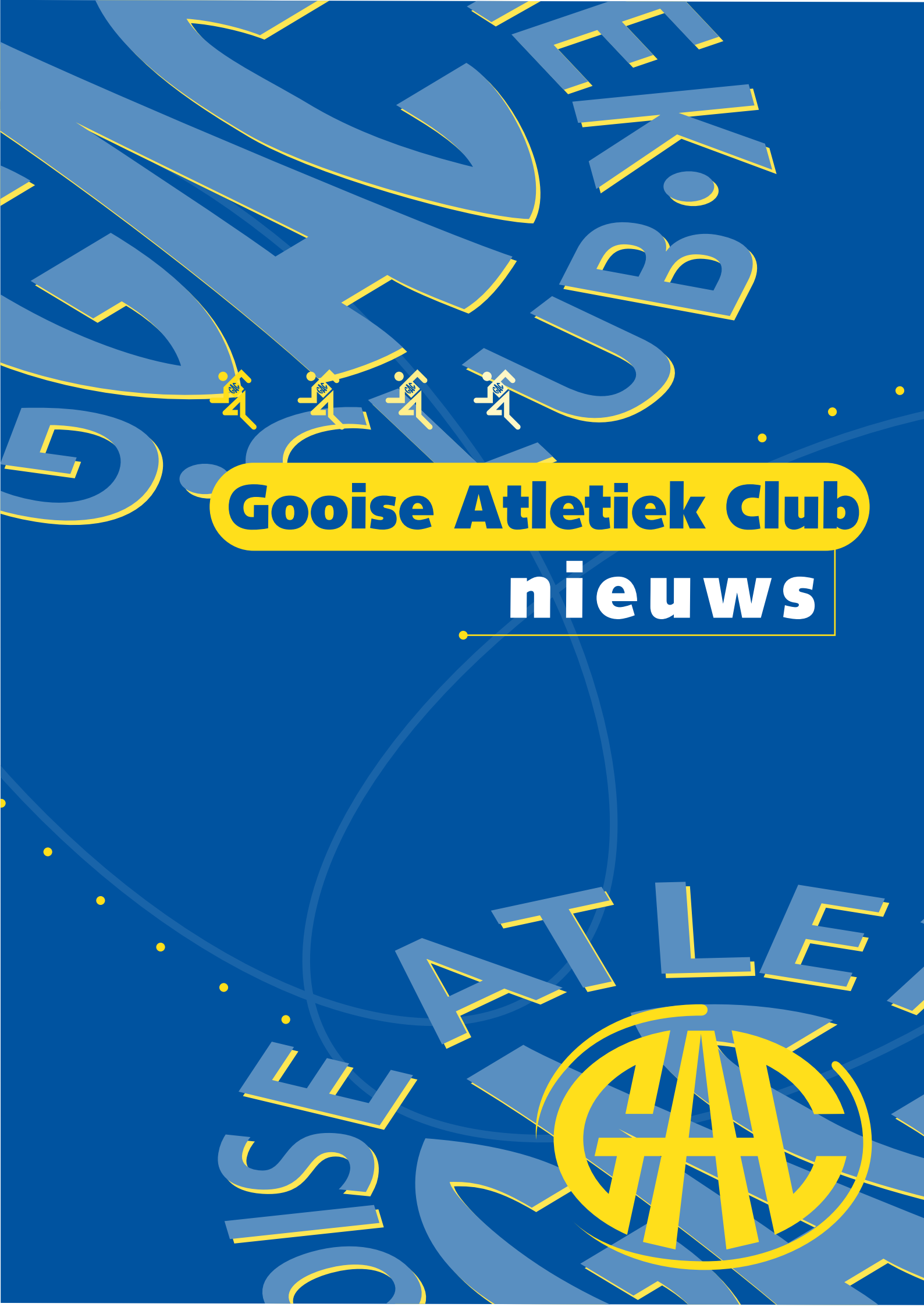




Gooise Atletiek Club **nieuws**



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

WAT BESPRAKEN EN BESLOTEN WE OP DE ALV?

Op onze Algemene Leden Vergadering op 21 april huldigden we onze leden die maar liefst 40 jaar lid zijn van onze vereniging. Rie van Nigtevecht, Bert Oosterhuis en Jan Klarenbeek werden toegesproken en ontvingen een mooi boekje. Johan de Blok kon helaas niet aanwezig zijn. Rie nam het woord en haalde herinneringen op aan haar begintijd bij de GAC in de 'dames plezier groep'.

COLOFON

Jaargang 74
Nummer 782 - Mei 2008

Redactie

Frans v.d. Kroon - Saskia Bons -
Remko Groot

Eindredactie

Carla van Lingem

Lay-out

Ron Meijer / Jan Dirk Vos

Huisdrukkerij

Henk Ockeloen / Henk Vissers

Binden/hechten/Adresseren

Diverse medewerkers

Aanleveren Copy

Copy-busje in de hal of
per e-mail

clubblad@gach.nl

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:

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

GAC Homepage: www.gach.nl

GAC E-mail: info@gach.nl

Belangrijk onderdeel van de voorjaars ALV is de bespreking en goedkeuring van de jaarrekening van het afgelopen jaar. Penningmeester Bert List gaf een overduidelijke toelichting op het tot stand komen van het positieve resultaat en op de besteding daarvan. Na positief advies van de kascontrole commissie keurden de leden deze jaarrekening goed.

Zoals bekend bereid het bestuur het overbrengen voor van de drie GAC evenementen (Nike Hilversum City Run, Maple Leaf Cross en Arena Games Hilversum) naar een op te richten stichting die een directe relatie met de GAC onderhoudt. Na de bespreking op de vorige ALV en verder overleg met (met name) de NHCR commissie vroeg het bestuur op deze ALV toestemming van de leden hiervoor.

Het is de bedoeling om de NHCR als eerste in de stichting onder te brengen, voor de andere twee evenementen geldt dat gewerkt moet worden aan toekomstplannen en aan versterking van de organisatie en financiële basis voordat de ML en AGH over kunnen gaan. Mede omdat leden van de NHCR commissie aangaven zich van stemming te zullen onthouden, ontstond een lange discussie. Na verdere verduidelijking van de voorstellen door Wilma Terwel en de toezegging dat verder overleg met de drie betrokken commissies over de inhoud van de stichtingsstatuten plaats zal vinden, gingen de leden accoord met de voorstellen van het bestuur. In de najaars ALV zullen die statuten ook nog toegelicht worden.

Ik gaf een toelichting op de ontwikkelingen op het Arenapark.

De bouw van het 'Paula Radcliffe Building' aan de oostkant van de baan is inmiddels gestart. Over de plannen voor bebouwing aan de westkant met daarin opgenomen een nieuw oefengedeelte en nieuwe fietsenstalling voor de GAC is kort geleden overeenstemming bereikt tussen gemeente, Nike, Nuon en GAC.

Er wordt hard gewerkt om voor de zomer de toegang van de verschillende delen van het clubhuis zo te wijzigen dat op het hele clubhuis toegankelijk is tijdens alle trainingen op alle dagen van de week.

Bestuursleden Maarten Broek, Bert List (penningmeester) en Ruud van Bokhorst (voorzitter) werden voor een nieuwe termijn van twee jaar benoemd, waarbij Bert en Ruud aangaven dat dit voor hun de laatste periode in het bestuur zal worden.

Ruud van Bokhorst

NIEUWE LEDEN

PER 1 APRIL 2008

C.C.	Karin Cornelissen-Levering	Hilversum	D.Recreanten
W.F.	WilGroothuizen-Edsen	Almere	D.Recreanten
I.	Inge van Kampen-Koops	Hilversum	D.Recreanten
A.L.	Anne-Lou Langendijk-Langendijk	Hilversum	D.Recreanten
W.P.M.	Mieke Maas-Rooyakkers	Eemnes	D.Recreanten
K.B.A.	Kim de Roo	Loosdrecht	D.Recreanten
J.M.	Corine van Steenveldt-Hutink	Hilversum	D.Recreanten
M.M.	Monique Teeuwissen-Jansen	Hilversum	D.Recreanten
J.	Joke Vonk	Hilversum	D.Recreanten
D.J.	Dirk Mafait	Hilversum	H.Recreanten
H.A.	Herman Verra	Hilversum	H.Recreanten
S.M.A.	Stef van Zanden	Blaricum	H.Recreanten
C.T.M.	Carla de Vries	Hilversum	Jeugdtrainster
S.	Sander Blom	Kortenhoef	J.Jun.D
M.B.S.	Mylan Bakker	Hilversum	J.Minipupillen
G.H.	Gabriel Cornelissen	Hilversum	J.Minipupillen
R.M.	Rico van der Jagt	Loosdrecht	J.Minipupillen
P.	Patrick Savelkoul	Hilversum	J.Minipupillen
G.O.	Gijs Schreuder	Hilversum	J.Minipupillen
M.P.	Matthijs de Visser	Hilversum	J.Minipupillen
Q.M.M.	Quinten Fraza	Hilversum	J.Pup.A
S.E.	Scott Kingma	Hilversum	J.Pup.A
A.J.	Aldo Veltman	Hilversum	J.Pup.A
S.	Steyn Akkerman	Hilversum	J.Pup.B
M.A.	Mylo van Maarschalkerweerd	Kortenhoef	J.Pup.B
S.	Sten de Boer	Hilversum	J.Pup.C
B.	Bram de Bruin	Loosdrecht	J.Smurfen
T.	Tobias van Ee	Kortenhoef	J.Smurfen
R.P.	Remme Heuperman	Eemnes	J.Smurfen
T.	Thijs van Rijn	Hilversum	J.Smurfen
J.J.	Jeroen Schmidt	Hilversum	J.Smurfen
A.D.	Arlette Horst	Huizen	M.Jun.A
L.E.	Lotte Gerick	Hilversum	M.Jun.D.
C.	Charlot Grolleman	Nederhorst den Berg	M.Jun.D.
A.	Anouk Wijgers	Weesp	M.Jun.D.
R.J.I.	Rosan de Bie	Hilversum	M.Minipupillen
M.I.M.	Maud Rogers	Hilversum	M.Minipupillen
F.	Floor Visser	Hilversum	M.Minipupillen
J.M.	Juul van der Wal	Hilversum	M.Minipupillen
T.N.	Tess van der Wal	Hilversum	M.Minipupillen
V.E.	Veerle Clous	Hilversum	M.Pup.A
J.S.	Janneke Delwel	Hilversum	M.Pup.A
S.J.	Silvana Nagtegaal	Vreeland	M.Pup.B
L.C.	Lisanne van Velthuisen	Hilversum	M.Pup.B
L.E.	Linde Buruma	Hilversum	M.Pup.C
L.	Lyssa Akkerman	Hilversum	M.Smurfen
L.M.	Lena Balkenende	Hilversum	M.Smurfen
S.M.	Sophie Besselaar	Hilversum	M.Smurfen
X.S.M.	Xanthe Buruma	Hilversum	M.Smurfen
I.	Ilse Hengeveld	Hilversum	M.Smurfen
J.L.	Julia van Manen	Hilversum	M.Smurfen
M.	Mella Scheffer	Hilversum	M.Smurfen
E.W.	Evi van Vulpen	Hilversum	M.Smurfen
C.A.	Christopher Koper	Hoevelaken	Overige Heren
C.A.	Carlos Ribalta	Amersfoort	Overige Heren

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

Ron Meijer

Prof. de Jongstraat 17

1221 HX Hilversum

035 - 68 507 19

email | info@starttofinish.nl



vormgeving van idee tot drukwerk

huisstijlen

advertenties

folders

magazines

websites



***De organisatie van de Nike Hilversum City Run
wil de vrijwilligers, sponsors, deelnemers
en toeschouwers hartelijk bedanken.***

***Mede dankzij jullie was de Nike Hilversum City Run 2008
een zeer geslaagd evenement.***

Tot volgend jaar bij de Nike Hilversum City Run 2009

***Namens de organisatie
Dick Sloodbeek***



Beste vrijwilliger,

***Wij zijn zeer blij dat
je hebt meegewerkt aan de
Nike Hilversum City Run 2008.***

***Mocht je nog een opmerking
of reactie hebben, natuurlijk ook
positieve, dan horen wij die graag.***

***Mail je reactie dan naar
vrijwilligers@nikehilversumcityrun.nl***

***Kijk voor een sfeer impressie, foto's en film, op
www.nikehilversumcityrun.nl***

Bescherm de natuur in Noord-Holland!



Natuur dichtbij!



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

KANTINE PRAAT

Vorige week een drukke week gehad waardoor ik aanvankelijk niet voor de deadline m'n stukje kon aanleveren. Maar gelukkig is de redactie mij goed gezind en heb ik uitstel gekregen. En zoals ik bij het krijgen van mijn uitstel al dacht: ik maak er volledig gebruik van. Het weekend ging te snel voorbij waardoor ik nu toch op maandagochtend dit stukje schrijf. Het voordeel daarvan is dat de tijd tussen inleveren en publicatie korter is. En er kan een stukje actualiteit in dat er anders nog niet was geweest, namelijk dat ik afgelopen vrijdag (25 april) de Wageningen bergrace by night heb gelopen. En met mij nog een heel aantal andere GAC-ers.

Het was mijn eerste keer en ondanks dat ik bij de oneindig lijken-de laatste kilometer dacht dat het meteen ook mijn laatste keer zou zijn, heb ik nu al besloten dat ik in november weer wil. De sfeer en de lichtgevende lopers maken het een bijzondere loop. En dankzij de vaartspeltrainingen bij Bea en Astrid kon ik juist in die laatste kilometer "berg op" nog een aantal mensen inhalen. Ik voelde me bijna een atleet. Dat werd ongedaan gemaakt door het feit dat mijn loopvriendinnen de traditie hebben om na afloop frietjes te gaan eten.

Verder ben ik verheugd te kunnen melden dat er één vacature voor de bardienst is ingevuld. Ingrid Kop heeft onlangs als aangewezen vrijwilliger meegewerkt en dat is zo goed bevallen dat zij eens in de acht weken als vaste vrijwilliger achter de bar zal staan. Overigens zijn we nog steeds op zoek naar nieuwe mensen, want we hebben nog een plekje vrij op de donderdag en zaterdag (beide voor eens in de acht weken). Mocht het je wat lijken of wil je het een keer proberen, schroom dan niet om contact met mij op te nemen.

Tot zover en tot ziens voor of achter de bar.

Cindy van der Blom

BARDIENST

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

10-5-2008

Riet Kuiperij
Clare Disley

17-5-2008

Theo Eijspaart
Stephan van Reisen

24-5-2008

Andrea van den Berg
Margreet van Dijk

31-5-2008

Mechteld van Gilse
Monique Kobes

7-6-2008

Bettina Kuijer
Angela Lustenhout

14-6-2008

Willy Milot
Carla Otten

21-6-2008

Marieke Verbeek
Annemieke Verhoogt

28-6-2008

Peter van der Molen
Freek-Jan Eerenberg

Namens de kantinecommissie:

Cindy van der Blom

(035) 685 71 74 of E-mail cindy@robencindy.com



Commissies: wil je een vacature aanmelden, wijzigen of verwijderen, geef dat dan door aan de vacaturecoördinator: Saskia
Bons, e-mail: saskia007@gmail.com

Werk aan je netwerk & sier je c.v.
op: word vrijwilliger bij de GAC!
Reageer op één van onderstaande
vacatures óf spreek zelf iemand aan
van een commissie die je leuk lijkt
(zie clubblad & site). En bedenk:
vele handen maken licht werk, dus
sleep ook je loopmaatjes mee!

VACATURE MAPLE LEAF CROSS COMMISSIE

Als de blaadjes van de bomen vallen, is het weer
tijd voor de Maple Leaf cross.

Begin november wordt deze cross gelopen bij
Anna s Hoeve en dit jaar alweer voor de 61e
keer.

De Maple Leaf cross commissie
zoekt een medewerker parcours

- **taak:** routebepaling parcours, en op de wedstrijd-
dag het uitzetten van het parcours.
- **wat moet je kunnen:** een beetje meten !

- **tijd:** dat valt mee met een piek in oktober en
uiteraard de wedstrijddag begin november.

- **meer informatie:** Rokus van Opstal
(rm.van.opstal@hetnet.nl of 035 – 6235015).

De commissie Maple Leaf cross hoopt op een snelle
reactie, zodat dit jaar nog meegelopen kan worden.
Voor volgend jaar is dit zeer belangrijk !

VACATURE BARDIENST BIJ DE KANTINE COMMISSIE

Functie
Medewerker bardienst
Taak

Eens in de vier of acht weken op donderdag-
avond of zaterdagochtend een paar uurtjes achter
de bar om je mede-hardlopers verfrissingen en
versnaperingen te serveren en gezelligheid te
schenken.

Wat moet je kunnen

Gastvrijheid uitstralen, praatjes maken en drankjes
inschenken en natuurlijk een beetje tellen om te kun-
nen afrekenen. Verder meehelpen met het netjes hou-
den van de bar en de keuken.

Hoeveel tijd kost het

Ongeveer 3 tot 3,5 uur per keer.

Meer info bij

Cindy van der Blom: 035-685 71 74 of cindy@robencin-
dy.com



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

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

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





AL JE GEZICHTEN

Je eerste apen, je eerste hond,
je eerste stappen, je eerste brood.
je eerste Mozart, je eerste minnaar
(die nu waarschijnlijk de melk ook
uit de mondhoeken loopt) -
voor je er werkelijk aan begint
lijk je ze even te repeteren
met je voorhoofd, je ogen, je mond.

Je eerste Stravinsky, je eerste kind,
je eerste dode (misschien wel je vader):
als schaduwen van zomenwolken
over een weiland waaien alle gezichten
die je nodig zult hebben later
over je hoofdje dat pasgeboren
in de bocht van mijn elleboog ligt.

Erik Menkeweld, Schapen nuf 2001

Wij zijn dolblij met de geboorte van onze dochter en zus

Rozemarijn Schelfhout

Geboren 27 april 2008

Rozemarijn weegt 3460 gram en is te bezichtigen op afspraak

Saskia Bons, Marcel Schelfhout & Marjolein
Liebergerweg 27
1221 JN Hilversum
tel. 035-6479321

(Niet tussen 13.00 en 15.00 en na 22.00 uur)

EVENEMENTEN GAC

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

Activiteiten schema 2008

21 juni Wasmeerloop
september Start Basisgroep

28 september Dawex

25 oktober Herfstloop

29 november Sinterklaasloop

20 december Kerstdiner

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.

Madelon de Groot 6237137

Hannie v.d. Kroon 6832999

Bert Noom 6850697 **Elly Majoor**

5310748 **Alja Meijer** 6850719

Gertjan Reichman 6216291

Henry Swankhuizen 6550709

Harm Oerlemans 6218235

PLANNING CLUB NIEUWS 2008

Maand	Nr	Red. Vergadering	Binden	In de bus
juni	783	din 27.05	don 12.06	zat 14.06
jul/aug	784	din 08.07	don 24.07	zat 26.07
sept	785	din 26.08	don 11.09	zat 13.09
okt	786	din 30.09	don 16.10	zat 18.10
nov	787	din 28.10	don 13.11	zat 15.11
dec	788	din 25.11	don 11.12	zat 13.12

Inleveren of
aanmelden
copij
uiterlijk tot
17.00 uur op
de dag van de
vergadering

Pinksteren 11/12 mei

ZATERDAG 21 JUNI 2008

WASMEERLOOP

Zoals gebruikelijk rond het derde weekend van juni, organiseert de RSC weer de WASMEERLOOP. Naast de lenteloop, de herfstloop en de Sinterklaasloop is dit één van de traditionele 'loopjes' voor de recreatiesporters. Bedoeld voor iedereen die op zaterdagochtend over een prachtig uitgezet parcours, in de buurt van het Hilversumse Wasmeer wil lopen - ook voor wandelaars en Nordic walkers.

Voor de recreatielopers is er de mogelijkheid om 1, 2 of 3 rondjes te lopen van 4 kilometer.

Op deze dag zijn er geen reguliere trainingen en wordt er gezamenlijk ingelopen naar het Cronebos, vanaf het clubhuis om ca. 9:00 uur. Daarna wordt gezamenlijk de warming-up gedaan en de start van de loop zal normaliter zo rond 9:30 uur plaatsvinden.

We hopen op mooi weer en natuurlijk weer op een grote opkomst! de RSC

TERUG IN DE TIJD

ONDER DEZE TITEL HAALT HENK KOLMAN HERINNERINGEN OP AAN LOOPVRIENDEN EN GEBEURTENISSEN UIT HET VERLEDEN. LANG GELEDEN VERSCHENEN IN HET CLUBBLAD MAAR WAARSCHIJNLIJK VERGETEN EN DAT IS JAMMER. IK GA DAAROM EVEN TERUG IN DE TIJD WANT OUDERDOM BRENGT VAAK OOK EEN BEETJE VERGEETACHTIGHEID MET ZICH MEE.

GA MET MIJ TERUG IN DE TIJD EN DENK AAN DE LOOPVRIEND DIE ER NIET MEER IS. HK

Het muziekprogramma van Han Reiziger op Zondagmorgen was een verademing. Na een week lang volgestort te zijn met de meest uiteenlopende herrie en irriterende zichzelf herhalende reclameboodschappen, was er elke Zondagmorgen een normaal mens met een normaal programma te zien, en te horen. De VPRO had eigenlijk het volgende TV spotje moeten maken. (Ik geloof, dat zoiets een "Clip" heet). De Clip begint met een vreselijke muzikale herrie, gemaakt door een omroep, die zich jong noemt en dan wat wil, maar niet weet wat. Langzamerhand gaat dit over in de Easy Listening muziek van Douwe Egberts. Wij komen tot rust. Onze hersencellen zitten weer op hun plaats. De muziek zakt iets weg en een donkere vrouwenstem zegt: "EN DAN IS ER HAN".

"WASH AND GO" EN DE KRENTEN.

Er zijn maar weinig mensen die wisten, dat Han een dubbelleven leidde. Het grote publiek kende hem als een sympathieke zeer deskundige muzikkenner. Maar wie kende hem als hardloper? Dat is andere koek. Dit stukje gaat dus over Han als GAC recreatiesporter waarmee wij jaren door de bossen crossten.

Ik denk trouwens, dat hij tijdens het lopen, vooral in de omgeving van Groeneveld allerlei muziekstukken hoorde. Zijn kennis van muziek was veelomvattend maar omgekeerd evenredig met zijn kennis van de paden in het bos. Wij moesten dus altijd goed op hem letten, maar dat deden wij graag. Eén keer hebben wij ons grote zorgen om hem gemaakt.

Het is alweer jaren geleden in de tijd, dat Ad Braam onze groep leidde. In het voorjaar, zo omstreeks. Mei, riep Ad dan: "Jongens wij gaan naar de krenten". Hij bedoelde hiermee, dat hij een parcours had uitgezet naar de bloeiende krentenbomen in de omgeving van het St.Jans kerkhof. Nu is dit een omgeving, waar waarschijnlijk in prehistorische tijden heidense rituelen hebben plaats gevonden. De grafheuvels van het Klokbekevolk liggen hier niet voor niets.

Een plaats dus, die zich uitermate goed leende voor het optreden van wonderen en vreemde verschijnselen. Zo'n jaar of tien geleden was het dus weer zover. In een hoog tempo joeg Ad ons dat lange stuk vals plat op naar het St. Jans kerkhof. Er was iets onheilspellends in de lucht. Een bepaalde atmosfeer, die wij niet konden thuis brengen. Vanaf het Kamrad hoorden wij Wagneriaanse muziek, ik denk uit de Nibelungen. De groep ging er onder gebukt. Han liep vóór mij en ik bekeek hem aandachtig. Er was iets vreemds, want uit zijn loopschoenen verschenen plotseling kleine belletjes, die al spoedig overgingen in een enorm schuimtapijt. Wij schrokken ons te pletter. Hier was dus het wonder van het St.Janskerkhof en wij vreesden dat Han zou oplossen en verdwijnen. Dit mocht niet gebeuren want hier stond het enige en meest waardevolle muziekprogramma van ons land op het spel. Han was ten prooi aan de grootste verwarring. Hij begreep er ook niets van. Plotseling schrok hij wakker en ging hem een licht op.

"Don't worry, Be happy", zei Han. Niks geen wonderen! Ik doe altijd mijn fles shampoo in mijn loopschoen. De dop zat niet goed vast. De zware training veroorzaakt zweetvoeten en zie daar, de schuimende Han. Een waar verhaal maar een beetje opgeschuimd door

Henk Kolman

ZOMER TRAININGEN GAC RECREATIESPORT

M.I.V. 01-04-2008 T/M 30-09-2008

(SPORTIEF) WANDELEN EN NORDIC WALKING

ZATERDAG

Vertrek 09.00 uur bij het Cronebos

Wandelgroep

Stien Reumer

Sportief Wandelen en

Lidy Bakker, Diny de Beer, Andries Furster, Niveau A, B, C en D

Nordic Walking

Fonnie Haverkort, Wil van 't Klooster, Wim van der Linden,
Liene Malsch, Leo Stolk, Ad Verheul, Patrick Weening

MAANDAG

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

Sportief wandelen

Rie van Nigtevecht, Lia Schipper
gezamenlijke warming-up met loopgroep van Hanneke van Kralingen

DINSDAG

Vertrek 09:00 uur clubhuis

Wandelgroep

Ina Schouten

Sportief wandelen

Andries Furster, Rie van Nigtevecht, Ad Verheul Niveau A, B, en C

Vertrek 19.00 uur clubhuis

Sportief wandelen

Patrick Weening

Niveau B en C

DONDERDAG:

Vertrek 09:00 uur Cronebos:

Sportief wandelen

Wim Heinis, Trijntje Timmer

Niveau B

Vertrek 18:45 uur Cronebos:

Nordic Walking

Liene Malsch

Gevorderden

HARDLOPEN

ZATERDAG

Vertrek Clubhuis 08.50 uur (februari tot juni 2008)

Basisgroep

Trainers: Marie-Louise Hofstee,
Joost Fontaine, Marc Hek, Ans van der Knaap, Joop de Vink

Vertrek 09:00 uur bij het Cronebos

A

Marion Boshuis, Yvonne van der Voort

Duur en intervalloop

Gezamenlijk vertrek vanuit het clubhuis: 08.55 en 09.00 uur naar het Cronebos

A/B

Karin de Bruijn, Marijke van der Klein

Duur en intervalloop

B

Geraldine v. Bers

Duur / intervalloop / vaartspel

C/D

Leo Mayer, Josine Rusche

Duur en intervalloop

Vertrek 09.00 uur vanuit het clubhuis

A

Nora Swankhuizen

Korte duurloop

A/B

Sandra Bos, Wil van de Water, Dennis 't Jong

Duur en intervalloop

A en B

Astrid v. Haaften, Bea Splinter

Vaartspel

B

Jaap v. Hamersveld

Duur en intervalloop

B

Erik Dalmeijer, Erwin de Rijk

Duur/intervalloop/vaartspel

C

Clemens van Wilgenburg

Training voor de halve marathon

C

Els Elenbaas, Ron Meijer

Duur en intervalloop

C en D

Lineke Braspenning, Evelien Kuit, Wim Markhorst

Vaartspel

D/E/F

Krijn Griffioen, Paul van der Zande

Lange duurloop

E

Laus Bosman, Felix Debets, Fred Verkerk

Vaartspel

ZONDAG**Vertrek 09:00 uur clubhuis**

A/B	Elly Majoor
B/C	Els Elenbaas

Duur/intervalloop/vaartspel
Duur/intervalloop/vaartspel

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

A	Hanneke van Kralingen
---	-----------------------

Duur en intervalloop

DINSDAG**Vertrek 09.15 uur clubhuis**

A	Karin de Bruijn
A/B	Wim Heinis, Roelien Vermeulen
B/C	Ab Hermesen, Dick van der Lee
C	Christine Rietdijk, Truus van de Vooren
D	Hans Bikker, Josine Rusche

Duur en intervalloop
Duur en intervalloop
Duur en intervalloop
Duur en intervalloop
Duur en intervalloop

Vertrek 17:30 uur clubhuis

C/D	Herman Hofland
-----	----------------

Duur en intervalloop

Vertrek 18:30 uur clubhuis

A	Anneke Bakker, Yvonne v.d. Voort
A/B	Astrid van Haaften, Jacqueline Klop, Frans Oomen
A/B	Gerard van Rooy, Gert Wingelaar
B	Chris Doornekamp, Cor van der Schaaf
B	Eric Dalmeijer, Elbert Vastenburg
B/C	Bert Gasenbeek, Ron Meijer, Dick Sloodbeek
B/C	Gerie Broek, Elly Majoor
C	Piet Doorn, Chris Driessen
C	Ed Bisel
C	Clemens van Wilgenburg,
C	Gerard van de Berg, Lineke Braspenning, Bea Splinter
D/E/F	Laus Bosman, Fred Verkerk, Jan Vonk
F	Krijn Griffioen, Andre Peer
F+	Frans Looyer

Duur en intervalloop
Duur en intervalloop
Duur en intervalloop
Duurloop
Duur/intervalloop/vaartspel
Duur en intervalloop
Duur en intervalloop
Duur en intervalloop
Duur en intervalloop
Training halve marathon
Duurloop
Duurloop
Baantraining
Baantraining

Vertrek Clubhuis 18.40 uur (februari tot juni 2008)**Basisgroep**

Trainers: Marie-Louise Hofstee,
Joost Fontaine, Marc Hek, Ans van der Knaap, Joop de Vink

Vertrek 18:45 uur clubhuis

A	Nora Swankhuizen
B+	Mary Langerak, Henry Swankhuizen

Korte duurloop
Duur en intervalloop

Vertrek 19:00 uur clubhuis

A/B	Anja Schimmel, Paul de Wijs
-----	-----------------------------

Duur en intervalloop

DONDERDAG**Vertrek 09:00 uur Cronebos**

B	Ab Hermesen
C	Dick v.d. Lee, Christine Rietdijk

Duurloop
Duurloop

Vertrek 18:30 uur clubhuis

B en C	Sylvia Vos
C	Hans Bikker, Clemens van Wilgenburg
D	Ed Bisel, Wilma Terwel, Gert Wingelaar
F	Krijn Griffioen, Andre Peer
F+	Frans Looyer

Intervaltraining in bos
Duur en intervalloop
Duurloop
Duurloop
Lange afstandstraining

Vertrek 19:00 uur clubhuis

A/B	Gré Imbos
B/C	Mary Langerak, Henry Swankhuizen
E	Fred Verkerk

Duurloop
Duur en intervalloop
Baantraining

CLINIC BAANATLETIEK



12 april was het dan zover, de eerste clinic baan-atletiek voor recreatiesporters vond plaats. Een aantal baanatleten zou ons, recreatiesporters (lopers, dus) laten meemaken wat er allemaal komt kijken bij het bedrijven van wedstrijdathletiek. Het motto was: "een keertje niet naast de baan, maar op de baan!" en dat hebben we in de praktijk gebracht....

De aanleiding om een clinic - of hopelijk een serie van clinics - te organiseren was dat er door ons signalen waren opgepikt dat sommige recreatiesporters wel iets meer zouden willen weten over baanathletiek. De beste manier om daaraan tegemoet te komen leek ons het organiseren van rechtstreeks contact tussen recreatiesporters en wedstrijdathleten en ook écht iets doen op de baan. De CWA (Commissie Wedstrijd Athletiek) was best bereid om ook hier energie en enthousiasme in te steken. En zo stonden we dus met een groepje recreatiesporters en wedstrijdathleten zaterdagmiddag op de baan. Eigenlijk niet meteen op de baan, maar eerst in de kantine waar Mirte, Wendy, Jan Willem en Janneke zich aan ons voorstelden.

Het werd ons al snel duidelijk dat er behoorlijk wat verschillen zijn tussen recreatieve lopers en wedstrijdathleten. Die verschillen zaten zo op het eerste gezicht vooral in het uiterlijk. De wedstrijdathleten zagen er toch wel veel atletischer uit dan wij - bovendien was hun gemiddelde leeftijd ruim minder dan de helft van de onze. Gelukkig was er ook wel een overeenkomst: we hadden er allemaal zin in om de baan op te gaan. Het programma zou bestaan uit een gezamenlijke warming-up, daarna een aantal oefeningen gericht op hordelopen en als hoofdmoot: kogelslingeren. Volgens de wedstrijdathleten is dat één van de meest gecompliceerde onderdelen van de wedstrijdathletiek. Niet slecht voor een eerste clinic.

Bij het eerste onderdeel van de warming-up voelden we ons nog behoorlijk op ons gemak, 3 rondjes inlopen voor een recreatieloper is best te doen. Echter, bij de rek- en strek oefeningen viel het wel erg op dat de wedstrijdathleten nogal wat buigzamer zijn. Vervolgens, bij oefeningen waar coördinatie van belang wordt, werd het voor sommigen onder ons toch echt ingewikkeld. Janneke maakte hierbij wat foto's en ik ben blij dat in dit stukje clubblad geen filmpjes kunnen worden opgenomen. Het lijkt geen twijfel dat hordelopen een goede coördinatie vergt en het was een goed besluit om ons (nog even?!) niet over oefenhorden te laten springen.

Kogelslingeren appelleert op de één of ander manier bij mij aan het gevoel van 'oersport'. Sterke atleten, prachtig in balans, die een kogel met steeds grotere snelheid ronddraaien om deze na het uiten van een oerkreet tientallen meters weg te slingeren - zoiets dus. Wendy bracht ons stap voor stap bij hoe we deze techniek onder de knie zouden kunnen krijgen. Het was maar goed dat er, behalve onze groep, geen andere mensen op de baan waren en zo'n kooi zit er ook niet voor niets. Het was heel leuk (nou ja...) om te ondervinden hoe ingewikkeld dit onderdeel inderdaad is. Over het algemeen waren we al blij als de kogel, in ons geval was dit een medicin-bal aan een touw, enigszins in de goede richting ging (d.w.z. de kooi uit!) met een beperkte hoogte en snelheid, terwijl wijzelf daarbij niet volkomen duizelig van de ring af telden.

Het is toch blijkbaar niet voor niets dat wedstrijdathleten behoorlijk veel trainen om een goed nivo te kunnen halen. Voor ons een troostrijke gedachte - hoewel er toch zeker wat talent te ontdekken viel bij de recreatiesporters. De prestaties van Rendolf mogen hierbij beslist niet onvermeld blijven.

Na het gezamenlijke uitlopen dronken we nog een drankje in de kantine en evalueerden we de middag. Het was in de eerste plaats ontzettend leuk! Een kijkje nemen in de wereld van de wedstrijdathletiek was daarbij ook leerzaam. We mogen ons gelukkig prijzen met het feit dat een enthousiaste groep CWA-ers / atleten deze middag voor ons wilden verzorgen. De opkomst van de kant van de recreanten was niet erg groot. Toch leeft het gevoel dat we over enige tijd een aantal andere atletiek onderdelen bij de kop zouden kunnen nemen. Het moet toch mogelijk zijn om hiervoor

nog wat meer recreatiesporters enthousiast te maken.

Namens de RSC bedanken we Mirte, Wendy, Jan Willem en Janneke nogmaals voor het organiseren van deze geslaagde clinic.....en we zullen graag gebruik maken van jullie aanbod om over enige tijd ons weer een aantal andere atletiekonderdelen aan den lijve te laten ondervinden!

Namens de RSC,
Henry, Elly en Gertjan



DAWEX INFORMATIE OP INTERNET

In de tweede helft van de maand mei zal op onze internetsite uitgebreide informatie komen te staan met betrekking tot onze speur - wandel - puzzeltocht op 28 september aanstaande.

Op dit Dawex gedeelte krijgen jullie toegang tot de volgende mogelijkheden:

• **Home:**

hier vind je de uitleg over wat een Dawex is en het gebruik van alle mogelijkheden.

• **Inloggen:**

hier kunnen diegene, die een team hebben ingeschreven de gegevens eventueel wijzigen

• **Inschrijven:**

Hier kun je als teamleider een groep deelnemers inschrijven

• **Groepen:** Hier krijg je een overzicht van alle groepsnamen met de daaraan gekoppelde deelnemers

• **Links:**

Hiermee krijg je de mogelijkheid om andere sites met kaart & kompas technieken te bekijken

• **Teksten:**

Hier kun je, middels een uitscherm, allerlei onderdelen van de Dawex nalezen.

Ook is voorzien in een uitgebreid overzicht en uitleg over de diverse technieken, die gebruikt kunnen worden in de puzzeltocht.

• **Clubblad:**

hier vind je alle stukjes terug, die de afgelopen maanden over de Dawex technieken in het clubblad zijn verschenen.

• **Proeftocht:**

Hier kun je een proeftocht downloaden cq. Printen.

Deze tocht kun je op eigen gelegenheid, op een willekeurig tijdstip gaan lopen. Dit kan als onderdeel van een training of als Dawex team gedaan worden.

Je ziet: een scala van mogelijkheden - met dank aan Clemens -

Ik begrijp dat er nog steeds leden zullen zijn, die niet de beschikking hebben over internet.

Ben je niet in staat om via familie, vrienden inzicht te krijgen in wat er op de site staat vermeld m.b.t. de

Dawex dan kun je mij altijd bellen of op de club aanspreken. Dan gaan we bekijken of er voor jou andere mogelijkheden zijn om deze kennis te vergaren.

Wij hopen uiteraard dat jullie steeds nieuwsgieriger en enthousiaster zullen worden over onze puzzel - wandel tocht.

Dus schrijf je direct in!!

Het Dawex team rekt op veel deelnemers!

Namens het Dawex team

Jaap van Hamersveld

Tel: 035 - 6918043 of 06 - 28645468

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw - advies en ontwerp

035 - 6281720

www.kasanmoentalib-architecten.com

Het is tijd om te sporten.

Sport is belangrijk. Omdat het leuk en gezond is, maar vooral omdat het mensen dichterbij elkaar brengt. Hoe jong of oud ze ook zijn en wat ze in het dagelijks leven doen. Sporters en supporters maken allemaal tijd vrij voor hun vereniging. En zo'n vereniging steunen wij natuurlijk ook. Waar en wanneer we maar kunnen.

Het is tijd voor de Rabobank.



deel 3: **KLOKKENROUTE**

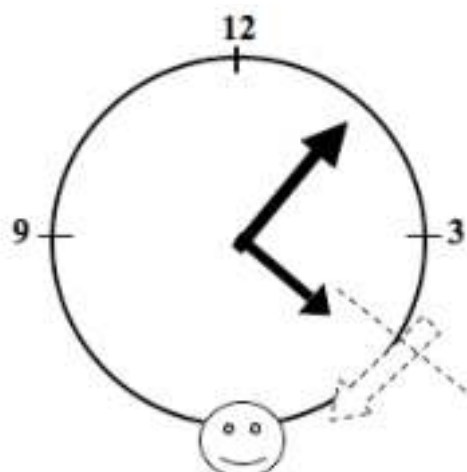
KUNNEN JULLIE MET DE VOORGAANDE AANWIJZINGEN DE ROUTE NAAR DE GYMPLEK VINDEN? DAN IS HIER WEER EEN NIEUWE AFLEVERING. HET WORDT STEEDS SPANNENDER EN SOMS OOK INGEWIKKELD.

Bij de klokkenroute wordt op elk punt de richting met behulp van de wijzers van de klok aangegeven.

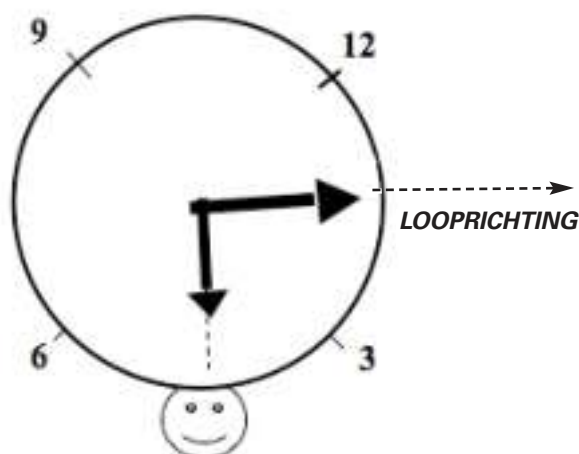
Dat werkt als volgt:

Zorg dat de kleine wijzer naar jou toewijst, dan geeft de grote wijzer de looprichting aan.

Dus als de klok op 6 minuten over 4 uur staat,



..... moet je de klok araaaien, totaat de kleine wijzer naar je toe gericht is



en dan geeft de grote wijzer de richting aan die je moet gaan, dus rechtsaf in dit geval

Maar we zijn er nog niet, bij deze opdracht staan de richtingaanwijzingen NIET in de juiste volgorde aangegeven en verder zijn de klokken niet getekend!

Een voorbeeld om te laten zien wat we hiermee bedoelen:

Zet onderstaande tijdstippen, vanaf middernacht, op volgorde van tijd en teken voor elk tijdstip een klok met wijzers.

- kwart voor twaalf 's morgens
- half zeven pm
- 8:15 am
- vijf voor drie als het donker is

De volgorde van de aanwijzingen wordt dan:

1. vijf voor drie als het donker is
2. 8.15 am
3. kwart voor twaalf 's morgens
4. half zeven pm

Voor deze opdracht heb je dus zeker pen en papier nodig, want het is slim om zelf de klokken te tekenen. Handig om dat in de juiste volgorde te doen. Soms zijn er aanwijzingen gegeven, zet deze er dan ook bij!

En dan nu de gebruikelijke route volgens de klokkenroute methode.

Volg elke keer de klokkenaanwijzing tot je een splitsing, kruising, zijweg, ed bereikt.

Begin op de Soestdijkerstraatweg met je rug naar de ingang van Boeddha

- 13 over half 6 's morgens
- 6.45 pm; hek door en doorlopen tot de kruising met bospaden
- 13.20
- 3.15 am; doorlopen tot na het oversteken van de kruising met stoplichten
- vijf voor half elf op koffietijd
- zes over vier in het donker
- Drie uur 's middags; over de asfaltweg tot aan de paddenstoel

Op een andere bladzijde in dit clubblad staat de juiste volgorde.

Ik hoop dat jullie ook met deze lastige opdracht op goede plek zijn uitgekomen!

Tot de volgende keer

Christine, Hans, Ans en Jaap

Sportief Wandelpagina

MEDEDELINGEN VAN DE TRAINERS:

Zaterdag 28 juni is het alweer de laatste zaterdag van het kwartaal en lopen we weer een lange wandeling.

Zaterdag 5 juli vertrekken we van het clubhuis.

Wandel4daagse

Nu eens niet de vierdaagse van Nijmegen, maar er is nu ook een wandel4daagse Alkmaar en wel van **woensdag 18 juni t/m zaterdag 21 juni 2008**.

Je kunt kiezen tussen wandelafstanden van 7,5 - 15 - 25 - 35 - 45 km en

Nordic Walking 7,5 - 15 - 25 km.

Inschrijven kan via **www.pluswandel4daagsealkmaar.nl**

LEUKE INTERPAGINA'S

Voor wie eens met een GPS op pad wil zijn er vele internetpagina's, hier een kleine selectie:

www.staatbosbeheer.nl

www.GPS.NL

www.GPSforum.nl

www.GPS-Tracks.nl

www.GPStrails.nl

www.GPS-tour.nl

DINSDAG 8 APRIL 2008

WANDELING VAN HILVERSUM NAAR HOUTEN

Aangemoedigd door het zonnige weer op 8 april 2008 gingen 19 wandelaars van start voor de 28 kilometer lange wandeling richting Houten. We gingen in de herkansing, omdat 4 weken eerder door regenachtig weer democratisch werd besloten niet te vertrekken in de richting Houten.

Arnold was weer gestrikt als wandelgids, die vakkundig de wandelgroep, die bestond uit 9 heren en 10 dames langs bekend en onbekend terrein leidde. De tijden, dat Arnold ervan werd beticht met z'n harem op stap te gaan, liggen alweer ver achter ons, daar de heren het wandelgenot eveneens ontdekken.

Het is leuk om te constateren, dat er behalve wandelaars, o.a. Adrie, André, Andries, Harm, Ineke, Jopie, Lenie, Lia, Lies, Marjo, Nettie, Ria, Rik en Saskia, ook hardlopers, Arnold, Cees, Hans, Hennie en Ton meewandelen, die van afwisseling houden.

Over slingerpaadjes, waar niet altijd over gerend of gewandeld werd, kruisten we de Karnemelkseweg, zodat we korte tijd later arriveerden bij landwinkel de Tolboom in Maartensdijk, in de GAC wandelgangen meer bekend als de zuivelboerderij.

De wandelgroep mocht de banken en tafels naar buiten verplaatsen om in het zonnetje te kunnen genieten van de koffie en / of thee met eigen gebakken overheerlijke cake van Renate, die ons wees op de eerste aanwezige zwaluwen.

Na afscheid te hebben genomen, wandelden we via landgoed De Leyen over smalle paadjes, dan wel statige beukenlanen. De zon begon wel wat





meer verstoppertje te spelen achter de wolken. Rond het middaguur liepen we tegen de spoorlijn Amersfoort – Utrecht aan, welke alleen via een tunnel kon worden gekruist. Via de sterrenbeeldenbuurt wandelden we Bilthoven weer uit. Bij de vijver gelegen naast de flats wachtte een reiger geduldig op zijn prooi. Via oud De Bilt, aan de rechterzijde, en nieuw De Bilt, aan de linkerzijde, belandden we in het Van Boetzelaarpark, met vijverpatij, waar de aanwezige bankjes werden benut voor het nuttigen van de meege-
nomen lunch.

Na het oversteken van de provinciale weg, kwam het KNMI gebouw, het Koninklijk Nederlands Meteorologisch Instituut, een creatie van Hector Buys Ballot in zicht, waar de hazen in de wei speelden. We kruisten de snelweg A 28 middels een tunneltje, waarna we op de studentencampus De Uithof belandden. We volgden de fietsroute De Hollandse Waterlinie langs de botanische tuin. Fort Hoofddijk was gelegen op het universiteitsterrein. Deze studentenwijk is volop in ontwikkeling, gezien de nieuwbouw die er wordt gepleegd. We liepen langs de gestapelde wooncontainers, die de ergste woningnood onder de studenten dienden op te vangen.

Even plotseling als we het terrein van de Hogeschool opgingen, liepen we ineens weer in het landschap richting Rhijnauwen. Een zandpad volgend passerden we enkele bunkers, totdat we arriveerden bij huis Amelisweerd, welke was gelegen langs de Kromme Rijn. Bij de voormalige jeugdherberg in Bunnik, nu Stayokay, kregen we gelegenheid voor het nuttigen van een consumptie, waarbij sommigen de warme choco goed lieten smaken.

Kort hierna passeerden we het buurtschap en fort Vechten, gelegen langs de spoorlijn en A 12 richting Arnhem. Via een open landschap doemde in verte Houten op, waar laatste loodjes voor sommigen wel wat zwaar begonnen te wegen.

Na een vlote treinreis met overstap, bereikten we uitgelaten weer Hilversum, waar een ieder weer zijns weegs ging na een leuke en zeer geslaagde wandeling.

Uw verplicht vrijwillig aangewezen verslaggever, Hans, nadat mijn buurvrouw Marjo hartelijk dank zegde aan de haar toegeworpen invitatie met dank aan Harm voor het mogen gebruiken van pen en papier voor de aantekeningen.

Hans Bikker

Pedicurepraktijk

Alexandra

Gediplomeerd pedicure
reumatische/diabetische voet

We zijn allemaal sportief bezig en gebruiken onze voeten dus intensief. Het is dan ook belangrijk om ze goed te laten verzorgen. Hiervoor bent u van harte welkom in mijn pedicurepraktijk.

De praktijk bevindt zich op de begane grond. Er is parkeergelegenheid voor de deur. Met het openbaar vervoer (halte janseniushof).

Kloosterlaan 41
1216 NH Hilversum

Tel. 035 6833117
Mob. 06 49980001



LENTeloop

Al weken kijk ik er naar uit, eindelijk weer eens een tijd neerzetten. Dat is toch wel een van de dingen die ik het meeste mis van het hardlopen, de competitie, dat leeft toch een stuk minder bij de wandelaars. Toch geloof ik dat het met een beetje stimuleren wel terug kan komen, tenslotte zijn velen oud-hardlopers.

Enfin, even terug naar de Lenteloop, het weer was prima, volgens het certificaat droog, windstil en zonnig. Alleen jammer dat dit niet opging voor de dagen ervoor. Overal op het parcours lagen grote plassen en modderpoelen. Op zich niet erg, meestal kon je er wel omheen maar het is funest voor je tempo, inhouden, je weg zoeken en weer verder lopen. Steeds als je lekker in je ritme zat moest je weer afremmen. Volgens het certificaat was het parcours 'niet al te zwaar', ben ik het dan ook niet helemaal mee eens maar het kan inderdaad zwaarder, dat is waar. Maar het mocht de pret niet drukken, het was heerlijk, een keertje flink tekeergaan in het bos en proberen diegene achter je voor te blijven. Gelukkig had ik een goede dag en kon ik alles eruit halen wat er in zat. Eerste worden was mijn doel maar Hennie kon ik niet bijhouden, tweede worden leek me ook geen schande en dus stelde ik mijn doel bij. Gestaag stapte ik door, met de hulp van een verdwaalde haas (dank je Andre) kon ik er voor de eind-sprint nog wat extra's uithalen en het gat vergroten tussen mijn achtervolger en mij. Enige verwarring was er bij mij toen ik het bordje '3 km' zag. Aangezien wij geen 4 km maar 6 km moesten lopen ging ik er vanuit dat er nog 2 km voor mij in het verschiet lag, dus deed ik het toch maar even wat rustiger aan. Tot er ineens wel heel veel mensen langs het pad stonden..... tjee, daar is de finish al. Wauw, daar is de klok al, met 45.39 kom ik over de finish. Woohoo, dit voelt HEERLIJK!!! Nu ben ik niet zo goed in hoofdrekenen maar ik besef wel dat ik dus ruim 7,5 km per uur had gelopen, een



aantekening op het certificaat zou mij later leren dat het 7,89km per uur was. Niet slecht dacht ik zo.

Opgewekt loop ik terug naar de kantine, gauw even kijken of ik wat gewonnen heb met de loterij..... nee, helaas, niets maar wat maakt het uit IK BEN TWEEDE GEWORDEN!!! Vergeef me mijn enthousiasme maar ik was (en ben) best wel een beetje trots op mezelf. Tijdens de prijsuitreiking klap ik blij voor alle hardlopende nummers 1, 2 en 3 in de categorieën mannen 4 en 8 km en vrouwen 4 en 8 km die naar voren mogen komen om hun beker en de bijbehorende erkenning in ontvangst te nemen. Dan is het de beurt aan de Nordic Walkers mannen en vrouwen, Frans blijkt onze ster bij de mannen en Liene bij de vrouwen maar wat schetst mijn verbazing, de nummer 2 en 3 zijn kennelijk niet belangrijk want voor hen is er GEEN beker en zelfs GEEN vermelding. En daarna voor de sportief wandelaars ook slechts een

beker voor de nummers 1. Kan iemand mij uitleggen waarom de nummers 2 en 3 in die categorieën geen bekens krijgen??? En zelfs geen vermelding??? Het lijkt mij geweldig om mijn naam te horen weergalmen in de kantine als tweede wandeldame en met een trots gevoel en een stralend gezicht mijn beker in ontvangst te nemen. Nu ben ik in de war, is het soms misplaatst dat ik als wandelaar dat gevoel heb, misschien hoor ik me wat bescheidener op te stellen. In stilte mijn vreugde beheersen. Maar ja, diep in mijn hart ben en blijf ik een strevende hardloper. Je kunt je vast mijn teleurstelling wel voorstellen. Kon ik het maar begrijpen, het waarom. Is het werkelijk een kwestie van waardering? Of komt het omdat er minder wandelaars dan hardlopers zijn, ook al bestaat de groep inmiddels uit meer dan 150 personen! En dan nog, hoeveel personen er ook meelopen, de nummers 1, 2 en 3 doen toch nog

TRAINERS - PORTRET



Trainer van groep:

Duurloop A en Vaartspel A/B niveau,

Achternaam: van Haaften

Voornamen (voluit): Astrid

Roepnaam: Astrid

Bijnaam: nappie

Leeftijd: 52 jaar

Burgerlijke staat:

getrouwd met Leo

Kinderen: 2 volwassen dochters 30 en 27 jaar, 1 schoonzoon 31 jaar + 1 kleindochter van 18 maanden

Huisdier(en): Amerikaanse bulldog, reu genaamd Kay (2 jaar)

Familie van: Ingrid Jakobs, doet aan powerwalking, geen lid van GAC

GAC-lid sinds: januari 2001

Trainer sinds: Maart 2003

Favoriete training: duurloop + vaartspel (kan niet kiezen)

Favoriete route: Smithuyserbos / Peijnenburg / Oude Bos

Sportvoorbeeld: Ellen van Lange, Paula Radcliff

Grootste atletiek-prestatie: ½ marathon van Utrecht in 2001, tijd 2:15:22

Schoenmaat: 37

Opleiding(en): Mavo

Beroep: huisvrouw

Beroepsambitie(s): ---

Trots op: mijn gezin

Hobbies: hardlopen, vakantie vieren, wandelen met de hond op de Hoorneboeg (aangelijnd!) en computeren

Lekker: Chinees/Japans eten, Zwitserse gerechten, patat met appelmoes en als toetje bruine vla

met slagroom

Vies: tuinbonen

Drinken: koffie/thee / water en een sapje, lust geen wijn etc.

Eten: ja lekker elke dag, yoghurt met cruesli / bruine boterham met kaas, 's avonds warme hap groentevlees of pasta's en sla

Vakantie: Tunesië/Turkije/ Griekse en Spaanse eilanden

Boek: eerlijk gezegd lees ik geen boeken, alleen tijdschriften

Film: true story of.....

Geheim: ik ben een open boek, heb voor 'bijna' niemand een geheim dus per september 2008 ga ik de basisgroep weer trainen, neem dan afscheid van mijn huidige groepen en neem het stokje over van Marie-Louise per febr. 09.

Fantasie: de staatsloterij een keer-tje winnen

Levensmotto: niet zeuren maar doen en vooral doorgaan.

altijd ontzettend hun best om 1, 2 en 3 te worden. Of is het een kwestie van geld? Dat die paar extra bekken te duur zijn. Daar moet dan toch wat op te vinden zijn. Kleinere bekken misschien? Of medailles desnoods. Gelukkig heb ik wel het certificaat nog om te bewijzen dat ik toch ECHT op de 2e plaats geëindigd ben. Kijk maar, hij staat hierbij afgebeeld.

Kan iemand me bovenstaande uitleggen?

Groeten, **Yvonne Bles**

Er liggen nog steeds veel certificaten op de leestafel, beneden in de hal.

Heb je een certificaat aangevraagd, neem hem dan mee, over enige tijd beland de rest bij het oud papier, en dat is zonde van alle aandacht die aan het maken van dit certificaat besteedt is

BESTE YVONNE,

In de afgelopen jaren hebben een gering aantal mensen deelgenomen aan vanuit het sportief wandelen en dat is inderdaad de belangrijkste reden dat er voor de deelnemers aan het sportief wandelen en Nordic walking alleen voor de eerste dame en eerste heer een prijs beschikbaar wordt gesteld.

Verder is het zo dat onder de hardlopers een veel grotere spreiding in leeftijden is en mede daarom de leeftijdshandicap een rol speelt in de uitslagen waardoor mensen van totaal verschillende leeftijd in de prijzen kunnen vallen

Dit jaar was er een behoorlijke toename van het aantal inschrijvingen op de 6km en hopelijk zet dat zich voort hetgeen mogelijk in de toekomst voor een heroverweging kan zorgen!

Iedereen doet natuurlijk zijn best om een mooi resultaat neer te zetten en voor iedereen op zijn eigen niveau geeft dat een, naar wij hopen, even grote voldoening.

Het mooie certificaat is natuurlijk al een prijs op zich en een mooie beloning voor de gedane inspanning en bovendien zijn er (mits je een startnummer hebt) ook nog prachtige prijzen te winnen in de loterij.

Namens het organisatie committee: Henry Swankhuizen

REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

DINSDAG 13 MEI

27e Zomeravondcup Utrecht

Website: www.zomeravondcup.nl

Afstanden 10 km 19.00

Een serie van 4 wedstrijd- en prestatielopen. Deze gaat over het landgoed Amelisweerd bij Utrecht. De andere twee (28 mei en 11 juni) gaan langs de Vecht en Oud Zuilen. Op 23 mei is er ook een 5 kilometer.

ZONDAG 18 MEI 2008

Wallenloop Naarden

Website: www.avtempo.nl

Afstanden 4 km, 7,5 km, 11 km en 14,5 km 11.00 uur

Onderdeel van de Top Tien lopen, waarbij de lopers een prachtig uitzicht hebben op de historische vestingwallen en grachten.

ZONDAG 18 MEI 2008

Berekuilloop Utrecht

Website: www.cms.avphoenix.nl

Afstanden 2,5 km tot en 15 km 12.00 uur

Het parcours is 2,5 kilometer lang en loopt rond het sportpark 'de Berekuil'. Is een maandelijks (muv juli en augustus) terugkerende loop.

ZONDAG 18 MEI 2008

Leiden Marathon Leiden

Website: www.marathon.nl

Afstanden 5 km 13.30 uur, 10km 14.30 uur 21,1 km en 42 km 10.30 uur

Weinig informatie over het parcours. De starttijden zijn vervroegd. Bij voorinschrijving wordt je naam op het startnummer gedrukt.

ZATERDAG 24 MEI 2008

AMC Loop Amsterdam

Website: www.amcloop.nl

Afstanden: 21,1 km 11.10 uur, 10,5 km 11.20 uur, 6 km 11.30 uur

De loop wordt gehouden in de lommerrijke omgeving van het AMC en voert om de Gaasperplas. Start en finish en kleedgelegenheden zijn bij het AMC. De opbrengst komt ten goede aan Stichting Medische Hulp Kenia

ZONDAG 25 MEI 2008

Drie Dorpenloop Kortenhoef

Website: www.driedorpenloop.nl

Afstanden: 3 km, 7 km, 12 km en 21,1 km 13.00 uur

De start van alle afstanden is gelijk, de langere afstanden gaan via Ankeveen en 's Graveland. Dit jaar wordt voor het eerst gebruik gemaakt van de Champion Chip naar aanleiding van de problemen vorig jaar met de tijdswaarneming.

Onder de voorinschrijvers worden een aantal prijzen verloot.

ZONDAG 25 MEI 2008

Pim Mullierloop Santpoort-Noord

Website: www.avsuomi.nl

Afstanden 5 km, 10 km en 15 km, 11.00 uur

Onderdeel van het Sportsupport Loopcircuit. Het parcours is verhard en grotendeels autovrij. De eerste versie van deze loop van de 1 ste atletiekwedstrijd van Nederland en is een eerbetoon aan Pim Mullier.

DINSDAG 28 MEI 2008

26e Zomeravondcup Utrecht

Website: www.zomeravondcup.nl

Afstanden 10 km 19.00

De 3e wedstrijd van de zomeravondcup. Het parcours loopt langs de Vecht en Oud Zuilen.

ZONDAG 1 JUNI 2008

1ste Letterenloop Haarlem

Website: www.letterenloop.nl

Afstanden: 5 km en 10 km 12.00 uur

Het doel van deze loop is Fundraising voor Stichting Run4 Schools. Er wordt meegedaan door een aantal bekende schrijvers, Midas Dekkers gaat de lopers vooraf. Het parcours loopt door Bloemendaal en Haarlem.

ZONDAG 1 JUNI 2008

Panbos Trimloop Bosch en Duin

Website: www.u-track.nl

Afstanden van 3 km tot en met 21 km 12.00 uur

Rondjes van 3 kilometer door het Zeister Panbos in het natuurgebied het Utrechts Landschap. Ieder eerste zondag van de maand.

ZONDAG 15 JUNI 2008

Vechtloop Weesp

Website: www.vechtloop.nl

Afstanden 5 km 12.00 uur, 10km, 15 km en 21,1 km 12.03 uur

De starttijden zijn 2 uur vervroegd, het parcours is gelijk gebleven aan vorig jaar.

VRIJDAG 20 JUNI 2008

Midzomernachtcross Amstelveen

Website: www.midzomernachtcross.nl

Afstanden 5 km 20.55 uur, 10 km 21.05 uur en 16 km 20.30 uur

Op de langste vrijdagavond van het jaar wordt deze loop georganiseerd in het Amsterdamse bos. Doordat het in de avond is loop je naar de schemering toe wat wel een aparte gewaarwording is.

ZATERDAG 21 JUNI 2008

Wasmeerloop Hilversum

Website: www.gach.nl

Afstanden Voor de recreatielopers is er de mogelijkheid om 1, 2 of 3 rondjes te lopen van 4 kilometer.

ZATERDAG 21 JUNI 2008

Heuvelrugloop

Maarn

Website: www.heuvelrugloop.nl
Afstanden 4,2 km 19.10 uur, 10 km
en 21,1 km 19.00 uur

Zoals de naam al doet vermoeden is deze loop niet al te makkelijk, hij voert door en over het Nationale Park De Utrechtse Heuvelrug. Vanaf het begin is er een gezellig dorpsfestijn

ZATERDAG 21 JUNI 2008

Monfoortloop

Montfoort

Website: www.msv19.nl
Afstanden 2,5 km en 5 km 14.15 uur, 10,5 km
14.10 uur en 21,1 km 14.00 uur

Door de polder tussen IJsselstein, Benschop en Montfoort over een bijna geheel autovrij parcours.

ZATERDAG 21 JUNI 2008

Zeebodemevent

Lelystad

Website: www.zeebodemloop.nl
Afstanden 4 en 8 km 14.30 uur, 16 km 16.00 uur.
Verder duathlons en (nordic) wandelen

Het parcours voert door Lelystad en is 4 kilometer lang. Vanaf 8.00 uur begint het evenement al met de diverse wandelafstanden, gevolgd door duathlons/triatlons.

LANGE AFSTAND

WEDSTRIJD

bruto netto

Maart

22 Two Oceans Marathon, Zuid Afrika, 56 km

Chris Driessen 1e M60 4:41:27

24 Poelsterloop, Amsterdam, 5 km

Mirjam Koersen 1e Vsen 20.02

24 Klap tot klap Loop,

Musselkanaal

Michel Eekhof 37:58

24 Utrecht AD marathon

Michiel van Dijk 2:57:59 2:57:57

26 NK Veldloop gemeente ambtenaren 12 km

Eva Janssen, 1e Vsen
46:26 46.26

30 Zwemloop, A'foort, 1 km zwemmen, 9,6 km lopen

Eva Janssen, 1e Vsen 51.29

30 World Cup Triathlon, Australië

Sander Berk 1.52.15

April

6 Nike Hilversum City Run

Eric Negerman Msen
30:59 30:59

Pim Gauw (AV Zuidwal) Msen
33.02 33.01

Louran van Keulen M40
35.50 35.48

Eva Janssen Vsen 36.19 36.18
Maurits de Ruiter M45

36.37 36.34
Max Putman M45 37.52 37.46

Patrick de Vries M45
38.45 38.42

Angeli Blankers 2e V35
39.45 39.43

Ruud van den Broek M45
40.15 40.10

Job van Barneveld M40

41.50 41.42

Marian Mijwaard 1e V55

42.49 42.46

Mirjam Koersen VSen

42.56 42.53

Bart van Zanten M40

43.22 43.19

Esther Brakenhoff VSen

44.36 44.31

Marijke Gouw (Zuidwal) VSen

50.53 50.51

Annemieke Heffels V50

54.42 54.35

6 World Cup Triathlon New Plymouth, NZL

Sander Berk 1.49.24

13 Beker Olympische Triatlon, Chania (Gr)

Eva Janssen 2.05.16

13 Fortis Marathon Rotterdam

Michiel van Dijk 2.58.35 2.58.18

Michel Eekhof 3.08.49 3.08.46

Paul van der Zande 3:33:38 3:32:16

19 EK Triatlon, Pontevedra

Birgit Berk 2.07.25

19 Geinloop, Driemond, 10 km

Max Putman, M40 37.49 37.48

Job van Barneveld, M40

40.55 40.47

Mirjam Koersen, 1e Vsen

42.25 42.21



E & M Expres
Taxibedrijf & Snelkoerier

Met speciale taxi tarieven voor vervoer van en naar schiphol

Maartensdijk - Schiphol € 50,00
Hilversum - Schiphol € 50,00
Bussum - Schiphol € 50,00

035 - 5771505

LANGE **AFSTAND** RECREATIE

dinsdag 22 april 2008

Zomeravondcup Utrecht 10 km

Bart van Zanten	42:59
Remko Groot	43:51

zondag 20 april 2008

204 meter te lange wedstrijd

Millingen a/d

63 Chris van de Kamp	52:28
----------------------	-------

zaterdag 19 april 2008

Geinloop Driemond 10 km

20 William Osinga	43:15
35 Niko Bel	44:59
3 Marielle van Laar	46:01
10 Anja van Velsen	49:36
100 Ruud Prins	50:05
191 Paul de Wijs	55:41
193 Ruud Gielen	55:47
200 Rick van Brenk	56:24
57 Nienke Brouwer	57:54

zaterdag 19 april 2008

Geinloop Driemond 15 km

58 Bettina Kuijer	1:39:59
-------------------	---------

zaterdag 19 april 2008

Geinloop Driemond 21,1 km

50 Siebe Turksma	1:41:04
67 Auke de Schipper	1:43:19
101 Arie Klop	1:46:52
107 Bert de Goede	1:47:53

zaterdag 19 april 2008

Geinloop Driemond 7 km

58 Rendolf van Hoof	59:53
59 Frans Oomen	59:55

zondag 13 april 2008

Marathon Rotterdam Rotterdam

42,2 km

Ineke Klaver	3:50:50
Max van t Velt	3:51:40
Fred Verkerk	3:54:13
Gerda Kooij	4:16:27
George de Groot	4:18:40
Teun van Rossum	4:24:27
Peter Koperdraad	4:34:34

zondag 6 april 2008

City Run Hilversum 10 km

3 Ineke Klaver	44:57
10 Ivon Milder	48:00
Bert Voorn	49:42
45 Gelise Bouma	53:30
47 Annette Klein	54:14
Petra Wildschut	55:16
Ingrid Kop	57:01
104 Corine van Steenveldt	57:38
149 Mechteld van Gilse	58:52
Bert Klaver	59:02

213 Christien Schut	1:00:17
Corry Voorn	1:00:21
232 Nienke Brouwer	1:01:02
234 Corien van Andel	1:01:31
260 Saskia van Dorsselaer	1:02:13
Mariska van Rossum	1:03:49

zondag 6 april 2008

City Run Hilversum 21,1 km

Eddie Bleijenberg	1:28:01
Remco Coolen	1:34:56
Remko Groot	1:36:05
Peter Koens	1:36:30
Patrick Hoeben	1:42:36
Jan Pijl	1:42:54
Bert de Goede	1:42:55
Hilco Griffioen	1:42:55
Dick Neppelenbroek	1:43:49
Jan Keurs	1:44:56
Lineke Braspenning	1:44:59
Marielle van Laar	1:45:05
Bert Akkersdijk	1:45:11
Astrid Kooij	1:45:38
Walter Mijnhout	1:47:33
Lies Muntslag	1:47:34
Arie Klop	1:48:58
Cornelie Peschar	1:49:00
Ed Bisel	1:49:10
Siebe Turksma	1:50:07
Bea Splinter	1:50:16
Fred Jansen	1:51:18
Paul Pilzecker	1:51:45
Lidwien Rigter	1:53:25
Henny Fakkeldij	1:55:04
Marcel Dopheide	1:56:11
Pieter Teeuwen	1:56:11
Bram Kolk	1:58:24
Clemens van Wilgenburg	1:59:16
Felix Gras	2:00:13
Ben Bus	2:00:29
Marlies Bakker	2:00:55
Roy Mierop	2:02:07
Ad Vrijsen	2:03:21
Judith Assen	2:03:35
Anouk Pols	2:05:29
Kees Bregman	2:06:59
Willemijn Streutker	2:08:59
Inge Wets	2:10:42
Els Verkerk	2:12:47
Dorien Verloop	2:13:28
Elza Ruygrok	2:13:29
Edwin Froom	2:17:12
Gert Wingelaar	2:18:27
Lisette Goud	2:19:51
Anja Wijnands	2:21:49
565 Hajo Harts	2:23:53

zondag 6 april 2008

City Run Hilversum 5 km

2 Brigitte van de Kamp	20:53
Rene Udo	23:31
43 Sylvia de Bood	25:28
Fabian Rothmund	26:02
62 Joyce Hovius	26:53
27 Anne-Lou Langendijk	26:54
47 Ester Vijselaar	28:14
98 Tasja Koning-de Graaf	28:30
70 Wil van de Water	29:17

139 Ronit Shavit	29:27
74 Dorien Hopma Zijlema	29:32
241 Eva Valenkamp	29:52
76 Joke Berends	29:55
176 Ineke de Rijke	30:01
193 Martina van Amerongen	30:16
220 Mirjam Cauvern	30:35
109 Tinie Klarenbeek	30:59
108 Esther Hamer	31:06
107 Margreet Eijsink	31:16
128 Cobi Berculo	31:57
121 Judith Breedveld	32:04
133 Katrijn Turksma	32:06
135 Cindy Visser	32:10
443 Marion Durieux	33:04
470 Corine de Vries	33:14
490 Alexandra Blaauwgeers	33:36
565 Monique Akkerman	34:29
171 Helma Bisel	34:32
575 Lucy Kuipers	34:38
190 Karen van der Mark	36:26

zondag 6 april 2008

Rondje Vrachelen Oosterhout

10 km

Louis Pols	51:52
------------	-------

zaterdag 29 maart 2008

Lenteloop Hilversum 8 km

Astrid van Kempen	46:00
Richard Egberink	47:00

zondag 18 november 2007

7evenheuvelenloop Nijmegen

15 km

1910 Petra Wildschut	1:29:01
----------------------	---------

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



De juiste volgorde wordt, als je de tijden in oplopende volgorde zet:

1. 3.15 am; doorlopen tot na het oversteken van de kruising met stoplichten
2. zes over vier in het donker
3. 13 over half 6 's morgens
4. vijf voor half elf op koffietijd
5. 13.20
6. Drie uur 's middags; over de asfaltweg tot aan de paddenstoel
7. 6.45 pm; hek door en doorlopen tot de kruising met bospaden



DUALMEET 2008

Twee jaar geleden kwam de Engelse club, Epsom and Ewell Harriers, naar Nederland. Dit was een zeer bijzondere ervaring. Helaas gingen zij toen met de 'friendship plate' naar huis. Dit jaar werd de traditie voortgezet, want een 39 man tellende delegatie GAC-atleten vertrok op vrijdag 21 maart naar Engeland om de 'friendship plate' terug te winnen. Na het uitdelen van een mooie trui met capuchon en een programmaboekje voor onderweg was iedereen klaar om te vertrekken. Onderweg zat de sfeer er goed in, want iedereen had er dan ook zin in om er een leuke belevenis van te maken. Ondanks het slechte weer kwamen we te vroeg aan in Calais. Door de harde wind voeren er helaas minder boten. Maar onder het genot van de goede muziek van de auto naast ons ging de tijd snel voorbij. Op de boot was de gamekamer al snel ontdekt. Dus wie een sterke maag had probeerde de topscores in de race-, schiet- en dansspelletjes te verbreken. Voor de mensen met een zwakke maag was stil zitten de enige remedie tegen zeeziekte. Toen we aankwamen in Dover was alles heel vreemd. We reden aan de andere kant van de weg en ook het stuur van de auto's zat aan de andere kant. Bij de atletiekbaan aangekomen van Epsom and Ewell Harriers werden we vriendelijk ontvangen met een lekker sterk kopje thee en wat lekkers. Zij verontschuldigde zich voor het schandalige gedrag van twee jaar geleden en iedereen werd verdeeld over de gastgezinnen. Zaterdagochtend bleek het ene gezin nog leuker dan het andere gezin. Sommige mensen moesten

het doen met een televisie van 20 bij 30 cm, terwijl ander genoten van een heerlijke sauna met verwarmd zwembad. Toch had iedereen zich vermaakt en een goede nacht gehad.

Voor de zaterdag stond er een bezoek aan de London Dungeons gepland. Binnen no-time stond je midden in het Engelse leven van de 16de eeuw, voorzien met de pest en alle misdaad. Dit was leuk en goed gespeeld door levendige acteurs in het spookhuis. De middag was gereserveerd voor vrije tijd en we vertrokken in groepjes om Londen te bezichtigen. De 'underground' werd gebruikt om het centrum te bezoeken en er werd door één groepje een culturele tentoonstelling bezocht. Ook de 'London Eye' werd bezocht door een aantal en om 16.00 had iedereen terug moeten zijn bij de bus. Voor sommige mensen bleek dit toch erg moeilijk; we vertrokken dan ook wat later dan gepland.

Aangekomen bij de atletiekaccommodatie ging iedereen mee met zijn of haar gastgezin, en werd de avond gevuld met een door het gastgezin georganiseerde activiteit. Het bowlen bleek zeer populair, maar ook werden er hondenraces bezocht. De plaatselijke pub met zijn pints was ook een bestemming waar de GAC'ers te vinden waren. Nu de eerste twee dagen

voorbij waren, was de dag, waar de hele reis in feite om draaide, aangebroken. De 'Dual Meet' tussen de Engelsen en de Nederlanders! De ploeg die tijdens deze wedstrijd de meeste punten behaalde, werd beloond met de 'Friendship Plate', dé wisseltrofee waar al sinds 1971 om wordt gestreden. Twee jaar geleden toen de Engelsen hier te gast waren wonnen zij hem, en brachten daarmee de stand op 7 tegen 7. Kortom het zou een dag worden waar alles op alles zou moeten worden gezet om te winnen!

Waar op zaterdag de temperatuur nog lekker was, was het op zondag tijdens de wedstrijd ongelofelijk koud! Het startschot voor het eerste onderdeel, de 400m horden, klom om 12:45. Met als gevolg dat iets meer dan een minuut later de eerste winst binnen was. De hele dag werd er gevochten voor de punten. Toen het laatste onderdeel was afgelopen vertrokken wij allen snel naar het gastgezin om daar wat te eten en ons op te frissen voor een heus feest. Want wie de wedstrijd gewonnen had... dat zou die avond

Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

Kapittelweg 338

1216 JP Hilversum

Tel. (035) 623 20 31



in de plaatselijke voetbalclub tijdens een feest bekend worden gemaakt. Na bijna twee uur muziek ging de volumeknop naar beneden en kwam Brian, de voorzitter van Epsom, richting de microfoon om ons allen toe te spreken. Eerst over hoe geweldig zo'n uitwisselingsrelatie wel niet is, en daarna over wie er nou toch gewonnen zouden hebben. Eerst werd duidelijk dat wij de loopnummers hadden gewonnen. Toen werd verteld dat de technische nummers ook in ons voordeel waren beslist. Toen waren allen Gooise atleten door het dolle heen, wij hadden namelijk de 'Friendship Plate' teruggewonnen. En met het winnen de teller op GAC: 8 tegen Epsom: 7 overwinningen gezet. Nadat Maarten Broek had verteld hoe ver-

heugd wij wel niet waren en dat de Engelsen hier over twee jaar weer welkom zijn, ging het feest verder. Toen rond kwart voor één het licht aan ging, zo vroeg is normaal in Engeland, druppelde iedereen af. De meeste gingen linea recta richting bed, andere feesten nog even door bij iemand thuis. Om vervolgens redelijk vroeg op te staan, want we zouden die morgen om half tien uit Epsom vertrekken richting Hilversum. Bij aankomst in Dover waar we op de boot zouden stappen richting Calais bleek dat we weer iets te vroeg waren. Dat was geen probleem gezien de eet en drink gelegenheden waar velen hun tijd spendeerden. Toen we op de boot zaten maakten velen hun laatste losse

ponden op aan wat voedsel, een souvenir of werd de speelhal bezocht. Op de terugweg toen we net de Nederlandse grens over waren zijn we even gestopt om onze voorraden aan te vullen. Nadat ook de buschauffeur, die begroet werd met 'stomme Marokkaan', na een praatje te hebben gemaakt met een collega terug was bij de bus, vertrokken we voor de laatste etappe richting Hilversum, waar we om iets voor acht uur aankwamen. Het was voor iedereen duidelijk, de reis waar iedereen veel plezier aan had beleefd, was zo goed als voorbij. Er werd afscheid genomen en men vertrok richting huis, om vervolgens dit topweekend nooit meer te vergeten.

Namens de CWA,

Alle Koperdraad en Nick van Tol

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!

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



IT2DAY
 websolutions
 WWW.IT2DAY.NL

Webhosting vanaf 4 euro per maand!

IT2day for tomorrow's business

MANNENPLOEG WINT EERSTE COMPETITIE IN SITTARD!

Vanochtend (27-april-2008) om half negen stipt zijn we vertrokken voor de lange reis naar Sittard. Met een goede ploeg en goed weer reisden we af zeer benieuwd wat de dag zou brengen. Zachtjes werd gefluisterd dat wellicht een finale wedstrijd mogelijk zou zijn. Rick moest als eerste aan de bak bij het kogelslingeren. Hij ging de gehele wedstrijd aan kop, totdat de Sprintatleet Ronald Gram toch maar besloot zijn laatste poging geldig te maken. Niettemin een zeer goede start, Rick kwam tot 45.40 meter.

Deze goede start werd gevolgd door het eerste loopnummer van de dag, de 110 meter horden. Het goede weer bleek voor de loopnummers ook een nadeel in petto te hebben, een fikse tegenwind op de sprintnummers. Tegen deze wind in wist Paul met overmacht te winnen in een scherpe tijd van 14.92. Een zeer goede tijd, slechts vier honderdste verwijderd van zijn persoonlijke record op de lagere junioren horden. Tegelijkertijd begon Rutger aan het hoogspringen, met een korte maar felle aanloop wist hij over de 1.75 te geraken, de 1.80 bleek vandaag net niet haalbaar. Het was al vrij snel tijd voor het volgende loopnummer de 800 meter. Eerst zette Jespar een degelijke tijd op de klokken van 2:08, vervolgens moest Olivier de punten binnenslepen. Hij nestelde zich achterin het veld van de snelste serie, waarna wij als toeschouwers wachtte op zijn karakteristieke eindsprint, deze kwam er echter niet helemaal uit, maar met een tijd van 2:04 zorgde hij toch voor de nodige punten. Na deze vier onderdelen bleken we, toch wel onverwacht, aan de leiding te gaan.

Het eerstvolgende nummer was het

verspringen, waar Jelle, na een jaar afwezigheid in de (eerste) competitieploeg een zeer degelijke 6.31 meter neerzette. Harry liep de honderd meter wat verkrampd tegen de wind in, 12.49 sec. Paul leek een serie later een stuk minder last te hebben van de wind. Na een, naar eigen zeggen, matige start wist hij de wedstrijd bijna te winnen. Hij eindigde als tweede met een tijd van 11.37 sec, met een tegenwind van maar liefst 4.2 m/s (!). In de tussentijd was ook Dirk-Jan in de tweede groep aan zijn hoogspringwedstrijd begonnen. Nadat hij zijn PR van 1.60 meter al twee keer had overwonnen tijdens het inspringen ging hij in de vrij wedstrijd gemakkelijk over 1.65 en 1.70 meter, een nieuw PR dus. Inmiddels, nadat de eerste springers al waren afgehaakt, mocht Ewald beginnen met zijn polsstokhoogspringwedstrijd. Hij wisselde een aantal mindere sprongen met een aantal goede sprongen af en wist zo over de 3.60 te geraken, een zeer goed resultaat. Helaas blesseerde hij zijn enkel op zijn laatste poging op 3.70, waardoor hij niet meer kon deelnemen aan het hinkstapspringen.

Ook na deze nummers stonden we nog steeds eerste en begonnen we er meer en meer in geloven. Wel had één van de concurrenten, Unitas, nog Wout van Wengerden in de strijd bij het polsstokhoogspringen, die aan het eind van de dag de wedstrijd won met 5.45 meter. Voor ons had Michiel in de tussentijd beslag weten te leggen op een derde plaats bij het speerwerpen met een afstand van ruim 46 meter. Na dit onderdeel kon hij ook meteen aan de slag op het volgende loopnummer de 400 meter. Na een felle start kon hij het verval op de laatste honderd meter tegen de wind in beperkt houden, wat resulteerde in een tijd van 54.22 sec.

Daarna was het de beurt aan Nick voor de 5 kilometer. In een race waarin hij het meeste werk zelf moest opknappen werd hij goed vierde in een persoonlijk record van net boven de 16 minuten, dit laatste niet geheel naar eigen tevredenheid (zeker wel naar tevredenheid van alle andere GAC-ers...).

Voorafgaand aan de afsluitende estafette was Jelle bereid gevonden om het hinkstapspringen voor zijn rekening te nemen. Hoewel hij rustig aan moest doen vanwege blessures, kwam hij tot 11.73, wat zeker naar meer smaakte. Arjan behaalde tegelijkertijd een degelijke derde plaats met 12.28 meter, Rick stootte de kogel naar 10.78 meter een uur later in de tweede groep. Harry en Matthias kwamen vervolgens uit op het laatste individuele loopnummer, de 200 meter. Harry kwam in de tweede serie tot een goede 24.57 sec, wat een serie later net een fractie sneller bleek dan de tijd van Matthias, die de 200 meter voltooide in 22.63 sec.

Hiermee was het tijd geworden voor de Zweedse Estafette. De eerste 400 meter nam Paul voor zijn rekening. Hij liep in het spoor van een AV Gouda atleet naar een splitstijd van rondom de 50 seconden en gaf vervolgens het stokje over aan Matthias die een goed vervolg gaf. Vervolgens liep Harry wederom een zeer goede 200 meter, waarna Michiel net niet de seriewinst kon binnenslepen. Na twee series bleek de 2:03.12 goed voor een derde plaats én een clubrecord. Ondergetekende was mede in bezit van dit record en heeft naar aanleiding van een weddenschap over deze race een sixpack Sportdrank (Ja, sportdrank...) verloren. Twee tienden langzamer had ook wel gemogen, heren.

Met deze laatste resultaten stond vast dat wij de eerste plaats hadden behaald voor PSV, Gouda en ook het Unitas van Wout van Wengerden! Rest mij nog een aantal bedankjes en de standen en vooruitzichten. Allereerst een bedankje voor Marc, ons jurylid die ook de lange tocht naar Sittard heeft moeten maken, zonder hem hadden wij niet eens kunnen meedoen. Verder René en Erik die de gehele dag zeer bevlo-

gen hebben gecoacht, met als hoogtepunt Erik die een vreugdedansje uitvoerde na de derde foute kogelslingerpoging van bovengenoemde Ronald Gram, waarna hij door MILA-trainer René uitgelegd moest krijgen dat er toch echt nog een vierde poging was. Ook Jan-Willem, die ondanks zijn blessure heeft meegeleefd, gecoacht en gejuicht. In de totaalstand staan we op dit

moment vijfde. De eerste acht zullen een plekje krijgen in de promotie degradatiewedstrijd op 21 september, waar gestreden zal worden om een plekje in de eerste divisie. Als laatste woord kan ik slechts zeggen dat het een hele mooie dag vandaag in Sittard was en dat ik 21 september heb aangestreept in mijn agenda!
De ploegleider,
Maarten Broek

VACATURE CONTENTBEHEERDER WEBSITE GAC

Functie

Contentbeheerder voor de nieuwe website van GAC

Taken

Met de vernieuwde website **www.gach.nl** (online sinds 29 februari) worden GAC'ers nog beter geïnformeerd over alles wat er speelt binnen de vereniging. De contentbeheerder zorgt ervoor dat de informatie op de website relevant en actueel blijft. Hij/zij werkt daarbij samen met veel andere GAC'ers. Ook gaat hij/zij de ideeën voor uitbreiding van de website (zoals opgenomen in het communicatieplan) verder uitwerken met IT2day. IT2day is het webdesignbureau dat de website heeft gebouwd en dat het technische beheer van de GAC site doet.

De taken van de contentbeheerder zijn:

- Beheren van de algemene inhoud van de GAC website;
- Supervisie over de inhoud van deel Recreatiesport, Wedstrijdatletiek en Jeugdathletiek (de inhoud wordt beheerd door internetredacteurs);

- Contact onderhouden met internetredacteurs, clubbladredactie en ledenadministratie: min. 6x per jaar vergadering;
 - Aansturen van IT2day m.b.t. de uitvoering van geplande uitbreidingen van de website.
- De contentbeheerder GAC website zal de interim taken overnemen van Annette Klein en Arthur Westgeest. Wat moet je kunnen
- Kennis/ervaring/affiniteit met interne- en externe communicatie en internet
 - Overzicht hebben wat de GAC doet en hoe de GAC is georganiseerd
 - Contacten onderhouden binnen de GAC en met IT2day
 - Beschikbaar zijn voor langere tijd

Hoeveel tijd kost het Minimaal 2 uur per week

Meer info bij Annette Klein: annette@gach.nl
Arthur Westgeest: arthur@gach.nl

ALLE VERHALEN, UITSLAGEN EN HET LAATSTE NIEUWS VIND JE OP
WWW.GACH.NL



BESTUUR		bestuur@gach.nl
Voorzitter		
Ruud van Bokhorst		voorzitter@gach.nl
Birkenheuvelweg 58	035-6243073 / 06-43896131	
1215 EV Hilversum		
Secretaris		
Marcel Schelfhout		secretaris@gach.nl
Liebergerweg 27	035-6479321 / 06-16238400	
1221 JN Hilversum		
Penningmeester		
Bert List		penningmeester@gach.nl
Meikevermeent 27	035-6982099	
1218 HB Hilversum		
Leden		
Maarten Broek		maarten-bestuur@gach.nl
Remko Groot	035-6470084	remko-bestuur@gach.nl
Joke Kooiker	035-5312302	joke-bestuur@gach.nl
Wilma Terwel	035-5318264	wilma-bestuur@gach.nl
ATLETIEK MANAGER		
Adrie Rossen	035-5313177	adrierossen@gach.nl
FACILITAIR MANAGER		dickindenberken@gach.nl
Dick in den Berken	06-51557784	
VERTROUWENSPERSOON		vertrouwenspersoon@gach.nl
Helene Heckman	035-6247979	
LEDENADMINISTRATIE		ledenadministratie@gach.nl
Chris van de Kamp		
Chrysantenstraat 13	035-6215516	
1214 BK Hilversum		
Betalingen	Postbank 284190	t.n.v. GAC Hilversum
REDACTIE CLUBBLAD		clubblad@gach.nl
Eindredactie		
Carla van Lingen	035-6243909	
Opmaak		
Ron Meijer	035-6850719	info@starttofinish.nl
Vacatures, wie-wat-waar		
Saskia Bons	035-6479321	saskia007@gmail.com
leden		
Frans van der Kroon	035-6832999	
Jan Dirk Vos	035-6246106	
Reuzeleuke loopjes		
Remko Groot	035 6470084	remko2110@hotmail.com
BEHEERGROEP CLUBHUIS		beheergroep@gach.nl
Voorzitter		
Ernst Kasanmoentalib	035-6247135	
Secretaris		
Felix Debets	035-5318264	
Penningmeester		
Henk Bakker	035-7724591	
RESERVERINGEN CLUBHUIS EN BAAN		reserveren@gach.nl
Hans Veldmeijer	035-6247095	
ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN		
Voorzitter		
Cor van Asselt	035-6854765	
Leden		
Dries Bijwaard	035-6561102	
Dick van Gessel	035-6852970	
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
Henk van der Kolk	035-6858828	
Wim Lam	035-6851926	
Niek Vogel	035-6243662	
Berry van der Wolk	035-6249029	
Geluidstechnicus		
Cor van Asselt	035-6854765	
COMMISSIE SPONSORING		Sponsoring@gach.nl
Gerard van den Bosch	0294-410657	g.bosch6@chello.nl
Minke van Thiel	035-6248472	gijsenminke@vxs.nl
Dick in den Berken	035-6945316	berken9@kpnplanet.nl
WEBMASTER		webmaster@gach.nl
Joran van Bokhorst	06-27191184	webmaster@gach.nl
Marc van Veen		webmaster@gach.nl
COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK		cwa@gach.nl
Voorzitter		
Jan-Willem van Henten	06-16134720	
Secretaris		
Janneke Oosterink	06-53537461	
Penningmeester		
Erik van Tol	06-29263675	

Leden		
Mirte List	06-20530795	
Marleen Ram	06-47036776	
Nic van Tol	06-55946667	
Alle Koperdraad	06-22765414	
Melanie Versteeg	06-13592878	
Harry Bontje	06-21942724	
EVENEMENT: ARENA GAMES		
Voorzitter		
Maarten Broek		maarten-bestuur@gach.nl
Secretaris		
Arjan van Harn		
Penningmeester		
Coen Hulsman	035-6220133	
Sponsoring		
Dirk Krijnen		
EVENEMENT: MAPLE LEAF CROSS		info@mapleleafcross.nl
Voorzitter		
Ben van de Berg		
leden		
Michael Kromhout	035-6720902	
EVENEMENT: NIKE HILVERSUM CITY RUN		
Dick Slootbeek	06-51845835	bestuur@nikehilversumcityrun.nl
TECHNISCHE COMMISSIE		tc@gach.nl
Voorzitter		
Coen Hulsman	035-6220133	coen@hulsman.nl
Secretaris		
Maarten Broek		maarten-bestuur@gach.nl
penningmeester		
Marc van Veen	035-6838847	
materiaalbeheer		
Aswin Jagers	035-6470642	aswin.jagers@xs4all.nl
clubrecords		
Marcel Kremer	06 23806264	
JEUGD TECHNISCHE COMMISSIE		jtc@gach.nl
Coördinator jeugd		
John Dankers	06-20018866	jtc@gach.nl
Jeugdtrainersbegeleiding		
Jan Versteeg	06-51994897	famj.versteeg@tiscali.nl
WEDSTRIJDORGANISATIE COMMISSIE		woc@gach.nl
Voorzitter		
Adri Coppens		a3coppens@gmail.com
wedstrijdsecr. pupillen en jury		
Wilma Poort	035-6236200	w.j.poort@hetnet.nl
Jury Coördinatie		
Vacature		
Secr. Uitwedstrijden pupillen en CD jun.		
Clemens v.Wilgenburg	035-6858072	
Secr. Uitwedstrijden AB jun., sen., vet.		
Ingrid van Dijk	Jaap ter Haarstraat 31	
	1321 LA ALmere	ivandijk@tiscali.nl
KANTINECOMMISSIE		kantine@gach.nl
voorzitter		
Gerard van Rooij	035-6852316	
secretaris		
Gert Wingelaar	06-12386333	
penningmeester		
Jan Keurs	0294-410210	
inkoop		
Gert Wingelaar	06-12386333	
planning bardiens		
Cindy van der Blom	035-6857174	cindy@robencindy.com
evenementen		
Nora Swankhuizen	035-6550709	
technische zaken		
Nico v/d Lee	035-6211998	
algemeen lid		
Ed Bisel	035-6932382	
Gerard Bakker	06-21553910	
SPORT MEDISCHE COMMISSIE		
Coördinator		
Jaques van Garderen	035-6241370	
Fysiotherapeut		
Hans Hofman	035-6244914	
Sportmasseur		
Dik Zeldenrijk	035-5823212	

RECREATIESPORT COMMISSIE**RSC@GACH.NL****Voorzitter**

Henry Swankhuizen 035-6550709
Gertjan Reichman 035-6216291

penningmeester

Bert Noom 035-6850697 bertnoom@planet.nl

Secretaris

Alja Meijer 035-6850719 alja@starttofinish.nl

leden

Madelon de Groot 035-6237137
Elly Majoor 035-5310748
Hannie van der Kroon 035-6832999
Harm Oerlemans 035-6218235

LOOPTEAM**loopteam@gach.nl****Voorzitter hardlopen**

Geraldine van Bers 035-5824095

Voorzitter wandelen

Patrick Weening 035-6856060

Secretariaat

Carola Geelhoed

Lid RSC

Elly Majoor 035-5310748

Leden

Karin de Bruijn 035-6851153
Els Elenbaas 035-6854026
Joost Fontaine 035-6853906
Leo Mayer 035-6859909
Yvonne van de Voort 035-6218437
Astrid van Haaften 035-5821053

TRAINERS WEDSTRIJDATLETIEK**Selectie meerkamp meisjes/vrouwen**

Janet Hulshof 06-49137719 aniracus@hotmail.com.
Ton Eijkenboom 055-3555222 a.eijkenboom@chello.nl

Selectie 800m t/m marathon

René Godlieb 0294-432898 renegodlieb@wanadoo.nl

selectie meerkamp jongens/mannen

Niels Alofsen 06-42437272 niels@alofsport.nl

assistentie Niels Alofsen

Arjan van Harn 06-1323389 arjanvanharn@hotmail.com

selectie sprint en horden

Raymond Mahler 06-30221828 wayman@xs4all.nl

assistentie Janet Hulshof

Jan Versteeg 035-6836687 famj.versteeg@tiscali.nl

specialisatie meerkamp meisjes

Jelle Duinsbergen 06-28120859 pj_is_back@hotmail.com

allround jeugd

Peter Koperdraad 06-12059906 peter@koperdraad.nl

allround jeugd

Wouter Stiekema 06-26550126 wouter@wstiekema.nl

assistentie René Godlieb

Bert Bouwmeester 06-51960473 bbouwmeester@kabelfoon.nl

assistentie René Godlieb

Siebe Turksma 035-7721909 siebe.turksma@chello.nl

midden en lange afstand jeugd

Dik Zeldenrijk 035-5823212 dzeldenrijk@freeler.nl

lange afstand

Frans Looijer 035-6830124 anitaphilipsen@hetnet.nl

masters vrouwen en mannen

Kees Jagers 035-6850932

selectie werpen

Ronald Henriquez 035-6914012 rhenriquez@orange.nl

specialisatie kogelslingeren

Ingrid van Dijk ivandijk@tiscali.nl

HOOFDTRAINERS JEUGD * volledig overzicht: zie website!**A atletiek, divers**

Martin de Vor 06 13464600 m.devor@hi.nl

smurfen, 2002

José Hilhorst 035 6850975 josehilhorst@kpn-officedsl.nl

Meisjes mini's en pupillen C, 2000-2001

Nelleke Dankers 035 6564511 joh.dankers@planet.nl

Jongens mini's en pupillen C, 2000-2001

Nelleke Dankers 035 6564511 joh.dankers@planet.nl

Meisjes pupillen B, 1999

Anika Koperdraad 06 55520123anikakoperdraad@hotmail.com

Jongens pupillen B, 1999

Stéphane Wienneke 06 26802004 nbrovsky@wanadoo.nl

Meisjes pupillen A 1e jaars, 1998

Stef de Beer 06 10142665 sdebeer@hetnet.nl

Jongens pupillen A 1e jaars, 1998

Berend Reichman 06-52182984 BReichman.GAC@Gmail.com

Meisjes pupillen A 2e jaars, 1997

Bert Grob 035 6242443 ib.grob@tiscali.nl

Jongens pupillen A 2e jaars, 1997

Eric Poelmann 06 24702933 e.poelmann@tiscali.nl

Meisjes junioren D 1e jaars, 1996

Marianne Bruininks 035 6838293 jantje_40@hotmail.com

Jongens junioren D 1e jaars, 1996

Bob van manen 06 10224293 manen48@zonnet.nl

Meisjes junioren D 2e jaars, 1995

Inge Klaassen 06 13670904 bert.inge.vastenburg@planet.nl

Jongens junioren D 2e jaars, 1995

Nick Davelaar 06 55802006 nick_davelaar@hotmail.com

TRAINERS RECREATIESPORT**Sportief wandelen / Nordic Walking**

Lidy Bakker	035-7724591	Frans Oomen	035-7722571
Diny de Beer	035-6246050	Andre Peer	035-6248972
Andries Furster	035-6857964	Christine Rietdijk	035-6212237
Fonnie Haverkort	035-6917406	Erwin de Rijk	035-7724616
Wil van Klooster	035-5311548	Gerard van Rooij	035-6852316
Wim van der Linden	035-6854722	Josine Rusche	035-5382870
Liene Malsch	035-6238328	Cor van der Schaaf	035-6833062
Rie van Nigtevecht	035-5826509	Anja Schimmel	035-6835525
Stien Reumer	035-6916445	Dick Slootbeek	035-6218063
Lia Schipper	035-6245051	Bea Splinter	035-6915632
Ina Schouten	035-6832564	Joop Splinter	035-6915632
Leo Stolk	06-14146612	Henry Swankhuizen	035-6563420
Trijntje Timmer	035-5821215	Nora Swankhuizen	035-6563420
Ad Verheul	035-6240781	Loes Terwel	035-6241315
Patrick Weening	035-6856060	Wilma Terwel	035-5318264

Hardlopen

Anneke Bakker	035-6219332	Elbert Vastenburg	035-6852277
Gerard vd Berg		Fred Verkerk	035-7726150
Geraldine van Bers	035-5824095	Roelien Vermeulen	035-6832662
Hans Bikker	035-6859164	Joop de Vink	035-6851666
Ed Bisel	035-6932382	Shanta-Joy Vogel	035-6720944
Sandra Bos	035-6838601	Jan Vonk	035-5821546
Marion Boshuis	030-6621000	Truus van de Vooren	035-6282240
Laus Bosman	035-5821691	Yvonne van der Voort	035-6218437
Lineke Braspenning	035-6216291	Sylvia Vos	035-6836889
Gerie Broek	035-6912887	Wil van de Water	035-6213804
Karin de Bruijn	035-6851153	Paul de Wijs	035-6851800
Erik Dalmeijer	034-6213340	Clemens v. Wilgenburg	035-6858072
Felix Debets	035-5318264	Gert Wingelaar	035-6856122
Piet Doorn	035-6910271	Paul van der Zande	035-6235325

Chris Doornekamp	035-6853419
Chris Driessen	035-6234173
Els Elenbaas	035-6854026
Joost Fontaine	035-6853906
Bert Gasenbeek	035-5771390
Krijn Griffioen	035-6931015
Astrid van Haaften	035-5821053
Jaap van Harnersveld	035-6918043
Wim Heinis	035-6245394
Marc Hek	035-6851788
Ab Hermesen	035-6859687
Herman Hofland	035-6951707
Marie-Louise Hofstee	035-6854460
Gré Imbos	035-6834428

Dennis 't Jong	035-6856224
Marijke van der Klein	035-6930160
Jacqueline Klop	035-6833175
Ans van der Knaap	035-6830080
Hanneke v. Kralingen	035-6214282
Evelien Kuijt	033-4321029
Mary Langerak	06-22068395
Dick van der Lee	035-6247667
Frans Looyer	035-6830124
Elly Majoor	035-5310748
Wim Markhorst	033-4321029
Leo Mayer	035-6859909
Ron Meijer	035-6850719

UITSLAGEN VOOR CLUBBLAD**EN INTERNET****jeugdatletiek**

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

recreatiesport

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

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen
uitslagen.wed-

strijd@gach.nl

wedstrijd lange afstand

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

juniorenA/B, senioren en veteranen - clubblad

Ilona Mulder
a.anten@versatel.nl

uitslagen voor pers/media

VACATURE
uitslagen.wedstrijd@gach.nl

Telefoon Clubhuis: 035-6856380

JEUGDBESTUUR

John Dankers
Jan Versteeg

06 20018866
06 51994897

jtc@gach.nl
famj.versteeg@tiscali.nl

coördinatie jeugd
jeugdtrainersbegeleiding

HOOFDTRAINERS JEUGD

Martin de Vor	06 13464600	m.devor@hi.nl
José Hilhorst	035 6850975	josehilhorst@kpn-officedsl.nl
Nelleke Dankers	035 6564511	joh.dankers@planet.nl
Nelleke Dankers	035 6564511	joh.dankers@planet.nl
Anika Koperdraad	06 55520123	anikakoperdraad@hotmail.com
Stéphane Wienneke	06 26802004	nbrovsky@wanadoo.nl
Stef de Beer	06 10142665	sdebeer@hetnet.nl
Berend Reichman	06-52182984	BReichman.GAC@Gmail.com
Bert Grob	035 6242443	ib.grob@tiscali.nl
Eric Poelmann	06 24702933	e.poelmann@tiscali.nl
Marianne Bruininks	035 6838293	jantje_40@hotmail.com
Bob van manen	06 10224293	manen48@zonnet.nl
Inge Klaassen	06 13670904	bert.inge.vastenburg@planet.nl
Nick Davelaar	06 55802006	nick_davelaar@hotmail.com

hoofdtrainer van:	geb.jaar
A atletiek	divers
smurfen	2002
Meisjes mini's en pupillen C	2000-2001
Jongens mini's en pupillen C	2000-2001
Meisjes pupillen B	1999
Jongens pupillen B	1999
Meisjes pupillen A 1e jaars	1998
Jongens pupillen A 1e jaars	1998
Meisjes pupillen A 2e jaars	1997
Jongens pupillen A 2e jaars	1997
Meisjes junioren D 1e jaars	1996
Jongens junioren D 1e jaars	1996
Meisjes junioren D 2e jaars	1995
Jongens junioren D 2e jaars	1995

INFORMATIE GAC JEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

surf naar: WWW.GACH.NL/JEUGD



verjaardagen

mei

11	Nadja Kozlov
12	Emmeliën Schouten
12	Meike Sijsma
14	Thomas Stam
14	Steijn Bakker
14	Chinouk van de Kuil
15	Didi van Catz
16	Sterre Weber
17	Steven Mijnhout
18	Rosalie Sievers
18	Mats Pijl
20	Jip Zinsmeister
22	Britt Reijn
23	Noraly Doehti
26	Franka Smet
27	Maiander Eigenraam
27	David Kruger
27	Quinten van Beek
28	Anne Schaap
30	Sija Brinksma
30	Otte Wienese

juni

1	Floris van Leeuwen
2	Pierre Richard van Willigenburg
2	Tessel Bruns
3	Jolijn van Dijk
5	Daan van Kampen
5	Sven Poelmann
7	Maira Stam
7	Mees Fabel
9	Rick Hulsebos
9	Sigrid Gras
10	Martijn Lauppe
11	Quinten Vesseur
11	Thom Jenster
12	Marleen Sievers
13	Jamie Koudijs

GAC WEDSTRIJD- EN ACTIVITEITEN KALENDER 2008

omschrijving		gevolg voor trainingen		opmerkingen		1	2	3	4	5
za 17-mei	KNAU baancompetitie 2e wedstrijd: CD junioren	geen training: CD junioren							x	x
za 24-mei	KNAU baancompetitie 2e wedstrijd: pupillen	geen training: pupillen en jonger		locatie VAV, Veenendaal				x		
za 14-jun	KNAU baancompetitie 3e wedstrijd: pupillen	geen training: pupillen en jonger		locatie Altis, Amersfoort				x		
za 21-jun	KNAU baancompetitie regiofinale: CD junioren	geen training: CD junioren indien geplaatst							x	x
za 28-jun	KIND-OUDER wedstrijd: smurfen t/m C junioren	geen training: jeugd		middagprogramma		x	x	x	x	x
ma 30-jun	za 28-06 t/m zo 10-08 zomervakantie	geen training: pupillen en jonger				x	x	x		
vrij 22-aug	pupillenkamp vr-za-zo	geen training: pupillen en jonger							x	
za 23-aug	pupillenkamp vr-za-zo	geen training: pupillen en jonger							x	
zo 24-aug	pupillenkamp vr-za-zo	geen training: pupillen en jonger							x	
za 13-sep	KNAU baancompetitie landelijke finale: CD junioren	geen training: bij plaatsing							x	x
wo 17-sep	ouderinformatieavond: smurfen t/m C junioren	tijdens training				x	x	x	x	
	clubkampioenschap baanatletiek: jeugd	tijdens training		technische nummers		x	x	x	x	
za 20-sep	KNAU baancompetitie FINALE: pupillen	geen training: jeugd		locatie Almere				x		
	NK meerkamp: BCD junioren								x	x
zo 21-sep	NK meerkamp: BCD junioren								x	x
wo 24-sep	trainingswedstrijd estafette: pupillen t/m D junioren	tijdens training				x	x	x	x	
vrij 26-sep	CD juniorenkamp vr-za-zo	geen training: CD junioren							x	x
za 27-sep	CD juniorenkamp vr-za-zo	geen training: CD junioren							x	x
	NK estafette, Amstelveen	deelname selectie pupillen						x		
zo 28-sep	CD juniorenkamp vr-za-zo	geen training: CD junioren							x	x
	NK estafette, Amstelveen								x	x
wo 1-okt	clubkampioenschap baanatletiek: jeugd	tijdens training		technische nummers		x	x	x	x	
vrij 3-okt	clubkampioenschap baanatletiek: jeugd	tijdens training		technische nummers					x	
za 4-okt	clubkampioenschap baanatletiek: jeugd	geen training: jeugd		loop- en technische nummers		x	x	x	x	
wo 8-okt	groepswissel: ALLEN					x	x	x	x	x
za 18-okt	za 18-10 t/m zo 26-10 herfstvakantie	geen training: pupillen en jonger				x	x	x		
wo 29-okt	laatste baantraining: smurfen-mini's-CB pupillen					x	x	x		
za 1-nov	feestavond: Rode Draad Competitie			avondprogramma		x	x	x	x	
zo 2-nov	Maple leaf cross			nog niet definitief		x	x	x	x	x
wo 5-nov	eerste zaaltraining: smurfen-mini's-C pupillen-B pupillen	A1 pupillen en ouder blijven op baan				x	x	x		
za 8-nov	nationale jeugdcrossdag, Tilburg								x	x
za 22-nov	KNAU crosscompetitie, 1e wedstrijd	geen training: ALLEN		nog niet definitief					x	x
za 29-nov	cross: GAC Sinterklaasloop: vanaf pupillen A 2e jaars	geen training: pupillen A1 en jonger		ochtendprogramma					x	x
	GAC Sinterklaasfeest: pupillen A 1e jaars en jonger	geen training: pupillen A1 en jonger		middagprogramma		x	x	x		
vrij 5-dec	Sinterklaas	geen training: ALLEN							x	x
za 20-dec	za 20-12 t/m zo 04-01 kerstvakantie	geen training: ALLEN				x	x	x	x	x

Danny van Luijk
17 februari 1999
Trainingsgroep: B



1. leukste GAC wedstrijd tot nu toe: **Finale Crosscompetitie**
2. leukste onderdeel bij de meerkamp: **Hoogspringen**
3. favoriete loop-afstand: **1000 meter bij de cross**
4. leukste herinnering aan de GAC: **Dat ik samen met Siebe, Joep, Cirrus en Berend-Jan de beker bij de Crossfinale won.**
5. hobbies, naast atletiek: **Voetballen**
6. beste boek dat je gelezen hebt: **Ridder Schijtebroek**
7. kijkt op tv graag: **My parents are aliens**
8. leukste film die je gezien hebt: **De hele Star Wars serie**
9. favoriete kleur: **Oranje**
10. huisdier: **Hond en hamsters**
11. speelt muziekinstrument: **Nee**
12. eet het liefst: **Sla en fruit**
13. drinkt het liefst: **Cola Zero**
14. speelt het liefst met: **Joep en Siebe**
15. wil later graag worden: **Dat weet ik nog niet, dat duurt nog zo lang**
16. zus: **Natascha**

Patrick Feijen
25 april 1999
Trainingsgroep: Jongens B-Pupil



1. leukste GAC wedstrijd tot nu toe: **Cross**
2. leukste onderdeel bij de meerkamp: **Sprint**
3. favoriete loop-afstand: **Sprint**
4. leukste herinnering aan de GAC: **Kamp**
5. hobbies, naast atletiek: **Zwemmen en fietsen**
6. beste boek dat je gelezen hebt: **Broertjelief**
7. kijkt op tv graag: **Pokemon**
8. leukste film die je gezien hebt: **Madagascar**
9. favoriete kleur: **?**
10. huisdier: **huisdier: 4 Katten 1 van mij Garfield en 2 Cavia s een van mijn broertje en een van mij (Spongebob heet hij)**
11. speelt muziekinstrument: **Speel geen instrument**
12. eet het liefst: **Macaroni**
13. drinkt het liefst: **Chocomel**
14. speelt het liefst met: **Frederiek omdat we verliefd zijn op elkaar**
15. wil later graag worden: **Dierentuinvverzorger**
16. broer/zus: **een jongere broertje Quinten, hij is mini pupil**

Quinten Feijen
20 december 2001
Trainingsgroep: mini



1. leukste GAC wedstrijd tot nu toe: **Club kampioenschappen Cross want toen werd ik derde**
2. leukste onderdeel bij de meerkamp: **Verspringen**
3. favoriete loop-afstand: **Sprint**
4. leukste herinnering aan de GAC: **Ik heb er een leuke grote vriend aan over gehouden Bram ook een mini**
5. hobbies, naast atletiek: **Nintendo DS of Wii spelen**
6. beste boek dat je gelezen hebt: **De grote krokodil maar eigenlijk vind ik alle boeken die voorgelezen worden leuk**
7. kijkt op tv graag: **Avatar**
8. leukste film die je gezien hebt: **Cars en de Kleine Ijsbeer, maar heb er niet zo veel geduld voor ik ben liever bezig**
9. favoriete kleur: **Blauws**
10. huisdier: **4 Katten en 2 Cavia s een van mijn broer en een van mij (Sandy heet ze)**
11. speelt muziekinstrument: **Speel geen instrument sla op alles wat ik tegen kom**
12. eet het liefst: **Macaroni**
13. drinkt het liefst: **Yogho Yogho**
14. speelt het liefst met: **Bram van Atletiek en Scato van mijn klas**
15. wil later graag worden: **Treinmachinist**
16. broer/zus: **een ouder broer Patrick, hij is B pupil**

Leon Jisboot
1999
Trainingsgroep: mini B



1. leukste GAC wedstrijd tot nu toe: **Indoor Utrecht**
3. favoriete loop-afstand: **40 meter**
4. leukste herinnering aan de GAC: **Pupillenkamp**
5. hobbies, naast atletiek: **voetbal**
6. beste boek dat je gelezen hebt: **Harry Potter**
7. kijkt op tv graag: **Pokemon**
8. leukste film die je gezien hebt: **Pokemon**
9. favoriete kleur: **Rood**
10. huisdier: **Konijn, Kippen**
11. speelt muziekinstrument: **Piano**
12. eet het liefst: **Pannenkoeken**
13. drinkt het liefst: **water**
14. speelt het liefst met: **vrienden**
15. wil later graag worden: **architekt**
16. broer/zus: **nee**

TRAININGSWEDSTRIJD



WOENSDAG 09 APRIL 2008

Als voorbereiding op de pupillencompetitie wordt de laatste training voor de wedstrijd gebruikt om als trainers en atleten nog even te oefenen op één van de moeilijkste maar ook leukste atletiekonderdelen, de estafette.

Voor alle jeugdathleten was er een 4 x 40 meter parcours uitgezet en van de beste twee teams per serie werden de tijden genoteerd. Ronald en Marjo, nog hartelijk dank voor jullie hulp hierbij!

	Team 1		team 2	
Groep	baan	tijd	baan	tijd
MPC-Mini	1	34,62	2	34,69
JPC-Mini	1	31,86	2	34,86
MPB	2	28,09	3	29,47
JPB	1	29,07	2	31,58
MPA1	3	25,45	5	29,79
JPA1	1	27,88	2	29,36
MPA2	1	27,91	2	29,92
JPA2	1	26,30	2	26,77
MJD2	4	22,75	3	25,62

Hierboven is goed te zien dat hoe ouder en meer ervaren de atleten zijn, hoe harder er wordt gelopen.

Vaak zit er maar weinig tijdsverschil tussen de eerste en de tweede ploeg....de atleten zijn aan elkaar gewaagd.

Opvallend is de snelle tijd van de meisjes pupillen A 1e jaars. Toch niet verrassend want deze ploeg heeft vorig jaar regelmatig op maandagavond extra geoefend, goed gedaan meiden!

Vervolgens een mooie groepsfoto gemaakt –terug te vinden op www.smug-mug.com/community/gachilversumjeugd - en daarna de training afgesloten met een grote pendelestafette: alle trainingsgroepen tegen elkaar, allemaal 30 keer op en neer waarbij de allerjongsten 20 meter moesten afleggen en iedere leeftijdsgroep hoger 1,5 meter meer. De jeugdtrainers vormden zelf ook een ploeg en wonnen met afstand de race. Van de atleten waren de meisjes pupillen C en mini's de snelste ploeg.

Al met al een geslaagde training die we in het najaar herhalen.

John Dankers





ESTAFETTE



4 DRIBBLETTE



1 E PUPILLEN BAANCOMPETITIE 12 APRIL 2008 SOEST,

meisjes pup C



Wat fris weer in de wind, maar ideaal sportweer, want het was en bleef droog.

We begonnen na het inlopen met de estafette. Twee meisjes teams en een mixed-team van twee jongens en twee meisjes.

Estafetteteam 1 (Luna, Linde, Wieke en Julia) liep in een mooie tijd van 28.19 sec. Team 2 (Eden, Yara, Nora en Sophie) in 32.86 sec. Mixed-team (Pierre-Richard, Lene, Lily en Mees) in 31.22 sec. De jongens teams liepen de estafette in 33.6 en 30.08 sec. Goed gedaan hoor allemaal!

Dan balwerpen. Het verst kwam Nora met 13.76 m, gevolgd door Julia (13.15), Sophie (12.15) en Yara (11.64). Luna had bijna 10m (9.90). Rond de 8m zaten Linde (8.22) en Lily (7.88). Rond de 7m Eden (7.17) en Lene (6.91).

Bij de 40m begon het zonnetje door te breken. Drie meisjes liepen onder de 8: Julia (7.44), Luna (7.73) en Wieke (7.84). Dicht bij de 8: Linde (8.38), Eden (8.39). Vervolgens Sophie 8.68, Nora 8.69, Yara 8.83, Lene 8.99 en Lily 9.35.

Als laatste onderdeel de 600m. Er werd in twee series gelopen. Gelukkig waren er geen valpartijen, zoals bij de jongens C en meisjes B. Lily eindigde als laatste, maar het was de 1e keer dat ze de 600m liep en zij heeft hem helemaal uitge-



lopen in 3.23.78. Knap hoor. Voor Linde was het ook de 1e keer. Nora eindigde op een 15e plaats (2.57.42) en Linde (2.57.15), Yara (2.56.48). Lene (2.55.48) en Sophie (2.54.31) op plaats 14 t/m 11. Luna werd 9e (2.50.90), Wieke 6e (2.38.59), Eden een knappe 2e plaats (2.31.91) en Julia een 1e plaats in een tijd van 2.21.82. Ik vond het een erg gezellige dag en wil via deze weg de hulpouders, Geertrui Wilkens en Jildou Scheffer, nogmaals bedanken voor hun hulp bij het jureren.

Nelleke



BAANCOMPETITIE 1E WEDSTRIJD 12 APRIL 2008 SOEST,

jongens pup B

Soest. Negen uur in de morgen, een stoer briesje en nog steeds geen lente. Op de baan van AV Peijnenburg, "We zijn hier nog nooit geweest", met stampende voeten en kloppende harten. Goed weer voor een stevig dagje atletiek. Laten we beginnen. Waar is het basiskamp?

Natuurlijk leek de plaatsing van het basiskamp op de meest koude, windrige en zonloze plek van de hele omgeving voor de leek wat onhandig – vooral de moeders hadden er moeite mee-, maar het ging hier natuurlijk om een waarlijk meesterzet van de GAC-leiding.

Want terwijl de concurrentie tussen de onderdelen door lekker lagen te luieren in de luwte of knus kroketten zat te kraken in de kantine beleefden onze jongens het ene avontuur na het ander om warm te blijven.

Zo werd er bijvoorbeeld druk wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de rode mierenkolonie om de hoek, werd er een levensreddende brug gebouwd over een gevaarlijk stuk moeras en werden denkbeeldige zwarte ridders aan stukken gekliefd met takkenzwaarden.

Schattig, erg leuk en vast heel gezellig, maar, zult u zich afvragen, werd er ook nog een beetje gesport? Had deze interessante strategie ook nog enig positief effect op de prestaties van onze jongens; persoonlijke records, 1e plaatsen, dat soort dingen? Of hebben we met zijn allen voor niets staan klappertanden?

Uhm, hoe moet ik dit zeggen? Nou...eh...kijk...

Een jongen pupillen B komen niet naar atletiek om goed te presteren, om van anderen te winnen of steeds maar weer zichzelf te verbe-

teren. Weet u wel hoe vermoeiend dat is? En de stress die daar bij komt kijken; dat wilt u niet weten. Stel: je heet Felipe en je springt op de trainingswedstrijd 24 centimeter verder dan je ooit gesprongen hebt. Dan komt er een paar weken later weer een wedstrijd en dan spring je nog eens 30 centimeter verder. Dat is toch niet vol te houden? Dan zou je bij de komende clubkampioenschappen in oktober 5 meter 27 moeten springen. Duh.

Of je verbetert je tijd, zoals Berend Jan, op de duizend meter met 21,3 seconden. Doe dat elke week en je

loopt hem over drie maanden in , wat?, -16 seconden. Dat kan niet, dat is tijdreizen.

En Tiemen dan? Maar liefst vier persoonlijke records. En als zijn trainers niet hadden staan slapen, had hij er ook nog een vijfde bij gehad op de estafette. Ik vraag u: Hoe vaak moet je jezelf verbeteren?

En zo kan ik nog wel even doorgaan en Jeb prijzen om zijn doorzettingsvermogen. Djordi die hartstikke ziek was, maar het toch wou proberen. Alec, die liever naar huis wilde om te spelen, maar op de valreep die domme bal nog maar even vier meter verder gooide. Steyn en Stef, die zich bij hun allereerste wedstrijd comfortabel in de middenmoot wisten te nestelen. Joep, die met



zijn 3 minuut 40 op de 1000 meter, tweede zou zijn geworden bij de jongens A 2e-jaars.

Of Nicolaas die zo hard sprintte dat de elektronische tijdswaarneming hem niet kon waarnemen...

Maar daar gaat het dus allemaal niet om.

Een jongen pupillen B komt naar een atletiekwedstrijd om te spelen, te pierlewaaien, te lanterfanten en lol te maken met zijn vrienden. Om te snoepen en te snacken, fris te drinken en tegen een boom te plas-sen. En om zijn trainers te moleste-ren.

En die wedstrijdjes...ach... als je er maar goed uitziet, dat is het belang-rijkste.

En, jongens pupillen B, ik kan jullie verzekeren: Jullie zagen er allemaal fantastisch uit zaterdag.

Tot de volgende wedstrijd.
Stéphane

OUDER/ATLETEN OPGELET

foto's, gemaakt door **Willem van Willigenburg**,
van paaseieren zoeken,
finale cross Bussum,
feestavond 8 maart 2008,
sinterklaasfeest,
ouderkindwedstrijd,
pupillenkamp etc.
zijn te bezichtigen op:

**[http://www.smugmug.com/
community/
GACHilversumJeugd](http://www.smugmug.com/community/GACHilversumJeugd)**

Het is echt de moeite waard
om eens een kijkje te nemen!

Datzelfde geldt voor de website van
Clemens van Willigenburg
voor de uitslagen van de pupillenwedstrijden
en overige wedstrijden, waarvan de uitslagen
door u zijn doorgegeven aan Clemens.
(via clemens@kleemus.nl)

Via
www.kleemus.nl

gaat u naar "jeugd" en dan
bij "uitslagen" kunt u
selecteren
op naam zoeken
en/of wedstrijd.



TRAININGSWEDSTRIJD 29 MAART 2008

meisjes / jongens pup C

DRIBBELTJE



Wat een heerlijke dag hadden we uitgekozen om buiten te zijn.

Nadat iedereen de startnummers opgespeld had, gingen we met de jongens en meisjes pup C inlopen. Julia had haar partijtje verzet om toch mee te kunnen doen, waardoor Wieke ook mee kon doen. Het is natuurlijk ook wel moeilijk kiezen of een partijtje of een wedstrijd, want beide zijn erg leuk. Als eerste onderdeel hadden we kogelstoten.

Nog even een korte uitleg van Myrte hoe te stoten en dan na de eerste inworp meteen de wedstrijd. Voor de meeste van jullie was het de eerste keer (en voorlopig ook de laatste, want als wedstrijdonderdeel bij de pupillen krijg je hier pas mee te maken als B-pupil). Toch ging het best goed. De moeder van Arne en de moeder van Linde waren bereid om te meten. Nog bedankt daarvoor! Bij de meisjes kwam Julia het verst met 4.24m, gevolgd door Linde met 4.05m. Rond de 3m zaten: Senna (3.13), Eden (3.40), Wieke (3.07), Nora (3.09) en Luna (2.88). Rond de 2m zaten: Lene (1.88), Lily (2.17), Yara (1.56) en Maaïke (2.25). Bij de jongens kwam Siem het verste met 5.08m, gevolgd door Freek met 4.25m. Rond de 3m zaten: Pim (3.71), Arne (3.10), Stephan (3.40), Coen (3.64), Matthijs (2.91).

Rinto had 2.33m.

Na het kogelstoten is de groep gesplitst en gingen de meisjes hoepelwerpen. Nou, de kermis lijkt hier niks bij. Er werd aardig ver geworpen. Arne deed met de meisjes mee, omdat hij eerder weg moest en wierp 14.38. Bij de meisjes was Julia met 12.67m het verste, gevolgd door Wieke met 12.16m en Nora met 11.20m. Senna had 10.56. De rest zat rond de 8m: Linde 8.42, Lene 8.10, Lily 7.49, Yara 7.38, Luna 8.12, Maaïke 7.59 en Eden 5.42. Als laatste onderdeel voor de meis-

jes pup C de 40m sprint.

Dat zag er leuk uit.

De tijden zijn:

Linde 7.5, Julia 7.3, Senna 8.1, Eden 8.5, Lene 9.0, Lily 9.3, Wieke 7.8, Yara 8.7, Nora 8.9, Luna 7.8 en Maaïke 9.2.

De jongens liepen als volgt: Pim 8.7, Siem 7.7, Freek 9.5, Arne 7.8, Matthijs 7.5, Stephan 8.1, Coen 7.5 en Rinto 8.1.

Ik denk dat we kunnen terugkijken op een geslaagde dag, waarbij een hoop ervaring opgedaan is.

Nelleke Dankers



TRAININGSWEDSTRIJD 29 MAART 2008

meisjes / jongens mini



Nadat de jongens en meisjes pup C klaar waren, was het de beurt aan de mini's. Die hadden intussen hun startnummers al op en hadden ingelopen met de beide Christine's. Als eerste onderdeel mochten zij de 40m sprint lopen.

Vera viel na het startschot uit haar startblok, maar stond direkt op en sprintte toch door. Goed gedaan hoor Vera! Zo'n startblok is best wel een ingewikkeld ding. Ook binnen de lijnen van je eigen baan lopen is best moeilijk. Omdat er maar drie jongens waren, mochten de smurfen Rob en Xanthe ook meelopen, echter zonder tijdwaarneming. Dat vonden ze wel stoer.

De tijden van de meisjes zijn: Barbara 9.3, Madelief 11.6, Vera 11.2, Sanne 8.2, Kato 8.1, Maud 10.3, Emma 9.2, Otte en Tessa allebei 8.0. De tijden van de jongens: Bram 7.4, Quinten 7.6 en Mutale 9.3.

Hierna gingen we verspringen. Omdat dit onderdeel op woensdag al gedaan was, zijn we hier kort doorheen gegaan met één keer inspringen en één sprong om te meten, zodat we het hoepelwerpen ook nog even konden meepakken. De meeste kinderen gingen meteen goed over de balk. Aan het eind van het baanseizoen zal dit nog beter gaan. Bij de clubkampioenschap van de baan kunnen jullie dit laten zien. Bram kwam het verste met 2.78m,

gevolgd door Otte met 2.49 en Mutale met 2.40. Tessa sprong 2.23, Kato 2.21, Emma 2.01, Vera 2.06, Sanne 2.02, Maud 1.98, Barbara 1.88 en Madelief 1.26. Als laatste onderdeel hoepelwerpen. Nou, daar wisten jullie wel raad mee. Kato kwam het verste met 14.43m, gevolgd door Bram met 12.40m, Quinten met 12.05m en

Mutale 11.96. Dicht bij elkaar en rond de 10m zaten Emma 10.20, Otte 10.78 en Tessa 10.47.

Rond de 8m: Madelief 8.12, Vera 8.79, Sanne 7.56, Barbara 7.38 en Maud 6.77.

Voor jullie allemaal was dit de eerste baan(trainings)wedstrijd van dit seizoen. Ik vind dat jullie het allemaal erg goed gedaan hebben.

Nelleke Dankers

Meisjes pupillen B **EERSTE BAANCOMPETITIE,**

De eerste baancompetitie in Soest bij Pijnenburg, met af en toe het zonnetje tussen de wolken door begon een mooie dag. Als eerste staat de estafette op het chronoloog, wel 5 teams van de GAC doen ermee. Met weinig tijd hebben we niet zoveel kunnen oefenen hiervoor maar de meiden hebben een prachtige prestatie geleverd. Bij de onderdelen kogelstoten en verspringen zijn vanwege de grote de groepen in tweeën gedeeld. Jose en Karien nemen groep 1 en ik doe groep 2. Verspringen ging reuze goed met een aantal meiden die over de drie meter sprongen!!!

Sommige meiden net hieronder maar daar gaan ze de volgende keer vast overheen. Groep 1 heeft kogel gestoten en heeft dit ook zo vroeg in het seizoen al uitstekend gedaan. Tussen de onderdelen door hebben de meiden vaak een uur pauze. Om het allemaal wat korter te laten lijken houden ze zichzelf lekker bezig met spelletjes. De 40 meter doen we weer gezellig met ze allen en sommige meiden vinden dat startschot best nog wel spannend. Karien en ik helpen de meiden in de startblokken en ouders staan langs de kant hun kinderen aan te moedigen.

Het is een korte sprint maar je moet dan wel snel uit je startblok komen en met snelheid naar de finishe te sprinten. Ook op dit onderdeel zijn vele persoonlijke records verbroken. Met het zonnetje in de lucht helpt dit natuurlijk ook wel. Na het sprinten gingen we op naar het kogelstoten. Met velheid en power stoten de meiden een voor een de kogel in de bak. En ik maar roepen ACHTERUIT want ja anders is die ongeldig als je niet achteruit de ring stapt.

We waren al snel klaar bij kogelstoten en gingen daarna bij groep 1 kijken bij verspringen. De meiden deden het reuze goed en hebben allemaal heel goed hun best gedaan. Na een hele dag op de atletiek baan moest er nog een onderdeel gedaan worden, de 1000 meter. Een beetje spannend en eng vonden sommige meiden het wel. We gingen ruim van te voren naar de start om alvast lekker op te warmen. We hebben nog lekker met ze alle op het gras gezeten en sommige viezeriken gingen wormen zoeken en deze aan Karien en mij laten zien. Karien helemaal gillen en dat was juist het leuke eraan vonden de meiden. Eindelijk waren we dan aan de beurt en liepen de spanningen bij sommige hoog op. Maar eenmaal van start hebben ze super goed gelopen, ik kan niet anders zeggen!!

Na een mooie volmaakte dag ging iedereen lekker naar huis en hebben de ouders volgens mij een hele rustige avond gehad want ze waren doodop. Ik vondt het in ieder geval ontzettend leuk en gezellig met jullie meiden!! En ja ik was ook doodop na zo'n dag vol atletiek.

Groetjes Anika

VERSLAG VERSPRING EN 12-04-08, MEISJES PUP C.

Het was nog steeds droog toen het alweer tijd was voor het verspringen. Eventjes snel inlopen en wat spelletjes doen, en daarna naar de bak. De meiden werden op een rij gezet en mochten allemaal een keertje inspringen.

Elke sprong ging beter, en uiteindelijk hebben het allemaal erg goed gedaan!

Julia sprong meest ver met een sprong van 2.96. Erg goed hoor! Wieke werd 2e van de GAC met een hele mooie sprong van 2.87. Heel erg goed Wieke, ga zo door! Luna sprong ook erg goed, en haar verste was een sprong van 2.69. Linde sprong 2.59, ook erg goed voor een eerste keer! Eden werd 5e van de GAC met een hele mooie sprong van 2.34. Ook erg goed! Lene sprong 2.28, en Daarachteraan kwam Nora met 2.22. Goed gedaan allebei! Sophie had ook een mooie sprong van 2.04, Yara sprong ook heel goed 2 meter precies. Lily had ook een hele mooie sprong, en kwam 1.93 meter ver. Het was erg gezellig en jullie hebben het goed gedaan, ik ben erg trots op jullie!

Groetjes, Myrte.



3E CROSS; SOEST! MEISJESPUPILLEN B. 16 FEBRUARI 2008

Het was weer geweldig met dit mooie weer en deze geweldige inzet van alle meiden. Daar komen de eerste meisjes al aan om hun startnummer te halen (en ook een chip die op alle schoenen moesten worden bevestigd!) alle startnummers op, alle chips aan de schoentjes bevestigd en iedereen is klaar om te gaan inlopen! Knieheffen, hakkenbillen en even met zijn allen van de heuvel af rennen! Zo, iedereen is lekker warm en we lopen met zijn allen naar de start. Iedereen gaat fanatiek klaar staan, nog 30 seconden en het startschot gaat! *Pang!* En daar gaan ze, 2 rondes; een lange en een korte. Na de eerste ronde loopt Dille voorop. We lopen gauw naar de finish waar net met 1 seconde verschil Dille wordt ingehaald door iemand van Triathlon, niet kort daarna komt ook Mauve als 4e over de finishlijn, Carlijn komt er ook aan en Esther, Anja en Rosalie Finishen ook niet veel later. Marloes, Francien, Sya en Kiki komen ook door het mulle zand aangerend, en we zien ook Meike, Sidney, Chilemu, Tamar, Myrthe, Channa en Jip verschijnen! Geweldig gedaan Meiden! Voor jullie allemaal een mooi vaantje!

Groetjes Karien!

Het lijkt wat laat, maar dit verslag is in het vorige clubblad vergeten, vandaar, excuses van de redactie

SPORT VERBROEDERT (EN KOU OOK!)/NIEUWE GAC-TENT.

Hier een stukje vanachter de zijlijn over de toekomstige ouders bij de 1e pupillen baancompetitiewedstrijd in Soest op 12 april 2008. Het was vrij fris vandaag, dus de plaids werden al snel uit de auto gehaald. Eén knus beeld viel me direct op: Diana, de moeder van Patrick en Quinten Feijen zat op een stoeltje onder de plaid samen met Erik, de vader van Marieke en Bram van der Laan. (zie foto voor bewijs). Ik dacht nog, dat is geen stelletje dat bij elkaar hoort. Ik meldde dit dus bij Marjo en Ronald, de echtelieden, en tot mijn verbazing stonden ze hun eigen partner aan te prijzen aan de partner van de ander. Juichend op de foto (zie verderop), omdat ze mooi hun partner kwijt waren. Zo zie je maar weer, niet alleen sport verbreedert, kou ook! Naast dit gebeuren stond er vandaag een heuse legergroene GAC-tent. Stef had 'm met veel pijn en moeite opgezet. De grond was zo hard, dat hij nauwelijks de haringen de grond in kreeg (vorst?). Zo hadden we een mooie plek voor onze tassen.

Nelleke





NIEUWE CLUBRECORDS

INDOOR C/D JUNIOREN EN

PUPILLEN IN 2007/2008

Meisjes C

4 x 200 m.

NIEUW

Esmé Calis, Myrthe Gorris, Terzja van de Kuil en Floor van Rijn
1.57.40e min. 20-01-08 Dortmund

(geen eerdere resultaten bekend)

1500 m.

NIEUW

Jip Vastenburger 4.49.33e min. 16-02-08 Gent

(geen eerdere resultaten bekend)

Jongens C

Polshoog

NIEUW

Tom Roetman 3.70 m. 27-01-08 Groningen

(geen eerdere resultaten bekend)

Evenaring clubrecord

Hoog:

van Roald Middag 1.70 m. 19-01-92 Zwolle
door Mathijs van Dijk 1.70 m. 27-01-08 Groningen

Voor aanvullingen en/of opmerkingen jan.iet@tiscali.nl

Jan van Dijk

UITSLAGEN

6-4-2008 City Run Hilversum

J.A. 21000 meter

Rick Vet 1,56.1

J.C. 5000 meter

Tom van den Hoven 27,47.0

J.D. 1500 meter

3 Lars Besselaar 5,18.0

3 Bart van Manen 5,20.0

9 Mick Hoeben 5,35.0

11 Roman Monte 5,38.0

J.D. 3000 meter

1 Stan Lutz 11,40.0

9 Jasper Hewitt 12,28.0

20 Melle Albada 13,18.0

52 Mark Aalmoes 14,51.0

76 Tyler Cools 16,08.0

J.mini pup. 1500 meter

28 Bram van der Laan 6,21.0

62 Boyke Baeten 7,06.0

89 Lars Mol 7,51.0

90 Quinten Feijen 7,09.0

J.pup.A.1eJ. 1500 meter

14 Thomas Romagnoli 5,44.0

17 Ries Lutz 5,49.0

23 Eben Rogers 6,05.0

40 Thomas de Groot 6,54.0

43 David Wolfpat 6,34.0

44 Tim van de Wiel 6,53.0

54 Daan van Kampen 7,12.0

72 Max Bakker 7,00.0

92 Frank Weekamp 8,12.0

121 Lucas Veen 7,31.0

J.pup.A.2eJ. 1500 meter

26 Steijn Bakker 6,25.0

83 Aldo Vree 7,05.0

200 Ivo Poort 8,47.0

J.pup.A.2eJ. 3000 meter

Robin de Graaff 14,19.0

16 Jan Berbee 13,03.0

32 Bram Verheyen 13,39.0

J.pup.B. 1500 meter

15 Berend-Jan Koster 5,45.0

24 Siebe Heuperman 6,11.0

29 Joep Borninkhof 5,54.0

59 Anton Hilhorst 6,52.0

84 Nicolaas Romagnoli 7,04.0

230 Bram Streefkerk 9,01.0

J.pup.B. 3000 meter

52 Laurens van Loenen 16,19.0

J.pup.C. 1500 meter

22 Coen Koster 6,04.0

30 Stephan Kok 6,20.0

31 Rinto de Vries 6,25.0

76 Pim Borninkhof 7,07.0

95 Matthijs Jansma 7,16.0

104 Mees van den Hurk 8,06.0

M.A. 10000 meter

140 Kelly van Reisen 58,5

141 Marjolein Baar 58,5

M.A. 5000 meter

8 Miranda Ram 25,20.0

95 Jenny Baar 28,40.0

M.B. 5000 meter

4 Manuela van Rennes 22,08.0

13 Lydia Slob 25,39.0

M.C. 10000 meter

125 Ellen Klaver 58,3

M.C. 5000 meter

1 Jip Vastenburg 18,46.0

11 Elena Monte 25,55.0

21 Anne van den Booren 24,37.0

23 Fleur Krommendijk 26,52.0

38 Karien Reichman 26,04.0

39 Myrte Gorris 26,04.0

40 Sacha Slob 26,04.0

M.D. 1500 meter

2 Kylie de Beer 6,00.0

62 Lizz Prins 6,32.0

71 Pascale Brinkman 7,01.0

M.D. 3000 meter

3 Anne Witteveen 12,45.0

4 Cista-Roosje Rombout 12,50.0

7 Jessy Boekraad 13,36.0

8 Jasmijn Verboom 13,40.0

10 Tess van den Berg 13,56.0

21 Charlie van Dongen 13,21.0

62 Rebecca Zeilstra 15,18.0

M.D. 5000 meter

22 Tessel Bruns 26,30.0

119 Didi van Catz 28,36.0

191 Aimee Lovers 30,16.0

192 Lois Ludolph 30,18.0

M.mini pup. 1500 meter

71 Tessa Witteveen 8,19.0

86 Kato Leusink 8,49.0

M.pup.A.1eJ. 1500 meter

6 Alena Wisse 6,21.0

8 Luca Bos 6,29.0

13 Sophie van Zalk 6,45.0

17 Isa van Delft 6,51.0

29 Sydney van de Wal 7,07.0

41 Dieuwertje Cobben 7,27.0

47 Lika Brinkman 7,40.0

49 Franka Smet 6,42.0

55 Julia Straatman 6,50.0

64 Lauren Besselaar 6,55.0

66 Sigrid Gras 6,56.0

69 Dieuwertje Kok 6,59.0

74 Veerle Walch 7,02.0

76 Coco Walch 7,02.0

85 Aafke Roelofs 7,08.0

88 Bo de Beer 7,11.0

M.pup.A.1eJ. 5000 meter

6 Daphne Bakker 24,21.0

M.pup.A.2eJ. 1500 meter

3 Jeltje Heuperman 6,03.0

4 Leonie Grob 6,11.0

14 Jeske de Vries 6,41.0

113 Babette de Jongh 9,58.0

M.pup.A.2eJ. 3000 meter

22 Emma van Leest 15,32.0

M.pup.B. 1500 meter

7 Carlijn Smallenburg 6,26.0

9 Mauve Bos 6,28.0

10 Luna van der Pas 6,31.0

48 Myrthe Mol 7,39.0

52 Moira Stam 7,24.0

91 Sidney Mouissie 8,55.0

141 Marloes Voorneveld 7,50.0

M.pup.C. 1500 meter

28 Julia van Delft 7,00.0

31 Wieke van Kaam 7,03.0

97 Eden Göbbels 7,20.0

179 Sophie Veen 8,22.0

M.smurf 1500 meter

59 Margriet Hilhorst 7,43.0

13-4-2008

Blokmeerkamp AV ZuidwalHuizen

J.C. 1000 meter

4 David Veen 3,25.7 507

J.C. Discus

8 David Veen 15,57 219

J.C. Kogelstoten

8 David Veen 7,02 367

J.C. Speer

7 David Veen 22,94 378

M.B. Discus

2 Sandra Koekkoek 19,17 291

M.B. Kogelstoten

3 Sandra Koekkoek 6,67 346

M.B. Speer

2 Sandra Koekkoek 16,21 248

M.C. 80 m.h.

3 Anne van den Booren 14,8 398

5 Charlot Ruhe 16,4 283

M.C. 80 meter

2 Anne van den Booren 11,2 549

5 Charlot Ruhe 11,5 504

M.C. Hoogspringen

1 Charlot Ruhe 1,35 499

M.C. Speer

3 Rachel Bruininks 21,98 361

M.C. Verspringen

4 Rachel Bruininks 4,06 430

M.D. 60 m.h.

6 Jasmijn Verboom 12,3 324

9 Willemijn Cnossen 12,9 273

12 Dana Visser 13,7 212

13 Kylie de Beer 14,0 191

15 Sharon Bruininks 14,8 138

M.D. 60 meter

3 Jasmijn Verboom 8,8 541

7 Willemijn Cnossen 9,1 487

10 Kylie de Beer 9,5 419

11 Sharon Bruininks 9,6 403

12 Dana Visser 9,6 403

M.D. Discus

1 Noortje van den Burg 24,02 378

3 Emmelien Schouten 19,38 295

5 Pascale Brinkman 12,32 146

M.D. Hoogspringen

2 Kylie de Beer 1,25 426

4 Dana Visser 1,20 389

5 Sharon Bruininks 1,10 316

M.D. Kogelstoten

2 Emmelien Schouten 10,10 527

3 Noortje van den Burg 8,63 454

5	Pascale Brinkman	6,02	307
M.D.	Speer		
3	Pascale Brinkman	16,85	261
4	Noortje van den Burg	15,40	231
5	Emmelien Schouten	12,00	152
M.D.	Verspringen		
9	Jasmijn Verboom	3,61	340
10	Willemijn Cnossen	3,44	306
19-4-2008	AV Atos 1e		
Junioren	Amsterdam		
J.C. 1	100 m.h.		
1	Tom Roetman	14,1	793
2	Mathijs van Dijk	16,2	599
4	Yari van der Linden	18,0	468
8	Pieter Mijnhout	18,7	424
J.C. 1	100 meter		
1	Martijn Majoor	12,7	677
3	Lars van der Weiden	13,3	593
7	Yari van der Linden	14,0	504
8	Bernd Koperdraad	14,0	504
J.C. 1	800 meter		
1	Lars van der Weiden	2,18.6	678
3	David Veen	2,29.1	568
4	Cas Lutz	2,29.1	568
5	Pieter Mijnhout	2,29.2	567
J.C. 1	Discus		
1	Ruben Coppens	35,84	560
2	Bernd Koperdraad	27,50	436
7	Tom van den Hoven	14,80	203
J.C. 1	Hoogspringen		
1	Mathijs van Dijk	1,65	741
3	Thom Jenster	1,55	663
7	Tom van den Hoven	1,40	541
J.C. 1	Kogelstoten		
1	Pim de Vor	11,55	594
2	Martijn Majoor	10,10	527
5	Koen Monnickendam	7,23	379
J.C. 1	Speer		
1	Ruben Coppens	41,03	653
2	Thom Jenster	37,07	606
7	David Veen	25,08	415
J.C. 1	Verspringen		
1	Tom Roetman	6,26	857
2	Pim de Vor	5,18	656
6	Koen Monnickendam	4,47	512
J.D. 1	1000 meter		
9	Stan Lutz	3,34.5	452
12	Lars Besselaar	3,42.4	406
14	Luke van Rossenberg	3,50.3	363
J.D. 1	80 m.h.		
6	Melle Albada	16,1	303
9	Mick Hoebe	16,4	283
9	Rick Dörr	18,1	182
10	Roman Monte	16,5	276

14	Paul Gorris	18,1	182
J.D. 1	80 meter		
4	Mick Hoebe	11,5	504
5	Paul Gorris	11,6	490
9	Anthony Hesselman	12,0	435
14	Quinten Vesseur	12,6	359
J.D. 1	Discus		
5	Joeri Strik	19,06	289
8	Timo Tabak	16,66	242
10	Stan Lutz	14,44	195
J.D. 1	Hoogspringen		
6	Roman Monte	1,30	462
10	Sam Boom	1,25	426
14	Luke van Rossenberg	1,15	352
J.D. 1	Kogelstoten		
2	Joeri Strik	7,85	413
3	Timo Tabak	7,63	401
12	Quinten Vesseur	5,81	294
J.D. 1	Speer		
4	Max Bartman	20,45	333
6	Lars Besselaar	20,16	327
J.D. 1	Verspringen		
7	Melle Albada	3,83	384
8	Max Bartman	3,81	380
11	Sam Boom	3,44	306
J.D. 2	1000 meter		
6	Guus Lutz	3,36.8	438
7	Mats Pijl	3,45.0	392
8	Steven Mijnhout	3,45.8	387
J.D. 2	80 m.h.		
5	Patrick van Wijk	17,0	245
10	Mark Aalmoes	18,3	171
J.D. 2	80 meter		
8	Jasper Hewitt	12,2	409
12	Tyler Cools	13,6	247
J.D. 2	Discus		
6	Mark Aalmoes	14,10	187
8	Gwenn Berends	12,11	141
J.D. 2	Hoogspringen		
4	Mats Pijl	1,30	462
6	Tyler Cools	1,15	352
J.D. 2	Kogelstoten		
4	Jop de Jong	6,29	324
9	Gwenn Berends	4,53	208
J.D. 2	Verspringen		
4	Steven Mijnhout	3,86	390
8	Rick Dörr	3,42	302
M.C. 1	1000 meter		
1	Jip Vastenburg	3,09.6	622
2	Ilse Venema	3,31.0	473
M.C. 1	80 m.h.		
2	Terzja van de Kuil	13,9	475
3	Anne van den Booren	13,9	475
6	Elena Monte	15,1	375
8	Ruth Verhoeff	16,0	310
M.C. 1	80 meter		
2	Myrte Gorris	10,9	596
5	Esmé Calis	11,3	534
6	Ruth Verhoeff	11,5	504
M.C. 1	Discus		
5	Rachel Bruininks	19,17	291

6	Tessa van den Brakel	19,16	291
10	Karien Reichman	13,24	168
M.C. 1	Hoogspringen		
3	Terzja van de Kuil	1,45	582
4	Elena Monte	1,45	582
6	Charlot Ruhe	1,30	462
M.C. 1	Kogelstoten		
1	Tessa van den Brakel	9,27	487
6	Charlot Ruhe	7,94	418
M.C. 1	Speer		
2	Anne van den Booren	24,92	413
3	Rachel Bruininks	22,85	376
6	Floor van Rijn	19,04	305
M.C. 1	Verspringen		
3	Esmé Calis	4,29	476
5	Floor van Rijn	4,05	428
9	Karien Reichman	3,62	342
M.D. 1	1000 meter		
2	Jessie Homminga	3,30.0	480
4	Marleen Sievers	3,40.7	416
6	Charlie van Dongen	3,43.4	401
12	Amy Wortel	3,53.0	349
M.D. 1	60 m.h.		
7	Jasmijn Verboom	12,0	352
10	Jip Zinsmeister	12,2	333
12	Kylie de Beer	12,6	298
13	Chinouk van de Kuil	12,7	290
M.D. 1	60 meter		
1	Sevgi Durus	8,5	600
4	Aimee Lovers	8,6	580
5	Jasmijn Verboom	8,7	560
10	Sonja Pieters	9,0	504
M.D. 1	Discus		
2	Emmelien Schouten	20,83	322
9	Jessy Boekraad	11,08	116
M.D. 1	Hoogspringen		
6	Lori Wingelaar	1,35	499
7	Chinouk van de Kuil	1,35	499
9	Sharon Bruininks	1,20	389
M.D. 1	Kogelstoten		
1	Emmelien Schouten	10,90	565
6	Lori Wingelaar	8,19	431
7	Jessy Boekraad	8,09	426
M.D. 1	Speer		
2	Noortje van den Burg	21,46	351
6	Sevgi Durus	14,12	202
11	Jessie Homminga	12,58	166
M.D. 1	Verspringen		
3	Sonja Pieters	4,06	430
5	Aimee Lovers	3,99	416
10	Kylie de Beer	3,39	296
M.D. 2	1000 meter		
1	Anne Witteveen	3,37.9	432
5	Tess van den Berg	3,57.1	329
6	Natascha van Luyk	4,08.7	274

M.D. 2	60 m.h.	
4 Aline Bloom	13,5	227
5 Kim Jap Tjoen San	13,6	219
6 Laura van der Horst	14,2	177

M.D. 2	60 meter	
3 Quérine Bakkenes	9,3	452
4 Dana Visser	9,4	435
6 Tara Celine de Wit	9,9	357

M.D. 2	Hoogspringen	
3 Tessel Bruns	1,20	389
4 Veere Wienese	1,15	352

M.D. 2	Kogelstoten	
3 Kim Jap Tjoen San	6,70	348
4 Beau de Vos	5,63	283

M.D. 2	Speer	
2 Pascale Brinkman	16,12	246
3 Tara Celine de Wit	15,96	243

M.D. 2	Verspringen	
3 Dana Visser	3,74	366
5 Tess van den Berg	3,29	276



FURSTER van TELLINGEN

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

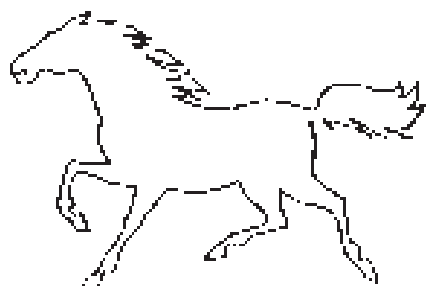


XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

• 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**

HENNIPMAN BOUWBUREAU

TO MAKE THINGS HAPPEN

TIJMEN HENNIPMAN (06-22242726)

HENNIPMAN@WXS.NL

NW. LOOSDRECHTSEDIJK 69
1231 KN LOOSDRECHT

TEL 035-5825502
FAX 035-7440045



- voor:
- ☒ GLAS - SPIEGELS
 - ☒ SOLATIEGLAS
 - ☒ GLAS-IN-LOOD
 - ☒ GLASREPARATIES

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



VOOR ALLE

VORMEN VAN

SCHOONMAAK-

WERKZAAMHEDEN



ARNO OCKELOEN

06-22606580

STEPHAN HENDRIKS

06-23297749



**Foto
G. van Ophem**

- * **Bruidsfotograaf**
- * **Portretfotografie**
- * **Pasfoto's**

Leeuwenstraat 40 1211 EW Hilversum Tel.: 035 621 4892



De smaak die vroeger zo gewoon was.

Hudsondreef 38 - 3565 AV Utrecht
info@zeldenrijksnacks.nl

TEGELZETBEDRIJF
Peter Philipsen & Zn. v.o.f

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

TELEFOON

Peter: 06 - 533 949 46

Dennis: 06 - 543 154 51

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



START TO FINISH vormgeving

Ron Meijer

Prof. de Jongstraat 17
1221 HX Hilversum
035 - 68 507 19
info@starttofinish.nl
www.starttofinish.nl



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



G r a f i s c h c o m p l e e t

Drukkerij Slootbeek v.o.f.

Bezoekadres: Franciscusweg 233, 1216 SG Hilversum

Postadres: Boreelstraat 15, 1215 GB Hilversum

035 621 42 96

06 553 00 673

info@drukkerijslootbeek.nl

www.drukkerijslootbeek.nl

■ DRUKKERIJ ■ ONTWERPSTUDIO ■ PRINTSERVICE ■ PREPRESS ■ NETSERVICE ■ XLPRINT