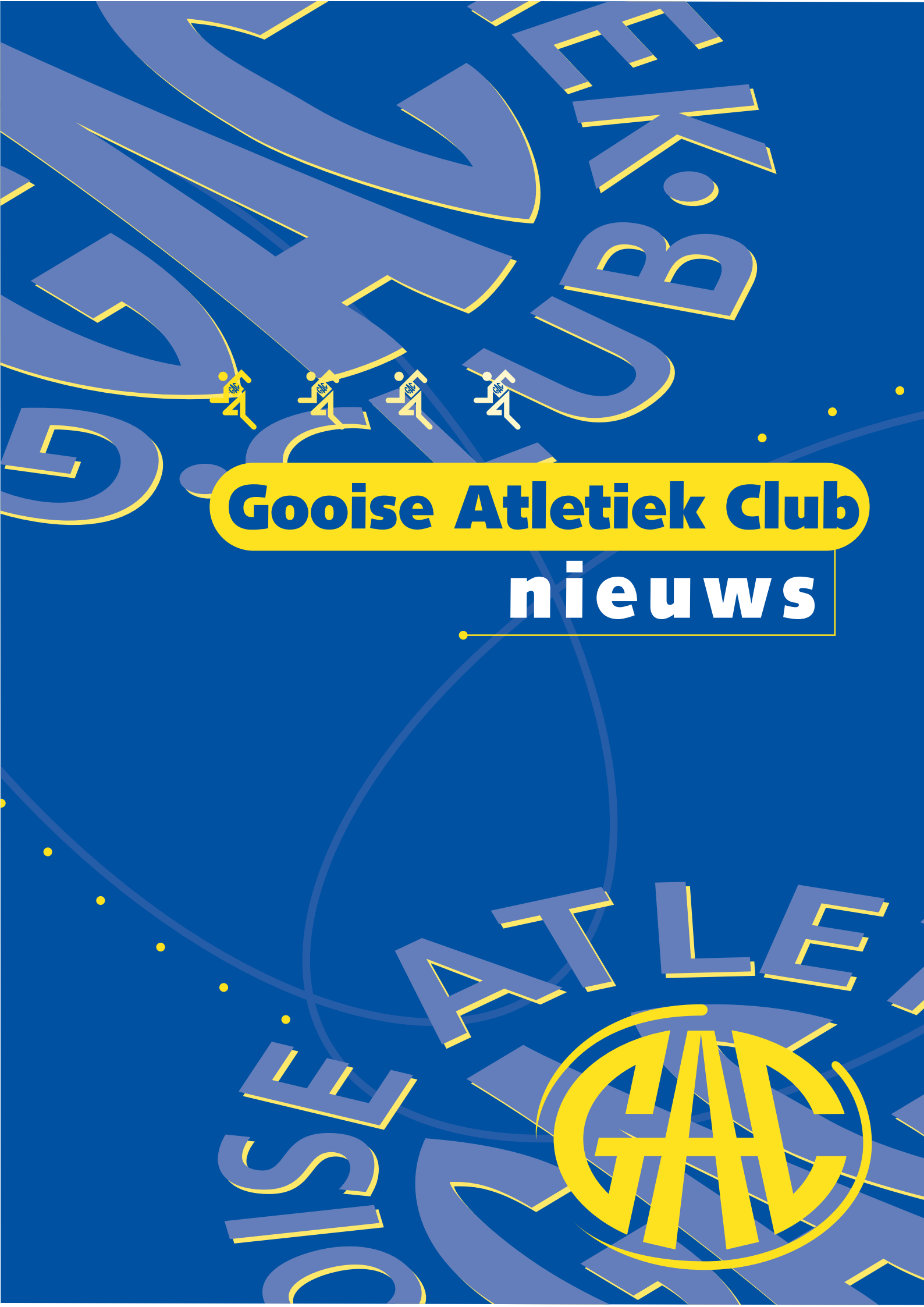




Gooise Atletiek Club **nieuws**



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



WAAR KIEZEN WE VOOR?

COLOFON

Jaargang 76
Nummer 802 - juni 2010

Redactie

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

Eindredactie

Carla van Lingén

Lay-out

Ron Meijer - Jan Dirk Vos

Huisdrukkerij

Henk Ockeloen

Binden/hechten/Adresseren

Diverse medewerkers

Aanleveren Copy

Copy-busje in de hal of
per e-mail

clubblad@gach.nl

inleverdatum voor clubblad 802 (juni)
woensdag 2 juni.

Ledenadministratie:

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

Aanmelden:

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

Lidmaatschapsduur:

Minimaal 1 jaar

Opzeggen:

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

Clubhuis GAC

Arenapark1, Arena 103
1213 NZ Hilversum
Telefoon 035-6856380

GAC Homepage: www.gach.nl
GAC E-mail: info@gach.nl

Eind april is hij met glans en complimenten uitgezwaaid. Met de zeer verdiende titel van erevoorzitter. Met waarderende woorden en applaus. En vervolgens schreef hij in het clubblad, zichtbaar opgelucht, z'n laatste voorwoord. Gefinished kopte hij er zelf boven. Daar was geen eindredacteur aan te pas gekomen. Ruud heeft z'n bestuurlijke marathon voltooid, zoveel werd wel duidelijk. En zoals altijd in een marathon: de laatste kilometers waren zwaar en duurden eigenlijk te lang.

Maar nu hij over zijn finish is, kan hij kiezen voor andere dingen die het leven aangenaam en compleet maken. En dat is hem zeer gegund.

Mij past mij louter respect voor wat mijn voorganger in 11 jaarvoorzitterschap heeft weten te bereiken. Met als resultaat een prachtige, bloeiende vereniging, gedragen door zo veel vrijwilligers die met elkaar de passie voor atletiek delen en daar een steentje aan willen bijdragen.

Ruud: ik feliciteer je met een bijzonder succesvolle periode als voorzitter van GAC en hoop dat je de finish zeker niet als definitief ervaart. En dat we dus ook in de toekomst nog eens op je wijsheid, inzicht en behulpzaamheid mogen rekenen.

Dit stukje schrijf ik 36 uur voordat de stembureaus in Nederland opengaan. Inmiddels kennen we allemaal de uitslag en hebben we een beeld van de signatuur waarmee Nederland in de komende jaren geregeerd zal gaan worden.

Wat mij opviel in de programma's en dus ook in de campagne, is dat het woord "sport" niet viel. Ja, het ging volop over onze nationale gezondheid maar dan heet het "zorg" en gaat het vooral over kosten.

Een nieuwe regering heeft zijn handen vol aan de economische crisis en we hoeven dus niet veel te verwachten van initiatieven op het gebied van sport. Is dat erg? Misschien niet, want die keuze kunnen wij zelf maken.

Als GAC lid, als vereniging, in samenwerking met onze partners in Hilversum.

Wij kiezen geen paars of rood of groen: wij kiezen blauw, voor GAC en voor elkaar, van heel jong tot heel oud. Da's een prachtig perspectief waar ik me voor ga inzetten.

Eric Bouwmeester

P.S. Mail me of spreek me aan op de club als je suggesties hebt, ik lees en hoor ze graag!

FIETSTOCHT

Weer en mooie fietstocht er op zitten. Het begin was erg nat, maar een fietser kijkt niet op een druppel meer of minder. Toch was het lekkerder rijden in de ZON. En dat gebeurde ook. We hebben een prima week gehad, onderling veel gelachen en geen grootte problemen. Alleen het eten dat was moeilijk, want waar begin en nog erger waarmee eindig je, maar kersen in sap maakten het wel moeilijk. Al met al een prima week we hebben met z'n allen genoten. Een dikke voldoende voor de organisatie. Bedankt FIEKE.

Wil-leen Handjes

TER HERINNERING INBRENG OUD PAPIER, KARTON E.D.

DE PAPIER CONTAINER IS OPEN OP DE
VOLGENDE DAGEN:

MAANDAG, DINSDAG EN ZATERDAG
VAN 8.45 TOT 11.15 UUR
DINSDAG EN DONDERDAG AVOND
VAN 18.00 TOT 21.00 UUR

Beste GAC'ers.

**Jullie medewerking wordt zeer op prijs gesteld papier
alleen op deze tijden aan te bieden.**

**Er blijft buiten deze tijden nog teveel papier naast de container liggen,
het risico van brandstichting en vandalisme is veel te groot.**

DUS GEEN PAPIER NAAST DE CONTAINER LEGGEN S.V.,P

**Namens de beheergroep clubhuis
Cor van Asselt**

BARDIENST

Onderstaand het rooster van de bardienst voor de komende periode. Op de betreffende datum worden jullie om 10.00 uur verwacht en rond 12.30 ben je weer klaar met het ondersteunen van de vaste vrijwilligers. Jullie aanwezigheid en inzet is erg belangrijk. Mocht je onverhoopt verhinderd zijn op de dag dat je staat ingeroosterd laat het mij dan tijdig weten, zodat er nog iets geregeld of met iemand geruild kan worden. Dat is ook wel zo netjes naar de vaste vrijwilligers die op je rekenen en de extra hulp goed kunnen gebruiken. Uiteraard is het ook mogelijk om iets anders dan de bardienst te doen. Bij de GAC zijn veel activiteiten en ook daar zou jullie inzet zeer gewaardeerd worden. Kortom: genoeg alternatieven als je niet kunt op de dag die hieronder vermeld staat.

19-6-2010

Lionne Louwerse
Vanessa Baas

26-6-2010

Maarten van Eeden
Matthijs de Jong

3-7-2010

Paul ten Have
Anja Visser

10-7-2010

Wilma Messelink
Pascal de Graaff

17-7-2010

Anje Oosterhuis
Marjan Rozemeijer

24-7-2010

Astrid de Vetten
Hilda van Ooijen

31-7-2010

Tjeerd de Jong
Herma Castel

7-8-2010

Ed Muis

14-8-2010

Heidi Smees

Namens de kantinecommissie:

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

EVENEMENTEN GAC 2010

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

19 juni Wasmeerloop

4 september Start Basisgroep

20 sept. RSC jaarvergadering

23 oktober Herfstloop

4 december Sinterklaasloop

26 december Kersttraining

Al deze evenementen worden georganiseerd door de leden van de Recreatie Sport Commissie, maar wij kunnen overal vrijwilligers bij gebruiken, dus voel je je geroepen om ons met een of ander evenement te helpen, neem dan contact op met een van onderstaande leden van de commissie.

Lineke Braspenning 6216291

Krijn Griffioen 691015

Silvya Gerlach 60078

Bert Noom 6850697

Alja Meijer 6850719

Harm Oerlemans 6218235

TRAINERS GEZOCHT!

De sportief wandelaars en nordicwalkers merken het deze zomer steeds weer: er zijn niet altijd genoeg trainers, vooral niet voor de nordicwalkinggroepen. We hebben nu eenmaal te weinig trainers. Vandaar onze oproep:

Wie wil er trainer worden?

Wij zoeken mensen die opgeleid willen worden tot nordicwalking- of sportief wandeltrainer. Je hoeft zelf (nog) geen perfecte nordicwalker of sportief wandelaar te zijn. Maar je moet het vooral leuk vinden om met een groep op stap te gaan. De praktijk leer je onder leiding van de ervaren trainers van de GAC, aangevuld met een aantal lessen theorie. Al doende leer je ook de weg in het bos kennen en inschatten, hoe laat je weer terug bent. Na de zomer willen we een groepje aankomend trainers gaan opleiden.

Als trainer bij de GAC heb je maar een paar verplichtingen:

- regelmatig (maar zeker niet elke week!) training geven;
- je ben verantwoordelijk voor de veiligheid van de groep met inachtneming van het (nog op te stellen) veiligheidsprotocol;
- je moet in het bezit zijn van een certificaat reanimatie, maar de GAC verzorgt de cursus daarvoor (één avond per jaar);
- we vergaderen met alle nordicwalking- en sportiefwandeltrainers 3 à 4 keer per jaar.

Als trainer bij de GAC krijg je het volgende:

- opleiding en nascholing, door de club betaald;
- reanimatiecursus, door de club betaald;
- trainerskleding;
- veel gezelligheid en sportiviteit!

De recreatieafdeling van de GAC draait uitsluitend op vrijwilligers. Eigenlijk zou elk lid dus een taak(je) op zich moeten nemen om de club draaiende te houden. De leukste taak is - echt waar! - training geven. Voel je hier iets voor, informeer dan verder bij:

Liene Malsch tel.: 035 - 62 383 28
c.malsch@upcmail.nl of bij een van de andere trainers.

WINTERSPORT

Ja wederom was het zover, op wintersport met de GAC familie. Het vertrek verliep feilloos, om 21.00 uur waren we op weg. Geen problemen om 24 uur een tussenstop, even de benen strekken en het overtollige water afvoeren. Daarna verder en voor we het wisten waren we bij ons hotel, prima geregeld en mooi weer. En toen begon het voor iedereen. Langlaufers-skieers en wandelaars, voor elk wat wils. 's avonds vermaakte iedereen zich met wat hij of zij leuk vond. Wat erg in de smaak viel was het ijsschuiven of hoe je het noemen wilt, we hebben er veel lol aan beleefd. Ook het feest der luchtballonnen was apart en natuurlijk de driem muzikanten die optraden, waarvan er één de gaten in je sokken lulde, niet te verstaan voor ons, maar lachen dat het een lust was. Ook het opruimen van de ballonnen was pret op zich, of niet soms, vraag het aan MARJO.

Wil-leen Handjes

NIEUWE LEDEN PER 3 JUNI 2010

Lies Happel
Ilona Lagcher
Christa Prins van der Stek
Hans Buskens
Sabrin Geerling
Elise Harleman
Henk van Heemskerk
Han Karsemeijer
Alessandro Tubito
Moos van Dorp
Oscar Gallas
Jolanda van Kaam
Joke Lovers
Marry Pieters

Eemnes
Hilversum
Hilversum
Hilversum
Hilversum
Zwolle
Hilversum
Breukeleveen
Baarn
Hilversum
Hilversum
Hilversum
Loosdrecht
Hilversum

D.Recr.Wandel
D.Recr.Wandel
D.Recreanten
H.Recreanten
H.Recreanten
H.Recreanten
H.Recreanten
H.Recreanten
J.Pup.A
J.Pup.B
J.Pup.C
Jurylid
Jurylid
Jurylid

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

doorloper

1.Straks op eenentwintig juni gaat het weer gebeuren: het solstitium, beter bekend als de zonneward. Dat is het stilstandspunt van de zon. Dan is het de langste dag. Wat moeten we daar mee? Zijn we blij met het begin van de zomer of balen we er van dat daarna de dagen al weer korter worden?

HERHAALDE OPROEP VOOR EEN NIEUWE PENNINGMEESTER

Plaats in de vereniging
De penningmeester maakt deel uit van het bestuur van GAC en is (weliswaar samen met de rest van het bestuur) verantwoordelijk voor het financieel beleid van GAC.

Inhoud functie

De begroting en de jaarrekening zijn in principe de hoofdtaken van de penningmeester. De begroting is het belangrijkste omdat die op de toekomst is gericht. De begroting is zowel voor de totale vereniging als voor de afzonderlijke commissies de leidraad bij alle daden en beslissingen.

In de jaarrekening legt penningmeester namens de commissies en het bestuur verantwoording af aan de leden van GAC voor het gevoerde financiële beleid over het afgelopen jaar. De uitvoerende werkzaamheden van de penningmeester zijn beperkt, doordat de betalingen, de registratie in een administratief pakket en het maken van rapportages en de samenstelling van de jaarrekening zijn uitbesteed aan een administratiekantoor (verder AK). De penningmeester blijft natuurlijk wel verantwoordelijk, hij/zij zal dan ook de facturen die niet via de commissies lopen moeten controleren, accorderen en coderen en volgens afspraak éénmaal per kwartaal overleg hebben met AK over de voortgang en de door AK geleverde rapportage.

Ook bij de jaarrekening zal de penningmeester zijn bijdrage moeten leveren, de controle op de gegevens van de commissies en tijdige en correcte aanlevering van deze gegevens. Verder zal hij/zij ook een aantal gegevens moeten aanleveren, zoals de verwerking van de vaste activa en de voorzieningen.

Overige taken

- Vraagbaak voor de penningmeester van de diverse commissies
- Aanspreekpunt voor AK
- Contact met banken
- Contact met derden, zoals atletiekunie, verzekering, gemeente e.d.

Geschatte tijdsbesteding

Eens per maand is er een bestuursvergadering van circa 2 ½ uur, het overleg met AK kost je naar schatting 2 uur per kwartaal, daarnaast zal je nog circa 4 uur per maand nodig hebben voor de overige zaken, dus totaal gemiddeld 7 uur per maand. Voor de jaarrekening en begroting, die je samen doet met de 2e penningmeester, moet je voor beide activiteiten op circa 15 uur extra rekenen. De jaarrekening in de periode januari/april en de begroting in de periode september/november.

Welke ervaring/kennis heb je nodig

- Ervaring op het gebied van financiële administraties
- Een jaarrekening kunnen opstellen, hoef je weliswaar niet zelf te doen, maar je moet wel weten hoe het moet
- Een begroting kunnen samenstellen
- Controle kunnen uitoefenen op de administratieve organisatie en interne controle van de diverse commissies

Periode

De penningmeester zal officieel per april 2011 toe treden tot het bestuur, maar de voorbereidende werkzaamheden beginnen al in september 2010. Dan wordt de begroting voor 2011 samengesteld en omdat 2011 onder de verantwoordelijkheid valt van de nieuwe penningmeester is betrokkenheid van hem of haar hierbij gewenst.

De jaarrekening van 2010 zal ik samen met de nieuwe penningmeester samenstellen en presenteren in de ALV van april 2011. Je wordt in eerste instantie voor 2 jaar benoemd.

Lijkt het je leuk

Het leuke van het penningmeesterschap van GAC is, dat er sprake is van een financieel gezonde vereniging, waar je met alle afdelingen van de vereniging te maken krijgt.

Lijkt het je leuk en ben je bereid iets te betekenen voor GAC ?

Neem dan snel contact met mij op, het zal zeker een verbreding of verdieping van je kennis op het gebied van financiële administratie, administratieve organisatie en/of het werken met vrijwilligers zijn.

Bel of mail me 06-53648669 of penningmeester@gach.nl
Bert List

2. Wij hier in het westen en ook nog eens lid van de GAC, trekken ons daar niet zo heel veel van aan en lopen gewoon door. Sinds vorig jaar is daar echter verandering in gekomen. Een aantal nuchtere Nederlanders en GACers, hebben de zomergroetloop ontdekt.



WAT EEN FANTASTISCHE DAG!

Na maanden van voorbereidingen was het dan zover: 18 april, de dag van de Nike Hilversum City Run. Voor veel mensen was dit het einde van een stressvolle periode. Want ik geef het je te doen, een evenement organiseren voor 10.000 lopers en hiervoor ruim 400 vrijwilligers zien te 'strikken'.

Binnen de GAC waren gelukkig weer velen bereid om mee te helpen, de meesten hebben zo hun vaste plek gevonden binnen de werkzaamheden. Het voordeel hiervan is dat zij weinig instructies nodig hebben en gewoon aan de slag gaan. Denk maar aan de ploegen die de enveloppen vullen, aan de parcoursposten, de vrijwilligers achter de informatiebalie en de stands voor uitgifte van shirts en medailles, de in- en uitgifte van kleding, de hekkenbouwers enz. enz. Ook is het dit jaar weer gelukt om een aantal sporters van andere verenigingen uit Hilversum in te zetten. Zowel voor die verenigingen als voor de GAC stond hier een bedrag van de sponsor tegenover voor de clubkas. Het mes snijdt zo dus aan twee zijden. De dag zelf was één groot zonovergoten feest. Voor de lopers misschien iets te warm (wat hadden sommigen het zwaar), maar voor de toeschouwers een uitgelezen dag om langs de

route te staan of om vanaf een terras de mensen aan te moedigen. De verschillende onderdelen van de run sloten mooi op elkaar aan zodat er steeds wat te zien was. En dat er dan ook nog een baanrecord gebroken is maakt het geheel nog mooier. Ter afsluiting van het evenement was er in Gooiland voor alle vrijwilligers een feestavond georganiseerd. Ook dit was een groot succes en hoewel de meesten toch behoorlijk moe waren, werd er later op de avond nog volop gedanst op muziek van de band Midlife.

Vanaf deze plek willen wij alle vrijwilligers die zich ingezet hebben om de Nike Hilversum City Run tot een succes te maken, van harte bedanken voor alle hulp in welke vorm dan ook. Wij hopen dat wij volgend jaar weer op jullie mogen rekenen en dat wij ook anderen over de streep kunnen trekken. Het geeft zo'n goed gevoel om je steentje bij te dragen aan het succes van deze dag, dat wil je toch niet missen!

Nogmaals dank voor alles en tot 17 april 2011!

Eugène Milot, vrijwilligerscoördinator en zijn assistentes Ditte Oerlemans en Ella Mihaljevic.

(P.S. Plaatsing van dit artikel in het vorige clubblad was niet meer mogelijk, vandaar deze wat verlate reactie.)

nikehilversumcityrun


De organisatie van de Nike Hilversum City Run dankt vrijwilligers, deelnemers, sponsors en de inwoners van Hilversum voor hun bijdrage aan een schitterende editie van een uniek sportief evenement.

Tot ziens op zondag 17 april 2011!

5 km

10 km

1500 meter jeugd

3000 meter jeugd

nikehilversumcityrun.nl



BEDANKT LIEVE MARY EN RENDOLF



Daar de basisgroep altijd bijna aan het einde van de hardloopcursus een treinreisje maakt naar Hollandsche Rading en terug gaan hardlopen naar de Vogelhut aan het Wasmeer, staan daar altijd trouw Mary Langerak en Rendolf van Hoof te wachten met drinken en wat lekkers van



09.30 uur tot 10.15 uur, zo ook op zaterdagochtend 15 mei.

De ontvangst is altijd erg gezellig en hartelijk, en alles is tip top verzorgd. Namens de trainers en de recreanten van de Basisgroep Voorjaar 2010, willen wij jullie beiden heel hartelijk bedanken voor jullie trouwe inzet en voor al die keren dat jullie voor ons Basisgroep klaar staan.

**Jullie verdienen een pluim !!
Dank jullie wel**

3. Een loop van ongeveer tien kilometer bij het opkomen van de zon. (5.30 uur). Samen met alle vroege vogels wordt, met behulp van Marjon Sjollema, de zongroet gebracht. Die bestaat uit twaalf yoga oefeningen die in één vloeiende beweging achter elkaar moeten worden uitgevoerd. Het brengt lichaam en geest in balans. Je wordt er sterk, ontspannen, vrolijk en energiek van.



LIMBURGS MOOISTE EDITIE 2010

Het begint al bijna traditie te worden, het jaarlijkse uitje van de GAC-zondagochtend-fietsgroep naar het immer gastvrije, bourgondische, hartelijke zuiden. Eh, nou ja, ik schiet een beetje door in mijn enthousiasme, zal er nog slechts over zeggen dat we volgend jaar toch 'ns een ander hotel zoeken.

Maar slapen is bijzaak, het gaat om het fietsen. En wat wil je nog meer dan stralende zon, 27 graden en 15 of 18 heuvels op 100 of 150 kilometer excl. 40 van en naar de start? Nou: vooral héél véél drinken... en een mooi pakkie. Het is namelijk uiterst belangrijk bij racefietsen dat je outfit qua kleurstelling past bij je fiets. Nog altijd moet ik regelmatig denken aan de mij onbekende man die mij op mijn allereerste fietstocht op zondagochtend vertelde dat hij regelmatig met zijn vrouw appeltaart ging eten in Haarzuilens. "Oh, heeft je vrouw ook een racefiets?" vroeg ik onschuldig. "Neeeee, mijn vrouw is daar te vrouwelijk voor" was het antwoord. Jammer dat die man niet aanwezig was bij wielrensupermarkt Math Salden op vrijdagochtend. "Heeft u deze helm ook in blauwzwart?" "Valt dit jasje niet te strak?" "Zal ik nou dit roze of dat witte shirt nemen? Oh nee, roze past niet bij mijn rode helm." "Is het groen in jouw shirt nu wel hetzelfde als het streepje in je schoen?" Ik heb zelfs een vrouw zien fietsen in een broek met roze bloemetjes. Ik noem het de Leontien-revolutie...



Een sfeerverslag in tien citaten:

1. **"Het is heel makkelijk, je moet gewoon zorgen dat je de zon links van je houdt."**
"De hele dag??" En dan noemt Laus mij blond... wie is hier nou niet duidelijk??
2. **"Een triple-blad is een viagra-blad!"** Orakel Teun heeft gesproken, gelukkig trekken wij tevreden triple-rijders ons daar niets van aan. Ooit gaat hij er ook aan geloven...
3. **"...Of het kabeltje breekt..."** Over de gevaren van afdalen met 50 km per uur. Gelukkig kwamen deze bemoedigende woorden van Ed pas zondagochtend.
4. **"Aan de kant!" "Kan niet, ik sta vast!"** Man wijdbeens met fiets op smal klimmend pad. Aha, ons eerste slachtoffer van kramp.
5. **"Wie heeft er een pompje?"** Ja, ik, maar dat zei ik niet en toen was ik er al voorbij. Hele weg geschaamd en voorgenomen de volgende wél te helpen maar geen verdere noodkreten ontwaard.
6. **"Sorry, geen eten, de kok is omgevalen"** If you can't stand the heat, get out of the kitchen. Maar wij hadden zo graag soep en tosti gehad! Dan maar een patatje bij de finish.
7. **"Krrrak, ratelderatel, krakrakrak, béng"** Het geluid dat fietsen maken die ineens van dalen naar klimmen moeten. Wat de heren zeiden die te laat schakelden en stilvielen zal ik hier maar niet opschrijven.
8. **"Plastic surgery is happy surgery"** Tekst op t-shirt. Ik hield maar wat afstand, je weet nooit wat de verborgen agenda is van zo iemand...
9. **"Specialized design for women"** Voorwaar een nodigende tekst bij een stand, dus Berdie en ik erheen. Bleken ze alleen sportvoeding te verkopen, hoe kan dat nou? "We hebben dit tentje gehuurd..."
10. **"We zoeken een lieflijke jongedame om mond-op-mond-beademing te geven"** "Sorry, ik heb mijn adem zelf nodig!" Jaja, alweer een gevalletje kramp.

Wonder boven wonder waren er de hele dag geen banden- of andere pechgevallen of valpartijen binnen onze groep. Dus het feit dat een enkeling een klokje, een bidonhouder, een sleuteltje voor de fietsdrager of het bewustzijn verloor mocht de pret niet drukken. (Dat laatste was overigens pas toen de finishlijn reeds lang was gepasseerd...)

Reisleider Laus bedankt, volgend jaar zeker weer!
Saskia Bons

PLANNING CLUB NIEUWS 2010

	Redactie	Drukken	Verzamelen	Verzenden	In de bus
GAC 803	27 juli	2 augustus	3 augustus	5 augustus	7 augustus
GAC 804	14 september	20 september	21 september	23 september	25 september
GAC 805	2 november	8 november	9 november	11 november	13 november
GAC 806*	14 december	20 december	21 december	23 december	27 december

4. Het eren van de zon komt in meerdere culturen voor. In het zuiden van Engeland is Stonehenge. Dat zijn gigantische rechtopstaande stenen met wat dwarsliggers die in een cirkel staan. Het schijnt daar al ruim 2300 jaar voor Christus neer gezet te zijn. Op 21 juni komt de zon precies achter de grootste steen op.



DAAR WERD IK ZELFS STIL VAN...

Net als de afgelopen jaren, werd er op dinsdag 4 mei jl., weer naar het kruis op de heide gelopen.

U bent er vast wel eens geweest. Het staat op de Westerheide – tegen de rand van Bussum, achter het terrein van Crailoo.

Met zo'n 40 mensen loopt men dan vanaf de GAC naar Bussum en rond 19:45 uur staan we even stil. Dit jaar viel onze tocht samen met de 4 mei herdenking. En zodoende verzamelden zich naast de 40 atleten ook zo'n 150 Bussummers zich bij het kruis. Van dit comité kregen we ruimte om eerst onze tekst te lezen. Ja, dan sta je daar ineens met bijna 200 mensen en daar wordt ik zelfs stil van.

De laatste jaren is er steeds een tekst gelezen die te maken heeft met een steen of stenen. Dit, omdat er op die plek bij dat kruis door mensen steevast (of is het steenvast) een steen wordt achtergelaten.

Dit jaar was er de tekst van de soepsteen, en die wil ik u niet onthouden.

Volgend jaar op zoek naar een nieuwe tekst en misschien bent u ook van de partij. Zet maar vast in uw agenda: dinsdag 3 mei 2011.

Bert van Wilgenburg

SOEPSTEEN

Je hebt het zelf in huis...

In een dorp, ver weg gelegen in een dal, daar waar de rivieren de Sem en de Mave bij elkaar komen liep eens een vreemdeling.

Een idealist. Hij was altijd onderweg, en genoot daarvan.

De vreemdeling nu had een lange weg achter de rug, hij was koud en hongerig.

Bij een huis waar hij vuur zag branden, klopte hij aan.

Hij vroeg de vrouw des huizes of hij zich bij het vuur mocht warmen.

De kamer in het huis was al vol, maar de mensen, kinderen en groten, schoven een stukje op, zodat er voor hem ook een plaatsje kwam.

Ze zagen er allemaal hongerig uit. Er was geen eten. Dat dachten ze.

'Ik zou graag soep op het vuur willen koken', zei de vreemdeling.

'Er is niets om soep van te maken', zeiden de mensen bijna tegelijk.

'Maar ik heb een soepsteen', zei de vreemdeling, 'daar kun je heerlijk soep van koken; ik heb dat al vaker gedaan. Al wat ik nodig heb is een grote pan, en wat water'.

De mensen werden nieuwsgierig hoe je van zo weinig - toch soep kon koken.

Enthousiast gingen ze om de grote pan op het vuur heen staan, waar het water met de steen erin al begon te pruttelen.

De vreemdeling proefde van de soep. 'Het is nog wat smakeloos, eigenlijk zou er zout in moeten'.

'Wacht', zei een buurvrouw, 'ik heb nog wat zout thuis; ik zal het even halen'.

'En ik heb nog wat worteltjes in de tuin', zei een ander.

De soep dampte al behoorlijk, en verspreidde heerlijke geuren.

'De soep smaakt zo al veel lekkerder met zout en worteltjes erin. Toch mis ik nog wat andere groenten', zei de vreemdeling.

De man van een straat verderop bedacht dat hij nog een rest bonen van de vorige dag had; hij haalde het op.

En het kleine kind kon zich nog herinneren dat er achter de derde boom in het bos van die kruiden waren die oma vroeger wel eens voor de soep gebruikte.

Enthousiast geworden van elkaar, haalde iedereen iets op waardoor er tenslotte een heerlijke soep ontstond.

Ze aten ervan, smulden ook.

De soep ging op, alleen de soepsteen bleef liggen.

De vreemdeling stond op om te vertrekken. Ze wilden hem zijn steen teruggeven.

'Die mogen jullie houden, dan kunnen jullie nog talloze keren soep koken, en het anderen leren', zei de vreemdeling.

Hij was een idealist. Buiten gekomen zocht de vreemdeling weer een steen. Een mooie glinsterende. Hij stopte hem in zijn rugzak, en liep verder. En hij genoot van het onderweg zijn.

Vrij naar een volkssprookje

5. Elk jaar komen daar de (nog bestaande) druïden tijdens de zonnewende bij elkaar om de zon te eren. Of het al die tijd veel heil heeft gebracht weet ik niet, maar het levert wel heel veel mythen en mooie plaatjes op.



ZONNEN AL VANAF
5 EURO!



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

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

ZONNEN
11 Ergoline zonnebanken

SPRAYTANNING
bruin zonder zon

PERMANENT ONTHAREN
medcos IPL lichtflits methode
(geen Laser)

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

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

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



AFSLUITING GYMNASTIEK VOOR VROUWEN, **O.L.V. KARIN DE BRUIJN**

Woensdag 21 april is er weer de laatste gymles gegeven van dit seizoen voor vrouwen die lid zijn van de GAC onder leiding van Karin de Bruijn in de Goudenregenschool te Hilversum.

Op woensdag 28 april was het weer zover en gingen we lekker met elkaar eten om Karin te bedanken voor het afgelopen jaar bij Oriental Tastiess Wokrestaurant. **Karin, namens alle trouwe gymfanaten willen we je heel hartelijk bedanken voor je super gezellige gymlessen.**

We wensen je een hele fijne vakantie toe en zien je weer graag op de eerste gymles in oktober a.s.



VACATURE BESTUURLID GAC FACILITEITEN

Plaats in de vereniging

De functionaris maakt deel uit van het bestuur

Inhoud functie.

Het bestuurslid vervult de verbindende functie tussen bestuur en de verschillende facilitaire commissies en de facilitair manager. Binnen het GAC werken de diverse commissies met een grote mate van zelfstandigheid. In de verbindende rol is het belangrijk tijdig onderwerpen die door de commissies worden aangedragen in het bestuur aan de orde te stellen voor besluitvorming. Daarnaast ziet het bestuurslid erop toe dat genomen besluiten ook daadwerkelijk worden uitgevoerd.

Geschatte tijdsbesteding

Eens per maand is er een bestuursvergadering van circa 2 ½ uur, verder vergadert de kantinecommissie 1 keer per maand circa 1 ½ uur en de beheergroep circa 5 keer per jaar circa 1 ½ uur

Met de facilitair manager is er regelmatig kort contact over allerlei lopende zaken

Indien noodzakelijk moet er over ad hoc zaken overleg gevoerd worden buiten de reguliere commissie vergaderingen.

Welke ervaring/kennis heb je nodig

- affiniteit met onderhoud en beheer van gebouwen (het clubhuis in het bijzonder).
- oog hebben voor de belangen van de vereniging en van de leden
- oog hebben voor vrijwilligerswerk

Periode

Het lidmaatschap van het bestuur is naar het huidige reglement gebonden aan een periode van 2 jaar.

Verlengen van deze periode is ook voor telkens 2 jaar.

Lijkt het je leuk

Lijkt het je leuk, en ben je bereid iets te betekenen voor GAC, neem dan snel contact op met mij, het zal zeker een verbreding van je contacten binnen de vereniging met zich meebrengen.

André Verweij wil je graag verder van informatie voorzien, en ook Bert List, de huidige contactpersoon met kantinecommissie en beheercommissie is graag bereid om je van alle gewenste informatie te voorzien.

E-mail adres André: Andre-bestuur@gach.nl

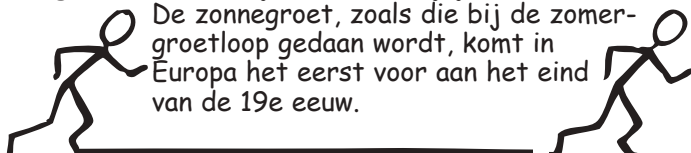
telefoon 035-6854460

of Bert, zijn mail adres: penningmeester@gach.nl;

telefoon 035-6982099

6. De oude Egyptenaren en de Perzen eerden de zon al. Voor de Griek Plato stond de zon symbool voor het goede. Franciscus van Assisi schreef het zonnelied en de Sioux-indianen hadden het zonneged. Willen wij ook in dat rijtje staan?

De zonnegroet, zoals die bij de zomer-groetloop gedaan wordt, komt in Europa het eerst voor aan het eind van de 19e eeuw.



*Zoveel bloemen,
zoveel kaarten,
zoveel warme woorden,
zoveel belangstelling en
zoveel troost.*

Hartelijk dank voor uw blijk van medeleven
na het overlijden van mijn man en onze vader

Jeroen van Ham

Gerda van Ham-van Nijhuis
Wouter
Tijmen
Heleen

Hilversum, juni 2010



**.. ook dit jaar is er
weer een Maple
Leaf cross!**

**Op 7 november
2010 wordt al
weer de 63e
editie gelopen.
Vanaf nu is alle
informatie
beschikbaar op de
site
[www.mapleleaf-
cross.nl](http://www.mapleleaf-cross.nl).**

NIKE STOPT SPONSORING NIKE HILVERSUM CITY RUN



Donderdag 3 juni heeft Nike het bestuur van de Nike Hilversum City Run laten weten dat Nike zich terugtrekt als hoofdsponsor van dit grootste eendaagse Gooise sportevenement. Met andere woorden: het bestaande 4-jarig contract zal niet worden verlengd.

Uiteraard is het bestuur zeer teleurgesteld over deze beslissing. Mede omdat het evenement niet meer weg te denken is uit Hilversum en in een paar jaar tijd samen met Nike is gegroeid naar een unieke sporthappening met meer dan 10.000 deelnemers en zo'n 25.000 bezoekers. Bovendien wordt de NHCR voor een belangrijk deel georganiseerd door vrijwilligers van de GAC, de buurman van Nike.

Het bestuur van de Nike Hilversum City Run hecht er aan te vermelden, dat het de afgelopen 7 jaar met veel plezier en in een zeer constructieve sfeer heeft samengewerkt met Nike.

Nike heeft aangegeven dat de reden om de stoppen een strategische is geweest en dit als een interne aangelegenheid te beschouwen. Er is ons gevraagd hier geen verdere mededelingen over te doen, wat wij uiteraard respecteren.

Op maandag 18 april 2010 kopte de Gooi en Eemlander op de voorpagina de tekst: "City Run hoort bij Hilversum" En zo is het ook. Het bestuur is er van overtuigd dat binnen afzienbare tijd een nieuwe hoofdsponsor kan worden gepresenteerd.

En noteer maar vast in je agenda: zondag 17 april 2011 deHilversum City Run!

Het bestuur van de Nike Hilversum City Run.

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

2DE EDITIE ZOMERGROET LOOP

RECREATIELOOP VOOR VROEGE VOGELS
OPBRENGST VOOR NATUURORGANISATIE

Op zondag 20 juni gaat de 2de Zomergroet loop van start. Een recreatie loop voor trimmers en wandelaars over een prachtig parkoers op de Wester heide. De start van deze Zomergroet loop is om 05.30 uur bij Theehuis Pandje Crailose Brug onderaan de Crailose brug; naast de Wereldomroep.

Verzamelen vanaf 05.15 uur. De deelnemers lopen in groepjes en onder begeleiding van een ervaren trainer. Onderweg wordt gezamenlijk de zonnegroet uitgebracht aan de eerste zomerse zonnestralen.

Via de natuurbrug wordt naar de opkomende zon richting La Place gelopen.

Vandaar gaat het weer terug via de natuurbrug naar theehuis Pandje. Na afloop kan er gezamenlijk een ontbijtje genuttigd worden. Deelnemers dienen zelf voor drinken en een broodje te zorgen.

Er is geen inschrijving, op de ochtend zelf verzamelen bij het theehuis Pandje.

Om enig idee te krijgen van de opkomst vragen wij mensen die deel willen nemen dit via voorzitter@nikehilversumcityrun.nl kenbaar te maken.

PROGRAMMA ZOMERGROET LOOP

05.15 - 05.30

Verzamelen bij Theehuis Pandje Crailose Brug

05.30 - 05.35

Ochtend oefeningen waaronder de zonnegroet

05.35 - 06.30

Recreatieloopt in niveaugroepen over de westerheide via de Natuurbrug Zanderij Crailoo inclusief wandelgroep

06.30 - 07.15

Ontbijt picknick iedereen neemt eigen broodjes en drinken mee

07.00 - 07.15

Bekendmaking winnaar natuurschik

Geld voor natuurproject in het Gooi

De deelnemersbijdrage van € 5,- komt volledig te goede aan een natuurproject in Hilversum.

De eerste Zomergroetloop heeft € 1000,- euro opgeleverd voor het scholen project van stichting Natuurlijkheden.

Sponsors voor een natuurproject zijn altijd welkom.

Natuurverenigingen, particuliere initiatieven of natuurvriendenclubs kunnen hun voorstellen mailen naar de initiatiefnemer Jacques van Rooijen jacquesvanrooijen@chello.nl. De voorstellen dienen uiterlijk vrijdag 18 juni om 12.00 uur per mail te zijn ontvangen.

De voorstellen zullen beoordeeld worden door een deskundige jury.

Nog geen traditie

Deze 2de editie van de loop maakt nog geen traditie.

Toch zou het mooi zijn als de loop een jaarlijks terug-

kerend evenement wordt. De Nike Hilversum City Run geeft organisatorische ondersteuning aan het evenement; om zo te kijken of de loop een traditie voor Hilversum kan gaan worden.

Geen wedstrijd maar puur recreatie om gezamenlijk te genieten van de prachtige landschappen die 't Gooi rijk is. De natuur neemt ook in het Gooi een belangrijke plaats in.

Natuurlijk kun je niet iedere dag stilstaan bij de prachtige natuur die 't Gooi rijk is maar soms lijkt het besef hiervan wat op de achtergrond te geraken. En zo'n prachtige natuur nodigt uit voor sport en recreatie.

Daarom deze 2de Zomergroet loop, om het geheugen op te frissen hoe mooi 't Gooi is en mensen in beweging te krijgen. Het is een positief signaal om te recreëren in 't Gooi. De Natuurbrug Zanderij Crailoo staat symbool als verbindend element tussen natuurgebieden, mens en natuur, natuur, recreatie en sport; als symbool speelt natuurbrug de Zanderij een belangrijke rol.

7. Vorig jaar heb ik zelf mogen meemaken. Om 5.30 uur een rondje ontspannen hardlopen, lukte nog wel, maar van die oefeningen werd ik niet vrolijk! Wel gefrustreerd door omstanders die met het grootste gemak hun neus op de knieën legden. De hele zonnegroet moest in een vloeiende beweging achter elkaar worden afgewerkt....





DAG GAC VRIENDEN,

Koninginnedag, bevrijdingsdag, Hemelvaart en Pinksteren liggen alweer achter ons zodat we ons op kunnen maken voor de zomer. Koninginnedag heb ik niet bewust meegemaakt omdat ik met m'n gezin naar Dublin ben geweest om er eens lekker een aantal daagjes tussenuit te zijn. Dublin kan ik by the way erg aanbevelen. Leuke, hippe en gezellige stad waar je alles binnen redelijke loopafstand kunt zien en beleven.

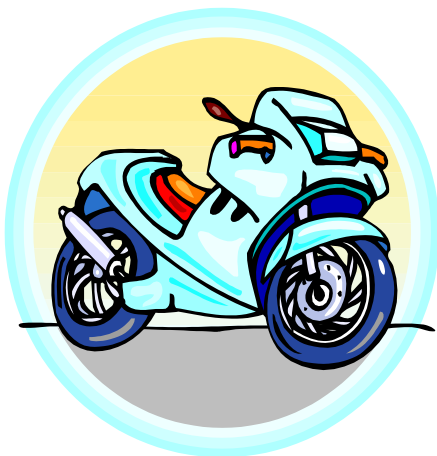
Ik heb een modebewuste en kritische dochter maar zelfs zij keurde Dublin helemaal goed. De mensen zijn erg vriendelijk, spontaan en erg behulpzaam of je nou in je hotel bent of in de winkelstraat, het maakt niet uit. Ontbijten doe je lekker in de ontelbare pubs en dan kom je vanzelf op gang en zit je direct tussen de mensen.

Ons verblijf is wat langer geworden omdat een bepaalde vulkaan op een zeer (financieel) aantrekkelijk eiland het zonnodig vond om al weken as uit te spuwen. Hierdoor waren alle vluchten op 5 mei gecanceled. Uiteindelijk 2 dagen later via Charleroi teruggekomen. Toch wel grappig dat de eerste dagen half Europa op z'n kop staat om vervolgens alles gelaten op zich af te laten komen. Ook ik heb me aangepast en gewoon de vlucht omgeboekt maar er zitten altijd weer van die heethoofden tussen die eerst al tegen je aan lopen te "rijen" in de rij, of dat helpt? Om vervolgens, als ze aan de balie staan, de persoon achter de balie de huid vol te schelden, of dat zij er wat aan kan doen! Voor enkele groepen was het wel vervelend omdat je niet zomaar 20 á 30 personen in eens weer onderdak kan verschaffen en iedereen moet ertussen gewrongen worden in geplande vluchten. Het is maar te hopen dat in de komende zomerperiode de vulkaan zich een beetje koest houdt want dan is de baan als baliemedewerkster niet het meest aantrekkelijke beroep.

Ook voor de KRO wordt het dan GEEN "Hello" en GEEN "Goodbye"!

GAC MOTORTOERTOCHT

ZATERDAG 4 SEPTEMBER 2010



Aanvang : 09.00u bij het Clubhuis

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

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

Opgeven via: faalten@its.jnj.com

Doen hoor..

Ik ben net terug van mijn jaarlijkse motorweekend en heb weer zwaar genoten, dus ik hoop dat er nog meer aanmeldingen voor de GAC Motortoertocht binnen zullen stromen. Heerlijk vrijdag vertrokken naar Malmedy in de Belgische Ardennen.

Met 12 man verzameld in Meerkerk om vervolgens na 4 bakken koffie en de nodige saucijzenbroodjes op pad te gaan. Elk jaar is het weer afwachten wie er meegaan en elk jaar zijn er wel nieuwe gezichten bij. Dat is het leuke van dit weekend, iedereen kent niet iedereen maar heeft altijd wel 2 of 3 mensen die hij kent. De collega van die en daar weer de buurman van etc etc. 5 uit Den Haag, 2 uit Hilversum, 1 uit Kortenhoeve, 1 uit Utrecht, 1 uit Scherpenzeel, 1 uit Apeldoorn en natuurlijk 1 uit Soest. Ik behoor zelf tot de harde kern die uit 4 personen bestaat en elk jaar boeken we een hotel met half pension en met motorstalling in een of ander gezellige stad. Vrijdag binnendoor heen, zaterdag lekker toeren in de omgeving en zondag meestal wel wat sneller richting huiswaarts. Wat is België en Luxemburg toch mooi. Zo dichtbij en zo in een andere wereld. Het hotel is qua financiën altijd wel blij met ons (gezien de consumptieafname) maar of de andere hotelgasten 12 motorbengels kan waarderen daar ben ik nog niet uit. 12 mannen die een weekend alleen op pad zijn (waarvan 2 rasechte Haagse marktkooplieden!) Met veel geronk door de dorpjes heen trekt altijd veel bekijks en ik hoop oprecht dat 4 september er ook een karavaan door 't Gooi zal trekken met allemaal GAC Bengels!!!! Maak me blij en geef je op! (faalten@its.jnj.com) Ik heb al gehoord dat er een aantal mee achterop willen en dat vind ik zelf heel erg leuk dat er ook daar interesse voor is.

Frank Aalten

8. Het heeft iets magisch, als je 's morgens bij de Natuurbrug op de dampende hei staat terwijl de eerste zonnestralen je aanraken. Lopen op dit vroege tijdstip heeft meer moois in zich. De zon die je steeds meer kracht krijgt, de stilte op de hei, reeën, vogels en andere dieren die hun dag vredig beginnen. Dat deed me wel wat.

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

Cursussen Spaans
beginners / gevorderden. Tien weken.
Start: 12, 13 JANUARI;
13, 14 APRIL;
28, 29 SEPTEMBER.
Geef je op!
Info via 035 - 68 357 68 / 06 - 508 36 794
email: vertaalsterspaans@hotmail.com

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw
advies en ontwerp

035-6281720
www.kasanmoentalib-architecten.com



START TO FINISH vormgeving

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

Villa te huur op Kreta

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

In de omgeving van Rethymnon.

Geschikt voor 2 - 8 personen.

Ook ideaal voor gezinnen met (kleine) kinderen.

Voor foto's, prijzen en meer informatie:

villa-ithaka.nl

of mail met: villa.ithaka@gmail.com



Rabobank sponsort de Gooise Atletiek Club.

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/hvp



Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

Kapittelweg 338
1216 JP Hilversum

Tel. (035) 623 20 31



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

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

Of kijk op www.letselschadehetgooi.nl

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

VAN SMALFILM NAAR DVD

Wij zetten al uw oude smalfilms en videobanden over op DVD of VIDEO

Foto cees v/d graaf

Emmastraat 36 - 1211 NH Hilversum
Tel. 035-6247423
e-mail: foto.emma@planet.nl



De Knipperij
's morgens bellen
's middags knippen!



Knippen en kleuren op top niveau in de Riebeeckgallerij
Oosterengweg 84 - 1212 CP Hilversum
Tel.: 035 - 685 43 42
Graag tot ziens!

Bedrukte kleding voor je loopgroep?

Bij ThisWay kun je terecht voor een mooi bedrukt shirt, met logo of tekst.
Van running shirt tot t-shirt en...
ook leverbaar per stuk!



ThisWay, kledingbedrukking
Nikkelstraat 27-9, Naarden
www.thisway
035 - 656 01 86

TRAINERS OP LOCATIE

door Siebe Turksma

JANET HULSHOF

Het is een dampend vochtige middag aan het einde van een warm weekend als ik op zoek ben naar Janet. Ze moet ergens langs de baan van Av de Spartaan in Lisse zijn. Het is de derde competitiewedstrijd van de GAC vrouwen 1e divisie. Ik vind haar met een groepje atleten, afwisselend druk gebarend en aandachtig luisterend.

Janet en ik hadden afgesproken dat ik haar voor het clubblad zou interviewen. Dat kon mooi in de rustige momenten van de wedstrijd. Dat bleek echter niet zo eenvoudig. Voor een trainer/coach van een groep goed presterende GAC atleten zijn er niet veel rustige momenten. Ik stel mijn vragen dus maar al wandelend tussen de onderdelen.

Ben je zelf ook als atleet actief geweest?

'Uiteraard' (tegelijk door haar blik duidelijk makend dat dit wel een heel domme vraag was). Janet is vele jaren actief geweest bij de GAC op de meerkamp. Door blessures moest ze zich echter beperken tot de 400 meter vlak en de 400 meter horden. 'Je moet daarbij goed kunnen doodgaan'. Op de 400 meter vlak had ze als 1ste jaars B al een PR van 60.29 en op de zevenkamp een puntentotaal van 4505. De horden zijn nog steeds haar lievelingsonderdeel en ze probeert langzaam maar zeker weer iets van haar oude vorm te herwinnen. 'Ik pak af en toe een horde, omdat het gewoon te leuk is, maar meer dan dat zal het denk ik wel niet worden. Dan val ik uit elkaar...'



Hoe ben je trainer geworden?

'Ik ben gestalked door Jan Versteeg – ja letterlijk!'. Goed gedaan Jan! Door de aanhoudende druk van Jan, kon Janet het stokje van Ton Eijkenboom in 2007 overnemen. Janet had al een gedegen professionele achtergrond door haar studie bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam (baanbrekers in de biomechanica van de sport).

Wat vind je leuk aan het training geven?

'Atleten beter maken'. En daarbij gaat het volgens Janet vooral om hun persoonlijke verbetering. Het gaat niet om winnen, maar om een betere atleet te worden. 'Het helpen van atleten maakt me zelf ook steeds een betere trainer'. Janet vindt vooral de techniek van de atletiekonderdelen interessant en belangrijk.

Zijn er ook dingen die je frustreren?

'Atleten die er – ondanks hun talent – met de pet naar gooien'. Uw verslaggever kan hierbij slechts instemmend knikken. Dit moet de grootste frustratie van iedere ambitieuze trainer zijn.

Wat wil je bereiken?

'Niels (Alofsen) en ik willen als bondscoach gaan functioneren'. Uw interviewer vraagt direct nerveus of dat haar vertrek bij de GAC inluidd. 'Nee, dat kan prima vanuit de GAC'. 'Mijn grootste ambitie is om atleten internationaal te coachen en het is het mooiste als je daar vanaf het begin al bij bent. Dat je ze ziet groeien en dat je gezamenlijk de prestaties naar het internationale niveau kunt tillen. Dat zou ik graag met GAC-atleten willen bereiken.

Het belangrijkste doel voor de damesploeg dit jaar was handhaving in de eerste divisie. Vandaag werden zij 3e en daarmee is de doelstelling ruimschoots gehaald.

'Je atleten, daar doe je het voor'.

PAALTJE,

dingen waar je op moet letten als je loopt

Het heeft even geduurd maar gelukkig zijn er nog trianers die favoriete routes hebben. Ron Meijer bijt de spits af. Hij kiest voor de route die langs Anna's Hoeve naar en de Westerheide loopt. Deze route werd ooit eerder uitverkoren door trainer Elbert Vastenburg. Onderstaand treft u een verslag van Ron's bevindingen, gecombineerd met teksten uit Paaltje en wetenswaardigheden van het Goois Natuurreservaat.

Carla van Lingen.

DE 'S GRAVELANDSE LANDGOEDEREN.

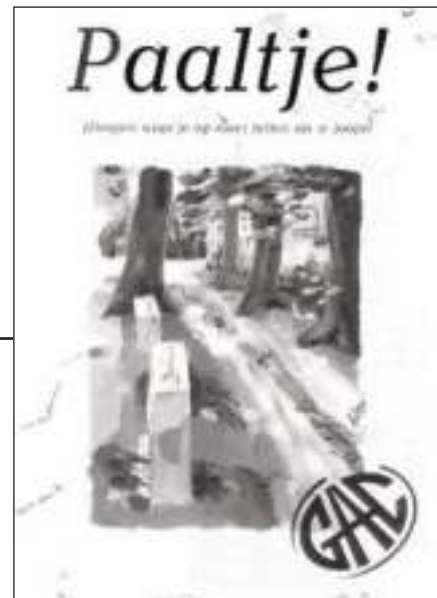
Deze route is destijds door Andre Verweij uitverkoren en beschreven in Paaltje, maar we hebben hem uitgebreid en aangepast aan een ander startpunt. De route is ook heel favoriet bij Dick van de Lee, Ron Meijer en Clemens van Wilgenburg (die hem wél vanaf het clubhuis loopt).

Vanaf het clubhuis zal deze route voor veel lopers te ver zijn. Oplossing is om de fietsen te stallen bij de ...school aan de Schuttersweg. Vanaf hier loop je het tunneltje onderdoor en sta je in het Corversbos. Hier valt heel wat te ontdekken (vraag het Dick van de Lee) maar dan kom je niet meer aan de landgoederen toe. Neem daarom het eerste fietspad naar rechts en bij de boerderij aan je linkerhand is het de moeite waard het pad tegenover de boerderij naar beneden te lopen. Meteen aan je rechterhand begint het Rondje van Six, een nieuw lusje van ongeveer een kilometer. Het is een leuk paadje (let op de uitstekende wortels die spookachtig uit de grond schieten) dat langs het landgoed Jachtlust (eigendom van Six) voert dat nu als revalidatiehotel dient.

Aan het einde van het rondje rechtsaf loopt het pad achter de tuindertij Land en Boschzicht langs naar de 's Gravelandsche weg. Aan de overkant dient het volgende landgoed Hilverbeek zich aan, 'Hilferbeecq', zoals men vroeger schreef. De tuinen van Hilverbeek zijn waarschijnlijk rond 1825 aangelegd door landschapsarchitect J.D. Zocher. Vogels die je hier kunt tegenkomen zijn onder meer bergeend, bosuil, appelvink, grauwe en bonte vliegenvanger. Let op, je kunt hier verkeerdt lopen (een brug te ver en te veel naar links), dan kom je op het Noorderinde terecht. Ga op tijd naar rechts richting boerderij Stofbergen, een Saksische boerderij uit 1636, waarbij het woonhuis dwars op de schuur of deel staat. Op kaarten wordt ook wel de naam Stopbergen vermeld, maar aangezien er in deze omgeving ooit zandverstuivingen waren lijkt de naam met een 'f' het meest voor de hand liggend. Dat staat dan ook op de boerderij zelf.

Bij de verharde Meentweg linksaf. Op het kruispunt van de Spanderslaan (rechts) en de Oude Meentweg staat een oude lindeboom met een ijzeren hek eromheen. Toen prinses Wilhelmina in 1898 tot koningin werd gekroond zijn op tientallen plaatsen bomen geplant: bijna altijd linden. Deze boom heeft al een eeuw lang geleefd, maar dat hekwerk eromheen is nieuw. Het is onvoorstelbaar dat de Spanderslaan nog niet zo heel lang geleden een verharde weg was waar tweerichtingverkeer was toegestaan. Nu is het een fiets- en paardenpad dat tussen de bomen kronkelt.

Het is trouwens een wonder dat het Spanderswoud nog bestaat. Bouwmeester Dudok wilde er villawijken bouwen en in de jaren twintig waren er gevorderde plannen om een tweede (elektrische) spoorlijn naar Amsterdam dwars door het bos aan te leggen. De laatste poging om het bos te slechten was in 1974. Het moest een massarecreatiegebied worden met zo'n 900 parkeerplaatsen. Alle plaatselijke natuurorganisaties vochten de plannen aan en dankzij hen werd het Spanderswoud één van de eerste



natuurlijk beheerde bossen in Nederland. Het asfaltplan werd verworpen en daarvoor in de plaats kwam de omvorming van productiebos naar natuurbos. Vanaf 1981 is er dankzij veel



vrijwilligers iets heel bijzonders ontstaan. Er werden open plekken gemaakt in het bos, het hout werd niet afgevoerd maar bleef liggen en er werden houten wallen (rillen) gemaakt waarachter het wild zich veilig voelt. Resultaat is dat lokale boomsoorten als beuk, berk en eik terugkomen en dat de exoten worden teruggedrongen. Door het nieuwe beheer krijgen ook veel mossen, paddenstoelen en heel veel insecten nieuwe kansen. Daardoor hebben zeldzame vogels het bos gevonden: houtsnip, kleine bonte specht, zwarte specht en fluitster. In totaal komen er 48 broedvogelsoorten voor waaronder ook bosuil en sperwer.

De waterpartij in het bos is ontstaan bij de zandafgravingen. In 1921 nog werd hier zand gewonnen voor de bouw. Bij deze 'Zanderij' kostte een kruiwagen zand toen 15 cent. Als het asfalt van de Meentweg is verdwenen gaan we bij de eerste mogelijkheid links af het hek door naar de buitenplaatsen Schaep en Burgh en Boekenstein. Op 8 september 1936 werd hier de verloving bekend gemaakt van Prinses Juliana met Bernhard, ook wel het 'Geheim van 's-Graveland'. Een paar dagen later werd dat uitgebreid gevierd, maar in de tussenliggende dagen was de jonge Bernhard ondergedoken voor de pers. Pas na het feest werd bekend dat hij op Boekesteijn had gelogeerd bij Jonkheer Röell. Een fragment uit de Gooi- en Eemlander van 18 september 1936: "Men vertelde ons dat Prinses Juliana en Prins Bernhard hier heel veel gewandeld hebben. Onder die eeuwenoude boomen hebben zij drie, vier dagen pret gemaakt, gewandeld en weer uitgerust op het dikke donkergroene mostapijt. Aan dit begin van hun verlovingstijd te 's-Graveland zullen zij zeker later nog vaak terugdenken."

Uit de meer recente geschiedenis van Boekesteijn valt nog te melden dat het souterrain van het landhuis in de jaren zestig wekelijks op tv kwam. Het was de locatie van de 'keuken van Saartje' uit de serie 'Swiebertje'. De naam Boekesteijn komt hoogstwaarschijnlijk van Beukestein. Beukenhout is sterk en toch buigzaam en daarom populair bij meubelmakers. Boswachters daarentegen vinden de boom onbetrouwbaar, omdat hij wel eens onverwacht, zelfs bij weinig wind, kan omvallen. Dat gebeurt 's zomers; na een hete dag zuigt de boom

zich 's nachts vol met water, alsof hij zich voorbereidt op een hittegolf. In de vroege ochtend, voordat de bladeren gaan verdampen, is de boom op z'n zwaarst en dan kan hij zomaar omvallen, of er breekt een tak af.

De buitenplaatsen Schaep en Burgh en Bantam waren twee eeuwen geleden één en dat is nog altijd te zien aan de doorlopende waterpartijen en lanenstructuur. Natuurmonumenten heeft iets met vuilnisbelten. De vereniging werd in 1906 opgericht om te voorkomen dat het Naardermeer met Amsterdams afval zou worden volgestort. Schaep en Burgh (het huidige hoofdkantoor van Natuurmonumenten) is, net als de meeste andere buitenplaatsen in 's-Graveland, gebouwd bovenop een vuilstort. Hier komt de geschiedenis van die vuilnisbelt. In 1625 kregen rijke Amsterdammers de kans om dit gebied te kopen. Ze lieten meteen de bovenste laag zand afgraven. Per trekschuit werd het zand naar Amsterdam vervoerd ten behoeve van de zeventiende eeuwse nieuwbouw aan de Keizersgracht, Herengracht en Prinsengracht. Het was zonde om die trekschuiten leeg terug te laten varen, dus vertrokken ze uit de hoofdstad vol met afval. Daarmee werden de zandgaten opgevuld. Gelukkig was het huisvuil toen veel minder schadelijk voor het milieu dan tegenwoordig. Het was vooral organisch materiaal, wat we nu GFT noemen. De bodem van het gebied werd alleen maar rijker door de toevoeging van die zeventiende eeuwse compost. Het gebeurt nog steeds dat op de buitenplaatsen oude potscherven of pijpekoppen worden gevonden.

Omdat het gebied veel oude bomen telt nestelen hier ook vleermuizen. Van de rosse vleermuis (*Nyctalus noctula*) zijn twee kraamkolonies in oude holle bomen gevonden. Daarin slapen overdag de vrouwtjes en de jonge dieren. Als na zonsondergang de moeders de kolonie verlaten, blijft hun kroost (soms enkele tientallen) achter. Zodra een ouderdier terugkeert begint de jeugd massaal te piepen. In tegenstelling tot de sonargeluiden van vleermuizen die wij niet kunnen horen omdat ze te hoog zijn, zijn deze sociale geluiden wel hoorbaar. Ga bij zonsondergang in juli maar luisteren, als de vleermuismoeders naar de kolonie terugkomen. De hele groep jonkies begint dan massaal te piepen. Terug op de Meentweg kunnen we recht door en het eerste fietspad naar rechts. We passeren de Spanderslaan en lopen door tot het bruggetje. Daar gaan we rechtsaf en komen weer bij de Meentweg die ons bij de 's-Gravelandse weg brengt. Nog een laatste loodje Corverslaan en dan zijn we terug bij de fiets.



9. Bij terugkomst werd er gezamenlijk een ontbijt op het terras genuttigd. Toen ik tegen 8.00 weer thuiskwam, heb ik een gat in de dag geslapen. Zou het komen omdat ik die zonnegroet nog niet zo goed onder de knie heb? Gelukkig was de dag nog lang...

Lineke

VROUWEN VEROVEREN DE PLAATS IN DE EERSTE DIVISIE



Er was eens een damesploeg

Vele atleten, een grote diversiteit
En heel veel gezelligheid
Wat ouder en jonger door elkaar
Maar een ieder even strijdbaar

Handhaving was in principe het doel
Maar we hadden een vreemd gevoel
Zou het kunnen deze keer?
Een podiumplek, na 4 jaar weer?

Het leek zo mooi, toen de dag begon
Het was windstil met best wat zon
Maar de tent was nog niet opgezet
Of we voelde al de eerste spet

Gelukkig was de tent waterdicht
En was onze blik snel weer gericht
Op het podium, om daar te staan
Dus schoenen uit en spikes aan

Het kogelslingeren opende de dag
Dan weet je dat je veel punten
bijschrijven mag
Ook werd kramp in een kuit bedwongen
Zodat goed polshoog kon worden
gesprongen

Kogels vlogen in het rond
Een speer stak het verste in de grond
Over hordes werd gesneld
En weer wat PR's bijgeteld

Alles voor de punten, niets is te gek
Zit het er in die 3e plek?

Wat een zenuwen bij de start
3 keer vals, het lot werd getart
Maar razendsnel uit het blok
En een recordtijd op de klok

Verre sprongen in het zand
Aanmoedigingen vanaf de kant
Om onze loopsters op te zwepen
En nog meer punten binnen te slepen

Veel geloop naar de WC op en neer
Gaan we een beker pakken deze keer?

De estafettes, spanning op het end
Wat kwamen ze hard voorbij gerend
Mooie inhaalmanoeuvres werden
gemaakt
Diverse juichkreten werden geslaakt

Want het harde werken werd uitbetaald
Een 3e plaats, we hebben het gehaald!

Mooi prestaties waren er te zien
We mogen trots zijn op dit dames team

Gefeliciteerd Mirjam Koersen, Dian van
de Zande, Christine Bosch, Ingrid van
Dijk, Lianne Bruins, Melanie Versteeg,
Elena Monte, Myrte Gorris, Esme Calis,
Heleen Gorris, Melia de Wit, Brigitte
van de Kamp, Ellen Tromp, Anne Baar,
Moniek Stijvers, en Jetske Touw.

Janet

ARENA GAMES HILVERSUM

ZONDAG 12 SEPTEMBER 2010

Zondag 12 september organiseert de Gooise Atletiek Club voor de 14de keer de Arena Games in Hilversum. De Arena Games Hilversum is een internationale baanatletiekwedstrijd met deelname van een groot aantal Nederlandse topatleten en diverse buitenlandse atleten. Deze topwedstrijd vormt de afsluitende wedstrijd van het SPAR Baancircuit, een reeks van zeven wedstrijden die zich richt op de top van de Nederlandse baanatletiek.

Aanvang: 12:30 uur

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

Mannen: 100 meter - 200 meter - 400 meter - 800 meter
110 meter horden - 200 meter horden - verspringen - speerwerpen
polsstokhoogspringen - discuswerpen - kogelslingeren



Vrouwen: 100 meter - 200 meter - 400 meter - 800 meter
100 meter horden - 200 meter horden - verspringen
kogelslingeren - kogelstoten



Hilversum



Hulsman & Roestenburg
ADMINISTRATIE EN ADVIEZEN



SPAR Baancircuit

Atletiekunie

ATLETIEK WEEIJS

door Siebe Turksma



We zijn een grote vereniging. We hebben een grote jeugdafdeling, enorme aantallen recreatieve lopers en een groeiend aantal sportieve wandelaars en nordic walkers. We hebben bovendien ook nog bewonderigenswaardige leden die zelf niet (meer) sportief actief zijn maar de club op allerlei manieren helpen. Je zou soms zo maar vergeten dat we een atletiekvereniging zijn. In de atletiek worden er kogels gestoten, speren geworpen, wordt er over latten heen gesprongen, gesprint, om maar een paar onderdelen te noemen. Slechts weinigen van ons slingeren wel eens een loodzware kogel weg of katapulteren onszelf met een lange stok over een meters-hoge hindernis. Dit is de tweede van een serie stukjes waar een atletiekonderdeel kort wordt belicht. Weten we tenminste wat iedereen doet...

DE 400 METER SPRINT

De 400 meter is de langste sprintafstand. Het is één ronde op een moderne atletiekbaan. Iedere loper heeft zijn of haar eigen baan (ook wel 'laan' genoemd) en blijft daar tot de finish. Omdat de banen verder naar buiten steeds langer worden, starten de lopers 'verschoven' over de banen. De loper op baan 1 kan zo het hele veld overzien.

De 400 meter kan ook op indoor banen worden gelopen. Hier zijn het twee ronden. De 400 meter is geen gemakkelijke afstand. Je kunt niet vanaf de start voluit gaan zoals bij de 100 meter en je kunt er ook geen tactische race van maken zoals bij de langere afstanden.

Geschiedenis

Een wedstrijd over 400 meter lijkt erg voor de hand te liggen. Een atletiekbaan is immers precies 400 meter lang. Bij de oude Grieken lag dit echter veel minder voor de hand. De Grieken hadden als standaard afstand de 'stade'. Een stade was ongeveer 200 meter lang. De 'banen' waren grote rechthoeken van ongeveer 230 bij 30 meter. Om 400 meter af te leggen moest er een scherpe 180 graden bocht worden gemaakt. Toch was de 400 meter een populaire afstand. Er was zelfs een 400 meter wedstrijd waarbij in harnas werd gelopen. Niet echt fijn bij een sprint. In de 20ste eeuw zijn er ook lang atletiekbanen geweest die niet precies 400 meter lang waren. Op Britse leest geschoeide banen waren 440 yards (ongeveer 202 meter) lang. En hoewel er vanaf de eerste moderne Olympische spelen 400 meter werd gelopen, waren er atletiekbanen van een vreemde lengte bij. In Athene in 1896 zat er een ouderwets scherpe bocht in, in Parijs in 1900 werd er over een niet bepaald vlak grasveld gelopen en in Londen in 1908 had de baan een lengte van een derde mijl.

Terwijl er bij de mannen vanaf de eerste Olympische spelen een 400 meter werd gelopen, stond deze afstand voor de vrouwen pas in 1964 op het programma.

Recente wereldrecords

De laatste jaren zijn we allemaal blij gemaakt met een niet aflatende stroom wereldrecords op de 100 meter. Vorig jaar nog vloog Usain Bolt naar 9.58. Sinds de volledig elektronische tijdmeting werd geïntroduceerd in 1977 hebben 10 verschillende mannen en 8 verschillende vrouwen het wereldrecord gehad op de 100 meter. Op de 200 meter worden de getallen al wat lager. Vier verschillende wereldrecordhouders voor zowel de vrouwen als de mannen. Bij de 400 meter zijn het er slechts twee (bij de mannen en de vrouwen). Het wereldrecord (43.18) van Michael Johnson uit 1999 begint al een respectabele leeftijd te krijgen. De 47.60 van Marita Koch stamt al uit 1985. De vrouwen zijn er de laatste 25 jaar zelfs niet bij in de buurt gekomen.

Nationale en clubrecords

Dat de 400 meter een lastige afstand is, laten ook de nationale en clubrecords zien. Het nationale record bij de mannen staat met 45.68 op naam van Arjen Visserman en dateert uit 1986. Het record van Ester Goossens is wat recenter: 51.35 gelopen in 1998.

Onze clubrecords zijn nog ouder. Marco Beukenkamp liep 48.1 in 1993 en Trudy Ruth 52.45 in 1972. De 400 meter is officieel een sprintafstand, maar is voor de meeste sprinters zeker 200 meter te ver. De echte sprinters concentreren zich liever op de 100 en in mindere mate de 200. Zou dit kunnen verklaren waarom er zo weinig progressie wordt geboekt op de 400 meter?



James Nuttall rond 1860. Een van de beste Engelse 'kwartmijlers'.

REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

Wanneer	Wat	Waar	Website	Afstanden	Tijd	Beschrijving
18-6-2010	Midzomernachtcross	Amstelveen	www.midzomernachtcross.nl	5 - 10 - 16,1	Vanaf 19.45	Vlak parcours door het Amsterdamse Bos
19-6-2010	Groot Ginkelse Loop	Ede	www.grootginkseleloop.nl	5 - 10 - 21,5	Vanaf 10.00	Leuke loop over de Ginkelse Heide en de Planken Wambuis
20-6-2010	Hamersveldloop	Leusden	www.avtriathlon.nl	5 - 10 km	14.00 uur	Tussen Leusden en Amersfoort
26-6-2010	Utrege Meidenloop	Utrecht	www.meidenloop.nl	5 km	18.00 uur	Van de Dom naar de Jaarbeurs, alleen voor alle Meiden
27-6-2010	Vechtloop	Weesp	www.vechtloop.nl	5 - 10 - 15 - 21,1	12.00 uur	Langs de Vecht en bij de langere afstanden ook langs het Naardermeer.
3-7-2010	Halve Marathon	Ermelo	www.deultiemeuitdaging.nl	10 - 21,1	10.00 uur	Lopen voor het goede doel
6 tm 8 juli	Halve Marathon	Den Helder	www.noordkopatletiek.nl	6 - 7 - 8 km	19.30	Strand, weg en cross in deze volgorde een halve marathon in drie dagen
14-7-2010	Loopfestijn	Voorthuizen	www.loopfestijnvoorthuizen.com	5 - 10 km	16,45 uur	Korte rondes door Voorthuizen, gezellige loop

UITSLAGEN RECREATIE

zondag 30 mei 2010

City run **7 km**
Bert Akkersdijk 0:33:47

zondag 30 mei 2010

City run **14 km**
John van der Klein 1:09:10

zaterdag 22 mei 2010

IJsselsteinloop **10 km**
Frank Aalten 0:48:25

zondag 16 mei 2010

Marikenloop **5 km**
122 Marieke Verbeek 0:28:55
130 Loes Hagen 0:29:01
129 Bea de Boer 0:29:52
1058 Céline de Krom 0:30:35
238 Ans Tuithof 0:31:46
144 Bonica van Heusden 0:31:51
30 Gerda de Boer 0:33:56
427 Rachel Plantinga 0:34:06
104 Ans Borgers 0:34:09
234 Marion Boshuis 0:34:10
463 Joan Verspaget 0:34:53

zondag 16 mei 2010

Marikenloop **10 km**
37 Lisa den Blanken 0:50:36
63 Yvette Povel 0:51:37
Joke Heijstee 0:54:10
722 Sara Steenkamp 0:57:59
535 Ellen Arends 1:04:43
47 Ineke Scholten 1:08:00
600 Angelique Kalverda 1:10:01

zondag 16 mei 2010

Wallenloop **4 km**
20 Rendolf van Hoof 0:27:51

zondag 16 mei 2010

Wallenloop **7,5 km**
Tineke Verburg 0:45:19
Bettie Greidanus 0:47:57

zondag 16 mei 2010

Wallenloop **11 km**
Carolien Krijnen 1:14:15

zondag 16 mei 2010

Wallenloop **14,5 km**
Marlies Bakker 1:24:14

zaterdag 15 mei 2010

Europe Marathon **21,1 km**
Remko Groot 1:43:27

zaterdag 24 april 2010

Geinloop **7,5 km**
58 Rendolf van Hoof 0:56:15

zaterdag 24 april 2010

Geinloop **10 km**
5 Henry Kakkenberg 0:38:56
18 William Osinga 0:45:04
19 Niko Bel 0:45:04
5 Marielle van Laar 0:47:46

zaterdag 24 april 2010

Geinloop **21,1 km**
121 Krijn Griffioen 1:59:44

zondag 6 juni 2010

Drie dorpenloop **7 km**
6 Matthieu van den Berg 0:26:27

2	Kimberly Putman	0:28:17	106	Edwin Wolfrat	1:09:00	7	Cornelie Peschar	1:52:22
3	Tess van den Berg	0:30:29	26	Nelleke Wolfswinkel	1:09:29	11	Joke Heijstee	2:04:23
5	Marloes Steenhuisen	0:30:54	109	Richard Egberink	1:09:30	78	Sander Visser	2:10:14
6	Suzanne v. d. Broek	0:31:52	114	Fred Antonides	1:10:09			
28	Frank Sluyter	0:32:39	32	Aukje Santegoets	1:10:23			
57	Sytze de Vries	0:36:03	117	Don Oppedijk	1:10:24			
79	Sabrin Geerling	0:39:37	125	Peter Beukers	1:11:50			
43	Bettie Greidanus	0:40:23	34	Denise Kasternans	1:13:06			
96	Rendolf van Hoof	0:56:24	151	Martin de Vries	1:20:08			
			153	Jan van Doorn	1:24:06			

zondag 6 juni 2010

Drie dorpenloop 12 km

36	John van der Klein	0:59:00
83	Leo Tetteroo	1:05:24
88	Han Karsemeijer	1:06:00

zondag 6 juni 2010

Drie dorpenloop 21,1 km

33	Michel van den Hoven	1:43:04
39	Henk van Heemskerck	1:44:59

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

LOPEN ZONDER LONGEN, HART OF NIEREN DAT KAN NIET... BEN JIJ AL DONOR?

16 mei jl. heeft er bij de GAC het NK plaats gevonden.

Niet zomaar een gewoon NK, maar een speciaal NK, het eerste NK voor getransplanteerde.

Het bijzondere aan dit NK was, dat er werd bewezen dat er dus nog gesport kan worden na een transplantatie!

André Lassooij (zelf een dubbele longtransplantatie) was organisator van dit fantastisch verlopen evenement. Nadat iedereen welkom geheten werd, was het tijd om deel te nemen aan één van de clinics die werden verzorgd door leden van de CWA. Er was in de eerste ronde keuze uit: discuswerpen, hoogspringen en 100 m.

Aansluitend werd er gestreden om de titel Nederlands Kampioen op dat onderdeel.

Na de lunch was het tijd voor de tweede ronde van de clinics, die wederom verzorgd werden door de CWA. Ditmaal: kogelstoten, verspringen en 1500 m.

Ook in deze groepen zaten talentvolle mensen, die er vandoor gingen met de titel Nederlands Kampioen!

Een korte pauze was wel verdiend.

Even daarna een instructie over het lopen van het spannendste onderdeel: de estafette. Valt het stokje niet halverwege, wordt er wel gewisseld in het daarvoor bestemde wisselvak, wat doet de tegenstander? Allemaal vragen die het des te spannender maken.



Al met al een geweldige dag, maar wel met in het achterhoofd dat dit niet vanzelfsprekend is.

Voor deze mensen is een verder leven (met sport) mogelijk gemaakt door orgaandonatie. Waarbij de dank uitgaat naar de donoren! Ben jij al donor? Vul snel een donorcodicil in! Of kijk voor meer informatie op: www.sporten-transplantatie.nl.



**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

UITSLAGEN

Jaarbeurs Utrecht Marathon 05-04-2010

Michiel van Dijk	2:57:07
Chris Driessen	1:36:05
Rene Ploegsma	1:58:00
Reinier Kuipers	1:59:22
Bert Gasenbeek	55:24
Dick Gasenbeek	55:23
Mirjam Koersen	18:39
Rendolf van Hoof	36:51
Antonio van den Heuvel	3:25

50 plus loop Ede 10-04-2010 10 km M60

Theo Fennis	55.52 BT	55.29NT
-------------	----------	---------

Fortis Marathon Rotterdam 11-04-2010

Martin Keulemans	3:02:03	3:02:19
Cor v. d. Schaaf	3:55:50	3:56:35
Herman Heskamp	4:29:18	4:33:12
5 kilometer		
Bea de Boer	31:14	33:25
Ans Borgers Vogel	31:59	34:12

Halve van Den Helder 11-04-2010

Halve marathon M45

Paul de Wit	1:41.34BT	1:41.12NT
-------------	-----------	-----------

Nike Hilversum Cityrun 18-04-2010

MSEN, 10 KM WEDSTRIJD

20 Erik Negerman	33:23	33:22
------------------	-------	-------

M35, 10 KM WEDSTRIJD

Casper Bruins	38:13	38:09
Henry Kakkenberg	38:40	38:34
Oscar Lammers	39:56	39:50
Matthieu v. d. Berg	44:11	44:04

M40, 10 KM WEDSTRIJD

Michiel van Dijk	36:59	36:56
Job van Barneveld	47:57	47:48

M45, 10 KM WEDSTRIJD

Max Putman	37:37	37:33
------------	-------	-------

M55, 10 KM WEDSTRIJD

Andre Peer	41:16	41:09
Bert Oosterhuis	41:28	41:21

V35, 10 KM WEDSTRIJD

Mirjam Koersen	40:03	39:57
----------------	-------	-------

34e Geinloop Driemond 24-04-2010

MSEN, 10 KM WEDSTRIJD

Henry Kakkenberg	38:58	38:56
------------------	-------	-------

M40, 10 KM WEDSTRIJD

Max Putman	37:28	37:26
Michiel van Dijk	37:53	37:51

halve marathon Enschede

25-04-2010

M.45, HALVE MARATHON

Roland Monnick	2:14:41	2:06:43
----------------	---------	---------

26e Vakantie makelaar loop

Uithoorn 02-05-2010

10 km heren

Erik Negerman	M35	35:36
Michiel van Dijk	M35	35:39

2e Zomeravondcup

Utrecht 11-05-2010

MPRES, 10 KM PRESTATIE

Bernd Koperdraad	50:54
------------------	-------

11e Heuvelrugloop Veenendaal

15-05-2010

15M50, 15 KILOMETER PR

Hans de Ridder	1:36:31	1:35:57
----------------	---------	---------

Fortress Wallenloop Naarden

16-05-2010

MAN, KAZERNELOOP

Nils van der Weiden	15:52
---------------------	-------

Rendolf van Hoof

27:51

VROUW, KAZERNELOOP

Amy Wortel	18:31
------------	-------

VROUW, BASTIONLOOP

Tineke Verburg	45:19
----------------	-------

MAN, ARSENAALLOOP

Hans Jonker	1:27:28
-------------	---------

VROUW, ARSENAALLOOP

Ria Hofland	1:06:16
-------------	---------

Carolien Krijnen	1:14:02
------------------	---------

MAN, VESTINGLOOP

Joost Beerhuizen	1:13:38
------------------	---------

Hans Oosterhuis	1:18:39
-----------------	---------

VROUW, VESTINGLOOP

Marlies Bakker	1:23:24
----------------	---------

Martin loopt PR in Marathon Leiden

16-05-2010 42 km

Martin de Vor	03:27:24
---------------	----------

10 km

Mirjam Koersen	00:39:11
----------------	----------

Arthur Westgeest	00:50:36
------------------	----------

Marikenloop Nijmegen 16-05-2010

Ellen Arends	01:27:10	01:04:43	00:32:21
--------------	----------	----------	----------

Lisa den Blanken,	00:55:10	00:50:36	00:24:32
-------------------	----------	----------	----------

2de Bea Boer,	00:44:03	00:29:52
---------------	----------	----------

Gerdade Boer-Smit,

00:48:24	00:33:56
----------	----------

Ans Borgers,	00:48:24	00:34:09
--------------	----------	----------

Marion Boshuis,	00:48:25	00:34:10
-----------------	----------	----------

Yvette Gerits,	01:00:46	00:51:37	00:26:41
----------------	----------	----------	----------

Loes Hagen,	00:39:25	00:29:01
-------------	----------	----------

Bonica van Heusden,	00:46:20	00:31:51
---------------------	----------	----------

Angelique Kalverda,	01:27:42	01:10:01	00:33:54
---------------------	----------	----------	----------

Céline de Krom,	00:40:59	00:30:35
-----------------	----------	----------

Rachel Plantinga,	00:49:32	00:34:06
-------------------	----------	----------

InekeScholten-Hol,	01:26:26	01:08:00	00:33:09
--------------------	----------	----------	----------

Sara Steenkamp,	01:07:02	00:57:59	00:30:01
-----------------	----------	----------	----------

Ans Tuithof,	00:46:00	00:31:46
--------------	----------	----------

Marieke Verbeek	00:39:17	00:28:55
-----------------	----------	----------

Joan Verspaget	00:50:16	00:34:53
----------------	----------	----------

00:30:01

00:31:46

00:28:55

00:34:53

Uitslagen Marathon van Hoorn

16-05-2010

10M35, 10 KM.

Matthieu v. d. Berg	43:05	42:51
---------------------	-------	-------

10M45, 10 KM.

William Osinga	58	42:10	42:03
----------------	----	-------	-------

10M55, 10 KM.

Biko Bel	43:40	43:34
----------	-------	-------

Aswin loopt halve marathon in

Goteborg 22-05-2010

Aswin Jagers	1:54:17
--------------	---------

Cor van der Schaaf loopt in Drenthe

Marathon Klazienaveen 29-05-2010

M50, HALVE MARATHON

Cor van der Schaaf	1:56:18	1:55:41
--------------------	---------	---------

Uitslag Sdu Royal Ten Den Haag

29-05-2010

M45, KNAU WEDSTRIJD

Fransjan Roesink	45:52	45:32
------------------	-------	-------



CWA SPEURTOCHT EN BBQ

WOENSDAG 5 MEI

Op deze Bevrijdingsdag staat er voor de wedstrijdathleten een speurtocht op het programma. Het is schitterend weer, dus de groepjes kunnen hun jas op het clubhuis achterlaten en met de zon boven zich het bos intrekken. De groepen moeten zich door middel van een erg ingewikkelde routebeschrijving een weg zien te banen door het bos, terwijl ze regelmatig opdrachten moeten uitvoeren met hun team. Als snel gaan de eerste groepen de fout in bij het eerste gedeelte van de speurtocht, de 'contraroute'. Het is hier de bedoeling dat je steeds exact het tegenovergestelde doet van wat er op de routebeschrijving staat, en dat is vaak zo eenvoudig nog niet. De eerste groepsopdracht is meteen de lastigste. Het is een uitgebreide vorm van kruiswagenglopen, waar je dat normaal gesproken met twee personen uitvoert, moet dat nu met zes personen. En dan is een tijd van 2 minuten over 20 meter opeens een heel goede tijd!

Iedereen kan dan met vieze handen door naar het tweede gedeelte van de route beginnen waarbij genavigeerd moet worden met een kompas. Mét kompas is dat al lastig genoeg, maar door een klein gebrek aan kompassen moeten sommige groepen het zonder doen. Gelukkig schijnt de zon en kan er ook aan de hand van de zonstand genavigeerd worden. Het volgende deel van de routebeschrijving bestaat uit vragen, waarbij het goede antwoord op de vraag je letterlijk op het juiste pad helpt. Tegelijkertijd moeten er in totaal drie takken van exact 1, 2 en 3 meter moeten worden verzameld. Deze worden later opgemeten voor punten. De groep die het beste scoorde op dit onderdeel had oog voor de lengte van de takken, want zij kregen het voor elkaar slechts een afwijking van 14 centimeter te hebben, op een totaal van 6 meter! Ook moet er een foto gemaakt worden van een teamlid vermomd als struik, creativiteit wordt beloond. Resultaat van deze opdracht één smerig teamlid meer en een paar erg grappige foto's op de CWA hyves. Op het vierde een laatste gedeelte van de tocht moest genavigeerd worden met behulp van een horloge. Onder het lopen kregen de groepen nog twee raadsels, die op één groepje na allemaal goed werden beantwoord. Twee en

een half uur later komt iedereen weer aan bij het clubhuis voor de laatste test. Tot nu toe zijn teamspirit, uithoudingsvermogen en intelligentie getest, dus rest ons nog één onderdeel: doorzettingsvermogen. Ieder team moet zo lang mogelijk aan het klimrek hangen, de tijden van de individuele teamleden worden bij elkaar opgeteld en natuurlijk geldt: hoe langer je hangt, hoe meer punten het oplevert. Dan is het inmiddels tijd om te BBQ'en en in de avondzon eet iedereen zijn buik vol. In de volgende gezellige uren wordt er gevoetbald op het gras, salto's gemaakt op de polsstokmat en spelletjes gespeeld in de kantine. Als afsluiting van erg zeer geslaagde dag gaan we met zijn allen het bevrijdingsvuurwerk kijken bij het Lapersveld.

We hopen jullie allemaal weer te zien bij de volgende CWA activiteit!
De CWA

GAC MASTERS EERSTE COMPETITIEDAG TE STEENWIJK.

Vandaag hebben we enorm geboft met het weer!! De voorspellingen waren dusdanig, dat rekening werd gehouden met een kille wind en geen zon. Niets was minder waar en dat heeft natuurlijk effect op de stemming en de prestaties!

Net als andere jaren (het gaat wennen) is de samenstelling van de ploeg een forse klus, maar net als andere jaren kunnen we ook nu weer op de vaste mensen rekenen: Sjef Coenen zelfs vanaf de reservebank en zowaar een debutant: Chishala Wijmans. De springbok met roots in Afrika was nauwelijks in te nemen. Uit voorzichtigheid hebben we hem in de Zweedse Estafette ingezet op de 200m. Dit jonge talent loopt zich anders over de kop.

Door blessure moest Andre hoogspringen (1.40m) en direct daarna 100m. (13.23s) sprinten. Martin steunde hem op de sprint (12.61s) en zien we terug op de estafette. Als vanouds en vertrouwd zien we Wim - op speer (43.65m.) en 400m. (57.19s) en Kees op kogel (8.97m) en discus (32.86m.) zo vroeg in het seizoen bijna hun hoge niveau halen.

Het wordt warmer en dan mogen de MILA talenten aan de bak: Remko en Sjef op 1500m. (resp. 5.28.11 en 5.41.61 (petje af!!) en Maurits en Rob (met een blessure aan de hamstring nota bene!) op de 5000m. (resp. 17.25.30 en 18.40.97).

Maurits heeft even tussendoor de 800m. afgeraffeld. Tijd: 2.20.42 dat is op 0.05sec. na een PR!!

Dan onze debutant op verspringen. Hij merkt nu het verschil in training en wedstrijd. Nu doet de spanning zijn werk. Na 20 keer toiletbezoek springt hij toch maar even 4.66m.! Druistig als hij nog is blijkt de aanloop telkens anders. Enthousiasme en talent kan hem niet ontzegd worden. Daar horen we nog wel meer van als hij regelmatig gaat trainen.

Het sluitstuk is de Zweedse Estafette. Wat mij betreft een van de leukste onderdelen. Chi is de kunst van het wisselen uitgelegd en mag zoals gezegd de 200m. invullen. Al voor het startschot staat Chi met de hand boven de ogen tegen de zon in te kijken of Martin (300m. loper) er al aankomt.....

Na de start van Wim (400m.) en de overname van Martin (wat een snelheid in de bochten!!) kan de adrenaline bij Chi los en met een fanatieke blik in de ogen gaat hij als een ongeleid projectiel naar Andre; de wissels gaan goed en safe met een keurige 2.18.01 als eindtijd.

In de totaalstand doen we bescheiden mee met een 7e. plek en 5636punten. Landelijk blijken we 13e te staan met slechts 77 punten achter nummer 12. Die plek moeten we zien te halen op 20 juni in Enschede.

Met een verdient etentje hebben we het steakhouse in Steenwijk bezocht. Een goed gevoel van het eten, maar zeker ook van de teamgeest heeft me goed doen slapen.

Hans Veldmeijer, ploegleider.

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 - Mannen	va 1994	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Meerkamp 2 - Mannen	va 1996	Jan Willem van Henten	jw_henten@hotmail.com	06 16134720
Meerkamp 1 - Vrouwen	va 1994	Janet Hulshof	aniracus@hotmail.com	06 49137719
Meerkamp 2 - Vrouwen	va 1996	Jan Versteeg	famj.versteeg@tiscali.nl	06 51994897
Sprint-Horden	va 1996	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Springen	va 1996	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
		Jan Willem van Henten	jw_henten@hotmail.com	06 16134720
SPECIALISATIE WERPEN				
Coördinator		Adri Rossen	rossendjong@planet.nl	06 24651190
Werpen 1	va 1992	Adri Rossen	rossendjong@planet.nl	06 24651190
Werpen 2	va 1997	Roland Henriquez	rhenriquez@orange.nl	035 6914012
Kogelslingeren	va 1996	Ingrid van Dijk	ivandijk@tiscali.nl	
SPECIALISATIE LOPEN				
Coördinator		Siebe Turksma	siebe.turksma@chello.nl	06 53552241
MiLa kort	va 1992	Michiel Löschner	michielloeschner@gmail.com	06 28723083
MiLa midden en lang	va 1990	Siebe Turksma	siebe.turksma@chello.nl	06 53552241
MiLa lang Masters	va 1984	Frans Looijer	anitaphilipsen@hetnet.nl	035 6830124
MiLa jong	va 1997	Dik Zeldenrijk	dzeldenrijk@freeler.nl	035 5823212
		Bob van manen	manen48@zonnet.nl	
ALLROUND MASTERS - SENIOREN - JUNIOREN AB				
Coördinator		Peter Koperdraad	peter@koperdraad.nl	
Masters	va 1984	Cees Jägers		035 6850932
Senioren	va 1990	Tom Heinis	tom.heinis@givaudan.com	06 53295277
Junoren AB	va 1994	Jos Koekkoek	J.Koekkoek2@kpnplanet.nl	035 6563998
ALLROUND JUNIOREN CD				
Coördinator		Wouter Stiekema	wouter@wstiekema.nl	06 22202497
Jongens en Meisjes Junioren C 2e jaars	1995	Wouter Stiekema	wouter@wstiekema.nl	06 22202497
Jongens en Meisjes Junioren C 1e jaars	1996	Adri van der Zon	a.vanderzon@casema.nl	
Jongens Junioren D 2e jaars	1997	Michiel van Voorthuijsen	michvoort@hotmail.com	
Meisjes Junioren D 2e jaars	1997	Marianne Bruininks	jantje_40@hotmail.com	
Jongens Junioren D 1e jaars	1998	Ilona Koekkoek-Oosterling	J.Koekkoek2@kpnplanet.nl	
Meisjes Junioren D 1e jaars	1998	Stef de Beer	sdebeer@hetnet.nl	
ALLROUND JEUGD - A ATLETIEK				
Coördinator		John Dankers	jtc@gach.nl	
Jongens Pupillen A 2e jaars	1999	Stéphane Wienneke	nbrowsky@wanadoo.nl	
Meisjes Pupillen A 2e jaars	1999	Berend Reichman	breichman.gac@gmail.com	
Jongens Pupillen A 1e jaars	2000	Willem van Willigenburg	w.van.willigenburg@gmail.com	
Meisjes Pupillen A 1e jaars	2000	José Hilhorst	josehilhorst@kpnmail.nl	
Jongens Pupillen B	2001	Ronald Feijen	defeijens@hotmail.com	
Meisjes Pupillen B	2001	Christine Toonstra	toonstra-hilberts@zonnet.nl	
Jongens Pupillen C	2002	Nelleke Dankers	joh.dankers@planet.nl	
Meisjes Pupillen C	2002	Marianne Boelee	tmlx@orange.nl	
Jongens en Meisjes Mini	2003	Alie van Luijk	a.luijk@kpnmail.nl	
A Atletiek - verstandelijke beperking	divers	Martin de Vor	m.devor@hi.nl	

JCI HET GOOI ORGANISEERT 3E EDITIE GOOISCHE RUN

Netwerkorganisatie JCI Het Gooi organiseert de derde editie van hardloophwedstrijd de Gooische Run.

De wedstrijd vindt plaats in Laren en Blaricum op 29 augustus 2010.

De eerdere edities van 2008 en 2009 waren buitengewoon succesvol.

In 2009 werd door ruim 1500 deelnemers maar liefst 15.000 euro bijeengegeloopen voor Orange Babies. Het unieke loopevenement heeft dit jaar als doel geld in te zamelen voor FunCare4Kids. Deze stichting zet zich in voor kinderen in een moeilijke thuissituatie als gevolg van een langdurig ziek, gehandicapt of overleden gezinslid.

FunCare4Kids organiseert later dit jaar een fundag waarbij de leden van JCI

Het Gooi als vrijwilliger optreden. Een unieke samenwerking!

Hoofdsponsor van de Gooische Run 2010 is De Daen Luxurious Living.

Het hardloopevenement start op zondag 29 augustus 2010 op het marktplein in Laren. De route loopt door het centrum van Laren en het heidegebied rondom Blaricum. Leuke bijkomstigheid is dat het parcours langs de prestigieuze woningen van enkele BN'ers loopt. De Gooische Run kent vier afstanden: 15km, 10 km, 5km en de kidsrun van 1km. Het parcours is geschikt voor jong, oud, getraind of amateur.

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden via www.gooischerun.nl

De JCI (Junior Chamber International) is een internationale organisatie van jonge mensen tot 40 jaar die hun sociale en zakelijke netwerk willen versterken. JCI-leden komen uit alle denkbare branches en beroepsgroepen. Het gehalte aan ondernemers en leidinggevers is hoog. JCI heeft een belangrijke maatschappelijke functie en organiseert geregeld belangenloos sociale en sportieve evenementen waarbij de gehele opbrengst naar een goed doel gaat. Kijk voor meer informatie op www.jcihetgooi.nl

BESTUUR		bestuur@gach.nl
Voorzitter		
Eric Bouwmeester	035-6241353 / 06-51073610	
PC Hooftweg 18		
1217 RJ Hilversum		voorzitter@gach.nl
Secretaris		
Joke Kooiker	035-5312302	
Raadhuislaan 63		
3755 HB Eemnes		secretaris@gach.nl
Penningmeester		
Bert List	035-6982099	
Meikevermeent 27		
1218 HB Hilversum		penningmeester@gach.nl
Leden		
Maarten Broek		
vice-voorzitter	06-45328085	maarten-bestuur@gach.nl
Remko Groot		
2de penningmeester	035-7728914	remko-bestuur@gach.nl
André Verweij		
2de secretaris	035-6854460	andre-bestuur@gach.nl
ATLETIEK MANAGER		
Peter Koperdraad	06-12059906	peterkoperdraad@gach.nl
FACILITAIR MANAGER		
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
VERTROUWENSPERSOON		
Helene Heckman	035-6247979	vertrouwenspersoon@gach.nl
LEDENADMINISTRATIE		
Chris van de Kamp		
Chrysantenstraat 13	035-6215516	
1214 BK Hilversum		
Betalingen	Postbank 284190	t.n.v. GAC Hilversum
REDACTIE CLUBBLAD		
Eindredactie		clubblad@gach.nl
Carla van Lingen	035-6243909	
Opmaak		
Ron Meijer	035-6850719	info@starttofinish.nl
leden		
Frank Aalten	035-6280992	
Lineke Braspenning	035-6216291	
Frans van der Kroon	035-6832999	
Henk Ockeloen	035-5252654	
Siebe Turksma	035-7721909	
Jan Dirk Vos	035-6246106	
Reuzeleuke loopjes		
Remko Groot	035-7728914	remko2110@hotmail.com
WEBSITE:		
Web content manager		internetredactie@gach.nl
Job van Barneveld		
BEHEERGROEP CLUBHUIS		
Voorzitter		beheergroep@gach.nl
Cor van Asselt	cvanasselt@zonnet.nl	
Secretaris		
Aswin Jägers	ajagers@gmail.com	
Penningmeester		
Henk Bakker	hwcbakker@gmail.com	
RESERVERINGEN CLUBHUIS EN BAAN		
Hans Veldmeijer	035-6247095	reserveren@gach.nl
ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN		
Voorzitter		
Cor van Asselt	035-6854765	
Leden		
Dries Bijard	035-6561102	
Dick van Gessel	035-6852970	
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
Henk van der Kolk	035-6858828	
Wim Lam	035-6851926	
Niek Vogel	035-6243662	
Berry van der Wolk	035-6249029	
Geluidstechnicus		
Cor van Asselt	035-6854765	
COMMISSIE SPONSORING		
Gerard van den Bosch	0294-410657	Sponsoring@gach.nl
Minke van Thiel	035-6248472	g.bosch6@chello.nl
Dick in den Berken	035-6945316	gijsenminke@wxs.nl
		berken9@kpnplanet.nl

COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK		cwa@gach.nl
Voorzitter		
Alle Koperdraad	06-53340853	
Secretaris		
Michiel van Voorthuijsen	06-45328039	
Penningmeester		
Harry Bontje	06-21942724	
Leden		
Marleen Ram	06-47036776	
Berend Reichman	06-52182984	
Melanie Versteeg	06-13592878	
Anne Baar	06-49793450	
Wendy Vet	06-17192981	
Thomas Mijnhout	06-38361941	
EVENEMENT: ARENA GAMES		
Voorzitter		
Aswin Jägers	06-19776413	aswin@arenagames.nl
Secretaris		
Ewald Koekoek	06-13903462	ewald@arenagames.nl
Penningmeester		
Arjan van Harn	06-13233897	arjan@arenagames.nl
Sponsoring		
Ronald Witkamp		roland@arenagames.nl
Alle Koperdraad		alle@arenagames.nl
Wedstrijdorganisatie		
Jan van Dijk		jan@arenagames.nl
Atletenveld		
Arjan van Harn		arjan@arenagames.nl
Michiel van Voorthuijsen		
michiel@arenagames.nl		
Promotie/ communicatie		
Michiel van Voorthuijsen		
michiel@arenagames.nl		
Ronald Witkamp		roland@arenagames.nl
Alle Koperdraad		alle@arenagames.nl
Jeugd activiteiten		
Wendy Vet		wendy@arenagames.nl
Rick Vet		rick@arenagames.nl
Accommodatie zaken		
Jos Koekoek		jos@arenagames.nl
Wedstrijd secretariaat		
Maarten Broek		wedstrijdsecretariaat@arenagames.nl
Website beheer		
Michiel van Voorthuijsen		michiel@arenagames.nl
EVENEMENT: MAPLE LEAF CROSS INFO@MAPLELEAFCROSS.NL		
voorzitter	Gré Imbos	035-6834428
secretariaat	Niesje Venema	035-6242888
penningmeester	Koos van den Wijngaard	035-6240284
wedstrijdsecretariaat	Dina Weening	035-6856060
coordinator	Gré Imbos	035-6834428
parcours	Jack van den Wijngaard	035-6212396
materiaal	Gerard Demmers	0294-261666
communicatie	Michael Kromhout	035-6720902
	of 06-43060947	(info@mapleleafcross.nl)
atleten	Wim Ockhuysen	w.ockhuysen@hetnet.nl
speaker	Ko Schaapherder	06-52717404
EVENEMENT: NIKE HILVERSUM CITY RUN		
Dick Slootbeek	06-51845835	bestuur@nikehilversumcityrun.nl
TECHNISCHE COMMISSIE		tc@gach.nl
Voorzitter		
Coen Hulsman	035-6220133	coen@hulsman.nl
Secretaris		
Maarten Broek		maarten-bestuur@gach.nl
penningmeester		
Marc van Veen	035-6838847	marc@gach.nl
materiaalbeheer		
Aswin Jägers	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		
Adri Coppens,		a3coppens@gmail.com

Secretaris;

Vacature

Jurycoördinator

Amelie Blankenlee, a.blankenlee@hotmail.com
Lies Muntslag, muntslag4@chello.nl

Secretariaat thuis

Bibi Veen, nbovsky@wanadoo.nl

Secretariaat uit pupillen & C/D junioren

Clemens van Wilgenburg 035-6858072 clemens@kleemus.nl

Secretariaat uit A/B junioren, senioren en masters;

Ingrid van Dijk, ivandijk@tiscali.nl
Jaap ter Haarstraat 31, 1321 LA Almere,

KANTINECOMMISSIE

KANTINE@GACH.NL

voorzitter

Gerard van Rooij 035-6852316

secretaris

Gert Wingelaar 06-12386333

penningmeester

Jan Keurs 0294-410210

inkoop

Gert Wingelaar 06-12386333

planning bardiens

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

evenementen

Nora Swankhuizen 035-6550709

technische zaken

Nico v/d Lee 035-6211998

algemeen lid

Ed Bisel 035-6932382

Gerard Bakker 06-21553910

SPORT MEDISCHE COMMISSIE

Coördinator

Jaques van Garderen 035-6241370

Fysiotherapeut

Hans Hofman 06-21818107

Sportmasseur

Dik Zeldenrijk 035-5823212

RECREATIESPORT COMMISSIE

RSC@GACH.NL

Voorzitter

Krijn Griffioen 035-6931015 k.griffioen@wanadoo.nl

penningmeester

Bert Noom 035-6850697 bertnoom@planet.nl

Secretaris

Alja Meijer 035-6850719 alja@starttofinish.nl

Leden

Lineke Braspenning 035-6216291

Silvy Gerlach 035-6400782

Harm Oerlemans 035-6218235

LOOPTEAM

loopteam@gach.nl

Voorzitter hardlopen

Geraldine van Bers 035-5824095

Voorzitter wandelen

Patrick Weening 035-6856060

Lid RSC

Krijn Griffioen 035-6931015

Leden

Yvonne van der Voort 035-6218437

Astrid van Haaften 035-5821053

TRAINERS RECREATIESPORT

Hardlopen

Bakker Anneke 035-6219332

Beijaard Ellie 035-6560108

Bers Geraldine van 035-5824095

Bikker Hans 035-6859164

Bisel Ed 035-6932382

Blom Cindy van der 035-6857174

Bos Sandra 035-6838601

Boshuis Marion 030-6621000

Bosman Laus 035-5821691

Braspenning Lineke 035-6216291

Broek Gerie 035-6838601

Bruijn Karin de 035-6851153

Dalmeijer Erik 034-6213340

Debets Felix 035-5318264

Doorn Piet 035-6910271

Doornekamp Chris 035-6853419

Driessen Chris 035-6234173

Elenbaas Els 035-6854026

Fontaine Joost 035-6853906

Gasenbeek Bert 06-22759878

Griffioen Krijn 035-6931015

Haaften Astrid van 035-5821053

Hammersveld Jaap van 035-6918043

Heinink Fons 035-6280926

Hek Marc 06-34863577

Hermans Ab 035-6859687

Hofland Herman 035-6951707

Hofstee Marie-Louise 035-6854460

Jansen Fred 035-6838673

Klein Marijke van der 035-6930160

Klop Jacqueline 035-6833175

Kralingen Hanneke v. 035-6214282

Kuijt Evelien 033-4321029

Langerak Mary 06-22068395

Lauf Ilonka 035-6850063

Lee Dick van der 035-6247667

Leeuwen Stephanie v. 035-6248590

List Bert 035-6982099

Majoor Elly 035-5310748

Markhorst Wim 033-4321029

Meijer Ron 035-6850719

Oomen Frans 035-7722571

Peer Andre 035-6248972

Rietdijk Christine 035-6212237

Rijk Erwin de 035-7724616

Rooij Gerard van 035-6852316

Roos Kitty 035-6830208

Rusche Josine 035-5382870

Schimmel Anja 035-6835525

Slootbeek Dick 035-6218063

Splinter Bea 035-6915632

Swankhuizen Henry 035-6550709

Swankhuizen Nora 035-6550709

Terwel Wilma 035-5318264

Vastenburg Elbert 035-6852277

Verkerk Fred 035-7726150

Vermeulen Roelien 035-6832662

Vink Joop de 035-6851666

Vooren Truus van de 035-6282240

Voort Yvonne van der 035-6218437

Vos Sylvia 035-6836889

Water Wil van de 035-6213804

Westenbrink Henk 035-6230789

Westenbrink Marijke 035-6230789

Wijs Paul de 035-6851800

Wilgenburg Clemens van 035-6858072

Wingelaar Gert 035-6856122

Zande Paul van der 035-6235325

Sportief wandelen / nordic walking

Bakker Lidy 035-7724591

Beer de Diny 035-6246050

Furster Andries 035-6857964

Haverkort Fannie 035-6917406

Heinis Wim 035-6245394

Klooster Wil van 035-5311548

Linden Wim van der 035-6854722

Malsch Liene 035-6238328

Reumer Stien 035-6916445

Schouten Ina 035-6832564

Stolk Leo 06-14146612

Timmer Trijntje 035-5821215

Verheul Ad 035-6240781

Weening Patrick 035-6856060

UITSLAGEN VOOR CLUBBLAD EN INTERNET

jeugdletiek

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

recreatiesport

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

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen uitslagen.wedstrijd@gach.nl

wedstrijd lange afstand

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

juniorenA/B, senioren en veteranen - clubblad

Ilona Mulder a.anten@versatel.nl

uitslagen voor pers/media

VACATURE uitslagen.wedstrijd@gach.nl

Clubhuis GAC Arenapark1, Arena 103, 1213 NZ Hilversum

Telefoon Clubhuis: 035-6856380

HET IS BLAUW, HET IS HEET EN HET SPRINGT IN HET ROND,



RARA WAT BEDOEL IK!

Het antwoord:
super blijde jongens
pupillen B van GAC in
snikheet Utrecht.
Ja wedstrijd nummer
twee staat te beginnen.
Iedereen is super
enthousiast (en super
vermoeid van een
zwaar weekje
avond4daagse) en
maakt zich nog geen
zorgen over de komen-
de hitte van die dag.

De stoeltjes worden uitgezet (in de schaduw) de parasols worden uitgeklappt en de kleedjes worden neergelegd.

De jongens springen over het veld als jonge lammetjes.

Zo nummers opspelden en vast naar de start lopen voor de eerste wedstrijd 4 x 40.

Drie teams hebben we (ja allemaal enthousiast dus lekker veel teams) Het ziet weer eens blauw voor mijn ogen, en ik was niet bevangen door de warmte, en ja hoor we mogen starten, oh spannend.

Team 1 van GAC (Gabriël, Boyke, Quinten en Bram)wordt, na een klein valpartijtje van Quinten, derde. Team 2 (Lars, Matthijs, Mutale en Martijn) wordt vierde. Team 3 (Klaas, Mats, Cas en Luc) wordt 6e. Goed gedaan mannen!

Zo even een paar goede slokken drinken nemen en even breaken.

De groep is in tweeën gedeeld.

Ik neem groep 1 (10 jongens) onder mijn hoede samen met Marjo (moeder van Bram).

Ronald neemt samen met Kylie groep 2 (6 jongens) onder hun hoede.

Zo groep 1 gaat zich opwarmen voor de sprint, maar dat lukt niet echt ze zijn te loom door de warmte, nou ja dan maar huppelt naar de sprint.

INFORMATIE GAC JEUGD ATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

surfnaar:
WWW.GACH.NL/JEUGD

Heet of niet, maar ze schieten als raketten over de baan.

Martijn vraagt of hij opnieuw mag lopen hij is namelijk gehinderd door de scheidsrechter met het pistool. En hij mag met de meisjes B nogmaals lopen.

Zo nu snel naar het kogelstoten. Het is heet en wachten in de zon, maakt het er niet lekkerder op.

Maar toch sneuvelen er weer pr's. Helaas werd er ook vaak meer gegoooid dan gestoten, dus zal ik meer met jullie trainen op stoten.

Even rust, tijd voor een broodje en een hoop drinken en dan hup naar verspringen.

Ook hier vliegen jullie over de balk in de bak.

En dan is het zover wachten op de 1000 meter, nou veel van jullie waren toch te vermoeid van de avond4daagse en de warmte, en gingen liever met je ouders naar huis om onder de sproeier te gaan.

Groot gelijk, wilde ik eigenlijk ook wel, van opwinding over de goede resultaten en prestaties die jullie geleverd hebben, kreeg ik het ook erg heet.

Voor drie jongens uit groep 1 viel de warmte wel mee, nou ja ze vonden het wel stoer om de 1000 meter te lopen en af en toe onder een sproeier door te lopen en lekker met natte sponsen te knijpen.

Boyke, Bram en Quinten gingen naar de start, en ze lopen me toch goed, drijfnaat van warmte en van de sproeiers komen ze voldaan over de finish.

Mannen wat knap ik doe het jullie niet na met deze warmte.

Wat een top dag!

Tot 26 juni dan hebben we een thuis wedstrijd.

Jullie trotse trainster Diana

1E PUPILLEN COMPETITIE WEDSTRIJD LELYSTAD, JONGENS PUP C 17 APRIL 2010,

De weersvoorspelling kwam uit, het werd een prachtige zonnige dag. Wat een goed begin van de pupillen competitie. GAC-blauw-geel overheerste op het grasveld. Bij de jongens pup C deden 23 jongens mee, waarvan 18 van de GAC. De jongens hadden er zin in!

Als 1e onderdeel de estafette. Omdat er maar drie (GAC)-teams liepen, heb ik met de wedstrijd-leider kunnen regelen dat er nog twee combi-teams (dank aan Ruben en Chris van Hellas) mochten meelopen. Zo kon iedereen de estafette-wedstrijd lopen.

Het 1e team liep in 29.9. Team 2 had 31.6. Team 3 had 32.2, teams 4 en 5 (combi) respectievelijk 33.1 en 35.2.

Goed gewisseld hoor allemaal!

Daarna gingen we verspringen.

Ik denk dat we aardige wind tegen hadden, maar toch zagen Vincent en Olivier Voschezang kans om een pr te springen, nl. resp. 2.58 en 2.14.

Voor allebei hun eerste sticker.

Het verst sprong vandaag Tobias met 2.87, gevolgd door Idas met 2.64.

Olivier van Kalken sprong 2.55 en Koen Duikersloot 2.48. De rest zat tussen de 1.98 (Jasper) en 2.34 (Rob). Dan de 40m sprint. Op dit onderdeel 11 pr's. Voor Arvid en Olivier Voschezang 8.0. Bob, Rob en Luke Schraven alledrie 8.1. Tobias 7.3. Idas 7.5. Koen D. 7.8. Luc Blank 7.6. Niels 8.6 en Remme 7.7.

Tussen de onderdelen door werd er volop gespeeld met o.a. de grote groene (kermis-)bal van Rob. De bal was een blikvanger door zijn omvang,

waardoor we snel de jongens konden traceren als er weer een wedstrijd-onderdeel begon.

Bij het balwerpen (met wind mee) ook een hoop pr's voor Arvid (18,74), Bob (11.00), Idas (22.47), Jasper (14.05), Jesse (10,33), die hiermee zijn 1e sticker binnenhaalde, Luc Blank (18.23), Niels (11.52), Remme (15.81), Rob (14.93), Tobias (20.61) en Vincent (24.91). Vincent was de groepswinnaar op balwerpen.

Olivier van Kalken had een mooie worp van 15.92. Zijn vader stond in het veld om de ballen terug te gooien en die moest een snoekduik maken! Hesse gooide 12.57, Thijmen 10,78 en Lucas Knecht 11.63. Thijmen had vandaag zijn opa mee als supporter en ik denk dat die apetrots op jou was hoor!

Als laatste onderdeel de 600m. Jullie liepen allemaal in één serie, waardoor het dringen was bij de start. Helaas liep Idas meteen vanuit baan 2 richting baan 1, waardoor hij ten val kwam. Lucas, Arvid en Rob vielen over Idas heen. Lucas en Arvid stonden meteen op, maar Rob heb ik op moeten rapen. Gelukkig kon hij nog wel achter de groep aan rennen. Idas hebben we naar de

EHBO gebracht. Ik hoop dat je schouder snel herstelt, Idas. Beterschap. Tobias kwam als 1e over de finish in 2.19.3 (PR), Remme werd 2e in 2.24.9 (PR), Luc Blank 3e in 2.27 (PR), Bob 4e in 2.27.4 (PR) en Olivier Voschezang 5e in 2.27.9. Jullie zaten heel dicht bij elkaar. Op de 6e plaats Vincent (2.29.4) en 7e Koen D. (2.30.2) Dan drie jongens van Spirit en Hellas. Op plaats 11 Thijmen (2.39.8). Hesse werd 12e (2.44.1) en Arvid 13e in 2.45.7 (PR). Luke 14e (2.46.5), Niels 15e (2.48.7), Rob 16e (2.49.2), Jasper 17e in 2.51.2 (PR), Lucas 18e in 2.52.2, Olivier van K. 20e (2.57.6) en Jesse 21e in 2.58.4.

We kunnen terugkijken op een gezellige en sportieve wedstrijd. Op naar de volgende ...

Nelleke Dankers



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

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

Debuutoptreden voor Koen Verloop, Olav, Steef en Diederik. Jasper ging s middags bij zijn puphond kijken, maar kwam toch meedoen met verspringen en de estafette.

We begonnen met verspringen.

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

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

Vervolgens de 40m sprint. Hier liepen 13 jongens een Pr. Zes jongens liepen een tijd in de 7. Diederik en Olav hebben nu ook een 1e uitslag, dus bij de volgende wedstrijd kunnen ook zij proberen een Pr te halen.

Dan balwerpen. Hier varieert de afstand tussen de 25.15m (Idas Pr) en 9.69m (Diederik). Ook Pr's voor Tobias (24.60), Remme (19.49), Olivier van Kalken (18.90), Hesse (18.89), Steef (15.83), Jesse (14.45), Olivier Voschezang (13.57) en Niels (12.46).

Als klap op de vuurpijl de 600m. We starten in twee groepen en niemand valt gelukkig dit keer. 9 Pr's, ondanks de hitte. De eindtijden zitten tussen de 2.56.48 (Jesse) en 2.13.67 (Tobias) in de 1e serie. Bij de 2e serie tussen de 2.47.23 (Diederik) en 2.19.83 (Olivier Voschezang). Tijdens het lopen kon je onder de sproeier doorlopen en werden natte sponzen uitgedeeld. Hier werd dankbaar gebruik van gemaakt.

Ik ben super tevreden over jullie inzet vandaag. Bij elkaar 42 Pr's op een rij. Petje af!
Evelyn Visser (moeder van Olav), Wim Verloop en Lars Besselaar, har-

telijk dank voor jullie hulp bij het jureren en begeleiden van de groep.

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

Nelleke Dankers

EINDELIJK DE EERSTE WEDSTRIJD VAN HET SEIZOEN!

Ja ja, zaterdag 17 april 2010 stond in het teken van rennen, springen en gooien. Jongens pupillen B mogen laten zien waar ze de hele winter op geoefend hebben.

En of ze geoefend hadden!

Het weer was prachtig alleen maar zon, en toch ook regen... regen aan PR's Lelystad was de locatie waar we verwacht werden. Blauw zag het van de GAC. Leuk. We begonnen met een estafette. Team 1 bestond uit starter: Lars, 1e wissel was Boyke, 2e wissel was Quinten en laatste wissel was Bram. Team 2 bestond uit starter: Matthijs, 1e wissel was Max, 2e wissel was Mutale en laatste wissel Rico. Team 1 werd eerste team 2 een gedeelde tweede plaats. Top! Daarna even bijkomen en armen losgooien. Ja we gaan balwerpen, en ver dat er gegooid werd...

Bram gooit even voorbij de 30 meter, knap werk.

Zo armen zijn los nu de benen opwarmen we mogen de 40 meter lopen.

Oh jee wat is iedereen opgewonden aan de start.

Ook hier sneuvelen weer een paar oude PR's. Ondertussen blijft het weer top geen wolkje te zien, geen vliegtuig die voorbij vliegt.

Zo nu hebben we wat langer pauze, even een boterham en wat drinken nuttigen.

Zo iedereen is lekker aan het spelen met voetballen, waveboards etc.

Mannen verzamelen we gaan inspringen voor het verspringen.

Zo en daar vliegen de mannen weer eens door de lucht alsof het niets is.

Ook weer PR's die sneuvelen.

Zo klaar voor vandaag, oh nee we mogen straks nog even. Ja ja de 1000 meter is voor ons een nieuw onderdeel maar zeker een grote uitdaging.

PANG daar komen ze aan, maar wat zie ik nu? 1e ronde Quinten op kop nog even in mijn ogen wrijven, nee echt waar gevolgd door Boyke en Bram, de ander atleten van de andere clubs weet ik geen namen van, gevolgd door de blauwe GAC gloed. Zo laatste stukje, de 1e van de GAC is Boyke op een derde plaats gevolgd door Quinten op een 4e plaats, Bram 6e plaats en op de 10e plaats Max gevolgd door de rest van onze super jongens.

Sommige hebben zich totaal gegeven en beginnen te huilen van vermoeidheid, Lars zijn maag ging even omhoog en kwam even naar buiten. Oh mannen wat hebben jullie goed gelopen en je goed ingezet voor deze wedstrijddag.

We hebben nu al zin in 5 juni dan is de 2e wedstrijd in Utrecht, hopen op het zelfde weertje, zon met regen aan PR's.

Dag kanjers tot de volgend wedstrijd.

Diana

VERJAARDAGEN



juni

20	Lotte Harms
22	Carlijn Smalenburg
26	Eline Brouwer
26	Lucas Schilperoort
27	Steeff Haeldermans
27	Julia Straatman
28	Lucas Veen
29	Sten de Boer
29	Mathijs van de Fliert
30	Stef Tapking

juli

1	Oscar van Reyendam
3	Jelle Verhaaf
4	Mick Hoeven
4	Amke Jap Tjoen San
4	Sophie Besselaar
4	Vera Brouwer
4	Stephan Kok
5	Jasper Gort
6	Fay Blank
8	Aldo Veltman
8	Luna van der Pas
9	Sanne Hilberts
9	Hesse Göbbels
9	Eden Göbbels
10	Mark Aalmoes
10	Maud Wabeke
11	Lars Mol
13	Derk van den Hoven
16	Yoram Vriezen
18	Cirrus Nebbeling
18	Yara Mijnhout
19	Rico van der Jagt
21	Siebe Heuperman
21	Hidde Kenter
21	Kiki van der Schuyt
22	Thijs Mijnhout

22	Noor de Bruin
22	Martijn de Boer
23	Moos van Dorp
24	Zenno de Boer
26	Lauren Besselaar
27	Daniek Visser
28	Floortje Geelen
29	Aimee Lovers
29	Ella Keijser
29	Sofie van der Schoor

augustus

2	Bob Voorneveld
3	Niels van der Voort
4	Luz Nebbeling
4	Antonio van den Heuvel
4	Zoë Veldhuizen
6	Nick van Brummelen
6	Guido van den Biggelaar
6	Robert Eggenkamp
6	Madelief Bakker
7	Olav Visser
9	Robert Hooftman
12	Christiaan de Pauw
13	Florian Groeneveld
14	Marieke Leentjens
14	Babet Tabak
15	Jessy Boekraad
15	Rafael Lightfoot
16	Mats Moolhuizen
17	Martijn de Beijer

Bram Streefkerk	7,22.0
Max Defize	6,43.0
Joep Borninkhof	5,30.0
Siebe Heuperman	5,55.0

J.pup.A.2eJ. 3000 meter

Patrick Feijen	19,06.0
Jeb Stam	15,37.0
Robert Eggenkamp	15,25.0
Cirrus Nebbeling	13,04.0

J.pup.A.2eJ. 5000 meter

Laurens van Loenen	26,55.0
--------------------	---------

J.pup.B. 1500 meter

Quinten Feijen	6,48.0
Jeroen Grotenhuis	7,28.0
Matthijs de Visser	10,17.0
Bram van der Laan	7,11.0
Cas Streefkerk	8,36.0
Mats Moolhuizen	9,40.0
Lars Mol	7,11.0

J.pup.C. 1500 meter

Tobias van Ee	6,30.0
Arvid Smit	8,22.0
Steeff Haeldermans	9,18.0
Lucas Knecht	7,49.0
Jinse van Maaren	10,53.0
Philip Weytingh	9,04.0
Karsten Budding	7,42.0
Rob Dankers	7,30.0
Hesse Göbbels	8,08.0
Remme Heuperman	6,34.0
Niels de Boer	9,13.0
Vincent Decraene	8,22.0
Bob Voorneveld	6,46.0

M.C. 5000 meter

Jetty Klaver	29,00.0
Josephine van Mastrigt	30,21.0
Tess van den Berg	21,28.0
Jessy Boekraad	25,22.0
Sonja Pieters	30,21.0
Areen Harbiye	33,01.0

M.D. 1500 meter

Franka Smet	7,07.0
Sydney van de Wal	7,28.0
Isabelle Kamer	7,23.0
Lika Brinkman	8,44.0
Lauren Besselaar	7,12.0
Julia Straatman	6,39.0
Veerle Walch	7,08.0
Coco Walch	7,18.0

M.D. 3000 meter

Luca Bos	13,05.0
Aafke Roelofs	14,57.0
Alena Wisse	15,58.0
Isa van Delft	14,05.0

M.D. 5000 meter

Leonie Grob	24,24.0
Daphne Bakker	23,46.0
Aysa Kraaijeveld	22,38.0
Emma van Leest	31,58.0
Sofie van der Schoor	24,23.0
Jeltje Heuperman	23,52.0

M.mini pup. 1500 meter

Kate den Blanken	9,21.0
Eline Verburg	10,19.0
Meintje Glimmerveen	8,52.0

UITSLAGEN

18-4-2010 Nike City Run

Hilversum

J.C. 10000 meter

Boy van den Berg	47,17.0
Julius Pilzecker	50,32.0
Yoram de Boer	47,25.0

J.C. 5000 meter

Bart van Manen	20,17.0
Stan Lutz	19,28.0
Melle Albada	20,29.0
Jelle Jansen	21,08.0
Glenn Roskam	25,32.0
Steven Mijnhout	20,29.0

J.D. 1500 meter

Daan van Kampen	7,29.0
Ries Lutz	5,42.0
Max Bakker	7,19.0
Thomas Romagnoli	5,44.0
Antonio van den Heuvel	5,14.0
Steijn Bakker	6,23.0

Yaran Wienneke	6,26.0
----------------	--------

J.D. 3000 meter

Frank Weekamp	21,02.0
Jacob Koster	14,44.0
Niels van der Voort	13,48.0

J.D. 5000 meter

Marius Messemaker	19,31.0
Olivier van Dam	23,36.0
Scott Morrison	26,58.0
Jonathan van Daalen	21,50.0

J.mini pup. 1500 meter

Jochem Visser	9,33.0
---------------	--------

J.pup.A.1eJ. 1500 meter

Stephan Kok	6,12.0
Florian Groeneveld	7,56.0
Merlijn van de Wal	8,32.0
Mark den Blanken	7,00.0
Pim Borninkhof	6,16.0
Coen Koster	6,27.0
Martijn de Boer	8,39.0

J.pup.A.2eJ. 1500 meter

Berend-jan Koster	5,35.0
Nicolaas Romagnoli	7,17.0

M.pup.A.1eJ.	1500 meter	
Luna Scheffer	7,03.0	
Juno Nebbeling	8,15.0	
Rosje Klap	9,22.0	
Yara Mijnhout	7,32.0	
Eden Göbbels	6,54.0	
Flore Glimmerveen	6,42.0	
Inge Weekamp	10,35.0	
Julia van Delft	6,10.0	
Wieke van Kaam	6,33.0	
Nora Overhuijs	8,31.0	
Linde Buruma	8,14.0	
Fay Blank	7,32.0	
M.pup.A.2eJ.	1500 meter	
Carlijn Smallenburg	6,35.0	
Sally Harbiye	8,34.0	
Marieke van der Laan	8,13.0	
M.pup.A.2eJ.	3000 meter	
Hanna Haemers	16,30.0	
Mauve Bos	14,06.0	
M.pup.B.	1500 meter	
Kato Leusink	6,39.0	
Lisa Wijker	8,11.0	
Lotte van Kampen	8,26.0	
Daniek Visser	8,54.0	
Emma van der Schoor	8,39.0	
Sophie Brands	7,37.0	
M.pup.C.	1500 meter	
Evi van Vulpen	9,48.0	
Mella Scheffer	8,16.0	
Xanthe Buruma	8,26.0	
Lune Stoops	8,59.0	
Maike den Blanken	10,15.0	
Puck Harms	8,23.0	
Ella Keijser	8,36.0	
Sophie Besselaar	8,27.0	

24-4-2010AV Phoenix junioren

Utrecht

J.C.	100 m.h.	
1 Christian Oberdorfer	15,75	657
2 Mick Hoeben	16,91	562
3 Paul Gorris	19,92	367
4 Rick Dörr	20,33	345
J.C.	100 meter	
1 Mick Hoeben	13,11	652
2 Anthony Hesselman	13,18	643
3 Paul Gorris	13,31	624
4 Julius Pilzecker	13,94	541
5 Rick Dörr	14,06	526
J.C.	800 meter	
1 Lars Besselaar	2,22.69	633
2 Bart van Manen	2,23.33	626
3 Stan Lutz	2,24.54	614
4 Yoram de Boer	2,35.05	512
J.C.	Discus	
1 Sander Blom	35,00	548
2 Joeri Strik	26,96	427
3 Stan Lutz	16,85	246
J.C.	Hoogspringen	
1 Christian Oberdorfer	1,50	623
2 Roman Monte	1,50	623
3 Julius Pilzecker	1,45	582
4 Steven Mijnhout	1,40	541
J.C.	Kogelstoten	
1 Sander Blom	11,02	570

2 Joeri Strik	10,34	539
3 Boy van den Berg	9,24	485
J.C.	Speer	
1 Wik van der Weijden	28,64	474
2 Boy van den Berg	27,61	457
3 Lars Besselaar	25,70	426
J.C.	Verspringen	
1 Melle Albada	4,92	605
2 Anthony Hesselman	4,87	595
3 Steven Mijnhout	4,58	535
4 Wik van der Weijden	4,27	472
5 Roman Monte	4,27	472
6 Yoram de Boer	3,96	410
J.D.	1000 meter	
1 Marius Messemaker	3,11.56	607
2 Antonio van den Heuvel	3,11.75	605
4 Ries Lutz	3,28.96	486
5 Thomas Romagnoli	3,30.83	474
6 Jan Berbee	3,34.10	454
7 Jelte ter Braake	3,34.63	451
8 Florian de Boer	3,39.55	422
9 Frank Sluyter	3,44.09	397
13 Niels van der Voort	3,55.10	339
14 Jorik Slob	3,58.58	322
15 David Wolfrat	3,59.85	316
16 Bastiaan Mudde	4,01.41	308
J.D.	80 m.h.	
2 Antonio van den Heuvel	15,26	381
3 Thijs Mijnhout	15,92	332
5 Matthias van Scherpenzeel	16,25	309
6 Yaran Wienneke	16,31	305
8 David Wolfrat	16,80	272
9 Jacob Koster	16,88	267
11 Max Welling	18,36	181
12 Hidde Kenter	18,44	177
13 Lucas Veen	18,47	175
16 Olivier van Dam	19,68	115
17 Bastiaan Mudde	20,33	85
J.D.	80 meter	
1 Martijn Lauppe	11,18	589
5 Floris van Willigenburg	11,97	472
7 Thomas Romagnoli	12,26	432
8 Jacob Koster	12,30	427
9 Ries Lutz	12,33	423
10 Bram Verheyen	12,61	387
11 Wichert Bakker	12,70	376
12 Olivier van Dam	12,88	354
14 Jort Boxelaar	13,24	312
15 Frank Sluyter	13,42	292
17 Max Bakker	13,79	252
J.D.	Discus	
1 Sven Poelmann	21,74	339
3 Marius Messemaker	17,53	259
4 Quentin van der Molen	16,60	241
5 Casper Feldbrugge	16,11	230
8 Rick Hulsebos	15,24	212
10 Derk van den Hoven	13,26	168
11 Daan van Kampen	12,83	158

12 Bram Duurland	11,98	138
13 Frank Weekamp	11,23	120
14 Jort Boxelaar	10,74	108
J.D.	Hoogspringen	
1 Floris van Willigenburg	1,50	623
3 Steijn Bakker	1,40	541
7 Derk van den Hoven	1,20	389
8 Puck Kenemans	1,20	389
11 Thomas de Groot	1,15	352
12 Hidde Kenter	1,10	316
13 Mathijs van de Fliert	1,10	316
14 Thijs Mijnhout	0,00	
J.D.	Kogelstoten	
1 Sven Poelmann	9,48	497
2 Martijn Lauppe	9,19	483
4 Quentin van der Molen	7,61	400
5 Casper Feldbrugge	7,34	385
6 Rick Hulsebos	7,26	380
10 Daan van Kampen	5,80	293
12 Florian de Boer	5,71	288
14 Max Bakker	5,56	278
J.D.	Speer	
2 Steijn Bakker	26,60	441
4 Yaran Wienneke	22,50	370
6 Lucas Veen	15,54	234
7 Jorik Slob	15,49	233
9 Frank Weekamp	12,31	160
10 Max Welling	11,95	151
12 Bram Duurland	10,81	122
J.D.	Verspringen	
3 Puck Kenemans	3,84	386
4 Jelte ter Braake	3,83	384
5 Jan Berbee	3,80	378
6 Mathijs van de Fliert	3,79	376
7 Thomas de Groot	3,77	372
8 Bram Verheyen	3,68	354
11 Matthias van Scherpenzee	3,46	310
12 Wichert Bakker	3,32	282
13 Niels van der Voort	3,29	276
M.C.	1000 meter	
1 Jessie Homminga	3,13.44	593
2 Tessel van de Loo	3,25.47	509
2 Julia Anten	3,36.30	441
3 Charlie van Dongen	3,33.49	458
4 Tess van den Berg	3,36.10	442
5 Marleen Sievers	3,42.12	408
5 Amy Wortel	3,42.40	406
6 Suzanne van den Broek	3,42.85	404
18 Zoë Veldhuizen	4,20.00	226
M.C.	60 meter	
19 Zoë Veldhuizen	10,90	251
M.C.	80 m.h.	
1 Aimee Lovers	12,90	598
2 Judith Rasch	13,99	489
3 Jasmijn Verboom	14,65	430
4 Jip Zinsmeister	15,11	393
5 Aline Bloom	15,21	385
6 Tess van den Berg	16,11	319
7 Marleen Sievers	17,55	226
7 Quérine Bakkenes	16,07	321
8 Kim Jap Tjoen San	16,11	319

HELLAS 5 JUNI 2010: 28 PR'S MPC!



Ja, jullie lezen het goed, 28 PR's behaald door 12 atleten. Dat was één van de resultaten van een heerlijke wedstrijd-dag in Utrecht. 's Morgens waren Mella, Xanthe, Sophie, Puck, Lune, Ilse, Lena, Sterre, Zoë, Milou, Maike en Margriet aanwezig om er samen een gezellige dag van te maken. We begonnen de dag met de estafette. Xanthe, Mella, Puck en Margriet vormden één ploeg, in de andere ploeg zaten Ilse, Sterre, Milou en Sophie. Beide teams waren sneller dan Hellas en met een 1e en 2e plaats zijn we heel tevreden.

Na de estafette hadden we even tijd om te spelen, naar broertjes/zusjes te kijken of gewoon lekker in de zon of schaduw te zitten. De temperatuur begon te stijgen en wij gingen verzamelen voor de 40 meter sprint. In de eerste serie waren Xanthe en Maike aan de beurt, in de tweede serie werd gelopen door Sophie en Lena. In de laatste serie liepen de overige 8 GAC-meisjes tegen elkaar. De strijd tussen Puck en Mella werd door Puck met een verschil van slechts 0,03 sec gewonnen. Er was voor vrijwel iedereen een PR; wel even gepuzzel met het omrekenen van handtijd naar elektronische tijd. Lena, Margriet, Mella, Puck en Xanthe liepen onder de 8 sec. Zoë en Milou hadden nog niet eerder de 40 meter gelopen en hebben nu allebei een tijd neergezet die ze volgende keer kunnen verbeteren.

Er was wat vertraging in het programma gekomen, waardoor we later naar het balwerpen konden. Eerst waren Lena, Sophie, Maike en Xanthe aan de beurt. Zij waren in groep 1 ingedeeld samen met de meisjes van Hellas. Hier wist alleen Maike haar PR met 28 cm te verbeteren, ze gooide 9,27. Sophie zat maar 4 cm onder haar record. Ze gooide een mooie 10,99. Lena's bal kwam na 10,60 meter op de grond, die van Xanthe na 9,17 meter. Toen zij klaar waren, mochten zij direct met mij door naar het verspringen. De anderen bleven achter bij het balwerpen, waar Karien hen verder begeleidde. De dames zorgden voor schitterende prestaties. Zoë wist haar PR met bijna 4 meter te verbeteren naar 11,78 m, Mella deed er ruim twee meter bij en kwam op 11,96 m. Puck wierp een nieuwe PR van 12,57 m en Margriet wist zelfs tot 18,25

meter te komen. Milou heeft een mooie 9,35 m geworpen. Ilse, Lune en Sterre hebben goed geworpen, maar bleven net onder hun eigen record.

Ondertussen waren de 4 uit de eerste groep met verspringen begonnen. Met de oplopende temperatuur werd het toch best vermoeiend. Of gold dat alleen voor mij? Sophie had een heel mooie sprong en kwam daarmee op 2,56 m (PR). Xanthe had pech, twee hele goede sprongen waren net over de balk. Gelukkig was er poging goed en kon er ook voor haar 2,56 m genoteerd worden.

Groep 2 was klaar met balwerpen en kon gelijk door naar het verspringen. Milou vloog door de lucht naar 2,73 m. Heel goed! Ilse, Sterre en Mella sprongen alle drie één centimeter verder dan zij ooit gedaan hadden. Alledrie hebben ze een sticker verdiend. Puck en Zoë krijgen er ook één voor hun sprongen van resp 2,86 m en 2,25 m. Margriet vindt de afstand van 2,95 m denk ik wel mooi. Zij evenaarde nl. haar eigen record.

En dan nog de 600 meter. Langs de baan stonden emmers met sponzen om die aan de lopers te geven, vlak na de finish zat John met een sproeier. Allemaal om de kinderen tijdens en na het lopen wat verkoeling te geven. Beide groepen werden bij elkaar gevoegd en we startten iets eerder dan gepland. Na de eerste 200 meter had Margriet al een grote voorsprong. Snel via de verkoeling de laatste 400 meter en als winnaar na 2.17,50 over de finish. Puck en Lena zaten dicht bij elkaar en ook nu was Puck de snelste. Mella zat er ca. 2 sec.achter. Vervolgens een klein gat en daarna volgden Xanthe, Sophie, Lune, Sterre en Milou. Ilse liep tussen de meisjes van Hellas en Maike en Zoë sloten de rij. Ondanks de warmte werden er toch PR's gelopen; Lena, Lune, Margriet, Mella, Puck, Sophie en Xanthe hebben allemaal hun tijd verbeterd, soms wel met 12 seconden!

Het was een heel gezellige dag, dank aan alle ouders die geholpen hebben entot de volgende wedstrijd!

Marianne Boelee

11 Amy Wortel 19,05 145

M.C. 80 meter

1 Jasmijn Verboom 11,17 591
2 Chinouk van de Kuil 11,56 531
3 Zoë Veldhuizen 11,68 513
4 Jip Zinsmeister 11,87 486
5 Veere Wienese 11,92 479
6 Lotte Gerick 12,35 421
7 Renate van den Broek 11,90 482

7 Lynn de Kroon 12,88 354
8 Kim Jap Tjoen San 12,30 427
10 Lieke Elzinga 12,52 399

M.C. Discus

1 Noortje van den Burg 29,55 468
2 Emmelien Schouten 23,49 369
3 Lori Wingelaar 21,23 330
4 Areen Harbiye 12,93 161
5 Beau de Vos 12,75 157
6 Jessy Boekraad 12,73 156
9 Quérine Bakkenes 10,78 109
10 Josephine van Mastrigt 10,01 89

M.C. Hoogspringen

1 Zoë Veldhuizen 1,45 582
2 Tessel van de Loo 1,40 541
3 Chinouk van de Kuil 1,40 541
4 Dana Visser 1,35 499
5 Lotte Gerick 1,25 426
6 Sharon Bruininks 1,30 462
6 Sonja Pieters 1,20 389

M.C. Kogelstoten

1 Kylie de Beer 10,18 531
2 Noortje van den Burg 9,82 514
3 Lori Wingelaar 8,95 471
4 Lizz Prins 7,83 412
5 Jessy Boekraad 7,43 390
6 Pascale Brinkman 7,37 387
6 Beau de Vos 6,14 315
7 Renate van den Broek 6,96 363

M.C. Speer

1 Judith Rasch 29,68 490
2 Emmelien Schouten 22,75 375
3 Lizz Prins 22,65 373
4 Veere Wienese 20,11 326
5 Tara Celine de Wit 17,65 278
6 Areen Harbiye 12,96 175
7 Pascale Brinkman 19,00 305
11 Josephine van Mastrigt 10,08 103

M.C. Verspringen

1 Aimee Lovers 4,61 542
2 Kylie de Beer 4,58 535
3 Sonja Pieters 4,09 436
4 Aline Bloom 3,76 370
5 Dana Visser 3,75 368
6 Lynn de Kroon 3,50 318
8 Sharon Bruininks 3,58 334
10 Julia Anten 3,00 218

M.D. 1000 meter

3 Jeltje Heuperman 3,36.32 441
6 Aysha Kraaijeveld 3,43.73 399
7 Daphne Bakker 3,44.93 392
8 Sofie van der Schoor 3,48.68 372

11 Julia Straatman 3,56.74 331

12 Emilie van Wijngaarden 3,56.83 330

19 Lauren Besselaar 4,23.73 211

M.D. 60 m.h.

1 Jolijn van Dijk 11,58 417
3 Emma van Leest 12,10 365
7 Jeltje Heuperman 13,03 282
8 Simone van Wijk 13,26 264
9 Joanna Schouten 13,27 263
10 Iris Oosting 13,63 235
13 Linda Janmaat 13,94 212
14 Emilie van Wijngaarden 14,00 208

M.D. 60 meter

1 Jolijn van Dijk 9,05 539
3 Iris Oosting 9,42 473
12 Joanna Schouten 9,81 408
13 Aafke Roelofs 9,86 400
16 Anne Harmsen 10,04 372
17 Marieke Leentjens 10,18 351
18 Linda Janmaat 10,22 345

M.D. Discus

3 Sofie van der Schoor 16,87 246
4 Dashell Versteeg 15,84 225
6 Luca Bos 15,61 220
8 Jeske de Vries 15,24 212
14 Leonie Grob 12,60 153
15 Lika Brinkman 11,60 129
17 Lauren Besselaar 9,48 75

M.D. Hoogspringen

2 Dieuwertje Kok 1,35 499
4 Emma van Leest 1,30 462
6 Veerle Walch 1,25 426
8 Julia Straatman 1,20 389
11 Jana Sevenhuijsen 1,15 352
16 Marieke Leentjens 1,10 316

M.D. Kogelstoten

3 Veerle Walch 8,10 426
5 Daphne Bakker 7,90 416
7 Leonie Grob 7,89 415
8 Dashell Versteeg 7,40 388
14 Lika Brinkman 5,64 283
15 Sydney van de Wal 5,45 271
17 Bo de Beer 5,40 268

M.D. Speer

2 Aysha Kraaijeveld 21,34 349
3 Luca Bos 17,80 281
4 Jeske de Vries 17,07 266
5 Coco Walch 15,23 227
8 Aafke Roelofs 14,22 205
10 Amy van Wijngaarden 11,79 147

M.D. Verspringen

1 Dieuwertje Kok 4,20 458
3 Simone van Wijk 4,01 420
9 Anne Harmsen 3,51 320
12 Bo de Beer 3,03 224
13 Amy van Wijngaarden 2,92 202
14 Sydney van de Wal 2,85 188

24-4-2010 Geinloop Driemond

J.pup.A.1eJ. 5000 meter

Matthijs Jansma 26,31.0

16-5-2010 Wallenloop Naarden

J.pup.A.2eJ. 7500 meter

Laurens van Loenen 40,32.0

29-5-2010 Junioren C/D competitie

Hilversum

J.C. 1 100 m.h.

1 Mick Hoeben 15,94 640
2 Patrick van Wijk 16,62 584
3 Stan Lutz 18,73 436
4 Rick Dörr 20,60 331
5 Glenn Roskam 20,84 319

J.C. 1 100 meter

1 Mick Hoeben 12,75 705
2 Anthony Hesselman 12,86 689
3 Jasper Hewitt 13,70 572
4 Rick Dörr 13,73 568
5 Patrick van Wijk 13,78 562
6 Roman Monte 14,81 438

J.C. 1 800 meter

1 Lars Besselaar 2,21.46 646
2 Bart van Manen 2,21.57 645
3 Stan Lutz 2,26.66 592
4 Mats Pijl 2,28.25 576
5 Yoram de Boer 2,35.97 504

J.C. 1 Discus

1 Sander Blom 32,98 519
2 Joeri Strik 28,83 457

J.C. 1 Hoogspringen

1 Melle Albada 1,50 623
2 Steven Mijnhout 1,45 582
3 Julius Pilzecker 1,40 541
4 Roman Monte 1,40 541
5 Quinten Vesseur 1,35 499
6 Glenn Roskam 1,30 462

J.C. 1 Kogelstoten

1 Sander Blom 10,85 562
2 Joeri Strik 10,21 533
3 Boy van den Berg 8,90 468
4 Yoram de Boer 8,65 455
5 Quinten Vesseur 6,99 365

J.C. 1 Speer

1 Christian Oberdorfer 45,70 714
2 Wik van der Weijden 30,55 504
3 Lars Besselaar 27,66 458
4 Boy van den Berg 26,32 436
5 Jop de Jong 19,61 317
6 Mark Aalmoes 0,00

J.C. 1 Verspringen

1 Melle Albada 4,74 568
2 Anthony Hesselman 4,70 560
3 Steven Mijnhout 4,65 550
4 Julius Pilzecker 4,45 508
5 Wik van der Weijden 4,43 504
6 Jasper Hewitt 4,41 500

J.D. 1 80 m.h.

2 Antonio van den Heuvel 14,06 482
3 Boris Schram 14,97 404
4 Jonathan van Daalen 15,05 398
5 Aldo Vree 15,07 396
7 Matthias van Scherpenzeel 16,02 325

8	Ries Lutz	16,16	315	4	Aldo Veltman	7,46	392	6	Areen Harbiye	11,71	132
9	Thijs Mijnhout	16,50	292	5	Casper Feldbrugge	7,40	388	M.C. 1 Hoogspringen			
10	David Wolfrat	16,62	284	6	Rick Hulsebos	7,37	387	1	Zoë Veldhuizen	1,45	582
13	Max Welling	18,05	198	8	Quentin van der Molen			2	Tessel van de Loo	1,45	582
14	Frank Sluyter	18,09	196			7,24	379	3	Chinouk van de Kuil	1,45	582
15	Lucas Veen	18,83	156	9	Mathijs van de Fliert	7,19	376	4	Lotte Gerick	1,30	462
16	Bastiaan Mudde	19,15	140	12	Daan van Kampen	5,62	282	5	Sonja Pieters	1,20	389
17	Hidde Kenter	19,26	135	J.D. 1 Speer				6	Dana Visser	1,15	352
J.D. 1 80 meter				2	Steijn Bakker	28,39	470	M.C. 1 Kogelstoten			
1	Martijn Lauppe	11,21	585	4	Yaran Wienneke	22,89	377	1	Noortje van den Burg		
2	Aldo Vree	11,82	493	5	Aldo Veltman	22,78	375			9,79	512
3	Boris Schram	11,93	477	6	Casper Feldbrugge	21,08	344	2	Lori Wingelaar	8,57	451
6	Jacob Koster	12,11	452	7	Rick Hulsebos	18,30	291	3	Lizz Prins	8,15	429
9	Thijs Mijnhout	12,44	409	9	Jorik Slob	16,86	262	4	Jessy Boekraad	6,88	359
10	Matthias van Scherpenzeel			10	Thomas van Olderen			5	Tara Celine de Wit	6,53	338
		12,47	405			16,31	250	6	Beau de Vos	5,76	291
11	Thomas de Groot	12,50	401	12	Frank Weekamp	13,98	199	M.C. 1 Speer			
12	Wichert Bakker	12,53	397	13	Lucas Veen	13,01	177	1	Judith Rasch	30,70	506
14	Florian de Boer	12,92	349	14	Bram Duurland	11,39	137	2	Emmelien Schouten		
15	Olivier van Dam	12,92	349	J.D. 1 Verspringen						26,19	434
16	Jort Boxelaar	13,11	327	1	Floris van Willigenburg			3	Lizz Prins	23,37	386
17	David Wolfrat	13,18	319			4,74	568	4	Tara Celine de Wit	21,53	353
18	Scott Morrison	13,38	296	5	Jelte ter Braake	4,05	428	5	Veere Wienese	20,11	326
19	Max Bakker	13,46	287	6	Bram Verheyen	4,04	426	6	Areen Harbiye	10,26	108
21	Lucas Schilperoort	16,70		7	Jan Berbee	3,95	408	M.C. 1 Verspringen			
J.D. 1 1000 meter				8	Mathijs van de Fliert	3,85	388	1	Aimee Lovers	5,19	658
1	Marius Messemaker	3,08.6	629	10	Wichert Bakker	3,78	374	2	Judith Rasch	5,04	629
2	Antonio van den Heuvel			12	Thomas Romagnoli	3,69	356	3	Dana Visser	4,28	474
		3,13.4	592	14	Puck Kenemans	3,60	338	4	Aline Bloom	4,21	460
4	Jelte ter Braake	3,28.5	489	15	Niels van der Voort	3,53	324	5	Lynn de Kroon	4,19	456
7	Florian de Boer	3,33.9	455	16	Jacob Koster	3,48	314	6	Charlie van Dongen	3,83	384
8	Thomas Romagnoli	3,34.6	451	17	Max Bakker	2,95	208	M.C. 2 80 m.h.			
9	Frank Sluyter	3,36.7	439	18	Joeri Sampiëri Björnsson			6	Quérine Bakkenes	15,66	351
10	Ries Lutz	3,41.3	412			2,77	172	9	Kim Jap Tjoen San	16,22	311
12	Niels van der Voort	3,48.5	372	M.C. 1 80 m.h.				11	Amy Wortel	18,63	167
15	Jorik Slob	3,57.6	326	1	Aimee Lovers	12,49	644	M.C. 2 80 meter			
16	Bastiaan Mudde	4,06.9	282	2	Aline Bloom	14,15	474	7	Sharon Bruininks	11,81	494
17	Lucas Schilperoort	4,46.4	128	3	Jasmijn Verboom	14,37	455	8	Renate van den Broek		
J.D. 1 Discus				4	Jip Zinsmeister	14,42	450			11,82	493
1	Sven Poelmann	21,07	327	5	Tess van den Berg	16,10	319	9	Kim Jap Tjoen San	12,29	428
3	Yaran Wienneke	17,95	268	6	Marleen Sievers	17,19	248	M.C. 2 1000 meter			
5	Marius Messemaker	16,63	241	M.C. 1 80 meter				6	Amy Wortel	3,38.1	430
6	Thomas van Olderen	16,60	241	1	Jasmijn Verboom	10,89	637	M.C. 2 Discus			
9	Quentin van der Molen			2	Chinouk van de Kuil	11,08	606	8	Quérine Bakkenes	11,26	121
		14,89	205	3	Sonja Pieters	11,12	599	M.C. 2 Hoogspringen			
10	Daan van Kampen	14,62	199	4	Jip Zinsmeister	11,38	558	6	Sharon Bruininks	1,35	499
12	Bram Duurland	13,00	162	5	Zoë Veldhuizen	11,46	546	M.C. 2 Kogelstoten			
13	Frank Weekamp	12,14	142	6	Veere Wienese	11,60	525	6	Renate van den Broek		
14	Olivier van Dam	11,64	130	7	Lotte Gerick	11,76	501			6,98	364
15	Scott Morrison	10,77	108	8	Lynn de Kroon	11,96	473	7	Pascale Brinkman	6,89	359
J.D. 1 Hoogspringen				M.C. 1 1000 meter				M.C. 2 Speer			
1	Floris van Willigenburg				Charlie van Dongen	0,0		6	Pascale Brinkman	16,57	256
		1,45	582	1	Jessie Homminga	3,12.5	599	11	Josephine van Mastrigt		
2	Steijn Bakker	1,40	541	2	Tessel van de Loo	3,18.0	559			9,01	73
5	Puck Kenemans	1,35	499	3	Tess van den Berg	3,31.1	472	M.C. 2 Verspringen			
9	Jan Berbee	1,20	389	4	Marleen Sievers	3,35.6	445	8	Lieke Elzinga	3,84	386
10	Thomas de Groot	1,20	389	5	Suzanne van den Broek			10	Josephine van Mastrigt		
11	Bram Verheyen	1,20	389			3,45.2	390			2,42	102
12	Hidde Kenter	1,15	352	M.C. 1 Discus				M.D. 1 60 m.h.			
13	Max Welling	1,10	316	1	Noortje van den Burg			1	Emma van Leest	11,59	416
14	Jort Boxelaar	1,10	316			28,31	448	3	Jolijn van Dijk	11,99	376
15	Joeri Sampiëri Björnsson			2	Lori Wingelaar	23,51	370	4	Jeltje Heuperman	12,70	310
		0,90	169	3	Emmelien Schouten			6	Joanna Schouten	13,26	264
J.D. 1 Kogelstoten						22,43	351	11	Linda Janmaat	14,01	207
1	Martijn Lauppe	9,97	521	4	Beau de Vos	14,10	187	14	Isa van Delft	15,53	109
2	Sven Poelmann	9,43	495	5	Jessy Boekraad	12,71	156	M.D. 1 60 meter			

2 Jolijn van Dijk	9,02	545	5 Aafke Roelofs	1,25	426	10 Amy van Wijngaarden		
4 Iris Oosting	9,17	517	7 Joanna Schouten	1,20	389		3,39	296
5 Simone van Wijk	9,24	504	8 Marieke Leentjens	1,20	389	15 Isabelle Kamer	2,84	186
6 Sofie van der Schoor	9,31	492	10 Emma van Leest	1,10	316	6-6-2010 Driedorpenloop		
10 Emilie van Wijngaarden			15 Julia Straatman	0,00		Kortenhoeft		
	9,75	417	M.D. 1 Kogelstoten			J.D.	1500 meter	
13 Anne Harmsen	9,81	408	2 Daphne Bakker	8,48	446	11 Jort Boxelaar	5,;4.2	
15 Franka Smet	9,92	390	3 Dashell Versteeg	8,47	446	14 David Wolfrat	5,;4.4	
16 Bo de Beer	9,95	386	7 Leonie Grob	7,93	417	51 Derk van den Hoven	7,;2.9	
M.D. 1 1000 meter			12 Lika Brinkman	5,77	292	J.pup.A.1eJ.	1500 meter	
2 Leonie Grob	3,31.4	471	13 Bo de Beer	5,37	266	28 Martijn Mur	6,;2.0	
3 Jeltje Heuperman	3,32.7	463	14 Sydney van de Wal	4,96	238	J.pup.B.	1500 meter	
4 Aysha Kraaijeveld	3,33.9	456	15 Isabelle Kamer	3,52	132	29 Eric Wolfrat	6,;2.4	
5 Daphne Bakker	3,46.6	383	M.D. 1 Speer			J.pup.C.	1500 meter	
6 Isa van Delft	3,53.9	345	2 Aysha Kraaijeveld	21,62	354	17 Tobias van Ee	5,;5.1	
8 Emilie van Wijngaarden			3 Jeske de Vries	16,95	264	39 Rob Dankers	6,;3.9	
	4,05.8	287	5 Aafke Roelofs	15,46	232	M.mini pup.	1500 meter	
14 Franka Smet	4,37.7	158	9 Amy van Wijngaarden			45 Roos de Brouwer	8,;3.6	
M.D. 1 Discus				13,05	178	M.pup.A.1eJ.	1500 meter	
3 Sofie van der Schoor			11 Eva Hiep	11,05	128	24 Vera Brouwer	7,;3.7	
	17,64	262	13 Sydney van de Wal			M.pup.A.2eJ.	1500 meter	
4 Jeske de Vries	16,76	244		9,11	76	5 Esther Valkonet	5,;5.9	
5 Dashell Versteeg	16,13	231	M.D. 1 Verspringen			17 Rosanne van Ee	7,;0.6	
7 Marieke Leentjens	14,58	198	2 Simone van Wijk	4,39	496	23 Anouk Mijnhout	7,;3.1	
9 Eva Hiep	13,67	178	3 Dieuwertje Kok	4,22	462	M.pup.C.	1500 meter	
10 Lika Brinkman	13,18	167	5 Linda Janmaat	3,96	410	36 Milou Mijnhout	7,;5.4	
M.D. 1 Hoogspringen			8 Iris Oosting	3,68	354			
3 Dieuwertje Kok	1,30	462	9 Anne Harmsen	3,52	322			

5-6-2010 Pupillencompetitie Hellas Utrecht 2010

J mini pup	40 meter	Verspringen	Balwerpen	600 meter	Totaal
3 Yoram Vriezen	7,87 380	2,7 258	20,02 318	0 0	956
5 Laurens Prins	8,07 346	2,58 234	12,52 200	0 0	780
11 Roderik Kattenberg	8,59 265	2,51 220	7,33 95	0 0	580
12 Bastian Jansma	9,75 115	2,48 214	15,27 246	0 0	575

J pup A 1eJ	60 meter	Verspringen	Balwerpen	1000 meter	Totaal
2 Coen Koster	9,88 497	3,96 510	20,68 327	3,53.26 448	1334
3 Mark den Blanken	10,01 476	3,54 426	27,91 420	3,57.47 427	1322
4 Siem ter Braake	9,91 492	3,86 490	19,17 306	3,49.98 465	1288
6 Stephan Kok	10,11 461	3,52 422	21,41 337	3,55.52 437	1220
12 Matthijs Jansma	10,65 384	3,28 374	20,75 328	4,15.53 345	1086
13 Pim Borninkhof	10,22 445	3,25 368	16,89 272	3,40.35 518	1085
16 Simon Wierink	10,79 366	3,24 366	18,33 293	4,31.73 280	1025
21 Florian Groeneveld	11,16 318	3,05 328	17,59 282	0 0	928
22 Sebastiaan Snel	11,58 268	2,9 298	22,96 358	4,28.59 292	924
25 Marlon Klein	11,48 280	2,65 248	21,73 341	4,16.51 341	869
27 Mees van den Hurk	11,15 320	0 0	15,26 246	0 0	566
28 Martijn de Boer	13,16 109	2,45 208	11,2 176	4,47.70 224	493

J pup A 2eJ	60 meter	Verspringen	Balwerpen	1000 meter	Totaal
4 Joep Borninkhof	9,32 590	3,92 502	30,68 452	3,39.20 524	1544
5 Cirrus Nebbeling	9,78 513	4,08 534	34,71 496	3,47.90 476	1543
6 Berend-jan Koster	9,34 587	3,97 512	29,11 434	3,28.01 592	1533
7 Anton Hilhorst	9,51 557	3,97 512	28,53 427	4,09.30 372	1496
9 Siebe Heuperman	9,59 544	3,84 486	29,63 440	3,43.51 500	1470
11 Bram Streefkerk	9,76 516	3,72 462	28,97 432	4,08.29 376	1410
13 Max Defize	10,21 446	3,48 414	33,6 484	4,22.94 314	1344
16 Felipe van Eck	10,11 461	3,4 398	23,36 363	4,19.47 328	1222
18 Nick van Brummelen	10,37 423	3,51 420	19,76 314	4,10.02 369	1157
19 Danny van Luijk	10,98 341	3,22 362	29,3 436	4,01.87 406	1139
22 Djordi van der Jagt	11,37 293	2,96 310	27,62 416	0 0	1019
23 Patrick Feijen	11,16 318	2,65 248	23,19 361	4,50.70 214	927
25 Max de Blok	12,13 208	2,83 284	27,25 412	5,24.75 114	904
26 Nicolaas Romagnoli	11,28 304	3,02 322	14,6 235	4,31.90 279	861
27 Zenno de Boer	11,42 287	3,07 332	14,65 236	4,30.11 286	855
28 Jeb Stam	11,51 276	2,79 276	18,79 300	4,29.31 289	852

J pup B		40 meter			Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal	
3	Bram van der Laan	7,38	472	3,23	364	6,27	423	4,15.88	343	1259		
4	Gabriël Cornelissen	7,18	512	3,41	400	5	341	0	0	1253		
7	Martijn de Beijer	7,69	412	3	318	5,99	405	0	0	1135		
9	Boyke Baeten	7,1	529	3,02	322	3,98	268	3,50.11	464	1119		
11	Rico van der Jagt	7,5	448	2,82	282	4,12	279	0	0	1009		
12	Lars Mol	7,8	392	2,9	298	4,54	309	0	0	999		
13	Quinten Feijen	7,7	411	2,75	268	4,56	311	4,26.82	299	990		
15	Mutale Hille Ris Lambers	7,72	407	2,84	286	4,03	272	0	0	965		
16	Matthijs de Visser	7,99	359	3,01	320	4,08	276	4,57.44	192	955		
17	Klaas van Dam	7,79	394	2,93	304	3,71	247	0	0	945		
20	Eric Wolfrat	7,66	418	2,72	262	2,88	177	4,46.85	226	857		
21	Cas Streefkerk	8,19	326	2,91	300	3,48	229	5,07.33	162	855		
25	Mats Moolhuizen	8,41	292	2,76	270	3,85	258	0	0	820		
26	Michael Snip	7,98	361	2,3	178	3,49	229	0	0	768		
27	Oscar van Reyendam	8,23	320	2,5	218	3,3	214	5,08.93	157	752		
28	Luc van Driel	8,38	296	2,45	208	3,15	201	0	0	705		

J pup C		40 meter		Verspringen		Balwerpen		600 meter		Totaal
1	Tobias van Ee	7,27	494	3,2	358	24,6	379	2,13.67	389	1231
2	Idas Nebbeling	7,56	437	2,82	282	25,15	386	2,25.10	294	1105
3	Vincent Decraene	7,33	482	2,63	244	23,5	365	2,23.17	309	1091
4	Olivier van Kalken	7,76	400	2,78	274	18,9	302	2,56.02	100	976
7	Luc Blank	7,57	435	2,58	234	15,02	242	2,17.32	357	911
9	Remme Heuperman	8,09	343	2,64	246	19,49	310	2,18.11	350	899
12	Hesse Göbbels	8,39	295	2,49	216	18,89	302	2,46.49	152	813
13	Koen Verloop	8,56	269	2,51	220	20,41	323	2,36.83	211	812
14	Olivier Voschezang	7,98	361	2,43	204	13,57	218	2,19.83	336	783
15	Rob Dankers	8	358	2,6	238	11,16	175	2,38.44	201	771
16	Olav Visser	8,15	333	2,58	234	10,93	171	2,46.68	151	738
18	Niels de Boer	8,32	306	2,42	202	12,46	199	2,53.56	113	707
19	Bob Voorneveld	8,33	304	2,48	214	10,83	169	2,28.32	270	687
20	Steeff Haeldermans	8,79	236	2,37	192	15,83	255	2,56.19	99	683
22	Jesse van Gameren	8,85	228	2,3	178	14,45	233	2,56.48	97	639
23	Diederik Snel	8,48	281	2,35	188	9,69	146	2,47.23	148	615
27	Jasper van Kesteren	0	0	2,45	208	0	0	0	0	208

M mini pup		40 meter		Verspringen		Balwerpen		600 meter		Totaal
1	Manon Kempes	8,26	315	2,4	198	17,33	279	2,50.70	128	792
2	Carlijn de Bie	8,03	353	2,52	222	12,28	196	2,25.86	288	771
3	Meintje Glimmerveen	8,62	260	2,37	192	13,09	210	0	0	662
4	Iris de Bie	8,42	290	2,25	168	9,59	144	2,41.48	182	602
5	Flore Scheidt	8,11	339	2,38	194	5,03	37	2,39.84	192	570
6	Kate den Blanken	8,95	214	1,98	114	10,03	153	3,10.23	32	481
10	Jasmijn Zwiers	10,17	69	1,62	42	6,12	66	0	0	177

M pup A 1eJ		60 meter		Hoogspringen		Balwerpen		1000 meter		Totaal
1	Senna van der Geest	9,96	484	1,2	489	21,84	343	4,49.45	218	1316
2	Floortje Geelen	9,91	492	1,2	489	15,3	247	4,09.48	371	1228
3	Wieke van Kaam	9,83	505	1,1	416	16,52	266	4,02.81	401	1187
4	Julia van Delft	9,47	564	0,95	306	16,86	271	3,56.73	431	1141
5	Flore Glimmerveen	10,57	395	1,15	452	13,43	216	0	0	1063
10	Yara Mijnhout	11,25	307	1	342	20,54	325	4,21.20	321	974
11	Semmie de Birk	11,11	324	1,05	379	16,26	262	4,32.93	276	965
12	Luna Scheffer	10,11	461	0,9	269	12,39	198	4,20.70	323	928
13	Ilse Dekkers	11,95	227	1	342	21,93	344	4,51.02	213	913
15	Eden Göbbels	10,82	362	1	342	10,25	157	4,24.15	309	861
16	Linde Buruma	10,98	341	1	342	11,33	178	5,00.76	182	861
19	Maaïke Zwiers	11,82	241	1	342	11,23	176	0	0	759
20	Juno Nebbeling	11,52	275	0,95	306	10,7	166	0	0	747
21	Nora Overhuijs	12,04	218	0,8	196	18,52	296	5,06.98	163	710
22	Fay Blank	11,26	306	0,85	232	10,5	162	4,20.75	323	700
23	Sophie Veen	12,36	185	0,8	196	14,95	241	0	0	622
26	Inge Weekamp	13,48	81	0,7	122	8,13	113	0	0	316

M pup A 2eJ		60 meter		Hoogspringen		Balwerpen		1000 meter		Totaal
2	Robin Loos	9,4	576	1,2	489	25,5	390	3,57.34	428	1455
4	Dille Wienese	10,07	467	1,2	489	21,25	335	3,51.23	459	1291
5	Anja Bekema	9,78	513	1,05	379	25,06	385	3,55.76	436	1277
6	Mauve Bos	10,11	461	1,2	489	20,7	327	4,09.87	369	1277
7	Rosanne van der Nooij	9,77	514	1,15	452	17,67	284	3,49.41	468	1250

8	Sterre Weber	9,46	566	1,15	452	13,78	222	4,05.27	390	1240
9	Amke Jap Tjoen San	9,99	480	1,15	452	16,4	264	4,26.06	302	1196
11	Carlijn Smalenburg	10,19	449	1,1	416	19,96	317	4,25.20	305	1182
12	Vera Verboom	10,15	455	1,2	489	13,98	225	4,05.82	387	1169
13	Luna van der Pas	10,14	457	1,05	379	20,06	318	4,12.42	358	1154
14	Susan Visser	10,15	455	1,1	416	15,04	243	4,22.47	316	1114
15	Irene Bol	9,76	516	1,05	379	12,59	201	0	0	1096
16	Kiki van der Schuyt	10,43	415	1,1	416	15,18	245	4,11.86	360	1076
17	Marieke van der Laan	10,85	358	1,05	379	20,17	320	4,54.15	202	1057
20	Sally Harbiye	10,44	413	0,95	306	17,94	288	4,16.12	342	1007
21	Marloes Voorneveld	10,86	356	1,05	379	15,82	255	4,24.20	309	990
22	Rosalie Westerveld	10,89	352	1,05	379	14,75	238	4,27.70	295	969
23	Rosanne van Ee	11,25	307	1,1	416	13,36	215	5,00.76	182	938
24	Esther Valkonet	10,42	416	0,9	269	14,47	233	4,17.91	335	918
25	Channa van Gameren	11,67	258	1,05	379	15,25	246	5,07.54	161	883
26	Anouk Mijnhout	10,95	345	0,9	269	13,07	210	4,47.13	225	824
27	Hanna Haemers	10,74	372	0,85	232	9	132	4,46.55	227	736

M pup B	40 meter	Verspringen	Kogelstoten	1000 meter	Totaal
2	Otte Wienese	6,85 585	3,49 416	5,32 363	3,47.30 479 1364
3	Kato Leusink	7,12 525	3,25 368	4,52 308	4,02.22 404 1201
4	Fleur Keijzer	7,1 529	3,24 366	4,45 303	4,12.85 356 1198
6	Noor de Bruin	7,53 442	3,1 338	4,1 277	4,31.06 283 1057
9	Sophie Brands	8,08 344	2,79 276	4,55 310	4,18.25 333 930
12	Sanne Hilberts	8 358	2,56 230	3,39 221	4,23.64 311 809
13	Jennifer Snip	8,64 257	2,4 198	3,72 248	0 0 703
14	Emma van der Schoor	8,41 292	2,2 158	3,61 239	4,44.31 235 689
15	Daniek Visser	8,27 314	2,3 178	2,79 169	4,53.71 204 661
16	Joséphine vd Molen	8,59 265	2,35 188	2,66 157	5,33.25 92 610
17	Ella van den Hurk	8,97 211	2,59 236	2,7 161	0 0 608
18	Nele Lentink	8,65 256	2,18 154	2,57 149	5,54.00 43 559
19	Lotte van Kampen	9,47 148	2,27 172	3,2 205	5,25.24 112 525
20	Lisa Wijker	8,84 229	2,4 198	1,96 87	4,55.01 200 514

M pup C	40 meter	Verspringen	Balwerpen	600 meter	Totaal
1	Margriet Hilhorst	7,92 371	2,95 308	18,25 292	2,17.50 355 971
2	Puck Harms	7,61 427	2,86 290	12,57 201	2,30.20 257 918
3	Mella Scheffer	7,64 422	2,82 282	11,96 190	2,32.90 238 894
5	Lena Balkenende	7,82 389	2,6 238	10,6 164	2,30.52 254 791
6	Sophie Besselaar	8,05 349	2,56 230	10,99 172	2,42.35 177 751
7	Xanthe Buruma	7,9 375	2,56 230	9,17 136	2,40.99 185 741
8	Milou Mijnhout	8,14 334	2,73 264	9,35 139	2,48.85 139 737
9	Ilse Hengeveld	8,21 323	2,44 206	9,7 146	2,59.71 81 675
12	Lune Stoops	8,29 310	2,38 194	8,83 128	2,43.86 167 632
15	Sterre Renner	8,72 246	2,31 180	8,71 126	2,46.68 151 552
16	Zoë Voss	9,74 116	2,25 168	11,78 186	3,16.48 5 470
17	Maike den Blanken	9,4 156	2,08 134	9,27 138	3,06.68 48 428

**NAMENS DE JEUGD
HARTELIJK DANK VOOR
ALLE TENNISBALLEN
DIE WE MOCHTEN ONTVANGEN.
WE ZIJN HIER ERG BLIJ MEE.
NELLEKE DANKERS, 035-6564511.**

UITNODIGING KIND-OUDER WEDSTRIJD



Rabobank



Op zaterdag 03 juli a.s. is het weer tijd
voor de jaarlijkse KIND-OUDER wedstrijd.
De wedstrijd bestaat uit veel leuke onderdelen
die je als team uitvoert.

Er wordt gestreden in 4 klassementen:

moeder-dochter, moeder-zoon, vader-dochter en vader-zoon.

En natuurlijk is er de wisselbeker voor de OVERALL winnaar.

Met dank aan sponsor Rabobank is er ook dit jaar voor iedereen prijs.

Na afloop van de wedstrijd is er een heerlijk diner buffet voor alle deelnemers en helpers.

Je schrijft je via het onderstaande briefje in als team van 2 personen:

- Kind: smurf t/m C-junioren
- Oudere : vader, moeder, broer, zus, anders => minimaal 10 jaar leeftijdsverschil!

Programma ochtend

er is deze zaterdag geen training

12.00 - 12.30 uur groepsindeling

12.30 - 13.00 uur gezamenlijke warming-up

13.00 - 16.30 uur wedstrijd

17.00 - 17.15 uur prijsuitreiking

17.15 - 19.00 uur buffet

Kosten: Deelname en het buffet na afloop zijn gratis!

Inschrijfbriefje team

Uiterlijk zaterdag 26 juni a.s. inleveren bij de trainer van je groep

Voor- en achternaam KIND leeftijd: m/v

Voor- en achternaam OUDER leeftijd: m/v

Hulp gevraagd*

Ik ben bereid op 03 juli te helpen bij jurering onderdelen en/of catering

Naam telefoonnummer

email

*) Ruim vóór 03 juli wordt contact opgenomen bij gebruik van het aanbod

FURSTER van TELLINGEN

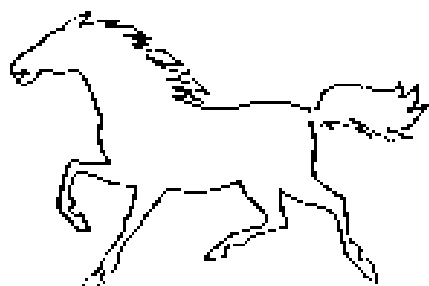
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



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

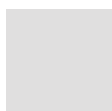
**Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren**

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

STEPHAN HENDRIKS

06-22606580

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

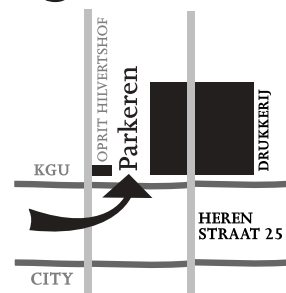
Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

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