

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

GEFINISHT!

Dit is mijn laatste voorzittersstukje in het GAC clubblad. Als dit clubblad bij jullie in de bus komt, is de ledenvergadering achter de rug en heb ik mijn voorzittersfunctie overgedragen aan Eric Bouwmeester.

Mijn eerste stukje schreef ik in mei 1999, heel kort na mijn benoeming en met een kennelijk hoog adrenalinegehalte. Nu, zo'n 100 stukjes verder, kijk ik met grote tevredenheid en trots terug op alles wat ik tot stand heb kunnen brengen.

Het is mij een eer geweest om voorzitter te zijn van de mooiste atletiekvereniging van Nederland. Het was niet 'voor even' en alles wat uiteindelijk bereikt is, kwam door teamwork van bestuur en commissies tot stand. Onze GAC met zijn unieke brede aanbod en is uitgegroeid tot een grote, sterke maar ook onveranderd gezellige vereniging met een belangrijke functie in ons dagelijks leven.

Ik wil een aantal GAC'ers hier in het bijzonder bedanken.

Allereerst mijn lieve Marijke: al haar kritische steun door de jaren heen heeft me wakker, scherp en gemotiveerd gehouden. Dank je schat dat je al die uren GAC aandacht accepteerde, terwijl er heel wat momenten samen en met onze kinderen bij inschoten.

Mijn mede bestuur-

ders door de jaren heen, de vele commissieleden en trainers van de wedstrijd-sport wil ik van harte bedanken voor de intensieve samenwerking. Het GAC succes is ons gezamenlijke resultaat en ik heb veel van jullie geleerd. Ik noem Bert List hier expliciet - mijn sparringpartner in de afgelopen 6 jaar - het was een vreugde.

COLOFON

Jaargang 76
Nummer 801 - mei 2010

Redactie

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

Eindredactie

Carla van Lingen

Lay-out

Ron Meijer - Jan Dirk Vos

Huisdrukkerij

Henk 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

"THAT LOOKS LIKE THE SOUND OF MUSIC!"

zei de streng kijkende douaneman toen hij de Noorse vakantiefoto van de familie opakte toen die uit mijn paspoort viel.
Voor mijn gevoel ben ik direct na het napraten op de ledenvergadering waar ik tot voorzitter van de GAC werd gekozen op het vliegtuig naar San Francisco gestapt. Een grote overgang, maar de loopschoenen zitten gelukkig in de bagage.

De GAC is voor mij belangrijk. Alle vijf sporten we bij de club met veel plezier en met hele mooie prestaties. En daarnaast betekent de club voor ons zoals als voor zoveel anderen gezelligheid, contacten of zoals je wilt een fijne familie van sportieve mensen. Ik noemde al op de LV de vele positieve reacties die ik kreeg op de aankondiging van mijn nieuwe rol, inclusief opmerkingen als 'sterkte' en 'jij zal het druk krijgen'. Maar met een goed bestuur en het Meerjarenplan achter ons als steun, zal het me geen moeite kosten om me ook in die nieuwe rol in te zetten. Want we zijn een club om trots op te zijn, zowel op onze baanatletiek als op al de recreantengroepen, functionerend in een uitstekende accommodatie. En mede door onze grootte hebben we een gezonde financiële positie met mogelijkheden voor de toekomst.

We gaan verder werken aan het verbeteren van onze baanatletiek, te beginnen bij de pupillen en jeugd. Veel aandacht zal gegeven worden aan het uitbouwen van contacten met andere verenigingen en met onze nieuwe burens Nike en het Dudok college om plannen te maken waar we beiden voordeel van hebben. We moeten werken aan duidelijke afspraken met sponsors, met name om onze evenementen veilig te stellen. De GAC draait voor een overgroot deel op vrijwilligers en uitverken en uitvoeren van het vrijwilligersbeleid heeft dan ook hoge prioriteit. Een prachtig voorbeeld waar inzet van vrijwilligers toe leidt, vond ik de grote deelname van GAC'ers aan de marathon van Rotterdam. Vooral de zorg voor uitstekende begeleiding en voorbereiding dwingt respect af, temeer omdat na het overlijden van Wil Rutten tijdens de marathon vorig jaar de emotionele druk groot was. En de prestaties mochten er zijn, inclusief de ondersteuning door de vele GAC supporters.

Ik mis hier ver van huis het Cronebos. Meestal moet ik genoeg nemen met een te hete 'exercise room' waar de TV met soap je tegemoet tettert. Deze keer kan ik mijn training buiten doen, maar zelfs de vogels maken hier een vreemd geluid. Morgen gelukkig weer naar huis, al mis ik dan niet de nachtelijke Wageningse berg loop waar mijn trainingsgroep aan meedoet. Misschien moet ik maar (op uitnodiging!) met de veteranen mee gaan trainen zondag. Raak ik meteen mijn jet-lag kwijt.

Ruud van Bokhorst

COLOFON

Jaargang 66
Nummer 692 - mei 1999

Redactie

Joost Huijsing - Marcel Kremer -
Frans v.d. Kroon - Huub Lamers
Carla van Lingen - Jan Dirk Vos

Eindredactie

Carla van Lingen

Lay-out

Ron Meijer

Tekstcorrectie

Ria Holland

Huisdrukkerij

Wim Grondman - Henk Ockeloen -

Dries Beyaard

Binden/hechten/Adresseren

Diverse medewerkers

Aanleveren Copy
Copy-busje in de hal
of **Joost Huijsing**
Starlinglaan 11, 1215 BR Hilversum
Tel.: (035) 624 39 09
e-mail huijsing@wxs.nl

Ledenadministratie
Jet van Dijk-Lenderink
Spinozahof 30, 1216 JW Hilversum
Tel.: (035) 624 48 19

GAC voorzitter Eric, ik wens je succes en plezier toe in je belangrijke functie. Ik verwacht dat je een capabele bestuurder met een warm hart voor de GAC zal tonen.

Tot ziens in de loopgroep, op de baan of in de kantine!
Ruud van Bokhorst

BIJPRATEN VANUIT DE “BEHEERGROEP EN ONDERHOUDSGROEP”

Er is enige weken geleden begonnen met het aanbrengen van een plafond tussen de houten balken t.p.v. de hal van de eerste verdieping. Inmiddels is deze klus geklaard. De reacties zijn over het algemeen positief.

De volgende klus was het verbreden van de kastplanken in de kasten die enige tijd gelden zijn gemaakt in de hal. Dit was nodig om de de dozen waar trainers kleding e.d. in zit niet te laten kukelen.

Waar we nu mee doende zijn is het afsluiten van de nis naast de postvakken om de drie marathonklokken op te slaan.

Als laatste willen we noemen het realiseren van de z.g. “Guldenwand”, ook hier zijn wij mee begonnen om deze op de wand van de gang begane grond te monteren.

Dit is een wat tijdrovend en precies werkje. Maar alles komt goed.

Op korte termijn wordt begonnen met de uitvoering van de nieuwe letters, inclusief bord met als tekst “atletiek is niet voor even, maar voor het leven”, **maar allereerst heeft het vastzetten van de rijwielrekken prioriteit.**

En zo zijn wij als klusjesmannen lekker, leuk en gezellig bezig met van alles en nog wat.

De één met zagen en timmeren, de ander met passen en meten. Weer een ander met koffie zetten en serveren, heel belangrijk.

Het nodige schilderwerk en elektra werk moet met regelmaat gebeuren.

Ook het papier e.d. moet iedere week in de container gesorteerd en goed opgesteld worden. Opruimwerkzaamheden zijn wekelijks aan de orde.

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.

8-5-2010

Tony Grant
Peter Verhoogt

29-5-2010

Corien Niezing
Jan Ilmer

19-6-2010

Lionne Louwerse
Vanessa Baas

10-7-2010

Wilma Messelink
Pascal de Graaff

31-7-2010

Tjeerd de Jong
Herma Castel

Namens de kantinecommissie:

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

15-5-2010

Alexandra Hogenbirk
Jannie Verbeet

5-6-2010

Patrick van Kasteren
Yvette Povel

26-6-2010

Maarten van Eeden
Matthijs de Jong

17-7-2010

Anje Oosterhuis
Marjan Rozemeijer

7-8-2010

Ed Muis

22-5-2010

Danny Diepenbroek
Ineke Poley

12-6-2010

Stefanie Beerhuizen
Maria ten Have

3-7-2010

Paul ten Have
Anja Visser

24-7-2010

Astrid de Vetten
Hilda van Ooijen

14-8-2010

Heidi Smees

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

Silvy Gerlach 60078

Bert Noom 6850697

Alja Meijer 6850719

Harm Oerlemans 6218235

ZONDER VRIJWILLIGERS GEEN NIKEHILVERSUMCITYRUN

Het is weer druk in de kantine van de Gooische Atletiek Club. Vrijwilligers, die komen helpen bij het verzendklaar maken van de enveloppen voor de deelnemers van de NikeHilversumCityRun (NHCR). Deze enveloppen moeten gevuld worden met startnummer, flyer en loopchip voor de tijdsregistratie. Ook moet in elke enveloppe een setje van vier veiligheids-

speldjes om het startnummer op te spelden. Dit als extra service naar de deelnemers toe. Ruim 50 vrijwilligers hebben zich opgegeven om te komen helpen. Voor de goede controle wordt er gewerkt met twee personen aan één serie startnummers. En er hard gewerkt, onder het genot van een kop koffie of thee, meestal met iets lekkers erbij.

Zo wordt deze grote klus geklaard. Alles is op tijd klaar, ook de mutaties zijn weer verwerkt. De post kan de deur uit, zodat alle deelnemers voor de start hun nummer in de bus hebben.

Al lijkt het veel, 50 vrijwilligers, maar wat te denken van de dag zelf, 18 april. Daarvoor zijn zo'n 500 vrijwilligers nodig. Zaterdag voor de grote dag wordt er begonnen met de opbouw in het centrum. Zondag in alle vroegte wordt de rest van het parcours opgebouwd, inclusief het starten en finishgebied, en dat alles door vrijwilligers. Er wordt gezorgd voor koffie, thee, broodjes en frisdrank, de waterposten worden bemand, de verkeersbegeleiders krijgen hun plek aangewezen, de mensen van de kledinginnamen staan klaar, de informatiebalie is gereed, enzovoorts.

Dit is allemaal vrijwilligerswerk. Dus het is wel duidelijk "zonder vrijwilligers geen NikeHilversumCityRun". Daarom, vrijwilligers, namens de commissie van deze NikeHilversumCityRun: **BEDANKT ALLEMAAL!!**

Wil de Vink.

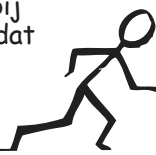
NIEUWE LEDEN PER 18 APRIL 2010

Esther van Dijk	HILVERSUM	D.Recr.Wandelen
Stacey Massing de Graaf	HILVERSUM	D.Recr.Wandelen
Ada Smees Dekker	HILVERSUM	D.Recr.Wandelen
Greet Grootjans	HILVERSUM	D.Recreanten
Anke de Paauw Groot	HILVERSUM	D.Recreanten
Susanne Smorenburg	HILVERSUM	D.Recreanten
Angélique Wouters	HILVERSUM	D.Recreanten
Pieter Rouwette	LOOSDRECHT	H.Recr.Wandelen
Paul Maas	HILVERSUM	H.Recreanten
Maikel van der Plas	HILVERSUM	H.Recreanten
Maarten Stultjens	HILVERSUM	H.Recreanten
Kees Verburg	EEMNES	H.Recreanten
Jasper Steenvoorden	HILVERSUM	J. Minipupillen
Glenn Roskam	HILVERSUM	J.Jun.C
Yordi Wingelaar	HILVERSUM	J.Minipupillen
Max Defize	HILVERSUM	J.Pupillen A
Robert Hooftman	HILVERSUM	J.Pupillen B
Rafael Lightfoot	HILVERSUM	J.Pupillen B
Nouschka Veerman	HILVERSUM	M.Jun.B
Marcella Sterkenburg	HILVERSUM	M.Pupillen A
Fons Wienese	HILVERSUM	Overige Heren

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

doorloper

Als je op een cross 17 km/u loopt moet je echt flink doorlopen. Dat haal ik bij lange na niet. Als ik al mijn lenteloop certificaten er bij haal, zie ik ook nog dat het elk jaar een beetje langzamer wordt.... Dat vind ik een pijnlijke constatering. Maar er is nog hoop! Je moet alleen geen hekel aan honden hebben.



HET GAC-ARCHIEF WAARDEVOL EN HET BEWAREN WAARD!

GEZOCHT

Mensen die belangstelling hebben voor de geschiedenis van de GAC en voor een beperkte periode mee willen helpen met archiefwerkzaamheden.

GAC-archief is een zeer oude en respectabele sportvereniging. De leden van de vereniging – opgericht in 1927 – hebben niet alleen vele sportieve prestaties geleverd, maar ze hebben ook – in vergelijking met veel andere verenigingen – goed voor het archief gezorgd. Zo hebben ondermeer Piet de Gruyl en Dries Bijaard jarenlang hard gewerkt aan het opbouwen van een zeer waardevol en geordend archief. Echter, het in eigen pand blijven beheren van dit fraaie archief is zeer kwetsbaar; bijvoorbeeld vanwege brandgevaar en vandalisme in het pand. Bovendien bestaat er risico dat door het ontbreken van

deskundig beheer de huidige ordening weer te niet wordt gedaan. De beste oplossing voor dit probleem biedt het in beheer geven van het GAC-archief aan een professionele archiefinstelling. Welnu, het Streekarchief Gooi en Vechtstreek is bereid het GAC-Archief (1927-2000) zonder kosten te beheren en tijdens kantoor-uren aan serieuze belangstellenden ter inzage te geven.

Het GAC-bestuur is zeer ingenomen met deze adequate oplossing en heeft Bert Gasenbeek (GAC-lid en archiefdeskundige) gevraagd om de overdracht voor te bereiden. Het Streekarchief Gooi en Vechtstreek stelt wel als – enige – voorwaarde dat de archiefstukken door de GAC geordend, beschreven en verpakt dienen te worden volgens de normen van het Streekarchief, voordat fysieke verhuizing mogelijk is. Voor deze leuke en uitdagende klus zoeken we twee a drie mensen met belangstelling voor geschiedenis en archieven.

Taken: het ordenen, beschrijven in een database, en het verpakken van het GAC-archief.

De werkzaamheden worden in het clubgebouw uitgevoerd.

Het Streekarchief zorgt samen met Bert Gasenbeek voor de inhoudelijke begeleiding.

Tijdsinvestering: is begroot op ca. 200 uur, bij voorkeur uit te voeren door twee a drie personen.

Vaardigheden: nauwkeurig, systematisch en in teamverband kunnen werken, en een tekstverwerker kunnen gebruiken.

Voor meer informatie: Bert Gasenbeek, 06-22759878, BG@UvH.nl

HAZELWORMENONDERZOEK WEER GESTART!

Het zal de opmerkelijke loper vast al opgefallen zijn: het bord hangt weer in de hal!

Voor de nieuwe en/of niet-wetende lopers even wat uitleg.

Als hardlopende vereniging zijn wij nu al 11 jaar bezig de hazelwormen die wij onder het lopen in de natuur tegenkomen te melden. Wij leveren als club een aanzienlijke bijdrage aan de landelijke waarnemingen. Het is ook van belang dat dit voort gezet wordt, alleen dan zijn er wetenschappelijke conclusies aan te verbinden, bv of een populatie groeit of juist niet. Dus bij deze mijn oproep: doe mee en tel de hazelworm!

En daarvoor gebruiken we het bord in de hal. Daarop meld je de exacte plaats van je waarneming, de geschatte lengte van de hazelworm, op wat voor ondergrond hij (of zij) zich bevond, dood of levend, en uiteraard datum en tijd.

Het nummer van de melding staat ook op een punaise, die dan op de kaart geprikt moet worden, daar waar je de waarneming deed. En om het compleet te maken graag ook nog je naam en telefoonnummer, zodat ik bij een eventuele onduidelijkheid contact met je op kan nemen. Loop eens langs het bord, bekijk de foto, zodat je weet wat je onderweg kunt zien!

En als je er dan een ziet, roep dan meteen je hele loopgroep bij elkaar en doe na de training direct je melding.

Het is nu weer de tijd dat de hazelwormen uit hun winterrust komen en actief worden, dus vanaf nu reken ik erop dat iedereen weer heel alert is!

Nog even de resultaten van vorig jaar:

De eerste waarneming is op 11 april gemeld, de laatste op 10 september. In totaal waren het er 51, vier meer dan in 2008, een heel mooi aantal. Er zijn in 2009 ook nog eens 5 ringslangen gemeld. Iedereen heel hartelijk dank hiervoor!

Monica van Damme

"Canicrossen in het Corversbos" was een kop in de plaatselijke krant. Ik had geen idee wat het was. Na een beetje googelen wist ik dat het een crosswedstrijd is met je hond aan de lijn. Het heeft zijn oorsprong in Frankrijk en is overgewaaid naar België en is nu ook in Nederland beland.



WASMEERLOOP

ZATERDAG 19 JUNI

Op zaterdag 19 juni a.s. organiseert de RSC (RecreatieSportCommissie) de jaarlijks terugkerende Wasmeerloop voor ALLE recreanten van de GAC.

In de prachtige bossen ten zuiden van het Hilversums Wasmeer worden 2 parcoursen uitgezet:

- Voor de Nordic walkers en de sportief wandelaars een rondje van 5,7 km.
- Voor de hardlopers een rondje van 4 km. dat 1,2 of 3 keer kan worden afgelegd.

De Nordic walkers en sportief wandelaars vertrekken op het gebruikelijke tijdstip vanaf het hek bij het Cronebos met hun eigen groep en trainer. Na een warming up arriveren zij tijdig bij de start.

De hardlopers vertrekken om 9 uur vanaf het clubhuis naar het Cronebos, waar zij om ca. 9.15 uur een gezamenlijke warming up doen.

De start is om ca. 9.30 uur naast het fietspad naar de Lage Vuursche vlakbij de afslag naar het Wasmeer.

Je hoeft je niet van tevoren op te geven. Er vinden deze zaterdag géén reguliere trainingen plaats. Heb je nog vragen, vraag je trainer of mail naar rsc@gach.nl

KOMT ALLEN!

Ons bereikte het droevige bericht dat plotseling is overleden

Jeroen van Ham

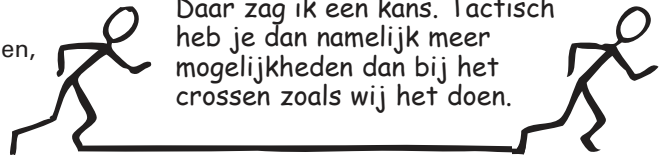
Als lid van de Gooise Atletiek Club zal Jeroen met name door de dinsdagochtend recreatiegroep gemist worden. Hij werd ervaren als een vriendelijke, aardige collega atleet die wanneer mogelijk samen met Gerda kwam lopen.

Ons medeleven gaat uit naar zijn vrouw Gerda, de kinderen en verdere familieleden.

Namens bestuur en leden GAC Hilversum
Ruud van Bokhorst, voorzitter
Joke Kooiker, secretaris

Deze summiere informatie bracht mijn fantasie op hol. Leuk, crossen met je hond! Het is een wedstrijd. Je strijdt dus tegen andere mensen met een hond.

Daar zag ik een kans. Tactisch heb je dan namelijk meer mogelijkheden dan bij het crossen zoals wij het doen.



BASIC DREAMS
Wilderness Experience & Adventure Treks

Wil je je grenzen verleggen? Een unieke ervaring beleven? Lopen, klimmen, zwaaien en kamperen in de Schotse wildernes? Dan zijn we op zoek naar jou!

Voor de try-out van onze Great Escape Wildernessocht in de Schotse Highlands zoeken we sportieve avonturiers die snel kunnen beslissen.

In 2013 wordt deze reis in ons vaste aanbod opgenomen. Dit jaar proberen we 'm alvast uit: Van 19 tot en met 23 mei. Volledig verzorgd, maximaal 8 deelnemers. Ervaren begeleiding.

Ga jij mee op de try-out van deze fantastische trip? Dan profiteer je nu van 25% korting.

MEER INFORMATIE? KIJK OP WWW.BASICDREAMS.NL OF BEL 06 2701 4296

INSCHRIJVING VOOR DE DERDE LETTERENLOOP IS GEOPEND.



Zondag 6 juni 2010 vindt de derde Letterenloop plaats. Tal van prominente schrijvers, journalisten en cabaretiers komen naar de IJbaan in Haarlem, waar ze met hun fans geld bijeenlopen voor Stichting Run4Schools.

De Letterenloop is een hardloopevenement met een knipoog. Zo werd de eerste loop in 2008 geopend door Brigitte Kaandorp en Midas Dekkers op de Solex, traden Renate Dorrestein en Lilian Blom op als LetterenMutsen en legde Beau van

Erven Dorens 10 km af op blote voeten. In 2009 stalen Jan Siebelink, Dolf Jansen en Dominee Gremdaat de show. Dolf Jansen mocht zich snelste schrijver noemen, Abdelkader Benali volgde zeer snel na hem, Kees van Beijnum liep met zijn zoon, en de geblesseerde Bram Bakker wachtte de lopers op bij de finishlijn. Opvallende verschijning was de Boekverkoper van het jaar Arno Koek, die 5 km aflegde met Murakami's hardloopboek in de hand. Anke Kranendonk opende de Familyrun op haar motor.

De Letterenloop 2010 kent drie afstanden: de Familyrun van 1 km en de 5 of 10 km race voor individuele lopers en businesteams. Alle deelnemers een medaille met het Letterenloop-logo van de beroemde Haarlemse tekenaar Joost Swarte.

Omdat de Letterenloop grotendeels door vrijwilligers wordt georganiseerd, kan er jaarlijks veel geld overgemaakt worden aan het goede doel: Stichting Run4Schools. Deze Nederlandse organisatie biedt sport aan op basisscholen in het township Mitchell's Plain bij Kaapstad. Daarmee wordt voorkomen dat kinderen al op jonge leeftijd in aanraking komen met criminaliteit en prostitutie. Gebleken is, dat de opvang zeer effectief is en Run4Schools wordt dan ook gekoesterd door de Zuid-Afrikaanse minister van sport en de burgemeester van Kaapstad.

Bekende Nederlanders die dit jaar in elk geval mee zullen doen zijn Francisco van Jole, Abdelkader Benali, Arthur Umbgrove, Elle van Rijn, Kaja Wolffers, Thomas Acda, Coco de Meyere, Anke Kranendonk, Erna Sassen en Pieter Joke. De bekende dj Jeroen van Inkel zal als speaker optreden en ook voor Emile Ratelband is een mooie rol weggelegd. Charlotte Dematons gaat tekenen voor de Letterenloop, net als collega illustratrice Nicole de Cock. Naar verwachting zal deze lijst zich de komende weken verder uitbreiden.

Net als in 2008 en 2009 worden er professionele runningshirts met uniek Joost Swarte logo verkocht ten bate van Run4Schools. De Letterenloop is een initiatief van Inge Happé van Boekhandel Bloemendaal en psychiater, publicist en hardloper Bram Bakker. Het looptechnische deel wordt uitgevoerd door Stichting SportSupport. Kijk voor uitgebreide informatie op www.LETTERENLOOP.nl.

Vriendelijke groet Inge Happé, Stichting Letterenloop
Blekenbergstraat 27 2023 WG Haarlem 023 5266277 – 06 555 95 483

Lopen voor Diabetes
Fonds en Willeke
Alberti Foundation

WANDEL- VIERDAAGSE 'T GOOI NÓG MOOIER

LAREN - Met bijna 800 deelnemers was de primeur van de Gooise wandelvierdaagse vorig jaar natuurlijk een geweldige opsteker. Maar het kan nog veel beter, denken de organisatoren die met het naderende voorjaar alweer druk doende zijn met de tweede editie van het wandelfestijn, dat dit jaar van 16 tot en met 19 juni gehouden wordt.

De louter positieve reacties na het eerste wandelevenement sterken het vertrouwen dat zich weer veel lopers zullen aanmelden om het Gooi van zijn mooiste kanten te bewonderen. „Er is geen betere manier om te ontdekken hoe prachtig en veelzijdig deze regio is dan te voet!“, prijst Patriek Kerkhoff, de Larense wethouder van sportzaken de vierdaagse aan. Wat hem betreft wordt het evenement een vaste traditie op de Nederlandse wandelagenda.

Volgens de initiatiefnemers zijn de vier routes van 20, 30 en 40 km verbeterd en nóg mooier geworden. De wandelingen zijn in een soort klaverblad rondom Laren gelegd en voeren het legioen door de dorpen Laren en Blaricum, langs bossen en heidevelden, over de landgoederen van 's Graveland, langs de oevers van het Gooimeer en door het uitgestrekte poldergebied van Eemland. Startpunt is steeds het sportcomplex van SV Laren '99 in Laren.

lees verder op pagina 7

Ik stel me voor hoe een loopse teef de reuen op een verkeerd spoor kan brengen. Dat kan niet moeilijk zijn om van te voren te regelen. Helaas geldt dat alleen voor de reuen. Concurrentie van teven blijft bestaan. Een lekker hapje ergens onderweg verstoppen zal concurrenten ook tegen houden. Helaas zal mijn eigen hond daar zelf ook voor stoppen...



GAC MOTORTOERTOCHT



Gedurende de afgelopen tijd hoorde ik in mijn loopgroep gesprekjes over hobby's die de mensen hebben naast het lopen. Kan dat dan? Hoor ik jullie denken. Ja, dat kan. Of dit nu het bespelen van een instrument is over een andere sport zoals tennis, duiken of voetballen, het feit ligt er dat onze leden meer in hun mars hebben dan "alleen" lopen. Zo kwam ik te weten dat er binnen de GAC meerdere mensen zijn die dezelfde passie delen als ik nml: Motorrijden! Nu hoor ik sommigen van jullie denken; 'Kan je daar een passie voor hebben dan?' Die ronkende motoren op een stille zondag die je rust "ver-

storen" of die debielen die tussen de file's doorcrossen of zo'n onverlaat die je "ineens" in je spiegel opduikt! Ik zou zeggen; kijk eens wat vaker in je spiegel! Maar ondanks alles zijn er heel wat mensen die heel erg genieten om op zo'n tweewieler op pad te gaan met of zonder hun partner of vrienden.

Ik kan uit eigen ervaring spreken dat het een heerlijk gevoel is om lekker Nederland te ontdekken zonder die stress die je hebt als je in de auto zit. Je geniet veel meer van de dingen om je heen en je leert ook dat je als automobilist blinder wordt voor details in het verkeer. Als motorrijder moet je hier heel gespist op zijn want anders lig je onherroepelijk in de berm. Deze passie wordt gedeeld door meerdere mensen binnen de GAC waarvan ik het echt niet had verwacht. Om deze gedeelde passie eens te bundelen lijkt het mij een onwijs leuk idee om een GAC motortocht te organiseren!

Gewoon met zo veel mogelijk motorrijders een heerlijke route uit te stippelen en dan te genieten

van de natuur en het feit dat je op een andere manier met GAC maatjes op stap te gaan. Wellicht zijn er mensen onder ons die het heel erg leuk lijkt om achterop mee te gaan om zo de gezelligheid te vergroten.

Gezien het feit dat het clubblad nu maar 8x verschijnt i.p.v. 10x wil ik jullie oproepen om te reageren als je dit idee wat lijkt. De bedoeling is dat we begin september een zaterdag prikken om deze tocht te organiseren. Laat mij weten of je hier voor te porren bent en geef je op!!! Stuur een mail naar: faalten@its.jnj.com en laat me weten of je mee wilt. Doe dit zo snel mogelijk zodat ik in het volgend nummer met een datum kan komen. Bij voldoende deelnemers kan ik een draaiboekje maken zodat we een prachtige tocht kunnen maken en de gezelligheid weer hoog in het vaandel plaatsen. Heb je geen motor en wil je graag mee (achterop) geef je dan ook op!!! Hoe meer zielen, hoe meer vreugd....

Verras me en de GAC, met een onwijs groot lint aan motorrijders....

Frank Aalten.

vervolg van pagina 6

De Wandelvierdaagse Het Gooi ondersteunt dit jaar wederom het belangwekkende werk van het Diabetes Fonds, dat zich met alle middelen inzet om diabetes, met 740.000 patiënten inmiddels een nationale Volksziekte, te voorkomen en te genezen. Daarnaast steunen de wandelaars met hun sportieve prestaties de Willeke Alberti Foundation. De stichting, die vernoemd is naar de Larense zangeres, stelt zich tot doel het welzijn en de levenskwaliteit van onze ouderen in verpleeg- en verzorgingshuizen structureel te verbeteren.

Voor aanmeldingen:
www.wandelvierdaagsehetgooi.nl

DE MARATHON VAN ROTTERDAM STUURT ATLETEN MET STRAKKE HAND.

(De cursieve tekst is letterlijk overgenomen uit het volkskrant artikel)

In de Volkskrant van 10 April stond een uitvoerig artikel over de Marathon van Rotterdam. Ik raakte een beetje in de war. Las ik een verhaal over sport of ging het over dictatoriale maatregelen die mij aan mijn oorlogsjaren herinnerden.

"De atleten werden geselecteerd op snelheid en karakter. Toptijden zijn te belangrijk om over te laten aan lopers. Zij moeten vooral niet zelfstandig denken. De 15 Keniaanse en Ethiopische toplo-

pers weten dat veel van ze wordt verwacht als ze zondagochtend om 11 uur achter zes gangmakers de Coolsingel af snellen. Ze zijn uitvoerig voorgelicht en geïnstrueerd door wedstrijdleader Eric Brommert, die achter op de motor met ze mee rijdt"

Hun brein zit op de motor. Selectie op snelheid en karakter. Men was op zoek naar "übermensen".

"Maar de schaarse blanke lopers die het Rotterdam tempo zouden kunnen bijbenen voelen weinig

lees verder op pagina 8

Begin april werd de eerste canicross wedstrijd in Hilversum georganiseerd. Je kon kiezen uit twee afstanden: 2300 meter en 5 km. Mens en hond startten 30 seconden na elkaar. De kynologenclub Gooi en Eemland organiseerde het evenement.



**ZONNEN AL VANAF
5 EURO!**



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

**In de lente al
zomerbruin?
Barbara's maakt het nu
wel erg makkelijk**

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



Larenseweg 41 - 43- 45 • 1221 CJ Hilversum
Telefoon 035 - 683 23 63
7 dagen per week geopend

vervolg van pagina 7

voor haaswerk. Bovendien hebben sommige Kenianen het vak onder de knie gekregen. Het is een goede broodwinning en een verantwoordelijke taak. Zonder haas geen records."

Krijg ik dan toch gelijk dat mijn opvatting dat Topsport geen sport is maar een soort van broodwinning en voor de derde wereld atleten een vorm van ontwikkelingshulp. Begrijp me goed. Ik heb veel respect voor deze atleten die hun dorp, hun gezin en hun land voor maanden verlaten om een boterham te verdienen. Het is prima want hun hele familie en vaak hun hele dorp profiteert van hun inspanningen. Maar noem het geen sport. Het is een vorm van ontwikkelingswerk.

"Brommert heeft ingezien dat de Hazen in Rotterdam juist nodig zijn tussen de 20 en 30 kilometer. Dan wacht de Erasmusbrug voor de tweede keer met zijn venijnige klim en het geniepige tunneltje bij het Beursplein. Daar moeten de hazen een strak tempo hanteren en vooral niet te hard gaan. Ze worden extra beloond voor elke kilometer die ze na 25 kilometer door lopen. Als we daar de boel over de klink jagen dan kan ons dat de kop kosten"

Dit is helemaal de omgekeerde wereld. De hazen moeten een strak tempo aanhouden en vooral niet te hard gaan. Waar blijft hier de menselijke vrijheid om zelf te bepalen hoe en hoe hard je wilt en kunt lopen. Hebben ze zelf geen hersenen? Of zijn het slaven van de sport?.

"Als de aanpak een wereldrecord oplevert zal Rotterdam juichen. Er zullen weinig vraagtekens worden geplaatst bij de extreme regie, ook al is die ondenkbaar in de marathons van Londen of New York. Daar moeten de atleten het onderling uitvechten met geen of minimale steun van hazen en gemotoriseerde regisseurs."

Rotterdam zal juichen. In Londen of New York wordt niet gejuicht. Daar starten nog van die simpele atleten die het gewoon eerlijk uitvechten zonder de minimale steun van hazen en zonder dictatoriale regisseurs op een motor. Eindelijk een paar steden waar nog wat menselijke vrijheid heerst. Er is echter nog hoop want in 1945 kwam de bevrijding ook uit deze landen.

Sorry, ik moest het even kwijt. Dictatoriale maatregelen die ten koste gaan van de menselijke vrijheid raken bij mij nog steeds een open zenuw. Voor het clubhuis staat een monument als herinnering aan de razzia in Oktober 1944. Ik was erbij en 44 jaar lang word ik 2x per week herinnert aan deze zwarte dag in mijn leven.

Maar steeds vraag ik me dan af "Ben ik nou gek of is deze gevoeligheid toch een nostalgische verlangen naar vroeger. Wie het weet mag het zeggen.

Henk Kolman

KENIANEN LOPEN PARCOURSRECORD AAN FLARDEN: 28:09

De 7e Nike Hilversum City Run is overstelpt met records en misschien was het geluksgetal zeven daar wel debet aan, zoals Dagblad De Gooi- en Eemlander in haar krant van de maandag na het mega-evenement meldt. Want niet alleen waren bij de inschrijving al alle deelnemers records gesneuveld, op de zonnigste zondag in april vermorzelde de Keniaan Wilfred Murgor met een eindtijd van 28:09 ook het parcoursrecord, dat sinds 2008 op naam stond van zijn inmiddels vermaarde landgenoot Sammy Kitwara (28:26).



Die zeventien seconden verschil geven precies aan hoe snel het in de Mediastad is gegaan. Daarvan getuigt ook de tijd van de tweede Keniaan Ezekiel Chebii, die weliswaar 6 seconden meer nodig had, maar ook onder het oude record finishte. Terwijl de nummer drie Julius Arile er met 28:27 er maar net een seconde boven bleef.

Somaliër uit Huizen was Nederlandse favorieten de baas

Een al even opmerkelijke prestatie leverde de in Huizen wonende Somaliër Mohamed Ali Mohamed, pupil van René Godlieb, die met 29:47 liefst 43 seconden van zijn persoonlijke record afhaalde. Hij werd daarmee fraai achtste en bleef in het klassement de Belgische 10k kampioen Stefan van den Broek, en de huidige Nederlandse toppers Jesper van der Wielen (snelste Nederlander in 30:27) en Dennis Licht, en de vroegere "klasbakken" Greg van Hest en Neals Strik ruim voor.

Good old Nadja Wijenberg snelste Nederlandse vrouw

Bij de vrouwen senioren bleef het parcoursrecord van 31:55 buiten schot. De Keniaanse Sara Jeriwoi had ruim twee minuten langer nodig en finishte in 33:57, vóór haar landgenoten Naomy Jepkosgei en Alice Jepkemboi. Vijfvoudige Nederlands kampioene op de halve en hele marathon, Nadja Wijenberg, werd de snelste Nederlandse in 35:58.

Ook publiek in de Mediastad genoot zichtbaar

Het waren niet alleen de toptijden van de toplopers, die de feestvreugde in Hilversum tot ongekende hoogte bracht, ook het plezier dat de vele duizenden lopers aan dit bijna zomerse gebeuren beleefden, gaf de Mediastad extra glans. De terrassen in de stad waren bomvol en in de buitenwijken werden de goedgevulde tuintafeltjes van de bewoners tot aan de hekken van het parcours gezet. En het was aandoenlijk om te zien hoe bijna 1.800 kinderen zich inspanden om in de SKH Kids Run te gloriëren. De jeugd heeft de toekomst, wordt altijd gezegd, dus kan de Nike Hilversum City Run ook in komende jaren op nog meer records rekenen.

Ik kan redelijk lopen en heb een hele makkelijke hond, dus bij een canicross wedstrijd moet er een prijs voor mij te halen zijn. Tot mijn grote schrik zie ik op de uitslagenlijst dat de winnares de 5 km binnen 17 minuten heeft gelopen! Een gemiddelde van ruim 17 km per uur! Dat is vast een vergissing...





SPRING IS IN THE AIR!!!

Na al die sneeuw en koude kunnen we wel weer wat zon gebruiken. Eindelijk kunnen we die lichtgevende hesjes weer voor een lange tijd opbergen en zowaar de "driekwart" weer eens tevoorschijn toveren.

Toch nog even terugkomen op de sneeuw. Heeft u ook zo genoten van Vancouver??

Helaas speelde zich een hoop af laat in de avond en soms zelfs in de nacht.

Ook de krokusvakantie zat er middenin en wanneer je, zoals ik, zelf de sneeuwtoppen aan het afsuizen bent dan mis je 't toch wel een beetje wat er zich allemaal afspeelt in Canada. Ik zat heerlijk in een vakantiehuisje aan de piste in Zuid-Duitsland met alleen de duitse versie van Eurosport op de tv. Zoals u wellicht weet is het duitse schaatsen, na de successen van Gunda Niemann en de topdagen van "onze" Annie, helaas een beetje voorbij. Schaatsen kan je dus wel een beetje vergeten op de duitse tv.

Kortom, veel schansspringen, langlaufen, rodelen en biathlon maar schaatsen ho maar. Dus helaas geen uitgebreide reportage van de zegetocht van Mark Tuitert, de onverwachte gouden plak van Ireen Wust en Nicolien Sauerbrei en nee, geen ene kick over het debacle van onze Sven!

Via de Telegraaf uit de plaatselijke supermarkt kwamen we op de hoogte van dit nieuws. De Winterspelen begonnen al met een drama op de rodelbaan. Ik heb het beeld nog op m'n netvlies hoe de Georgische skeletonatleet uit de baan vloog en tot stilstand kwam tegen een ijzeren paal. Geloof me, zo'n paal geeft helaas niet mee..... En dan Sven.

Als sporter kijk je toch met andere ogen naar de winterspelen. Zo'n misstap van Sven Kramer is gewoon niet te bevatten. Moet je je het volgende plaatje eens voorstellen:

Je bent al een paar jaar bezig met serieus hardlopen met als doel bijv. een eerste marathon. Week in week uit train je trouw en je pushed jezelf tot een hoger niveau. Elke keer een stapje verder en verder. Dan eens een 10km wedstrijd dan 15km, halve marathon, 30 km en elke keer komt je ultieme doel dichterbij. Je bent de koploper van je loopgroep en je stijgt ver boven de rest uit. Alles zet je opzij om je doel te verwezelijken. Steeds meer ogen zijn op jou gericht, het verwachtingspatroon is huizenhoog en eigenlijk kan er niets meer misgaan. Dan komt dat ultieme moment, JOUW moment. Familie, vrienden, pers etc etc hebben zich verzameld om jou te zien schitteren. Je zit vol adrenaline, je bent 200% gefocused, het startschot galmt en je bent als een katapult afgeschoten! Het gaat helemaal volgens plan, je schema ben je ver vooruit, THIS IS IT !!

Maar dan op zo'n 26 km op weg heeft iemand in een vlag van verstandsverbijstering een pilon verkeerd gezet zodat je linksaf gaat i.p.v. rechtsaf !!!!! 'Shit', denk je na 200 meter, 'ik zit verkeerd' Dan hier de straat maar in zodat ik weer op het parcours kom. De overige 16km gaan zoals gepland en je finished met de beste eindtijd maar al gauw komen de pijnlijke letters in beeld; DISKWALIFICATIE! Hoe is het mogelijk dat zo'n "hals" die pilon verkeerd heeft gezet! Jaren gaat dit goed en nu, op MIJN moment gaat het fout. Hoe ben ik erin getrapt? Ik heb de route al zo'n 20x in mijn hoofd gelopen en het was toch duidelijk dat ik hier naar rechts moest. Al die trainingen, mijn gemiste feestjes, mijn vrienden voorlopig de wacht toe gezegd en dan dit..... Al die mensen die gerekend hadden op een foto op de hoogste trede met het volkslied op de achtergrond.

Het is natuurlijk niet te vergelijken maar wat kan ik me het gevoel voorstellen van Sven. Dan is Nederland opeens ook geen leuk land als je ziet hoe er over geschreven wordt. Op zoek naar een schuldige, altijd die wijzende vinger. Accepteren, een keer extra slikken, bemoedigend toegesproken worden en een welgemeende schouderklop zijn meer op z'n plek want over 4 jaar is pas weer zijn volgende kans, 4 jaar!!!

Diep respect voor deze sportmensen die echt alles laten voor hun sport en toewerken naar een hoogtepunt en daar geheel voor leven. Nu, op naar het volgende evenement; Het WK voetbal in Zuid-Afrika, MAAK ME GEK.....

Frank Aalten

PLANNING CLUB NIEUWS 2010

	Redactie	Drukken	Verzamelen	Verzenden	In de bus
GAC 802	8 juni	14 juni	15 juni	17 juni	19 juni
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

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 Biebeeckgallerij

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

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



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

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw
advies en ontwerp

035-6281720
www.kasanmoentalib-architecten.com

Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor
startende ondernemers

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



Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/hvp





PR-REGISTRATIE PUPILLEN EN CD JUNIOREN BINNENKORT ONLINE;

Er zijn bij de jeugd veel vrijwilligers die erg hun best doen om de GAC een leuke vereniging voor de jeugd te laten zijn. Dat zij daar goed in slagen blijkt uit de grote aantallen kinderen die elke zaterdag en woensdag op en rond de baan aanwezig zijn. In dit artikel leest u nog maar over één van de vele initiatieven die er voor de jeugd zijn genomen.

Alle jeugdatleten, en ouders van, kennen het al een tijdje: de Rode Draad. De Rode Draad is een GAC competitie waarbij alle prestaties van alle pupillen in het lopende jaar worden bijgehouden en vergeleken in een klasement op handicap; "Iedereen kan winnen". De uitslagen van 9 onderdelen, gedaan op wedstrijden en tijdens de trainingen, tellen mee voor de Rode Draad. Zo ook bijvoorbeeld de hink-stap-sprong (weliswaar uit stand om blessures te voorkomen) en hoepelwerpen, voorloper van het discuswerpen. Aan het eind van het jaar is er een groot Rode Draadfeest met grote Rode Draadprijzen. Het Rode Draad Klasement is een geheim document dat pas aan het eind van het jaar openbaar wordt gemaakt. Om het spannend te houden.

Niet geheim is de pr-registratie. Deze is vorig jaar in het leven geroepen ter ondersteuning van de Rode Draad onder het motto: 'Van iedereen winnen is lastig, van jezelf winnen kan iedereen.

Alle pupillen en CD junioren krijgen aan het begin van het seizoen een kaart waarop ze hun pr's kunnen bijhouden. Heb je 10 pr's gehaald dan krijg je een bronzen pr-medaille, bij 15 een zilveren en bij 20 een gouden. Pupillen krijgen daarnaast voor elke pr een stickertje dat ze op de achterkant van de kaart kunnen plakken. Een spaaractie waarvoor je niet naar de supermarkt hoeft.

Om te weten wie, wat, waar, wanneer werd tot voor kort de registratie van deze pr's bijgehouden door een redelijke amateur in afzonderlijke Excel bestandjes en naar de trainers gestuurd. Met 2311 pr's vorig jaar een hele vrijetijdsklus en behoorlijk tijd om de professionals in te schakelen.

De u allen welbekende Clemens van Wilgenburg heeft voor de jeugd een prachtig systeem gebouwd, dat binnenkort online gaat via de clubsite. Naast alle uitslagen (ook van de Rode Draad onderdelen gedaan op de trainingen) kan je straks op de site alle individuele prestaties van elke pupil en CD junior vinden; op naam, op datum en op pr. En fijn voor de redelijke amateur: straks kunnen de jeugdtrainers heel gemakkelijk zelf de uitslagen van de Rode Draad onderdelen op de site invoeren en zien welke atleten een medaille of een sticker krijgen.

De geniale vondst (sorry, we zijn erg enthousiast) 't PRikkeldraad, logisch aangevuld met de PRikkelkaart (voorheen pr-kaart) en de PRickers (voorheen pr-stickers), is ook van Clemens.

De term wordt gevormd door: PR, persoonlijk record; ikke, dat ben je zelf; de Rode Draad die het ondersteunt en dat het prikkelt om jezelf weer te verbeteren.

Op dit moment wordt gewerkt aan de laatste puntjes en testjes en missen we nét de deadline voor het clubblad. Hou de website in de gaten, want binnenkort kan dus ook vandaag al zijn.

Stéphane Wienneke



Nee dus, maar het blijft voor mij een raadsel hoe ze dat heeft gedaan. Gelukkig zijn er ook een heleboel lopers die normalere tijden neerzetten. Wat verder struinend op het web, begin ik het langzamerhand te begrijpen. In België worden er al jaren officiële wedstrijden georganiseerd en zijn er speciale trainingen.



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 Vastenburger. Onderstaand treft u een verslag van Ron's bevindingen, gecombineerd met teksten uit Paaltje en wetenswaardigheden van het Goois Natuurreservaat.

Carla van Lingen.

Kuitenbijters op Anna's Hoeve en de Westerheide Lengte 14.8 km

<http://connect.garmin.com/activity/27474191>

Het is een prachtige trainingsroute die, als de krentenbomen bloeien, door een bloeiend bruidsboeket gaan. Zeer geschikt voor een intervaltraining, zeker als je vanaf het clubhuis de heuvels bij Anna's hoeve gebruikt om 'warm' te lopen. Wij hebben 228 hoogtemeters gemaakt, (wie zegt dan nog dat je in Nederland geen heuveltraining kan doen) en 1178 calorieën verbruikt.

De route loopt via de Soestdijkerstraatweg, onder de A27 door en dan meteen links langs het terrein van de Monnikenberg. Bij het fietspad links, het spoor over en bij de Zandheuvelweg een stukje naar links om vervolgens weer onder de A27 door rechtsaf te slaan richting Bluk en 't Laer. De rest van de route vind je terug op bijgaande kaart.

1 Schaapskooi

Hier bij het Laer is in de stal een voorlopig onderkomen ingericht voor de tweede schaapskudde van het Goos Natuurreservaat die in september 2008 na de vreselijke brand van de schaapskooi van start is gegaan. De kudde bestaat uit 100 Drentse heideschapen die voorlopig nog aan het werk zijn op de Bussummer-, Wester- en Zuiderheide, maar zullen straks hun werkterrein uitbreiden naar het Hilversums Wasmeer, de Stulp en de Lage Vuursche. Zij helpen de koeien met het kaalgrazen van de heidegebieden. Bij Zanderij Crailo en bij het Hilversums Wasmeer zijn twee overnachtingsplekken ingericht. Bij het Wasmeer zitten ze in het voormalige clubgebouw van het GAC. Deze tweede kudde begraast dus het hele gebied ten zuiden van de A1.

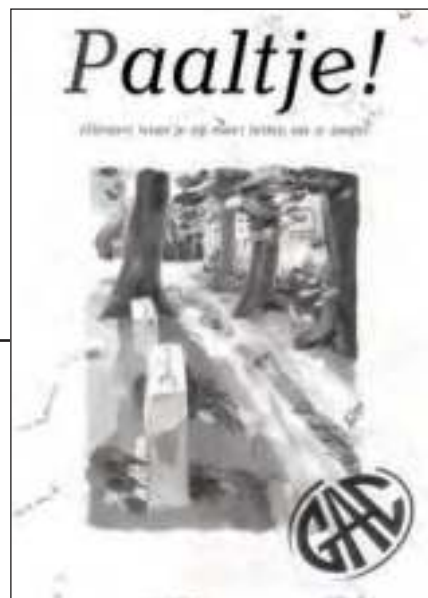
De eerste kudde die in de nieuw gebouwde schaapskudde woont op de Tafelbergheide werkt ten noorden van de A1. Wij hebben eind februari, begin maart genoten van grote aantallen lammetjes, die luid mekkerend op zoek waren naar hun moeder. Het is hier gelukkig nog niet zo druk als bij de schaapskooi op de Tafelberg. Tot begin jaren 70 was hier het vakantiepark "Heidebloem". Alja heeft hier in haar jeugd een vakantie doorgebracht, in een houten huisje met zeildoeken dak, voor Amsterdamse bleekneusjes was dit het ultieme buiten, de A27 met was toen nog niet aangelegd, dus was het daar nog echt stil. (zie bijgaande foto's uit aug. 1960) De huidige schaapskooi staat op de plek waar toen de wasgelegenheden was en het huis er schuin tegenover was het theehuis, hier woonde ook de beheerder en had de dokter een ruimte om schaafwonden te behandelen. (Als je het gebied wandelend wil onderzoeken kun je vlakbij de schaapskooi je auto parkeren, scheelt een eindje lopen)

2 Heuvelachtig terrein, begin van de Utrechtse Heuvelrug

Vanaf het Laer krijgt de training meer weg van een cross. Je kunt je uitleven want alles is voorhanden: zand, heuvels, smalle paadjes met veel stronken, alles om het de verwende trainer naar de zin te maken. (Niet alle lopers vinden het leuk, luie donders!)

3 Theehuis Bluk

Nu Anna's Hoeve niet meer bestaat is het theehuis de plek om op een warme zomer-zondag-middag te verpozen met prachtig uitzicht over de hei. In de schemering is de roep van de bosuil te horen, en vroeg in februari de wat weemoedige zang van de grote lijster. Maar het echte feest begint in het voorjaar als de krentenbomen in bloei staan. De Amelanchier lamarckii is een heester maar wordt door zijn afmetingen voor een boom aangezien. In de zomer snoepen de vogels van de besjes en in de herfst kleuren de bladeren prachtig rood-



bruin. Vanaf het Bluk klimmen we een stukje omhoog richting Jans Kerkhof, maar slaan op tijd links af naar

4 Bijenschans "de Luden"

Deze schans is genoemd naar de eerste voorzitter (1912) van de Vereniging Stad en Lande van Gooiland. Deze vereniging van erfgoeiers (opgeheven in 1977) werd de eigenaar van de eeuwenoude markegronden, waarvan grote delen zijn overgedaan aan de Stichting Gooisch Natuurreservaat. De stellage van bijenkasten is een kopie van een historische bijenschans. Rond Hilversum lagen ooit veertig van dergelijke bijenschans. Toen was er volop heide waar



de bijen van konden profiteren. Het is de laatste jaren steeds moeilijker om de bijenvolkeren te beschermen tegen vandalisme. Hans van Eijden (ook GAC) kan zich dan ook terecht boos maken als er weer een bijenvolk door brand wordt verwoest.

De heuvels worden sinds 1989 begraaasd door witte Charolais runderen. Ze eten vooral bochtige smele, maar ook vogelkers, berk en pijpestrootje staat op hun menu. De paadjes die nu over de heide lopen zijn oude veespooren. Dieren in de vrije natuur hebben de gewoonte om langs vaste paden, de zogenaamde wissels, hun weg te zoeken.

5 Grafheuvels

De Zuider- en Westerheide zijn archeologisch en geologisch heel belangrijk. Er liggen in totaal 27 grafheuvels. Hierin zijn vele urnen gevonden met botresten die stammen uit de Bronstijd. Omdat dit gebied zo intensief als begraafplaats werd gebruikt hebben hier in die tijden vermoedelijk meer nederzettingen gelegen. Later in de 'Hilversumcultuur' werden de doden gecremeerd. Er werden geen grafheuvels meer opgeworpen, maar de as werd in urnen ingegraven op de urnenvelden. De Westerheide bevat waarschijnlijk een van de grootste bewaard gebleven urnenvelden in Nederland. De grafheuvels zijn heel goed te zien als we het fietspad richting Kamrad oversteken.

6 Zandverstuiving

Op de terugweg loopt u nog door een grote zanderij, die als een van de laatste in het Gooi tot in de jaren zestig nog in gebruik was. Op de veldjes zijn kenmerkende planten en (korst)mossen van de schrale zandgrond te vinden, zoals ooievaarsbek, reigersbek, schapezuring, zandzegge, muizenoor en verschillende mossen. De afgelopen jaren heeft het GNR grote delen van het bos bij het Laarder Wasmeer gekapt om hiermee de oorspronkelijke verstuiving terug te krijgen. Vele Hilversummers protesteerden tegen deze "ongehoorde" kaalslag. Wie nu in het gebied komt moet hen ongelijk geven, de weidsheid van de zandverstuiving, met op de achtergrond het glinsterende water van het Laarder wasmeer is echt een verrijking.

7 Postweg

De hele Westerheide wordt doorkruist door de "Oude Postweg" tussen Hilversum en Laren. Een andere aardige scheiding over de heide tussen Hilversum en Laren is de banscheiding. Het is een aarden wal die is aangelegd tussen 1423 en 1428 om de grens tussen de rechtsgebieden van beide dorpen te markeren. Deze rechtsgebieden werden 'bannen' genoemd. Hij loopt van de Lange Heul over de Aardjesberg naar het voormalige pompstation van de waterleiding Westerveld. Op de oudste topografische

kaart van omstreeks 1840 is hij nog enkele kilometers verder te volgen tot de oostelijke randbebouwing van Hilversum.

Deze banscheiding is een juweel is voor plantenonderzoekers. Omdat we nu weten dat de banscheiding uit de 15e eeuw stamt, kunnen vegetatiekundigen uitzoeken welke planten hier hebben gebloeid. Omdat er natuurlijk niets meer van die planten over is wordt de methode gebruikt van het zogenaamde 'pollenonderzoek'. Pollen zijn stuifmeelkorrels die afgesloten van de buitenlucht eeuwenlang bewaard kunnen blijven. Iedere plant die bloemen draagt heeft een ander type stuifmeel en dus andere pollen. Onder een microscoop is dat haarfijn uit te pluizen. Het zijn dus eigenlijk de vingerafdrukken van de planten.

8 Laarder wasmeer

Het Laardermeer is weer helemaal schoon, maar helaas nog niet toegankelijk. Er staan foeilelijke hekken omheen en zelfs een doorkijkje van buitenaf word je niet gegund. Dat moet toch subtieler kunnen. Ik hoop dat dit gebied opengesteld wordt, (al is het maar een deel, zodat je een stukje langs het water kunt lopen). Tot de jaren '70 loosde Hilversum hier haar rioolwater. Sinds 1959 is het Wasmeer voor publiek afgesloten, maar dat had niet met de vervuiling te maken. Het was een geliefd plekje voor de Gooiers om te verpozen, maar het Goois natuureservaat vond dat het te druk werd. Menig Hilversummer heeft hier nog leren zwemmen. In de volksmond danken de wasmeren hun naam aan het feit dat vroeger hier de schapen gewassen werden, voordat ze geschoren werden. Schone wol leverde namelijk meer op. Feitelijk blijkt dat de schapen gewassen en geschoren werden op de Brink in Laren. Het kan zijn dat de naam te herleiden valt uit het stijgende en dalende water van het meer. Door het gevarieerde landschap bloeit er van alles: jacobskruiskruid, kleine zonnedaauw en klokjesgentiaan. Verder ruig haarmos, bekertjesmos (heeft de vorm van een bekertje), korstmos en heidespurrie. De zwammen tieren er welig: de zwarte trilzwam die groeit op de eik, judasoren verkiesen de vlier, en dan is er nog het kleverig koraalzwammetje. Er zitten vossen en soms flitst een ree voorbij. In het omheinde Wasmeergebied broeden zo'n 45 vogelsoorten.

9 Voormalige uitspanning "Anna's Hoeve"

Langs Anna's Hoeve, waar in 1935 een pilsje 20 cent kostte en koffie met room vijftien cent, dromen we van een koel glas in onze eigen kantine in het clubgebouw.



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



Er wordt dus na elkaar gestart met de hond aan een lijn van maximaal twee meter. Als de hond plast moet de baas stilstaan en wachten. Doe je dat niet dan wordt je onherroepelijk gediskwalificeerd. En ja, hondenpoep op het parcours moet opgeruimd worden. Tenlotte: de hond mag niet meegetrokken worden door de baas. Dat is zielig.





We zijn een grote vereniging. We hebben een grote jeugd-afdeling, 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 lat-ten heen gesprongen, gesprint, om maar een paar onderdelen te noemen. Slechts weinigen van ons slingers wel eens een lood-zware kogel weg of katapul-teren onszelf met een lange stok over een metershoge hindernis. Dit is de eerste van een serie stukjes waar een atletiek-onderdeel kort wordt belicht. Weten we tenminste wat iedereen doet...

SPEERWERPEN

Geschiedenis

Atletiek is oorlog. De oude Grieken gebruikten een aantal van onze huidige atletiek-onderdelen al om hun soldaten te trainen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de Pentathlon uit de oudheid een aantal voor de oorlogvoering nuttige onderdelen bevatte. De oude Pentathlon bestond uit hardlopen, verspringen, worstelen, discus- en speerwerpen. Behalve het worstelen, vind je deze onderdelen terug in de moderne meerkamp.

De speer

De speer zoals de oude Grieken die gebruikten was ongeveer 'manslang'. De speer van de Grieken had een handige toevoeging: een leren riem waarmee de speer werd weggeslingerd. Door deze riem werd effectief de arm van de werper verlengd en ontstond er bovendien een draaiing van de speer om de lengteas. Door deze draaiing – die je overigens ook met een moderne speer kunt bereiken – is de vlucht stabiel en gaat de speer iets verder.

Tegenwoordig moet voor de atletiek een speer aan een aantal strenge eisen voldoen. Ten eerste moet hij een bepaald gewicht hebben, afhankelijk van leeftijd en geslacht van de werper. Voor mannen senioren is dat 800 gram, voor vrouwen senioren 600 gram. Oudere en jongere atleten mogen met lichtere speren werpen. Om ervoor te zorgen dat een speer meestal met de punt als eerste de grond raakt, zijn er gedetail-leerde regels over de gewichtsverdeling van de speer. Voor 1984 waren de regels anders en werd er verder geworpen dan nu (meer dan 100 meter). Ook is er een tijd geweest dat het was toegestaan om het oppervlak van de speer – net als bij golfbal-letjes – aerodynamischer te maken. Tegenwoordig moet een speer helemaal glad zijn.

Techniek

Speerwerpen is lastig. Eén van de zaken die het lastig maakt, is de precieze hoek waaronder de speer wordt weggeworpen. Je geeft zo'n speer een snelheid mee in een bepaalde richting, maar het hoeft niet perse zo te zijn dat de speer zelf met zijn neus in dezelfde richting staat. Een ander lastig aspect van het speerwerpen is de timing. Je loopt met de speer naar de plek waar je tot stilstand komt. Dit lopen geeft snelheid aan de speer. Je moet echter zelf voor de streep stoppen zonder dat de speer snelheid verliest. Het is dus essentieel dat de armbeweging perfect gesyn-chroniseerd is met het tot stilstand komen. De werparm moet, net als het hele lichaam, ook afgeremd worden (anders vliegt ie achter de speer aan). Het remmen bij het speerwerpen veroorzaakt grote krachten op het lichaam van de werper. In het bijzonder op de knieën (om het hele lichaam af te remmen) en op de schouder en de elleboog van de werparm.

<i>Javelin Throw</i>	<i>Engels</i>
<i>Lancio de Giavellotto</i>	<i>Italiaans</i>
<i>Lancer du Javelot</i>	<i>Frans</i>
<i>Speerwurf</i>	<i>Duits</i>
<i>Lanzamiento de Jabalina</i>	<i>Spaans</i>
<i>Spjutkastning</i>	<i>Zweeds</i>
<i>Keihäänheitto</i>	<i>Fins</i>

Dit verklaart het tamelijke grote aan-tal blessures bij het speerwerpen. Overigens treden de meeste blessures bij de training op, met vermoeidheid als een belangrijke oorzaak. Omdat vooral de timing van de bewe-ging zo belangrijk is, kun je ook rede-lijk goed trainen zonder te werpen.

Steve Backley (PR 91,46 m) stond erom bekend dat hij bijna uitsluitend in zijn hoofd trainde wanneer hij geblesseerd was. Hij trainde door de beweging te visualiseren.

Records

Er zijn records in heel veel categorieën. Wereld, Europa, Nederland, GAC, senioren, junioren, masters enzovoort. Om een beeld te krijgen:

GAC clubrecord senioren vrouwen (2007)	43,35 m	Kirsten van Bokhorst
GAC clubrecord senioren mannen (1994)	63,52 m	Othmar Okx
Wereldrecord senioren vrouwen (2008)	72,28 m	Barbora Špotáková (CZE)
Wereldrecord senioren mannen (1996)	98,48 m	Jan Železný (CZE)

Andersom is echter wel toegestaan. De hond mag de baas wel voorttrekken! (zie je het cartoon voor je..?) Die moet gewoon doorlopen. Nu begrijp ik de dame met de 17 km. per uur. Je passen kunnen een stuk groter worden als je voortgetrokken wordt. Foto's op de website laten dan ook bijna vliegende bazen zien.



RECREATIE

zondag 11 april 2010

AD-loop Rotterdam 5 km

403 Bea de Boer 31:14

zaterdag 3 april 2010

Canicrossloop Hilversum 5,06 km

8 Ben Bus mkh 27:32

zondag 28 maart 2010

Zandvoort Run Zandvoort 12 km

Joke Heijstee 1:13:53

zondag 28 maart 2010

Zandvoort Run Zandvoort 5 km

Bea de Boer 31:23

zaterdag 27 maart 2010

Lenteloop Hilversum 4 km

1 Siebe Turksma 17:34
4 Boy van den Berg 17:42
3 Jaap Langerak 21:56
3 Karin Cornelissen 22:57
8 Geert Tacken 23:16
9 Hielke Penninga 23:18
5 Margit Brusgaard 23:26
5 Matti Austen 23:35
12 Marjan van Brenk 23:45
2 Nettie de Blok 23:49
7 Aart Veerman 23:51
14 Marjolein Visser 23:51
6 Pieter Landman 23:52
7 Monique Stam 24:02
4 Christien Schut 24:10
9 Tinie Klarenbeek 24:29
13 Eyra Krijnen 24:48
15 Hetty van Boxel 24:53
6 Loes de Hiep 24:55
23 Dorothy Bouwman 25:03
42 Ellen Klaver 25:07
43 Susan de Boer 25:09
8 Anky Mulders 25:11
44 Jetty Klaver 25:12
18 Marlies Ottenberg 25:13
29 Jildou Scheffer 25:13
36 Ingrid van Sluis 25:18
26 Ronit Shavit 25:18
10 Ineke Scholten 25:32
20 Bonica van Heusden 25:38
11 Janny van den Berg 25:39
21 Marijke de Boer 25:41
2 Jaap Mulders 25:52
16 Ria in den Berken 26:03
17 Mariet Clercx 26:08
25 Annette Marcelis 26:15
40 Natasja Roest 26:33
19 Gerda de Boer 26:33
47 Sjoeko Kamphuis 26:39
22 Karin de Bruijn 26:44
41 Angelique Kalverda 26:59
10 Maarten Boelee 26:59
51 Nelleke Degenhardt 27:00
24 Ineke Daemen 27:11
35 Monique Kobes 27:16
45 Wendie Klumper 27:19
46 Sylvia Kieboom 27:22
38 Petra Appelhof 27:23
30 Hetty Commu 27:27
31 Machteld Hoekstra 27:43
27 Ellen Akkerman 27:47
12 Gerard Demmers 27:57
28 Marijke Sontrop 27:59
37 Ellie Beijgaard 28:21
13 Piet van den Berg 28:21
48 Rachel Plantinga 28:46
32 Marian van Wilgenburg 28:57
33 Kitty Bentvelsen 28:59
34 Annelies Kuipers 29:02
39 Wil de Vink 29:27
49 Marion Boshuis 29:55
50 Ria Vlaanderen 29:57
14 Rendolf van Hoof 30:14
11 Joop Siebes 31:41

zaterdag 27 maart 2010

Lenteloop Hilversum 8 km

1 Max Putman 30:30

4 André Peer 34:27
16 Paul Kreuning 35:11
2 Laus Bosman 35:22
3 Chris Driessen 35:51
5 Elmer van Krimpen 36:10
12 Mathieu Ekelschot 36:12
15 Max van t Velt 36:45
10 Dirk de Boer 36:51
3 Sylvia de Bood 37:02
2 Ineke Klaver 37:43
6 Leo de Vries 37:45
7 Henk van Heemskerk 38:00
13 Paul ten Have 38:35
9 Niko Bel 38:37
11 Dick Neppelenbroek 39:03
14 Cornelis van der Schaaf 39:40
18 Fred Jansen 40:02
19 Paul Pilzecker 40:04
25 Peter Verhoogt 40:04
8 Lineke Braspenning 40:06
1 Mary Langerak 40:12
33 Joost Beerhuizen 40:22
10 Corina Blank 40:28
29 Bert Akkersdijk 40:48
7 Berdy Klein Gunnewiek 40:55
26 Dick Gasenbeek 41:19
27 Rene Klarenbeek 41:21
9 Evelien Kuijt 41:24
21 Chris van de Kamp 41:27
4 Els van Ophem 41:48
12 Lisa den Blanken 41:53
5 Ditte Oerlemans 42:00
24 Leo van den Berg 42:03
31 Bert Grob 42:23
6 Willy Milot 42:25
13 Joyce Hovius 42:31
17 Ron Meijer 42:57
30 Ton Kesteloo 43:12
37 Richard Egberink 43:24
8 Krijn Griffioen 44:09
32 Bert Gasenbeek 44:20
41 Harry Lambregts 44:24
34 Eugène Milot 44:26
46 Kees Verkuil 44:30
42 Chris de Rijk 44:33
28 Thom Wijnand 44:46
38 Pieter Teeuwen 44:58
44 Paul Smits 45:02
20 Louis Pols 45:09
14 A. Marieke Bakker 45:15
36 Gerard Tromp 45:21
22 Gerard van den Bosch 45:28
19 Irene Grob 45:30
25 Mirjam Ypey 45:33
47 Willem van den Berg 45:36
29 Saskia Bons 45:39
23 Ben Vleerlaag 45:55
21 Angele Lauf 46:07
17 Patty Verheul 46:09
39 Jan Willem Scherrenburg 46:10
40 Aad Koppes 46:12
48 Marcello Driesenaar 46:19
23 Ada Pauwels 46:22
11 Ella Mihaljevic 46:37
43 Gert Langenbarg 46:38
54 Hans Buskens 46:50
35 Wouter Jansen 46:59
52 Gerard Bloom 47:17
49 Bert Klaver 47:25
24 Mariska van Rossum 47:25
27 Josephine Lambregts 47:29
28 Irene Putman 47:35
33 Anja Koomen 47:46
34 Ellen Stalenhoef 47:48
30 Meta Pols 47:51
18 Marianne Kevenaar 48:15
52 Eva Hueting 48:23
50 Clemens van Wilgenburg 48:31
48 Heidi Iepema 48:45
40 Irene Terscheget-Kooij 48:53
20 Geraldine van Bers 49:00
55 Klazien Braak 49:04
42 Hillegonda Griffioen 49:19
38 Corine van den Berg 49:20

43 Hilde Hageman 49:21
44 Monique Vaanholt 49:23
46 Dorien Hopma Zijlema 49:28
47 Jose Borkes 49:34
39 Anneke van der Veer 49:39
35 Betty de Wit 50:01
15 Ria Hofland 50:02
16 Hanneke van Kralingen 50:07
26 Nynke Bron 50:07
36 Maria Steenhuisen 50:10
41 Carla Otten 50:16
37 Andrea van den Berg 50:16
51 Judith Breedveld 50:17
57 Eva van Overbeek 50:36
49 Tineke Verburg 50:50
51 Ben van den Berg 51:03
31 Celia Noordegraaf 51:06
50 Karin Nagel 51:12
22 Margreet Eijnsink 51:15
56 Tjeerd de Jong 51:20
32 Anneke Bakker 51:23
53 Saskia van Dorsselaar 51:25
45 Ries de Winter 51:28
53 Rien Jordaan 51:28
56 Jos van der Laan 51:31
58 Gijs Brouwer 52:18
59 Corien Niezing 52:48
62 Frea Hulsebos 53:11
63 Franka Rijkberg 53:20
45 Ans van der Knaap 53:25
57 Jan van Vliet 53:44
58 Lucy Kuipers 54:10
61 Madelon de Groot 54:30
60 Liset Ratelband 55:15
59 Rob Zijlstra 55:34
55 Wim Voeten 55:57
54 Dagmar den Hartog 56:41
64 Marijke Westenbrink 58:41

zaterdag 27 maart 2010

Lenteloop Nordic Hilversum 6 km

1 Frans van der Kroon 41:18
1 Liene Malsch 41:29
2 John Goosen 41:37
3 Andre Verweij 43:23
4 Martin Linthorst 44:10
5 Rob de Vos 44:15
2 Alexandra Bakker 46:47
3 Els Rebel 46:55
4 Annie van Dongen 46:58
6 Herman Hendriksen 47:43
5 Tonny Rouwette 51:40
6 Suzan van Beek 53:55
7 Anje Oosterhuis 54:04
8 Tets Pieterse 57:15

zaterdag 27 maart 2010

Lenteloop Wandelen Hilversum 6 km

1 Jan de Koning 41:31
2 Patrick Weening 43:59
3 Jaap Prins 44:17
1 Jose Bosch 46:07
2 Jorien Boersma 46:39
4 Jan van den Berg 47:17
3 Ann Ahlrichs 48:23
4 Yvonne van Mosseveld 49:23
5 Mariska Verkerk 50:08
6 Jeanette Zagt 50:11
7 Ellis van de Tweel 52:18
8 Ria Ketelaar 52:30
9 Bets Boom 54:51
10 Leny van Velsen-Verhaar 54:54
5 Ton de Groot 54:57
11 Trijntje Timmer 56:14
12 Niesje Venema 56:17
13 Anny Driessen 56:22
14 Leny Griffioen 57:09
15 Erna Doornekamp 57:19
16 Riet Siebes 1:03:42
6 Ad Verheul 1:10:12

zondag 21 maart 2010

Mijlen van Zeist Zeist 16,1 km

Joke Heijstee 1:35:03

zondag 14 maart 2010

Warnsbomcross Arnhem 11 km

Chris van de Kamp 58:50

Ronald Smalenburg 1:02:02

zondag 7 maart 2010

20 van Alphen Alphen aan de Rijn 10 km

Joke Heijstee 54:55

zondag 7 maart 2010 Den Helder -

Schagen 25 Den Helder 25 km

Paul de Wit 2:00:01

zondag 7 maart 2010

Trappenbergloop Huizen 4 km

3 Bea Splinter 21:00

39 Danny Diepenbroek 26:32

40 Rendolf van Hoof 30:31

zondag 7 maart 2010

Trappenbergloop Huizen 8 km

Michel van den Hoven 37:24

2 Marielle van Laar 38:43

37 Bert Grob 42:31

6 Berdy Klein Gunnewiek 42:50

9 Irene Grob 44:55

14 Joyce Hovius 48:04

15 Karin Cornelissen 48:05

18 Marit Koekkoek 48:58

69 Sabrin Geerling 49:09

23 Anneke van der Veer 51:02

17 Paul ten Have 51:13

24 Esther Hamer 51:26

20 Carolien Krijnen 51:27

23 Jos van der Laan 52:22

84 Hans Jonker 52:41

30 Arthur Westgeest 52:47

26 Angela Loomans 52:52

85 Henny Vos 53:32

21 Ton de Groot 56:20

zondag 7 maart 2010 Trappenbergloop

Nordic-Walking Huizen 5,7

1 Liene Malsch 42:27

zondag 18 april 2010

City Run Hilversum 1,5 km

1 Antonio van den Heuvel 05:14

2 Joep Borninkhof 05:30

3 Berend-Jan Koster 05:35

4 Ries Lutz 05:42

5 Thomas Romagnoli 05:44

1 Julia van Delft 06:10

10 Stephan Kok 06:12

12 Pim Borninkhof 06:16

16 Steijn Bakker 06:23

19 Coen Koster 06:27

3 Wieke van Kaam 06:33

4 Carlijn Smalenburg 06:35

6 Kato Leusink 06:39

5 Julia Straatman 06:39

7 Flore Glimmerveen 06:42

29 Max Defize 06:43

31 Quinten Feijen 06:48

8 Eden Göbbels 06:54

39 Mark den Blanken 07:00

10 Luna Scheffer 07:03

13 Franka Smet 07:07

14 Veerle Walch 07:08

42 Bram van der Laan 07:11

43 Lars Mol 07:11

16 Lauren Besselaar 07:12

47 Nicolaas Romagnoli 07:17

18 Coco Walch 07:18

56 Max Bakker 07:19

108 Bram Streefkerk 07:22

22 Isabelle Kamer 07:23

25 Sydney van de Wal 07:28

65 Jeroen Grotenhuis 07:28

58 Daan van Kampen 07:29

33 Yara Mijnhout 07:32

26 Fay Blank 07:32

42 Sophie Brands 07:37

76 Karsten Budding 07:42

79 Florian Groeneveld 07:56

90 Hesse Göbbels 08:08

51 Lisa Wijker 08:11

49 Marieke van der Laan 08:13

46 Linde Buruma 08:14

47 Juno Nebbeling 08:15

45 Mella Scheffer 08:16

121 Vincent Decraene 08:22

59 Puck Harms 08:23

53 Lotte van Kampen 08:26

52 Xanthe Buruma 08:26

66 Sophie Besselaar 08:27

151 Isis Groot 08:31

56 Nora Overhuijs 08:31

124 Merlijn van de Wal 08:32

75 Sally Harbiye 08:34

153 Cas Streefkerk 08:36

58 Ella Keijser 08:36

126 Martijn de Boer 08:39

160 Emma van der Schoor 08:39

68 Lika Brinkman 08:44

78 Meintje Glimmerveen 08:52

86 Daniek Visser 08:54

88 Lune Stoops 08:59

147 Philip Weytingh 09:04

151 Niels de Boer 09:13

96 Kate den Blanken 09:21

104 Roosje Klap 09:22

152 Jochem Visser 09:33

168 Mats Moolhuizen 09:40

135 Evi van Vulpen 09:48

120 Maike den Blanken 10:15

174 Matthijs de Visser 10:17

138 Eline Verburg 10:19

123 Inge Weekamp 10:35

zondag 18 april 2010

City Run Hilversum 10 km

7 Ineke Klaver 44:55

132 Elmer van Krimpen 45:09

12 Margret de Weerd 45:17

157 Wouter Dogger 45:49

161 Evert van Kooij 45:51

175 Duncan Casander 46:03

202 Henk van Heemskerk 46:24

261 Boy van den Berg 47:17

269 Yoram de Boer 47:25

282 Hilco Griffioen 47:37

359 Walter Mijnhout 48:48

374 Dick Neppelenbroek 49:00

432 Felix Gras 49:42

484 Paul Maas 50:23

497 Julius Pilzecker 50:32

517 Paul Pilzecker 50:45

523 John van der Klein 50:49

528 Ruurd van Elburg 50:53

531 René Ploegsma 50:56

535 Lex Veldkamp 50:57

545 Bert List 51:08

569 Adriaan Muts 51:22

30 Claartje van der Ben 51:23

580 Ronald Smalenburg 51:29

624 Arthur Westgeest 52:01

39 Elske Hoornenborg 52:14

660 Richard Egberink 52:24

692 Fred Jansen 52:46

93 Joyce Hovius 53:06

717 Sander Visser 53:08

744 Hans Moolhuijsen 53:21

746 Bert Grob 53:23

794 Co Schaapherder 53:57

795 Peter Beukers 53:58

805 Kees Verkuil 54:09

65 Lizette Wattel 54:11

73 Denise Kastermans 54:34

862 Pieter Teeuwen 54:44

888 Paul Smits 55:04

899 Ronald Feijen 55:09

86 Dorien Hopma Zijlema 55:13

Marlies Bakker 55:20

917 Ton de Groot 55:30

93 Petra Wildschut 55:32

95 Saskia Bons 55:33

156 Pascal de Graaff 55:39

158 Greet Grootjans 55:43

937 Wim Tober 55:43

115 Silvia Maes 56:23

991 Chris de Rijk 56:27

992 Gerard Bloom 56:27

124 Irene Grob 56:49

1034 Willem van den Berg 57:04

1048 Ed Mulder 57:19

1092 Bert Klaver 58:05

253 Susanne Smorenborg 58:05

762 Guus de Vos 58:09

151 Corien van Andel 58:16

1109 Dick van den Booren 58:24

272 Joke van der Klis 58:30

1118 Eric van Aartrijk 58:31

1134 Ben Bus 58:46

1137 Hans Buskens 58:52

1158 Bob van Manen 59:23

189 Hillegonda Griffioen 59:33

330 Yvette Taal 59:40

331 Nynke Koorstra 59:40

198 Eva Homs 59:58

207 Marit Koekkoek 1:00:16

1201 Edwin Froom 1:00:30

227 Corine van den Berg 1:00:58

409 Celia Noordegraaf 1:01:21

1233 Hans Apeldoorn 1:01:25

1234 Marco Rebel 1:01:27

1253 Rick Vet 1:01:43

429 Sara Steenkamp 1:01:47

1259 Bart van de Weerd 1:01:56

1266 Adri Coppens 1:02:09

261 Saskia van Dorselaer 1:02:16

452 Olga Grotenhuis 1:02:27

456 Mieke Janssen 1:02:34

1277 Peter van der Molen 1:02:39

479 Phine Heinink 1:03:01

488 Eva van Overbeek 1:03:13

494 Betty de Wit 1:03:20

1304 Rokus van Opstal 1:03:22

504 Marleen Theebe 1:03:24

275 Anneke Bakker 1:03:24

539 Marjolein Verbeeten 1:04:29

302 Jos van der Laan 1:04:44

561 Yvonne Henken 1:04:57

310 Minke van Thiel 1:05:13

580 Maxence van Mastrigt 1:05:38

319 Angela Loomans 1:05:49

1361 Robert Elenbaas 1:06:23

656 Liset Ratelband 1:08:39

370 Esther Franssen 1:11:12

zondag 18 april 2010

City Run Hilversum 3 km

8 Cirrus Nebbeling 13:04

2 Luca Bos 13:05

14 Niels van der Voort 13:48

4 Isa van Delft 14:05

5 Mauve Bos 14:06

23 Jacob Koster 14:44

12 Aafke Roelofs 14:57

32 Robert Eggenkamp 15:25

37 Jeb Stam 15:37

17 Alena Wisse 15:58

19 Hanna Haemers 16:30

66 Patrick Feijen 19:06

78 Frank Weekamp 21:02



Het is dus zaak dat je hond harder loopt als jij en jou op sleeptouw neemt. Nu moet ik dus eerst mijn brave hond leren dat hij wel moet trekken aan de lijn. Pas dan is er hoop dat ik nog toch een keer een PR op de 5km cross kan neerzetten.

Lineke

zondag 18 april 2010
City Run Hilversum 5 km

11	Eduard Grob	19:08
19	Stan Lutz	19:28
20	Marius Messemaker	19:31
23	Michiel van den Broek	19:36
24	Pieter Mijnhout	19:44
33	Bart van Manen	20:17
39	Steven Mijnhout	20:29
40	Melle Albada	20:29
1	Kimberly Putman	21:00
52	Jelle Jansen	21:08
2	Tess van den Berg	21:28
62	Jonathan van Daalen	21:50
79	Jan Eggenkamp	22:15
3	Aysha Kraaijeveld	22:38
115	Olivier van Dam	23:36
16	Daphne Bakker	23:46
130	Sytze de Vries	24:05
134	Bert Akkersdijk	24:07
14	Sofie van der Schoor	24:23
15	Leonie Grob	24:24
22	Manuela van Rennes	24:46
193	Marc van Veen	25:06
196	Eric Bouwmeester	25:08
21	Dina Weening	25:20
29	Jessy Boekraad	25:22
224	Glenn Roskam	25:32
270	Harry Bontje	26:24
289	Laurens van Loenen	26:55
291	Scott Morrison	26:58
42	Selma Hommels	27:08
86	Meta Pols	27:40
88	Leonie Kessel	27:46
58	Christel Wets	28:09
144	Petra Verhaar	28:48
156	Jetty Klaver	29:00
95	Eva van Stekelenburg	29:16
104	Corine Coppens	29:26
195	Marjolein Visser	29:29
108	Eyra Krijnen	29:31
114	Margreet Eijssink	29:47
223	Bettie Greidanus	29:51
229	Stefanie Beerthuizen	29:58
422	Wim Knopper	30:02
423	Aart Veerman	30:11
323	Bea de Boer	30:17
258	Sonja Pieters	30:21
257	Josephine van Mastrigt	30:21
427	Rob Zijlstra	30:27
132	Cobi Berculo	30:29
283	Marjan Rozemeijer	30:35
289	Corien Niezing	30:41
308	Anne van den Booren	30:52
328	Marlies Ottenberg	31:05
165	Ellis van Wilgenburg	31:31
167	Ria in den Berken	31:32
169	Marjolein Luling	31:34
367	Marion Durieux	31:35
371	Ans Borgers	31:39
452	Jorrit Nijssen	31:46
405	Ingrid van Sluis	31:55
183	Emma van Leest	31:58
455	Annette Marcelis	32:24
196	Christa Prins	32:24
213	Areen Harbiye	33:01
525	Monique van Empelen	33:05
526	Ineke Daemen	33:06
551	Danielle de Boer	33:14
566	Carin Peters	33:28
488	Corinne Hinloopen	33:52
258	Lucelle van de Berkt	34:32
640	Alexandra Blaauwgeers	34:36
647	Joan Verspaget	34:43
689	Monique Issard	35:31
269	Corine Kila	35:33
728	Machteld Hoekstra	36:22
730	Alexandra Hogenbirk	36:27

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

REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

Wanneer	Wat	Waar	Website	Afstanden	Tijd	Beschrijving
11-5-2010	Zomeravondcup 2	Utrecht	www.zomeravondcup.nl	10	19.00 uur	Door het landgoed Amelisweerd
21-5-2010	Hardloop4daagse	Apeldoorn	www.hardloop4daagse.nl	60 - 100	19.30 uur	4 dagen lopen in de omgeving van Apeldoorn
26-5-2010	Zomeravondcup 3	Utrecht	www.zomeravondcup.nl	5 of 10	19.00 uur	Langs de Vecht en Oud Zuilen
30-5-2010	Almere City Run	Almere	www.almerecityrun.nl	7 - 14 - 21		Rondom het weerwater en het stadshart
30-5-2010	Royal Ten	Den Haag	www.royalten.nl	5 of 10	13.00 uur	Door het Haagse Bos
6-6-2010	Letterenloop	Haarlem	www.letterenloop.nl	5 of 10	12.00 uur	Fundraising Loop voor ZA,
9-6-2010	Zomeravondcup 4	Utrecht	www.zomeravondcup.nl	5 of 10	19.00 uur	Langs de Vecht en Oud Zuilen
18-6-2010	Midzomernachtcross	Amstelveen	www.midzomernachtcross.nl	5 - 10 - 16,1	Vanaf 19.45	Viak parcours door het Amsterdamse Bos
19-6-2010	Groot Ginkelse Loop	Ede	www.grootginkelseloop.nl	5 - 10 - 21,5	Vanaf 10.00	Leuke loop over de Ginkelse Heide en de Planken Wambuis
26-6-2010	Utrechtse Meidenloop	Utrecht	www.meidenloop.nl	5 km	18.00 uur	Van de Dom naar de Jaarbeurs, alleen voor alle Meiden



**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"taxiritten 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

DE DUALMEET 2010. EEN KNALLEND SUCCES!

Eindelijk was het zo ver. Het paasweekend waar we allemaal naar uit hadden gekeken stond op het punt om te beginnen. Om half tien in de ochtend hadden alle CWA-leden zich bij de GAC verzameld om de laatste voorbereidingen te treffen. De bus met Epsom atleten zou om half twaalf arriveren. Rond tien uur kregen we echter een telefoontje van de voorzitter van Epsom, dat ze al bijna bij Hilversum waren!

Snel werd de kantine opgeruimd en het ontbijt klaargezet. En inderdaad, iets na tien stopte er een grote bus vol uitgeputte atleten voor het clubgebouw. Nadat we iedereen van harte welkom hadden geheten werd de bagage uitgeladen en neergezet in de hal, waarna de Engelsen richting de kantine gingen. Daar konden ze wat gaan eten en even bijkomen van een lange busrit. Aangezien onze planning voor die dag pas om twaalf uur begon, hadden de atleten na het ontbijt vrij. Op het veld werd gevoetbald en geluierd. Maarten Broek hield een welkomstpraatje namens het bestuur, en na de lunch vertrokken we met eigen vervoer naar Soest om daar te gaan bosgolfen.

Onder een blauwe lucht werden de spelregels uitgelegd. Elk team bestond uit zes Epsom atleten en twee GAC atleten die met een stok een kleine voetbal in een hole moesten meppen. Het team dat achttien holes in het minst aantal slagen wist te volbrengen had gewonnen. Iedereen had plezier en we leerden beter kennen. Eind van de middag weer terug naar het clubgebouw waar een aantal CWA-leden de officiële ontvangst al hadden voorbereid, want om vijf uur werden de gastgezin- nen verwacht en werd de Dual-meet 2010 officieel geopend door het bestuur. De Engelse atleten werden ingedeeld bij hun gastgezin, waar ze dit weekend zouden verblijven.

Zaterdagochtend 9 uur vertrokken alle Epsom atleten en een aantal GAC atleten per bus naar Amsterdam. Er stond een rondvaart op het programma, Daarna had iedereen tot half vier de tijd om op eigen houtje de stad te verkennen.



Sommigen gingen op zoek naar typische Nederlandse souvenirs, terwijl anderen de kroeg in gingen om de Premier league topper Chelsea-Manchester United te kijken. Rond vijf uur kwamen we weer aan bij GAC, waar iedereen weer met zijn gastgezin meeging. Ondanks het regenachtige weer was het een leuke dag. Die avond ging de groep het dorp in, allemaal naar dezelfde kroeg, en...bijtijds naar bed om uitgerust bij de wedstrijd te verschijnen.

De "dualmeet", is het hoogtepunt van het weekend. Tijdens deze wedstrijd wordt er gestreden om de velbegeerde friendshipplate. Het was de beurt aan de GAC om deze plate in Nederland te verdedigen. De voorgaande zes jaar was de plate

gewonnen door het bezoekende team. Omdat het bezoekende team de onderdelen mag bepalen heeft dit team een groot voordeel. Zo hadden de Engelsen een voor-sprong van drie onderdelen, omdat de GAC geen atleten had om op deze onderdelen uit te komen. Het zou een zware klus worden voor de atleten van de GAC.

Om 10 uur begon de wedstrijd met hoogspringen voor de jongens en meisjes D. De hele dag is er hard gestreden en werden er punten over en weer verdeeld. De hoogtepunten van de dag waren estafettes. Op de 4 x 100 meter bij de jongens junioren A wist het team van GAC een ruime overwinning te boeken. Deze overwinning was zelfs zo ruim dat de laatste loper, Dirk-Jan Graat, om zich heen keek en zichzelf op de borst kon kloppen, a la Usain Bolt, alvorens over de finish te komen. GAC finishte in 46 seconden terwijl het Engelse team na 47,9



seconden binnen kwam. Bij de meiden junioren A was het verschil op de 4 x 100 meter nog groter. De dames van de GAC kwamen binnen op 52 seconden, terwijl het team van de Epsom & Ewell Harriers op 55,8 seconden binnen kwam. De spanning was een stuk groter bij de 4 x 400 meter waar er 2 scorende teams van beide ploegen meededen. De eerste drie lopers van het eerste team van de GAC wisten een voorsprong van enkele seconden te boeken. Het leek erop dat GAC ook deze estafette met gemak zou winnen. Totdat de laatste loper van het eerste team van de Epsom & Ewell Harriers, Stefan Richards, het stokje in zijn handen kreeg en aan een enorme inhaalslag begon. Met nog maar honderd meter en luttele meters verschil ging het publiek helemaal uit z'n dak. Het team van GAC wist toch voor te blijven en versloeg het Engelse team met een verschil van een halve seconde. Het team van GAC kwam binnen in een tijd van 3.36,8, terwijl het eerste team van de E&E Harriers in een tijd van 3.37,3 binnen kwam. Voor alle andere uitslagen verwijst ik u graag door naar de website van de GAC (www.gach.nl).

Bij elke grote wedstrijd hoort een prijsuitreiking. Na uren van rekenen in het wedstrijdsecretariaat werd de uitslag om 20:00 uur in de kantine bekend gemaakt. Met een nipte overwinning had de GAC de friendshipplate gewonnen. Na deze uitreiking was het tijd voor het grote feest. Naarmate de uurtjes verstreken werd het feest wilder en wilder. Eén van onze welgewaardeerde bestuursleden stond te dansen op de bar. Hier hebben we helaas geen foto's van, maar de herinnering blijft. Het feest was in één woord onvergetelijk. Om 1 uur 's nachts werd de tap dichtgedraaid en kon de kantine weer in ere worden hersteld.

Vijf uur later stonden de Engelse atleten alweer klaar voor vertrek. Na een bakje koffie is het tijd om afscheid te nemen. De Engelsen stappen aan de linkerkant van de bus de deur in (Engelse bus) en vertrekken. Het einde van een ontzettend leuk en gezellig en onvergetelijk paasweekend.

Thomas Mijnhout en Berend Reichman

CONTACTGEGEVENS BAANATLETIEK

groep	leeftijdsgrens	(hoofd-)trainer	e-mail	telefoon
SPECIALISATIE MEERKAMP - SPRINT/HORDEN - SPRINGEN				
Coördinator		Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Meerkamp 1 - Mannen	va 1994	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Meerkamp 2 - Mannen	va 1996	Jan Willem van Henten	jw_henten@hotmail.com	06 16134720
Meerkamp 1 - Vrouwen	va 1994	Janet 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	rossendejong@planet.nl	06 24651190
Werpen 1	va 1992	Adri Rossen	rossendejong@planet.nl	06 24651190
Werpen 2	va 1997	Roland Henriquez	rhenriquez@orange.nl	035 6914012
Kogelslingeren	va 1996	Ingrid van Dijk	ivandijk@tiscali.nl	
SPECIALISATIE LOPEN				
Coördinator		Siebe Turksma	siebe.turksma@chello.nl	06 53552241
MiLa kort	va 1992	Michiel Löschner	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
Juniores 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 Voorthuisen	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	cifi63am@kpnmail.nl	
ALLROUND JEUGD - A ATLETIEK				
Coördinator		John Dankers	jtc@gach.nl	
Jongens Pupillen A 2e jaars	1999	Stéphane Wienneke	nbrovsky@wanadoo.nl	
Meisjes Pupillen A 2e jaars	1999	Berend Reichman	breichman.gac@gmail.com	
Jongens Pupillen A 1e jaars	2000	Willem van Willigenburg	w.van.willigenburg@gmail.com	
Meisjes Pupillen A 1e jaars	2000	José Hilhorst	josehilhorst@kpnmail.nl	
Jongens Pupillen B	2001	Ronald Feijen	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	avluyk@inproba.nl	
A Atletiek - verstandelijke beperking	divers	Martin de Vor	m.devor@hi.nl	

VACATURE ARENA GAMES COMMISSIE

De Arena Games heeft de ambitie om te groeien als wedstrijd.

Wij zijn al lange tijd bezig met de voorbereidingen en zijn op zoek naar een enthousiaste schrijver.

Je houdt je bezig met de artikelen voor in het clubblad, website en in de regionale krant.

Spreekt je dit aan? En wil je deel uitmaken van de Arena Games commissie?

Stuur dan een mailtje naar:

aswin@arenagames.nl

06-19776413

Alvast bedankt,

Arena Games Commissie

MOOI BEGIN COMPETITIE VOOR VROUWEN MASTERS

Zondag 18 april. Op deze verrassend mooie, zonnige zondag togen de masters in alle vroegte richting Steenwijk om hun eerste competitiewedstrijd af te werken. De vrouwen masters traden aan met een gemankeerde, maar desondanks complete ploeg. Gehinderd door blessures, de Nike Hilversum City Run, werk en andere ongemakken waren we genoodzaakt om met een alternatieve opstelling te komen.

Brigitte van de Kamp en Susan van Ee startten met de **100 meter**. Susan, die vorig jaar in de finale al haar debuut maakte in de estafetteploeg, zat in de eerste serie. Met een verbeterd trek om de mond snelde zij naar de finish en zette een mooie 15.31 sec. neer. "Het eerste stuk ging gemakkelijk", aldus Susan. Over de rest hebben we het niet. In de tweede serie, onze ervaren rot in het vak, Brigitte. Met een heel goede 14.44 sec. zette zij de 4e tijd neer en haalde daarmee de eerste punten voor GAC binnen.

Vervolgens het **kogelstoten**, waar Ingrid van Dijk dit jaar gelukkig weer van de partij was. Met een mooie, regelmatige serie pakte zij de winst op dit onderdeel. Haar 10.39 meter was ruim een meter verder dan nummer twee en daarmee behaalde ze uiteraard behoorlijk wat punten, die we goed konden gebruiken.

Daarna 'mocht' Inez Veldmeijer de **800 meter** lopen. Erg blij was ze daarmee niet, maar na een iets té rustige, eerste 100 meter, versnelde ze zoveel om in een té snelle eerste 200 meter door te komen. Dat is toch bijzonder. Ze finishte op de 4e plek in een heel mooie 2.47.49 min., slechts anderhalve seconde boven het clubrecord. Maar dat houden we nog te goed, hè Inez?

Bij het verspringen kwam Brigitte voor de tweede maal in actie. Bij haar eerste twee sprongen kwam ze niet goed uit en zette ze ruim voor de balk af. Bij de 3e sprong kwam ze goed op de balk en dat bracht haar op een prima 4.11 meter, goed voor de 3e plaats



Ook Ingrid mocht tweemaal in actie komen. Het **discuswerpen** heb ik helaas niet zelf kunnen aanschouwen, maar ook hier ging zij er met de winst vandoor. Met haar 39.24 meter stak ze met kop en schouders uit boven de rest. Met een voorsprong van maar liefst 10 meter op nummer twee scoorde ze weer heel veel punten!

Een andere puntenverzamelaarster is Ellen Tromp. Vandaag kwam ze uit op haar favoriete onderdeel, het **hoogspringen**. Dat was twee weken geleden nog allerm minst zeker. Een paar maanden geleden brak ze bij de training haar voet en dat is toch een behoorlijke handicap bij het springen. Het streven was om met zo weinig mogelijk sprongen toch zo hoog mogelijk te komen. En dat ging uitstekend. Met een hoogte van 1.50 meter zorgde zij op dit onderdeel voor de (gedeelde) winst!

Tja, en toen was de **3000 meter** aan de beurt. Bij afwezigheid van onze beste loopsters moest de ploegleider zelf aan de bak. Door allerlei omstandigheden heb ik de afgelopen tijd niet veel kunnen trainen. Maar met de gedachte dat elke punt telt, ben ik toch van start gegaan. Het was zwaar, maar ik heb 'm uitgelopen en ik was bijna een halve minuut sneller dan twee weken geleden tijdens de Dualmeet tegen de Engelsen. Met een tijd van 13.49.46 min. hield ik zelfs nog iemand achter me!

En dan het slotnummer, **de estafette**. Met Brigitte, Inez, Ellen en Susan hadden we weer een prima ploeg. Er zijn maar weinig clubs die 4 sprinters tot hun beschikking hebben. Vaak moet er een lange afstandloopster of werpster opdraven. De wissels waren goed en de GAC-vrouwen gingen zelfs met voorsprong het laatste deel in. Helaas had Startbaan de joker ingezet en werden we in de eindfase net voorbijgestreefd. Maar de 56.71 sec. is een uitstekende tijd om het seizoen mee te beginnen en de vrouwen, die altijd een onderlinge strijd met Wim Threels aangaan, die de individuele 400 meter loopt, hebben deze keer weer van hem gewonnen. Wim finishte namelijk in 57.19 sec.

En met deze prestaties bereikte GAC de 2e plaats met 4199 punten, slechts 116 punten achter Ciko'66 en met 208 punten voorsprong op nummer 3, Nijmegen Atletiek. Landelijk staan de GAC-vrouwen 3e. In de andere poule behaalde Prins Hendrik 4370 punten. Kortom, een mooi resultaat en fijn uitgangspunt voor de tweede wedstrijd op 20 juni in Enschede.

Dineke Kok ploegleider vrouwen masters



Niet alleen de jeugd liep vandaag de clubkampioenschap cross, maar ook acht (wat een verschil in aantal met de jeugd) toppers bij de volwassenen. Zij liepen de 3 of 9 km.

Max Putman kwam als 1e binnen in een tijd van 33.40. en bij de vrouwen als 1e (en enige) Mirjam Koersen (35.16). 2e werd Bert Oosterhuis (36.34) en 3e André Peer (40.42). Leo de Vries werd nummer 4 in 41.40.

Op de 3 km kwam als 1e binnen Siebe Turksma in een tijd van 12.59. Hij had dan ook wel zeer speciale schoenen (zie vorige clubblad) aan en die mochten we "live" aanschouwen.

Na zijn finish ging hij nog uitgebreid "uitlopen" (ik geloof weer zo'n 3 km). Als 2e kwam Marc van Veen over de finish in 13.48 en als 3e Rendolf van Hoof in 23.54 met als begeleider Tom (tom). Ik begreep later dat hij Rendolf per abuis bijna een km extra heeft laten lopen omdat de afzetlinten verplaatst waren, maar Max waarschuwde hen gelukkig onderweg.



Medailles waren ruim voorradig (waar waren dan ook die andere atleten?) en na de uitreiking nog even met elkaar op de foto. Mirjam moest haar medaille "onder uit haar tas opdiepen", die ze net had gekregen. Bij de jeugd houden ze die de hele dag om (weer een verschil met de jeugd). Ik vind eigenlijk dat Leo ook een medaille had moeten krijgen (bij de jeugd kregen de nummers 1 t/m 6 een medaille). Na het maken van een groepsfoto van een deel van de organisatie (jury, parcoursbouwer etc.) kon iedereen rond 14.45 uur naar huis, na een lange maar gezellige dag.

Nelleke Dankers



NK MASTERS 2010 INDOOR



Op 14 februari mochten wij masters naar Apeldoorn voor ons NK indoor. De GAC werd vertegenwoordigd door Wim Threels (ver, 400 en 200), Kees van Giezen (pols: wat anders?) Ingrid van Dijk (kogel), Andre Lassooij (sprint) en Brigitte van de Kamp (pols en kogel).

Uitslagen

Kogelstoten V40	2	Ingrid van Dijk	V45	10.95 m CR
	9	Brigitte vd Kamp-Linnebank	V45	8.51 m
200 m M50	2	Wim Threels	M55	25.94
	4	Andre Lassooij	M50	27.40
400 m M50	1	Wim Threels	M55	57.06 NR
Polshoog V40	1	Brigitte vd Kamp-Linnebank	V45	3.20 m
Polshoog M60	1	Kees van Giezen	M75	2.35 m NR
60 m M50		Andre Lassooij	M50	8.26
60 m M50 Finale	7	Andre Lassooij	M50	8.33
Ver M50	3	Wim Threels	M55	5.04 m

De prestaties van Ingrid, Andre en Brigitte waren goed maar het werd toch de wedstrijd van Wim en Kees. Wim Threels benaderde het Nederlands record op de 200 meter op een haar en deed het op de 400 helemaal supergoed. Een nieuw Nederlands record in de mannen 55 categorie in 57.06 sec. Wim grote klasse!! Kees van Giezen heeft de stijgende lijn weer helemaal te pakken. Op zijn 76ste verjaardag gaf hij

zichzelf een mooi cadeau: een Nederlands record in de mannen 75 categorie. Met zijn nieuwe polsstok vloog hij in een prachtige stijl over 2.35 m. Een fantastische prestatie waar hij erg blij mee was. Deze mannen maakten er een feestje van voor de meegereisde supporters: Ellen (+kids), Dineke, Ilona en Jaap bedankt voor jullie aanmoedigingen. Jaap maakte een mooi filmverslag van deze wedstrijd.

Brigitte



BESTUUR		bestuur@gach.nl
Voorzitter		
Ruud van Bokhorst	035-6243073 / 06-39550458	
Birkenheuvelweg 58		
1215 EV 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	06-45328085	maarten-bestuur@gach.nl
Remko Groot	035-7728914	remko-bestuur@gach.nl
André Verweij	035-6854460	andre-bestuur@gach.nl

ATLETIEK MANAGER		
Peter Koperdraad	06-12059906	peterkoperdraad@gach.nl

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

VERTROUWENSPERSOON	vertrouwenspersoon@gach.nl
Helene Heckman	035-6247979

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

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

Eindredactie		
Carla van Lingen	035-6243909	

Opmaak		
Ron Meijer	035-6850719	info@starttofinish.nl

leden		
Frank Aalten	035-6280992	
Lineke Braspenning	035-6216291	
Frans van der Kroon	035-6832999	
Henk Ockeloen	035-5252654	
Siebe Turksma	035-7721909	
Jan Dirk Vos	035-6246106	

Reuzeleuke loopjes		
Remko Groot	035-7728914	remko2110@hotmail.com

WEBSITE:	internetredactie@gach.nl
Web content manager	
Job van Barneveld	

BEHEERGROEP CLUBHUIS	beheergroep@gach.nl
-----------------------------	----------------------------

Voorzitter		
Cor van Asselt	cvanasselt@zonnet.nl	

Secretaris		
Aswin Jägers	ajagers@gmail.com	

Penningmeester		
Henk Bakker	hwcbakker@gmail.com	

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

ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN	
---	--

Voorzitter		
Cor van Asselt	035-6854765	

Leden		
Dries Bijaard	035-6561102	
Dick van Gessel	035-6852970	
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
Henk van der Kolk	035-6858828	
Wim Lam	035-6851926	
Niek Vogel	035-6243662	
Berry van der Wolk	035-6249029	

Geluidstechnicus		
Cor van Asselt	035-6854765	

COMMISSIE SPONSORING		Sponsoring@gach.nl
Gerard van den Bosch	0294-410657	g.bosch6@chello.nl
Minke van Thiel	035-6248472	gijsenminke@wxs.nl
Dick in den Berken	035-6945316	berken9@kpnplanet.nl

COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK	cwa@gach.nl
------------------------------------	--------------------

Voorzitter		
Alle Koperdraad	06-53340853	
Secretaris		
Michiel van Voorthuizen	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 Voorthuizen		
michiel@arenagames.nl		

Promotie/ communicatie		
Michiel van Voorthuizen		
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 Voorthuizen		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	Joyce Pieters	06 51137411

coördinator	Gré Imbos	035-6834428
parcours	Jack van den Wijngaard	035-6212396

materiaal	Gerard Demmers	0294-261666
communicatie	Michael Kromhout	035-6720902

		of info@mapleleafcross.nl
atleten	Wim Ockhuysen	w.ockhuysen@hetnet.nl

speaker	Ko Schaapherder	06-52717404
----------------	-----------------	-------------

EVENEMENT: NIKE HILVERSUM CITY RUN	
---	--

Dick Sloatbeek	06-51845835	bestuur@nikehilversumcityrun.nl
----------------	-------------	---------------------------------

TECHNISCHE COMMISSIE	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 Voorthuizen		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 Blankenzee, a.blankenzee@hotmail.com
Lies Muntslag, muntslag4@chello.nl

Secretariaat thuis

Bibi Veen, nbovsky@wanadoo.nl

Secretariaat uit pupillen & C/D junioren

Clemens van Wilgenburg 035-6858072 clemens@kleemus.nl

Secretariaat uit A/B junioren, senioren en masters;

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

KANTINECOMMISSIE

KANTINE@GACH.NL

voorzitter

Gerard van Rooij 035-6852316

secretaris

Gert Wingelaar 06-12386333

penningmeester

Jan Keurs 0294-410210

inkoop

Gert Wingelaar 06-12386333

planning badienst

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

evenementen

Nora Swankhuizen 035-6550709

technische zaken

Nico v/d Lee 035-6211998

algemeen lid

Ed Bisel 035-6932382
Gerard Bakker 06-21553910

SPORT MEDISCHE COMMISSIE

Coördinator

Jaques van Garderen 035-6241370

Fysiotherapeut

Hans Hofman 06-21818107

Sportmasseur

Dik Zeldenrijk 035-5823212

RECREATIESPORT COMMISSIE

RSC@GACH.NL

Voorzitter

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

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 Haften 035-5821053

TRAINERS RECREATIESPORT

Hardlopen

Bakker Anneke 035-6219332
Beijaard Ellie 035-6560108
Bers Geraldine van 035-5824095
Bikker Hans 035-6859164
Bisel Ed 035-6932382
Blom Cindy van der 035-6857174
Bos Sandra 035-6838601
Boshuis Marion 030-6621000
Bosman Laus 035-5821691
Braspenning Lineke 035-6216291
Broek Gerie 035-6912887
Bruijn Karin de 035-6851153
Dalmeijer Erik 034-6213340
Debets Felix 035-5318264
Doorn Piet 035-6910271
Doornekamp Chris 035-6853419
Driessen Chris 035-6234173
Elenbaas Els 035-6854026
Fontaine Joost 035-6853906
Gasenbeek Bert 06-22759878

Griffioen Krijn 035-6931015
Haften Astrid van 035-5821053
Hammersveld Jaap van 035-6918043
Heinink Fons 035-6280926
Hermesen Ab 035-6859687
Hoffman Kim 06-38763793
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
Majoer 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
usche 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

jeugdathletiek

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

recreatiesport

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

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen uitslagen.wedstrijd@gach.nl

wedstrijd lange afstand

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

juniorenA/B, senioren en veteranen - clubblad

Ilona Mulder a.anten@versatel.nl

uitslagen voor pers/media

VACATURE uitslagen.wedstrijd@gach.nl

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

FEESTAVOND PUPILLEN

ZA. 6 MAART 2010.



Iets voor half zeven kwamen de eerste kinderen al prachtig uitgedost (bling-bling) in de kantine. Even later ging de muziek aan en kon er gedanst worden. Na de eerste polonaise kwam de sfeer er al aardig in. Inmiddels waren ook de bekende glow-in-the-dark-staafjes uitgedeeld en die doen het toch altijd prachtig. Ook het "roei"-lied ontbrak weer niet en tussendoor was er wat te snoepen en drinken. Met het inmiddels traditionele lied "het is stil aan de overkant", waarbij de meisjes aan de ene kant en de jongens aan de andere kant staan te brullen, werd de disco beëindigd. Rond 20.00 uur begon de prijsuitreiking. Er waren medailles voor maar liefst 15 clubrecords voor de prestatieverbeteringen.



De sportiviteitscup wordt uitgereikt aan de meest sociale/behulpzame/sportiefste jeugdatleet. Dit jaar waren genomineerd: Jasper van Kesteren (JPC), Danny van Luijk (JPA2), Matthijs de Visser (JPB), Matthijs Jansma (JPA1), Anja Bekema (MPA2), Floor Visser (MPB), Quinty van Woudenberg (MPC) en Semmie de Birk (MPA1). Alle genomineerden kregen een mooie door Niké gesponsorde Niké-rugzak.

De overall-winnaar werd Semmie de Birk. Zij krijgt eveneens de (Christa Verberne-) SPORTIVITEITSCUP 2009 voor een jaar mee naar huis.

Welke jeugdatleet had de beste prestatieverbetering in 2009?

In dit geval gaat het niet om de hoogte van de prestatie, maar om de verbetering ten opzichte van eerder behaalde resultaten. Hierdoor hebben kinderen die altijd buiten de prijzen vallen ook kans op een prijs. Maar liefst 13 kinderen kwamen hiervoor in aanmerking. Ieder ontving een medaille, met daarin zijn prestatie gegraveerd en een mooie Niké rugzak. Yara Mijnhout (MPA1), Floris van Leeuwen (JPA1) en Rob Dankers (JPC) hadden zelfs twee keer de beste verbetering voor een onderdeel, waardoor zij ook nog een mooie Niké handdoek kregen.

Eén had de grootste verbetering en dat was TESS VAN DER WALL (mpB). Zij kreeg de (Ronald Blankenzee-) PRESTATIEVERBETERINGSTROFEE 2009 vanwege haar grote verbetering op het onderdeel balwerpen. Ook Tess mag de trofee een jaar lang in haar bezit houden.

Ik heb begrepen dat niet alleen de kinderen blijde winnaars zijn, maar ook de ouders. De opzet van deze feestavond is weer geslaagd. Heb je dit jaar geen prijs gewonnen, wellicht maak je volgend jaar een kans om op het podium te staan. Blijf jezelf verbeteren!

Rond 20.30 uur konden de pupillen naar huis en begon de feestavond voor de CD-junioren.

Nelleke Dankers





INDOOR GALGENWAARD

**21 MAART 2010
JONGENS PUP C.**

Koen Duikersloot, Rob en Niels doen mee, ondanks dat Koen en Rob de crossfinale nog in hun benen hebben zitten.

Het 1e onderdeel is verspringen. Koen komt het verst met 2.73. Rob springt 2.40 en Niels 1.90m. Ik geloof dat we een beetje teleurgesteld waren dat we dit keer geen PR's hadden, maar ja het kan natuurlijk niet altijd zo zijn dat we 13 PR's halen, toch?

Als 2e onderdeel gingen we foamspeer werpen, maar omdat de speren er niet waren werd dit kogelstoten. Nieuwe ervaring voor Koen. Niels had het op school al een keer gedaan en Rob vorig jaar als mini. Koen stoot 4.77, Rob 4.53 (ja, toch een PR) en Niels 4.34. Er zat een mooie opbouw in, elke stoot ging een stukje verder bij jullie.

Niels was heel blij dat hij verder gestoten had dan zijn broer, maar die moet als A-pupil wel met 2kg stoten en jullie met 1kg.

Als laatste onderdeel dit keer de 50m sprint. Koen liep in 9.46 een PR. Rob liep 10.51 en Niels 10.90. In de einduitslag haalt Koen wederom een medaille voor de 2e plaats. Goed gedaan hoor. Dit was dan weer de laatste indoor voor dit seizoen.

Nelleke Dankers



Liepen we vorige week nog de crossfinale, vandaag zijn we druk aan het oefenen voor de komende baancompetitie. De resultaten tellen wel mee voor de Rode Draad.

Als 1e onderdeel hadden we de 40m sprint. Makkie toch, zo'n klein stukje? Sommige kinderen waren wel zenuwachtig. Tijdens de training vaak geoefend met de startblokken, dus dat ging soepel. Jinse was 's ochtends van de trap gevallen en Idas had ook ergens een pijntje, maar toch kwamen ze meedoen. Pr's voor Bob, Jasper, Luc Blank en Remme. Tobias en Vincent liepen beiden 7.5 en waren hiermee de snelsten van de jongens pup C. Luke Schraven liep 8.4 en ging daarna naar huis om de verjaardag van zijn moeder te vieren. Goed dat je toch kwam sprinten.

Als 2e onderdeel verspringen. We hadden wind tegen, net zoals bij de sprint. Toch zeven Pr's gesneuveld en wel door Hesse, Idas, Jasper, Luc Blank, Niels, Lucas en Olivier van Kalken. De laatste drie jongens hadden meegedaan met een indoorwedstrijd en sprongen nu verder, dus jullie 1e sticker is binnen hoor! Het verste sprong Idas met 2.92, gevolgd door Tobias met 2.90. Jesse had een mooie sprong van 2.22. Jinse 2.13, Koen Verloop en



TRAININGS WEDSTRIJD

**27 MAART 2010,
JONGENS PUP C.**

Rokus beiden 2.12 en Olivier Voschezang 2.08.

Philip sprong 2.51.

Olivier v. K., Koen V. en Philip gingen na het verspringen naar huis. Toch fijn dat jullie twee onderdelen hebben meegedaan.

Dan een grote (speel)pauze voordat het laatste onderdeel van vandaag kwam: balwerpen. Veel geoefend de afgelopen weken en dat was te zien. Pr's voor Arvid, Bob, Idas, Jasper, Luc, Rob en Tobias. Het verst werd gegooid door Vincent met 22.32m. Karsten gooide 12.17, Koen Duikersloot 14.34, Steef 12.57 en Thijmen 11.65.

Bij elkaar opgeteld hebben jullie vandaag 18 pr's gehaald. Ik kijk al uit naar de 1e baanwedstrijd op za 17 april a.s. in Lelystad.

Foto's van deze dag zijn te bezichtigen op www.gach.nl bij fotoalbum/jeugd.

Nelleke Dankers



Elf jongens pup C hadden vandaag de eer om de GAC te vertegenwoordigen bij de finale van de cross in Wieringerwerf. Ouders, hartelijk dank dat jullie weer bereid waren om deze jongens helemaal naar Wieringerwerf te rijden en ze daar aan te moedigen.

Na het inlopen met Lars (hij had 's ochtends met Bart al gelopen) en de laatste tips van hem hoe de modder te overwinnen, gingen we richting start. Gelukkig kwamen Koen en Luc nog net op tijd om mee te doen. Jammer genoeg was Arvid net te laat. We starten dus met 10 jongens van de GAC. Het was een aangename temperatuur om te lopen en het zonnetje liet zich af en toe zien. In rap tempo vertrokken 49 jongens pup C voor de 1000m richting bos. Daar zaten wat heuveltjes en modderplassen. Tobias bleef Viggo voor tijdens de wedstrijd, maar Job moest hij echter voor laten gaan, dus behaalde Tobias een mooie 2e plaats. Dit leverde hem later bij de individuele prijsuitreiking een prachtige medaille op. Luc (16e) werd 2e GAC-er, met kort daarachter Remme (20e). Bij de clubkampioenschappen vorige week zat Remme net voor Luc. Koen Duikersloot (23e) werd 4e van de GAC-jongens. Hij wist er nog een mooie eindsprint uit te halen, waarbij hij nog iemand achter zich liet. Deze genoemde vier snelste lopers werden later bij de prijsuitreiking beloond met een medaille, net zoals bij de clubkampioenschappen cross vorige week.

Toen kwamen Idas (29e), Koen Verloop (31e) en Thijmen (43e) binnen. Thijmen had zijn opa meegenomen en deed extra zijn best. Dit keer zat jij weer voor Rob. Daarna kwam Rob (46e), kort gevolgd door Lucas (47e). Jij gaat ook steeds harder Lucas! Steef (49e) sloot de rij vandaag, maar ik vond het knap dat je zo dichtbij de groep zat. Dit keer was er voor alle finalisten een lintje in de GAC-kleuren. Bij de prijsuitreiking voor de groepen hebben jullie de 2e plaats gehaald. Goed gedaan hoor! Als groep kregen jullie een mooie beker, die jullie om de beurt een paar dagen mee naar huis mogen nemen, voordat deze in de clubprijzenkast in de kantine gaat. Jullie begrijpen dat ik natuurlijk supertrots op jullie ben dat jullie met zoveel jongens mee mochten doen aan deze finale, waarmee het crosseizoen afgesloten is. Op naar de baancompetitie!

Nelleke Dankers

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS, ZO 14 MAART 2010, JONGENS PUP C.



Rond 10.30 uur kwamen de meeste jongens pup C al aan om hun startnummer op te spelen. Kort daarna met 24 jongens inlopen (zie foto berg) en dan richting start. Het is heel moeilijk voor ze om rustig in te lopen. Dit keer samen met de meisjes pup C aan de start voor de 1000m. Iedereen bleef keurig overeind na de start en al gauw was het deelnemersveld aardig verspreid. Tom tom moest hard fietsen voorop. De dag ervoor heb ik Jesse nog over kunnen halen om toch mee te doen (sorry dat ik jullie uitlaapweekend moest verstoren). Diederik, Jinse en Philip liepen vandaag hun eerste wedstrijd en dat is hen goed bevallen.

Als 1e komt Tobias over de finish in een tijd van 4.59. Hij wordt gevolgd door Remme (2e) en Luc (3e). Koen en Bob liepen heel dicht bij elkaar, maar Koen zag kans om Bob net voor te blijven, dus Koen 4e en Bob 5e. Olivier eindigde op een mooie 6e plaats. Knap hoor. Jullie kregen alle zes een medaille.

Dan op plaats 7 Hesse, die samen met Idas (8e) over de brug kwam, maar hem net voor bleef bij de finish. Dan Vincent 9e, gevolgd door Karsten (10e), Rob (11e), Thijmen (12e) en Olav (13e), enkele seconden van elkaar af. Op plaats 14 Jasper en dicht hier achter Diederik (15e) en Lucas (16e). Nou Lucas, jij was zo trots

dat je een vriendinnetje ingehaald hebt, maar je hebt ook aardig wat jongens achter je gelaten hoor. Misschien liepen jullie ook wel zo goed door die nieuwe clubkleding.

Op plek 17 Luke, dan Niels (18e), Jinse (19e), Olivier van Kalken (20e) en Steef (21e). Ook nog onder de 7 minuten liep Philip (22e) en dat met je startnummer in de hand, omdat je dit onderweg verloren was. Rokus en Jesse sluiten de rij jongens op plek 23 en 24.

Voor iedereen was er nog een flesje drinken na de finish. Ik ben reuze trots op jullie dat jullie allemaal meeliepen.

Nelleke Dankers



ZWEET EN MODDER IN DE POLDER

Bram haalt Gabriël in en even later Boyke.



Op zaterdag 21 maart vond de finale plaats van het interregionale jeugd-crosskampioenschap. Van de pupillen B hadden 4 jongens van het GAC zich geplaatst: Boyke Baeten, Bram van der Laan, Gabriël Cornelissen en Rico van der Jagt. Al een mooie prestatie om deel te mogen nemen aan de finale.

Het kampioenschap vond plaats in het hoge noorden ver weggestopt in de Wieringermeerpolder. Na een lange rit en een plaatselijk rondje over tractorweggetjes belandden we in een drassige berm, waar vertrekken vanuit de modder op eigen risico was.

Modder, drassige bodems, glibberen, boomstammen over het parcours.

Onze jongens moesten hier dus door- en overheen. Gelukkig regende het nog niet. We hadden van te voren gewaarschuwd: "Je loopt tegen jongens van heel Noord- Holland en nog verder weg. Als je in je eigen regio bij de eerste 10 eindigt, houdt er rekening mee dat dat vandaag niet lukt".

Boyke was ook nog maar net hersteld van een blessure, dus het was nog spannend of dat goed ging.

Gabriël startte snel, gevolgd door Boyke, Bram en Rico. De boys hadden het moeilijk maar ze weerden goed zich in het sterke veld. Bram liep een sterke race, hij passeerde Gabriël en op het eind ook nog Boyke.

Ze finishten vlak bij elkaar. Rico had het moeilijk op het zware terrein, maar zette goed door en perste er nog een eindsprint uit. Goed gedaan jongens, mooie plekken in de middenmoot en respect voor jullie doorzettingsvermogen in de modder.

De uitslag was als volgt:

33e	Bram	6.07
35e	Boyke	6.10
38e	Gabriël	6.13
55e	Rico	6.41

In het ploegenklassement eindigde de jongens als 8ste.

Moe en voldaan ontvingen de jongens hun welverdiende vaantje en nog een verrassing van de moeder van Bram. Met deze mooie ervaring rijker keerden we allen tevreden huiswaarts.

Henk, vader van Gabriël



Bram, Boyke, Rico en Gabriël voor de start en nog helemaal schoon.

INFORMATIE GAC JEUGD ATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

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



De weergoden waren ons goed gezind, want in een zonnetje liepen wij van Hollandsche Rading naar de GAC terug. Voor negenen werd het al druk op het perron van Hilversum Sportpark. We hebben de kinderen in de wachtruimte gezet, zodat ze uit de wind zaten en uit de buurt van de rails. Even na negenen stond de trein er al. Gauw instappen en zwaaien!

Bij de eerste stop moesten we er al uit (ja, ja slechts 4 minuten in de trein, maar voor sommigen was dit de 1e keer! Ik had niet eens tijd om een foto te maken.)

De overige reizigers waren niet echt gecharmeerd van ons luidruchtige gezelschap zo vroeg in de ochtend. Ik weet niet of ze het grapje van Sander konden waarderen toen hij zei dat we naar Groningen gingen.

Nadat we uitgestapt waren gingen we in een lange sliert (42 kinderen en 7 begeleiders) door Hollandsche Rading richting Hengstenberg. In kleine groepjes hebben we de berg hardlopend 'bedwongen'. Toen een race naar beneden en bomentikkertje aldaar. Verderop een korte loopscholing (hier mocht nieuwe trainster mpc Kimberly haar loopsprongen demonstreren) en toen waren we al bij de brug over de A27. Uiteraard zwaaien naar de toeterende auto's. Nadat we lekker warm gehold waren, hebben we de groep gesplitst. Zo konden de "hard"lopers wat harder en de rest wat rustiger. Wat een energie hadden die kinderen.

Inhaalloop gedaan, koetje kopen, namenloop, slalommen door de groep etc. Onderweg een korte drinkpauze met een snoepje. Toen hadden we even tijd om een groepsfoto te maken bij de spoorwegovergang. Dan weer verder over de "bekende" hei. Na de estafeteloop, onderaan "onze" berg, begon bij sommige kinderen de vermoeidheid wel toe te slaan. Het laatste stuk rustig richting brug over de Diependaalselaan en daar natuurlijk ook nog even zwaaien. Na de dobbelsteenloop en rustig uitlopen waren we alweer bij het Dudokgebouw, niet eens zoveel later dan een "gewone" zaterdagtraining. Volgens de gps van Sander hebben we 6.1 km gelopen. Nog even de treinkaartjes uitgedeeld als aandanken (i.p.v. een lintje) en dan kan iedereen vanaf het clubgebouw weer naar huis.

Nelleke Dankers

A L L E S O V E R



ZIE PAGINA 13

EERSTE COMPETITIEWEDSTRIJD

MEISJES PUP C 17 APRIL LELYSTAD



Eindelijk was het dan zover, de eerste competitiewedstrijd op de baan. Mella, Lena, Lune, Puck, Quinty, Xanthe, Maïke en Margriet hadden er veel zin in. Samen met Karien en Steven gingen we inlopen en vervolgens eerst nog even de estafette oefenen. Even leek het er op dat we alleen met onze twee ploegen gingen lopen, maar gelukkig had ook Hellas nog een estafetteteam kunnen samenstellen. Het ging heel erg goed, goede wissels en snel naar de finish. Daarna hadden we even tijd om te spelen om vervolgens te gaan inlopen voor de 40 meter. Daar werden de eerste pr's gehaald door Quinty, Puck, Mella en Xanthe. Na afloop heerlijk in de zon tekenen en spelen en even een broodje eten. Vervolgens konden we naar de verspringbak om te gaan inspringen. Toch weer lastig om goed uit te komen in het witte vlak, maar bij allemaal is het gelukt. Omdat we wat wind tegen hadden, bleef bijna iedereen net onder haar pr. Alleen Lune wist 11 cm verder te springen. Het verspringen was eigenlijk te snel voorbij, daarom gingen de meiden samen met Steven, Karien en de vaders van Puck en Lune nog even verder met springen. Luid aangemoedigd werd bijna de overkant van de bak gehaald. En met drie tegelijk springen is ook erg leuk. Na het verspringen hadden we weer een lange pauze. Door het mooie weer maakte ons dat

niet veel uit. Verder met kleuren, touwtje springen en spelen met de bal. Om 15 uur mochten we dan balwerpen. Eerst even inwerpen en daarna begon de wedstrijd. Dat ging heel goed. Ook hier een pr voor Lune, die een beetje pech had gehad tijdens de trainingwedstrijd. Nu een heel mooie worp, doordat ze op haar vader ver in het veld kon mikken. Lena, bleef net als Maïke, Mella, Puck en Quinty net onder haar pr. Xanthe en Margriet wisten hun pr te verbeteren. Weer moesten we ons een tijdje zelf vermaken om als laatste van de dag de 600 meter te gaan lopen. Gelukkig liep het programma voor op schema en zorgden we dat we ruim op tijd aan de start stonden. Daardoor konden we eerder beginnen. Voor Lune, Puck, Maïke en Quinty was het de eerste 600 meter op de baan. Maïke en Quinty konden bij elkaar in de buurt blijven. Wat is het toch zwaar, maar jullie hebben het goed gedaan! Lena, Margriet, Xanthe en Mella hadden al eens een 600 meter gelopen en hebben alle 4 hun pr verbroken. Het was een heel gezellige dag met z'n allen. Ouders bedankt voor jullie hulp en op naar de volgende wedstrijd!

Marianne Boelee

NIEUWE CLUBRECORDS

INDOOR C/D Junioren en Pupillen in 2009/2010.

Jongens Pup. C

50 m

oud:	Ruben Coppens	8.7 sec.	24-01-01	Utrecht
	Pim de Vor	8.7 sec.	24-01-01	Utrecht
NIEUW:	Tobias van Ee	8.93e sec.	02-01-10	Utrecht
NIEUW:	Tobias van Ee	8.87e sec.	21-02-10	Utrecht

ver

oud:	Ruben Coppens	3.13 m.	24-02-01	Utrecht
NIEUW:	Tobias van Ee	3.16 m.	21-02-10	Utrecht

Meisjes Pup. B

hoog

oud:	Tessa van de Brakel	1.00 m.	14-12-02	Utrecht
NIEUW:	Noor de Bruin	1.05 m.	12-12-09	Utrecht

kogel

oud:	Sabrine Pauwels	5.01 m.	26-02-00	Utrecht
NIEUW:	Otte Wienese	5.34 m.	02-01-10	Utrecht

Jongens Pup. B

hoog

oud:	Joost van Weers	1.05 m.	25-02-89	Hoogkarspel
	Sanne de Graaf	1.05 m.	25-02-89	Hoogkarspel
Evenaring:	Bram van der Laan	1.05 m.	07-11-09	Utrecht
NIEUW:	Bram van der Laan	1.10 m.	12-12-09	Utrecht

Jongens Pup. A

hoog

oud:	Roald Middag	1.30 m.	20-03-88	Enschede
NIEUW:	Berend-Jan Koster	1.35 m.	12-12-09	Utrecht

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



SSSSSSSSSSSSSSSSST, STIL ZIJN, DE BEESTJES ZIJN IN WINTERSLAAP!

Oh nee hoor niet vandaag. Vandaag staat Anna's Hoeve in het teken van rennen en aanmoedigen.

Ja ja ook mijn jongens (JPB) mogen weer hun beste kant laten zien. Club kampioenschappen Cross, een cross waar de meeste atleten wel aan meedoen.

Zo wij mogen om half 12 starten. Iedereen is er keurig tussen de kwart voor 11 en 11 uur. Kom op mannen warmlopen, even kijken moeten we wel langs de vijver of niet, nou ja laten we een stukje afsnijden en direct naar boven lopen. Oef wat zwaar, sommige kreunen al bij het eerste heuveltje. Kleine passen omhoog gaat makkelijker word er overal geroepen.

Zo even bij komen en hup naar de start. Springen jasjes uit en springen, goed de spieren warm houden. Goh waar blijven de meiden nou we willen starten, zo staan de jongens te popelen aan de start. En dan....Pang....

Rennen en rennen doen ze. Wauw wat een wind komt er voorbij.

He dat is grappig onze hoofdtrainer is vandaag de bezemwagen.

Oh wat spannend ik sta bij de finish, het zweet breekt me uit, wat een spanning wie komt er als eerste over de finish.

Gelukkig ik hoef niet zo lang te wachten daar komt mijn eerste atleet aan, huh, het is Martijn de Beijer.

Oh ik sta te roepen en te springen en ben trots dat hij als eerste over de lijn komt. Goh wat goed.

Niet veel later komt Bram van der Laan aan met van die mooie rode wangen. Puf het was hem tegen gevallen. Top dat je toch nog zo snel over de finish bent. Als derde Christiaan, voor de start vond hij zijn strakke broek maar niets, maar dit is nu je geluks broek. Als vierde Gabriël, goed gedaan zeg.

Nou nog even wachten wat zie ik nu komt Quinten daaraan, ik zie het vast niet goed. Nee ik zie het wel goed, Quinten ging voor een medaille zei hij voor de wedstrijd, nou dat is hem gelukt, gefeliciteerd! Mylan wat goed wat van je, je had last van je enkel maar je sleept de 6e plaats in de wacht. Niet veel later komen al mijn andere mannen binnen. Ik ben zo trots dat ik stond te springen van geluk.

Ik blijf zo'n parcours een moeilijk zwaar parcours vinden, maar jullie rennen hem zo snel uit ik ben weer eens platgeslagen van trots.

Mannen jullie doen het perfect.

Groeten van, **een trotse trainster, Diana**



mei

- 1 Chilemu Hille Ris Lambers
- 1 Maud de Vries
- 2 Amy Wortel
- 2 Quentin van der Molen
- 4 Koen Verloop
- 5 Anja Bekema
- 5 Jetty Klaver
- 6 Ilse Dekkers
- 7 Inge Weekamp
- 8 Lieke Elzinga
- 8 Aline Bloom
- 8 Sophie Brands
- 8 Mees van den Hurk
- 9 Arvid Smit
- 10 Jeske de Vries
- 10 Koen Duikersloot
- 13 Jasmijn Zwiers
- 14 Mark den Blanken
- 14 Chinouk van de Kuil
- 14 Amber Terlouw
- 14 Steijn Bakker
- 15 Cara van Straten
- 15 Pippa Hectors
- 16 Sterre Weber
- 17 Steven Mijnhout
- 22 Semmie de Birk
- 23 Patrique Savelkoul
- 24 Flore Glimmerveen
- 26 Franka Smet
- 27 Morris Bruin
- 29 Anouk Bonte
- 30 Otte Wienese

juni

- 1 Floris van Leeuwen
- 2 Pierre Richard van Willigenburg
- 2 Emma Pijl
- 3 Jolijn van Dijk
- 4 Rosanne van Ee
- 5 Sven Poelmann
- 5 Daan van Kampen
- 6 Emma Stassen
- 7 Moira Stam
- 8 Carlijn de Bie
- 8 Iris de Bie
- 9 Rick Hulsebos
- 10 Martijn Lauppe
- 11 Quinten Vesseur
- 12 Marleen Sievers
- 13 Jamie Koudijs
- 15 Dana Visser
- 16 Veerle Walch
- 16 Coco Walch

17-4-2010		A.V. Spirit									
J.mini pup.		40 meter		Verspringen		Balwerpen		600 meter		Totaal	
2	Martijn Tibbe	7,9	334	2,41	200	14,84	239	2,29.8	259	773	
3	Laurens Prins	8,3	272	2,30	178	15,03	242	0,0	0	692	
4	Yoram Vriezen	7,9	334	2,30	178	11,20	176	2,30.6	254	688	
5	Bastian Jansma	8,2	287	2,27	172	12,80	205	3,02.0	70	664	
6	Morris Bruin	8,0	318	2,09	136	13,00	208	3,05.2	55	662	
8	Jasper Steenvoorden	10,3	31	1,70	58	10,66	165	3,08.9	38	254	
J.pup.A.1eJ		60 meter		Hoogspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal	
1	Coen Koster	9,5	519	1,10	416	6,69	448	3,51.1	459	1383	
2	Pierre Richard van	9,9	457	1,10	416	7,22	478	3,53.2	448	1351	
5	Mark den Blanken	10,1	427	1,20	489	4,32	293	4,02.6	402	1209	
6	Stephan Kok	9,9	457	1,00	342	5,75	390	3,48.6	472	1189	
7	Pim Borninkhof	10,2	413	1,10	416	4,77	325	4,03.4	399	1154	
9	Simon Wierink	10,6	359	1,00	342	5,22	356	4,37.0	261	1057	
10	Matthijs Jansma	10,4	386	0,95	306	5,00	341	4,10.7	366	1033	
12	Florian Groeneveld	11,0	308	1,00	342	5,14	351	4,54.3	202	1001	
17	Pepijn Sterk	12,0	197	0,95	306	4,67	318	4,04.9	392	821	
18	Mike Wildschut	11,1	296	0,85	232	3,89	261	4,37.7	258	789	
19	Martijn de Boer	13,2	85	0,85	232	3,77	252	4,48.0	223	569	
J.pup.A.2eJ		60 meter		Hoogspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal	
1	Cirrus Nebbeling	9,5	519	1,30	562	8,00	521	3,55.4	437	1602	
3	Anton Hilhorst	9,4	535	1,30	562	6,61	443	4,12.4	358	1540	
4	Berend-jan Koster	9,4	535	1,25	526	6,79	453	3,30.5	576	1514	
6	Joep Borninkhof	9,4	535	1,15	452	6,56	440	3,29.0	586	1427	
8	Siebe Heuperman	9,5	519	1,15	452	6,74	451	3,53.8	445	1422	
9	Bram Streefkerk	9,7	487	1,10	416	6,12	413	4,08.7	374	1316	
10	Danny van Luijk	11,0	308	1,15	452	7,92	517	4,06.0	387	1277	
11	Felipe van Eck	10,2	413	1,00	342	7,55	497	4,18.7	331	1252	
13	Max Defize	10,1	427	1,10	416	3,93	264	4,14.6	349	1107	
15	Yohannes den Hertog	10,6	359	0,95	306	5,88	399	4,03.7	397	1064	
16	Bram van der Pijl	10,3	399	1,00	342	4,13	279	0,0	0	1020	
18	Thijs Baaij	10,8	333	0,95	306	5,40	368	4,27.8	295	1007	
20	Stef Tapking	10,9	321	0,90	269	5,71	388	5,06.7	164	978	
21	Djordi van der Jagt	11,6	239	0,95	306	4,91	335	5,15.3	139	880	
22	Patrick Feijen	11,5	250	0,95	306	4,52	308	5,10.9	152	864	
23	Nicolaas Romagnoli	11,2	285	0,90	269	4,24	287	4,59.6	185	841	
24	Jeb Stam	11,5	250	0,90	269	4,67	318	4,31.4	281	837	
25	Zenno de Boer	12,6	138	0,90	269	4,86	332	4,45.7	230	739	
J.pup.B.		40 meter		Verspringen		Balwerpen		1000 meter		Totaal	
1	Bram van der Laan	7,2	460	3,19	356	30,38	448	4,21.0	322	1264	
3	Boyke Baeten	6,9	521	2,97	312	23,24	361	4,10.9	365	1194	
7	Quinten Feijen	7,4	422	2,63	244	20,86	329	4,18.4	333	995	
8	Rico van der Jagt	7,5	403	2,85	288	17,17	276	5,00.5	183	967	
10	Lars Mol	7,6	385	2,96	310	14,40	232	4,35.2	267	927	
11	Matthijs de Visser	8,0	318	2,87	292	19,56	311	4,52.1	209	921	
12	Mutale Hille Ris Lambers	7,8	351	2,86	290	16,86	271	5,13.3	145	912	
13	Max Denekamp	7,6	385	2,86	290	13,09	210	4,31.0	283	885	
16	Eric Wolfrat	7,5	403	2,86	290	9,52	143	4,38.9	254	836	
17	Luc van Driel	8,0	318	2,51	220	16,18	261	4,51.7	210	799	
18	Cas Streefkerk	8,6	229	2,55	228	16,07	259	5,19.0	129	716	
19	Michael Snip	7,9	334	2,50	218	10,38	160	5,04.4	171	712	
20	Robert Hooftman	8,0	318	2,35	188	11,90	189	5,13.8	143	695	
22	Patricque Savelkoul	9,2	151	2,27	172	17,78	285	0,0	0	608	
J.pup.C.		40 meter		Verspringen		Balwerpen		600 meter		Totaal	
1	Tobias van Ee	7,3	440	2,87	292	20,61	326	2,19.3	340	1058	
2	Vincent Decraene	7,5	403	2,58	234	24,91	383	2,29.4	262	1020	
3	Idas Nebbeling	7,5	403	2,64	246	22,47	351	0,0	0	1000	
5	Luc Blank	7,6	385	2,31	180	18,23	292	2,27.0	280	857	
8	Remme Heuperman	7,7	368	2,33	184	15,81	255	2,24.8	296	807	
9	Arvid Smit	8,0	318	2,25	168	18,74	299	2,45.7	157	785	
10	Koen Duikersloot	7,8	351	2,48	214	10,67	166	2,30.2	257	731	
11	Rob Dankers	8,1	303	2,34	186	14,93	241	2,49.2	137	730	
12	Olivier van Kalken	8,5	243	2,55	228	15,92	257	2,57.6	92	728	
13	Olivier Voschezang	8,0	318	2,14	146	11,77	186	2,27.9	273	650	
14	Bob Voorneveld	8,1	303	2,25	168	11,00	172	2,27.4	277	643	
16	Luke Schraven	8,1	303	2,15	148	11,07	173	2,46.5	152	624	
17	Hesse Göbbels	8,5	243	2,13	144	12,57	201	2,44.1	166	588	
18	Jasper van Kesteren	8,5	243	1,98	114	14,05	226	2,51.2	125	583	
19	Thijmen Hakenkruger	8,3	272	2,11	140	10,78	168	2,39.8	192	580	
20	Niels de Boer	8,6	229	2,13	144	11,52	182	2,48.7	139	555	
21	Lucas Knecht	8,7	215	2,01	120	11,63	184	2,52.2	120	519	
23	Jesse van Gameren	9,2	151	2,06	130	10,33	159	2,58.4	88	440	
M.mini pup.		40 meter		Verspringen		Balwerpen		600 meter		Totaal	
1	Carlijn de Bie	7,9	334	2,23	164	11,09	174	2,27.3	278	672	

BESTE OUDERS/VERZORGERS OPA'S EN OMA'S

Graag willen wij u er op attent maken dat de kantine tijdens alle trainingen gewoon toegankelijk is. Niet alleen kunt u daardoor droog en warm op uw (klein)kinderen wachten, ook kunt u genieten van een warme of koude (fris)drank.

De kantine is namelijk uitgerust met 2 automaten waar u tegen betaling een drankje uit kunt halen. Naast diverse soorten koffie, thee en chocolademelk is er ook een automaat met diverse frisdranken.

Wij hopen dat dit voor u wachten kan veraangenamen

De kantinecommissie.

**ALS HET CLUBHUIS
OPEN IS**

*Altijd verse koffie
en frisdrank*

BOVEN IN DE KANTINE
(kun je even lekker warm worden)

Koffie	
Espresso	€ 1.00
Cappuccino	€ 1.00
Chocolade	€ 1.00
Thee	€ 1.00
	€ 0.50
Frisdrank	
Coca Cola	€ 1.00
Coca Cola light	€ 1.10
Sourcy Rood	€ 1.00
Lipton Ice Tea	€ 1.10
Aquarius	€ 1.10



PAASEIEREN ZOEKEN 2010

Ook dit jaar waren we uitgenodigd om bij het paaseieren zoeken aanwezig te zijn. Terwijl de hulphazen de route uitzetten en de eitjes verstopten, kwamen wij aan op de baan. Daar hadden zich inmiddels al heel wat kinderen verzameld. Wij mochten met de mini's en de A-athletiek meelopen. Er was een route uitgezet van papieren paaseieren. Daarop stonden ook opdrachten die uitgevoerd moesten worden.

Meneer paashaas werd flink aan het werk gezet door de mini's. Hij mocht tikker zijn en ook bij het verstoppertje spelen heeft hij zijn best gedaan alle 'eitjes' tussen de heidevanden te plukken.

Eén voor één kwamen de groepen aan bij het zoekveld. De meisjesgroep C waren gelukkig op tijd, ondanks dat zij via een andere route waren gekomen. Op het teken van Stéphane rende iedereen het veld in

op zoek naar zoveel mogelijk eitjes en natuurlijk de 10 grote eieren. Af en toe klonk er wat gegil, wanneer er in plaats van een eitje een kikker, groot of klein, werd gevonden. De grote eieren zijn allemaal gevonden en konden ingewisseld worden voor een heerlijke chocolade paashaas. Na het zoeken vertrokken we al snoepend terug naar het clubhuis. Groetjes en tot volgend jaar!

De Paashazen

2	Meintje Glimmerveen	8,1	303	1,97	112	10,03	153	2,53.9	111	568
3	Iris de Bie	8,6	229	2,29	176	8,42	120	2,44.7	162	525
4	Esmee Westerhuis	8,4	257	2,05	128	7,98	110	2,59.8	81	495
6	Kate den Blanken	9,1	163	1,86	90	9,56	144	2,58.3	88	397
7	Jasmijn Zwiers	10,1	51	1,32	0	7,07	89	0,0	0	140
M.pup.A.1e		60 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
1	Julia van Delft	9,5	519	3,65	448	5,45	371	3,54.6	441	1338
2	Senna van der Geest	10,0	442	3,59	436	5,45	371	4,44.0	236	1249
2	Floortje Geelen	9,8	472	3,61	440	4,94	337	4,14.6	349	1249
5	Flore Glimmerveen	10,1	427	3,42	402	5,22	356	4,11.6	362	1185
6	Wieke van Kaam	9,7	487	3,62	442	3,27	211	4,02.0	405	1140
7	Luna Scheffer	9,9	457	3,29	376	4,37	297	4,20.6	324	1130
9	Eden Göbbels	10,3	399	3,09	336	4,00	269	4,15.5	345	1004
10	Juno Nebbeling	11,3	273	2,98	314	5,87	398	0,0	0	985
12	Semmie de Birk	10,9	321	3,11	340	4,61	314	4,30.3	285	975
14	Linde Buruma	10,8	333	3,02	322	4,45	303	4,47.9	223	958
15	Ilse Dekkers	11,6	239	2,98	314	5,84	396	4,58.8	188	949
16	Yara Mijnhout	11,1	296	2,76	270	4,91	335	4,21.1	322	901
20	Nora Overhuijs	11,8	218	2,70	258	4,93	336	4,57.7	191	812
21	Fay Blank	11,0	308	2,92	302	2,98	186	4,32.1	279	796
22	Sophie Veen	12,1	187	2,73	264	4,69	320	4,53.1	206	771
23	Vera Brouwer	11,2	285	2,82	282	2,72	163	5,03.7	173	730
24	Maaïke Zwiers	12,3	167	2,31	180	4,45	303	5,22.7	119	650
26	Inge Weekamp	15,0	0	2,25	168	2,38	131	6,41.1	0	299
M.pup.A.2e		60 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
2	Robin Loos	9,1	587	3,47	412	6,96	463	3,53.9	445	1462
4	Sterre Weber	9,4	535	3,91	500	5,48	373	4,10.4	367	1408
5	Mauve Bos	9,7	487	3,63	444	6,20	418	3,50.0	465	1349
6	Dille Wienese	9,8	472	3,61	440	5,82	395	3,51.3	458	1307
7	Rosanne van der Nooij	9,7	487	3,58	434	5,63	383	3,58.1	424	1304
9	Carlijn Smalenburg	10,0	442	3,53	424	5,06	345	4,13.1	355	1211
10	Luna van der Pas	10,0	442	3,41	400	5,42	369	4,15.4	345	1211
11	Susan Visser	10,0	442	3,46	410	4,39	298	4,20.8	323	1150
12	Esther Valkonet	10,3	399	3,37	392	5,16	352	4,18.2	333	1143
13	Vera Verboom	10,7	346	3,55	428	5,23	357	3,56.3	433	1131
14	Irene Bol	9,8	472	3,32	382	3,94	265	4,30.8	284	1119
16	Rosanne van Ee	11,0	308	3,41	400	5,03	343	4,26.4	300	1051
17	Marieke van der Laan	11,1	296	3,07	332	6,24	421	4,51.1	212	1049
19	Marloes Voorneveld	10,8	333	3,23	364	4,99	340	4,35.0	268	1037
20	Channa van Gameren	11,2	285	2,82	282	6,27	423	4,50.0	216	990
23	Chilemu Hille Ris Lambers	11,2	285	2,98	314	5,00	341	4,40.6	248	940
24	Lotte Harms	11,2	285	2,57	232	4,92	336	4,57.6	191	853
M.pup.B.		40 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		Totaal
2	Otte Wienese	6,9	521	3,45	408	5,05	345	4,04.2	395	1274
3	Kato Leusink	7,0	500	3,10	338	4,30	292	4,09.4	371	1130
4	Fleur Keijzer	6,9	521	3,36	390	3,31	215	4,27.0	298	1126
6	Noor de Bruin	7,4	422	2,97	312	3,77	252	4,50.9	213	986
8	Sophie Brands	7,8	351	2,70	258	4,08	276	4,25.5	304	885
10	Rosan de Bie	7,9	334	2,50	218	4,27	290	4,26.3	301	842
12	Sanne Hilberts	7,9	334	2,84	286	3,24	209	4,24.9	306	829
13	Luz Nebbeling	7,9	334	2,83	284	2,97	185	4,44.1	236	803
15	Jennifer Snip	8,3	272	2,26	170	3,19	204	5,58.4	34	646
16	Lotte van Kampen	8,6	229	2,28	174	3,12	198	5,19.0	129	601
17	Emma van der Schoor	8,3	272	1,89	96	3,44	225	4,59.0	187	593
18	Daniek Visser	8,6	229	2,31	180	1,95	86	5,01.9	178	495
19	Lisa Wijker	8,7	215	2,29	176	1,93	84	4,57.2	193	475
M.pup.C.		40 meter		Verspringen		Balwerpen		600 meter		Totaal
1	Margriet Hilhorst	7,8	351	2,68	254	13,79	222	2,25.1	294	827
2	Puck Harms	7,6	385	2,74	266	8,91	130	2,43.5	170	781
3	Xanthe Buruma	7,9	334	2,61	240	11,73	186	2,48.3	142	760
4	Mella Scheffer	7,6	385	2,41	200	9,29	138	2,44.1	166	723
5	Lena Balkenende	8,0	318	2,50	218	11,31	178	2,32.2	242	714
6	Lune Stoops	8,3	272	2,51	220	9,45	141	2,53.4	114	633
9	Quinty van Woudenberg	8,4	257	2,11	140	7,35	96	3,00.9	75	493
10	Maike den Blanken	9,3	139	1,78	74	7,29	94	3,03.9	61	307

FURSTER van TELLINGEN

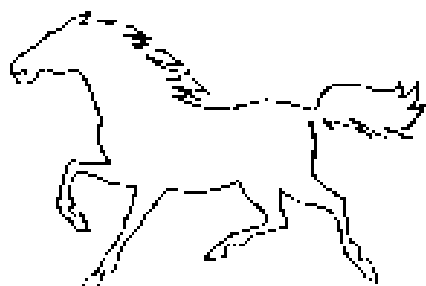
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



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



www.fvtschilders.nl



**E & M Expres
Snelkoerier**

035 -5771505

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

BOUWVERGUNNING NODIG ?

voor uw bouwplannen zoals verbouw,
uitbreiding of nieuwbouw

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

**Bouwtechnisch Adviesburo
Ing. T. Hennipman**



**Nw Loosdrechtse dijk 69
1231 KN LOOSDRECHT**



voor:

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

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



ENKHUIZERZAND 43 - 1274 HT HUIZEN

VOOR ALLE

VORMEN VAN

SCHOONMAAK-

WERKZAAMHEDEN



ARNO OCKELOEN

06-22606580

STEPHAN HENDRIKS

06-23297749



**Foto
G. van Ophem**

- * Bruidsfotograaf
- * Portretfotografie
- * Pasfoto's

Leeuwenstraat 40 1211 EW Hilversum Tel.: 035 621 4892



De smaak die vroeger zo gewoon was.

Hudsondreef 38 - 3565 AV Utrecht
info@zeldenrijksnacks.nl

TEGELZETBEDRIJF
Peter Philipsen & Zn. v.o.f

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

TELEFOON

Peter: 06 - 533 949 46

Dennis: 06 - 543 154 51

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



**bouwbedrijf
aalberts bv**

Bouwen door de eeuwen heen

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

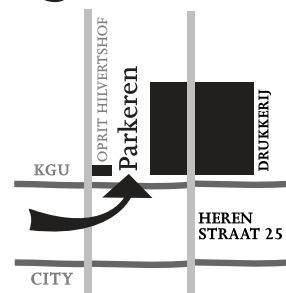
Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

offset boekdruk



Slootbeek

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



vrij parkeren op eigen terrein