



**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  
W

info@hulsman.nl  
www.hulsman-roestenburg.nl

- ☐ VOOR UW COMPLETE ADMINISTRATIE & LOONADMINISTRATIE
- ☐ VERZORGING VAN UW AANGIFTE VENNOOTSCHAPSBELASTING
- ☐ VERZORGING VAN UW AANGIFTE INKOMSTENBELASTING
- ☐ VERZORGING VAN UW VERZOEK VOORLOPIGE TERUGGAAF
- ☐ ADVISERING IN AL UW FINANCIËLE AANGELEGENHEDEN
- ☐ AUTOMATISERING VAN UW ADMINISTRATIE
- ☐ DETACHERING & INTERIM MANAGEMENT

Lid N.O.A.B.

## 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

# UITNODIGING ALGEMENE LEDEN VERGADERING NAJAAR 2008

## COLOFON

Jaargang 74  
Nummer 787 - November 2008

### Redactie

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

### Eindredactie

Carla van Lingen

### 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](http://www.gach.nl)  
(algemeen->ledenadministratie)

### Lidmaatschapsduur:

Minimaal 1 jaar

### Opzeggen:

Ieder kwartaal, mits 1 maand  
tevooren schriftelijk of via email

**bij ledenadministratie gemeld.**

### Clubhuis GAC

Arenapark1, Arena 103  
1213 NZ Hilversum  
Telefoon 035-6856380

**GAC Homepage:** [www.gach.nl](http://www.gach.nl)

**GAC E-mail:** [info@gach.nl](mailto:info@gach.nl)

Namens het bestuur roepen we alle leden, ereleden,  
leden van verdienste en gulden leden op tot het  
bijwonen van de Algemene Leden Vergadering die in de  
kantine van het clubhuis zal worden gehouden op:

**MAANDAG  
24 NOVEMBER 2008  
OM 19.30 UUR**

### De agenda luidt als volgt:

1. Opening en mededelingen
2. Notulen Algemene Leden Vergadering 21 april 2008
3. Ingekomen Stukken
4. Huldiging  
van alle atleten en ploegen die in het afgelopen jaar  
op NK niveau of hoger een podiumplaats veroverden  
en uitreiking van de 'beste prestatie' en 'van Eck'  
prijzen 2008 aan pupillen, junioren, senioren en  
masters

### Pauze

5. Presentatie van de Stichting Atletiekevenementen  
Hilversum (StAH)
6. Financiën  
Vaststellen begroting en contributies 2008  
Meerjarenbegroting 2009-2012
7. Uitloting Vriendschapslening
8. Meerjarenbeleid GAC 2009-2012
9. Rondvraag en sluiting

Het bestuur hoopt op een grote opkomst en op een  
goede discussie met breed gedragen besluiten!

### Marcel Schelfhout

Secretaris

### Ruud van Bokhorst

voorzitter

# PLANNING CLUB NIEUWS 2008

| Maand | Nr  | Red.Vergadering | Binden    | In de bus |
|-------|-----|-----------------|-----------|-----------|
| dec   | 788 | din 25.11       | don 11.12 | zat 13.12 |

## NIEUWE LEDEN PER 28 OKTOBER 2008

|          |                                   |           |               |
|----------|-----------------------------------|-----------|---------------|
| M.J.C.   | Marjan Boonman                    | Hilversum | D. Recreanten |
| C.       | Carlijn Buts                      | Tienhoven | D. Recreanten |
| M.       | Monique van Dijk-Pierlot          | Hilversum | D. Recreanten |
| S.       | Saskia uursma                     | Hilversum | D. Recreanten |
| H.       | Heidi Iepema                      | Hilversum | D. Recreanten |
| E.       | Ellis van der Tweel-van der Weide | Hilversum | D. Recreanten |
| C.W.B.M. | Cor Messing                       | Hilversum | H. Masters    |
| W.P.     | Wil van Oort                      | Bilthoven | H. Masters    |
| A.W.     | Bert Buts                         | Tienhoven | H. Recreanten |
| E.       | Elmer van Krimpen                 | Hilversum | H. Recreanten |
| K.       | Kees Verkuil                      | Hilversum | H. Recreanten |
| E.       | Erik van Weerdhuizen              | Hilversum | H. Recreanten |
| J.       | Jeroen Zuidwijk                   | Amsterdam | H. Senioren   |
| R.Y.     | Ruben Bolscher                    | Hilversum | J.Jun.C       |
| L.M.     | Laura-Maryse van Welzenis         | Hilversum | M.Jun.D       |
| E.       | Elsbeth van den Berg              | Hilversum | Overige Dames |
| D.       | Diana Feijen-Meli                 | Hilversum | Overige Dames |
| A.       | Alie van Luyk-Mennink             | Hilversum | Overige Dames |
| L.       | Lenie Schouten-Stam               | Baarn     | Overige Dames |

**Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!**

## 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. Dat is ook wel zo netjes naar de vaste vrijwilligers die op je rekenen en de extra hulp goed kunnen gebruiken.

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

### 15-11-2008

Eric van Aartrijk  
Rik Fontijn

### 22-11-2008

Marc Hek  
Johan Heuperman

### 29-11-2008

Sander Kieboom  
Jeroen Majoor

### 6-12-2008

Gaston Mignon  
Ed Mulder

### 13-12-2008

Chris de Rijk  
Jelle Troost

### 20-12-2008

Sander Visser  
Werner Vos

### 27-12-2008

Marcel Dopheide  
Astrid Bijlsma

Namens de kantinecommissie:

**Cindy van der Blom (035) 685 71 74 of E-mail [cindy@robencindy.com](mailto:cindy@robencindy.com)**

## KANTINEPRAAT

Ik heb geen avontuurlijke reizen nodig om gevaarlijke dingen te doen. Daar ben ik tot grote schrik van velen begin oktober achtergekomen. Ik heb een keer bij het programma "Hoe schoon is jouw huis?" gezien dat een frituurpan heel gemakkelijk schoon te maken is door er water met een vaatwastablet in te doen. Natuurlijk wel aanzetten, want anders gebeurt er niets. Werkt perfect, dus besloten dit ook toe te passen op de frituurpan in de kantine. Ging op zich ook goed. Totdat ik vond dat het wel genoeg afgekoeld moest zijn en ik de pan wou gaan legen in de gootsteen. Bij het overbruggen van de twee meter tussen werkblad en gootsteen klotste het over de rand waardoor er heet water op een stukje van mijn buik en bovenbeen kwam. Snelle hulp van Jaap en Gerard, adequaat koelen en uitstekende verzorging bij Tergooi, hebben er voor gezorgd dat ik alleen de eerste dag een beetje pijn heb gehad en mijn wonden nu al zover hersteld zijn dat ik afgelopen weekend alweer gelopen heb. Mijn dank voor jullie hulp en alle belangstelling. Het gaat echt weer heel goed met me en ik beloof jullie dat ik voortaan voorzichtiger (lees: minder ongeduldig) zal zijn.

Tijdens de drie weken herstel was ik immobiel. Daardoor waren mijn grootste belevenissen in de periode tussen het uitkomen van het vorige clubblad en het inleveren van dit stukje dat ik vorige week zelf auto heb gereden en dat ik afgelopen zondag voor de eerste keer in mijn leven met heel veel plezier mijn huis heb schoongemaakt.

Niet echt iets leuks om over te schrijven dus. Wat me overigens wel pleziert, is dat ik twee en waarschijnlijk drie nieuwe vrijwilligers heb voor een vaste bardienst.

Uiteraard blijf ik op zoek naar versterking, bijvoorbeeld om ons bestand van invalkrachten uit te breiden. Dus ben je iemand of ken je iemand die met het serveren van drankjes en het schenken van gezelligheid een bijdrage wil leveren aan de club, laat het mij dan weten. Ik ben te bereiken via telefoonnummer 035-685 71 74 of per e-mail [cindy@robencindy.com](mailto:cindy@robencindy.com) of [kantine@robencindy.com](mailto:kantine@robencindy.com). En in december zullen ook het clubhuis en de kantine weer versierd worden. Ook daarvoor kunnen we hulp gebruiken.

Tot zover en tot ziens voor of achter de bar.

**Cindy van der Blom**

## HERFST

Wat heb ik weer genoten van de herfstloop. Die prachtige kleuren, de dikke deken van zachte bladeren en de heerlijke geur van alles wat er onder ligt. Ik ben een herfstkind. De herfst is mijn jaargetijde. De herfst is het mooist. Het staat voor genieten en tevredenheid. De herfst is de periode waarin je de vruchten mag plukken. Je hoeft even niets. HEERLIJK! In alles wat je doet kun je de jaargetijden herkennen. De lente is het begin. Alles gaat groeien en ontwikkelt zich. Vermoeiend hoor.. De zomer is het hoogtepunt. Alles staat volop in bloei en laat zich van zijn beste kant zien. Het doel wordt bereikt. Energie vretend... Dan komt de herfst. Er is tevredenheid over alles wat geweest is en er hoeft even niets meer. Alleen maar het besef dat het goed was. Genieten dus! Daarna breekt de winter aan. De periode waarin het genieten aan het wegebben is en er iets nieuws voor in de plaats moet komen. Soms duurt die periode te lang ... Telkens weer blijkt de herfst het mooist te zijn.

Zo is dat ook met het hardlopen. Neem nou een gewone training bij de recreanten: Na een zware werkdag of 's morgens als je nog lekker in je bed ligt, besluit je toch maar te gaan trainen. Het kost wel moeite... (lente) Dan de training zelf: Afzien...(zomer) De douche en het kopje koffie: Heerlijk, het is volbracht. Genieten! (herfst) Terug op je fietsje naar huis. Wat moet er nog meer vandaag? (winter)

Zelfs bij het douchen kun je de jaar getijden ontdekken: Vieze stink kleren uittrekken, een B.H. die niet meewerkt en blijft plakken aan je bezwete lichaam. De veters losmaken met je koude handen. Vermoeiend hoor.(lente) Dan onder die douche. Is de temperatuur goed? Ogen dicht tijdens het haren wassen en goed de modder van je kuiten boenen. Doel bereikt! (zomer) Zo, nu nog één keertje drukken, nog

één keertje dan... Dit is echt de allerlaatstkeer....Héérlijk...Genieten! (herfst) Afdrogen en kleren aantrekken. Klaar voor de volgende fase. (winter)

Zo ook bij het meedoen aan een loop evenement: Een trainingopbouw van weken. Steeds een beetje meer, vermoeiend hoor! Het evenement zelf: "Waarom doe ik dit? Ik heb eigenlijk helemaal geen zin hierin. Waar ben ik aan begonnen? Ik moet nog ...km. De finish." Doel bereikt! Je hebt het weer gedaan. Je bent net een beetje hersteld en je kan weer gewoon adem halen. Samen terug met de trein... De verhalen... en voorlopig even niet meer zoveel trainen. Héérlijk. Genieten! Op de eerst volgende training: " Heb je je al opgegeven voor...?"

Sterker nog, wij; recreanten, zijn de herfst van de GAC: De jeugd groeit en is volop in ontwikkeling, zowel als groep als alle individuen. Veel lof daar voor! De wedstrijdathleten doen wat ze kunnen, staan volop in bloei en leveren topprestaties. De recreanten hebben hun top gehad en genieten van wat ze nog kunnen. Het mag

een beetje minder, maar het hoeft niet. Als je maar geniet! De niet actieve leden. Het lopen gaat niet meer, maar gelukkig zijn er genoeg dingen te doen bij de GAC om daar weer volop van te kunnen genieten.

Het is de kunst om de herfst zo lang mogelijk te laten duren. De winters worden daardoor korter. De GAC maakt dat mogelijk. Kijk maar naar de Carolus groep! Ik ben een herfstkind. De herfst is mijn jaargetijde en de GAC mijn club!

Ook in mijn proces ben ik nu bij de herfst aangekomen. Dit stuk is af. Ik ga lekker met het clubblad op de bank zitten... Héérlijk...

**Lineke**



### Bescherm de natuur in Noord-Holland!



LANDSCHAP NOORD-HOLLAND

Natuur dichtbij!

Word lid: bel nú 0251-362762  
[www.landschapnoordholland.nl](http://www.landschapnoordholland.nl)





Commissies: wil je een vacature aanmelden, wijzigen of verwijderen, geef dat dan door aan de vacaturecoördinator:

Saskia Bons, E-mail: [saskia007@gmail.com](mailto: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 bedenken:

vele handen maken licht werk, dus

sleep ook je loopmaatjes mee!

## VACATURE BARDIENST BIJ DE KANTINE COMMISSIE

### **Functie**

**Medewerker bardienst**

### **Taak**

Eens in de vier of acht weken op donderdagavond 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 kunnen afrekenen. Verder meehelpen met het netjes houden 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@robencindy.com](mailto:cindy@robencindy.com)

## VACATURE WEDSTRIJD-SECRETARIAAT SENIOREN

**Functie;** Beheer van het wedstrijdsecretariaat bij baanwedstrijden van de senioren en C/D junioren. Deze functie kan met meerdere personen vervuld worden.

**Wat moet je kunnen;** De wedstrijd atletiek heeft regels. Het is dus handig als u zelf ervaring heeft in/met de wedstrijd atletiek of een jurycursus op zak heeft. Anders is het nog mogelijk om een jurycursus te behalen. Tegenwoordig gaat alles met de computer, computerervaring zal daarom geen probleem zijn.

**Hoeveel tijd kost het;** Hoe dichterbij een wedstrijd datum nadert hoe drukker het wordt. Het zit hem dan voornamelijk in de voorbereiding.

Namen van de atleten invoeren, startnummers klaar maken, e-mail/telefoons beantwoorden m.b.t. de wedstrijd, jurylijsten klaarmaken en het verwerken van de uitslagen. Erg afwisselend dus.

Meer informatie bij; Amélie Blankenzee, 035-6220133 of [boardbabe\\_ab@hotmail.com](mailto:boardbabe_ab@hotmail.com)

*loop en werk mee bij de GAC*



**Ron Meijer**

Prof. de Jongstraat 17

1221 HX Hilversum

035 - 68 507 19

email | [info@starttofinish.nl](mailto:info@starttofinish.nl)

**vormgeving van idee tot drukwerk**

huisstijlen

advertenties

folders

magazines

websites

# TWEE CAROLUS-MANNEN WERDEN 85 JAAR

Als er 2 mannen zijn die de lijfspreuk van de GAC  
"Atletiek...niet voor even...maar voor het leven"  
waar maken dan zijn het wel

## Jan van Heiningen en Henk van de Kolk

Zij draven nog trouw 2x per week hun rondjes in de Lage Vuurse bossen. De groep heeft hen gehuldigd en toegezongen. Zij kregen het nieuwe Carolus shirt maar op de achterkant hun geboortjaar 1923. Loopmakkers wij hopen jullie nog lang in ons midden te hebben. Jullie weten het: CAROLUS.....BLIJFT BEWEGEN.



## BEDANKT

Middels deze weg (om niemand te vergeten) wil ik iedereen die na het horen van mijn ernstige ziekte mij een hart onder de riem heeft gestoken, of bij mij op op visite is geweest en degenen die samen tientallen kaarten (sommigen al twee of drie) hebben gestuurd met de beste wensen e.d., heel hartelijk danken.

Het doet mij echt heel goed om van je loopmaatjes e.d zoveel medeleven mee te maken.

DUS IEDEREEN HARTELIJK BEDANKT.

Met vriendelijke groetjes van  
**Henk Vissers**

## BASISGROEP FEBRUARI 2009

### Werving trainers voor de Basisgroep voorjaar februari 2009

Nu de Basisgroep najaar 2008 net van start is gegaan op zaterdag 6 september met een stel leuke, enthousiaste, creatieve trainers is het alweer tijd om te gaan nadenken over de volgende Basisgroep die zal starten op zaterdag 7 februari 2009.

Wie O Wie van jullie trainers van alle niveaus wil mij bij de nieuwe voorjaarstraining van de Basisgroep assisteren gedurende de periode van zaterdag 7 februari 2009 t/m zaterdag 30 mei 2009?

Ook zou het fijn zijn om op 2 reservetrainers te kunnen rekenen om in te vallen, op de dinsdagavond en/of op de zaterdagochtend.

Er hebben zich inmiddels een aantal trainers opgegeven, maar het volledige 5-tal is nog niet compleet.

Wie wil nog met ons meedoen op de dinsdag en zaterdag vanaf februari 2009 ??

Je kunt je mondeling opgeven bij mij (Astrid van Haaften) of per telefoon 035-5821053

of per e-mail [astridvanhaaften@tele2.nl](mailto:astridvanhaaften@tele2.nl)

Denk jullie er eens over na en laat me snel wat van jullie horen !!

# INTERVIEW MET DE **ATLETIEKMANAGER** **ADRIE ROSSEN**



## **Wie ben je en wat doe je?**

"Ik ben Adrie Rossen, sinds 1-1-2008 atletiekmanager van de GAC. Dat houdt in dat ik sturing geef aan de wedstrijdathletiek (atleten vanaf een jaar of 11 à 12), met name aan de trainers. Ik houd me vrijwel niet bezig met de jeugd of met de recreanten, want dat draait al prima en bovendien heb ik maar 8 uur per week, wat al niet veel is voor de wedstrijdathletiek alleen. Het is dus heel prettig dat John Dankers zo uitstekend leiding geeft aan de jeugdafdeling."

## **Wat is jouw achtergrond, hoe kom je hier terecht?**

"Ik ben opgegroeid in Amsterdam-West, waar mijn vader sportvelden aanlegde. Dat ik ging sporten was dus onvermijdelijk. Ik heb de ALO (Academie voor Lichamelijke Opvoeding) gedaan en inmiddels zit ik al 40 jaar in de atletiek, waarvan 35 jaar als trainer. Bij de GAC ben ik zelf geen trainer, alleen voor kogel en discus voor talenten uit deze regio. Zelf was ik subtop van Nederland in die nummers. Ik heb ook meerkamp gedaan maar die training ging teveel tijd kosten in combinatie met mijn opleiding en docentschap. Ook heb ik in mijn jeugd met drie vriendjes polshoog gedaan toen de meeste clubs nog niet eens stokken hadden, daardoor eindigden we op de C- Spelen prompt als de nummers 1 t/m 4..

Van 1981 tot 1986 ben ik in Los Angeles trainer geweest van gehandicapte kinderen, in 1984 was ik ook bij de Olympische spelen in de VS als attaché van de Nederlandse ploeg. Ik mocht meekijken en trainen met de UCLA, de echte wereldtop dus met o.a. Florence Griffith in haar laatste jaar als junior. Ik kon daar eens goed kijken hoe ze daar resultaten boekten: deels door

de prima omstandigheden (altijd mooi weer, goede luchtkwaliteit) maar ook doordat de atleten daar veel meer tijd hadden om te trainen. 's Morgens naar college, 's middags trainen ondersteund door een ploeg met een arts, masseur, fysiotherapeut etc. Ja, dat is wat anders dan hier 's avonds na je school of werk nog in het donker en de kou je training moeten afwerken... Maar heel belangrijk was ook dat de toppers samen trainden en zich aan elkaar konden optrekken en door de mentaliteit, dat is iets wat we bij de GAC ook nastreven."

## **Wat zie je als verbeterpunten bij de GAC?**

"De jeugdafdeling is nu zo groot (er is zelfs een wachtlijst) dat er over een paar jaar ook een enorme groei bij de wedstrijd zal komen, waar de GAC nu eigenlijk nog niet op is voorbereid. Het is heel belangrijk dat er al bij de jeugd voldoende en goede trainers zijn. Er zijn nu wel 150 trainers maar er is ook veel verloop door bijv. verhuizingen en kinderen die de jeugd ontgroeien. Verder moet er een trainersplan zijn dat aansluit, zodat bijv. de pupillen nu al de juiste technieken aanleren. Zo wordt er nu gewerkt om oudere jeugd te interesseren voor een trainerscursus en vanuit de wedstrijdtrainers is het initiatief gekomen om clinics te geven aan jeugdtrainers."

Terwijl we zitten te praten in de kantine druppelen de recreanten binnen na de zaterdagtraining. Adrie zegt: "Dat vind ik nou zo leuk, al die mensen die lekker trainen en dan nog even koffie drinken. Sommigen zijn echt heel goed en zouden het met de juiste begeleiding nog ver kunnen schoppen. Maar voor anderen is het al een prestatie om 5 km binnen een uur te lopen. Iedereen is blij als hij zijn eigen prestatie verbetert, hoe goed of

slecht dat ook is vergeleken met een ander." Maar die gezelligheid heeft ook een nadeel: "Ik sportte en gaf training bij de Amsterdamse AAC / ADA en kwam regelmatig de GAC tegen op wedstrijden. Het verbaasde me dat de GAC als (toen al) een van de grootste clubs van Nederland niet eens continu in de top 10 zat. Het ging er blijkbaar meer om de gezelligheid. Dat beeld bestond nog steeds bij mij toen Bob Boverman mij vroeg voor mijn huidige functie en klopt ook nog wel een beetje. De GAC zit nu met de jeugd wel in de top 5 van Nederland, het is zaak om die lijn vast te houden. Bij de wedstrijdathletiek mis ik wat gretigheid, zeker in vergelijking met mijn vorige club. Ga nou gewoon voor die 1e plek en word boos op jezelf als het niet lukt! In de training mag ook best wat geëist worden, al moet je natuurlijk altijd uitkijken voor blessures of dat de lol eraf gaat. Het is een kwestie van de scherpste zoeken, maar nu zitten we daaronder. Het mooiste zou zijn als je een groep van talenten hebt die samen met elkaar en met de trainer kunnen door-groeien naar een hoger niveau. Zoals indertijd met Ellen van Langen, die getraind werd door een schoolvriend van me."

#### **Kan je wat zeggen over het vertrek van René, hebben jullie ruzie?**

"Nee joh! Ik ken Ton Eijkenboom en René Godlieb al jaren, met René heb ik bijv. wel eens samen op een trainingskamp in Lanzarote gezeten. Het feit dat René nu

weggaat heeft dus niets met ruzie of 'niet door een deur kunnen' te maken: René wilde alleen na een evaluatie op eigen verzoek bepaalde plannen doorvoeren die de GAC niet voor 100% wilde overnemen waarna hij heeft besloten om de club te verlaten. Dat is jammer, maar misschien is het ook wel goed voor zowel de GAC als voor René zelf om iets nieuws te doen."

#### **Wat moeten we nog meer over je weten?**

"Ik ben 53 jaar en woon in Eemnes met mijn vrouw, mijn zoon van 19 en mijn dochter van 16 ½. Verder zijn er nog een Mechelse herder (Binky) en twee katten (Tarzan en Jane) en tijdelijk ook nog een Golden Retriever, dus mijn huis is aardig vol.

Mijn kinderen doen helaas niet aan atletiek, maar wel aan sport: mijn dochter danst en mijn zoon voetbalt. Mijn hobbies zijn fitness, fietsen, lopen en golf. Mijn beroep is docent Lichamelijke Opvoeding (gymleraar dus) aan Het Baarnsch Lyceum. Hiervoor werkte ik in Almere en dan is deze school echt van een hoger kaliber. Maar op beide scholen lette ik natuurlijk wel of ik talent zag en ik heb wel wat leerlingen doorgestuurd naar de atletiekclub. Voor wedstrijden tussen scholen train ik naast de softbalploeg natuurlijk het atletiekdeel, en een collega die trainer is bij hockeyclub Kampong doet de hockey. Het zal dan ook niet verbazen dat we regelmatig in de prijzen vallen..."

**Saskia Bons**

## **GEZOCHT CREATIEF TALENT...**

**... die in december het clubgebouw in kerstsfeer wil omtoveren.**

**Het gaat vooral om het bedenken en coördineren van de "styling".  
Er zijn voldoende mensen beschikbaar die willen helpen!**

**Grijp je kans en meldt je aan bij de RSC of bij de kantinecommissie;  
bij Henry, Madelon of Cindy of stuur een mailtje naar [rsc@gach.nl](mailto:rsc@gach.nl)**



# EEN WANDEL VAKANTIE MET GEVOLGEN.

Daar reeds eerder verslag is gedaan van de van 12 t/m 21 september georganiseerde wandelvakantie van "Uit Speciaal" naar Steeg in het Oostenrijkse Lechtal bent u al op de hoogte van het hoge gezelligheid- en prestatie gehalte van de deelnemers.

Als sportieve eigenaar en touringcarchauffeur van Ahrens Travel heb ik dit jaar helaas verstek moeten laten gaan bij de sportieve wandelingen met de hemelbestormers, maar van de gezellige uurtjes tijdens het bekende "jaussen" en tafelen heb ik toch volop kunnen genieten. Ja, en wat is het dan dat het zo gezellig maakt tijdens het samenzijn?

Je raakt met mensen in gesprek en hebt het over hun (ex) werkzame leven, sportieve prestaties, hobby's, interesses en wat dies meer zij.

En zo kom je dus ook onder andere

in gesprek met de enthousiaste Dick in den Berken.

Zijn enthousiasme en gedrevenheid voor de GAC hebben mij, als eigenaar van Ahrens Travel, overgehaald om voor een periode van 3 jaar sponsor te worden van de GAC.

Wie of wat is Ahrens Travel?

Ahrens Travel is een jong, dynamische en gecertificeerde Touringcar-onderneming met zeer ruime ervaring welke gevestigd is in Hilversum. Ons diensten pakket bestaat onder andere uit;

- Het op maat, in samenwerking met de opdrachtgever, samenstellen en uitvoeren van dagtochten door geheel Nederland
- Schoolreisjes
- Uitvoeren van georganiseerde dagtocht (voor komende Kerstdagtochten zie onze website!)

- Wintersport groepenpendels door geheel Europa

- Het uitvoeren van uw één- en/of meerdaagse zomer- en winterreizen.

- Transfers (brengen / halen van en naar uw bestemming in het gehele land)

- Het op maat, in samenwerking met de opdrachtgever, volledig organiseren van uw bedrijfsuitje.

Voor verdere informatie over ons bedrijf of het aanvragen van een offerte kunt u een bezoek brengen aan onze website;

[www.ahrenstravel.nl](http://www.ahrenstravel.nl)

Vertrouwend op een sportieve en hechte samenwerking,

**Fred Ahrens**



**Voor elke reis op maat in Nederland of Europa**

**Wij verzorgen o.a.:**

- ◇ Transfers (brengen / halen)
- ◇ Dagtochten (eventueel geheel naar wens verzorgd)
- ◇ Meerdaagse excursiereizen in binnen- of buitenland
- ◇ Meerdaagse wintersportreizen (skisafari's)
- ◇ Meerdaagse zomerreizen (fiets- en wandel)
- ◇ Pendelreizen (winter- of zomerbestemming)
- ◇ Schoolreizen
- ◇ Steden / cultuurreizen
- ◇ Sport- en evenementenvervoer
- ◇ Familie- of bedrijfsuitje

Bezoek onze website [www.ahrenstravel.nl](http://www.ahrenstravel.nl) en vraag geheel vrijblijvend een offerte aan of bel 0900-999 8765 (lokaal tarief)

# GEDREVEN



Je hebt mensen die in stilte hun werk doen. Er zijn zelfs mensen die met stilte hun werk doen.

Zo niet René.

Waar René is, is interactie. In woord, gebaar en daad. De woorden zijn helder, de gebaren uitgesproken en de daden gedreven door de drang tot presteren. In zijn actieve hardlooperperiode was René een gedreven atleet. Alles voor de sport. Bereid om te leren en altijd klaar om te presteren.

Als trainer is René al evenzeer gedreven. Hij is geïnteresseerd in iedereen. Iedereen, van alle prestatieniveaus en van alle leeftijden.

Maar wat hem het meest boeit, zijn mensen die alles willen doen om te presteren. Wanneer iemand alles geeft om te presteren, geeft René alles om dat te assisteren.

Als iemand alles in zijn of haar training heeft gestopt om op een belangrijke wedstrijd te presteren, is René op het parcours te vinden.

René is bereid veel moeite in zijn atleten te steken, zolang die atleten

ook maar veel energie in hun training te steken. Zolang de volle inzet er is, is René geduldig. Je haalt niet het maximum uit een hardloper met een technisch kunstje of een trainings-schema van 12 weken. Een mooi voorbeeld is Birgit Krämer.

Zij is bereid te trainen.

Als er kilometers bij moeten, komen er kilometers bij. Is er krachttraining nodig is, duikt ze het krachthonk in. Vorige maand mondde de gecombineerde gedrevenheid van trainer en atleet uit in een eerste plaats bij het NK marathon (in een nieuw persoonlijk record). Zolang er inzet is, is er energie en geduld.

U voelt hem al aankomen. Als er geen inzet is, volgt er een goed gesprek. Als er nog geen inzet is, volgt er afscheid. Bij individuele atleten werkt dit prima. Als een atleet geen volle inzet heeft, heeft de trainer dat ook niet. Er is geen verloren energie en weinig schade. Bij een complete organisatie is het lastiger. Als je als trainer het hardloopspecialisme van een hele club op een hoger niveau wilt trekken, dan heb je een gemotiveerde club nodig. Papieren motivatie is niet voldoende. Er is echte actie nodig. Er moet schot in de zaak zitten.

Het geduld van René was op voor dat de club tot actie overging.

We moeten hier als club van leren.

Ambitie is goed. Plannen maken is goed. Degelijkheid is goed.

We moeten echter leren om actie te ontplooiën op een tijdschaal van weken. De complexe structuur van onze club met een wir-war van commissies en vergadercycli van een maand of meer leidt te vaak tot non-actie.

Ik zal de gedrevenheid van René missen en hoop dat hij over een paar jaar in een club kan terugkomen die op een tijdschaal van weken kan werken.

**Siebe**

## 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.*



# TRAININGSFUN

De onderstaande oefening komt van Elly Majoor. Zij is een populaire trainster. In haar groep is fun gegarandeerd. Dat komt omdat zij door middel van leuke oefeningen het sportieve fanatisme en de spontaniteit van de lopers naar boven weet te halen. Dat is het natuurlijk niet alleen. Elly is ook gewoon een hartstikke gezellige trainster die veel gezellige lopers aantrekt.

Samen is dat een hoop gezelligheid en veel "trainingsfun"

Vraag het je trainer om deze oefening ook eens uit te proberen.

Let op! Ook deze oefening pas doen als je lekker warm bent en geen last van blessures hebt.

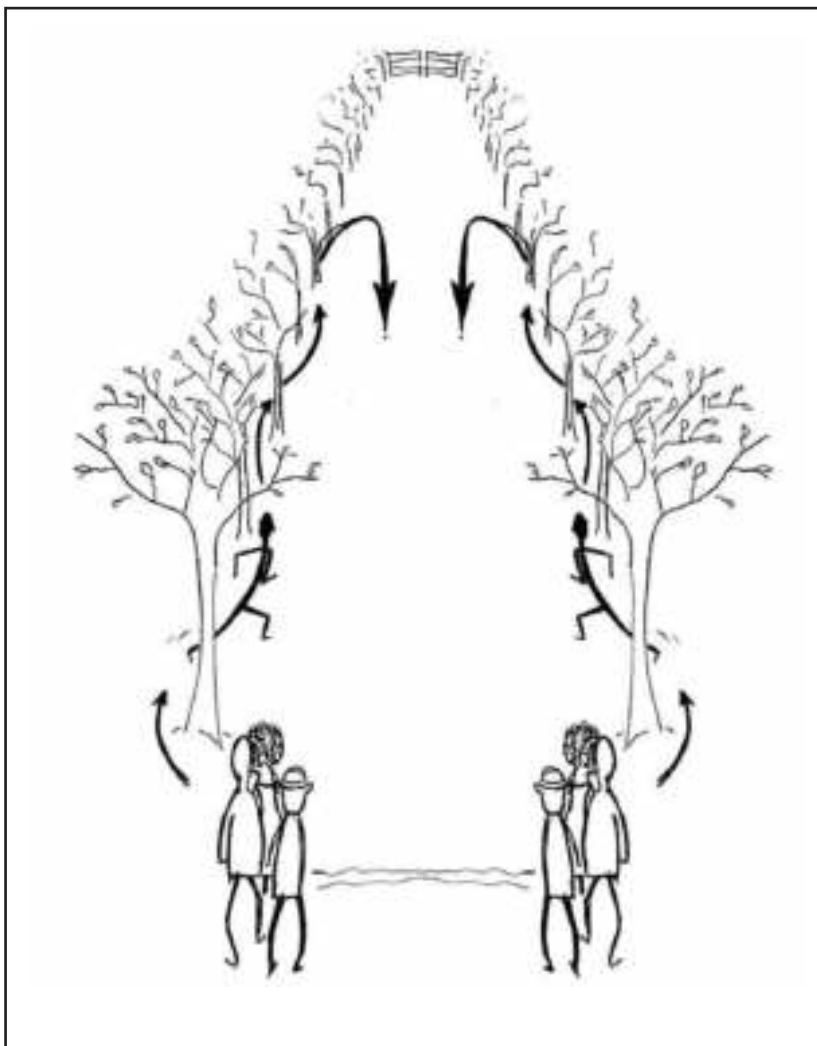
## Bomen slalom

1. Zoek een plaats waar je twee rijen bomen hebt waar je omheen kunt slalommen. Volgens Elly kun je het in het Cronebos goed doen en bij de Beukenwoud wandeling. (Daar waar de rode draadjes zouden hangen....voor de DAWEX lopers onder ons)
2. Maak tweetallen van ongeveer gelijke sterkte.
3. Op het teken van de trainer slalom je om de bomen.
4. Op het volgende teken van de trainer loop je zo hard mogelijk over het middenpad weer terug.
5. Het volgende tweetal kan op hetzelfde teken van punt 4 al weer starten.

## HAVE FUN!

Wie heeft er voor de volgende keer een leuke oefening?

Meld het bij clubblad@gach.nl of gewoon een keer aan Lineke vertellen.



## EVENEMENTEN GAC

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

### **Activiteiten schema 2008**

**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

## LEUKE INTERNET- PAGINA

### **Duitslandactief.nl**

Nu eens een wandelpagina in Duitsland met 69 wandelroutes die nauwkeurig zijn uitgezet.

Ze leiden door de mooiste gebieden, in een paar uur of een paar dagen. Afhankelijk van het type wandelaar zijn er verschillende soorten routes uitgezet:

#### **- WalkHard**

Voor de wandelaar die geen uitdaging uit de weg gaat.

#### **- Wijnwandelaar**

Voor iedereen die van een lekker wijntje houdt en graag door en langs wijngaarden loopt.

#### **- EasyKids**

Leuke toegankelijke wandelingen, ook voor kinderen.

#### **- Cultuurwandelaar**

Voor als je van historie en cultuur houdt en graag kastelen bezoekt.

#### **- Waterwandelaar**

Voor wie graag langs rivieren, meren en zeeën loopt.

**KNOLLETJE HARDLOOPSOKKEN**  
**Gek dat mensen**  
**Hardloopsokken gevangen houden**  
**In het donker van hun kasten.**  
**Tot pijnlijk strakke knolletjes**  
**gedraaid.**

**In een achterwaartse salto**  
**flikflak met dubbele knopen**  
**alsof iedereen bang is**  
**dat ze weg willen lopen.**

**Maar sokken hoeft**  
**Je niet te mishandelen,**  
**Want zonder voeten**  
**Houden ze niet van wandelen.**

**Mary Langerak**

## **ZOU DE GOEDE SINT WEL KOMEN?**

**Op 29 november twee duizend en acht**

Gaan we weer naar het bos met z'n bladerenpracht.  
 Wij hopen daar Sinterklaas te kunnen verwelkomen,  
 Want ik denk dat iedereen al van hem ligt te dromen.  
 Komt allen in ieder geval om negen uur naar het club-  
 gebouw

Dan blijven we deze traditie trouw

En dan lopen we met z'n allen naar het Cronenbos,  
 Daar aangekomen is iedereen los.

Als we dit jaar goed hebben gepresteerd

Worden we misschien met een bezoek van de Sint  
 vereerd.

We warmen ons in ieder geval lekker op

Want het startdoek hangt dan al in top.

Rond half tien wordt dan het sein gegeven

En mag iedereen zich op het parcours begeven.

Een,twee,drie of vier keer 21/2 km in het rond

En je krijgt iets lekkers voor in de mond.

**Namens Sint en Piet hopen wij jullie allemaal te**  
**zien op de Sinterklaasloop 29 november**

**De RSC**



# Sportief Wandelpagina

## NORDIC WALKING VOOR GEVORDERDEN

### In de winter

In tegenstelling tot wat in het schema in het vorige clubblad stond, verzamelen we voor Nordic walking voor gevorderden op donderdagavond in de winter om **19.00 uur in het clubhuis** (dus niet om 18.45 uur in het Cronebos).

De training duurt ongeveer anderhalf uur en we doen aan techniek en conditie. Je mag meedoen als je een basiscursus Nordic walking hebt gevolgd, stokken (niet van aluminium) met doppen meeneemt en een reflecterend hesje aandoet. Lichtjes aan de stokken zijn niet verplicht, maar wel aan te raden.

**Meer informatie bij: Liene Malsch, tel.: 035 - 623 8328, e-mail: malsch@wxs.nl**

## POLSSTOKHOOG- SPRINGEN EN NORDIC WALKEN

Mijn buurman Piet zat afgelopen zomer aan de tv gekluisterd als er atletiekwedstrijden te zien waren. Hij bewondert de polsstokhoogspringers mateloos en droomt ervan om ooit nog eens zelf hoog door de lucht over de lat te zweven. Laatst stond hij in de tuin en hoorde ik hem mompelen: "Vijf en een halve meter hoog, dat is zowat over het dak heen!" Toen viel zijn blik op de vlaggenmast en volgde er een: "Yes!".

Piet rukte de mast uit de houder en probeerde een aanloop te nemen. Helaas: de tuin was veel te klein. Dat moest professioneler.

De volgende donderdagavond bij het clubhuis van de GAC dook ineens Piet op, met vlaggenmast.

Daar zag hij al drie jongens met polsstokken, die aan het knieheffen waren. Dat zag er eigenlijk wel raar uit, maar het zou wel ergens goed voor zijn. Tegen de trainer zei Piet dat hij mee kwam doen. "Met die vlaggenmast?", vroeg de trainer. "Ja," antwoordde Piet, "ik koop later wel een goede polsstok, maar voorlopig kan het hier wel mee." De drie jongens keken met grote ogen grinnikend toe. "Heb je al eens eerder polsstokhooggesprongen?", wilde de trainer weten. "Nee," antwoordde Piet, "maar ik kon vroeger goed over het tuinhekje springen en ik heb op tv gezien hoe het moet." "Nou, laat dan maar zien", vond de trainer. Hoe dat afliep, is wel duidelijk.

Een onzinnig verhaal? Ja en nee. Bij polsstokhoogspringen zullen zich wel nooit hoogvliegers zoals Piet melden. Bij Nordic walking gebeurt dat regelmatig. Fietsen, zwemmen en Nordic walking, het zijn allemaal sporten die je moet leren. Wie niet kan fietsen valt van zijn fiets, wie niet kan zwemmen verdrinkt. Wie niet kan Nordic walken kan altijd nog met twee stokken door het bos stappen, de risico's zijn niet meteen duidelijk. Wie één keer per maand vijf kilometer met stokken door het bos stapt en daar twee uur over doet, is lekker buiten. Wie meer wil, en dat willen we bij de GAC, zal in elk geval eerst de techniek goed moeten leren. Doe je dat niet, dan loop je kans op blessures, zoals RSI, vooral aan pols, elleboog en schouders. Bovendien is het lastig om een verkeerd ingesleten techniek later nog te verbeteren. (wordt vervolgd)

**Liene Malsch**

## 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**



Ga swingend de kerstdagen in en kom  
**op zaterdag 20 december !**  
 naar het jaarlijkse

# Kerst Swingdiner



VOOR ALLE GAC-LEDEN + EVT ÉÉN INTRODUCEE P.P.  
 KOSTEN: € 20,- PER PERSOON.

VAN 19.00 UUR BEN JE WELKOM VOOR EEN HEERLIJK BUFFET  
 EN KNALLENDE OPTREDENS VAN DE BAND

## UPDATE!

**MELD JE AAN VIA [WWW.GACH.NL](http://WWW.GACH.NL) (VANAF BEGIN DECEMBER)  
 OF DOOR INVULLING VAN HET AANMELDINGSSTROOKJE.  
 LEVER HET IN BIJ HENRY SWANKHUIZEN, HARM OERLEMANS OF  
 MADELON DE GROOT.**

- ☐ JA, IK KOM OP HET KERST SWINGDINNER OP 20 DECEMBER  
☐ EN JA, IK KOM ZONDAGOGHTEND HELPEN OPRUIMEN!

NAAM: ..... GEB.DATUM: .....

NAAM INTRODUCEE: .....

EVT. DIEETWENSEN: .....

HIERBIJ MACHTIG IK DE GAC OM EENMALIG € 20,- / € 40.- AF TE SCHRIJVEN

VAN REKENINGNUMMER: .....

VAN ..... (NAAM REKENINGHOUDER)

HANDTEKENING: .....



# DE WK JAAR VAN DAVE

**SIX YEARS AGO IN AUGUST 2002, AFTER WATCHING THE TRIATHLON IN WEESP, I DECIDED TO TRY A TRIATHLON. I KNEW I COULD RUN THE TEN KILOMETERS AND I WAS ALREADY A FAIRLY GOOD BIKER, HOW DIFFICULT COULD IT BE TO SWIM A KILOMETER ? – DUCKS CAN DO IT, DOGS CAN DO IT, AND EVEN BABIES CAN SWIM. SO WITH A NEW SWIM SUIT AND A LOT OF DETERMINATION I SHOWED UP FOR MY FIRST LESSON. IT WAS A WONDER FOR MY INSTRUCTOR. HE WONDERED WHETHER TO TEACH ME OR SAVE ME. PROCEEDING FROM THE DOG PADDLE TO BREAST STROKE AND FINALLY TO THE CRAWL, I LOWERED MY KILOMETER TIMES FROM 45 MINUTES TO 25 MINUTES (DECENT BUT NOT GOOD) AND THE DISTANCES FROM 300 METERS TO 1500 METERS WITH THE HELP OF A PULL BUOY OR WETSUIT.**

Fast forward five years to September, 2007. After five years of steadily improving results and longer distances, I realized that in August, 2008 there would be a World Championship Long Distance in Almere consisting of 4km of swimming, 120km of biking, and 30km of running. Being an American, how could I resist the challenge? A World Championship in my own backyard and a chance to compete wearing the Red, White, and Blue of America was irresistible.

After a short rest period to recuperate from the 2007 season I began to train with Nannie for the WCLD. Long slow runs and long bikes on both the mountain bike and the race bikes. Three times a week in the swimming pool.

Then came the first serious hurdle, the first weekend in December, 2007 was an information day in the City Hall in Almere for potential competitors given by the Nederlands Triathlon Bond (NTB). Afterwards I asked how I could sign up. I mentioned I was an American citizen and was told I would have to register from the US site. That evening at home, I opened the USA Triathlon (USAT) website. To my immediate dismay and horror, I was confronted with the screen that all possible places were taken in my age group. The host country gets 25 places per age group and the guest countries only 6. To make it worse there was a selection competition for the places and the last possible chance to qualify was in late September – too late!! Not to be discouraged, I sent an e-mail to the organization asking if they gave dispensations to US competitors living in the host country. Two weeks and no answer. I fired up my Skype connection and called USAT direct and was routed to Gina, the age-group coordinator. Yes, she had received my e-mail, no there was no decision, but there was a possibility. First I had to send all my competition results to the USAT offices for review (they didn't want some thrill seeker who couldn't swim trying to get in) and then they would make a decision. I sent in my results to the USAT and then more waiting. Finally between Christmas and New Years I received an e-mail to call

again. I waited until late in the evening to call because of the time difference. Yes – my previous year's competitions would qualify me and I could compete for the US. They had asked the NTB for an extra place and the NTB couldn't fill all their places so they gave one to me. There was one quid pro quo. I had to help with the team in arranging hotels, answering questions, and giving a course review – no problem, I am good at talking.



**Pedicurepraktijk**  
**Alexandra**  
Gediplomeerd pedicure  
natuurgeliefhebber en voetverzorgster

Wet zijn Nieuwani sportief bezig en gebruiken onze voeten dat  
Interstet. Het is dan ook belangrijk om ze goed te laten verzorgen.  
Hierdoor bent u van harte welkom in mijn pedicurepraktijk.

ma, di, do, van 09.00 uur tot 14.00 uur  
vrijdag van 09.00 uur tot 13.00 uur  
ma, wo van 19.00 uur tot 21.00 uur  
Dinsdag € 22,50 - Vrijdag € 25 - Avond € 12 + € 15

De praktijk is benutbaar op de begane grond. Er is parkeerplaats  
voor de deur. Met het openbaar vervoer (Hans Janszstraat 101).

Konstantin 41 1234 5678901234 1234 5678901234 1234 5678901234

Now serious training. Nannie and I signed up for coaching with Frank Heldoorn Coaching (FHC), Frank is a well known Nederland triathlete and a holder of numerous long distance titles. We began our official training schemas with swimming on December 31st. The first trainings were a shock. Running so slow old ladies passed you walking. Biking in the wind and almost going backwards. Nannie wrote an article that appeared in the GAC month magazine about our training experience and how they were different from our pervious experiences.

Our first competition of the year was the Combi in Egmond aan Zee. Saturday there was a 36km beach competition with mountain bikes and Sunday the traditional Half Marathon over the beach and in the sand dunes. Both were finished in under 2:05 and were in the limits set by Frank. More training and then the Groet Uit Schoorl classic in February. I chose for the 30km and Nannie for the Half Marathon. We had specific instructions over drinking and running times. Before the start a sport gel and 500ml sport drink with protein additive, every 10 km a sport gel and 200ml water with the gel, and during the run 750ml sport drink with protein. A number of toilet stops later and my time was almost spot on my three hour target – 2:59:10. Nannie had a problem with running and still had a good time for her of 2:14.

More training and then vacation the end of March. The training schemas went with us to the US to celebrate my parent's 60th wedding anniversary. First four days in NY, the Big Apple. After a day of rest we spent an hour on the stationary bikes in the hotel. The next day an early morning run over the finish line of the NYC Marathon in Central Park with the squirrels, the nuts, and the native New Yorkers. Then we traveled to St. Louis for the family visit. There we rented bikes from a bike shop and biked several new bike paths along the banks of the beautiful Mississippi River and in St. Louis' Forest Park. After a good visit with the family, we flew back to Nederland and more training.

Our first triathlon of the year was a real test. The middle distance in Nieuwkoop Plas on June 1st. It consisted of three kilometers of swimming in the Plas, 80 kilometers of biking in the polder, and 20 kilometers of running in the polder and on the dike. I had never swam over 1500 meters before and had nightmares for two weeks before the competition of seeing only dark water. Those

nightmares came partially true because of the shallow bottom and all the silt, at the start the water went pitch dark for the first 300 meters. I survived the swim and in a misty rain the bike ride. Then the sun came out and the running course became an oven. For the first time in almost three years I passed Nannie just before the finish to have a good time of 5:53:27 with a swim time of 1:09. Nannie had another good competition finishing in 5:57:30 and a run time of 2:20. Someone kicked her swim goggles off at the start and she swam almost the entire distance without them.

More training with bike rides of 3 hours and runs of 2 hours at a very slow pace. Then the next competition in two weeks in Huizen was an Olympic distance of 1500m swimming in the Gooimeer, 40 kilometers of biking in the polder in Flevoland, and 10 kilometers of running in the Oostermeent. There were still a lot of heavy kilometers in my legs from Nieuwkoop, but I lowered my time by almost 20 minutes from the year before. Nannie had a good time just over the 2:30 minute mark, also better than her last attempt.

More training and longer trainings, with almost every day at least 1 and most of the time two of the three sports in the same day. Thursdays remained a rest day. We would bike 3 hours and then run 1.5 to 2 hours and finally (yippeeeee) at a faster pace. The next competition in mid-July was in Aarschot by Louvain in Belgium. The swim was 2200m in a recreation area with a 12 kilome-



ter bike to the bike course and thereafter, three rounds of 16 kilometers in the hilly Flemish Ardennen countryside. The run of 15km was three rounds partially over the bike course and partly thru the city. The city piece was a killer because we climbed a hill in the center thru the graveyard that was at least 15% for 300 meters and then a direct right for a further climb of 12% for 500 meters. After a weekend of indulgence in good food and drink in Brussels, the competition was started between rain showers and hard rain fell during the swim piece. The rain showers continued through part of the bike competition and then the sun broke through again with the run. Frank assured us we would not be fresh on the start of the competitions in the coming weeks and we both felt it in our legs. I had a time of 4:40 and Nannie had a good a time of 4:29 with a great 15km run.

To test our swimming skills there was a swim organized by the triathlon club in Huizen from Huizen Harbor to Almere Harbor, a distance of 4.5 kilometers on July 27th. My original schema called for a 4 hour bike followed by a 2 hour run. I cut the bike ride to 3 hours and substituted the swim for the run. Once again several nights of nightmares over swimming. The short 1km swim from the Gooi side of the Gooimeer to the Flevo side of the Gooimeer was supervised by a flotilla of boats. The long piece along the dike was intermittently supervised by boats and the company from the boaters was welcome. After 1:50 of swimming I finally reached the harbor and the finish. Now I knew I could do the 4km a swim – little did I know this swim would come in handy in the WCLD.

After two weeks more of even more intense training the next competition for me was in Eupen in the Belgium Limburg Ardennen the first weekend in August – Almere keeps creeping closer and closer. The swim was a 2700 meter swim in a water reservoir, the 80km bike was 4 rounds of 20km in the Limburger Ardennen hills surrounding the reservoir, and the 21km run was in a nature area next to the reservoir. The start was calm but in the swim to the far end of the lake the wind picked up and by the time we returned the wind was making the lake very choppy. I had to re-consider for my next competition the sensibility of eating scrambled eggs for breakfast. The bike course was up one steep hill and down the next. I had constant rounds of 45 minutes per round. The sun came out again with the running and one stretch in the sun for 1500 meters was

almost a desert run. With a time of 6:14 I was happy but it was slower than almost the same distance in Nieuwkoop. Nannie decided to pass on Eupen and instead to do Liederdorp.

My parents arrived for a family visit and we trained early in the morning with a planned rest week to enjoy the family visit. The next weekend Nannie did Liederdorp under difficult weather circumstances. The swim was uneventful but there was a Beaufort force 5 wind with rain on the bike course and on the running course the mud in places was almost to your ankles. She had a good overall time of 5:54 but the running on the uneven course irritated her already delicate back

Only three weeks left and still hard, intense training. Swimming in the Spiegelplas for 3 kilometers; bike rides of four hours combined with runs of two to three hours; and every week a needed rest day on Thursday. The training hours moved toward 20 hours per week. We used between 7,000 and 10,000 extra calories per week for training. Work at my job during the day and then with the late sun in the evening bike and/or run. The bike rides took us as far as Nieuwkoop and Schiphol. My TEAM USA uniform arrives and now it is becoming more of a reality that this will really happen. I receive lots of questions from USA teammates over weather conditions, places to visit in the area, restaurants, and is the same money used in Belgium and France as in Nederland. They all get an answer.

The Saturday before the WCLD the NTB organizes a trial round of swimming, biking, and running to become acquainted with the course. After the rounds the doubts start to set in. Have I trained enough? What if the weather changes? That's an awful long swim in the open water. What should I eat before the start (obviously not scrambled eggs). Going to the toilet three times a night becomes a ritual for Nannie and I as we drink at least 2 liters a day of sport drink.

The Wednesday before the competition the weather is cool and wet, but the forecast for the weekend is sunny and temperatures in the 30's. I turn the heat up full in the auto and with biking I am dressed like an Eskimo to get used to the warm weather. Thursday TEAM USA picks up our start packages. Now it is REALLY REALLY real – a start number, number 835. Friday is a team meeting in the morning for TEAM USA. I give my teammates a rundown on the course for an hour and warn

## Administratiekantoor

# W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

Kapittelweg 338  
1216 JP Hilversum

Tel. (035) 623 20 31



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

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

them about the winds – both swimming and biking. Gee only English for over an hour and no accents. Friday evening is the briefing in the Almere City Hall and the Opening Ceremonies. There I am walking with my teammates after the American flag. Seeing all the other athletes from all over the world gives me a special feeling.

Saturday morning bright and early Nannie and I take our bikes to the check in at the parc ferme in Almere. Now it is REALLY REALLY REALLY real. All the other athletes are as nervous as we are. We watch the traditional Long Distance triathlon and cheer our friends from the Triathlon Vereniging Hilversum (TVH) and Frank Alten in their biking rounds. We leave after we have seen everyone change from biking to running. It's time to do some last minute grocery shopping and preparations. We make eight 750ml bottles of sport drink with protein powder and assemble our sport gels into biking and running. We make a last check of our equipment sacks to make sure we haven't forgotten anything. We go out for dinner, no motivation to cook – pasta naturally. Home by 19:30pm and in bed by 20:00pm. We are almost too nervous to sleep and at least 3 stops in the toilet – the nightly ritual.

The alarm goes off at 5:15am – what an ungodly hour. I fix my pasta with olive oil and Nannie prepares her brown bread sandwiches with peanut butter and stroop – the pre-race rituals. No scrambled eggs today. We use sport drink to wash everything down. Hey every calorie counts. We get into Nannie's Opel Combi and head to Almere, its 6:30a and the start for the Age Group men is 8:55a. We pass car after car with competitors on the way to Almere. The weather has changed and the weatherman was right, bright sun with temperatures in the 30's with a stiff wind on the Almere dike. We can see the white caps on the water as we cross the Hollandse Bridge. We get to our bikes at 7:00am and begin to take off the plastic coverings from our bikes to protect them from the overnight dew. The sport drink for the first round goes onto the bikes and we look for Daisy and Amber, our coaches, to hand over the rest of our bottles for biking and running. I stop by the toilet, one more thing to check off the to-do list, and then squeeze myself into the wetsuit for the kilometer walk to the swim start. Nannie has had severe back problems since Liederdorp but decides to start anyway. We walk with Loes Terwil and Edith Kooiy to the start, nervously making jokes.

I drink the last of my sport drink and watch the start of the Elite men, its 8:30am. Then the Elite women get called to the start line, its 8:35am. As 8:55am creeps closer the butterflies start to really fly in the stomach. The swim is a short round of 1200m and a 25m meter run on the beach and then a long swim of 2800m to Almere Haven. The Age Group men are called to the start line, it's 8:40a. We watch the Elite men getting out of the water and then run for the longer round of swimming. Suddenly a peace and calm descends and I am ready to start. The gun goes off and over 800 men in the Age Group wave run for the water. I start in the back on the outside so I am not trampled by the faster swimmers as they run into the water. The cold water takes my breath away and I begin stroking toward the far yellow buoy

that at this moment seems to be only a small point in the distance. With the waves and all the arms moving around me, it is difficult to orient towards the correct point on the horizon. To make matters worse the swim caps and the small guiding buoys are the same color. I reach the first turning buoy and at this point the fast Age Group women begin to catch up and swim through, over, and around us. I finally reach the beach for the short run and glance at my timing watch - 37 minutes, what a terrible time; I had expected something close to 30 minutes. I continue back into the water for the second round and fight my way through the waves to the far buoy to begin the leg to the swim finish in the harbor. I settle into a good rhythm that I can hold for what I thought would be another hour of swimming and continued on with each wave hitting me direct in the head. It seems the harbor will never arrive and I keep that little voice that says just "give up" under lock and key. I finally arrive at the wharf in Almere and glance at my watch – unbelievably it is 2 hours and 5 minutes. That's not possible, but there it was.

I race to the parc ferme to change into my biking shoes and helmet and get out onto the bike course. I am really in a dip over the swim. The whole bike up the dike to the Stichtse Bridge I think about the possibility of not making the finish cutoff time of 9 hours and 30 minutes. Just after the turn at the Stichtse Bridge, Loes Terwil passes me and we speak for a few seconds. She had a time of 2 hours and 3 minutes and we normally swim about the same times, there had to be something wrong with the swim course. I continue my biking and begin to pass other bikers in the flat polderland of Almere. In the far end of the course a milk truck pulls in front of me from a side road. I have the wind in my back and keep up with him easily, biking at 35-38 kpu. I remain in the left lane so the driver can see me in his side view mirror. At the end of the road the driver turns directly in front of me without warning and he, and the spectators at the corner, are surprised to hear an earful of Dutch cursing from someone wearing an American uniform.

I complete the first round and stop at the coach's post to switch my two empty drink bottles for two more full bottles. I add wetting fluid to my contact lenses and then head back down the course for the second round. The entire bike to the Stichtse Bridge is against the wind and I begin to pass bikers on the dike as the first round begins to take its toll on other riders. In the polder I feel a bit tired but the long section at the back of the course has the wind in the back and I can set a good pace and at the same time get some rest. About 10km from the change area, I begin to think about the run. The path through the last forest is a bit small and I have to take care in passing other bikers because I can see they are becoming tired, and tired bikers can do careless things. Finally on the dike again and I can see the change area. I see on my watch that I can finish in my schema time of less than 4 hours for the 120 bike section. I reach the step off point for the change to running and my legs almost buckle as they return to hard ground. I run with my bike to my bike stand and change into my running shoes and my running cap. One last thing before I head out onto the running course. Four bottles of sport drink have accumulated and its time to

hit the toilet before I leave the parc ferme.

Onto the run and first a short round run before the finish stands and all the spectators. I see a lot of familiar faces and everyone is screaming, but it is difficult to concentrate on each step and I try to acknowledge people with my hand. The run up the dike is a bit painful as my legs make the transition from biking to running and by the first five kilometers they are in their running form. I pass Nannie at the coach's station. The pain in her back has become too much with the running and she decides to stop before more damage is done. She urges me on and I continue at a pace I know I can hold for the next 25 kilometers. The weather is warm and behind the Gooimeer dike in the nature area it is very humid. I jog slowly through each drink post and make sure I get water and warm cola. Every five kilometers I use a gel to keep my depleted energy levels up. Finally I reach the far end of the dike and back to the water again with a fresh breeze to keep me cool. I head back up the dike to the turnaround in the harbor and turn back for my last round of running with spectators on each side cheering as I pass along.



By now I am passing runners and I keep a constant pace, slowing only in the drink post areas. I pass fellow Americans and urge them to keep moving. The nature area feels even warmer this time through and I am dumping water over my head and my cap to keep it wet and cool. I also find another convenient place behind a tree to relieve myself of more sport drink. I reach the far end of the course and there it is in the distance – The Finish. I can see over the shimmering water the green patch in the distance where the finish lies. My steps pick up a bit and I wave at some spectators along the dike who are giving encouragement. The green patch doesn't seem to be getting any closer. I stop at a drink

post for extra water and continue onwards towards that green patch in the distance that seems to stay the same size no matter how hard I am running. The marker posts tell me I only have 4 kilometers left but it seems a lot further. Finally I reach the surf beach where everything started nine hours earlier and the crowd of spectators is getting bigger and louder. Just before the bridge over the parc ferme entrance, someone hands me an American flag and I run onwards with the flag clutched in my hand. I run over the bridge and then left. I can see the finish. People are yelling and I can see Nannie before me as I run towards the last turn before the finish. The last turn and there it is – The Finish. I hear the announcer calling my name and my country. I raise my flag over my head and then climb the podium over the finish. I made it!!! 9hours, 14 minutes, and 13 seconds. The emotions come forward and my eyes start to tear up. Nannie is standing in the finisher's area and I give her a big hug and kiss.

I head into the finisher's area and grab an orange and some more warm cola. Around me people are bent over or sitting zombie like on a chair. I feel good but not great. The idea is just sinking in that have I done it. I talk with several of my USA teammates and congratulate them and a former training partner from Belgium who has finished just ahead of me. I leave the finisher's area to wait for several other friends still on the course and to congratulate Loes Terwil on her great competition. After seeing my other friends come in, Nannie and I head for the showers and the after party for an evening of music and entertainment. After two hours I am recuperated enough to enjoy the American hotdogs and French fries and the Austrian choir singing Edelweis at the prize awards.

Afterwards it turns out there was a measurement fault with the swimming course. They moved the marker buoys Saturday evening after the Ironman Distance and with the high wind and a strong undercurrent the buoys were blown away from their marks overnight. The estimates are that we swam between 4.6 and 4.8 kilometers in the place of 4 kilometers.

I felt myself the luckiest competitor on the course. I had an outstanding training year where I could spend many, but not all, my training sessions together with Nannie, who I owe a large debt for her understanding. I had people from three countries, The Netherlands, America, and Belgium giving me support. I also had the support of my family in the US both training here and there. And I had the pleasure and honor of competing for my home country in my adopted country.

#### ***Race Results:***

***Swim Time: 2:05:29***

***Transition 1: 6:10 Bike Time: 3:58:53***

***Transition 2: 6:55 Run Time: 2:56:48***

#### ***18th of 38 in Age Group 55-59***

Training statistics from 01/01/2008 until 31/08/2008:

5640km Biking  
1600km Swimming  
1800km Running  
120 liters Sport Drink

# REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

**Zondag 23 november**

**Wintercup**

**Baarn**

**Website:** [www.bav-baarn.nl](http://www.bav-baarn.nl)

**Afstanden:** 3 km, 5 km 7,5 km en 10 km 13.30 uur  
Een van de oudste wedstrijden in Nederland door de bossen bij het Bosbad. In totaal bestaat de wedstrijd uit drie zondagen. Ook nog op 14 december 18 januari.

**Zondag 23 november**

**2e Bosloopcompetitie 2008**

**Harderwijk**

**Website:** [www.athlos.nl](http://www.athlos.nl)

**Afstanden:** 5km, 10 en 15 km 10.30 uur  
Deze wedstrijd bestaat net als vorig seizoen uit acht crossen bestaan over een parcours van 5 kilometer, deze keer niet de laatste zondag van de maand.

**Zaterdag 29 november**

**Sinterklaasloop**

**Hilversum**

**Website:** [www.gach.nl](http://www.gach.nl)

**afstanden:** 1-2-3-4 rondjes van 2.5 km  
Net als de Herfstloop georganiseerd door de R.S.C., in plaats van de zaterdagtrainingen.

**Zondag 30 november**

**Vechtstreek in Beweging**

**Maarsseveen**

**Website:** [www.run.to/osm75](http://www.run.to/osm75)

**Afstanden:** 21,1 km 10.55 uur, 2,5 km, 5-10-15-20 km 11.05 uur

Deze VIB loopt vindt elke laatste zondag van maand plaats in het bosrijke gebied rond de Maarseveense Plassen. Het zijn rondes van 5 kilometer. Inschrijven is ter plekke.

**Zondag 7 december**

**Olympisch Stadionloop**

**Amsterdam**

**Website:** [www.olympischstadionloop.nl](http://www.olympischstadionloop.nl)

**Afstanden:** 5 km en 10 km 12.15 uur  
Zoals de naam doet vermoeden start deze loop in het Stadion, vervolgens wordt een uitstapje naar de bosbaan gemaakt en via gedeeltelijk onverharde paden weer terug naar het Stadion. Maakt deel uit van het Rondje Mokkum.

**Zaterdag 13 december**

**StartbaanRUN**

**Soesterberg**

**Website:** [www.v-v-s.nl](http://www.v-v-s.nl)

**Afstanden:** 5 km en 10 km ?? ?? uur  
Het actiecomité Vaarwel Vliegbasis Soesterberg organiseert deze loop over de start- en landingsbanen van de voormalige vliegbasis. De gehele loop gaat over de banen.

**Zondag 28 december**

**3e Bosloopcompetitie 2008**

**Harderwijk**

**Website:** [www.athlos.nl](http://www.athlos.nl)

**Afstanden:** 5km, 10 en 15 km 10.30 uur

Deze wedstrijd bestaat net als vorig seizoen uit acht crossen bestaan over een parcours van 5 kilometer, deze keer niet de laatste zondag van de maand.

**Zaterdag 20 december**

**20e Houtwijkerkerstloop**

**Dronten**

**Website:** [www.kerstloopdronten.nl](http://www.kerstloopdronten.nl)

**Afstanden:** 5 km, 10 km en 21,1 km 13.00 uur

Voor wie niet in de drukte van de Linschotenloop (ook vandaag) wil lopen is dit een ideale loop. Het bestaat uit 2 snelle ronden van 10 kilometer, door Dronten en de polders.

Altijd een leuke herinnering.

**Zaterdag 20 december**

**Linschotenloop**

**Linschoten**

**Website:** [www.linschotenloop.com](http://www.linschotenloop.com)

**Afstanden:** 5km 13.50 uur, 10 km 13.40 uur 21,1 km 13.30 uur

Het parcours voert via Montfoort en Oudewater weer terug naar Linschoten.

**Woensdag 31 december**

**Sylvestercross**

**Soest**

**Website:** [www.sylvestercross.nl](http://www.sylvestercross.nl)

**Afstanden:** 3, 6 en 9 km.

De bekende cross door de Soestduinse duinen, dit jaar wederom met een prominteloop.

**Zondag 13 januari**

**36Ste halve Marathon**

**Egmond**

**Website:** [www.egmondhalvemarathon.nl](http://www.egmondhalvemarathon.nl)

**Afstanden:** 10 km 10.30 uur en 21,1 km vanaf 12.35 uur.

De altijd variërende weersomstandigheden bepalen doorgaans het karakter van deze nieuwjaarsklassieker. Het parcours waarin de natuur van enerzijds het Noordzeestrand en anderzijds het Noordhollands Duinreservaat een grote rol speelt. Het max. aantal lopers is 12.500.

**Zondag 25 januari**

**Wintercup**

**Baarn**

**Website:** [www.bav-baarn.nl](http://www.bav-baarn.nl)

**Afstanden:** 3 km, 5 km 7,5 km en 10 km 13.30 uur  
Zie ook 28 december.

**Zondag 8 februari**

**Groet Uit Schoorl**

**Schoorl**

**Website:** [www.groetuitschoorl.nl](http://www.groetuitschoorl.nl)

**Afstanden:** 5 km 13.45 uur 10 km 14:37 uur 21 km en 30 km 11.00 uur

De deelnemerslimiet voor dit jaar is vastgesteld op 7500 inschrijvingen. Door een verandering in het programma en pacours, de 21 km en 30 km zullen gelijktijdig van start gaan, is de deelnemerslimiet ruimer geworden. Er is GEEN na inschrijving voor de 5 km, 10 km, 21 km en 30 km.

**Komende maanden:**

08-03 Trappenbergloop

14-03 City-Pier-City

05-04 Rotterdam Marathon

19-04 Nike Hilversum City Run

# UITSLAGEN WEDSTRIJD

bruto netto

aug

## 30 Wildervanck 10 km

Michel Eekhof, 1e M50

37.46

## 31 Gooische Run , Laren, 10 km

Maurits de Ruiter, 1e Msen

37:28 37.27

Peter Koens 41:59 41.55

## Rabobank Hemmeromloop, 10 km

Birgit Krämer, 3e V35 40.12

sept

## 6 ETU\_Cup Triathlon Vr, Kedzierin (POL)

Birgit Berk 2:06.52

## 7 Maas en Waalse dijenloop

Krijn Grifioen 3:49.11 3:49.09

## 7 30 van Amsterdam Noord

Michiel van Dijk 2:04.51 2:04.43

Tineke Faber (15 km, 2e V45) 1:12:50

## 13 EK Offroad triathlon, Nes

Machiel Ittmann 2:42.40

## 13 Fish Potato Run, Emmeloord

Maurits de Ruiter 46:23 46.19

## 20 Race the train, Stadskanaal, 18,4 km

Michel Eekhof, 3e M50 1:12.28

## 21 Marathon Groningen

Arjen Kuper 2e Msen 2:35.44  
Erik Negerman 2:59.44

## 21 Saucony Halve van Hoogland, 10 km

Marian Mijwaard, 1e Vsen 42:49 42.28

## 21 Dam tot Damloop, Amsterdam, 10 Eng. mijl

Maurits de Ruiter 59:52  
Patrick de Vries 1:02:07  
Birgit Krämer 1:02:49  
Henry Kakkenberg 1:03:09  
Max Putman 1:03:28  
Wilko de Bruin 1:08:57  
Bert Oosterhuis 1:09:15  
André Peer 1:11:34

## 28 Duathlon, Groningen

Remi Bouwmeester 1:06.24

## 28 Texel, Halve Marathon Msen

Michael Kromhout vd Meer 1:29.24 1:29.10

## 28 WK duathlon, Rimini

Eva Janssen 8e Vsen 2:05:42

okt

## 5 Halve Marathon Bergen

Pim Gouw (AV Zuidwal), 3e Msen 1:17.27 1:17.26

## 12 Bosmarathon Soest,

## Estafette

Michel Eekhof, Frans Looijer,  
André Peer en Wilco vd Bosch, 1e  
Msen 2:47.13

## 12 NK Marathon, Eindhoven

Birgit Krämer, 2e V35 PR! 2:58.41 2:58.39

Siebe Turksma 3:38.33 3:38.26

## 19 33e ING Marathon

### Amsterdam

Erik Negerman 2:32:55 2:32:52

Arjen Kuper 2:44:29 2:44:25

Martin Keulemans 2:53:59 2:53:46

Patrick de Vries 3:25:22 3:24:48

Michael Kromhout vd Meer, 1/2 M, PR! 1:27:16 1:26:14

## 19 Brecheisen Makelaars

### Maliebaanloop, 10 km

Pim Gouw (AV Zuidwal), Msen 34:14 43.13

Marc van Veen, M35 46:34 46.27

Mirjam Koersen, VSen 42.26

## 26 Wolfskamerloop

Msen, 10 km Pim Gouw (AV Zuidwal) 2e 33:48

M35, 10 km Marc van Veen 46.42

M45, 10 km Maurits de Ruiter 2e 37.01

Frans Looijer 38.44

Ruud van den Broek 41.01

Wilko de Bruin 41.38

M55. 10 km Bert Oosterhuis 3e 40.40

Vsen, 10 km Dian van der Zande 2e 42.44

V45, 10 km Marian Mijwaard 1e 43.59

Dineke Kok 50.31

## Halve Marathon Bourtange

Michel Eekhof 3e PR! 1:23.15

# RUUD MOL

Vorig jaar, op weg naar Rotterdam om naar de marathon te gaan kijken ontmoetten wij in de wachtruimte op het perron in Utrecht een heer van onze leeftijd in trainingspak met athletieschoenen. Op onze vraag of hij in Rotterdam ging lopen zei hij dat hij inderdaad de marathon ging doen.

In de trein kwamen wij weer tegenover elkaar te zitten. Toen wij hoorden dat hij Ruud Mol heette dachten wij meteen dat hij onze marathonrecordhouder met 2.26.59 van 1971 moest zijn. En dit klopte. Dus 36 jaar later liep hij nog steeds lange afstanden. In de op een bepaald moment wegens de warmte ingekorte marathon zagen wij hem in de laatste bocht naar de Coolingsingel langs komen. Wij riepen en hij keek om en wuifde naar ons.

Dit jaar liepen wij nadat ik de 7,5 km als bijnummer van de Amsterdam Marathon had gelopen op weg naar de metro weer Ruud Mol tegen het lijf. Hij stopte en vertelde dat hij ditmaal de halve ging lopen, 68 jaar en nog steeds fit. Zijn tijd was nu 2.01.11, een prestatie!

## Twitty en Pim Huurman

## Bedrukte kleding voor je loopgroep?

Bij ThisWay kun je terecht voor een mooi bedrukt shirt, met logo of tekst.

Van running shirt tot t-shirt en.....ook leverbaar per stuk!



ThisWay, kledingbedrukking  
Nikkelstraat 27-9, Naarden  
[www.thisway.nl](http://www.thisway.nl)  
035 - 656 01 86

# RECREATIE

**zondag 2 november 2008**

**Berenloop Terschelling**

**Terschelling 21,1 km**

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Max van t Velt  | 1:40:37 |
| Felix Debets    | 1:46:04 |
| Jos Dekker      | 1:46:04 |
| Mieke van Rooij | 2:00:35 |
| Wilma Terwel    | 2:01:58 |

**zondag 2 november 2008**

**Berenloop Terschelling**

**Terschelling 42,2 km**

|             |         |
|-------------|---------|
| Frans Oomen | 3:35:08 |
|-------------|---------|

**zondag 2 november 2008**

**Maple Leaf Hilversum 3 km**

|                  |       |
|------------------|-------|
| 4 Laura Koldewij | 15:07 |
|------------------|-------|

**zondag 2 november 2008**

**Maple Leaf Hilversum 6 km**

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 3 Sylvia de Bood       | 26:50 |
| 13 Rutger Spier        | 29:53 |
| 18 Marien Vellekoop    | 32:49 |
| 23 Petra Wildschut     | 33:31 |
| 25 Louis Pols          | 33:45 |
| 26 Joyce Hovius        | 34:07 |
| 27 Karin Cornelissen   | 34:07 |
| 29 Richard Egberink    | 34:22 |
| 33 Chris de Rijk       | 36:10 |
| 34 Ada Pauwels         | 36:13 |
| 37 Hetty van Boxel     | 37:04 |
| 40 Lydia Prinsen       | 37:25 |
| 43 Andrea van den Berg | 37:50 |
| 46 Ester Vijselaar     | 38:45 |
| 53 Ria in den Berken   | 39:19 |
| 63 Madelon de Groot    | 41:19 |
| 68 Maria de Wit        | 42:45 |
| 71 Astrid Bijlsma      | 44:10 |
| 75 Rendolf van Hoof    | 49:11 |
| Gert Wingelaar         | 49:11 |

**zondag 2 november 2008**

**Maple Leaf Hilversum 9 km**

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 6 Richard van Delft         | 37:04 |
| 50 Ineke Klaver             | 42:21 |
| 40 Jan Pijl                 | 42:38 |
| 51 Walter Mijnhout          | 43:19 |
| 53 Marielle van Laar        | 43:38 |
| 58 Dirk Mafait              | 43:44 |
| 56 Bart Bakker              | 44:04 |
| 66 Aswin Jägers             | 45:03 |
| 69 Peter Philipsen          | 45:39 |
| 72 Ronald Feijen            | 46:06 |
| 74 Joost Beerthuizen        | 46:17 |
| 78 Fred Jansen              | 46:58 |
| 80 Sander Visser            | 47:11 |
| 82 Ditte Oerlemans          | 47:27 |
| 91 Loes Terwel              | 48:28 |
| 104 Willem van Willigenburg | 49:48 |
| 127 Aukje Santegoets        | 51:34 |
| 130 Don Oppedijk            | 51:56 |
| 135 Nina Hille Ris Lambers  | 52:00 |
| 134 Tjeerd Buruma           | 52:00 |
| 139 Gerie Broek             | 53:19 |
| 144 Annette Klein           | 54:14 |
| 152 Sylvia Vos              | 55:03 |
| 153 Ronald Heemsker         | 55:23 |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 156 Ria Hofland        | 56:46 |
| 163 Andrea Krommendijk | 57:47 |

**zondag 26 oktober 2008**

**Wolfskamerloop Huizen 10 km**

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Niko Bel              | 45:47 |
| Patrick van Welzenes  | 49:08 |
| Dave Crinnion         | 49:38 |
| Nannie van Toorenborg | 59:59 |

**zaterdag 25 oktober 2008**

**Herfstloop Hilversum 10,5 km**

|          |       |
|----------|-------|
| Rene Udo | 54:01 |
|----------|-------|

**zaterdag 25 oktober 2008**

**Herfstloop Hilversum 3,5 km**

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Clemens van Wilgenburg | 21:30 |
| Marian van Wilgenburg  | 26:04 |
| Rendolf van Hoof       | 26:25 |

**zaterdag 25 oktober 2008**

**Herfstloop Nordic walk Hilversum 5,2 km**

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Frans van der Kroon | 37:01 |
| Liene Malsch        | 38:16 |
| Andre Verweij       | 38:39 |
| Wies Borst          | 42:16 |
| Herman Hendriksen   | 44:09 |
| Corrie Goes         | 44:16 |
| Alexandra Bakker    | 44:26 |
| Lidy Bakker         | 44:35 |
| Ton Handstede       | 44:39 |

**zondag 19 oktober 2008**

**1/2 Marathon Amsterdam 21,1 km**

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Remko Groot              | 1:38:52 |
| Ineke Klaver             | 1:39:02 |
| Frans Oomen              | 1:44:11 |
| Astrid Kooij             | 1:45:47 |
| Patrick Hoeben           | 1:45:47 |
| Lineke Braspenning       | 1:47:02 |
| Jan Pijl                 | 1:48:12 |
| Bert Akkersdijk          | 1:48:33 |
| Patrick van Welzenes     | 1:48:59 |
| Ruurd van Elburg         | 1:49:49 |
| Marielle van Laar        | 1:50:49 |
| Chris van de Kamp        | 1:51:28 |
| Lies Muntslag            | 1:51:49 |
| Ferdinand van den Bergen | 1:53:11 |
| Marijke van Bokhorst     | 1:55:05 |
| Dick Slootbeek           | 2:00:05 |
| Judith Wolvenne          | 2:01:23 |
| Pieter Teeuwen           | 2:05:13 |
| Karin Wolvenne           | 2:07:39 |

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Ingrid Huiskamp | 2:09:28 |
| Ingrid Kop      | 2:09:53 |
| Bert Gasenbeek  | 2:13:16 |

**zondag 19 oktober 2008**

**ING Amsterdam Amsterdam 7,5 km**

|             |       |
|-------------|-------|
| Pim Huurman | 48:16 |
|-------------|-------|

**zondag 19 oktober 2008**

**Maliebaanloop Utrecht 10 km**

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Mike van den Dobbelsteen |       |
| 18 Monica van Damme      | 47:26 |

**zondag 19 oktober 2008**

**Maliebaanloop Utrecht 6 km**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Rendolf van Hoof | 44:09 |
|------------------|-------|

**zondag 19 oktober 2008**

**Marathon Amsterdam 42,2 km**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Paul de Wit      | 3:34:01 |
| Cornelie Peschar | 3:54:27 |
| Teun van Rossum  | 4:20:01 |

**zaterdag 18 oktober 2008**

**Teutolauf Duitsland Duitsland 13,55 km**

|             |         |
|-------------|---------|
| Frans Oomen | 1:08:50 |
|-------------|---------|

**zondag 12 oktober 2008**

**1/2 marathon Eindhoven 21,1 km**

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Dirk Mafait     | 1:45:18 |
| Reinier Kuipers | 2:05:35 |

**zondag 12 oktober 2008**

**1e FlevOnice Run Biddinghuizen 15 km**

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 2 Monica van Damme | 1:13:06 |
|--------------------|---------|

**zondag 12 oktober 2008**

**Bosmarathon Soest 1 km**

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 3 Julia van Delft | 05:17 |
| 9 Isa van Delft   | 05:35 |

**zondag 12 oktober 2008**

**Bosmarathon Soest 10,5 km**

|               |         |
|---------------|---------|
| Jaap Langerak | 1:04:37 |
| Mary Langerak | 1:04:37 |

**zondag 12 oktober 2008**

**Bosmarathon Soest 2 km**

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 4 Robin de Graaff | 09:25 |
|-------------------|-------|

**zaterdag 4 oktober 2008**

**Kustmarathon van Zeeland Burch-Haamstede**

|             |         |
|-------------|---------|
| Frans Oomen | 4:01:14 |
|-------------|---------|

**Sta je hier niet bij of klopt je tijd niet, stuur een briefje naar Clemens of een mailtje naar [uit-slagen.recreatie@gach.nl](mailto:uit-slagen.recreatie@gach.nl)**

## KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

**B N A**

woning- en utiliteitsbouw - advies en ontwerp

035 - 6281720

[www.kasanmoentalib-architecten.com](http://www.kasanmoentalib-architecten.com)

# WALSEND OVER DE BOSCHDIJK

De Boschdijk is voor niet Eindhovenaren waarschijnlijk de bekendste straat in Eindhoven. Het is daarom zuur dat deze lange, rechte weg niet in het marathonparcours zat. Het marathonparcours, dat ruim voorzien was van andere lange, rechte wegen, kruist de Boschdijk gelukkig wel. Ik doe dus maar net alsof de Boschdijk wel in het parcours was opgenomen.

Marathonlopen is een precisiesport. De kunst is om zo efficiënt mogelijk de finish te bereiken. Nauwkeurige coördinatie is van groot belang om - met een beperkte hoeveelheid brandstof - de finish met een zo hoog mogelijke snelheid te halen. De precieze coördinatie slijt je in met veel kilometers in de training. Hoe meer kilometers, hoe beter (zolang je tenminste heel blijft!).

De marathon is echter net wat te lang. Je wordt zo verrotte moe, dat het heel moeilijk is om je zorgvuldig ingeslepen hardlooppatroon vast te houden. Het belangrijkste wapen in de strijd tegen de algehele verslapping is 'aandacht'. Als je weet wat de punten zijn waar je de neiging hebt te verslappen, kun je daar onderweg je aandacht op richten. Veel mensen zakken wat in elkaar als ze moe worden. Je aandacht richten op een mooie gestrekte vorm kan daar helpen. De beste marathonlopers hebben behalve een fiere houding ook een mooi pittig pasje. Als je moe wordt, gaat een pittig pasje over in sompig gezwoeg. Het pittige pasje heeft ook aandacht nodig.



Er is echter een belangrijk probleem met 'aandacht'.

De aandacht zelf kan ook gemakkelijk verslappen.

Hoe houdt je de aandacht een volle marathon vast?

Een fotograaf of kennissen langs het parcours willen wel eens helpen. Je ziet er het liefst toch wel fier uit.

Voor het pittige pasje is er nog een mogelijkheid.

Muziek!

Voor de militante wandelaar is er een overdaad aan marsmuziek. Muziek die er speciaal voor gemaakt is om de benen voort te stuwten in een dwingend ritme.

Bij het hardlopen kan het ook. Zorgvuldig gekozen muziek kan het hardlooppitme ondersteunen.

Haile Gebreselassie heeft voor één van zijn succesvolle wereldrecordpogingen muziek in het stadion te horen laten brengen die precies overeenkwam met zijn ideale hardlooppitme.

Het komt echter wel nauw. Als je jezelf laat aandrijven door te trage muziek, worden je passen sompig en inefficiënt. En wat voor Haile goed is, is misschien niet het ideale ritme voor jou. Voor veel mensen is muziek met een ritme dat dicht bij hun eigen hardlooppitme ligt, moeilijk te negeren.

Terug naar de Boschdijk. De marathon van Eindhoven had langs het parcours een overdaad aan muziek.

Zo waren er groepen die alleen voorzien waren van trommels (ritme pur sang), leeftijdgenoten met elektrische gitaren, maar ook een complete big band. Allemaal acceptabel voor een vijftiger. Minder waren de disk-jockey acts. Je moet je daar een forse man, compleet met sigaret, bier en een microfoon bij voorstellen.

De man doet zijn ding geflankeerd door een forse stapel luidsprekers. De luidsprekers en de man wedijveren in omvang, terwijl de muziek ze overtreft in luidheid en gebrek aan inspiratie. Omdat ik er steeds met een wijde boog omheen ging, hebben deze disk-jockey acts me zeker een minuut op de marathon gekost.

Gelukkig was het ritme van de muziek zo ver van mijn eigen loopritme verwijderd dat ik er geen last van had.

Dat was anders met de laatste categorie van muziekvoorziening. Het carnavals orkest. Het soort muziek dat deze jongens en meisjes maken is dwingend van karakter. Iedereen die wel eens met de carnaval in het Zuiden of bij een schaatswedstrijd in Heerenveen is geweest, kan dit bevestigen. Je wordt er door meege-sleept. Mijn benen moesten dwingend met deze muziek mee. En dat is niet handig. Deze orkesten hebben namelijk een grote voorkeur voor de driekwartsmaat. Het metrum van de wals. De wals is één van die dansen waarbij je vrolijk kunt zwieren zonder veel van je plaats te komen. Volstrekt onverenigbaar met een scherp gelopen marathon. Mijn zwaarige draaien op de maten van de Eindhovense carnavalsorkesten hebben me een flink aantal minuten gekost.

Ik zal flink moeten trainen - hoe weet ik nog niet - om een volgende keer niet weer walsend over de Boschdijk te gaan.

**Siebe Turksma**

**zie ook volgende pagina**

# DE EINDHOVEN MARATHON

Op 12 oktober 2008 vond de 25ste marathon van Eindhoven plaats. De marathon gaat over twee, tamelijk onaantrekkelijke, maar wel snelle ronden. De sfeer is echter uitstekend door het enthousiaste publiek en de alomtegenwoordige muziek. De tijd van de winnaar (Geoffrey Mutai in 2:07'50) mag er zijn. De organisatie is goed. Geen lange rijen voor de toiletten en een ordelijke startprocedure. Het aantal deelnemers voor de marathon is niet enorm groot (1514 finishers). De halve marathon die later op de dag plaatsvindt is met zo'n 6000 deelnemers een stuk groter. Een minpuntje bij de organisatie is het ingewikkelde circuit dat moet worden afgelegd om je startnummer te halen, je om te kleden en je naar

de start te begeven. Ik was blij dat ik vroeg was, anders had ik de start kunnen missen door het zoeken. Voor zover ik weet waren er drie GAC deelnemers. Ten eerste natuurlijk **Birgit Krämer** die met een nieuw PR (2:58'39) de marathon -

als Nederlands kampioen bij de jongste masters categorie - volbracht. **Martin de Vor** en ik liepen in de categorie 'grijs maar dapper' een degelijke marathon.

## Siebe Turksma

[illegible]

# HET VERHAAL VAN TOC EN TOM

Beste Hans Veldmeijer,  
In het clubblad van Oktober reageer je op mijn artikel "Trots op Carolus". Eerlijk gezegd heb ik er geen moment aan gedacht de Masters apart te noemen als onderdeel van de wedstrijdssport. Natuurlijk kunnen jullie ook trots zijn op jullie groepje oudere atleten. Voor jullie inzet om, ook al wordt je wat ouder, deel te nemen aan wedstrijden in alle disciplines heb ik veel respect. In mijn onderscheid tussen wedstrijdssport voor jeugd en jongeren en de recreatiesport heb ik jullie uit het oog verloren .Ik had jullie even apart moeten noemen en een pluim op jullie atletiekhoed moeten steken. Met mijn opmerking over de wedstrijdssport als een "andere" sport bedoel ik het wat anders en wel het volgende.

Het is duidelijk dat de club uit 2 op zichzelf staande groepen bestaat. De Wedstrijdatletiek gebonden aan een atletiek baan en de Recreatiesport gebonden aan een bosgebied. Beide groepen lopen hard maar op een geheel verschillende manier en met verschillende motieven. Het clubhuis is het ontmoetingspunt en niet de sportbeoefening op zich. Bij de wedstrijdatleten dus ook bij de Masters gaat het om het verbeteren van prestaties met het streven te winnen en de beste te worden. En daar is niets mis mee. Als de leeftijd bij wedstrijdatleten toe neemt stoppen zij vaak met hun sport maar jullie vormen een uitzondering.. Bij de recreatiesporters speelt de leeftijd eigenlijk geen rol. Onze drijfveren zijn het overwinnen van de lichamelijke weerstand en het op peil houden van de conditie. Het permanent trainen van het lichaam en het ontspannen van de geest is net zo belangrijk zijn als eten en drinken. Het is een manier van leven. Het sociale contact ook speelt een belangrijke rol.

Het "Charme offensief" van de Carolus groep had tot doel ieder te laten weten dat wij er ook zijn binnen de club. We werden nergens bij de trainingsgroepen genoemd en dat zat ons niet lekker. De GAC heeft haar leven echter zeer verbeterd. We staan nu in ook het clubblad en zullen ook vermeld worden in het nieuwe jaarboek met een groepsfoto. We horen er weer bij.

Hans, de groepen TOM en Carolus zijn beide kinderen van de Moeder aller Sporten-de atletiek. Zij zijn echter hun eigen weg gegaan. Tom stelde hoge eisen aan zichzelf en ging verder dan alleen maar een betere conditie. Zij wilden beter zijn dan hun concurrenten. Carolus nam het wat minder serieus en vond een gezonde levenswijze voldoende. Maar het zijn beide aardige kinderen.

Trouwens Hans, ik ben een beetje jaloez op je. In het clubblad een foto van een paar prachtige Mistresses, die zich de Gazelles noemen. Ik overweeg om me bij jullie aan te sluiten.

Tot slot Hans, laten we afspreken WE ZIJN TROTS OP  
TOM EN CAROLUS.

**Henk Carolus Kolman**

# CWA-KAMP 2008 TE LUNTEREN

## WAT HEB IK NU AAN MIJN FIETS HANGEN?

Van veraf moet het er gek uit hebben gezien; een horde oplichtende hemdjes fietsend richting het zuid-oosten. CWA-kamp 2008 begon dit jaar een tikje anders dan afgelopen jaren. Gewapend met een GPS-systeem, regenkleding en een overdosis enthousiasme startte het zootje ongeregeld zijn tocht naar het kamphuis in Lunteren. Zestig kilometer fietsen, daar draait een wedstrijdатеet zijn hand niet voor om. Toch?

Met goede moed legt mijn groepje daarom de eerste kilometers in rap tempo af. Zolang het GPS-systeem ons niet in de steek laat, er gezongen wordt en er niet om de tien minuten een plaspauze moet worden ingelast, zijn die zestig kilometer makkelijk in vijf uur te fietsen. De sfeer verandert echter wanneer we per ongeluk via Amersfoort Vathorst fietsen en pas zeven uur later eindelijk ons welverdiende biertje kunnen openen in het kamphuis. "Nee, Ko, we kunnen niet door een weiland met de fiets." Werken met een GPS-systeem was voor ons dus niet weggelegd.

Godzijdank mogen we de volgende ochtend weer fietsen om de eeltvorming op onze zitknobbels geen kans tot genezen te geven. Er staat namelijk een ochtendje zandhappen, liaan slingeren en buis kruipen op het programma. Opgesplitst in groepen van tien gaan we de stormbanen van het survivalteam in Ede te lijf. "Help! Ik zit vast," klinkt het al snel. Werper Rick zit met zijn brede schouders vast in een buis en moet onder luid gelach van zijn teamgenoten achteruit terug kruipen.

Je zou maar claustrofobisch zijn.

Als heuse soldaat laat Jan-Willem zich koprollend op een net vallen, terwijl Arlette ondersteboven, achterstevoren uit een klimtoestel komt. Kirsten twijfelt even, maar

knuffelt daarna vol overgave de brandweerstang om naar beneden te suizen. Over smetvrees en acrofobie wordt niet meer gezeurd, want pure overlevingsdrang overwint alles.

Terug bij het kamphuis kunnen we kort de billen strekken om vervolgens de eerste aftrap te geven van de voetbalcompetitie. Je kon wel zien dat Mirte haar voetbalskills het afgelopen half jaar verbeterd had. Door een geweldige poeier brengt ze mijn groepje in de laatste minuut op achterstand. Bloed, zweet en tranen bij onze beste stuurman aan wal, Regillio. "Je moet hem dan gewoon maken," was zijn alles ophelderende tip. Volgens Dimitri lag het toch echt aan de knollen in het veld die hem belemmerde te scoren.

Tja, survivals en voetballen, dat maakt de man vies. Dus na het voetballen is het tijd voor een grondige schoonmaakbeurt in de vorm van een grote wasstraat. Alle flessen afwasmiddel en groene zeep worden aangesleept om buikglijden 2008 waar te maken. Zeep in je ogen en een paar blauwe plekken meer, daar geeft niemand om. Na deze intensieve dag is het tijd voor een bordje koolhydraten, want energie zullen we nodig hebben voor de feestelijke avond. Rond de klok van negen uur komen uit alle hoeken en gaten cowboys en indianen te voorschijn. De bonte avond in thema kan beginnen.

Verschillende acts komen aan bod, maar de ontroerende vertolking van Erik als Buffelo Bill deed mijn hart smelten. Heldhaftig redt hij zijn Boterbloem, gespeeld door Jetske, van de bloeddorstige indianenstam, maar wordt in zijn oog geraakt door een indianenvaar. "Liefde maakt blind," aldus verteller Jespar.

Veel tijd om onze tranen te drogen na dit toneelgeweld hebben we niet. DJ Rolf slaat in één klap de



western-scene om in een hippe discotheek en het feest kan beginnen. Nu wil ik niet het alcoholgebruik promoten, maar bier haalt toch echt het beste in de man naar boven; ongeremde oerinstincten. Er wordt eindeloos veel gegeten, meegebruld met de muziek en alle zeilen worden bijgezet op de vrouw te imponeren. Kortom, een zeer enerverend feestje.

De hoeden en tooien kunnen de kast in, want de volgende dag is het weer sporten geblazen. In de vorm van mensrollen, touwtrekken en een ludieke estafette sluiten we CWA-kamp 2008 af. Ook nemen wij afscheid van de harde kern van de CWA; Erik van Tol, Mirte List en Janneke Oosterink. Wij bedanken hen voor de jarenlange inzet en verwelkomen een jong, fris drietal; Michiel van Voorthuysen, Anne Baar en Berend Reichman. Na dit alles mogen we weer op onze trouwe, stalen rossen springen, op weg richting Hilversum. "CWA is pijn aan je kont," zoals Heleen het treffend verwoord. Mijn fiets laat ik daarom, na dit vermoeiende weekend, even in de schuur staan.

**Marleen Ram**



**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***

**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!

# EEN BRIEF AAN MARION JONES.

EEN VERVOLG OP MIJN BRIEF VAN DECEMBER 2007.

Lieve Marion,  
In December 2007 schreef ik je een brief over je veroordeling tot 6 maanden celstraf omdat je had gezondigd tegen de normale sportregels. Zojuist lees ik in mijn krant dat je straf er op zit en daar ben ik blij om. Ik had medelijden met je want het valt niet mee je te verzetten tegen een harde commerciële sportwereld waar het alleen om geld gaat.  
Je hebt een prima besluit genomen om je nu aan te sluiten bij een recreatieve sportvereniging. Lekker 2x in de week met je vriendinnen hardlopen in de Lowfire bossen van je dorp. Je kunt je verhalen kwijt over de zorgen die je soms hebt over je kinderen of je ouders op leeftijd. Maar je kunt ook vreselijk lachen met de meiden. Zeg nou zelf is dit leven niet veel belangrijker dan die onwerkelijke en soms onmenselijke sfeer in de Topsport.

Je schreef me dat de atletiekclub in je dorp enkele jaren geleden het besluit had genomen om de atletieksport en de recreatiesport juridisch te scheiden omdat een afzonderlijk bestaan de ontwikkeling van beide groepen ten goede zou komen. Zij dienen beide een belangrijk maar verschillend doel. De atletieksport voor de jeugd en de recreatiesport als onderdeel van een levenslange gezonde levenswijze. Ook hier in mijn land beginnen de overheden en Sportscholen en Fitnescentra schijnen toch niet de plaats te zijn om deze levenswijze lang vol te houden. Een recreatiesportvereniging heeft hier een beter antwoord op en dat ben ik met je eens.

Wat ik ook een goed idee vond is de samenwerkingsovereenkomst die jouw recreatiesportvereniging met de plaatselijke huisartsen gesloten heeft. Patiënten met overwicht, een burn-out of andere geestelijke belastingen worden verwezen naar jullie vereniging om weer een normale vitaliteit te verkrijgen. Het was wel een hele klus om een dergelijke organisatie van de grond te krijgen maar het doel was de vele inspanningen waard. Ik hoop dat dit ook in ons land een keer wil lukken. Jullie hebben ook diëtisten en fysiotherapeuten ter beschikking. Is dit niet een kostbare zaak of worden de kosten soms gedragen door de ziektekostenverzekeringen onder het motto "De kost gaat voor de baat"

Je hebt nu ook zelf een groepje hardloopsters die je traint. Je doet dit zonder geldelijke beloning want niemand weet beter dan jij, dat de waardering van je hardloopmeiden veel meer waard is dan geld. Ik wens je veel plezier met je sport en met je vriendinnen.  
Leuke naam trouwens voor je recreatiesportvereniging "STAY-MOVING".

Hartelijke groeten van Henk Carolus Kolman  
A very old athlete from the Netherlands.

|                                         |                           |                                   |
|-----------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| <b>BESTUUR</b>                          |                           | <b>bestuur@gach.nl</b>            |
| <b>Voorzitter</b>                       |                           |                                   |
| Ruud van Bokhorst                       |                           | voorzitter@gach.nl                |
| Birkenheuvelweg 58                      | 035-6243073 / 06-43896131 |                                   |
| 1215 EV Hilversum                       |                           |                                   |
| <b>Secretaris</b>                       |                           |                                   |
| Marcel Schelfhout                       |                           | secretaris@gach.nl                |
| Liebergerweg 27                         | 035-6479321 / 06-16238400 |                                   |
| 1221 JN Hilversum                       |                           |                                   |
| <b>Penningmeester</b>                   |                           |                                   |
| Bert List                               |                           | penningmeester@gach.nl            |
| Meikevermeent 27                        | 035-6982099               |                                   |
| 1218 HB Hilversum                       |                           |                                   |
| <b>Leden</b>                            |                           |                                   |
| Maarten Broek                           |                           | maarten-bestuur@gach.nl           |
| Remko Groot                             | 035-7728914               | remko-bestuur@gach.nl             |
| Joke Kooiker                            | 035-5312302               | joke-bestuur@gach.nl              |
| Wilma Terwel                            | 035-5318264               | wilma-bestuur@gach.nl             |
| <b>ATLETIEK MANAGER</b>                 |                           |                                   |
| Adrie Rossen                            | 035-5313177               | adrierossen@gach.nl               |
| <b>FACILITAIR MANAGER</b>               |                           | <b>dickindenberken@gach.nl</b>    |
| Dick in den Berken                      | 06-51557784               |                                   |
| <b>VERTROUWENSPERSOON</b>               |                           | <b>vertrouwenspersoon@gach.nl</b> |
| Helene Heckman                          | 035-6247979               |                                   |
| <b>LEDENADMINISTRATIE</b>               |                           | <b>ledenadministratie@gach.nl</b> |
| Chris van de Kamp                       |                           |                                   |
| Chrysantenstraat 13                     | 035-6215516               |                                   |
| 1214 BK Hilversum                       |                           |                                   |
| Betalingen                              | Postbank 284190           | t.n.v. GAC Hilversum              |
| <b>REDACTIE CLUBBLAD</b>                |                           | <b>clubblad@gach.nl</b>           |
| <b>Eindredactie</b>                     |                           |                                   |
| Carla van Lingen                        | 035-6243909               |                                   |
| <b>Opmaak</b>                           |                           |                                   |
| Ron Meijer                              | 035-6850719               | info@starttofinish.nl             |
| <b>Vacatures, wie-wat-waar</b>          |                           |                                   |
| Saskia Bons                             | 035-6479321               | saskia007@gmail.com               |
| <b>leden</b>                            |                           |                                   |
| Frank Aalten                            |                           |                                   |
| Lineke Braspenning                      | 035-6216291               |                                   |
| Frans van der Kroon                     | 035-6832999               |                                   |
| Siebe Turksma                           | 035-7721909               |                                   |
| Jan Dirk Vos                            | 035-6246106               |                                   |
| <b>Reuzeleuke loopjes</b>               |                           |                                   |
| Remko Groot                             | 035-7728914               | remko2110@hotmail.com             |
| <b>BEHEERGROEP CLUBHUIS</b>             |                           | <b>beheergroep@gach.nl</b>        |
| <b>Voorzitter</b>                       |                           |                                   |
| Ernst Kasanmoentalib                    | 035-6247135               |                                   |
| <b>Secretaris</b>                       |                           |                                   |
| Felix Debets                            | 035-5318264               |                                   |
| <b>Penningmeester</b>                   |                           |                                   |
| Henk Bakker                             | 035-7724591               |                                   |
| <b>RESERVERINGEN CLUBHUIS EN BAAN</b>   |                           | <b>reserveren@gach.nl</b>         |
| Hans Veldmeijer                         | 035-6247095               |                                   |
| <b>ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN</b> |                           |                                   |
| <b>Voorzitter</b>                       |                           |                                   |
| Cor van Asselt                          | 035-6854765               |                                   |
| <b>Leden</b>                            |                           |                                   |
| 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               |                                   |
| <b>Geluidstechnicus</b>                 |                           |                                   |
| Cor van Asselt                          | 035-6854765               |                                   |
| <b>COMMISSIE SPONSORING</b>             |                           | <b>Sponsoring@gach.nl</b>         |
| Gerard van den Bosch                    | 0294-410657               | g.bosch6@chello.nl                |
| Minke van Thiel                         | 035-6248472               | gijsenminke@wx.nl                 |
| Dick in den Berken                      | 035-6945316               | berken9@kpnplanet.nl              |
| <b>WEBMASTER</b>                        |                           | <b>webmaster@gach.nl</b>          |
| Joran van Bokhorst                      | 06-27191184               | webmaster@gach.nl                 |
| Marc van Veen                           |                           | webmaster@gach.nl                 |
| <b>COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK</b>      |                           | <b>cwa@gach.nl</b>                |
| <b>Voorzitter</b>                       |                           |                                   |
| Jan-Willem van Henten                   | 06-16134720               |                                   |
| <b>Secretaris</b>                       |                           |                                   |
| Janneke Oosterink                       | 06-53537461               |                                   |

|                                                 |                        |                                 |
|-------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| <b>Penningmeester</b>                           |                        |                                 |
| Erik van Tol                                    | 06-29263675            |                                 |
| <b>Leden</b>                                    |                        |                                 |
| 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            |                                 |
| <b>EVENEMENT: ARENA GAMES</b>                   |                        |                                 |
| <b>Voorzitter</b>                               |                        |                                 |
| Maarten Broek                                   |                        | maarten-bestuur@gach.nl         |
| <b>Secretaris</b>                               |                        |                                 |
| Arjan van Harn                                  |                        |                                 |
| <b>Penningmeester</b>                           |                        |                                 |
| Coen Hulsman                                    | 035-6220133            |                                 |
| <b>Sponsoring</b>                               |                        |                                 |
| Dirk Krijnen                                    |                        |                                 |
| <b>EVENEMENT: MAPLE LEAF CROSS</b>              |                        | <b>info@mapleleafcross.nl</b>   |
| <b>Voorzitter</b>                               |                        |                                 |
| Ben van de Berg                                 |                        |                                 |
| <b>leden</b>                                    |                        |                                 |
| Michael Kromhout                                | 035-6720902            |                                 |
| <b>EVENEMENT: NIKE HILVERSUM CITY RUN</b>       |                        |                                 |
| Dick Sloatbeek                                  | 06-51845835            | bestuur@nikehilversumcityrun.nl |
| <b>TECHNISCHE COMMISSIE</b>                     |                        | <b>tc@gach.nl</b>               |
| <b>Voorzitter</b>                               |                        |                                 |
| Coen Hulsman                                    | 035-6220133            | coen@hulsman.nl                 |
| <b>Secretaris</b>                               |                        |                                 |
| Maarten Broek                                   |                        | maarten-bestuur@gach.nl         |
| <b>penningmeester</b>                           |                        |                                 |
| Marc van Veen                                   | 035-6838847            |                                 |
| <b>materiaalbeheer</b>                          |                        |                                 |
| Aswin Jagers                                    | 035-6470642            | aswin.jagers@xs4all.nl          |
| <b>clubrecords</b>                              |                        |                                 |
| Marcel Kremer                                   | 06 23806264            |                                 |
| <b>JEUGD TECHNISCHE COMMISSIE</b>               |                        | <b>jtc@gach.nl</b>              |
| <b>Coördinator jeugd</b>                        |                        |                                 |
| John Dankers                                    | 06-20018866            | jtc@gach.nl                     |
| <b>Jeugdtrainersbegeleiding</b>                 |                        |                                 |
| Jan Versteeg                                    | 06-51994897            | famj.versteeg@tiscali.nl        |
| <b>WEDSTRIJDORGANISATIE COMMISSIE</b>           |                        | <b>woc@gach.nl</b>              |
| <b>Voorzitter</b>                               |                        |                                 |
| Adri Coppens                                    |                        | a3coppens@gmail.com             |
| <b>wedstrijdsecr. pupillen en jury</b>          |                        |                                 |
| Wilma Poort                                     | 035-6236200            | w.j.poort@hetnet.nl             |
| <b>Jury Coördinatie</b>                         |                        |                                 |
| Vacature                                        |                        |                                 |
| <b>Secr. Uitwedstrijden pupillen en CD jun.</b> |                        |                                 |
| Clemens v.Wilgenburg                            | 035-6858072            |                                 |
| <b>Secr. Uitwedstrijden AB jun., sen., vet.</b> |                        |                                 |
| Ingrid van Dijk                                 | Jaap ter Haarstraat 31 |                                 |
|                                                 | 1321 LA ALmere         | ivandijk@tiscali.nl             |
| <b>KANTINECOMMISSIE</b>                         |                        | <b>kantine@gach.nl</b>          |
| <b>voorzitter</b>                               |                        |                                 |
| Gerard van Rooij                                | 035-6852316            |                                 |
| <b>secretaris</b>                               |                        |                                 |
| Gert Wingelaar                                  | 06-12386333            |                                 |
| <b>penningmeester</b>                           |                        |                                 |
| Jan Keurs                                       | 0294-410210            |                                 |
| <b>inkoop</b>                                   |                        |                                 |
| Gert Wingelaar                                  | 06-12386333            |                                 |
| <b>planning bardiens</b>                        |                        |                                 |
| Cindy van der Blom                              | 035-6857174            | cindy@robencindy.com            |
| <b>evenementen</b>                              |                        |                                 |
| Nora Swankhuizen                                | 035-6550709            |                                 |
| <b>technische zaken</b>                         |                        |                                 |
| Nico v/d Lee                                    | 035-6211998            |                                 |
| <b>algemeen lid</b>                             |                        |                                 |
| Ed Bisel                                        | 035-6932382            |                                 |
| Gerard Bakker                                   | 06-21553910            |                                 |
| <b>SPORT MEDISCHE COMMISSIE</b>                 |                        |                                 |
| <b>Coördinator</b>                              |                        |                                 |
| Jaques van Garderen                             | 035-6241370            |                                 |
| <b>Fysiotherapeut</b>                           |                        |                                 |
| Hans Hofman                                     | 035-6244914            |                                 |
| <b>Sportmasseur</b>                             |                        |                                 |
| 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**

Joost Fontaine 035-6853906  
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 | Gerard van Rooij   | 035-6852316 |
| Diny de Beer       | 035-6246050 | Josine Rusche      | 035-5382870 |
| Andries Furster    | 035-6857964 | Cor van der Schaaf | 035-6833062 |
| Fonnie Haverkort   | 035-6917406 | Anja Schimmel      | 035-6835525 |
| Wil van Klooster   | 035-5311548 | Dick Slootbeek     | 035-6218063 |
| Wim van der Linden | 035-6854722 | Bea Splinter       | 035-6915632 |
| Liene Malsch       | 035-6238328 | Joop Splinter      | 035-6915632 |
| Rie van Nigtevecht | 035-5826509 | Henry Swankhuizen  | 035-6563420 |
| Stien Reumer       | 035-6916445 | Nora Swankhuizen   | 035-6563420 |
| Lia Schipper       | 035-6245051 | Loes Terwel        | 035-6241315 |
| Ina Schouten       | 035-6832564 | Wilma Terwel       | 035-5318264 |
| Leo Stolk          | 06-14146612 | Elbert Vastenburg  | 035-6852277 |
| Trijntje Timmer    | 035-5821215 | Fred Verkerk       | 035-7726150 |
| Ad Verheul         | 035-6240781 | Roelien Vermeulen  | 035-6832662 |
| Patrick Weening    | 035-6856060 | Joop de Vink       | 035-6851666 |

**Hardlopen**

|                    |             |                       |             |
|--------------------|-------------|-----------------------|-------------|
| Anneke Bakker      | 035-6219332 | Jan Vonk              | 035-5821546 |
| Geraldine van Bers | 035-5824095 | Truus van de Vooren   | 035-6282240 |
| Hans Bikker        | 035-6859164 | Yvonne van der Voort  | 035-6218437 |
| Ed Bisel           | 035-6932382 | Sylvia Vos            | 035-6836889 |
| Sandra Bos         | 035-6838601 | Wil van de Water      | 035-6213804 |
| Marion Boshuis     | 030-6621000 | Paul de Wijs          | 035-6851800 |
| Laus Bosman        | 035-5821691 | Clemens v. Wilgenburg | 035-6858072 |
| Lineke Braspenning | 035-6216291 | Gert Wingelaar        | 035-6856122 |
| Gerie Broek        | 035-6912887 | Paul van der Zande    | 035-623532  |

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Karin de Bruijn       | 035-6851153 |
| Erik Dalmeijer        | 034-6213340 |
| Felix Debets          | 035-5318264 |
| Piet Doorn            | 035-6910271 |
| 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 Hamersveld   | 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 |
| Ilonka Lauf           | 035-6850063 |
| Dick van der Lee      | 035-6247667 |
| Frans Looijer         | 035-6830124 |
| Elly Majoor           | 035-5310748 |
| Wim Markhorst         | 033-4321029 |
| Ron Meijer            | 035-6850719 |
| Frans Oomen           | 035-7722571 |
| Andre Peer            | 035-6248972 |
| Christine Rietdijk    | 035-6212237 |
| Erwin de Rijk         | 035-7724616 |

**UITSLAGEN VOOR CLUBBLAD****EN INTERNET****jeugdletiek**

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

**recreatiesport**

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

**wedstrijdatletiek - website**

Marc van Veen  
uitsla-  
gen.wedstrijd@gach.nl

**wedstrijd lange afstand**

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

**juniorenA/B, senioren en veteranen - clubblad**

Ilona Mulder  
a.anten@versatel.nl

**uitslagen voor pers/media**

VACATURE  
uitslagen.wedstrijd@gach.nl

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

## JEUGDBESTUUR

John Dankers  
Jan Versteeg

06 20018866  
06 51994897

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

coördinatie jeugd  
jeugdtrainersbegeleiding

## verjaardagen

### november

|    |                      |
|----|----------------------|
| 22 | Steyn Akkerman       |
| 23 | Esmé Calis           |
| 24 | Max Bakker           |
| 25 | Bram de Bruin        |
| 29 | Mischa van Barneveld |
| 30 | Jan Eggenkamp        |
| 30 | Rob Dankers          |
| 30 | Jonathan van Daalen  |

### december

|    |               |
|----|---------------|
| 1  | Sacha Slob    |
| 1  | Jort Boxelaar |
| 3  | Lene de Heus  |
| 11 | Jop de Jong   |
| 13 | Jorik Slob    |
| 13 | Bo de Beer    |

# INFORMATIE GAC JEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

surf naar: [WWW.GACH.NL/JEUGD](http://WWW.GACH.NL/JEUGD)

Voor foto's van jeugdactiviteiten, surf naar:

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



Wat een schitterend weer hadden we op deze clubkampioenschappen cross. Sophie kwam toch nog meelopen, ondanks dat ze zich afgemeld had. Tobias moest eerst nog proef- zwemmen, maar mocht eerder uit het water om toch nog op tijd aanwezig te kunnen zijn. Margriet had als enige de dag tevoren al namens de mini's de GAC vertegenwoordigd bij de cross in Monnickendam. Vandaag doen er maar liefst 22 mini's mee. Iedereen was lekker op tijd aanwezig, zodat we alvast het rondje konden verkennen. Ik zei nog dat dit inlopen was, maar dat was tegen dovemansoren gezegd. De kinderen sprinten er vandoor. Voordat Marianne en ik op de heuvel waren, waren zij al weer beneden. En ik wilde nog wel uitleggen hoe je het beste een heuvel kan lopen ...

Na nog wat loopoefeningen gingen we richting finish en vervolgens richting start. De mini's hadden er zin in. Bij de start was het druk want de start was tegelijkertijd voor de pup C en B. 84 kinderen stonden er in totaal te trappelen om te mogen starten. Nadat het startschot

klonk, mocht iedereen gaan. Een paar jongens mini stonden nog achterstevoren, maar na een duwtje gingen ook zij van start achter de meute aan. Al snel waren ze bij de heuvel. Als eerste mini kwam Margriet over de finish in een tijd van 4.32. De eerste jongen was Tobias in een tijd van 4.43, direkt gevolgd door Remme (4.45), Idas (4.47), Lena en Evi (beiden 4.48). Ook nog onder de 5 liepen Jeroen (4.51), Bob (4.54) en Luc (4.57). Dan dicht bij de 5: Lyssa (5.04), Mella (5.07), Rob (5.10) en Xanthe (5.12). Ilse liep 5.22, Sophie 5.27 en Bram 5.36. Voor de meeste kinderen was dit hun eerste cross. Sommige kinderen hebben net twee atletiektrainingen achter de rug, zoals Loren (5.17), Laurens (5.30), Jasper (5.45), Oscar (5.47), Pien (5.46) en Koen (5.48) en toch liepen ze gewoon mee.

Ik vind jullie echte toppers hoor. Op naar de volgende wedstrijd in Bussum (Fransche Kamp) op 10 januari 2009!

**Nelleke Dankers**

# FINALE JONGENSPUP C

**EINDELIJK WAS HET DAN WEER ZOVER: 20 SEPTEMBER 2008 OF TE WEL DE REGIOFINALE BAANATLETIEK. SPANNING, TRILLENDE BENEN, DE WEG KWIJLT MAAR UITEINDELIJK KWAM ALLES TOCH NOG GOED....OOK VOOR MIJ ALS BEGINNENDE TRAINER WAS HET EEN SPANNENDE DAG. HOE WERKT ALLES, HOE GAAN DE JONGENS (RINTO, ARNE, COEN, PIERRE RICHARD EN SIEM) OM MET DE SPANNING EN WAT BETEKENT NU WEER VLAGGENPARADE???? VOOR DE OOK NOG ONWETENDEN VAN JULLIE: DAT IS GEWOON IETS FANTASTISCH! DE OLYMPISCHE SPELEN IN HET KLEIN. VOORDAT DE WEDSTRIJD BEGINT, MOGEN ALLE VERENIGINGEN ZICH VOORSTELLEN. JE LOOPT DAN MET ALLE FINALISTEN VAN JOUW VERENIGING BIJ ELKAAR MET MASCOTTES, VLAGGEN EN PARAPLU'S EN ALLES WAT JE MAAR MEE WIL BRENGEN MET HET VERENIGINGSLOGO EROP. IN MIJN GEVAL ZEULDE IK SLECHTS MET EEN TAS EN EEN DEKEN IN DE PARADE (IK WAS LAAT OMDAT IK DE WEG NIET KON VINDEN) MAAR DAT MOCHT DE PRET NIET DRUKKEN. OOK IK WAANDE MIJ EVEN EEN OLYMPISCHE STER. HET ENTHOUSIASTE PUBLIEK EN DE ENTHOUSIASTE ZON MAAKTE HET ALLEMAAL NOG MOOIER. VOLGEND JAAR (IK GA ER MAAR EVEN VAN UIT DAT WE DAN WEER DE FINALE HALEN) NEEM IK ZEKER WAT GAC'S MEE!**



Afijn, de dag begon met de estafette. Het team zoals het altijd won, had ik in dezelfde samenstelling gelaten. Rinto starter, Arne tweede, Coen derde en Siem gaat dan als eerste sprinten... Het was voor Pierre wel even slikken dat hij niet mee mocht doen met de estafette maar bij de voorrondes liep hij ook altijd in het tweede team. Dat hadden we beter al bij de training kunnen zeggen. Leermomentje, maar hij nam het heel goed op. Sterker nog, misschien gaf hem dit wel de adrenaline die hij nodig had om zo ontzettend goed te kunnen presteren vandaag! Het was niet helemaal duidelijk of Siem nu eerste was met de estafette of niet. Maar, zo leerde ik daar, je krijgt in ieder geval veel punten. Het gaat niet of je wint per onderdeel maar om het puntentotaal na afloop. Nou als hij niet had gewonnen, dan scheelde het toch heel weinig punten dus het begin ging lekker. Daarna verspringen. Nee maar zeg: Coen die zo naar de 3.28m sprong, (PR), Siem die zo hoopte vandaag de 3.10m te halen, sprong zelfs 3.25m (PR) en Pierre die nog nooit de 3 meter gehaald had, ging vandaag naar de 3.11m. Ja, dus ook een Persoonlijk Record! Rinto haalde de 2.90m en Arne de 2.87m. Voor beide heren een goede prestatie, hoewel Rinto ook wel eens 3.04m gehaald heeft. Het waren prachtige resultaten maar de tegenstanders van Almere 81 sprongen allemaal boven de 3 meter... Dat kon nog wel eens spannend worden! Op naar het vergooien: Het onderdeel van Pierre Richard en iets waar Coen altijd wat moeite mee heeft. Nee, HAD moet ik schrijven. Coen, die gooit en wat blijkt: hij gooit het verste van allemaal!

Niet alleen van "mijn" 5 mannen maar van alle 29 topper-tjes! Geweldig jongen, zo zie je maar dat oefenen toch helpt... Hij gooide zelfs 29.07m. Pierre gooide ook goed voor een 5e plek (23.29 m) en Rinto en Arne haalden hierbij hun Persoonlijke Records: 19.33m en 21.48m. Gelukkig, toch allemaal een PR vandaag!

Toen de 40 meter nog, waarbij iedereen zijn eigen goede tijd liep. Geen opmerkelijke dingen, gewoon goed. "Je zegt altijd goed" zegt Rinto dan, maar zelfs als je 29e wordt van de 29 op een regiofinale IS het ook hartstikke goed want dit zijn wel de beste mannetjes van 2 regio's, dus daaraan mag je echt niet zomaar meedoen...

Het werd spannend. Als je naar de uitslagen keek waren alle 5 heren bij de bovenste 12. (Coen 1e, Pierre 5e. Arne 7e, Siem 10e en Rinto 12e). Zouden we 2e of 3e worden.....

De prijsuitreiking begon. Geen 3e, geen 2e nee dus EERSTE !!!!! We hadden gewonnen!!

Fantastisch jongens, die hele grote beker hebben jullie wel verdiend. Helaas kregen de heren zelf geen aandelen, dus Coen mocht geheel terecht de beker als eerste mee naar huis nemen.

Over een poosje staat hij in het clubgebouw. Mensen als jullie een prachtige beker zien met "jongens pupillen C 2008" erop, denk dan even aan deze toppers: Coen, Pierre Richard, Arne, Siem en Rinto (en een beetje aan Carla).

**Carla de Vries**

# CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

## 4 OKTOBER 2008

### JONGENS SMURFEN/MINI'S (BALWERPEN)

Voor de smurfen vandaag hun allereerste wedstrijd. Tijdens de laatste training op woensdag nog even gevraagd of ze zin hadden in de wedstrijd en dat werd met een volmondig ja beantwoordt. Evenals de meisjes mini/smurfen mochten jullie beginnen met verspringen. Net toen ik kwam kijken, waren jullie klaar. Daar kan ik dus niets over vertellen, alleen dat Bram van der Laan bij de mini's "de beste prestatie" verbeterd heeft met een sprong van 3.29m.

Ik heb wel gekeken bij het balwerpen. Bij de mini's kwam Tobias het verst met 11.96m. Kort daarachter Remme met 10.78m. Jeroen kwam ook aardig ver met 9.55m. Rob gooide 8.43m en Bram de Bruin 6.38.

Jurylid Antonio was wel erg enthousiast met het ver-

schuiven van de bordjes. Ook als er minder ver gegooid werd, dan de vorige worp wilde hij de bordjes terugzetten. Gelukkig konden we dat tegenhouden, zodat bij iedereen de verste worp gemeten kon worden.

Bij de mini's was het Mylan die het verst gooide met 21.95m. Je bleef de rest ver voor, want nummer 2, Bram van der Laan, gooide 18.35m, gevolgd door Matthijs met 15.35 en Rico met 14.75m. Dan twee jongens tegen de 14m: Mutale (13.74) en Gabriël (13.59m). Quinten gooide 12.23m. Boyke 11.05 en Lars 10.50m. Iedereen dus boven de 10m. Goed gedaan hoor allemaal.

**Nelleke Dankers**



MEISJES MINI/SMURFEN

Prachtig weer voor clubkampioenschappen. Als eerste mochten de meisjes mini en smurfen aan de bak met verspringen. Maar liefst 20 meisjes deden mee. Na één keer inspringen ging het echte werk beginnen. Het valt niet mee om goed uit te komen. Bij de training is geen wit vlak, waarin je mag afzetten, dus dat was nieuw. Smurf Julia vond het erg spannend. Maar samen maakten we een mooie sprong hè en daarna ging het steeds beter, ook alleen. Je had een sprong van 1.69m. Smurf Margriet maakte een mooie sprong, maar viel achterover op haar billen. Tja en de achterste afdruk telt. Jouw verste sprong was 2.37m. Lyssa kwam het verst bij de smurfen met 2.44m. Ik denk dat je toch maar op atletiek moet blijven hoor! Onder de 2m sprongen Ilse (1.94), Mella (1.78) en Sophie Besselaar (1.98). Net erboven: Fleur 2.04 en Lena 2.07. Xanthe had 2.16m.

Fleur sprong het verst bij de mini's: 2.81m (4 cm onder de beste prestatie ooit). Mijn eerste gedachte was er wordt niet goed gemeten, maar de tweede sprong was weer zo ver. Knap hoor. Bij de meisjes mini springt bijna iedereen boven de 2m. Madelief zit er net onder met 1.98m. Barbara er net boven met 2.06m, evenals Rosan

(2.11) en Maud (2.12). Otte, Kato en Sanne zitten dichtbij Fleur met respectievelijk 2.69m, 2.64m en 2.60m.

Sophie Brands sprong 2.38, Jamie 2.30 en Emma 2.22. Ik vind dat jullie goed gesprongen hebben allemaal.

Bij het balwerpen ging het ook best goed. Ilse gooide het verst bij de smurfen met 9.34m, gevolgd door Margriet (8.42) en Lyssa (8.26). Dan volgen Lena (7.12) en Fleur (7.00).

Volgens Julia is balwerpen haar favoriete onderdeel en zij gooide 6.73m. Sophie Besselaar en Xanthe zitten dichtbij elkaar met 5.71 en 5.69m. Mella sluit de rij met 4.74.

Bij de mini's krijgt Otte de bal het verst weg: 16.03m. Kato wordt 2e met 12.62m en Jamie 3e met 12.14m. Sophie Brands gooide 9.93m. Net boven de 8m gooiden Emma (8.19) en Barbara (8.16). Dan komen Fleur en Rosan met 7.61 en 7.22m. Net boven de 6m gooiden Maud (6.53), Madelief (6.28) en Sanne (6.16).

Bijna iedereen gooide steeds verder. Ik denk dat jullie allemaal kunnen terugkijken op een gezellige, leerzame en vooral sportieve dag.

**Nelleke Dankers**

# UITSLAGEN

## 1-11-2008 AV Monnickendam Monnickendam

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| <b>J.A.</b>         | <b>3000 meter</b> |
| 1 Nick van Tol      | 10,15.1           |
| 3 Sam de Vor        | 10,38.3           |
| 4 Jelmer Vastenburg | 10,39.2           |

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| <b>J.B.</b>           | <b>3000 meter</b> |
| 3 Cas Lutz            | 11,17.2           |
| 5 Lars van der Weiden | 11,34.3           |
| 9 David Landman       | 11,47.0           |

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| <b>J.C.</b>            | <b>2500 meter</b> |
| 1 Curtis Burks         | 8,32.0            |
| 4 Pieter Mijnhout      | 10,00.:           |
| 10 Stan Lutz           | 10,19.0           |
| 17 David Veen          | 10,34.3           |
| 18 Mats Pijl           | 10,38.1           |
| 19 Nils van der Weiden | 10,40.1           |

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| <b>J.D.</b>         | <b>2000 meter</b> |
| 1 Lars Besselaar    | 7,57.0            |
| 10 Jasper Hewitt    | 8,22.3            |
| 11 Bart van Manen   | 8,24.2            |
| 11 Jelte ter Braake | 8,34.4            |
| 19 Jorik Slob       | 9,24.1            |
| 21 Steven Mijnhout  | 8,58.0            |
| 26 Thijs Mijnhout   | 9,47.1            |
| 28 Sven Poelmann    | 10,01.0           |

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| <b>J.pup.A.1eJ.</b>    | <b>1000 meter</b> |
| 1 Berend-jan Koster    | 3,58.2            |
| 3 Cirrus Nebbeling     | 4,02.2            |
| 6 Joep Borninkhof      | 4,10.0            |
| 16 Siebe Heuperman     | 4,25.1            |
| 24 Danny van Luyk      | 4,35.3            |
| 26 Felipe van Eck      | 4,42.0            |
| 30 Anton Hilhorst      | 4,49.0            |
| 35 Steyn Akkerman      | 4,55.2            |
| 39 Nicolaas Romagnoli  | 5,05.1            |
| 40 Patrick Feijen      | 5,12.4            |
| 42 Jeb Stam            | 5,15.2            |
| 46 Max de Blok         | 5,56.2            |
| 47 Djordi van der Jagt | 5,56.2            |
| 49 Xander Andriessen   | 6,02.4            |

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| <b>J.pup.A.2eJ.</b> | <b>1000 meter</b> |
| 10 Ries Lutz        | 4,05.3            |
| 26 Yaran Wienneke   | 4,24.0            |
| 29 Oliver Pearse    | 4,28.0            |
| 34 Olivier van Dam  | 4,35.1            |
| 39 Max Welling      | 4,42.1            |
| 47 Lucas Veen       | 4,54.0            |
| 52 Max Bakker       | 5,02.0            |
| 53 Daan van Kampen  | 5,21.1            |
| 54 Frank Weekamp    | 6,01.5            |

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| <b>J.pup.B.</b>   | <b>1000 meter</b> |
| 1 Arne Janse      | 4,10.2            |
| 4 Siem ter Braake | 4,17.1            |
| 5 Coen Koster     | 4,18.2            |
| 14 Pim Borninkhof | 4,41.5            |

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| <b>J.pup.C.</b>            | <b>1000 meter</b> |
| 5 Mutale Hille Ris Lambers | 4,46.2            |
| 8 Mylan Bakker             | 4,51.2            |
| 9 Rico van der Jagt        | 5,04.0            |
| 15 Quinten Feijen          | 5,26.3            |

## Clubkampioenschappen op 4 oktober 2008

Felipe was door technische fout vorige keer vergeten.

### Jongens pupillen B

|              | 40m | 1000m  | Ver  | Hoog | Kogel | Balw  | ptn  |
|--------------|-----|--------|------|------|-------|-------|------|
| 7 Felipe Eck | 7.2 | 4.27.5 | 3.26 | 0.85 | 5.90  | 21.76 | 2100 |

|               |                   |                    |        |
|---------------|-------------------|--------------------|--------|
| <b>M.B.</b>   | <b>2000 meter</b> | 14 Sophie Brands   | 5,13.0 |
| 3 Lydia Slob  | 9,08.2            | 16 Maud Rogers     | 5,17.3 |
| <b>M.C.</b>   | <b>2000 meter</b> | 23 Barbara Bakker  | 6,03.1 |
| 4 Ilse Venema | 8,00.1            | 24 Madelief Bakker | 6,07.0 |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 11 Charlie van Dongen | 8,44.2 |
| 12 Rosalie Sievers    | 8,48.3 |

|                   |                   |                                       |
|-------------------|-------------------|---------------------------------------|
| <b>M.D.</b>       | <b>1500 meter</b> | <b>2-11-2008 Cross clubkampioen-</b>  |
| 3 Marleen Sievers | 6,22.2            | <b>schappen Maple Leaf, Hilversum</b> |
| 9 Tessel Bruns    | 6,36.1            | <b>J.A.</b>                           |
| 10 Amy Wortel     | 6.39.0            | <b>3400 meter</b>                     |
|                   |                   | 1 Nick van Tol 11.45                  |

|                       |        |                |       |
|-----------------------|--------|----------------|-------|
| 10 Amy Wortel         | 6,39.0 | 1 Nick van Tol | 11,45 |
| 14 Tara Celine de Wit | 7,31.0 | 2 Sam de Vor   | 13,02 |

|                      |                   |                       |                   |
|----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 15 Aysha Kraaijeveld | 7,01.1            | 3 Jelmer Vastenburg   | 13,13             |
| 16 Leonie Grob       | 7,06.3            | <b>J.B.</b>           | <b>3400 meter</b> |
| 17 Beau de Vos       | 8,00.0            | 1 Cas Lutz            | 13,40             |
| 19 Jeltje Heuperman  | 7,12.2            | 2 David Landman       | 14,09             |
| 20 Simone van Wijk   | 7,24.5            | 3 Lars van der Weiden | 14,33             |
| <b>M.mini pup.</b>   | <b>1000 meter</b> | 4 Tom Dankers         | 16,00             |

|                     |        |             |                   |
|---------------------|--------|-------------|-------------------|
| 1 Margriet Hilhorst | 4,54.4 | <b>J.C.</b> | <b>2550 meter</b> |
|---------------------|--------|-------------|-------------------|

|                       |                   |                        |       |
|-----------------------|-------------------|------------------------|-------|
| <b>M.pup.A.1eJ.</b>   | <b>1000 meter</b> | 1 Curtis Burks         | 9,08  |
| 6 Mauve Bos           | 4,20.0            | 2 Pieter Mijnhout      | 10,28 |
| 8 Vera Verboom        | 4,28.1            | 3 Boy van den Berg     | 10,33 |
| 9 Dille Wienese       | 4,30.0            | 4 Stan Lutz            | 10,42 |
| 14 Luna van der Pas   | 4,37.0            | 5 David Veen           | 11,10 |
| 17 Sterre Weber       | 4,40.2            | 6 Mats Pijl            | 11,16 |
| 19 Anja Bekema        | 4,42.0            | 7 Jan Eggenkamp        | 11,26 |
| 22 Carlijn Smalenburg | 4,45.0            | 8 Nijs Wienese         | 11,32 |
| 24 Moira Stam         | 4,49.2            | 9 Melle Albada         | 11,40 |
| 27 Amke Jap Tjoen San | 4,51.1            | 10 Nils van der Weiden | 11,49 |

|                              |        |             |                   |
|------------------------------|--------|-------------|-------------------|
| 32 Chilemu Hille Ris Lambers | 5,06.4 | <b>J.D.</b> | <b>1700 meter</b> |
|------------------------------|--------|-------------|-------------------|

|                         |        |                    |      |
|-------------------------|--------|--------------------|------|
| 34 Sija Brinksma        | 5,14.3 | 1 Lars Besselaar   | 7,06 |
| 35 Francien Coppens     | 5,17.5 | 1 Jan Berbee       | 7,34 |
| 36 Marieke van der Laan | 5,18.1 | 2 Boris Schram     | 7,42 |
| 37 Marloes Voorneveld   | 5,20.3 | 2 Bart van Manen   | 7,12 |
| 41 Channa van Gameren   | 5,34.5 | 3 Jasper Hewitt    | 7,14 |
| 43 Jip Bakker           | 6,18.1 | 3 Jelte ter Braake | 7,45 |

|                      |                   |                             |      |
|----------------------|-------------------|-----------------------------|------|
| <b>M.pup.A.2eJ.</b>  | <b>1000 meter</b> | 4 Floris van Willigenburg   | 8,13 |
| 1 Daphne Bakker      | 3,59.5            | 4 Guus Lutz                 | 7,17 |
| 15 Isa van Delft     | 4,34.1            | 5 Bram Verheyen             | 8,18 |
| 16 Luca Bos          | 4,35.0            | 5 Luke van Rossenberg       | 7,22 |
| 22 Jana Sevenhuijsen | 4,44.1            | 6 Roman Monte               | 7,27 |
| 23 Coco Walch        | 4,45.0            | 6 Robin de Graaff           | 8,27 |
| 25 Franka Smet       | 4,50.1            | 7 Yoram de Boer             | 7,35 |
| 26 Alena Wisse       | 4,51.1            | 7 Matthias van Scherpenzeel | 8,49 |
| 30 Veerle Walch      | 4,57.0            | 8 Jorik Slob                | 8,50 |
| 33 Lauren Besselaar  | 5,01.3            | 8 Sam Boom                  | 7,44 |
| 35 Sydney van de Wal | 5,03.3            | 9 Steven Mijnhout           | 7,46 |

|                   |                   |                          |       |
|-------------------|-------------------|--------------------------|-------|
| <b>M.pup.B.</b>   | <b>1000 meter</b> | 9 Mischa van Barneveld   | 8,52  |
| 2 Julia van Delft | 4,19.0            | 10 Quinten Vesseur       | 8,26  |
| 11 Yara Mijnhout  | 4,49.5            | 11 Mark Aalmoes          | 8,52  |
| 12 Eden Göbbels   | 4,50.4            | 12 Marius Messemaker     | 9,00  |
| 13 Bonne Keijzer  | 4,51.1            | 12 Jop de Jong           | 9,03  |
| 17 Sophie Veen    | 5,05.0            | 13 Quentin van der Molen | 10,54 |
| 19 Luna Scheffer  | 5,13.2            | 14 Thijs Mijnhout        | 11,02 |
| 26 Nora Overhuijs | 5,51.5            | 15 Mathijs van de Fliert | 11,06 |

|                   |                   |                       |                  |
|-------------------|-------------------|-----------------------|------------------|
| <b>M.pup.C.</b>   | <b>1000 meter</b> | 16 Derk van den Hoven | 11,10            |
| 1 Otte Wienese    | 4,23.0            | 17 Ivo Poort          | 12,29            |
| 2 Kato Leusink    | 4,35.0            | <b>J.mini pup.</b>    | <b>850 meter</b> |
| 9 Fleur Keijzer   | 5,01.4            | 1 Tobias van Ee       | 4,43             |
| 12 Sanne Hilberts | 5,12.1            | 2 Remme Heuperman     | 4,45             |
|                   |                   | 4 Jeroen Schmidt      | 4,51             |

7 Rob Dankers 5,10

9 Bram de Bruin 5,36

## J.pup.A.1eJ. 1700 meter

1 Joep Borninkhof 7,28

2 Berend-Jan Koster 7,31

3 Cirrus Nebbeling 7,43

4 Siebe Heuperman 7,54

5 Danny van Luyk 8,11

6 Yohannes den Hertog 8,19

8 Anton Hilhorst 8,50

9 Bram Streefkerk 9,14

11 Steyn Akkerman 9,17

12 Felipe van Eck 9,21

13 Laurens van Loenen 9,25

14 Nicolaas Romagnoli 9,27

15 Robert Eggenkamp 9,34

17 Patrick Feijen 9,43

18 Tiemen Smit 10,00

19 León Jiskoot 10,01

20 Jeb Stam 10,02

21 Zenno de Boer 10,34

22 Djordi van der Jagt 10,40

23 Stef Tapking 10,41

## J.pup.A.2eJ. 1700 meter

1 Thomas Romagnoli 7,36

2 Oliver Pearce 7,44

3 Eben Rogers 7,47

4 Ries Lutz 7,53

5 Antonio van den Heuvel 8,03

6 Olivier van Dam 8,08

7 Jort Boxelaar 8,10

8 David Wolfrat 8,24

9 Yaran Wienneke 8,35

10 Florian de Boer 8,37

11 Thijs Hoekman 8,57

12 Max Welling 9,01

13 Lucas Veen 9,03

15 Daan van Kampen 9,45

16 Max Bakker 9,48

18 Frank Weekamp 11,35

## J.pup.B. 850 meter

1 Coen Koster 3,37

2 Arne Janse 3,41

3 Siem ter Braake 3,49

4 Stephan Kok 3,59

5 Pim Borninkhof 3,59

7 Pierre Richard van 4,16

9 Rinto de Vries 4,22

10 Floris van Leeuwen 4,23

11 Freek Hoekman 4,38

13 Bjorn Franken 4,53

14 Casper Boom 4,53

18 Sten de Boer 5,31

## J.pup.C. 850 meter

1 Boyke Baeten 4,12

2 Gabriel Cornelissen 4,15

3 Mutale Hille Ris Lambers 4,18

5 Rico van der Jagt 4,27

7 Quinten Feijen 4,39

9 Mylan Bakker 4,41

10 Lars Mol 5,09

15 Bram van der Laan 8,02

## M.A. 3400 meter

2 Sandra Koekkoek 21,24

## M.B. 3400 meter

2 Lydia Slob 17,47

## M.C. 2550 meter

1 Ilse Venema 10,53

2 Jessie Homminga 10,57

3 Charlie van Dongen 12,00

4 Anne Witteveen 13,15

6 Emmelien Schouten 14,08

## M.C. 3400 meter

1 Jip Vastenburg 13,35

## M.D. 1700 meter

1 Cista-Roosje Rombout 7,29

1 Aysha Kraaijeveld 8,04

2 Sofie van der Schoor 8,06

2 Amy Wortel 7,34

3 Simone van Wijk 8,22

3 Marleen Sievers 7,37

4 Tess van den Berg 7,47

4 Leonie Grob 8,28

5 Tessel Bruns 7,52

5 Jeltje Heuperman 8,33

6 Eva Hiep 8,55

6 Aimee Lovers 8,14

7 Lois Ludolph 8,14

8 Suzanne van den Broek 8,30

8 Emma van Leest 10,46

9 Lizz Prins 8,31

10 Veere Wienese 8,37

10 Anne Harmen 10,58

11 Nadja Kozlov 11,23

11 Aline Bloom 8,44

12 Kylie de Beer 8,48

12 Annabel Bak 11,23

13 Lotte Gerick 9,08

15 Lynn de Kroon 10,31

16 Dana Visser 10,38

17 Jessy Boekraad 10,47

18 Quérine Bakkenes 10,53

## M.mini pup. 850 meter

1 Margriet Hilhorst 4,32

2 Lena Balkenende 4,51

3 Evi van Vulpen 4,51

4 Lyssa Akkerman 5,04

5 Mella Scheffer 5,07

6 Xanthe Buruma 5,12

8 Ilse Hengeveld 5,22

9 Sophie Besselaar 5,27

## M.pup.A.1eJ. 1700 meter

1 Mauve Bos 8,03

2 Dille Wienese 8,14

3 Anja Bekema 8,37

4 Luna van der Pas 8,41

5 Carlijn Smalenburg 8,41

7 Moira Stam 8,56

9 Sterre Weber 9,17

10 Irene Bol 9,18

11 Esther Valkonet 9,35

12 Sija Brinksma 9,38

13 Kiki van der Schuyt 9,38

14 Chilemu Hille Ris Lambers 9,42

15 Marloes Voorneveld 9,49

16 Marieke van der Laan 10,05

17 Francien Coppens 10,20

19 Channa van Gameren 10,45

20 Myrthe Mol 10,52

21 Jip Bakker 11,48

## M.pup.A.2eJ. 1700 meter

1 Daphne Bakker 7,40

2 Isa van Delft 8,17

3 Luca Bos 8,19

4 Jolijn van Dijk 8,20

5 Coco Walch 8,39

6 Julia Straatman 8,42

7 Amy Rombout 9,06

8 Aafke Roelofs 9,19

9 Jana Sevenhuijsen 9,22

10 Lauren Besselaar 9,27

11 Bo de Beer 9,30

12 Veerle Walch 9,44

14 Fleur Jenster 9,52

15 Lika Brinkman 10,46

16 Anne-Sophie Quellhorst 10,48

## M.pup.B. 850 meter

1 Julia van Delft 3,48

2 Wieke van Kaam 4,01

3 Bonne Keijer 4,11

4 Eden Göbbels 4,13

5 Yara Mijnhout 4,16

7 Luna Scheffer 4,27

8 Sophie Veen 4,28

9 Linde Buruma 4,32

10 Helen Jager 4,45

11 Lene de Heus 4,53

13 Nora Overhuijs 5,06

15 Maaike Zwiers 5,22

## M.pup.C. 850 meter

1 Otte Wienese 3,51

2 Kato Leusink 4,12

3 Fleur Keijzer 4,26

4 Floor Visser 4,30

5 Sanne Hilberts 4,37

6 Emma van der Schoor 4,43

7 Maud Rogers 4,48

8 Jamie Koudijs 4,53

10 Rosan de Bie 5,04

11 Barbara Bakker 5,12

12 Lotte van Kampen 5,16

# GAC WEDSTRIJD- EN ACTIVITEITEN KALENDER 2008

|            | omschrijving                                          | gevolg voor trainingen               | opmerkingen           | 1 = smurfen<br>4 = D junioren |  |  |  |  | 2 = mini's<br>5 = C junioren |  |  |  |  | 3 = pupillen |  |  |  |       |
|------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--|--|--|--|------------------------------|--|--|--|--|--------------|--|--|--|-------|
|            |                                                       |                                      |                       |                               |  |  |  |  |                              |  |  |  |  |              |  |  |  |       |
| zaa 29-nov | cross: GAC Sinterklaasloop: vanaf pupillen A 2e jaars |                                      |                       |                               |  |  |  |  |                              |  |  |  |  |              |  |  |  |       |
| vrij 5-dec | GAC Sinterklaasfeest: pupillen A 1e jaars en jonger   | geen training: pupillen A1 en jonger |                       |                               |  |  |  |  |                              |  |  |  |  |              |  |  |  |       |
| za 20-dec  | Sinterklaas                                           | geen training: ALLEN                 |                       |                               |  |  |  |  |                              |  |  |  |  |              |  |  |  |       |
| wo 31-dec  | za 20-12 t/m zo 04-01 kerstvakantie                   | geen training: ALLEN                 |                       |                               |  |  |  |  |                              |  |  |  |  |              |  |  |  |       |
|            | KNAU crosscompetitie, 2e wedstrijd                    | geen training: ALLEN                 | Sylvestercross, Soest |                               |  |  |  |  |                              |  |  |  |  |              |  |  |  |       |
|            |                                                       |                                      |                       |                               |  |  |  |  |                              |  |  |  |  |              |  |  |  | NIEUW |

## CLUBKAMPIOEN SCHAPPEN 4 OKTOBER 2008 MEISJES PUP C (BALWERPEN)

Gewoonlijk schrijf ik een verslagje voor de meisjes pup C over alle onderdelen. Maar vandaag heb ik alleen het balwerpen meegekeken bij jullie. Dat ging jullie best goed af.

Leuk om Bonne eens te zien in een wedstrijd! Dat moet je zeker vaker doen, Bonne. Je gooide het verst met 18.63m. Misschien had Nora je voorbij kunnen gooien, maar die was er niet vandaag. Julia had ook een mooie worp van 15.94m, gevolgd door Senna met 14.38m. Wieke kwam hier dichtbij met 13.52m. Yara zag kans om 12.10m te gooien.

Dan drie meisjes dicht bij elkaar, te weten Maaïke 10.68m, Helen 10.51 en Sophie 10.24m.

Voor Helen was het ook haar eerste wedstrijd. Het viel toch allemaal wel mee, hè Helen? Wedstrijden zijn gewoon leuk! Bijna de 10m gehaald: Eden (9.63) en Luna (9.53). Linde gooide 8.69 en Lily 8.27. De andere onderdelen gingen jullie vast net zo goed af.

Nou meisjes, dit was jullie laatste wedstrijd als pupil C.

**Nelleke Dankers**



## **FURSTER van TELLINGEN**

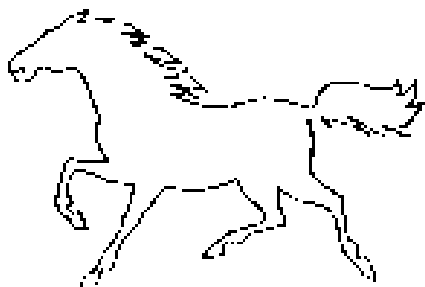
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



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



**www.fvtschilders.nl**



**E & M Expres  
Snelkoerier**

**035 - 5771505**

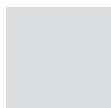
**Wanneer u niet  
alleen privé  
met snelheid wilt  
presteren**

## **BOUWVERGUNNING NODIG ?**

voor uw bouwplannen zoals verbouw,  
uitbreiding of nieuwbouw

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

**Bouwtechnisch Adviesburo  
Ing. T. Hennipman**



**Nw Loosdrechtsedijk 69  
1231 KN LOOSDRECHT**



voor:

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

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

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



**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

*E. Vastenburg*

- \* Binnen- en buitenschilderwerk
- \* Behangen
- \* Wandbekleding
- \* Sierpleister en spuitwerk

Vrijblijvend advies en prijsopgave

**Elbert Vastenburg**  
Röntgenstraat 28 - 1223 NA Hilversum  
Telefoon (035) 685 22 77



**bouwbedrijf  
aalberts bv**

Bouwen door de eeuwen heen

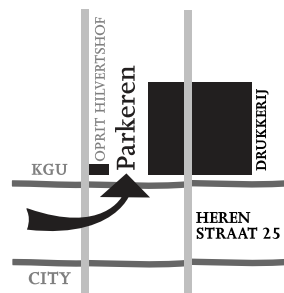
Loosdrecht  
telefoon (035) 588 87 77  
www.bouwbedrijfhaalberts.nl

## Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

offset boekdruk



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



vrij parkeren op eigen terrein