junioren **Utrecht**
J.D. **60 m.h.**

4	Antonio van den Heuvel	10,52	540
6	Cirrus Nebbeling	11,68	407
10	Siebe Heuperman	12,03	372
11	Yaran Wienneke	11,62	413
12	Thomas Romagnoli	12,49	329
15	Puck Kenemans	12,85	297
19	Max Defize	13,07	279

J.D. **60 meter**

3	Antonio van den Heuvel	8,47	656
5	Thomas de Groot	8,98	553
10	Siebe Heuperman	9,47	464
12	Cirrus Nebbeling	9,50	459
13	Yaran Wienneke	9,65	434
20	Frank Weekamp	11,33	198
23	Max Defize	9,94	387
26	Patrick Feijen	10,53	301

J.D. Hoogspringen

Antonio van den Heuvel	1,30	462
Frank Weekamp	1,00	242
Thomas Romagnoli	1,20	389
Danny van Luijk	1,30	462
Yaran Wienneke	1,20	389
Siebe Heuperman	1,15	352
Max Defize	1,25	426
1 Cirrus Nebbeling	1,35	499
3 Thomas de Groot	1,40	541

J.D. Kogelstoten

2	Antonio van den Heuvel	9,52	499
---	------------------------	------	-----

4	Cirrus Nebbeling	7,82	411
6	Danny van Luijk	7,22	378
10	Yaran Wienneke	7,06	369
16	Frank Weekamp	5,44	270
17	Siebe Heuperman	5,67	285
17	Thomas Romagnoli	5,29	261
21	Max Defize	4,96	238
24	Patrick Feijen	3,72	148
M.D.		60 m.h.	
6	Rosanne van Ee	13,29	261
M.D.		60 meter	
19	Rosanne van Ee	10,13	358
21	Marieke van der Laan	10,27	338
M.D.			
Hoogspringen			
Rosanne van Ee	1,15	352	
Marieke van der Laan	1,10	316	
M.D.			
Kogelstoten			
9	Marieke van der Laan	7,68	404
26	Rosanne van Ee	5,42	269
14-11-201		BAV Wintercup	
Baarn		3460 meter	
4	Kimberly Putman	14,43.0	
11	Sam de Vor	11,24.3	
36	Thomas Mijnhout	12,36.4	
J.A.		3460 meter	
7	Cas Lutz	11,04.1	
30	Eduard Grob	12,24.3	
J.D.		1790 meter	
19	Rick Hulsebos	8,23.0	

22	Anton Hilhorst	7,50.3
J.pup.A.1eJ.		1300 meter
26	Michael Snip	6,58.4
J.pup.A.2eJ.		1790 meter
35	Martijn de Boer	8,56.0
J.pup.B.		1300 meter
2	Tobias van Ee	5,12.3
7	Olivier Voschezang	5,34.5
9	Rob Dankers	6,19.5
12	Koen Duikersloot	6,00.5
18	Niels de Boer	6,21.5
M.C.		3460 meter
6	Suzanne van den Broek	15,51.1
M.D.		1790 meter
12	Dille Wienese	7,59.0
21	Anja Bekema	8,26.5
M.pup.A.1eJ.		1300 meter
1	Otte Wienese	5,09.4
16	Rosan de Bie	6,20.6
20	Jennifer Snip	7,12.1
M.pup.A.2eJ.		1790 meter
3	Julia van Delft	7,11.0
M.pup.B.		1300 meter
1	Margriet Hilhorst	5,35.8
M.pup.C.		1300 meter
1	Carlijn de Bie	5,53.2
4	Iris de Bie	6,14.9
4-12-2010		Sinterklaasloop
Hilversum		
M.D.		2500 meter
	Franka Smet	15,00.0

13-11-2010 Herfstindoor Hellas Pupillen

J.pup.A.1e	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	Totaal
5	Bram van der Laan	10,27 438	3,43 404	6,70 448 1290
15	Quinten Feijen	10,41 417	3,17 352	4,86 332 1101

J.pup.A.2e	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	Totaal
5	Coen Koster	9,48 562	3,89 496	7,34 485 1543
11	Stephan Kok	9,84 503	3,40 398	6,96 463 1364
16	Mark den Blanken	10,01 476	3,69 456	5,61 381 1313
23	Simon Wierink	10,59 392	3,22 362	6,35 427 1181
33	Martijn de Boer	13,00 123	2,55 228	4,56 311 662

J.pup.B.	50 meter	Hoogspringen	Kogelstoten	Totaal
2	Tobias van Ee	8,67 468	1,00 342	4,75 324 1134

J.pup.C.	50 meter	Verspringen	Speer	Totaal
10	Roy van den Kommer	9,59 323	2,89 296	7,64 133 752
12	Laurens Prins	9,97 271	1,94 106	9,50 187 564
17	Yordi Wingelaar	11,90 58	2,01 120	9,62 190 368
20	Jochem Visser	12,03 46	1,48 14	7,79 138 198

27-11-2010

Indoor De Spartaan

J.pup.B.	Hoog	Kogel	50 meter	600 meter	Totaal
1	Tobias van Ee	0,90 269	5,27 359	8,6 439	2,18.0 351 1418
M.D. 1eJ.	50 meter	600 meter	Hoog	Kogel	Totaal
12	Rosanne van Ee	8,9 290	2,38.4 101	1,10 316	4,63 216 923

FURSTER van TELLINGEN

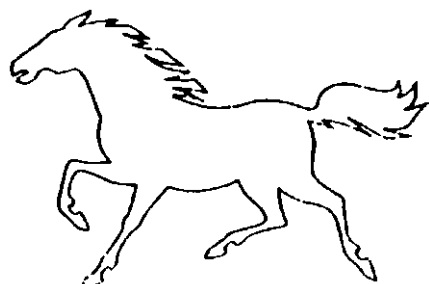
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



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

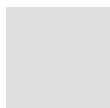
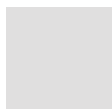
**Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren**

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

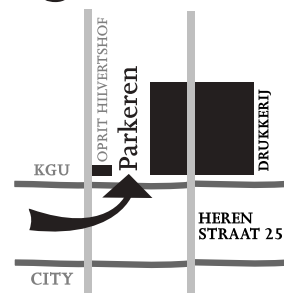
Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

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