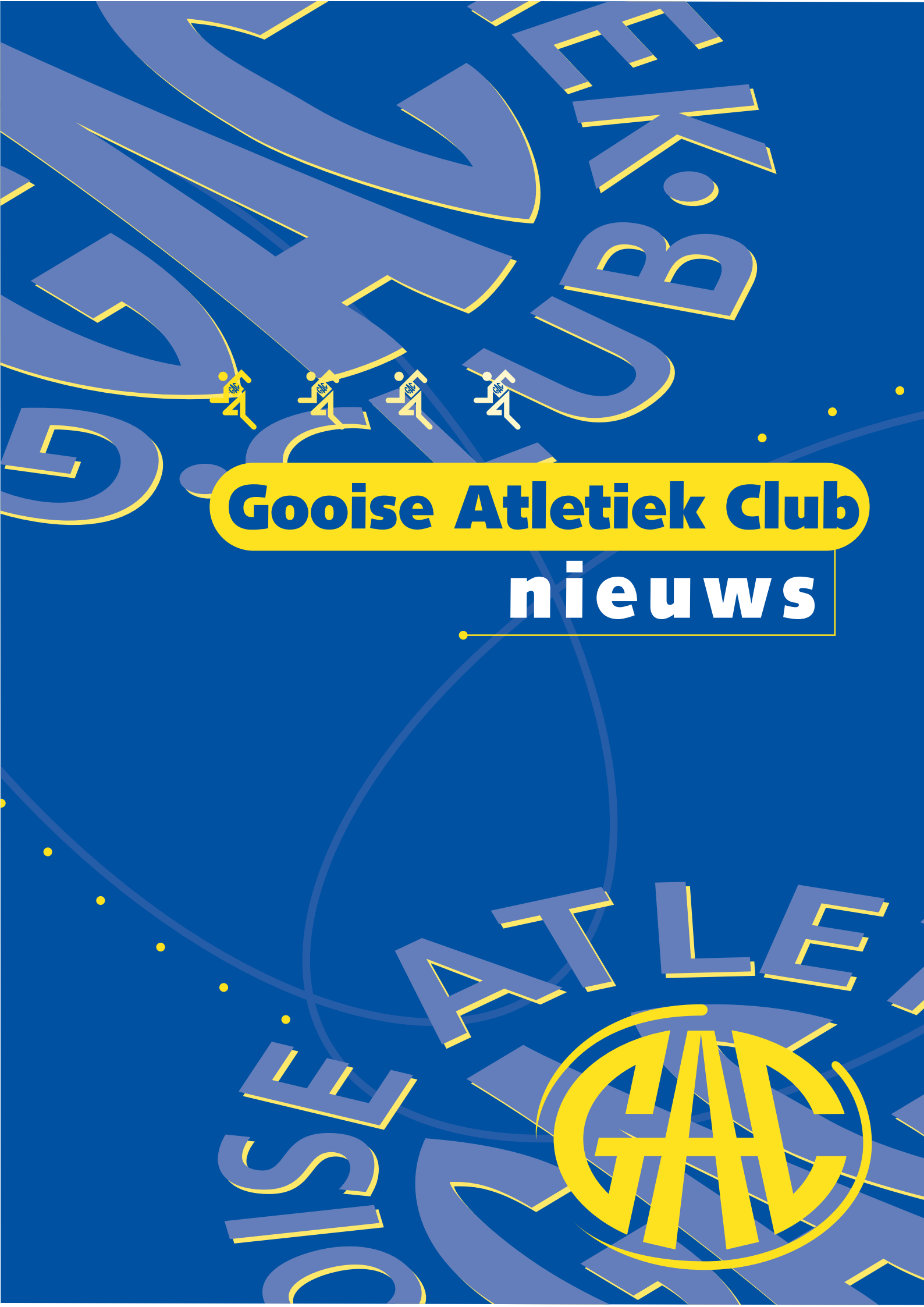




Gooise Atletiek Club **nieuws**



Hulsman & Roestenburg

ADMINISTRATIES EN ADVIEZEN



Bredestraat 8 - 3632 AZ Loenen a/d Vecht

T 0294 233 907

F 0294 232 583

E info@hulsman.nl

W www.hulsman-roestenburg.nl

☐ VOOR UW COMPLETE ADMINISTRATIE & LOONADMINISTRATIE

☐ VERZORGING VAN UW AANGIFTE INKOMSTENBELASTING

☐ VERZORGING VAN UW VERZOEK VOORLOPIGE TERUGGAAF

☐ ADVISERING IN AL UW FINANCIËLE AANGELEGENHEDEN

HAAL ER MEER UIT MET PERRY

10% KORTING

OP HET GEHELE ASSORTIMENT BIJ PERRY HILVERSUM!

(OP VERTOON VAN JE GAC ATLETIEKUNIE-PAS)



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



www.perrysport.nl



COLOFON

Jaargang 76
Nummer 805 - november 2010

Redactie

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

Eindredactie

Carla van Lingen

Lay-out

Ron Meijer - Jan Dirk Vos

Huisdrukkerij

Henk Ockeloën

Binden/hechten/Adresseren

Diverse medewerkers

Aanleveren Copy

Copy-busje in de hal of
per e-mail

clubblad@gach.nl

inleverdatum voor clubblad 805
(november) dinsdag 2 november.

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

DOE JE ECHT MEE?

Op 29 november aanstaande staat de Algemene Leden Vergadering op het programma van onze club.

Natuurlijk ben je daarbij. En als je dan ter voorbereiding naar de stukken kijkt, let dan eens in het bijzonder op de financiële kant van GAC.

In deze ALV stelt het bestuur een wijziging van de contributies voor, precies zoals we dat in het voorjaar van dit jaar al hebben aangekondigd en toegelicht. Maar juist omdat dat alweer een maand of zes geleden is, kijk er naar en stel vast of je het ermee eens bent.

Als je dan toch in de cijfers bent verdiept, kijk ook eens naar de begroting. Die staat ook op de agenda.

En vraag je dan eens af hoe een vereniging met ruim 1600 leden met een begroting van een kleine driehonderd duizend euro gezond kan functioneren. Natuurlijk is dat in gewone mensen termen een groot bedrag. Maar voor een club als de onze, een van de grootste atletiekverenigingen van Nederland, is dat heel bescheiden.

Hoe komt dat? Omdat we heel zuinig zijn. Maar ook omdat we naast contributies niet echt veel inkomsten hebben. Maar vooral: omdat we veel, zo niet alles zelf opknappen, met vrijwilligers.

Dat is prachtig en dat moeten we koesteren, dat is echt iets van ons GAC. Tegelijk roept dat twee vragen op: is het mogelijk meer inkomsten te krijgen en wat is dan daarvoor nodig?

Ik heb wel een antwoord op beide vragen: Ja, en: versterking van het bestuur.

Doe je echt mee als je in je groepje wandelt, Nordic walked of runt?

Doe je echt mee als je daarna met je eigen groepje in de kantine napraat en gezellig wat drinkt? Natuurlijk doe je dan mee.

Maar je doet ook echt mee als je bestuursverantwoordelijkheid wilt dragen. Als je mee wilt helpen dat voort te zetten, dat GAC zo bijzonder maakt. Als de post van penningmeester je niet afschrikt, als je mee wilt helpen de communicatie van de club te verbeteren, als je de sponsoring vorm wilt geven.

Dat zijn drie concrete vacatures in het bestuur.

Dat is waar we toegewijde collega bestuursleden voor zoeken en let wel: dat kunnen we niet alleen vragen aan mensen die veel tijd hebben, niet meer hoeven te werken, gepensioneerd zijn.

GAC is jong en moet ook door jonge mensen worden bestuurd.

Doe mee! Bel me op 06-51073610 of mail me, voorzitter@gach.nl.

Ik zie je in ieder geval op de ALV: maandag 29 november.

Tot dan,

Eric Bouwmeester
Voorzitter

BARDIENST

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

Onderstaand treffen jullie het rooster van de verplichte bardienst voor de komende periode. Op de betreffende datum worden jullie om 10.00 uur verwacht en rond 12.30 ben je weer klaar met het ondersteunen van de vaste vrijwilligers. Jullie aanwezigheid en inzet is erg belangrijk. Mocht je onverhoopt verhinderd zijn op de dag dat je staat ingeroosterd laat het mij dan tijdig weten, zodat er nog iets geregeld of met iemand geruild kan worden. Dat is ook wel zo netjes naar de vaste vrijwilligers die op je rekenen en de extra hulp goed kunnen gebruiken.

Uiteraard is het ook mogelijk om iets anders dan de bardienst te doen. Bij de GAC zijn veel activiteiten en ook daar zou jullie inzet zeer gewaardeerd worden. Kortom: genoeg alternatieven als je niet kunt op de dag die hieronder vermeld staat.

13-11-2010 Marjolein Visser Ineke Daemen	20-11-2010 Monique v. Empelen Geert Tacken	27-11-2010 Natasja Roest
4-12-2010 Marian Latour	11-12-2010 Aart Veerman Machteld Hoekstra	18-12-2010 Jeroen de Haan Paulien Lamers - v.d. Schaar

8-01-2011
Marlies Ottenberg*
Ingrid van Sluis*

(*in vorige clubblad stond een andere datum)

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

EVENEMENTEN GAC 2010

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

4 december Sinterklaasloop
26 december Kerstraining

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

Lineke Braspenning 6216291
Leo v.d. Berg 6923423
Krijn Griffioen 691015
Silvy Gerlach 60078
Bert Noom 6850697
Alja Meijer 6850719
Harm Oerlemans 6218235

LIEVE MENSEN

Graag wil ik diegene bedanken die tijdens de ziekte van mijn man en na het overlijden mij gesteund hebben. De kaarten, gesprekken en het gevoel van medeleven doen mij goed. Ik werd na de moeilijke periode met open armen ontvangen om mijn loopplezier terug te vinden. Dit bevestigt het bijzondere GAC-gevoel.

Groeten
Ada Pauwels - van Wijk

PLANNING CLUB NIEUWS 2010

	Redactie	Drukken	Verzamelen	Verzenden	In de bu
GAC 806	14 december	20 december	21 december	23 december	27 december

PARCOURS-BOUWERS

en overige vrijwilligers

Bedankt!
De herfstloop kon weer prima verlopen



KOMT ALLEN OP **4 DECEMBER A.S.**
NAAR ONZE EIGEN
**GAC-
SINTERKLAAS
LOOP**

Zojuist hebben wij toezegging uit Spanje ontvangen dat de Goed Heiligman met zijn helpers wederom zijn opwachting zal maken voorafgaand aan de start om 9.30 uur van het parcours rond de Zwarte Weg nabij Boschoord.

**Dus komt dat zien en maak het mee !!!!!
Elke prestatie zal worden beloond met een presentje !!!!**

**Niemand loopt voor niets.
Tot 4 december.
RSC**

SPORTMASSEURS GEZOCHT

De **Sport Medische Commissie van de GAC Hilversum** is in verband met een uitbreiding van hun activiteiten op zoek naar enthousiaste en vakbekwame sportmassieurs.

Heb je het idee dat je met je diploma sportmassages iets voor onze club kan betekenen, neem dan contact op met de Sport Medische commissie.

We zullen je dan voor een gesprek uitnodigen om je persoonlijk te leren kennen en te horen welke ambities je binnen de sportmassage en de SMC van de GAC hebt.

Heb je interesse?, mail dan naar: smc@gach.nl

BIJPRATEN VANUIT DE ONDERHOUDS GROEP CLUBHUIS

Als deze GAC-nieuws uitkomt zijn de "Arena Games gehouden die op zondag 12 september zijn gehouden alweer voorbij.

Wat ook voorbij is, is dat er enkele weken vóór dit evenement veel werk verzet is.

De maandagochtend stond in het teken van in - en rondom het sportveld schoffelen, onkruid wieden, harken en allerlei rommel opruimen enz.

Ook het tijdelijk in de stalen containers opgeslagen wedstrijd-materiaal moest teruggebracht worden onder de vernieuwde tribune. En de reclameborden werden door een vrouwelijk persoon met spons en zeem keurig schoongemaakt.

Dan niet te vergeten het bord met de tekst "**Atletiek niet voor even... maar voor het leven.**" is met haart schitterende letters majestueus over het hele sportveld duidelijk te zien.

En dit alles is/was nodig om hopelijk qua onderhoud een positieve indruk achter te laten. Gelukkig was er tussen de (zware) arbeid ook tijd voor een rustpauze, waar de heerlijke koffie niet ontbrak.

Beste mensen, allen die meegeholpen hebben, reuze bedankt. Het wordt echt op prijs gesteld.

**Namens de beheergroep
Cor van Asselt**

GEANIMEERDE JAARVERGADERING VAN DE RECREATIESPORT

De recreatiesportcommissie (RSC) wilde het eens anders gaan doen. Voorheen ging op hun jaarvergadering de meeste tijd zitten in een formele afhandeling van diverse huishoudelijke zaken. En als toetje werd een spreker over een boeiend onderwerp geserveerd.

Daar was op zich niks mis mee, maar het was wel erg van: *u luistert en wij vertellen.*

Daarom werd binnen de RSC-commissie het plan bedacht om een poging te wagen, of het meer de kant heen zou kunnen gaan van een HOORbijeenkomst, dus van: ***u vertelt en wij luisteren.*** Eensdeels bedoeld om er achter te komen wat er zoal onder de leden leeft en anderdeels ook om meer mensen te verleiden de jaarvergadering bij te wonen.

Op zich konden we ons op die op 20 september jl. gehouden jaarvergadering door deze formule al op een ruim 1/3 hogere opkomst verheugen!

En blijkbaar zagen alle aanwezigen al uit naar de in groepen te voeren discussie, dat het lukte om de huishoudelijke agendapunten in rap tempo af te hameren. Het langst werd stilgestaan bij de introductie van Leo van den Berg als aantredend commissielid en vooral bij het afscheid van Madelon de Groot, Hannie van der Kroon en Gertjan Reichman. Een fiks aantal jaren hebben zij hun beste beentje voorgezet bij de organisatie van de vele activiteiten. Dat het werk in zo'n commissie een uitdagende verslaving is, blijkt wel uit het feit dat zij alle drie toch gewoon veel hand- en spandiensten blijven verlenen!!

Dat bij de conceptbegroting al rekening werd gehouden met extra uitgaven voor trainingsopleidingen, als voorschot op de te voeren discussie, werd door niemand weersproken.

Vervolgens gaven Lineke, Siebe en Krijn een korte inleiding over de drie hoofdthema's voor de na de pauze te voeren discussie, respectievelijk over:

vrijwilligersbeleid, trainersopleidingsplan en zomergroetloop.

Zo konden we al na een uur aan het echte werk beginnen: de discussies. Ieder voegde zich naar keuze bij een discussiegroep, terwijl de kantine medewerkers niet nalieten om ons van de nodige drank en spijs te voorzien, zodat het er geanimeerd aan toeging alsof het een feestje was...

Tot slot werden plenair de conclusies naar voren gebracht:

Vrijwilligersbeleid: vrijwilligerswerk is niet verplicht, maar verplicht wel; inventarisatie wat ieder lid vanuit zijn professie zou kunnen bijdragen is een goede zaak, indien vooraf wel algemeen kenbaar is gemaakt; maak meer gebruik van mail bij aankondiging van activiteiten bij vacatures, enz.; goed dat er een GAC-vrijwilligersbeleid vastgesteld gaat worden.

Zomergroetloop: goed idee dergelijke initiatieven als RSC te ondersteunen; mogelijk schuiven in huidig loopjesaanbod, evt. aansluiten bij de jaargetijden.

Trainersopleidingsvariatie: de in de notitie van Siebe aangegeven variatie in trainingsaanbod wordt zondermeer als wenselijk gezien; gehoord hebbende alle spontane reacties, blijkt dit onderwerp een open zenuw geraakt te hebben; alhoewel altijd wel in iedere groep een oplossing voor trainersproblemen/ trainingsprogramma's wordt gevonden, is de roep om meer structuur en variatie overduidelijk.

Dit is in vogelvlucht een korte impressie van deze jaarvergadering in nieuwe opzet. Gezien de vele positieve reacties die we gehad hebben, zou het volgend jaar wel eens druk kunnen gaan worden op de jaarvergadering..

Wat het laatste onderwerp betreft, hebben we de handschoen opgepakt. Er wordt in overleg met Bea en Siebe hard gewerkt om op woensdag 9 december a.s. met alle trainers en geïnteresseerden een bijeenkomst te beleggen. Dan willen we spelers met koppen slaan om het gezamenlijke doel van al ons getrain meer handen en voeten te kunnen geven.

We houden jullie op de hoogte!!

**Krijn Griffioen
voorzitter RSC**



EEN DIJK VAN EEN KEREL

....JE KAN NIET OM HEM HEEN!

Figuurlijk dan.

Je kunt namelijk heel makkelijk om en over hem heen kijken, toch is hij er bijna altijd: Jan Van Dijk! Dat gaat nu veranderen. Jan en let gaan hun vakanties niet meer om de atletiekwerkzaamheden heen plannen, maar andersom. Nu Jan bijna tachtig is vinden ze het wel eens tijd om de vakanties voorrang te geven. Jan zal niet meer bij alle regiowedstrijden als hoofdscheidsrechter aanwezig zijn. De Arena Game 2010 was zijn laatste nationale wedstrijd als hoofdscheidsrechter. Hij werd namens het bestuur van de atletiekunie gehuldigd door Sylvia Barlag die hem onderscheidde met de gouden KNAU speld.

Waarvoor eigenlijk? Omdat te weten te komen ben ik hem maar eens gaan opzoeken.

Hoe het kwam

Voordat hij in 1960 samen met let in Hilversum kwam wonen, was Jan nog geen atleet. Wel kon hij vroeger goed meekomen met de schoolwedstrijden. Het was let, die in de begin jaren zestig, in de plaatselijke krant een oproep las voor de DP groep van de GAC. Er bleek toen ook een HP groep te zijn. HP en DP stond voor Heren Plezier groep en Dames Plezier groep. De HP bestond al langer. "Dat is ook vast iets voor jou" had let tegen Jan gezegd. Het was een groepje mannen dat lekker wilde lopen, maar niet aan wedstrijden wilde deelnemen. Later kwam er ook een Dames Plezier groep. Om 9.00 verzamelden de mannen zich bij Anna's Hoeve. De dames vertrokken om 11.00. Er werd streng gescheiden gelopen! Voor de familie van Dijk kwam dat heel goed uit. Kleine Rob werd in de kindervan mee genomen door mama en papa nam hem over als mama ging lopen. Al snel werd Rob een kleine atleet en stond Jan regelmatig naast de baan. Hij zag hoe de jeugd training kreeg en dacht dat het wel beter kon. Hij volgde een trainingscursus (JAL) en werd jeugdtrainer. Vervolgens volgde nog meer cursussen en werd hij jurylid, starter en wedstrijdleider.

Clubhuis en Emancipatie

Begin jaren zeventig gingen er stemmen op om een clubhuis te bouwen bij het sportpark. Dick van Rijn was destijds voorzitter en Jan van Dijk was opgeklommen tot secretaris. De komst van een clubhuis heeft in die tijd veel opschudding veroorzaakt. De penningmeester durfde het financieel niet aan en trad af. De nieuwe penningmeester; Theo Roeland ging de uitdaging aan. Voor de opening was veel belangstelling. Het gemeentebestuur en allerlei andere maatschappelijke groeperingen waren gekomen. Samen met bijna tweehonderd GAC leden (inclusief jeugd) vormden ze een lange rij voor de Dudoktribune. Jan van Dijk zorgde vanaf 1972 voor de indeling van het 'kantinepersoneel'. Zij wilde een roulatie systeem waarbij ook de mannen mee moesten werken. De heren waren het hier niet mee eens. Mannen deden geen 'vrouwen werk'. Langzamerhand kwam de emancipatie op gang en werd ook de scheiding tussen de DP groep en HP groep wat minder. De recreatie afdeling van nu is hieruit voortgekomen. Jan was inmiddels wedstrijdleider en coördineerde de wedstrijden op district-regionaal- en nationaal niveau. Dat was een hele klus. Toen let hem daarmee een keer geholpen had, bleek ze dat veel interessanter te vinden dan de kantine en heeft zich het wedstrijdsecretariaat eigen gemaakt. Samen hebben ze heel wat uren aan de club besteed. "Ja," zei let. "Jan was hier toch steeds en ik had geen zin om dan alleen thuis te zitten, dus ging ik hem maar helpen".

Erespeld Atletiekunie

Voordat de Arena Games bestonden, werden er bij ons de Pinksterwedstrijden georganiseerd. Een wedstrijd waar altijd veel belangstelling voor was.



Toen in Hengelo, rond Pinksteren, een grote internationale wedstrijd werd gehouden, kozen de grootste atleten voor Hengelo en is de Pinksterwedstrijd noodgedwongen verplaatst naar september.

Dat zijn de Arena games geworden. Om alle wedstrijden goed op elkaar af te stemmen was er de 'Districtcommissie Atletiek Evenementen' van de Nederlandse Atletiek Unie.

Jan heeft 25 jaar in de Districtscommissie Atletiek Evenementen gezeten voor het district waar Hilversum onder valt.

Ook heeft hij er aan bijgedragen dat er voor de jeugd ook regionale en landelijke wedstrijden georganiseerd zouden worden. Nog steeds is hij competitie leider voor de B-junioren en voor de derde divisie heren.

Van 1983 tot 1995 is hij lid geweest van de Unieraad van de KNAU; tegenwoordig De Atletiekunie. De Unieraad was het hoogste orgaan binnen de KNAU, waarin uit elke regio iemand vertegenwoordigd was en controleerde het hoofdbestuur.

Hij blijft betrokken bij de landelijke competitie van de Atletiekunie evenals voor de wedstrijden op regionaal niveau. De Arena Game heeft hij dit jaar wel voor het laatst gedaan.

De Unie Erespeld van De Atletiekunie komt hem terecht toe. Iets wat hij helemaal niet verwacht had. Zelfs let wist er niets van.

Opvoeden doe je zó..

Daarnaast is Jan ook binnen onze eigen GAC erg actief. Zo was hij secretaris van het bestuur, lid van het jeugdbestuur, trainer van de jongens D en zit hij nog steeds in de wedstrijd organisatie commissie.

Omdat Jan en let tussen de bedrijven door drie kinderen bijna in het clubhuis hebben opgevoed, heeft de hele familie bijgedragen aan prachtige prestaties voor de GAC en de atletiek.

Zo hebben Ingrid en Paul op de werpnummers diverse prijzen behaald. Ingrid mocht zelfs aan de nationale kampioenschappen meedoen. De oudste zoon Rob was een allrounder en deed op regionaal niveau goed mee.

Tijdens de Arena Games waren alle (klein)-kinderen aanwezig. Zij waren uitgenodigd door de Atletiek Unie om bij de huldiging van hun (groot)vader aanwezig te zijn.

Om dat geheim te houden, hebben ze wel wat leugentjes moeten verzinnen. Let was wel verbaasd dat ze er allemaal waren, maar kom niet vermoeden wat de reden was/.

Jan niet zonder let

Zelf loopt Jan nog elke dinsdagochtend in de Carolusgroep.

Een paar reacties van zijn trainingsmaatjes:

"Jan is een rustgevend loopmakker."

"Hij heeft me lid gemaakt.

We liepen met Ad Verheul.

Zij wisten altijd een kortere weg naar huis."

"Ik kan Jan niet zonder let zien."

"Ik heb hun destijds nog aangespoord om, in het belang van de club, het kindertal te verhogen. Het heeft niet geholpen."

Allen zijn het er over eens dat hij heel veel goed werk voor de club heeft gedaan en dat hij een voorbeeld voor allen is. Jan zal nog veel voor de club blijven doen. Met uitzondering van zijn vakanties kun je nog steeds niet om hem heen.

Lineke Braspenning



Sylvia Barlag feliciteert Jan en let



records

Het wereldrecord van 7:53.63 voor de mannen dateert uit 2004 en staat op naam van Saif Saaed Shaheen uit Qatar (geboren in Kenia als Stephen Cherono).

De snelste vrouw Gulnara Galkina uit Rusland had er in 2008 ruim een minuut meer voor nodig (8:58.81). Dit is waarschijnlijk omdat de steeple voor vrouwen nog maar kort op het programma staat.

De Nederlandse records staan op naam van Simon Vroemen (8:04.95) en Miranda Boonstra (9:38.40).

Eva Jansen heeft bij ons het **clubrecord** met 10:22.33 (2001), terwijl **Wim Lam** al in 1956 het **clubrecord van 9:22.4** op de klokken bracht. Heren, het wordt tijd om dit record uit de boeken te lopen.

DE STEEPLECHASE

Torensplitsen zijn van verre goed te zien. Ieder dorp heeft wel een kerk met een torenspits. Je kunt dus mooi een wedstrijdje organiseren waarbij je te paard zo snel mogelijk naar een torenspits moet rijden. Dwars door het veld, over hekken, heggen en muurtjes. Dit was de oorspronkelijke steeplechase. Wat te paard kan, kan natuurlijk ook te voet. Zo ontstonden halverwege de 19e eeuw zowel de cross country als de steeplechase. Afstanden van een paar mijl waren gebruikelijk. Dit vind je terug in de 3000 meter van de moderne steeplechase op de atletiekbaan.

De hindernissen

Op de atletiekbaan staan bij de steeplechase vier stevige horden (flinke balken) opgesteld. Ze zijn voor de mannen 914 mm hoog en voor de vrouwen 762 mm. Dat is ongeveer 15 cm minder hoog dan bij de normale sprint horden. De steeplehorden vallen niet om als je ertegen aanloopt. Je kunt er wel opstappen en dan weer afzetten.

Eroverheen springen is sneller, maar aan het einde van een hard gelopen race moeten sommige lopers erop en er weer af. De leukste hindernis is de waterbak.

Voor de waterbak staat weer een horde. De waterbak is het diepst direct achter de horde en wordt dan

snel ondieper. Het is dus gunstig om zo ver mogelijk te springen. Daarom stappen de meeste lopers wel op de balk van de waterhindernis. De waterhindernis zit bij de GAC aan de buitenkant van de baan. Wanneer een baan meer dan zes banen heeft, zit de waterbak meestal aan de binnenkant van de baan.



Zwaar

De steeplechase is zwaar. De lengte van 3000 meter maakt het een onderdeel voor loopspecialisten. Een kenmerk van afstandslopers is dat ze vaak niet erg flexibel zijn. Een hordepassage is voor hen dan ook een flinke uitdaging. Bij de GAC is het moeilijk atleten voor de diverse competitiewedstrijden te vinden. Met een beetje oefening is het echter een geweldig leuk atletiekonderdeel. Je hebt kracht, behendigheid, uithoudingsvermogen en een snel tactisch inzicht nodig. Dat tactische inzicht is belangrijk omdat je tegelijk met andere lopers over de horden moet. En dat kan dringen zijn. Sommige lopers doen dat heel snel, terwijl anderen zich met wat moeite over de balk werken.

Bij alle atletiekonderdelen die het imago hebben zwaar te zijn, komen de vrouwen laat in de geschiedenis aan hun trekken. Pas in Beijing (2008) stond de steeplechase voor het eerst op het programma van de Olympische spelen. Wereldrecords worden voor de vrouwen vanaf 1996 bijgehouden.



**E & M Expres
Personenvervoer**

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

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

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

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

**035 – 5771505
info@emexpres.nl**

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



Webhosting vanaf 4 euro per maand!

IT2day for tomorrow's business



Meander
bloemsierkunst

**de speciaalzaak
voor zijden bloemen
in 't Gooi**

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

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

KRAGTEN

Elektrotechniek & Beveiliging

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

Lid van
UNETO-VNI



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



**uitges
kom mode spotten
in de gooi
hilde**

SPIEREN VOOR SPIEREN VERBINDT NAAM AAN HILVERSUM CITY RUN

Nieuwe hoofdsponsor INTERSPORT maakt samenwerking mogelijk

Dit was de kop van een persbericht, nadat vorige maand bekend werd gemaakt, dat er een opvolger was gevonden voor Nike, als hoofdsponsor van "onze" Hilversum City Run. De Nike Hilversum City Run gaat vanaf 2011 de Spieren voor Spieren City Run, Hardlopen in Hilversum Mediastad heten.

Na het onverwachte opzeggen van Nike, heeft het enige maanden geduurd, voor wij weer een nieuwe hoofdsponsor hadden gevonden. Vele gesprekken zijn er gevoerd met mogelijke nieuwe partners. Maar het werd ons al snel duidelijk, dat in deze economisch onzekere tijden de sponsors niet in de rij stonden. Ook al, omdat de Nike Hilversum City Run inmiddels een begrip was geworden. Voor een nieuwe sponsor kost het dan tijd, voor die nieuwe naam bij iedereen bekend is en dezelfde uitstraling heeft.

Goed doel als hoofdsponsor?

Veel mensen hebben mij de afgelopen tijd gevraagd: "Hoe kan een goed doel sponsor worden zonder er zelf voor te betalen? Spieren voor Spieren is toch ook op zoek naar middelen om hun idealen te realiseren?" Een terechte vraag met een simpel antwoord: Spieren voor Spieren is een samenwerking aangegaan met het bedrijf **Intersport**. **Intersport** ziet af van het recht om als naamsponsor op te treden. De reden: Intersport vindt het belangrijk om mensen in beweging te krijgen. Sport helpt bij een gezonde levensstijl en voorkomt allerlei klachten en problemen. "Daarom mag Spieren voor Spieren zich als naamsponsor aan City Run verbinden". Intersport-manager Arie van der Pas voegt daar nog aan toe: "Als we dan zo via de Stichting Spieren voor Spieren ook nog eens kinderen met een spierziekte kunnen helpen, dan doen we dat van harte".



Gezonde spieren zetten zich in voor zieke spieren
De Stichting Spieren voor Spieren zet zich in voor kinderen met een spierziekte en richt zich op fondsenwerving. Onder het motto

'Gezonde spieren zetten zich in voor zieke spieren'
ondersteunen veel (ex-) topsporters de doelstellingen van de Stichting. Spieren voor Spieren zet de netto-opbrengsten snel en effectief in ten behoeve van spierziekte onderzoek en de verbetering van het diagnosetraject.

Tevens zet de stichting zich in om zoveel mogelijk naamsbekendheid voor spierziekten te genereren en organiseert zij leuke activiteiten voor kinderen met een spierziekte

Spieren voor Spieren zal het bedrag dat tijdens de Spieren voor Spieren City Run wordt opgehaald besteden aan uitbreiding van het Spieren voor Spieren Kindercentrum in Utrecht.

Het Kindercentrum wordt uitgebreid met een internationaal expertisecentrum voor onderzoek naar nieuwe behandelmethoden voor spierziekte SMA. SMA staat voor spinale musculaire atrofie en is een erfelijke spierziekte die al op zeer jonge leeftijd wordt ontdekt. Door het uitbreiden van het Spieren voor Spieren Kindercentrum met een internationaal expertisecentrum kan de eerste grote stap gezet worden voor de behandeling van SMA bij kinderen.

**Start je eigen actie en steun
Spieren voor Spieren via GeefSamen.nl**

En ook de Stichting Spieren voor Spieren is blij dat Intersport en de City Run voor Spieren voor Spieren hebben gekozen. "Dit partnership is een prachtig voorbeeld van de verbindende kracht van onze Stichting: "Sporters beseffen als geen ander, wat spieren voor hen betekenen en zetten die nu in voor kinderen met een spierziekte", zegt Joost Wijnhoud, directeur van Stichting Spieren voor Spieren.

**Gedrieën hebben wij deze keer dan ook voor één thema gekozen:
Gezonde spieren lopen voor zieke spieren!**

Trouw andere sponsors.

Maar ook onze andere sponsors zijn van groot belang. We hebben onlangs weer nieuwe meerjarige afspraken gemaakt met de **SKH, de Stichting Kinderopvang Hilversum en Shoppingcentre Hilvertshof**. Dat zorgt voor rust en continuïteit Samen met onze andere partners **ABN AMRO, OXXIO én de Gemeente Hilversum** staat het evenement ook in 2011 weer als een huis.

Wij hebben er dan ook alle vertrouwen in, dat er **zondag 17 april 2011** een schitterende Spieren voor Spieren City Run zal worden gehouden.

Belangrijke pijler: de vrijwilligers!

O ja, vergeet niet je in te schrijven als deelnemers en/of je aan te melden als vrijwilliger!

Een van de belangrijkste pijlers van ons evenement zijn de honderden, vooral GAC-vrijwilligers die dit evenement mogelijk maken.

Ga snel naar www.spierenvoorspierencityrun.nl en schrijf je in. We rekenen ook deze editie weer op jullie!

Pieter Landman
Bestuurslid Spieren voor Spieren City Run.

MIJN 1e BANKGASTEN:

BUURMAN & BUURMAN

Afgelopen zondag 24 oktober heb ik mijn eerste gasten mogen verwelkomen. Aangezien ikzelf de zondagochtendtraining voor mijn rekening nam hebben ze deze training maar gelijk meegepakt. "Ze" zijn in dit geval Buurman&Buurman!

Wie, hoor ik jullie denken. Buurman&Buurman, oftewel Ruurd van Elburg en Felix Gras. In menig stukje in het clubblad zijn deze heren voorbij gekomen maar vaak hoorde ik; "wie zijn toch B&B"? Ga er maar voor zitten want ik ga ze NU aan u voorstellen!

Ruurd van Elburg: 48 lentes jong, geboren in Naarden, Kinderarts Neonatologie in het VUMC te Amsterdam, gehuwd met Carin, 5 kinderen; Wouter(16), Jelle(14), Pim(9), Emma(7) en Carlijn(6), lange benen en grote voeten waarmee hij de volgende PR's mee heeft gelopen: 10km: 45.38 / ½ marathon: 1.48.09

Felix Gras: Zoals hijzelf doorgaf, NOG 44 lentes jong, geboren in st Nicolaasga, Procesarchitect bij KPN te Amersfoort, gehuwd met Margot, 3 dochters; Sigrid(12), Mirna(10) en Evelien(6). Deze nuchtere Fries van 1.94mtr heeft de volgende PR's: 10km: 48.30/ 1.2 marathon: 1.48.22.



Heren, welkom aan deze tafel. Waarom de naam Buurman en Buurman?:

"Eerlijk gezegd weten we dat niet precies want eigenlijk zijn we nog geen-eens burens."

Ruurd: "Volgens mij liet ik het tijdens een training vallen, zo van, gaat het Buurman? En volgens mij was jij degene die er gelijk overheen kwam met Buurman en Buurman en sindsdien gaan we zo door het leven van de GAC (nog bedankt overigens...)"

Waarom hardlopen?:

Ruurd: "in mijn studententijd heb ik weleens gelopen maar dan had ik weer een blessure en dan ging het weer goed etc etc, pas toen mijn vrouw in de plaatselijke courant zag dat er een basisgroep bij de GAC begon, heb ik de stoute (hardloop) schoenen aangetrokken.

Vroeger deed ik aan voetbal, basketbal en zaalvoetbal, dat laatste doe ik nog steeds 1x per jaar maar dan val ik pas in de 3e helft in."

Felix: "Voordat we naar Hilversum kwamen woonde ik in Den Haag. Daar trok ik op bepaalde dag mijn gymbies aan en ging in het Zuiderpark rennen als een kip zonder kop om vervolgens, na niet al te lange tijd, op de bank te ploffen waarna mijn vrouw verrast vroeg of ik al weg was geweest. In Hilversum ben ik door Ruurd gestimuleerd om me maar eens aan te sluiten bij een echte club, vandaar."

Is het te combineren met gezin en werk?:

Ruurd: "Tja, dat is wel eens een logistiek probleem. Naast mijn drukke werk en weekend- en oproepdienst heb ik natuurlijk ook een geweldig gezin waar ik ook graag tijd in steek en dan wordt het wel eens lastig om met regelmaat die loopschoenen aan te trekken, laat staan dat ik aan mijn andere hobby's toekom zoals: lezen en tijd besteden met de Kids."

Felix: "Dinsdag is mijn heilige avond, dat weten ze op mijn werk en dat weet mijn gezin dus dat scheelt. De kinderen hebben op dinsdag ook hun trainingsavond. Gelukkig stimuleren we als Buurman elkaar om in ieder geval ergens in het weekend ook nog te lopen ook al hebben we niet altijd zin. Sinds kort loopt mijn vrouw Margot ook en wie weet hebben we straks een gezamenlijke trainingsavond."



Ruurd van Elburg:



Felix Gras:

**Hierbij
de resultaten:**

Ruurd:

200 mtr : 0.42min

600 mtr : 2.13min (400mtr: 1.31min)

1000 mtr : 3.45min (400mtr: 1.32min)

Felix:

200 mtr : 0.41min

600 mtr : 2.23min (400mtr:1.42min)

1000 mtr : 4.03min (400mtr:1.40min)

"Gefeliciteerd, jullie hebben de eerste tijden gezet en daar mogen de komende gasten zich op gaan stukbijten."

Hoe omschrijf je je karakter?:

Ruurd: "Meestal rustig maar ook temperamentvol, gedreven en vasthoudend, wat tevens ook mijn negatieve eigenschap is, ik wil nogal eens doordrammen!"

Felix: "Schiet niet snel in de stress, met humor veel oplossen, blijf veelal rustig en harmonieus en dat is tevens mijn valkuil, zou wel eens wat meer van me af willen bijten" (U bent gewaarschuwd!)

Wat was jullie diepte- en hoogtepunt?:

Ruurd: "Enige jaren geleden de 1/2 marathon van Hilversum, last van mijn rug en moest na zo'n 7 km uitstappen, dat druist tegen alles in want zoals ik net vertelde, ben ik nogal vasthoudend! Mijn hoogtepunt was met Adrie Verdam (pardon??) bij de Wolfskamerloop, we hadden ons waarschijnlijk verkeerd ingeschreven en stonden tussen de wedstrijdleten wat resulteerde in een veel te snelle start maar wat wel uiteindelijk een PR opleverde haha-haha"

Felix: "Mijn eerste halve (ook Cityrun) in 2009, voorbereiding ging fluitend maar tijdens de loop was ik na 8 km totaal op en de resterende 13km puur op karakter uitgelopen wat resulteerde in een 'teleurstellende' 2.00.03! Mijn hoogtepunt was gisteravond! (heren,heren...) nee hoor dat was natuurlijk Texel. Niet alleen de hele entourage maar ook dat ik een PR heb gelopen speelt mee."

Wat doe je als er morgen 1 miljoen Euro op de deurmat ligt?:

Ruurd: "Ik zal niet stoppen met werken maar wel minder zodat ik tijd beter kan benutten. Ik ben bij een project in Afrika betrokken en zou met liefde hier een deel van het geld voor gebruiken."

Felix: "Uitgebreide vakantie, investeren, ook niet mijn werk opzeggen maar wellicht artsen adviseren (vooral kinderartsen!) Deze vraag komt meestal rond de 10e van elke maand voorbij als de trekking van de Staatsloterij is dus het antwoord kan ik wel dromen....."

Hoe wil je herinnerd worden?:

Ruurd: "Eerst heb ik een miljoen en nu vraag je hoe ik herinnerd wil worden?" Enige jaren geleden heb ik met mijn huidige vrouw Carin een nieuwe start gemaakt waarbij ik heel bewust nog 3 kinderen erbij heb gekregen. Deze bewustwording is mij veel waard en ik hou heel veel van mijn gezin en ik hoop dat ik als een goed vaderfiguur wordt herinnerd die hopelijk heeft laten zien wat belangrijk is in dit leven. Bij de GAC hoop ik dat ze me vooral als leuk loopmaatje zien met gevoel voor humor die wat te vertellen heeft."

Felix: "Als toegevoegde waarde voor mijn gezin en omgeving en dat ik mijn kinderen het nodige heb mee kunnen geven van het leven. Margot zal mij herinneren als de man die haar uit Friesland heeft getrokken om te "proeven" van het stadsleven in Den Haag wat toentertijd een zeer grote stap was."

Wat is jullie doel qua lopen?:

Ruurd: "De halve in 1.45 en de 10km onder de 45 min. Misschien een marathon maar dan wel met Buurman!"

Felix: "Vooral heel blijven en genieten maar een marathon kriebelt toch ook wel, als Bert Akkersdijk het kan...(niet opschrijven hoor) hahaha moet ik het toch ook kunnen!"

Dan nu de 1000mtr dan maar heren! Hoe was het?:

Ruurd: "We waren wel wat gespannen en stiekem hebben we gisteren geoe-fend. Het moeilijkste is het verdelen want je wilt niet te hard maar om een goede tijd te lopen moet je toch wel. Ik kon gelukkig mijn tempo vasthouden en op het laatst nog versnellen. Wat was mijn tijd???"

Felix: "Zoals je voor de start al waarschuwde zat het venijn in de start, ik ging dus iets te hard van stapel en mijn diesel kwam pas laat op gang maar ik moet zeggen dat het me alles meeviel. Met de 10x1000 liep ik 4.30 en nu???"

Beste lezers, het was me een genoegen deze 2 markante heren te interviewen, twee gedreven familiekanjers, die op sportief gebied nog lang niet met de GAC klaar zijn! Iedereen is dus gewaarschuwd en ik zou de uitslagenlijst de komende tijd maar in de gaten houden.....

Bedankt (buur)mannen!



Wij, de dinsdag-wandelgroep
0.l.v. Stien Reumer, hebben
5 oktober jl. afscheid genomen
van Rie van Nigtevecht.
Zij is vele jaren trainster geweest
bij de GAC. Bij deze hartelijk
bedankt voor jouw inzet.

Wij hebben dit "feestje" gevierd
in de Landgoedwinkel te
Loosdrecht met heerlijk koffie
en een heerlijk gebakje.
Voor Rie was er een ludiek
presentje.

Vooraf hebben we deze dag het
St. Annapad bewandeld via de
landgoedwinkel en het
Loosdrechtse bos.

Wietske Reitsma

DANK-DANK-DANK

Op maandag 27 september word ik gebeld door Stien Reumer. Zij nodigt mij uit om met de dinsdag- wandelgroep een wandeling te maken in het bos van Zonnestraal. Dat lijkt me heel leuk. We spreken af bij de landgoedwinkel van de Tomin op dinsdag 5 oktober om 9 u 15. We zijn mooi op tijd en via de achteruitgang van het terrein van de Tomin gaan we het bos in en volgen het blauwe paaltjes-parcours. Een mooie wandeling, we zien diverse paddenstoelen onderweg. Bij Zonnestraal laat Stien ons de houten huisjes zien , waar vroeger de TBC-patienten in lagen. Om half elf zijn we weer terug bij de Tomin. Binnen gaan we een kopje koffie drinken met wat lekkers erbij. Een beetje verbaasd zie ik dat de voorzitter van de recreatiesportcommissie, dhr. Krijn Griffioen, erbij komt zitten. Hij biedt mij, vergezelt van een dankwoord, namens de recreatiesportcommissie een prachtige Parker balpen aan met inscriptie "Rie bedankt! GAC" . Ook door de dinsdag-wandelgroep word ik verrast. Ik krijg een bijzonder zakje met " inhoud" en een mooi boeket waarbij een kaart met de namen van de groep. Het zakje en de kaart zijn door Stien handgemaakt, prachtig!

De uitnodiging voor de wandeling is goed geslaagd, met name de verrassing die volgde, allen hartelijk bedankt, dit zal ik niet gauw vergeten. Rie van Nigtevecht

PS.

Iet van Dijk heeft de foto's gemaakt van deze gezellige ochtend



Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

Kapittelweg 338
1216 JP Hilversum

Tel. (035) 623 20 31



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

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

Of kijk op www.letselschadehetgooi.nl

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

VAN SMALFILM NAAR DVD

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

Foto cees v/d graaf

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



De Knipperij
's morgens bellen
's middags knippen!



Knippen en kleuren op top niveau in de Riebeeckgallerij

Oosterengweg 84 - 1212 CP Hilversum

Tel.: 035 - 685 43 42

Graag tot ziens!

Bedrukte kleding voor je loopgroep?

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



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



Zondag 26 september was de grote TEXEL-dag. Texel werd overspoeld door een groot aantal lopers uit 't Gooi.

Hierbij een verslag van 2 deelnemers die ieder een deel van het verslag op zich heeft genomen. Zondagmorgen om half 10 was iedereen gearriveerd in de speciale exclusieve outfit bij het clubhuis. Deze outfit werd geheel belangeloos beschikbaar gesteld door K-Swiss. De dames kregen een driekwart broek met daarop een mouwloos shirt en de heren een prachtige sportbroek met daarop een perfect zittend shirt.

De stemming was optimistisch, maar toch was er wel een beetje spanning merkbaar in de groep. Vandaag ging het dan eindelijk gebeuren. Na maandenlange training onder leiding van Dick Slootbeek en Bert Gasenbeek was daar de grote dag. Er was van te voren heel veel gesproken over het weer, het parcours, de te verwachten omstandigheden en de entourage. Het was lekker weer en de vooruitzichten waren prima. Ook mee gingen een aantal enthousiaste supporters, Dick met Ina in haar rolstoeltje vanwege haar geblesseerde voet, Harm en fotograaf/supporter Theo. Jaap, de chauffeur, had de bus met de neus richting vertrek geparkeerd en we konden instappen en vertrekken. Ja, u leest het goed, alle registers werden opengetrokken en er was zowaar een heuse touringcar geregeld. Jaap nam zijn werk zeer serieus, hij zette koffie voor onderweg en we kregen eerst een video te zien wat te doen bij calamiteiten. Ter hoogte van Naarden was de koffie klaar en kon er genoten worden. Voorbij Amsterdam kwam de zon er door en de tasjes met spullen werden in gereedheid gebracht. In Den Helder stapten de lopers uit bij het verzamelpunt en de bus reed door naar de veerboot met de supporters. Bij het verzamelpunt was het al druk met komen van de atleten en ook het VIP groepje met de overige 5 GAC-ers was gearriveerd. Omdat de inschrijving zo snel vol was kon je alleen nog maar inschrijven met een geheel arrangement en dat leverde nog 5 extra GAC lopers op. Nu kon de echte voorbereiding beginnen. Nog snel werd er wat gedronken en gegeten, toiletbezoekje en richting de boot. Natuurlijk werd de groep vastgelegd op de gevoelige plaat zoals u bovenaan het stukje kunt zien. Op het terrein voor de boot hebben we nog even warmgelopen en strekoefeningen gedaan.

Onder luid gejuich gingen we op de boot en ons voegen bij de lopers die van Texel kwamen. In het ruim van de boot verzamelde iedereen zich en de stemming werd opgevoerd met veel muziek en getrommel van muzikanten. De spanning werd nu echt voelbaar en iedereen begon de laatste dingetjes te controleren, zat alles goed? Veters goed vast, drinken op de goede plek, welke positie te kiezen...enz. Tot na een minuut of 20 de klep openging, de scheepstoeter luid klonk en iedereen onder gejuich het eiland op rende. Nog geen 50 meter uit de boot was de opvallende GAC vlag te bewonderen die onze supporters hadden meegenomen. Het was echt een superbegin van een mooie loop waar iedereen zo naar toe geleefd had. Het weer was perfect en de route was geweldig. In de Koog werd de 10 km. loop gescheiden van de 21 km. loop. Helaas was de 10 km. op het laatst niet zo gevarieerd maar dat was gelukkig maar een bijkomstigheid. De 21 km. route ging nu richting het 'beruchte' strand via prachtige weggetjes op zowel verhard als onverhard. Daar was het dan, HET STRAND! Wat een rust, geen wind, het kabbelen van de zee. De krabbetjes hadden zich maar gauw ingegraven



want je ziet niet elke dag zoveel hardloopschoenen op je af komen! Het strand was perfect en het liep eigenlijk heel gemakkelijk. De strandopgang was een ander verhaal en iedereen heeft zo goed als gewandeld om erop te komen. Daarna slingerde de route door de duinen en was prachtig. Ook voor de 21 km. waren de laatste 3 km. wat saai want er leek geen einde aan te komen. In de verte zag je de kerktoren van Den Burg dus zo ver was het gelukkig niet meer. De binnenkomst was geweldig, zoveel mensen en zo'n gezelligheid en ja dan krijg je de bekende vleugels. Iedereen werd binnengeschreeuwd door onze trouwe supporters. De verzorging en organisatie zat perfect in elkaar en na de finish werden de t-shirts opgehaald met op de achterkant alle namen van de deelnemers van de 2010 editie.

Bij het hotel van de VIPS werd een heerlijke Schuumpop naar binnen gewerkt en alle verhalen barstte los. De bus ging om 16.30 al weg om op tijd de boot te halen dus veel tijd om na te genieten was er helaas niet. We zijn met z'n 5-jes in het hotel gebleven waar we een zeer luxe douchekamer hadden en we één voor één opgefrist hebben met klaarliggende Rituals setjes. Daarna aan tafel waar we een heerlijk diner kregen voorgeschoteld. Opeens kregen we een ingeving dat we nog terug moesten en met een drafje gingen we naar de bus zodat we precies op tijd waren voor de boot van 20.00u. Op de boot onwijs genoten van de zonsondergang en de Skyline van Den Helder bewonderd. In de auto naar Hilversum de muziek maar wat harder gezet om iedereen bij de les te houden. Moe maar voldaan kwamen we in Hilversum en konden we terugkijken op een perfecte dag. De groep is met de bus naar huis gegaan en heeft zich nog prima vermaakt zoals hieronder beschreven.



Na afloop werd er in de bus veel nagepraat, menigeen dommelde ook een beetje weg ... Op de boot nam niemand het initiatief om naar de zee te kijken en was blij dat ie in de heerlijke stoel zat. Jaap bracht ons weer naar Hilversum en na een frisse douche in het clubhuis het laatste deel van het arrangement, dineren bij Boeddha! Twee lange tafels stonden al gedekt en toen iedereen zat kwamen de gerechten op tafel en het was heerlijk. Aan het eind van het diner sprak Ilonka met Elmer nog een dankwoordje aan de trainers Dick en Bert, en Cornelia en Paul voor het organiseren van de bus en het etentje, daarbij kregen de laatste twee een mooi plantenbakje.



En zo kwam er een eind aan een prachtige dag waar maandenlang naar toe was gewerkt,. Een dag die voor herhaling vatbaar is en geruchten gaan dat volgend jaar Parijs of Berlijn "overspoelt" gaan worden!

Met grote dank aan: **K-Swiss, Eemland Tours, Dick, Bert, Cornelia en Paul.**

Paul ten Have en Frank Aalten

**ZONNEN AL VANAF
5 EURO!**



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

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

ZONNEN
11 Ergoline zonnebanken

SPRAYTANNING
bruin zonder zon

PERMANENT ONTHAREN
medcos IPL lichtflits methode
(geen Laser)

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

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

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

VRIJWILLIGERS AVOND, FEEST VOOR JONG EN OUD.

Meer dan driehonderd brieven waren er uit gegaan naar de vrijwilligers die uitgenodigd werden voor de vrijwilligers avond. Velen kwamen en genoten van de barbecue die geregeld was. Voorzitter Erik Bouwmeester dankte voor al het werk dat de vrijwilligers verzetten. Maar hij legt de lat hoger: Volgend jaar wil hij geen driehonderd, maar vijfhonderd uitnodigingen aan vrijwilligers sturen. Hij heeft dan wel weer vrijwilligers nodig om de brieven in de enveloppen te doen.

Ondanks de herfstachtige temperatuur werd er gebruik gemaakt van het terras. Binnen werd er geswingd bij de spetterende muziek Rock & Roll muziek van de band "Under Cover" en het waren zeker niet de jongsten van de club die over de dansvloer flitsten. Wat een conditie, of waren het de wilde jaren die plotseling weer naar boven borrelden? Ook de jongere GAC leden waren goed vertegenwoordigd waaronder een grote groep wedstrijd- en jeugd atleten. Deze jonge atleten zijn buitengewoon actief en onmisbaar voor de club. Ze geven training of zitten in een commissie. Ook zij genoten zichtbaar van de swingende mensen. Moeders en vaders werden de dansvloer op getrokken en ook de leeftijdscategorie van 15 tot 25 jaar wist wel raad met de vrolijke band met ook daarin GAC - musici. Twee jeugd atleten, Thomas Mijnhout en Floor van Rijn, deden ook een greep naar het podium. Floor zong en Thomas begeleidde haar. Vijf nummers brachten zij ter gehore. Heel knap! Daarna liepen ze enigszins verlegen weer tussen de mensen de glazen op te halen. Het leuke van deze vrijwilligersavond was de mix tussen jong en oud(er). En het beide generaties staken de handen uit de mouwen. De jeugd bezette met veel plezier de bar en hielpen na afloop met het opruimen van de resten van een losbandige avond. Zolang zo'n gemixte vrijwilligersavond zo'n succes is, zullen er vrijwilligers blijven en zal de GAC blijven bestaan.

Lineke Braspenning.



REISVERSLAG MATREI,

Wij, de 6 jo met de banjo's (Annelies, Ellen, Ellie Marijke, Yvonne en Everdien) hierna te noemen de 6 j's, stapten vrijdagavond 10 september j.l. opgeruimd de bus in voor de wandelvakantie naar Matrei. Een van de wegbrengers meldde maandag daarop op zijn werk: "Vroeger bracht mijn moeder mij naar het schoolreisje; nu bracht ik mijn moeder naar haar schoolreisje."

Eenmaal in de bus sloeg de schrik ons om het hart; we zijn verkeerd. Dit is een bus vol met wielrenners op weg naar een hoogtestage. Er werd gelijk na aanvang van de reis n.l. begonnen met koolhydraatstapeling (speculaas, lollies etc.). Bij navraag bleek dit echt de wandelbus naar Matrei te zijn.

Na een voorspoedige reis kwamen we aan in Matrei, mooie natuur, prachtig weer, goed hotel, fijne kamers, mooi zwembad; kortom super! We hebben fraaie wandelingen gemaakt. Wel wat spierpijn de eerste dagen, maar de wandeldag werd steeds afgesloten met een uiterst professionele aqua jogging training van Marijke. Inspraak werd in deze niet op prijs gesteld. Strakke leiding volgens een vast stramien.

De maaltijden waren wisselend: Het ontbijt was steeds uitstekend! Wij hadden echter het idee dat de kok in het begin van de week nog aan het oefenen was voor de bereiding van de warme maaltijden, na wat moeilijke aanlooptagen wist hij zich te herpakken.

Tweede helft van de week heerlijk gedineerd.

De sfeer was geweldig, na het diner luisterden we in de piano-bar naar het sublieme pianospel van Riet. (dank hiervoor). We hebben als bakvissen genoten en gelachen. Af en toe werd de nachtrust verstoord door giebelende dames, maar dit geheel terzijde.

En toen moesten we weer naar huis. Gepakt en gezakt zaten we in de bus terug. Er ontstond enige verwarring over het feit dat de stoelen niet voor 24.00 uur in de slaapstand mochten worden gezet, maar ook dat werd weer opgelost!

Zondagmorgen ontbijtje in Zevenaar, en dan op naar Hilversum!

We waren om 9.00 uur weer thuis bij de GAC.

Geweldige vakantie gehad, voor herhaling vatbaar. Fieke bedankt voor de goede organisatie.

Groeten van de 6 j's

NIEUWE LEDEN PER 1 NOVEMBER 2010

Angelique Besselaar-Gouw	Hilversum	D.Recreanten	Sarah Bruining	Nederhorst Den Berg	M.Pup.A
Esther Gross-Kooistra	Hilversum	D.Recreanten	Bobbie Glastra Van Loon	Hilversum	M.Pup.A
Mascha Milot	Driebergen-Rijsenburg	D.Recreanten	Levi Hollander	Hilversum	M.Pup.A
Joanne Stalenhoef	Eemnes	D.Recreanten	Elisa van Maaren	Hilversum	M.Pup.A
Bert Krijnen	Hilversum	Donateur	Noa Glastra Van Loon	Hilversum	M.Pup.B
Pieter Reinhart	Hilversum	H.Recreanten	Luka Hoefnagel	Hilversum	M.Pup.C
Hans van Vlaanderen	Hilversum	H.Recreanten	Ruby van Soest	Loosdrecht	M.Pup.C
Diede Jansen	Loosdrecht	H.Senioren	Roos de Vries	Hilversum	M.Pup.C
Freerk Bots	Hilversum	J. Minipupil	Caroline Bos	Hilversum	M.Smurfen
Pim Smith	Hilversum	J.Jun.A	Dani Suparmono	Hilversum	M.Smurfen
Jurre Wildschut	Hilversum	J.Jun.C	Ellen Brouwer	Soest	Overige Dames
Joost ten Barge	Hilversum	J.Pup.A	Marjo van der Laan	Hilversum	Overige Dames
Valentijn van Weelden	Hilversum	J.Pup.B	Ine Middag	Hilversum	Overige Dames
Dennis Groeneveld	Hilversum	J.Smurfen	Jolanda Snoeijis	Hilversum	Overige Dames
Manus Keijser	Hilversum	J.Smurfen	Karin Visser	Hilversum	Overige Dames
Catootje Fennema	Hilversum	M.Minipupil	Frans Harms	Hilversum	Overige Heren
Dina Hajji	Hilversum	M.Minipupil	Wim Verloop	Hilversum	Overige Heren
Sequina Pluim Mentz	Hilversum	M.Minipupil			
Noa van Zwam	Hilversum	M.Minipupil			

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

WINTER TRAININGEN GAC RECREATIESPORT

SEPTEMBER 2010 T/M MAART 2011

WANDELEN NW (NORDIC WALKING) EN SW (SPORTIEF WANDELEN)

ZATERDAG :

Vertrek 09:00 uur bij het Cronebos:

Wandelen	Stien Reumer	Wandelen met oefeningen
NW Nordic Walking	Diny de Beer, Andries Furster, Wil van Klooster, Wim van der Linden, Liene Malsch	Niveau A/B Niveau A/B Niveau A/B Niveau A/B Niveau B/C
SW Sportief Wandelen	Ad Verheul, Trijntje Timmer Fonnie Haverkort Lia Schipper Patrick Weening Leo Stolk	Niveau A/B Niveau A/B Niveau B/C Niveau C/D Niveau C/D Niveau C/D

MAANDAG

Vertrek 09:15 uur van Ghentlaan schuin t.o. van Gelderlaan, paddestoel 22561

Wandelen	Hanneke van Kralingen
----------	-----------------------

DINSDAG:

Vertrek 09:00 uur clubhuis:

	Wandelen	Ina Schouten	
	SW	Andries Fürster	Niveau C
	Sportief wandelen	Ad Verheul	Niveau B
		Leo Stolk	Niveau C
		Lia Schipper/Trijntje Timmer	Niveau BC

Vertrek 09.15 uur Cronebosch:

Wandelen	Stien reumer	Wandelen met oefeningen
----------	--------------	-------------------------

Vertrek 19.00 uur clubhuis:

SW Sportief wandelen	Patrick Weening	Niveau C/D
-------------------------	-----------------	------------

DONDERDAG:

Vertrek 09:00 uur Cronebos:

SW Sportief wandelen	Wim Heinis Trijntje Timmer	Niveau C Niveau B
-------------------------	-------------------------------	----------------------

Vertrek 19:00 uur Cronebosch, alleen april t/m september

NW Nordic Walking	Liene Malsch	Niveau B/C
----------------------	--------------	------------

Vertrek 19:00 uur Clubhuis, alleen oktober t/m maart

NW Nordic Walking	Liene Malsch	Niveau B/C
----------------------	--------------	------------

Richtlijnen niveaus loopgroepen (let op, dit zijn richtgetallen ter orientatie, de praktijk kan afwijken. Check altijd met de trainer)		
Niveau SW	Gemiddelde loopsnelheid	Versnellingen
Wandelen	Matig tempo, niet prestatief gerichte training	Geen
SW Niveau A	4,5 km/u	5.5 km/u
SW Niveau B	5 km/u	6 km/u
SW Niveau C	5,5 km/u	6.5 km/u
SW Niveau D	6 km/u	7.5 km/u
Niveau NW	Techniek	Loopsnelheid
NW Niveau A	Technisch beginners*	4,5-5,5 km/u
NW Niveau B	Technisch gevorderd*	5,5- 6,5 km/u
NW Niveau C	Technisch verdergevoerd*	6,5 km/u en daarboven
* altijd ter beoordeling van de trainer		

UITSLAGEN RECREATIE

zondag 31 oktober 2010

Wolfskamerloop 10 km

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

zaterdag 23 oktober 2010

Herfstloop Nordic 5,3 km

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

zondag 17 oktober 2010

1/2 Marathon van Amsterdam 21,1 km

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

zondag 17 oktober 2010

Maliebaanloop 6 km

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

zondag 17 oktober 2010

Marathon van Amsterdam 8 km

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

zondag 17 oktober 2010

Marathon van Amsterdam 42,2 km

Mariette Bleijendaal	3:55:48
----------------------	---------

Elmer van Krimpen	4:07:04
-------------------	---------

Cornelis van der Schaaf	4:18:20
-------------------------	---------

zondag 10 oktober 2010

1/2 marathon van Eindhoven 21,1 km

222 Frank Aalten	1:42:51
63 Caro	1:56:28
99 Han Karsemeijer	1:59:09
103 Ferdinand v.d. Bergen	1:59:25
Sander Visser	2:00:10
Ronald Smalenburg	2:02:49
128 Bert List	2:03:34
140 Koos van den Wijngaard	2:05:31
150 Adrie Verdam	2:05:47
143 Reinier Kuipers	2:05:48
302 Leo Tetteroo	2:06:10

zondag 10 oktober 2010

Bosmarathon 10,5 km

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

zondag 10 oktober 2010

Bosmarathon 42,2 km

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

zondag 10 oktober 2010

Bosmarathon Nordic 10,5 km

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

zaterdag 9 oktober 2010

Fortius - Arkervartloop 10 km

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

zondag 26 september 2010

Atag Posbankloop 15 km

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

zondag 26 september 2010

Halve van Texel 10 km

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

zondag 26 september 2010

Halve van Texel 21,1 km

23 Remko Groot	1:40:28
----------------	---------

38 Frank Aalten	1:41:27
-----------------	---------

59 Richard Egberink	1:46:06
---------------------	---------

78 Felix Gras	1:48:22
---------------	---------

50 Bert Akkersdijk	1:48:39
--------------------	---------

10 Monica van Damme	1:49:59
---------------------	---------

87 Ruurd van Elburg	1:50:05
---------------------	---------

63 Elmer van Krimpen	1:50:41
----------------------	---------

10 Cornelie Peschar	1:50:42
---------------------	---------

22 Bert de Goede	1:51:23
------------------	---------

67 Paul Pilzecker	1:51:31
-------------------	---------

16 Ilonka Lauf	1:53:34
----------------	---------

14 Caro	1:54:02
---------	---------

15 Lisa den Blanken	1:54:18
---------------------	---------

32 Peter Sterkenburg	1:56:44
----------------------	---------

92 René Smeink	1:57:53
----------------	---------

5 Bea Splinter	1:58:15
----------------	---------

8 Ditte Oerlemans	1:58:17
-------------------	---------

34 Leo van den Berg	1:58:33
---------------------	---------

38 Leo Tetteroo	1:59:06
-----------------	---------

94 Dick Sloodbeek	1:59:30
-------------------	---------

104 Fred Antonides	2:04:03
--------------------	---------

40 Hans Blommestijn	2:04:03
---------------------	---------

105 Paul ten Have	2:04:10
-------------------	---------

131 Oscar Heuperman	2:04:11
---------------------	---------

31 Denise Kasternans	2:07:18
----------------------	---------

51 Bert Gasenbeek	2:13:21
-------------------	---------

38 Ingrid Palaz	2:19:04
-----------------	---------

54 Joop Splinter	2:22:02
------------------	---------

zondag 26 september 2010

Singelloop 10 km

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

zondag 19 september 2010

Dam tot Dam 16,1 km

John van der Klein	1:18:35
--------------------	---------

Leo Tetteroo	1:29:14
--------------	---------

Fred Antonides	1:29:15
----------------	---------

zondag 5 september 2010

Halve van Nieuwkoop 21,1 km

Ilonka Lauf	1:55:30
-------------	---------

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

IE GAC MOTORTOERTOCHT EEN GROOT SUCCES.

Hierbij een verslag van 2 deelnemers aan de motortocht van 4 september jl. Het stukje kwam net te laat voor het vorige clubblad dus vandaar deze toegift. Een verslag van motorrijder Leo Handjes (die helaas eerder moest afhaken) en van Caro Baumeister die als bijrijder genoten heeft.

Leo:

Hoera het is eindelijk 4 september we kunnen gaan rijden. Lang naar uitgekeken. Diverse blinkende en gepoetste motoren staan voor de ingang van het clubhuis opgesteld. 17 motorrijders met 6 passagiers lopen er glunderend in het zonnetje omheen. Leuk gezicht die atleten en motorrijders broederlijk onder elkaar. Bikers met misschien iets te weinig tatoes en piercings, maar het blijven natuurlijk ook hardlopers. In motorkleding in plaats van strak looptenue worden we haast niet herkend door onze loopmaatjes. Op het moment dat de loopgroepen vertrekken gaan wij boven naar het terras om een "bakkie" te drinken en de spelregels van de dag afspreken. Zaken als de veiligheid en elkaar niet kwijtraken. "dakpansgewijs" rijden, de rijder voor en achter je in de gaten houden etc. Dit onder de zeer goede leiding van Frank. Onze Henry is met zijn huurmotor ook gearriveerd en tijdens zijn ritje vanaf Soest aangestoken door het motorvirus. Dat wordt klussen om die "oude" en verroeste fiets in de schuur op te knappen. Het is heerlijk in de zon op het terras, maar iedereen staat te popelen om te vertrekken De rit gaat al toerend



achter de tourleider aan langs landelijke weggetjes kriskras over de Utrechtse heuvelrug. Geen makkelijke opgave voor deze tourleider, die onderweg bij de diverse dorpsfeesten regelmatig van de geplande route moest afwijken. Maar helmpje af voor de wijze waarop hij steeds weer de route terug vindt. Op naar Vreeswijk waar we via het (motor)fietspad de terrassen aan de oude sluis weten te bereiken. Hier staat koffie met appelgebak en slagroom op ons te wachten. Een lange stoet van oude tractoren en klassieke auto's houden ons even op, maar uiteindelijk vervolgen we onze weg op de Lekdijk richting Schoonhoven. Hier nemen we de pont en gaan aan de andere kant beginnen aan de Lek en Linge route. Op naar de Lunch in Hoornaar. Hier stopt helaas mijn tocht, maar ik kijk terug op een geslaagd dagje toeren. Hopelijk een begin van een jaarlijkse traditie.

VAN ACHTEROP GEZIEN

Na het vertrek van Leo - hopelijk kan hij volgend jaar wel de hele dag mee - vervolgden we onze tocht richting lunch. Achterop zittend bij Joost kon ik uitgebreid om mij heen kijken en me verwonderen over het prachtige landschap, wat is Nederland toch mooi! Ik had lang niet achterop gezeten en was erg benieuwd hoe het zou zijn. Nou, al snel na vertrek 's ochtends overviel mij de sensatie dat op de motor de omgeving er anders uitziet dan vanuit de auto. Ik voelde de wind en de zon, zag de sliert motoren voor me - een vrolijk gezicht - en was me ervan bewust dat iedereen genoot.

Bij Giessenburg kwamen we langs een groot, indrukwekkend pand met buiten o.a. bouwmaterialen, tuinbeelden en smeedijzeren hekken. Dat trok onze aandacht. Frank is direct na thuiskomst gaan speuren en kwam er achter dat hier Uitdragerij Arie Boer gevestigd is. Mijn bezoek aan deze Uitdragerij staat in ieder geval al



REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

Zondag 28 november

Twiskemolenloop

Landsmeer

Website: www.acwaterland.nl

Afstanden: 5 km, 10 km, 16,1 km en 21,1 km vanaf 11 uur.

Bosloopcompetitie

Harderwijk

Website: www.athlos.nl

Afstanden: 5 km, 10 km of 15 km 10.30 uur
1,2 of 3 rondes crossen door de bossen bij Harderwijk. Leuk parcours en afhankelijk van het weer kan het snel zijn.

Zaterdag 4 december

Sinterklaasloop

Hilversum

Website: www.gach.nl

Afstanden: 1 - 2 - 3 - of 4 keer 2½ km

In plaats van de reguliere zaterdag training en iedereen krijgt een verrassing.

Zaterdag 11 december

Koude polderloop

Nijkerk

Website: www.loopgroep2000.nl

Afstanden: 5 km 11.00 uur en 10 km 12.00 uur
Parcours voert door de Arkemeeense polder en via de Zeedijk weer terug.

Zondag 12 december

Wintercup

Baarn

Website: www.bav-baarn.nl

Afstanden: 3,5 km tot 10 km vanaf 12.00 uur
1 tot 4 rondes door de bossen bij Baarn.

Zaterdag 18 december

Houtwijkerkerstloop

Dronten

Website: www.kerstloopdronten.nl

Afstanden: 5 km, 10 km en 21,1 km 13.00 uur
2 snelle rondes gedeeltelijk door Dronten en door de polder. Snel parcours en rustiger dan Linschoten.

Linschotenloop

Linschoten

Website: www.linschotenloop.com

Afstanden: 10 km en 21,1 km 13.30
Parcours gaat via Oudewater en Montfoort

Zondag 19 december

Bosloopcompetitie

Harderwijk

Website: www.athlos.nl

Afstanden: 5 km, 10 km of 15 km 10.30 uur
1,2 of 3 rondes crossen door de bossen bij Harderwijk. Leuk parcours en afhankelijk van het weer kan het snel zijn.

Vrijdag 31 december

Sylvestercross

Soest

Website: www.sylvestercross.nl

Afstanden: Diverse , vanaf 11.00 uur
Het parcours voert door de Lange Duinen in Soest en bestaat uit diverse rondes.

Zaterdag 8 januari 2011

Florijn Winterloop

Woudenberg

Website: www.florijnwinterloop.nl

Afstanden: 5 km en 10 km, 16,1 km vanaf 12.00uur

De korte 2 afstanden zijn crossen en de 10 mijl is geheel verhard en voert over landgoed den Treek.

Zondag 9 januari 2011

Egmond Halve Marathon

Egmond

Website: www.egmondhalvemarathon.nl

Afstanden: 21,1 km vanaf 12.25 uur

Het eerste deel gaat over het strand en dan door de duinen terug. Na de afgelasting van vorig jaar is de kans aanwezig dat het dit jaar drukker zal zijn met inschrijven.

Zondag 16 januari 2011

Wintercup

Baarn

Website: www.bav-baarn.nl

Afstanden: 3,5 km tot 10 km vanaf 12.00 uur
1 tot 4 rondes door de bossen bij Baarn.

Agenda:

13-02-2011 Groet uit Schoorl

17-04-2011 City Run Hilversum

gepland! Sommige dorpjes waren versierd met zelf-gemaakte, verlichte borden; in het ene dorp hingen bloemen, in het volgende huisjes en vlak voor de stop zagen we Junglebookfiguren. De betekenis daarvan drong niet echt tot mij door, maar het zal wellicht iets te maken hebben gehad met de 'Dag van het Platteland' die op 4 september plaatsvond.

Ook als bijrijder krijg je flinke trek, al zit je zalig relaxed achterop en hoeft je niets anders te doen dan te genieten. Reizen maakt hongerig zeggen ze. En het werd wel weer tijd om even de benen te strekken. Tijdens het uitwisselen van de ervaringen

van onderweg lieten de uitsmijters op een terras in Hoornaar zich uitstekend smaken.

Bijgetankt gingen de helmen weer op, jassen dicht en stapten we op voor de laatste etappe. Na een korte benzinstop zetten we koers richting Leerdam naar de snelweg. Vanaf daar was Hilversum opeens héél dichtbij.

Teruggekomen bij het clubhuis met z'n allen op de foto (allemaal blij gezichten!) en concluderend dat dit in alle opzichten een zeer geslaagde dag was, namen we afscheid van elkaar. Ik kruip de volgende keer weer lekker achterop!

Leo Handjes en Caro Baumeister

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

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

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw
advies en ontwerp

035-6281720
www.kasanmoentalib-architecten.com



START TO FINISH vormgeving

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

Villa te huur op Kreta

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

In de omgeving van Rethymnon.

Geschikt voor 2 - 8 personen.

Ook ideaal voor gezinnen met (kleine) kinderen.

Voor foto's, prijzen en meer informatie:

villa-ithaka.nl

of mail met: villa.ithaka@gmail.com



Rabobank sponsort de Gooise Atletiek Club.

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/hvp





SPIEREN VOOR **SPIEREN** CITY RUN

Hardlopen in Hilversum Mediastad

17 APRIL 2011

5 KM | 10 KM | 1500 & 3000 M JEUGD

**Gezonde spieren lopen
voor zieke spieren!**

Schrijf je in op:

spierenvoorspierencityrun.nl



Twee werpers zijn zondag aan de haal gegaan met de hoofdprijzen van het SPAR Baancircuit 2010. Bij de mannen wist Erik Cadée Maarten Persoon nipt voor te blijven. Bij de vrouwen won Melissa Boekelman afgetekend.

Persoon

Persoon had een achterstand van 170 punten op Cadée, maar wist het in de laatste wedstrijd van het seizoen spannend te maken door ook het kogelslingeren op zijn programma te zetten. Hij won dat onderdeel met 58,16 meter en Cadée wist dat hij geen fouten mocht maken. Hij verloor bij het discuswerpen weliswaar van zijn concurrent - 54,87 tegen 55,84 meter - maar behield nog precies tien punten voorsprong. De winst van dit onderdeel was overigens voor de Spanjaard Casanas, die tot 62,69 kwam. Cadée was ontevreden over zijn wedstrijd, maar kijkt met genoegen terug op het seizoen. 'Ik heb mijn p.r. verbeterd, stond in de EK-finale, ook al ging het daarin slecht, en ik heb in de training stappen gemaakt', zei hij. 'Ik ben weer veel wijzer geworden en voel me steeds prettiger. In de komende maanden ga ik verder met het aanpassen van mijn techniek en we zullen de krachttraining veranderen, met minder herhalingen, zodat ik beter herstel', zo keek hij vooruit.

Coach

Casanas wierp zich na het discuswerpen op als coach voor de Chileense Natalia Duco, de belangrijkste concurrente voor Boekelman bij het kogelstoten. Ze kwam vroeg in de wedstrijd tot een afstand van 17,30, maar werd vrijwel meteen afgetroefd door de atlete uit het AA-Drink Talententeam, die tot 17,43 kwam - een afstand die niemand meer zou overtreffen.



Ze verzamelde extra punten met een tweede plaats bij het discuswerpen met 48,87, achter Monique Jansen, die met een uitstekende 59,63 een ook al lang seizoen glans gaf en de dagprijs won.

'Eigenlijk ben ik helemaal niet goed', aldus Boekelman, die net als Cadée een van de weinige Nederlandse atleten is die het gehele lange seizoen bleven presteren. 'Ik ben deze week van Papendal naar



Amsterdam verhuisd en voel me helemaal gesloopt. Na de EK heb ik een ruime week rust gehad, daarna ben ik weer gaan trainen. Volgende week nog de laatste competitiewedstrijd en dan mag ik van mijn coach Ben Vet een maand lang geen kogel aanraken.'

Talence

Eelco Sintnicolaas testte zichzelf met drie discuswerpen en liep de 110m horden, als voorbereiding op de meerkamp van Talence van volgende week. De test van de hand verliep afgelopen woensdag al positief. 'Ik heb last sinds ik bij de EK bij hetzelfde onderdeel de kogel liet glijpen. Er zit een klein scheurtje in het bindweefsel, maar volgens mijn arts kan het geen kwaad. Ik stoot nu met een wat aangepaste techniek: de kogel ligt in de handpalm en mijn wijsvinger zit achter de middenvinger. Het zal wel wat afstand kosten, maar met een pijnstillertje moet het goed kunnen gaan. Ik heb na de EK uiteraard wel wat gefeest en eind augustus is mijn coach met mijn zus getrouwd. Maar ik ben redelijk snel weer gaan trainen en als ik de komende week gas terug neem, moet de vorm er wel zijn



in Talence. Ik heb in ieder geval veel zin in een tienkamp. En als het goed gaat, kan ik hoog eindigen in het IAAF-klassement voor de meerkamp en dat ik ook niet onaantrekkelijk. Al had ik absoluut niet voor dat prijzengeld meegedaan als ik een risico zou lopen. Deze week veel oefeningen doen en vaak ijzen, dan komt het goed.'

In de komende maanden gaat Sintnicolaas samenwerken met Laurien Hoos en haar vriend. 'Het past heel goed en ik vind het fijn om niet steeds alleen te moeten trainen. De samenwerking met Hans van Alphen (Bel) en zijn coach blijft waarschijnlijk ook in stand, maar dat is vooral gericht op het hoogspringen en dat combineren we met polshoogtraining in Sittard..' Ingmar Vos had Talence aanvankelijk ook op zijn programma, maar hij heeft enkele weken geleden besloten niet naar Frankrijk te gaan, omdat hij nog teveel last heeft van een enkelblessure.



Operatie

Gregory Sedoc won de 110m horden in 13,90 (-0,7) en dat was meteen de laatste keer dat de hordensprinter in actie komt deze zomer. Maandag wordt hij geopereerd aan zijn enkel. De "restanten" van een breuk in zijn voet, drie jaar geleden, moeten worden opgeruimd. 'Ik heb daar nog elk seizoen wel een keer last van en wil met het oog op de Spelen van Londen in de komende twee jaar geen enkel risico lopen. Daarom laat ik me nú opereren. Ik zal zes tot acht weken niet kunnen trainen, maar dat biedt tevens ruimte om mijn hamstring goed te laten genezen en op vakantie te gaan. Daarna hoop ik fit en scherp opnieuw te beginnen.'

Of één en ander gevolgen heeft voor het indoorseizoen is nog niet precies te voorspellen. 'De voorbereiding zal minder optimaal zijn dan in voorgaande jaren. Maar ik hoop wel naar de

EK indoor te gaan, want daar moet ik onder meer mijn A-status zien te verlengen.' De omstandigheden waaronder hij zal trainen veranderen wel. Marcel van der Westen keert terug naar zijn Belgische trainster en Mike van Kruchten zal hem vergezellen.

Keizer

Jolanda Keizer nam in Hilversum de discus en de kogel ter hand. Haar belangrijkste conclusie: er valt nog heel wat basiswerk te doen in de training. 'Ik heb vóór ik wist dat ik naar Barcelona mocht wel gedacht aan Talence als doel voor dit seizoen. Het gaat fysiek heel erg goed, ik heb nul reactie op de trainingen, maar ik mis vooral snelheid en basis. Ik moet vooral lekker veel trainen, dan voel ik me mentaal ook sterker. Als de basis goed is, lukken negen van de tien dingen die ik doe, nu gaat het vier of vijf keer goed. En dat is niet genoeg om een meerkamp af te werken.' Was dat in Barcelona niet ook het geval? 'Ik heb geen spijt dat ik daar toch heen mocht van de Atletiekunie, ook al ging het op het eerste onderdeel al mis. Ik weet niet of ik het mentaal vol had kunnen houden tot Talence. Natuurlijk heb ik er wel een tikkie opgelopen, maar het was uiteindelijk toch goed.'



Schippers

Dafne Schippers won de 100m voor de vrouwen in 11,88 bij een toch wel forse tegenwind van -1,4, voor drie Britse sprintsters, van wie Abi Oyepitan met 11,89 de snelste was. Op de 100m horden kwam ze tot 14,66 (-0,6) en hier was Louise Hazel (GB) de snelste met 13,66. Hazel won ook het verspringen met 6,39.

De wereldkampioene bij de junioren op de meerkamp gaf haar seizoen nog een "tweede helft", hoewel het hoofddoel uiteraard al bereikt was.

'Ik heb na de WJK twee weken rust gehad en heb een rondreis door de VS gemaakt. Daarna ben daarna weer gaan trainen. Het opbouwen viel een beetje tegen, maar ik heb met Breda, hier de Arena Games en de competitiefinale toch nog wat leuke wedstrijdjes', zei ze.

Schippers begint aan een opleiding aan de Pabo in Arnhem en zal daardoor meer tijd op Papendal kunnen doorbrengen. Ze heeft afspraken over een aangepast studieprogramma kunnen maken.

Incourant

De incurante 200 meter horden, een vast onderdeel van de Arena Games, werd bij de



ARENA GAMES

12 september 2010

LETTERLOPERS BEDANKT!!!

Alle pupillen die hebben mee gelopen met de letterestafette voor de opening van de Dudoktribune willen we nogmaals bedanken voor hun inzet! Jullie hebben het fantastisch gedaan!



vrouwen gewonnen door Sanne Verstegen in 28,00 (-0,6). Bij de mannen was Pelle Rietveld met 23,64 (-0,5) de snelste, vóór Jonathan Pengel (23,90). Dennis Spillekom was met 21,46 (-0,4) de snelste op de 200m, Thomas Kortbeek won de 400m in 48,49.

Internationaal

Een opmerkelijk grote groep internationale atleten was in Hilversum te gast. De Ierse Kelly McNeice won de 800m in 2.07,91, vóór Sanne Verstegen (2.09,49) en Anne van den Hurk (2.13,03).

Greg Rutherford (GB) won de 100m in 10,56 (-1,0) en het verspringen met 7,81; Ignisious Gaisah (Gha) werd met 7,75 tweede. Van goed niveau was ook de 79,48m waarmee de Tsjech Vitezslav Vesely het speerwerpen én de dagprijs voor de mannen won, met 73,95 voor Björn Blommerde als tweede. Bij de vrouwen ging Monique Jansen er vandoor met de dagprijs, dit vanwege haar uitstekende discusworp van 59,63 meter.



Er kan gesproken worden over een zeer geslaagde Arena Games en de dank gaat dan ook uit naar alle vrijwilligers die hebben mee geholpen om deze Arena Games tot een succes te maken. Bedankt!

Wendy Vet

UITSLAGEN LANGE AFSTAND

12 september 2010

Schippersrun 5 km

Michel Eekhof 19.47

Bridge to Bridgeloop

MAN, 10 KM

11 Sybrand Sterkenburgh 38.41 BT 38.41 NT

MAN, 10 EM

409 Paul Heijmering 1:24:33 BT 1:24:26 NT

19 september 2010

Uitslag Halve van Hoogland

Halve Marathon HCat4

Cor Messing 2:03.27 NT

19 september 2010

Dam tot Damloop

10 EM

Erik Negerman 52:37

Martin Keulemans 59:45

Ivar Wierenga 1:02:59

Birgit Koster 1:05:40

John van der Klein 1:18:35

Judith Wolvenne 1:25:09

Peter Beukers 1:27:28

4 EM

Rendolf van Hoof 50:38

26 september 2010

Twiskemolenloop

Halve Marathon

Ivar Wierenga 1:21.27

26 september 2010

60e Singelloop Utrecht

10 km

Matthieu van den Berg 42:08

Sybrand Sterkenburgh 38:26

Maikel van der Plas 44:03

Marielle van Laar 48:30

Han Karsemeijer 51:23

Bert Buts 53:57

Petra Wildschut 57:12

Silvia Maes 57:12

Hans Buskens 57:16

Marc Hek 57:20

Guus de Vos 57:40

Theo Eijspaart 59:07

Dennis Koot 59:25

Hanna Rensch-Sas 1:00:10

Danielle Jagtenberg 1:00:18

Marjolein Visser 1:01:46

Anja Reinders 1:03:08

Aart Veerman 1:06:17

26 september 2010

ATAG Posbankloop Velp

M35, 15 KILOMETER

43 Herman Verra 1: 03.47 NT

V35, 6 KILOMETER

80 Karin Gruijs 35:45 NT

26 september 2010

Veel GACers in halve marathon

Texel

M35, 21 KILOMETER

- Remko Groot 1:40:28

M40, 21 KILOMETER

78 Felix Gras 1:48:22

131 Oscar Heuperman 2:04:11

M45, 21 KILOMETER

Frank Aalten 1:41:27

59 Richard Egberink 1:46:06

87 Ruurd van Elburg 1:50:05

M50, 21 KILOMETER

50 Bert Akkersdijk 1:48:39

63 Elmer van Krimpen 1:50:41

67 Paul Pilzecker 1:51:31

92 Rene Smeink 1:57:53

94 Dick Sloodbeek 1:59:30

104 Fred Antonides 2:06:56

105 Paul ten Have 2:04:10

M55, 21 KILOMETER

22 Bert de Goede 1:51:23

- Peter Sterkenburg 1:56:44

38 Leo Tetteroo 1:59:09

51 Bert Gasenbeek 2:13:21

54 Joop Splinter 2:22:02

M60, 21 KILOMETER

34 Leo van den Berg 1:58:33

V40, 21 KILOMETER

31 Denise Kastermans 2:07:18

V45, 21 KILOMETER

- Caro Baumetster 1:54:02

15 Lisa den Blanken 1:54:18

V50, 21 KILOMETER

10 Monica van Damme 1:49:59

38 Ingrid Huiskamp 2:19:04

V55, 21 KILOMETER

5 Bea Splinter 1:58:15

8 Ditte Oerlemans 1:58:17

V45, 10 KILOMETER

7 Helene Heckman 52:37

60 Bea de Boer 1:02:17

V55, 10 KILOMETER

40 Ans van der Knaap 1:08:07

3 oktober 2010

Singelloop Breda

Halve Marathon

Birgit Koster 1:28.51

9 oktober 2010

Fortius Arkervaatloop

10 kilometer wedstrijd

Remko Groot 44:07

10 oktober 2010

4 mijl van Groningen

Erik Negerman 19:28.7

10 oktober 2010

Bosmarathon Soest

M42,1, MARATHON

19 Bert Akkersdijk 4:01:30

V42,1, MARATHON

3 Mary Langerak 4:02:47

M21, HALVE MARATHON

1 Ruud vd Broek 1:25:25

M10,5, 10.5 KILOMETER

2 Casper Bruins 38:34

V10,5, 10.5 KILOMETER

3 Margrte de Weerd 48:06

4 Marielle van Laar 48:46

39 Eva Hueting 82 1:01:09

61 Bettie Greidanus 1:07:10

62 Marit Koekkoek 1:07:10

V NW, 10.5 KM NW

2 Liene Malsch 1:17:48

V 5KM, 5 KILOMETER

28 Hanna Rensch-Sas 28:58

40 Tasja Koning 29:50

V 1,3, 1,3 KILOMETER

1 Julia van Delft 4:49

V 2,1, 2,1 KILOMETER

1 Judith Rasch 7:51

19 Isa van Delft 9:57

10 oktober 2010

Marathon Eindhoven

Marathon

Ivar Wierenga 3:03:34

Halve marathon

Frank Aalten 1:42:51

Caro Baumeister 1:56:28

Han Karsemeijer 1:59:09

Ferdinand van den Bergen 1:59:25

Sander Visser 2:00:10

Ronald Smalburg 2:02:49

Bert List 2:03:34

Koos van den Wijngaard 2:05:31

Adrie Verdham 2:05:47

Reinier Kuipers 2:05:48

Leo Tetteroo 2:06:10

17 oktober 2010

Marathon Amsterdam

Marathon

Martin Keulemans 2:46:20

Michiel van Dijk 2:57:47

Mariëtte Bleijendaal 4:05:43

Elmer van Krimpen 4:12:13

Cor van der Schaaf 4:26:46

Halve Marathon

Mirjam Koersen 1:26:35 1:26:56

John van der Klein 1:43:44 1:44:55

Bart Bakker 1:48:35 1:49:11

Henk van Heemskerk 1:55:51 2:02:16

Peter Beukers 2:00:54 2:01:21

Don Oppedijk 2:18:35 2:22:19

Silvia Maes 2:18:37 2:28:32

Marc Hek 2:18:37 2:22:35

8 kilometer

Matthieu van den Berg 32:04 32:11

17 oktober 2010

Maliebaanloop Utrecht

6 km overall

128 Bea de Boer PR 34:03 BT 33:57 NT

186 Marion Boshuis 36:17 BT 36:10 NT

258 Gerda de Boer-Smit 38:59 BT 38:51 NT

23 oktober 2010

Athlos Cross

10.5 km

25 Casper Bruins 43.21

TWITTER OVERZICHT CWA KAMP 2010



In het weekend van 22 oktober zijn wij met 60 mensen betrokken naar Westdorp voor het CWA kamp 2010. Wendy, Melanie en Anne zijn 's middags al afgereisd voor het halen van boodschappen en het doen van andere voorbereidingen. Negen atleten en een thuiszittende coach hebben gedurende het weekend veel getwitterd. Hieronder een twitter overzicht van het weekend:

Furr91 = Ferdy Cornelissen, EdGrob = Eduard Grob, thomasm91 = Thomas Mijnhout
JanWillem28 = Jan Willem van Henten, Akoopie = Alle Koperdraad
MelanieNaomi_ = Melanie Versteeg, michvoort = Michiel van Voorthuijsen, nijscw = Nijs Wienese, Berendr1991 = Berend Reichman, nielsalofsen = Niels Alofsen

Donderdag 21 oktober (dag voor het CWA Kamp)

michvoort @ EdGrob bereid je voor op een weekend geen fifa ;) #CWAkamp
JanWillem28 Zo ff verjaardag van Coen vieren #cartouche
michvoort @JanWillem28 Dat komt dit weekend wel :) iig het biertje. Ik neem de regels voor kingsen mee :p
michvoort @JanWillem28 Toch maar wat bier in blik inslaan?

Vrijdag 22 oktober (dag 1 CWA Kamp)

Enkele uren voor vertrek

Furr91 Nog ff een dagje bikkelen op stage en dan vanavond #cwakamp!
Furr91 Even 175 km rijden naar Westdorp, ergens in het altijd gezellige Drenthe.
thomasm91 Ik kom gewoon net Maarten Broek tegen op Almere centraal
Furr91 @ thomasm91 moeten we nou eigenlijk een kussen meenemen? Op hun site staat namelijk dat die er al zijn, scheelt dan weer ruimte in m'n auto :)
MelanieNaomi_ onderweg naar borger #cwakamp
JanWillem28 few hours to go, preparing for weekend in Westdorp #party
EdGrob Cwakamp tas inpakken
Furr91 Nog even de laatste spullen bij elkaar vergaren! #cwakamp
EdGrob Ff langs ah
Furr91 Zometeen naar het GAC, op naar Drenthe! #cwakamp
EdGrob Bij GAC een auto zoeken om weg te gaan

De 175 km durende reis

EdGrob Bij Martin in de auto. Met David, Joris en Esmé
thomasm91 WE ZIJN VERTROKKEN! #CWAkamp
Akoopie Melia achter het stuur als dat maar goed gaat!
thomasm91 We rijden net langs @JanWillem28 op de A28
Furr91 Natuurlijk onderweg ff eten bij de mac. #cwakamp
EdGrob Gekkee GACertjes die zwaaië vanuit auto
thomasm91 Nog 6 km tot aan Meppel. Myrte wordt gek hier. "Hier woont Joep!"
EdGrob 7km tot emmen

Aankomst

EdGrob En we zijn er!
EdGrob Het is er best luxe
JanWillem28 toespraak Alle
EdGrob @JanWillem28 niet twittere onder @Akoopie zn toespraak

Dropping

EdGrob @Berendr1991 rijdt weer eens verkeerd. #dropping?
thomasm91 In het bos
thomasm91 We zijn verdwaald ouwe!
Furr91 Waar moeten we in hemelsnaam heen
Akoopie Hahaha dat biertje in het kamphuis smaakt goed
nijscw Verstoppertje spelen in het mais met joris
thomasm91 We zijn er!

Rest van de avond/ochtend

MelanieNaomi_ mijn avondje zit erop! morgen er weer hard tegenaan.
thomasm91 Slapen!

Zaterdag 23 oktober (dag 2 CWA Kamp)

Ochtend

EdGrob Cwa ontbijtje klaarzette
EdGrob Lekkah sportah zow

Middag (Highland games)=Koud

MelanieNaomi_ koudkoudkoud!
michvoort Heerlijk terug op kamphuis warme chocolademelk met slagroom. De kou is snel weg alles

Avond maaltijd

JanWillem28 kookkunsten van Jelmer afwachten
EdGrob @JanWillem28 jelmer den blijker
EdGrob @JanWillem28 jelmer ramsey
EdGrob @JanWillem28 jelmer oliver
Twee uur voor het stappen
EdGrob Nu ff tafeltennis

Furr91 Gezelligheid hier straks de (waarschijnlijk) enige kroeg van Borger onveilig maken

Akoopie Inkak momentje!

Tijdens het stappen

JanWillem28 hard gaan in Borger

EdGrob Yari is chanter

Terugkomst bij het kamphuis

EdGrob Beter ga k slapen

JanWillem28 slaaptijd iedereen ligt op 1 oor tijd om zelf ook de oogjes dicht te doen

Zondag 24 oktober (dag 3 CWA Kamp)

Ontbijt

EdGrob Broodje ei gaat er wel in

Terugreis

thomasm91 Damn... Gewoon te weinig tijd gehad om te tweeten. Wat een Weekend!

thomasm91 @EdGrob slaap je al?

thomasm91 Omg Feyenoord 10-0 verloren. Hoe doen ze dat??

polevaultewi 2345 calorieën binnen 10 minuten naar binnen gewerkt bij de Mac in Amersfoort. Een nieuw record?

nielsalofsen @polevaultewi coach leest mee... :D

Thuiskomst

MelanieNaomi home sweet home! #brak

thomasm91 Nous sommes arrive

Furr91 Gesloopt, maar het was een gezellig weekend!

#cwakamp

polevaultewi Thuis! Helemaal gesloopt. Wat een weekend! #cwakamp

JanWillem28 Geweldig weekend gehad, nu genieten van m'n penne carbonara

Akoopie Boerenkool en worst maken het weekend af!

michvoort Super weekend achter de rug. Eten, uitpakken, slapen, slapen, slapen

EdGrob #CWAkamp was zeker geslaagd. Hier doen we het voor. Dank aan @thomasm91, @Akoopie en JW

Maandag 25 oktober (dag na het CWA Kamp)

Wakker worden

EdGrob Ik ben echt moe

EdGrob Paaaaauuuuzeeee => Energiedrink

JanWillem28 Wakker maar nog niet wakker eigenlijk.

Gelukkig bied de wasmachine genoeg tijd om nog ff lekker op de bank te hangen

Deze twitter samenvatting geeft in het kort een idee hoe het weekend verlopen is. Veel gezelligheid en leuke momenten beleefd. Iedereen bedankt en tot volgend jaar.

Alle Koperdraad

Namens de CWA

GAC MASTERS / EERSTE COMPETITIEDAG TE STEENWIJK.

Vandaag hebben we enorm geboft met het weer!!

De voorspellingen waren dusdanig, dat rekening werd gehouden met een kille wind en geen zon.

Niets was minder waar en dat heeft natuurlijk effect op de stemming en de prestaties!

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

Door blessure moest Andre hoogspringen (1.40m) en direct daarna 100m. (13.23s)sprinten.

Martin steunde hem op de sprint (12.61s) en zien we terug op de estafette.

Als vanouds en vertrouwd zien we Wim - op speer (43.65m.) en 400m. (57.19s)- en Kees op kogel (8.97m) en discus (32.86m.) zo vroeg in het seizoen bijna hun hoge niveau halen.

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

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

Dan onze debutant op verspringen. Hij merkt nu het verschil in training en wedstrijd. Nu doet de spanning zijn werk. Na 20 keer toiletbezoek springt hij toch maar

even 4.66m.! Druistig als hij nog is blijkt de aanloop telkens anders. Enthousiasme en talent kan hem niet ontzegd worden. Daar horen we nog wel meer van als hij regelmatig gaat trainen.

Het sluitstuk is de Zweedse Estafette. Wat mij betreft een van de leukste onderdelen.

Chi is de kunst van het wisselen uitgelegd en mag zoals gezegd de 200m. invullen.

Al voor het startschot staat Chi met de hand boven de ogen tegen de zon in te kijken of Martin (300m. looper) er al aankomt.....

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

In de totaalstand doen we bescheiden mee met een 7e. plek en 5636 punten.

Landelijk blijken we 13e te staan met slechts 77 punten achter nummer 12.

Die plek moeten we zien te halen op 20 juni in Enschede.

Met een verdiend etentje hebben we het steakhouse in Steenwijk bezocht.

Een goed gevoel van het eten, maar zeker ook van de teamgeest heeft me goed doen slapen.

Hans Veldmeijer, ploegleider.

CONTACTGEGEVENS BAANATLETIEK

groep	leeftijds grens	(hoofd-)trainer	e-mail	telefoon
SPECIALISATIE MEERKAMP - SPRINT/HORDEN - SPRINGEN				
Coördinator		Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Meerkamp 1 - Mannen	va 1994	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Meerkamp 2 - Mannen	va 1996	Jan Willem van Henten	jw_henten@hotmail.com	06 16134720
Meerkamp 1 - Vrouwen	va 1994	Janet Hulshof	aniracus@hotmail.com	06 49137719
Meerkamp 2 - Vrouwen	va 1996	Jan Versteeg	famj.versteeg@tiscali.nl	06 51994897
Sprint-Horden	va 1996	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Springen	va 1996	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
		Jan Willem van Henten	jw_henten@hotmail.com	06 16134720
Deelspecialisatie Sprint-Springen	va 1997	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
		Bernd Koperdraad	bernd_ajax@hotmail.com	
SPECIALISATIE WERPEN				
Coördinator		Adri Rossen	rossendejong@planet.nl	06 24651190
Werpen 1	va 1992	Adri Rossen	rossendejong@planet.nl	06 24651190
Werpen 2	va 1997	Roland Henriquez	rhenriquez@orange.nl	035 6914012
Kogelslingeren	va 1996	Ingrid van Dijk	ivandijk@tiscali.nl	
SPECIALISATIE LOPEN				
Coördinator		Siebe Turksma	siebe.turksma@chello.nl	06 53552241
MiLa kort	va 1992	Michiel Löschner	michiellochner@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 Zeldennijk	dzeldennijk@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	Ilena Koekkoek-Oosterling	J.Koekkoek2@kpnplanet.nl	
Meisjes Junioren D 1e jaars	1998	Stef de Beer	sdebeer@hetnet.nl	
ALLROUND JEUGD - A ATLETIEK				
Coördinator		John Dankers	jtc@gach.nl	
Jongens Pupillen A 2e jaars	1999	Stéphane Wienneke	nbrovsky@wanadoo.nl	
Meisjes Pupillen A 2e jaars	1999	Berend Reichman	breichman.gac@gmail.com	
Jongens Pupillen A 1e jaars	2000	Willem van Willigenburg	w.van.willigenburg@gmail.com	
Meisjes Pupillen A 1e jaars	2000	José Hilhorst	josehilhorst@kpnmail.nl	
Jongens Pupillen B	2001	Ronald Feijen	rdefeijen@hotmail.com	
Meisjes Pupillen B	2001	Christine Toonstra	toonstra-hilberts@zonnet.nl	
Jongens Pupillen C	2002	Nelleke Dankers	joh.dankers@planet.nl	
Meisjes Pupillen C	2002	Marianne Boelee	tmix@orange.nl	
Jongens en Meisjes Mini	2003	Alië van Luijk	a.luijk@kpnmail.nl	
A Atletiek - verstandelijke beperking	divers	Martin de Vor	m.devor@hi.nl	

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

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

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, ingrid.gach@kpnmail.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 06 54 31 59 01 of 06-520 75 506
evenementen	
Nora Swankhuizen	035-6550709
technische zaken	
Nico v/d Lee	035-6211998
algemeen lid	
Ed Bisel	035-6932382
Gerard Bakker	06-21553910

SPORT MEDISCHE COMMISSIE
Fysiotherapeut
Hans Hofman 06-21818107
Sportmasseur
Dik Zeldenrijk 035-5823212

RECREATIESPORT COMMISSIE	RSC@GACH.NL
Voorzitter	
Krijn Griffioen	035-6931015 k.griffioen@wanadoo.nl
penningmeester	
Bert Noom	035-6850697 bertnoom@planet.nl
Secretaris	
Alja Meijer	035-6850719 alja@starttofinish.nl
leden	
Leo v.d. Berg	035-6923423
Lineke Braspenning	035-6216291
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
Frank Aalten 035-6280992
Bakker Anneke 035-6219332
Beijaard Ellie 035-6560108
Bers Geraldine van 035-5824095
Bikker Hans 035-6859164
Bisel Ed 035-6932382
Blom Cindy van der 035-6857174
Bos Sandra 035-6838601
Bosch Gerard van den 0294-410657
Boshuis Marion 030-6621000
Bosman Laus 035-5821691
Braspenning Lineke 035-6216291
Broek Gerie 035-6912887
Bruijn Karin de 035-6851153
Dalmeijer Erik 034-6213340
Debets Felix 035-5318264
Doorn Piet 035-6910271
Doornekamp Chris 035-6853419
Driessen Chris 035-6234173
Eekhof Michel
Ekelschot Mathieu 035-6831033

Elenbaas Els	035-6854026
Fontaine Joost	035-6853906
Gasenbeek Bert	06-22759878
Griffioen Krijn	035-6931015
Groot Remko	035-7728914
Haften Astrid van	035-5821053
Hamersveld Jaap van	035-6918043
Heinink Fons	035-6280926
Hek Marc	06-34863577
Hermesen Ab	035-6859687
Hofland Herman	035-6951707
Hofstee Marie-Louise	035-6854460
Jansen Fred	035-6838673
Klein Marijke van der	035-6930160
Klop Jacqueline	035-6833175
Knaap Ans van der	035-6830080
Kralingen Hanneke van	035-6214282
Kuijt Evelien	033-4321029
Langerak Mary	06-22068395
Lauf Ilonka	035-6850063
Lee Dick van der	035-6247667
Leeuwen Stephanie van	035-6248590
Lier Hedwig van	035-6952031
List Bert	035-6982099
Majoor Barbara	0346-212965
Majoor Elly	035-5310748
Markhorst Wim	033-4321029
Meijer Ron	035-6850719
Milot Eugene	035-6859747
Nooijen Han	06-34130247
Oomen Frans	035-7722571
Peer Andre	035-6248972
Rietdijk Christine	035-6212237
Rijk Erwin de	035-7724616
Rooij Gerard van	035-6852316
Roos Kitty	035-6830208
Rusche Josine	035-5382870
Schaaf Cor van der	035-6833062
Scheer Nadine	06-22464686
Schimmel Anja	035-6835525
Slootbeek Dick	035-6218063
Splinter Bea	035-6915632
Swankhuizen Henry	035-6550709
Swankhuizen Nora	035-6550709
Terwel Wilma	035-5318264
Turksma Siebe	035-7721909
Vastenburg Elbert	035-6852277
Verkerk Fred	035-7726150
Vermeulen Roelien	035-6832662
Vink Joop de	035-6851666
Vogel Shanta-Joy	035-6720944
Vonk Jan	035-5821546
Vooren Truus van de	035-6282240
Voort Yvonne van der	035-6218437
Vos Sylvia	035-6836889
Water Wil van de	035-6213804
Westenbrink Henk	035-6230789
Westenbrink Marijke	035-6230789
Wijs Paul de	035-6851800
Wilgenburg Clemens v.	035-6858072
Wingelaar Gert	035-6856122
Wolvenne Karin	035-7727000
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

wedstrijdathletiek - website

Marc van Veen uitslagen.wedstrijd@gach.nl

wedstrijd lange afstand

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

junioren A/B, senioren en veteranen - clubblad

Ilona Mulder a.anten@versatel.nl

uitslagen voor pers/media

VACATURE uitslagen.wedstrijd@gach.nl

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

HATTEM: DRIE DAGEN CD KAMP

Na een lange tijd van verheugen was het op 15 oktober dan zo ver: drie dagen lang CD kamp! De auto's bepakt en bezakt op weg naar het rustgevend Hatterm. Daar aangekomen was het gedaan met de rust voor Hatterm dat weekend.

Rond 20:30 uur waren de meeste atleten voorzien van een bed. Na een lekkere warme kop soep werd het tijd om naar buiten te gaan, de natuur in. Hier en daar een drup mocht de avond niet verpesten. Er was een hi-tech GPS tocht uitgezet. Dat wil zeggen dat er gelopen moet worden van coördinaat (punt) naar coördinaat. Om achter deze



coördinaten te komen, moest er eerst een vraag beantwoord worden om vervolgens een ingewikkelde rekensom te maken. De uitkomst was het nieuwe coördinaat waar we naar toe moesten. Eenmaal aangekomen in het clubhuis stond er heerlijk warme chocolademelk klaar met een koekje. Voor een aantal was het er na ook tijd om naar bed te gaan, voor de meeste uiteraard ook niet.

De volgende ochtend was het na het ontbijt tijd om even de spieren van de avond er voor te rekken en te strekken en op te warmen voor de rest van de dag: tijd voor ochtendgymnastiek. Daarna was het nog tijd voor het heuse ren, duw en trek werk. Voetbal, trefbal en een horde mag daar natuurlijk niet bij ontbreken.

Na de lunch werd het tijd om een nat pak te halen in het nabij gelegen zwembad. En met een nat



pak, wordt er ook daadwerkelijk een nat pak bedoeld. In teams moest er eerst een kist, die op de bodem lag, open gemaakt worden met een sleutel.

Vervolgens kwamen er tennisballen naar boven drijven. Deze moesten om de beurt naar de overkant van het zwembad gebracht worden. Maar om het niet te makkelijk te maken, hadden de zwemmers een overal aan. Uiteraard ging het om het team met de snelste tijd. Na de race was er nog even tijd om lekker van de glijbaan te gaan, in het bubbelbad te relaxen of een frisse neus halen in het stukje buiten.

Eenmaal uit het zwembad waren de meeste lekker rossig, moe en uitgehongerd. Tijd voor het avondeten. Er was een heerlijke pasta maaltijd bereid, met de keuze tussen bolognese saus of kip tandoori. Voor de vitamientjes was er natuurlijk ook tomaat, komkommer, wortels en salade. Na het eten was er ijs! Eventjes bij komen van de actieve dag, een kaartje leggen of lekker zingen.

Om vervolgens weer vol energie aan het altijd spannende Levend Stratego te beginnen. Wie is de bom, wie is de maarschalk, waar ligt de vlag? Allemaal vragen die het spel juist spannend en leuk maken. Er werd dan ook in het bos gestreden alsof ons eigen vaderland er vanaf hing.

Voor diegene die van het Levend Stratego geen genoeg kon krijgen, was er na afloop ook nog een binnen versie. Er kon weer verder gekaart worden onder het genot van een chipje, een blokje kaas of plakje worst. En in tegen-

stelling tot de avond er voor, ging iedereen op tijd onder de wol.

De volgende ochtend na het ontbijt ging het om teambuilding. Veel spelletjes waar het ging om samenwerken, souplesse, vertrouwen, creativiteit en intelligentie. Zo was er een spinnenweb, moesten er knopen uit het touw gehaald worden en moest er een zo mooi mogelijk GAC-logo gecreëerd worden.

Tijd om te lunchen en daarna het kamphuis weer in de staat brengen zoals we het aangetroffen i. Gelukkig was er in de ochtend goed samengewerkt en was het opruimen een fluitje van een cent. Zo kon er in een adem door gelopen worden naar het finale spel: de estafetterace. De meters werden met een snelheid afgelegd door de teams alsof hun leven er van af hing. Het was niet voor niets. De drie winnende teams werden met hun NIKE prijzen op de foto gezet.

Er is een tijd van komen en een tijd van gaan. Ook dit fantastische weekend eindigde, maar niet zonder groepsfoto. Even lachen en klik. Daarna werd het tijd om de auto in te stappen om Hatterm de rust te gunnen die ze voor het weekend hadden....

Wendy Vet.



CLUB- KAMPIOENSCHAPPEN

2 OKTOBER 2010, JONGENS PUP C

**Vandaag de laatste dag als jongens pup C.
De weersvoorspelling was niet zo best, maar het werd een droge en zelfs zonnige dag.**

Twintig jongens pup C verschijnen vandaag op de baan. Steef is niet helemaal lekker, maar laat zich toch overhalen om de sprint mee te doen, het eerste onderdeel van vandaag. Daarna maken we een groepsfoto en worden de pr-stickers en medailles uitgedeeld. We nemen afscheid van Lars als trainer en verwelkomen Luca als nieuwe trainster.

Het tweede onderdeel is balwerpen. We hebben de afgelopen weken flink geoefend hierop en dat is te zien in de resultaten. Maar liefst elf pr's. Steef is echt niet lekker en gaat na balwerpen naar huis. De rest mag nog verspringen. Bij het inspringen mag er over Lars gesprongen worden en dan gaat er gemeten worden. Vijf pr's dit keer.

Als laatste onderdeel de 600m. Alle jongens starten tegelijk. Idas liep niet lekker op zijn nieuwe spikes en stapt de wedstrijd uit. Karsten was gevallen, maar is toch doorgelopen en Rokus liep mee met twee grote pleisters op zijn knieën, want hij was daarvoor al gevallen.

Bij de prijsuitreiking was het nog even spannend. Nummer 6 werd Idas, ondanks de gemiste punten voor de 600m. Vijfde plaats voor Luc en vierde voor Koen Duikersloot. Nummer 3 werd Olivier Voschezang en nummer 2 Remme. Ook hij ging als een speer op zijn nieuwe spikes. De eerste plaats was voor Tobias met ruim 300 punten voorsprong op de nummer 2.

Mooie afsluiting van het baanseizoen als jongens pup C. Vanaf woensdag 6 oktober zijn jullie jongens pup B en gaan we ons weer voorbereiden op de crosswedstrijden.

Nelleke Dankers

PIOS KIDSRUN - 1000 METER PUPILLEN A

1	Berend-Jan Koster	99GACH	3:18,95
2	Cain Rutgers	99AM81	3:23,71
3	Siebe Heuperman	99GACH	3:37,89
4	Coen Koster	00GACH	3:42,17
5	Cirrus Nebbeling	99GACH	3:43,08
6	Anja Bekema	99GACH	3:52,73
7	Mauve Bos	99GACH	3:55,20
8	Nick van Brummelen	99GACH	4:03,80
9	Anton Hilhorst	99GACH	4:04,14
10	Max Defize	99GACH	4:06,55
11	Esther Valkonet	99GACH	4:11,69
12	Felipe van Eck	99GACH	4:12,14
13	Yara Mijnhout	00GACH	4:13,19
14	Susan Visser	99GACH	4:13,66
15	Thijs Baaij	99GACH	4:24,46
16	Nicolaas Romagnoli	99GACH	4:24,76
17	Jeb Stam	99GACH	4:25,92
18	Laurens van Loenen	99GACH	4:30,46
19	Djordi Jagt	99GACH	4:36,11
20	Patrick Feijen	99GACH	4:42,81



de slimste keuze
voor studiebegeleiding



VERJAARDAGEN

november

15	Rizqi Riyanto
18	Dani Suparmono
19	Marieke van der Laan
24	Diederik Snel
24	Max Bakker
25	Sally Harbiye
25	Job Jesse Heinsius
27	Sebastiaan Snel
27	Ella van den Hurk
30	Jonathan van Daalen
30	Rob Dankers

december

1	Jesse van Gameraen
1	Jort Boxelaar
2	Joséphine van der Molen
3	Wicky Hulselmans
3	Lene de Heus
4	Emilie van Wijngaarden
7	Linus van der Drift
11	Jop de Jong
13	Bo de Beer
13	Jorik Slob
14	Max Welling
15	Pim Borninkhof
15	Marit Brouwer
17	Joris Laauwen
18	Luc van Driel
18	Nicolaas Romagnoli
19	Sharon Bruininks
20	Quinten Feijen
21	Guus Lutz
21	Esther Valkonet
24	Irene Bol
26	Levi Hollander

INFORMATIE GACJEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

surfnaar:

WWW.GACH.NL/JEUGD

NIEUWE CLUBRECORDS OUTDOOR 2010

Meisjes Mini Pupillen (vanaf 2010)

Bal

Beste prestatie	Anoushka Sliker	17.12 m.	29-09-01	Hilversum
Clubrecord	Manon Kempes	17.33 m.	05-06-10	Utrecht

Meisjes Pupillen B

40-hoog-bal

OUD	Dieuwertje Kok (6.89 - 20.30 - 1.10)	1314 pnt.	22-09-07	Almere
NIEUW	Otte Wienese (6.5 - 26.62 - 1.15)	1467 pnt.	26-06-10	Hilversum

Meisjes C

Speer(500gr)

OUD	Tessa van den Brakel	24.18 m.	04-10-09	Hilversum
NIEUW	Judith Rasch	29.68 m.	24-04-10	Utrecht
NIEUW	Judith Rasch	30.70 m.	29-05-10	Hilversum

Evenaringen clubrecords

Jongens Pupillen A

Hoog

Roald Middag	1.45 m.	16-04-88	Hilversum
Berend-Jan Koster	1.45 m.	02-10-10	Hilversum

Meisjes Pupillen B

Hoog

Inez Visser	1.15 m.	22-06-84	Utrecht
Kirsten v.Bokhorst	1.15 m.	20-09-97	Almere
Jetske Touw	1.15 m.	16-09-00	Lelystad
Otte Wienese	1.15 m.	26-06-10	Hilversum

Beste prestaties in 2010

Meisjes C

400 m

OUD	Anne van de Booren	62.51 sec.	10-06-07	Beverwijk
NIEUW	Aimee Looovers	62.37 sec.	16-05-10	Amsterdam
NIEUW	Aimee Looovers	61.78 sec.	04-06-10	Huizen

200m hrd(76.2)

NIEUW	Tess van den Berg	36.1 sec.	11-04-10	Huizen
-------	-------------------	-----------	----------	--------

Jongens C

400 m

OUD	David Veen	62.33 sec.	?-?-09	?
NIEUW	Mick Hoeben	58.31 sec.	16-05-10	Amsterdam
NIEUW	Mick Hoeben	57.27 sec.	13-06-10	Heilo

Jongens D

400 m

OUD	Lars Besselaar	68.9 sec.	05-04-09	Almere
NIEUW	Antonio van den Heuvel	63.1 sec.	11-04-10	Huizen

200m hrd(76.2)

NIEUW	Yaran Wienneke	38.4 sec.	11-04-10	Huizen
-------	----------------	-----------	----------	--------

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

UITSLAGEN

12-9-2010 ArenA Games Hilversum

J.pup.A.1eJ.		1000 meter	
4	Coen Koster	3,42.17	507

J.pup.A.2eJ.		1000 meter	
1	Berend-jan Koster	3,18.95	653
3	Siebe Heuperman	3,37.89	532
5	Cirrus Nebbeling	3,43.08	502
8	Nick van Brummelen	4,03.80	397
9	Anton Hilhorst	4,04.14	395
10	Max Defize	4,06.55	384
12	Felipe van Eck	4,12.14	359
15	Thijs Baaij	4,24.46	308
16	Nicolaas Romagnoli	4,24.76	307
17	Jeb Stam	4,25.92	302
18	Laurens van Loenen	4,30.46	285
19	Djordi van der Jagt	4,36.11	264
20	Patrick Feijen	4,42.81	240

M.pup.A.1eJ.		1000 meter	
13	Yara Mijnhout	4,13.19	355

M.pup.A.2eJ.		1000 meter	
6	Anja Bekema	3,52.73	451
7	Mauve Bos	3,55.20	438
11	Esther Valkonet	4,11.69	361
14	Susan Visser	4,13.66	353

23-10-2001 Athlos Cross Harderwijk

J.pup.C.		1000 meter	
4	Olivier Voschezang	5,21.0	

9-10-2010 Herfstwedstrijd

J.pup.C.	40 meter	Verspringen	Balwerpen	600 meter	Totaal
13 Olivier Voschezang	7,8	351	2,49	216	17,73 285 2,12.4 400 852

FURSTER van TELLINGEN

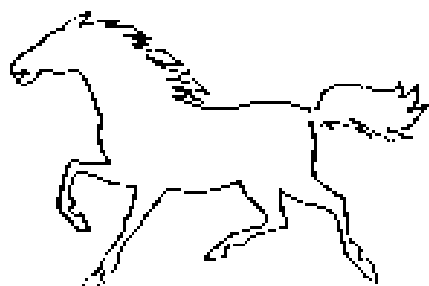
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



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



www.fvtschilders.nl



**E & M Expres
Snelkoerier**

035 -5771505

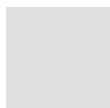
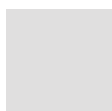
**Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren**

BOUWVERGUNNING NODIG ?

voor uw bouwplannen zoals verbouw,
uitbreiding of nieuwbouw

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

**Bouwtechnisch Adviesburo
Ing. T. Hennipman**



**Nw Loosdrechtse dijk 69
1231 KN LOOSDRECHT**



voor:

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

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



ENKHUIZERZAND 43 - 1274 HT HUIZEN

VOOR ALLE

VORMEN VAN

SCHOONMAAK-

WERKZAAMHEDEN



ARNO OCKELOEN

STEPHAN HENDRIKS

06-22606580

06-23297749



**Foto
G. van Ophem**

- * Bruidsfotograaf
- * Portretfotografie
- * Pasfoto's

Leeuwenstraat 40 1211 EW Hilversum Tel.: 035 621 4892



De smaak die vroeger zo gewoon was.

Hudsondreef 38 - 3565 AV Utrecht
info@zeldenrijksnacks.nl

TEGELZETBEDRIJF

Peter Philipsen & Zn. v.o.f

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

TELEFOON

Peter: 06 - 533 949 46

Dennis: 06 - 543 154 51

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



**bouwbedrijf
aalberts bv**

Bouwen door de eeuwen heen

Loosdrecht

telefoon (035) 588 87 77

www.bouwbedrijfhaalberts.nl

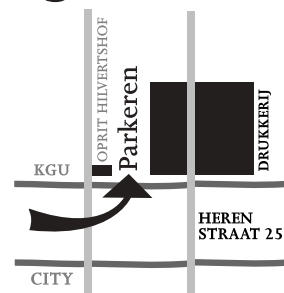
Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

offset boekdruk



Slootbeek

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



vrij parkeren op eigen terrein