Gooise Atletiek Club

nieuws

Hulsman & Roestenburg
ADMINISTRATIES EN ADVIEZEN

Bredestraat 8
3632 AZ Loenen a/d Vecht

T 0294 233 907
F 0294 232 583
E info@hulsman.nl
W www.hulsman-roestenburg.nl

- VOOR UW COMPLETE ADMINISTRATIE & LOONADMINISTRATIE
- VERZORGING VAN UW AANGIFTE 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.

PERRY SPORT HILVERSUM, KERKSTRAAT 106-110
TEL. 035-6234044 - WWW.PERRYSPORT.NL

PERRY
SPORT + OUTDOOR

IMPRESSIE
LEDENVERGADERING NAJAAR 2007

In een door een prima opkomst goed gevulde kantine startten we met de uitreiking van de beste prestatie prijzen aan pupillen, junioren, senioren en masters. Naast een mooie beker (en voor de oudere junioren, senioren en masters de welbekende Van Eck wisselbeker) reikten we het nieuwe GAC jaarboek 2007 uit dat met inzet van velen gemaakt is onder leiding van de samenstellers Joke Kooiker, Marijke van Bokhorst en Maarten Broek.
Het jaarboek geeft een prachtig beeld van onze brede vereniging. Kijk even in de kantine of vraag een van de bestuursleden als je dit monumentje wil hebben!

Heeft bestuur heeft twee GAC'ers met bijzondere verdiensten voor de vereniging benoemd tot Lid van Verdienste. Kees Jagers en Dik Zeldenrijk prijken met een beschrijving van hun verdiensten vanaf nu op de Gulden Wand in de hal van het clubhuis.
Kees Jagers is al 25 jaar enthousiast trainer van een groep veteranen / masters. Onder zijn leiding groep uitgegroeid tot een hechte, enthousiaste en succesvolle groep met vele goede persoonlijke prestaties en met nationale en internationale successen.
Dik Zeldenrijk traint al vele jaren belangeloos verschillende jeugdgroepen en enthousiasmeert jonge atleten voor de wedstrijdatletiek. Uit zijn trainingsgroepen zijn diverse veelbelovende atleten voortgekomen. Ook is hij ruim 12 jaar lid van de kantinecommissie, grotendeels als (interim!) voorzitter.

Op initiatief van Dick Disberg hadden we Trudy Ruth, oud atleet van de GAC, uitgenodigd om naar deze ALV te komen. Trudy is de meest succesvolle atleet in de geschiedenis van de GAC. Clubrecords op de 100m, 100m horden, 200m en 800m staan nog steeds op haar naam, zij behaalde vele nationale en internationale successen. Zij is de GAC altijd trouw gebleven ondanks de vele aantrekkelijke aanbiedingen die zij kreeg.
Op voorstel van Dick benoemde de ledenvergadering Trudy Ruth voor die prestaties en grote verdiensten voor de GAC alsnog tot erelid. De blij verraste Trudy werd nog toegesproken door onze nestor Piet de Gruijl die, precies als hij altijd is, haar successen nog eens op een rij zette.
Trudy en ik huldigden daarna al onze atleten die in de afgelopen periode podiumplaatsen op Nederlands en Internationaal niveau haalden.

Na de pauze stond ons een pittig programma te wachten. Penningmeester Bert List presenteerde de voorstellen van het bestuur rond begroting en contributies 2008. Een knap stuk werk weer, dat na vragen en verdere toelichting met applaus werd goedgekeurd.
De ledenvergadering benoemde Joke Kooiker en Remko Groot tot lid van het bestuur. In het vorige clubblad stelde ik ze al aan jullie voor.

Op verzoek van het bestuur stelden Arthur Westgeest en Annette Klein een communicatieplan voor de GAC op. Een grotere betrokkenheid van GAC leden bij de vereniging is de belangrijke doelstelling van het plan dat zij toelichtten. De nieuw op te zetten internetsite zal een hoofdrol gaan vervullen daarbij en opzet, organisatie en een eerste ontwerpvoorbeeld werden aan de leden gecommuniceerd.

Uitgebreid bespraken we het bestuursvoorstel om de GAC evenementen Nike Hilversum City Run, Maple Leaf Cross en Arena Games Hilversum in een op te richten stichting onder te brengen. Bestuurslid Wilma Terwel presenteerde helder de redenen en de tot nu toe genomen stappen en beantwoordde de vragen van de leden.

Nadat ik een korte toelichting had gegeven over de 'bestuursagenda' voor 2008 en we rondvraagpunten hadden behandeld, sloot ik om 23u uur de vergadering. We kunnen terugkijken op een succesvolle ALV!
Ruud van Bokhorst

COLOFON

Jaargang 73
Nummer 778 - decemberr 2007

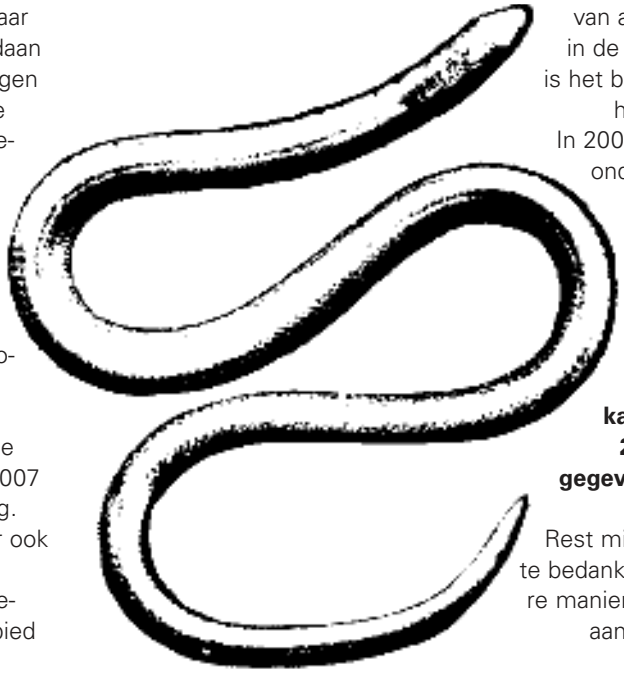
Redactie
Joost Huijsing - Frans v.d. Kroon - Saskia Bons - Remko Groot
Eindredactie
Carla van Lingen
Lay-out
Ron Meijer / Jan Dirk Vos
Huisdrukkerij
Henk Ockeloen / Henk Vissers
Binden/hechten/Adresseren
Diverse medewerkers
Aanleveren Copy
Copy-busje in de hal of
per e-mail
clubblad@gach.nl

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
(algemeen->ledenadministratie)
Lidmaatschapsduur:
Minimaal 1 jaar
Opzeggen:
Ieder kwartaal, mits 1 maand tevoren schriftelijk of via email
bij ledenadministratie gemeld.

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

RESULTATEN
HAZELWORMENONDERZOEK 2007

Dit jaar is er voor het negende jaar achtereen door de GAC meegedaan aan het noteren van waarnemingen van Hazelwormen. In het gehele loopgebied, of het nu de Hoorneboegsche Heide, de omgeving van het Hilversums Wasmeer, de Lage-Vuursche, de Stulp of het Roosterbosch betrof, overal werden Hazelwormen gezien en op het grote bord in de hal van het clubgebouw genoteerd. In totaal konden weer **38 waarnemingen worden bijgeschreven.** Dat is een klein beetje onder het gemiddelde wat tot 2007 op 44 waarnemingen per jaar lag. Behalve de Hazelwormen zijn er ook waarnemingen genoteerd van Ringslangen. In totaal 18 waarnemingen die deels in het loopgebied waren maar ook er buiten.
Alle waarnemingen worden weer doorgegeven aan de landelijke databank van de stichting RAVON (Reptielen Amfibieën en Vissen Onderzoek Nederland). De gegevens zullen ook gebruikt worden voor het maken van een nieuwe atlas van Noord-Holland over de verspreiding van alle reptielen en amfibieën in de provincie. Dankzij de GAC is het beeld van de Hazelworm in het Gooi geheel compleet!



In 2008 loopt het Hazelwormenonderzoek nog één jaar door. Daarna zal ik als initiatiefnemer en coördinator **hiermee stoppen. Maar…., is er iemand die het leuk vindt de coördinatie van mij over te nemen dan kan het onderzoek ook na 2008 doorgaan. De reeks gegevens wordt immers ieder jaar waardevoller.**
Rest mij iedereen weer van harte te bedanken die op de een of andere manier dit jaar heeft bijgedragen aan het onderzoek. Geweldig bedankt!

Jelle Harder

'Natuur hier is beetje tuinieren'

HILVERSUM.
Jelle Harder uit Hilversum won vorig jaar de Paul Fentener van Vlissingen AD Natuurprijs met zijn ijsvogelproject. Behalve de hoofdprijs van 25.000 euro kreeg hij ook een reis aangeboden naar een van de natuurreservaten van African Parks.

Afgelopen weken trok hij met zijn partner Anja Schuitema door Zambia. „Als het om de schaal van natuurbehoud en ontwikkeling gaat, zij wij hier in Nederland maar een beetje aan het tuinieren." Van de 226 vogelsoorten bijvoorbeeld die ze hebben waargenomen, kenden ze er vanuit Nederland nog geen tien.

In het landschap kun je 360 graden om je heen kijken zonder dat je enig oriëntatiepunt ziet. Alleen maar wuivend gras en een horizon. Dat is Liuwa Plain National Park in Zambia. Een van de reservaten van African Parks, waartoe Paul Fentener van Vlissingen het initiatief heeft genomen.

Een vrouw van de Lozi-stam legt vissen te drogen. FOTO JELLE HARDER

Harder: „Een grote vlakte, met een paar rivierrtjes en wat weggetjes. Zonder gps (satellietnavigatie) ben je hier nergens. Of je moet er geboren zijn. Op een van de eerste avonden waren we met onze gidsen verdwaald. We kwamen gelukkig twee mannen van de lokale Lozi- stam tegen. Zij wezen ons feilloos de weg naar ons kamp. Ongelooflijk."

In de afgelopen decennia dreigde het originele Afrikaanse landschap verloren te gaan. Door de inrichting van nationale parken wisten de overheden, mede in samenwerking met particulieren als Fentener van Vlissingen, die ontwikkeling een halt toe te roepen.

Dat bleek bij de projecten van African Parks niet alleen goed voor de natuur, maar ook voor de originele bevolking. „De lokale stammen hebben daardoor hun eigen plek kunnen behouden."

Zoals jullie allemaal weten heeft Jelle vorig jaar de Paul Fentener van Vlissingen AD natuurprijs ontvangen, onderdeel van deze prijs was een reis naar een van de parken van Paul Fentener van Vlissingen in Afrika Jelle is samen met Anja Schuitema afgelopen maand weggeweest, waarvan bijgaand artikel in het AD van 27 november 2007

HOUDT HET CLUBHUIS EN DE BAAN SCHOON.

het clubhuis wordt vanaf heden drie keer per week door een professioneel bedrijf schoon-gemaakt, help een beetje mee het clubhuis toonbaar te houden,
VOETEN VEGEN VOOR BINNENKOMST -

NIET MET SPIKES IN HET CLUBHUIS, OOK NIET OM EVEN NAAR DE KLEEDKAMER TE LOPEN.

Kijk eens aan de kapstok in de garderobe beneden in de gang, deze hangt vol met "vergeten" kleding. wellicht hangt er nog iets van jou bij.

Het is verboden om op de baan te **"spugen"** klinkt logisch, maar je moet eens kijken hoeveel "Fluimen" er op de baan liggen, lekker voor je mede atleten. Neem gewoon een zakdoek mee de baan op,

BIJPRAAT VANUIT
DE "ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN"

De Laatste keer heb ik vermeld dat we als onderhoudsgroep voornemens waren om de bladeren van de bomen, (in vergaande staat van ontbinding) en allerlei ander afval onder de z.g. drainagetegels van het terras te verwijderen en het geheel behoorlijk schoon te maken. Inmiddels is deze toch wel intensieve klus tot een goed einde gebracht. Het hemelwater wordt door deze schoonmaakbeurt beter afgevoerd, zodat eventuele lekkage hopelijk tot een minimum beperkt blijft.

Ter voorbereiding op de Arena Games, begin september hebben een paar leden van de onderhoudsgroep behoorlijk de handen uit de mouw gestoken. Dit om baan en alles wat daar bij komt netjes en toonbaar te maken.alle grasranden rondom zijn bijgestoken, zo noem ik dat maar. een vreselijk werk. Een aantal maandagochtenden iedere keer een stuk. onkruid, heel veel onkruid verwijderd. Zelfs Piet de Gruijl (zie foto) kon het niet laten om een schoffel en hark te hanteren om alles voor de Arena Games opgeruimd te krijgen.

De dringende wens om meer mogelijkheden te creëren voor opslag in de voorraadruimte behorende bij de kantine is inmiddels ook gerealiseerd. Er zijn vier brede legplanken aangebracht.

KLEDING

Een vriendelijk, maar ook dringend verzoek is om na de trainingen jullie kleding e.d. weer mee te nemen.
Na ongeveer 4 weken wordt het opgeruimd en beschikbaar gesteld aan andere leden.

Cor van Asselt

KANTINE PRAAT

Wat verschrikkelijk snel gaat alles. Heb ik net het clubblad uit, staat de sluitdatum voor de nieuwe editie alweer op de kalender.
Dit stukje schrijf ik daarom maar tijdens mijn "pauze" op het werk. Ik ben bevoorrecht met een baan waarin ik zelf mijn werktijden kan bepalen. Als ik eens wat moeilijk wakker kan worden, dan mag ik best wat later beginnen. Of als ik persé de training van 18.30 uur wil halen dan ga ik gerust voor de files uit naar huis. Ik ben daarbij ook nog eens gezegend met een thuiswerkplek. Dat is toch wel een voorwaarde om dit soort flexibiliteit te combineren met productiviteit.
Het enige nadeel is dat ik al die flexibiliteit en vrijheid in een meer dan 40-urige werkweek heb zitten, waardoor het ook wel eens naar de andere kant doorslaat. En dan kom je dus niet toe aan de dingen die je privé had moeten en willen doen. Zoals in het weekend een bijdrage aan het clubblad schrijven. Of tijdig een mailtje aan Clemens sturen met de vraag of hij de database voor me wil bijwerken zodat ik weer een nieuwe planning heb met de bardiensten.
En dat weet je dan wel. Want iedereen heeft zo'n stemmetje in z'n hoofd. (toch??) En dan komt het toch weer op het laatste moment en dan kom je er te laat achter dat het stemmetje er niet voor niets was. Dat de database geen nieuwe namen meer genereert op de data die je invoert bij Clubblad.
Maar gelukkig valt het vandaag mee. Een andere pc gepakt en het opnieuw geprobeerd en zowaar een nieuwe planning geproduceerd voor mensen die bardienst hebben in het nieuwe jaar.
Blijft nog één ding over dat ik in dit stukje graag kwijt wil en die ik niet moet negeren omdat 't me nu niet zo goed uitkomt. En dat is de schoonmaak achter de bar en in de keuken. Zoals jullie wellicht weten en hopelijk al gemerkt hebben, heeft de GAC sinds kort een heus schoonmaakbedrijf gecontracteerd. Die komen drie keer per week om de belangrijkste ruimten schoon te maken. Achter de bar en in de keuken blijft het echter grotendeels een verantwoordelijkheid van onszelf om die netjes en schoon te houden. Ik weet uit ervaring dat het niet altijd gemakkelijk is om flinke schoonmaakactiviteiten te ontplooien tijdens de uitvoering van de bardienst. De normale dingen worden bijgehouden, maar het grote werk krijgt minder aandacht. Daarom ben ik op zoek naar enkele vrijwilligers die samen met mij de "grote schoonmaak" van de bar en keuken willen oppakken. Ben je geïnteresseerd of in ieder geval nieuwsgierig geworden naar hoe ik dat gedacht had, dan verneem ik dat graag.

Tot zover en tot ziens voor of achter de bar.
Cindy van der Blom

BARDIENST

Onderstaand het rooster van de bardienst voor de komende maand.
Op de betreffende datum worden jullie om 10.00 uur verwacht en rond 12.30 ben je weer klaar met het ondersteunen van de vaste vrijwilligers. Jullie aanwezigheid en inzet is erg belangrijk.
Mocht je onverhoopt verhinderd zijn op de dag dat je staat ingeroosterd laat het mij dan tijdig weten, zodat er nog iets geregeld of met iemand geruild kan worden. Uiteraard is het ook mogelijk om de verplichte bardienst op een andere dag dan de zaterdag te draaien.
Bij de GAC zijn veel evenementen en ook daar zou jullie inzet zeer gewaardeerd worden. Kortom: genoeg alternatieven als je niet kunt op de dag die hieronder vermeld staat.

Overzicht bardienst 14 januari 2006 tot 1 april 2006

29-12-2007	**5-1-2008**	**12-1-2008**
Miranda Bongaards	Laura van Lisdonk	Henry Kakkenberg
	Margriet Eerenstein	Janneke Nieuwenhuis
19-1-2008	**26-1-2008**	
Sandra ter Welle	Evelien Zwart	
Loes Hagen	Kitty van der Horst-Roos	

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

Pedicurepraktijk
Alexandra

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

Kloosterlaan 41
1216 NH Hilversum

Tel. 035 6833117
Mob. 06 49980001

Lid van ProVoet.

ProVOET

DEMONSTRUCTIE 1: KROMMUNICATIE

NAAST MIJN REGULIERE BOEKENRUBRIEK VANDAAG OOK AANDACHT VOOR EEN CD, OF EIGENLIJK EEN LP (DAT WAS, JONGE LEZERTJES, EEN BELACHELIJK GROTE ZWARTE CD DIE AL NA TWEE KEER SPELEN SLIJTAGE VERTOONDE): DE EERSTE LANGSPEELPLAAT VAN HET SIMPLISTIES VERBOND.

IN DE JAREN ZEVENTIG VAN DE VORIGE EEUW HAD JE OP ZONDAGAVOND TWEE HUMORISTEN DIE HALF NEDERLAND AAN DE TV KLUISTERDEN. KEES VAN KOOTEN EN WIM DE BIE, OOK BEKEND ALS HEER KOOTEN EN HEER BIE, OF KOOT EN BIE, OF HARRY F. KRIELE EN BULLE VAN BERKEL, OF JACOBSE EN VAN ES, OF DE VIEZE MAN EN WALTER DE ROCHEBRUNE.....
ZIJ MAAKTEN DE PLAAT DIE VANDAAG MAAR DOOR MIJN HOOFD BLIJFT SPOKEN. DIE PLAAT GING OVER COMMUNICATIE, MAAR OOK VERDOMMUNICATIE EN VERSTOMMUNICATIE EN KORTOMMUNICATIE EN NOG WAT ANDERE - OMMUNICATIES KOMEN EROP VOOR.

Luister mee:
Bie: Ja, wat is dat nu eigenlijk, communicatie?
Koot: Goeie vraag!
Bie: Nou eens even kijken, afdruipend..., avondappel...., bloedmeel...., bunzinghaar..., ja hier. In Van Dales Groot Woordenboek der Nederlandse Taal staat er achter communicatie een haakje en dan staat er nog een keer kommunikatie maar dan met twee 'k's, dan weer een haakje, maar dan andersom, dan een soort pijltje en daarachter staat vr. En dan weer een punt. Komma. Weer een haakje. Eén. Punt. *Mededeling, Kennisgeving van Geboorte, Verloving, Huwelijk of ander Familiegebeuren;* puntkomma, streepje, twee, punt, dubbele punt: *Verkeersgemeenschap.*
Koot: Communicatie betekent verkeersgemeenschap Heer Bie?
Bie: Verkeersgemeenschap Heer Kooten. Dubbele punt: *Een stoomboot voorziet in de communicatie tussen die beide plaatsen: in communicatie staan met;* streepje.
Koot: Fijns. Maar er staat dus niet bij dat communicatie ook gewoon communicatie betekent?
Bie: Nee, nee.
Koot: Heee!
Bie: Volgens Van Dale betekent communicatie niet communicatie als zodanig.
Koot: Dan zitten we mutate metante eigenlijk al meteen in de problematiek dat veel communicatie communicatie wordt genoemd die eigenlijk geen communicatie is.

Waarom moet ik daar toch zo aan denken, vandaag, aan die LP van Koot & Bie? Omdat tijdens de Algemene Ledenvergadering van onze club op 26 november het Communicatieplan van de GAC werd gepresenteerd. Ik was daar niet bij, omdat mijn echtgenote die avond een verjaarspartijtje gaf.
Het was maar goed dat ik elders verbleef, en niet in de kantine, want was ik er wél geweest, dan was ik geëxplodeerd. Dat was niet leuk geweest, voor mij niet en ik verzeker u voor de andere betrokkenen ook niet. Ik ben nu nog steeds giftig, dus lezers met een zwakke maag moet ik verder lezen ten strengste ontraden.

Er is een Communicatieplan op tafel getoverd dat door het bestuur al is goedgekeurd. Heb ik van horenzeggen, want rechtstreeks is er niet met de redactie gecommuniceerd. Ik heb het voor me liggen, het plan dat de slechte communicatie binnen de GAC moet verbeteren. Een plan, gemaakt door twee clubleden die de nodige kennis over internet hebben. Dat lees je dan ook op elke pagina terug. Het hele stuk is doordesemd met het wereldwijdeweb.
De ondertitel luidt niet voor niks "Een centrale rol voor internet bij de communicatie binnen de GAC."
En het oude papieren clubblad, zo vraagt de clubbladredacteur?
Met de eindredactie van het blad is tijdens het planmaken niet gesproken. Toch niet nodig, want communicatie, zo lees ik in de papieren versie, wordt in de toekomst vooral verzorgd via internet "omdat internet hét medium is waarmee nu en in de toekomst (praktisch) iedereen kan worden voorzien van informatie die altijd makkelijk te vinden, actueel, relevant en direct beschikbaar is."
Kijk op de huidige website en overtuig u ervan.

Vooropgesteld: ik ben een groot internetliefhebber. In mijn werk bij de VARA ben ik een van de eersten geweest die knokte voor een Vroege Vogels-website. Ruim tien jaar geleden. Vaak moest dat tegen allerlei stromen in.
Maar dat wil niet zeggen dat internet de enige, zaligmakende informatiebron is. Niet anno nu en niet in de nabije toekomst. Dit jaar heeft de redactie van het ouwe papieren medium Clubblad een poging gedaan om drukkosten uit te sparen.
Laat alle leden die het nieuws liever via hun computer binnen krijgen, zich daarvoor opgeven. Dat kan veel papier/energie/geld schelen.
Aanvankelijk was er een honderdtal leden dat overstapte. Maar na een paar maanden krabbelen ze nu terug. Er zijn nu meer mensen die zich afmelden, dan aanmelders.
Velen laten weten dat ze toch liever een papieren blad in de bus krijgen dan een elektronische versie op de computer.

Bewijst dat dat papier beter is dan internet? Nee hoor. Het bewijst dat het twee verschillende media zijn, met hun eigen sterke en zwakke kanten. Papier voor de inhoudelijke verhalen, internet voor korte informatie. Onderzoek toont telkens weer aan dat tekst die langer is dan één computerscherm prettiger leest vanaf papier.
Zelfs echte internetnerds printen stukken uit die langer zijn.

U kent mogelijk mijn voorliefde voor citaten, dus daar gaan we: "Door een betere interne communicatie kan de betrokkenheid van de leden bij de vereniging worden vergroot." Wat een zin! Ik zou 'em zelf verzonnen willen hebben. Maar is het niet vreemd dat de echte auteurs die zin niet wat meer in de praktijk willen brengen?
Laat ik er niet omheen draaien. Meer dan tien jaar besteed ik een deel van mijn vrije tijd aan het schrijven van stukjes voor dit blad. Als vrijwilliger, als iemand die de communicatie binnen de GAC ter harte gaat. En de animo om te schrijven, of laat ik het besmette woord communicatie nou nog maar eens gebruiken, de animo om te communiceren is door dit nieuwe plan grondig de grond in geboord.

En ik zal u zeggen waarom. Omdat ik op mijn pik getrapt ben? Ook. Maar vooral omdat er van het schaarse clubbudget nu duizenden euro's gestopt gaan worden in een vernieuwde website zonder dat er echt is nagedacht over de beste manier om de informatievoorziening voor de leden te verbeteren.
Er ligt een plan voor dat gemaakt is met het vooropgezette idee dat de website leidend zal zijn.

Je kan nu een prachtige state-of-the-art website gaan bouwen, met de nieuwste snufjes en de beste vormgeving. Maar als er geen goede inhoud wordt aangeleverd, dan baren we een doodgeboren webweesje. Content – zo noemen internetters de teksten op een site – dat was waar het bij de huidige www.gach.nl zeer aan ontbrak. Verder rammelt er ook nog van alles, maar het tijdig aanpassen en invullen van de inhoud **is** het grootste manco. En daar zal een nieuwe vormgeving niks aan veranderen.

Laat ik er niet omheen draaien: ik ben verbijsterd. Annette Klein en Arthur Westgeest hebben ongetwijfeld met de beste bedoelingen en veel inzet een plan geschreven voor de club, voor hún club. Maar het is daarom nog geen goed plan.
Met wat meer knowhow van wat meer mensen was er een beter en evenwichtiger stuk gemaakt.
Er lopen hier op en bij het Sportpark genoeg mensen rond die in communicatie hebben doorgeleerd. Ik kan jullie zo aan de namen helpen.

Ook wij antieke papierschrijvers weten uit ervaring dat het moeite kost om tien keer per jaar genoeg teksten (sorry: content) bijeen te sprokkelen om een leesbaar blad te produceren. Het GAC-Nieuws bestaat bij de gratie van een aantal toeleveranciers. Naast vier veelschrijvers uit de redactie wil ik zeker André Verweij noemen, Siebe Turksma, Clemens van Wilgenburg, Ruud van Bokhorst, Nelleke Dankers, Yvonne Bles en Arjen Kuper. Een elftalletje. En omdat ik ongetwijfeld in mijn huidige gemoedstoestand wat mensen vergeet, rond ik het aantal ruimhartig naar boven af: zo'n twintig leden op de 1600 verzorgen de bulk van de inhoud van het blad. Samen met de opmakers en drukkers van het blad. Zij zijn niet geconsulteerd. Zouden zij ook bereid zijn om in de toekomst mee te werken als ondergeschikten-aan-de-webmaster? Geen idee.
Ik kan alleen voor mezelf spreken. Als ik verfrommeld word, dan weet ik hoe mijn werk wordt gewaardeerd en dan kan ik een betere invulling van mijn schaarse vrije uren bedenken.

Er is nog geen deur dichtgeslagen en ik heb op de laatste redactievergadering mijn pen en bloknoot nog niet ingeleverd. Maar dat was vooral omdat de andere redactieleden me tegen hielden. En omdat ik die pen en dat bloknoot zelf betaald had (grapje, maar ozo wrang).

Zal ik besluiten met een opbouwend voorstel? Gewoon een nieuwe poging wagen. Daar kennen we een mooi spreekwoord over in het Nederlands: *"Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald."*
De –interne– communicatie is er belangrijk genoeg voor.

Joost Huijsing

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 hún vereniging. En zo'n vereniging steunen wij natuurlijk ook. Waar en wanneer we maar kunnen.

Het is tijd voor de Rabobank.

Rabobank

PLANNING CLUB NIEUWS 2007

Maand	Nr	Red.Vergadering	Binden	In de bus
jan/feb	769	din 09.01	don 25.01	zat 27.01
mrt	770	din 13.02	don 01.03	zat 03.03
april	771	din 20.03	don 05.04	zat 07.04
mei	772	din 24.04	don 10.05	zat 12.05
juni	773	din 29.05	don 14.06	zat 16.06
jul/aug	774	din 10.07	don 26.07	zat 28.07
sept	775	din 28.08	don 13.09	zat 15.09
okt	776	din 02.10	don 18.10	zat 20.10
nov	777	din 30.10	don 15.11	zat 17.11
dec	778	din 27.11	don 13.12	zat 15.12

Inleveren of aanmelden copij

uiterlijk tot 17.00 uur op de dag van de vergadering

Pasen 8/9 april • Hemelvaartsdag 17 mei • Pinksteren 27/28 mei

MOGEN WIJ ONS EVEN VOORSTELLEN
ONZE NAAM IS CAROLUS

U ZULT ZICH MISSCHIEN WEL EENS AFVRAGEN WAT ZIJN DAT TOCH VOOR OUDE MANNEN, DIE DINSDAGS EN ZATERDAGS AAN DE BUITENKANT VAN DE GYMPLEK HUN OEFENINGEN DOEN. ZIJ VORMEN EEN GROTE TEGENSTELLING MET DE VELE JONGE VROUWEN EN MANNEN IN DE BLOEI VAN HUN LEVEN. DEZE JONGE MENSEN HEBBEN NOG EEN SPORTLEVEN VOOR ZICH. DE CAROLUSMANNEN HEBBEN SLECHTS EEN VERLEDEN ACHTER ZICH. MAAR WAT WETEN JULLIE EIGENLIJK VAN DAT VERLEDEN.?

Eens waren ze jong en behaalden ze successen in hun atletiekleven. Het waren kleine en grote keien op de korte en lange afstanden.
Eens liepen ze lange duurlopen en beklommen tijdens de crosscompetities meerdere malen de Grebbeberg en bevochten ze het mulle zand van de Soesterduinen en de duinen in Castricum. Eens trainden zij voor de Elfsteden fietstocht (240 km op 1 dag) en de Vale ouwe tocht van 200 km.
Ze hadden allemaal een beroep en werkten hard (U weet wel om het land op te bouwen). Ze kregen kinderen en kleinkinderen en hadden een vrouw die er toen net zo mooi en strak uitzag als jullie nu.
Maar elke Dinsdag en Zaterdag, al tientallen jaren lang, draafden zij hun rondjes en schaafden aan hun conditie van lichaam en geest.
En dat doen ze nu nog, al hoewel dat aan de buitenkant niet te zien is. Maar van binnen zitten ze nog prima in elkaar. Neem dat maar van mij aan, want ik maak ze 2x per week mee.

We trainen niet alleen ons lichaam maar ook onze geest. Dribbelen-Wandelen, maar in die wandelperiode bespreken we alle politieke, maatschappelijke en geestelijke problemen die ons volk maar bezighoudt. Onze groep bevat socialisten, kapitalisten, zeer en minder gelovigen, atheïsten, oud-communisten, noem maar op, een doorsnee van de hele bevolking. En toch zijn we ondanks de tegenstellingen vrienden want we hebben het summum van democratie bereikt.

Onze gesprekken bevinden zich op hoog niveau. De aanwezigheid van onze vrouwelijke makker, Trees, heeft ervoor gezorgd dat het niveau hoog blijft. Want U weet wel, mannen onder elkaar. Het blijven Macho's.
Henk Kolman.
PS: We hebben ons genoemd naar een bekend zorgcentrum. Er wonen Ouderen in de laatste fase van hun leven. Wij zijn in de laatste fase van ons sportleven maar we willen binnen de club nog niet "opgeborgen" worden. We stellen het daarom op prijs dat we in de opgave van de loopgroepen ook genoemd worden.
We zijn de Carolus 65+ groep en we bevinden ons op loopniveau Z (de laatste letter van het alfabet).

Er moet me nog iets van het hart.
Het stukje is geschreven voor de Jaarvergadering van 27 November j.l.
Ik bezocht deze vergadering maar ging (laat) teleurgesteld naar huis.
Ik verwachtte een vergadering van een hoofdbestuur waarin gesproken zou worden over de vreugdevolle toename van de wandelgroepen, het antwoord van de recreatiesport op de oproep aan de bevolking om meer te bewegen en aan de toekomst van de wedstrijdatletiek.
Er kwamen slechts organisatorische, procedurele en financiële kwesties aan de orde. Ik heb het gevoel dat de club zo groot wordt, dat deze materiele zaken de boventoon gaan voeren en de menselijke maat in het gedrang komt.
Het bestuur heeft het plan een beleidsplan 2008-2012 op te stellen.
Ik hoop dat er ruim plaats wordt geschonken aan deze aspecten.
Henk Kolman

Naschoolse opvang in Zuid-Afrika?

Loop mee met de Two Oceans Marathon

Run4Schools nodigt u uit om volgend jaar mee te lopen met de Two Oceans Marathon in Kaapstad. Ga deze uitdaging aan op 22 maart 2008 en loop 56 km, 21,1 km of doe mee aan één van de fun runs van de 'The Most Beautiful Marathon in the World'. Start een sponsoractie en steun hiermee de jeugd in Mitchell's Plain. U ontvangt een t-shirt, dvd en folderpakket.
Voor meer informatie of aanmelding, zie www.atp.nl > Events > Running of stichting Run4Schools, via www.run4schools.nl.

Stichting Run4Schools

Stichting Run4Schools organiseert en financiert naschoolse opvang door middel van sportprogramma's voor kinderen van basisscholen in het township Mitchell's Plain, 20 km van Kaapstad, Zuid-Afrika.
Door de scholen te voorzien van sportmaterialen en coaches om de kinderen buiten schooltijd op te vangen, wordt voorkomen dat de kinderen op straat gaan zwerven en zoals vele anderen in criminele activiteiten vervallen.
De Stentor en ATP, The Advanced Travel Partner steunen de stichting Run4Schools.

ATP Running
T 020-2011 222 | E running@atp.nl | www.atp.nl

RUN4SCHOOLS: EEN DROOM WORDT WERKELIJKHEID

LESLIE PANGEMANAN WERD OP 25 MAART 1973 GEBOREN IN HILVERSUM. NA ZIJN OPLEIDING AAN HET CIOS IN HEERENVEEN GING HIJ AAN DE SLAG ALS SPORTINSTRUCTEUR IN DE PENITENTIAIRE INRICHTING IN AMSTERDAM EN VOOR HET NOC/NSF ALS PROJECTLEIDER SPORTACTIVITEITEN IN KAAPSTAD, ZUID-AFRIKA. LESLIE WERKT OP DIT MOMENT ALS ZELFSTANDIG PRIVÉTRAINER.

Eerste kennismaking
Op 19-jarige leeftijd vertrok hij voor het eerst naar Zuid-Afrika en het was liefde op het eerste gezicht. De apartheid was net afgeschaft en zwarte en gekleurde leerlingen konden voor het eerst sportlessen volgen op school. Het ontbrak hen echter aan de meest basale faciliteiten en middelen. Toen het CIOS in Heerenveen en het NOC/NSF samen een sportproject begonnen in Zuid-Afrika, was Leslie vanaf het startsein betrokken.

Nadat hij nog een paar keer teruggekeerd was, stond zijn missie vast: de gekleurde scholen in Zuid-Afrika helpen met sportmiddelen en faciliteiten. Want het is nog steeds erbarmelijk gesteld met sportvoorzieningen die bij ons heel normaal zijn. Kinderen kunnen vaak niet aan sport doen, omdat het hun ouders eenvoudig ontbreekt aan geld. En in sommige scholen moeten 900 leerlingen het doen met 1 voetbal!

De oprichting
Leslie speelde al jaren met het idee om een organisatie op te zetten, die deze situatie structureel aanpakt. Eén dag voor Kerst 2004 werd zijn droom werkelijkheid toen de stichting **Run4Schools** opgericht werd. Met behulp van vrienden, kennissen en sponsors ging Run4Schools direct aan de slag. De naam van de stichting is ontleend aan Leslie's grote passie: hardlopen. Centraal staat daarbij de 'Old Mutual Two Oceans Marathon' in Kaapstad, een loodzware ultra-marathon van 56 kilometer, die begint bij de Indische Oceaan en via de bergen loopt tot de Atlantische Oceaan.

De Stichting
De Stichting Run4Schools werd opgericht in 2004.
Zoals vastgelegd in de oprichtingsakte heeft de stichting ten doel:

1. Het ondersteunen van de zorg voor en het stimuleren van de ontwikkelingen van kinderen en jong volwassenen in zuidelijk Afrika, en voorts al hetgeen met een en ander rechtstreeks of zijdelings verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn, alles in de ruimste zin des woords.
2. De stichting tracht haar doel onder meer te verwezenlijken door het ontwikkelen en stimuleren van sport- en spelactiviteiten in zuidelijk Afrika, het organiseren, initiëren en/ of ondersteunen van (fundraising)activiteiten en projecten, die erop gericht zijn op de bevordering van het welzijn van de doelgroep, respectievelijk het verkrijgen van fondsen, gelden en (sport)middelen ten behoeve van de verwezenlijking van het doel van de stichting.

Doelstelling
Stichting Run4Schools organiseert en financiert naschoolse opvang door middel van sportprogramma's voor kinderen op basisscholen in het township Mitchell's Plain.
Dit is een zeer onveilig gebied net buiten Kaapstad, Zuid-Afrika.
Door de scholen te voorzien van sportmaterialen en het aanstellen van coaches om de kinderen buiten schooltijd op te vangen wordt voorkomen dat de kinderen op straat gaan zwerven en zoals zo velen, tot criminele activiteiten vervallen.

De kinderen krijgen de mogelijkheid zich te ontwikkelen in een favoriete sport en krijgen zicht op een beter leven door de vaardigheden die worden bijgebracht.
Hiermee hopen we het volgende bereiken:

- Voorkomen van het op straat zwerven van de jeugd en zo terugdringen straatcriminaliteit (bijvoorbeeld drugsprobleem).
- Grotere betrokkenheid bij school en daardoor meer diploma's en dus meer kinderen met uitzicht op een betere toekomst.
- Mogelijkheid bieden aan de jeugd zich te ontwikkelen tot (professioneel) sporter.

Gerichte hulp
Run4Schools geeft geen geld maar biedt gerichte steun aan de uitgekozen doelen. Er is dus geen sprake dat er geld 'blijft hangen' en niet op de bestemde plaats terechtkomt.

Omdat de organisatie zoveel mogelijk laat sponsoren (zoals tickets, drukkosten e.d.) gaat zoveel mogelijk geld dat binnenkomt naar het programma. Door middel van sport probeert Run4Schools kinderen van de straat en uit de ellende te houden. Maar daar is meer voor nodig dan alleen sportmaterialen. Daarom is Run4Schools op 1 juni 2005 gestart met een naschools sportproject op een school in Mitchell's Plain, Zuid Afrika. De ontwikkeling van sociale en sportieve vaardigheden staat daarbij centraal. In juni dit jaar is gestart met een 2e school.
Het plan is om dit in 2010 tot 5 scholen uitgebreid te hebben.

Two Oceans Marathon
Op 22 maart 2008 doet Leslie Pangemanan met een groep Nederlandse enthousiaste hardlopers mee aan de Old Mutual Two Oceans Marathon in Kaapstad.
Een ultra-marathon van 56 km en een halve marathon van 21 km.
Doel is om met de afgelegde kilometers zoveel mogelijk sponsorgeld voor Run4Schools in te zamelen.
Steun daarom de sponsoractie voor stichting Run4Schools *(www.run4schools.nl)* en u steunt direct de kinderen van Mitchell's Plain.

STEUN ONS EN MAAK UW BEDRAG OVER OP BANKREKENING 66.85.87.792.

CHRIS DRIESSEN

Sportief Wandelpagina

LEUKE INTERNET-PAGINA

Duitslandactief.nl
Nu eens een wandelpagina in Duitland 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.

OVER WRITERS' BLOCK EN HET GAC-GEVOEL

Tja, en toen zat ik met een probleem, laptop op schoot, de beste wil van de wereld, maar geen idee waarover te schrijven. Bijzondere loopjes heb ik de laatste tijd niet meegemaakt en binnen de groep is niet veel bijzonders gebeurd. Diep gravend probeer ik een onderwerp op te diepen, misschien kan ik iets met de veelgestelde vraag waarom ik altijd mijn camera bij me heb….. nou ja, daar kan ik kort over zijn, gewoon om het vast te kunnen leggen als ik een mooi plaatje zie. De explosieve groei van de dinsdag-avondgroep, tja, daar verbaas ik me ook steeds over. Ineens een briljant idee, ontstaan door een goed gesprek met een zekere fysiotherapeut, misschien kan ik wat schrijven over de effectiviteit van hardlopen vs. wandelen, waar haal je nou het meeste rendement uit, wat is beter? Helaas mis ik zelf de benodigde kennis en het internet biedt me dit keer ook niet wat ik zoek. Wie oh wie kan me helpen, ik zoek een muze, een inspiratiebron! Oh wacht eens, ik denk dat ik het al weet, iets wat altijd door m'n hoofd gaat op weg naar een training…..

HET BLIJFT ME VERBAZEN, OF TENMINSTE, HET BLIJFT LEUK. DAT WAT IK HET GAC-GEVOEL NOEM. ZO'N GROTE GROEP MENSEN MET ALLEMAAL HETZELFDE DOEL: LEKKER SAMEN SPORTEN.

Op dinsdag- en donderdagavond merk je het ook al, maar vooral op zaterdag-ochtend, ik blijf het speciaal vinden. Vanaf het moment dat je van huis vertrekt kom je ze tegen, grote aantallen hardloopschoenen, sportjackjes, wandel-schoenen, Nordicstokken en noem maar op op de fiets, verder bijna niemand. Grote kans dat je ze even later weer tegenkomt, hetzij in het clubhuis, hetzij in het Cronebos. Vanuit alle hoeken en gaten komen ze tevoorschijn, van noord tot zuid, van oost tot west. Allemaal GAC vrienden en vriendinnen. Geweldig gewoon.

Maar in het dagelijks leven merk je pas echt hoeveel mensen er bij het GAC horen. Bijna overal waar ik kom, kom ik wel een GAC-lid tegen.
Op de markt, in de stad, bij de autodealer, in de kerk, in het theater, op een verjaardag, op m'n werk en ja zelfs de fysiotherapeut blijkt een enthousiast GAC-er. De enige plek waar ik nog 'GAC-vrij' ben is op het koor waar ik in zing, maar misschien komt dat voornamelijk om dat de meesten daar van buiten Hilversum komen. Toegegeven, veel van de leden die ik tegenkom ken ik niet van naam, het enige wat ik van hen weet is dat ze bij dezelfde club horen. Een enkele keer zeg ik ze gewoon gedag en soms komt daar een leuk gesprek uit. Het grappige is dat er toch meteen een band is, je hebt iets om over te praten. Meestal echter zeg ik niets want ach, ik ken ze toch niet. Eigenlijk is dat jammer. Zou het niet leuk zijn om elkaar gewoon te groeten, ook al ken je elkaar alleen maar van gezicht? Ongeacht of je hardloper of wandelaar bent, geen verdere bijbe-doelingen, gewoon enkel en alleen elkaar gedag zeggen uit herken-ning. Misschien ben ik te idealistisch maar waarom eigenlijk niet??? Mocht je het een leuk idee vinden, hierbij mijn foto, dan weet je wie dit schrijft en misschien zie je me wel eens een keer ergens lopen, kan je me meteen gedag zeggen…… ;-)

Yvonne Bles

TRAINERS - PORTRET

Trainer van groep:
's Zaterdags C- of D groep, en de enige echte Dinsdagavondwandelgroep
Achternaam:
Weening
Voornamen (voluit):
Patrick Philip Leonard
Roepnaam:
Roep maar wat: Hé, Patrick, Pat, P, ik luister wel als ik het hoor
Bijnaam:
Huhh?? Heb ik die dan?
Leeftijd:
60 jaar
Burgerlijke staat:
Ècht getrouwd (vroeger dacht ik dat ik alleen maar wilde samenwonen)
Kinderen:
2 dames
Huisdier(en):
Een kater (maar niet meer fanatiek), die denkt dat hij een hond is, en vissen met tandjes
Familie van:
Binnen de club en in het publieke leven geen familie (voor zover ik weet, hah!) Of bedoel je de familie van de kat(er)?
GAC-lid sinds:
2000
Trainer sinds:
Ehh, dat hangt ervan af hoe je het bekijkt. De Dinsdagavondwandelgroep heeft begin oktober zijn derde jaar gevierd, maar ik heb pas vorig jaar mijn echte KNAU SW-licentie gehaald.
Favoriete training:
Lange tochten met versnellingen en heuvels
Favoriete route:
Dat wisselt. Hangt ook een beetje van de tijd van het jaar af. Je hebt de krentenbloesembomenroutes (langs het Bluk bijvoorbeeld, maar ook richting Kasteel Groeneveld), Route Einde Gooi is mooi om te doen, afhankelijk van de tijd van het jaar en het weer rond de zonsondergang de Hoorneboegse hei, en straks bijvoorbeeld in de stad de Kerstversieringsroute. Dat doen we ook elk jaar, rond de Gijsbrecht lopen we langs de huizen met de meeste Kerstversiering. Zitten soms zulke fraaie exemplaren bij, dat we er even bij blijven kijken.
Sportvoorbeeld:
Heb ik eigenlijk niet. Ik ben een genieter, niet zozeer een presteerder, al moet ik wel het gevoel hebben wat gedaan te hebben. Qua trainers heb ik Clemens van Wilgenburg en Sylvia Vos hoog in het vaandel.
Grootste atletiek-prestatie:
Nou ja, atletiek-prestatie: ik deed de Zeven Heuvelen Omloop (25 km) nèt onder de vier uur en heb met Jan de Koning en André Peet als "hazen" rondje voetstappenpad met 4 à 5 km uitgebreid en waren met vier uur weer binnen. Da's ècht stevig doorlopen!
Schoenmaat:
42
Opleiding(en):
Mulo A met wiskunde, daarna Grafische School (UTS heette dat toen nog) de typografisch-esthetische richting. Wou ooit ontwerper worden, maar ik heb altijd tussen techniek en ontwerp ingezweefd. Uiteindelijk ben ik in de uitgeverij beland.
Beroep:
Freelance project manager voor uitgevers
Beroepsambitie(s):
Dat, dus. En met de tijd meegaan of zelfs proberen de ontwikkelingen vóór te zijn. Dat lukt soms.
Trots op:
Heb je even? Dina, die zo lekker loopt en die er ook de schuld van is dat jullie met mij opgescheept zitten; Yara, mijn jongste dochter die het prima doet en een geweldig mens aan het worden is; het werk wat ik doe en de prestatie waar ik voor sta; al het geknustel en verbouwen aan ons huis (timmeren, elektriciteit, metselen, lassen); en zo kan ik nog wel even doorgaan.
Hobbies:
Reizen en zeilen, misschien ook ooit weer sportduiken (deed ik vroeger nogal fanatiek), knutselen (heb een kast vol gereedschap)
Lekker:
Oeh! Veel, maar mager! Ben een echte vleeseter, haute cuisine maar ook barbecue, fondue (chinese dan hè, met bouillon: niet zo vet), gourmetten….. exotisch (chinees, indonesisch) en ben ook gek op de mediterraanse keuken…. Ahh, er is zoveel lekkers…
Vies:
Roje bietjes en gekookte rojekool: bwèèèhh! Als dat op mijn bord heeft gelegen raak ik niets meer aan.
Drinken:
Van alles. Ik ben voornamelijk een liefhebber van Abdijbieren, maar een goeie witte wijn glijdt er ook wel in. Rode wijn héél af en toe, en natuurlijk kunnen vruchtensappen altijd wel.
Als longdrink de bekende BaCo (Bacardi Cola) of Campari Soda, als digestief liefst een Grappa bij de koffie of anders een Cognac.
Eten:
Ja, dat heb ik al gehad.
Vakantie:
Reizen.Meestal Portugal (vanwege familiebezoek, zo kun je mooi het aangename met het plezierige verenigen), maar voor mij staat nog steeds een zeiltocht tussen de Griekse eilanden op het programma
Boek:
Behalve de bekende schijvers en schrijfsters hou ik veel van Science Fiction en Fantasy.
Film:
Tja, hetzelfde genre als de boeken, dus. De Pianist, L'un et l'autre, Dune, The Lord of the Rings, noem maar op (o ja, Harry Potter ook, natuurlijk!)
Geheim:
Als ik je dàt vertel is het geen geheim meer, toch? Nou ja, ik zal je matsen: ik ben eigenlijk van een andere planeet.
Fantasie:
Heb ik in ruime mate, maar ik kan ook de knop omzetten en gewoon helemaal leeg genieten van mijn omgeving en alles op me in laten werken: de zon of de wind op je huid, geluiden, kleuren, vormen, mensen (af en toe)…
Levensmotto:
Geniet van het leven, je krijgt er maar één keer de kans voor.

NIEUWE LEDEN
PER 27 NOVEMBER 2007

M.M.G.	Marieke Provoost-Stolwijk	Hilversum	D.Recreanten
M.K.	Marjet Snijders	Amsterdam	D.Recreanten
S.T.	Sander Wassenaar	Hilversum	H.Senioren
P.M.	Phil Paiement	Utrecht	J.Jun.A
M.	Mutale Hille Ris Lambers	Hilversum	J.Smurfen
R.	Ruth Verhoeff	Weesp	M.Jun.D
Y.F.	Yara Mijnhout	Hilversum	M.Minipupil
J.J.C.	Jolijn van Dijk	Hilversum	M.pup.B
C.	Chilemu Hille Ris Lambers	Hilversum	M.Pup.C
E.	Esther Valkonet	Hilversum	M.Pup.C
L.	Lotte van Kampen	Hilversum	M.Smurfen

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

MEDEDELINGEN TRAINERS SPORTIEF WANDELEN

Zaterdag 22 december lange wandeling i.p.v. zaterdag 29 december de laatste zaterdag van het kwartaal.
Zaterdag 29 december zijn er weer de traditionele oliebollen en chocolademelk tijdens de training in het bos.
Zaterdag 5 januari 2008 de eerste zaterdag van het kwartaal starten we vanaf het clubhuis. Na afloop van de training is er de nieuwjaarsontmoeting van alle GACers in het clubhuis.

Vanaf januari 2008 zijn er drie nieuwe wandeltrainers:
Lia Schipper, Leo Stolk en Henk Vissers.
Lia Schipper en Leo Stolk lopen al langer mee. Henk Vissers heeft een tijdje mee gewandeld toen hij geblesseerd was en heeft geprobeerd weer te gaan hardlopen, maar heeft toch weer last van zijn blessure gekregen en heeft nu definitief besloten te gaan wandelen.

EVENEMENTEN GAC

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

Activiteiten schema 2007
15 december Kerstdiner -
26 december Kersttraining

Activiteiten schema 2008
februari Start Basisgroep
18 februari RSC Jaarvergadering
29 maart Lenteloop
12 april Clinics (wedstijd diciplines voor recreanten) -
event. **19 april** Clinics (IDEM) -
21 juni Wasmeerloop
september Start Basisgroep
21 september Dawex
25 oktober Herfstloop
29 november Sinterklaasloop
20 december Kerstdiner
26 december Kersttraining

Al deze evenementen worden georganiseerd door de leden van de Recreatrie 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 6563420

KERSTTRAINING 2E KERSTDAG
26 DEC. OM 9.00 UUR

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw - advies en ontwerp

035 - 6281720
www.kasanmoentalib-architecten.com

Een training op tweede kerstdag om het gebrek aan beweging en het teveel aan eten en drinken te compenseren.
De training is voor alle niveaus en na de training staat er in de kantine koffie met wat lekkers. Vertrek 9.00 vanaf het clubhuis

TOEVAL BESTAAT NIET ZEGGEN ZE WEL EENS.

GROOT WAS DAAROM DE SUPRISE, DAT PRECIES OP DE PLEK WAAR IK AL EEN PAAR DAGEN MIJN CAMPER HAD STAAN – EVEN WEG VAN DE HECTIEK VAN DE SCHOORSTENEN, DE MARSEPEIN, DE ROE EN DE GEDICHTEN – PLOTSELING EEN GROTE GROEP MENSEN ZAG STAAN. IK ZAT ER EEN BEETJE DOORHEEN, DAAROM HAD IK MET EEN KLEINE SELECTE GROEP PIETEN EVEN DE RUST OPGEZOCHT.

Maar de aanblik van zoveel enthousiaste deelnemers aan de jaarlijkse Sinterklaasloop van de GAC deed mijn hart weer sneller kloppen.
Ook de gebruikelijke verwelkoming van de basisgroep is altijd weer eenbijzonder moment.
Met heel veel steun van al die vrijwilligers, die toch maar weer zorgen voor deze mooie traditie.
Niet de maan, maar zelfs de zon scheen zo nu en dan door de bladloze bomen.
Na afloop was er voor een ieder ook weer een klein presentje.
Een prachtige ochtend, waar ook de Sint weer heel veel energie heeft uitgehaald. Wellicht heeft u dat nog gemerkt.
Tot volgend jaar.
DE SINT.

START TO FINISH vormgeving

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

vormgeving van idee tot drukwerk | huisstijlen | advertenties | folders | magazines | websites

60e Maple Leaf cross

JUBILEUMEDITIE!

OOIT, 1946, IS DE MAPLE LEAF CROSS BEGONNEN TER ERE VAN ONZE CANADESE BEVRIJDERS. DAAROM WAS HET CENTERCOURT VAN DE MAPLE LEAF CROSS OOK CANADEES GETINT. ENKELE CANADESE LEGERVOERTUIGEN STONDEN PROMINENT OP HET CENTERCOURT VAN DE MAPLE LEAF CROSS.

EVEN TERUG IN DE TIJD DUS!

Wethouder van sport Jan Rensen nam dit jaar de taak op om de deelnemers weg te schieten en de prijzen uit te reiken en om 12:00 viel het startschot voor de korte cross. Bij de korte cross domineerde GAC en Leiden Atletiek. GAC-er Eric Negerman kwam als eerste over de finish in 10:34. Gevolgd door Sven Grundeken (11:19) en David Bronsveld (11:31) van Leiden Atletiek. GAC-er Olivier Heimel viel met een 4e plek net buiten de prijzen. Bij de dames won Christine Bosch (GAC) met een tijd van 12:43. Junior Leon Koch (Almere '81) won bij de junioren met 11:13. Nick van Tol was beste GAC – er in 11:25. Jip Vastenburg was bij de junioren meisjes als eerste over de finish in 13:17.

Ook dit jaar zaten de eerste 3 bij de 9000m dicht bij elkaar. Ismail Chamali (Den Haag) trok aan het langste eind in 28:18 gevolgd door Edo Baart (Atos), 28:22, en Jeroen van Erp in 28:40. Winnaar van afgelopen jaar Mark Leeman (Phoenix) moest dit jaar genoegen nemen met de 4e plek. Arjen Kuper was met een 6e plek beste GAC-er in 30:01. Gladys Otero won bij de dames met 34:17.
Bernard te Boekhorst (Phoenix) was bij de veteranen de sterkste in 39:17 en vlak voor oud winnaar bij de senioren Theo van den Abbeel (Belgie), 29:34. Iouran van Keulen was bij de veteranen beste GAC-er met een tijd van 32:55. Rika Schilder (Zuidwal) was bij de dames veteranen de sterkste in 38:02. Angeli Blankers (GAC) volgde op afstand in 38:36 en Marian Mijwaard (GAC) werd 3e met 39:52.

Aansluitend stond de jeugdloop op het programma en dit is toch altijd weer een van de leukste onderdelen. Altijd leuk om te zien dat deze lopertjes en loopstertjes zich vol overgave in de strijd gooien.
Dit jaar had de jeugdloop ook lopertjes en loopstertjes van 'Moving Kids', een project van de Gemeente Hilversum om schooljeugd in beweging te krijgen.

Als slotstuk waren er de bij Maple Leaf cross de prestatielopen over 3,6 en 9 kilometer.

De sfeer was dit jaar uitermate goed tijdens deze 60e editie Maple Leaf cross (georganiseerd door de Gooise Atletiek Club).
Organisatorisch hebben zich geen problemen voorgedaan en de organisatie is hier zeer blij mee en hoopt dat lopers en publiek terugkijken op een geslaagd evenement.

Sponsors
De Maple Leaf cross wordt mede mogelijk gemaakt door de volgende sponsors -
Drukkerij Slootbeek, de Gooi- en Eemlander, Nike, Nike Hilversum City Run, 'IT2Day' websolutions en de Gemeente Hilversum met subsidie. Hierbij mag ook niet worden vergeten dat Goois Natuur Reservaat weer toestemming heeft gegeven voor het organiseren van de Maple Leaf cross.
Uiteraard nog even de vermelding dat de 60e editie van de Maple Leaf cross een groot succes is geworden door de inzet van vele vrijwilligers !

Meer informatie
via internet www.mapleleafcross.nl
en email info@mapleleafcross.nl.
Michael Kromhout van der Meer.

KRAGTEN
Elektrotechniek & Beveiliging
• Sterk- en zwakstroom
• Verlichting
• Telefoon
• Brand- en inbraakbeveiliging
Coehoornstraat 20
1222 RT Hilversum
Tel. (035) 683 33 20

LOOP BOEK HOEK 6

**OKEE, IK BEKEN.
IK GEEF HET TOE.
IK HEB HET GEDAAN.
JOOST WAS DE DADER.**

Natuurlijk hoopte ik dat niemand het zou zien, toen ik op die regenachtige dinsdagavond in november toesloeg. Op de atletiekbaan was het nog druk, maar binnen in het clubhuis zag niemand dat ik de diefstal pleegde. Tenminste: dat hoopte ik.

Ik stond naast de leestafel toen Mary-Louise onverwachts uit de vrouwenkleedkamer de hal binnenstapte.
" Hallo Joost!"
" Dahag."
Ze liep door en het was weer stil in de hal. Dit was het moment.

Hoe gedraag je je zo onopvallend mogelijk? – ik wist het niet. Zoveel ervaring als dief heb ik nou ook weer niet. In een doos met een stuk of tien antiquarische loopboeken lag 'De Hardlopende Vrouw' - het boek dat ik wou meenemen.

In een snelle actie pakte ik het, stopte het in mijn trainingstas en probeerde zo onopvallend mogelijk het clubhuis te verlaten. Snel, snel naar de fietsenstalling. Zal je altijd zien dat juist dan een trainer naar je toe komt. Maar ik loop door. "Dag Dick!", spring op de fiets en rees naar huis. Trillend sla ik het boek open.

Eigenlijk ben ik niet de enige dader.
Saskia B. is medeschuldig, want op de redactievergadering waar ik de rubriek Loopboekhoek aankondigde vroeg zij om ook eens aandacht te besteden aan de vrouwenboeken - en speciaal de vergeelde exemplaren die beneden in het clubhuis lagen. Vanaf dat moment raakte ik geïntrigeerd door 'De Hardlopende Vrouw'.

Geschreven in 1984 door Gloria Averbuch, sorry, nooit van gehoord. Maar het is –volgens de flaptekst– "hét handboek voor elke vrouw die aan hardlopen doet, op welk niveau dan ook". Gek is dat, een boek dat net twintig jaar oud is, maar zó gedateerd. Want speciaal een hardloopboek voor vrouwen, zou je dat anno vandaag nog schrijven?
Ik denk van niet. Rennen is rennen. Of je meneer of mevrouw bent, dame of heer, jongetje of meisje. De overeenkomsten zijn groter dan de verschillen. Natuurlijk zijn man en vrouw niet gelijk. En natuurlijk kan je hoofdstukken vol schrijven over hardloopbh's, modieuze Nike-setjes, menstruatie (hoofdstuk 11), rennen tijdens zwangerschap, atletiekmakeup, strings (dág Carla!).....

Maar ik draaf door. Eerst maar eens lezen. Hoofdstuk 25 – want waarom zou je bij het begin beginnen. Tips voor veilig hardlopen: *"Vrouwen moeten altijd waakzaam blijven!... Uit een onlangs in Amerika gehouden onderzoek bleek dat twee van de vijf hardloopsters tijdens het lopen wel eens lastig worden gevallen door mannen."* Daar schrik ik van. Als die cijfers vertaald kunnen worden naar Nederland in 2007 dan moeten ook honderden clubgenotes wel eens zijn lastig gevallen.
Door loslopende en/of hardlopende mannen. Mede-GAC-ers? Nee hoor. Grapje – hoop ik.

Mijn vrouw bladert mee en vindt een goede tip op bladzij 169: *"Zorg ervoor dat je geen spullen bij je hebt waar een overvaller wat aan zou hebben. Draag geen dure sieraden, dure walkman, of dure kleren."* Geldt misschien ook voor míjn seksegenoten: ouwe kloffie aan, mannen, en iPod thuis laten.

Ik leer ook wat nieuws. Hoofdstuk 17, over IJzer. Daar hebben vrouwen meer behoefte aan dan mannen. En hardloopsters al helemaal. Wisten jullie dat meer dan de helft, 55,6%, van de atletes lijdt aan een ijzertekort? Veroorzaakt door transpiratie en menstruatie. Met allerlei nare gevolgen zoals slapheid en een verminderd prestatievermogen. Een ernstig ijzertekort komt niet alleen bij toppers voor, ook vrouwen die alleen trimmen hebben er last van. *"IJzertekort moet in de eerste plaats voorkomen worden door een dieet van voedingsmiddelen die rijk aan ijzer zijn. Het is belangrijk om te weten dat slechts tien procent van ijzer uit het voedsel in het bloed opgenomen wordt. Een hardloper heeft meestal toch al een snelle verbranding waardoor nog minder ijzer in het bloed opgenomen kan worden."* Als je dat leest wil je meteen ijzerhoudende voeding gaan inslaan, jammer alleen dat Gloria niet schrijft wat dat is. Zelf verdenk ik spinazie ervan dat het veel ijzer bevat (Popeye!), maar misschien kan een diëtist-clublid ons daar eens meer over vertellen. Want Gloria's alternatief: *"slik ijzerpillen"* vind ik minder geslaagd. Nóg een tip uit het boek: *"Wanneer het gekookt wordt in een ijzeren pan, kan het ijzergehalte van groente vijf maal zo groot worden."*

Leuk in het boek is ook de loopgeschiedenis. 1928 – de Olympische Spelen van Amsterdam: *"Er worden drie hardloopnummers voor vrouwen aan het Olympisch programma toegevoegd. Eén ervan is de 800 meter, maar die wordt na de Spelen onmiddellijk geschrapt omdat de wedstrijdleiding ervan geschrokken was dat twee deelneemsters bij de finish in elkaar waren gestort. Pas in*

1960 werd dit nummer opnieuw opgenomen." Voor 1960 was dus de 400 meter het langste atletiek-onderdeel voor vrouwen.
Dat kan je je nu niet meer voorstellen. Marathons waren uiteraard helemaal taboe, al deed in 1967 Kathrine Switzer illegaal mee aan de marathon van Boston.
"Wedstrijdofficials die zien dat er een vrouw meedoet proberen haar uit de wedstrijd te halen."

In 1968 worden de 5 en 10 mijl voor vrouwen toegestaan en pas in 1972 keurt de internationale bond de AAU deelname van vrouwen in marathons goed. En sindsdien ging het hard: *"Ruth Rothfarb is kleiner dan 1 m. 50 en ze weegt ongeveer 45 kilo. Ze is de oudste vrouw die ooit een marathon uitgelopen heeft. Ze heeft dit overigens niet een keer maar verscheidene keren volbracht. Op haar tachtigste liep ze de marathon van New York in de voor haar leeftijd opmerkelijke tijd van 5.37.28.*
Ze was meer dan een uur sneller dan de snelste man in haar leeftijdscategorie!"

Wie dit rubriekje in het GAC-Nieuws vaker leest weet waarschijnlijk dat ik gék ben op anekdotes en rare feitjes. Die boeien mij vaak meer dan doorwrochte verhandelingen in wetenschappelijk verantwoorde boeken. Dus blader ik ook in 'De Hardlopende Vrouw' van voren naar achteren. En belandt uiteindelijk in het Register op bladzij 198. Daar vind je verwijzingen naar Aanranding (pag. 167-170), Arabische olieboycot (17), Condoom (110), Fysieke zelfontdekking (22-28), Kennedy-regering (16), Oligomenorroe (98, 99), Plato (103), Schizofrenie en hardlopen (37), Zweten, zie transpiratie. U begrijpt: ik heb het boek nog lang niet uit.

Geen koopadvies ditmaal, want het is al jaren uitverkocht of bij De Slegte verramsjt. Maar als je nog een paar dagen wacht, dan heb ik het uit en dan leg ik het op een druilerige decemberavond als niemand kijkt weer terug in de oude doos op de leestafel.

Joost Huijsing

De Hardlopende Vrouw van Gloria Averbuch
Uitgeverij De Kern in Baarn
ISBN 90-325-0258-I
© 1984

LANGE AFSTAND
RECREATIE

zondag 2 december 2007
Sint Nicolaasloop
BunschotenSpakenburg 5 km

Rendolf van Hoof		41:08

zondag 2 december 2007
Wincanton Montferland Run
s-Heerenberg 15 km

564	Michel van den Hoven	1:06:59
852	Ineke Klaver	1:10:03
930	Fred Verkerk	1:10:50
1009	Jan Keurs	1:11:48
1062	Marielle van Laar	1:12:21
1109	Jos Dekker	1:12:49
1324	George de Groot	1:14:58
1368	Teun van Rossum	1:15:25
1510	Arie Klop	1:16:51
1543	Theo Fennis	1:17:18
1667	Chris van de Kamp	1:18:43
1844	Nadine Scheer	1:20:52
1962	Willy Milot	1:22:18
1969	Dave Crinnion	1:22:24
2057	Eugène Milot	1:23:51
2058	Lies Muntslag	1:23:51
2100	Judith Wolvenne	1:24:40
2102	Karin Wolvenne	1:24:42
2113	Joost Fontaine	1:24:56
2254	Harry Lambregts	1:27:19
2313	Mariska van Wengen	1:28:45
2388	Joke Kooiker	1:31:05

zondag 25 november 2007
Vechtstreek in beweging
Maarseveen 21,1 km

Remko Groot		1:34:12

zondag 18 november 2007
7evenheuvelenloop Nijmegen
15 km

402	Michel van den Hoven	1:06:15
300	Hans Houben	1:07:51
55	Fons Heinink	1:09:44
709	Jann van Eck	1:10:15
50	Monica van Damme	1:12:25
195	Ivon Milder	1:13:01
100	Marielle van Laar	1:13:31
362	Bert de Goede	1:13:31
2103	Joost de Ridder	1:13:36
1212	Willem van Willigenburg	1:13:59
796	Frans Oomen	1:14:12
398	Leo van den Berg	1:14:23
536	Leo de Vries	1:16:35
1043	Rene Udo	1:16:45
1492	Arthur Westgeest	1:17:36
106	Wilma Broekmeyer	1:19:04
308	Corina Blank	1:19:50
1398	Adri Coppens	1:20:42
1967	Dick Disberg	1:20:44
2320	Bart Majoor	1:22:10
1917	Gaston Merckelbagh	1:22:49
757	Willemijn Streutker	1:22:49
846	Jolanda Hompes	1:23:59
1688	Leo Tetteroo	1:23:59
2517	Bob van Manen	1:24:36
990	Hans den Hartog	1:24:48
108	Ton de Groot	1:25:05
1779	Tijmen Hennipman	1:25:25
552	Patty Verheul	1:27:47
154	Els Elenbaas	1:29:32
1162	Paul de Wijs	1:29:35
2612	Adriaan Muts	1:29:39
160	Anja Schimmel	1:30:05
1208	Wouter Jansen	1:31:05
67	Phine Heinink	1:32:48
449	Riet Kuiperij	1:33:35
1820	Nienke Brouwer	1:39:46
545	Hans de Ridder	1:39:53
213	Piet van den Berg	1:49:16

zaterdag 17 november 2007
Beaujolais-Loop Hilversum 10 km

Ineke Klaver	46:30
Fred Verkerk	47:11
George de Groot	47:11
Patrick Hoeben	47:25
Teun van Rossum	47:35
Astrid Kooij	49:12
Joke Berends	59:58

zondag 11 november 2007
BAV Nordic-Walking wintercup
Baarn 8,1 km

Liene Malsch	56:35
Corrie Goes	1:05:06

zondag 11 november 2007
BAV Wintercup 1e wedstrijd
Baarn 10 km

20	Martin de Vor	44:26
43	Fred Jansen	47:53
56	George de Groot	49:23
78	Arie Klop	52:24
10	Loes Terwel	54:01
38	Bettina Kuijer	1:08:48

zondag 11 november 2007
BAV Wintercup 1e wedstrijd
Baarn 3,1 km

1	Jelle Jansen	13:47
7	Rendolf van Hoof	22:13

zondag 4 november 2007
Berenloop Terschelling
Terschelling 21,1 km

Frans Oomen	1:44:05
Jan Keurs	1:44:21
Max van t Velt	1:46:09

zondag 4 november 2007
New York City marathon New York 42,2 km

Mark van Wees	3:53:00
Dina Weening	4:03:28
Annette Klein	4:06:00

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

LANGE AFSTAND

WEDSTRIJD

bruto netto

3 Nov Rabo Halve Marathon Renswoude
Mark van Vliet 3e Msen 1.21.03

4 Nov Berenloop Terschelling
Joost Huijsing M50 3.27.38 3.27.03
Chris Driessen 1e M60 3.17.40 3.17.34

4 Nov Mapleleaf Cross
Cross 9 km Sen Mannen
6 Arjen Kuper 30:01:00
12 Frank Pitstra 34:21:00
16 Rutger Spier 38:57:00

Cross 9 km Mas Mannen
6 Louran van Keulen 32:55:00
10 Max Putman 34:41:00
15 Frans Looijer 35:38:00
18 André Peer 35:58:00
21 Bert Oosterhuis 37:27:00
25 Jeroen Hilhorst 40:22:00

Cross 9 km Mas Vrouwen
2 Angeli Blankers 38:36:00
3 Marian Mijwaard 39:52:00

10 Nov Uurloop Winschoten
Michel Eekhof 2e M50 15,52 km

11 Nov Battice, de Ardennen, 33 km
Jeroen van Geelen 2.40.46
Mary Langerak 3.15.17

11 Nov Wedstrijd 10 km MSen
2 41:11 2 43:1
Rutger Spier 17:47:00

Wedstrijd 10 km M40
Richard Clevett 1e M40 34.03
Job van Barneveld 44.13

Wedstrijd 10 km M45
Max Putman 37.43

Wedstrijd 10 km M50
Frans Looyer 39.12
André Peer 39.25
Bert Oosterhuis 41.03
Paul van der Zande 44.50

Wedstrijd 10 km M55
Wim Threels 3e M55 39.08

Wedstrijd 10 km VSen
Eva Janssen 2e Vsen 37.24

Wedstrijd 10 km V35
Angeli Blankers 2e V35 41.11

Wedstrijd 10 km V50
Marian Mijwaard 2e V50 43.17

11 Nov Eenhoornloop Hoorn 10 km.
Frank Pitstra 1e Msen 35.55

18 Nov 4e Fortis Zevenheuvelenloop, 15 km, M35
Matthieu Leclercq 52.31 52.30
Louran van Keulen 53.39 53.27
Arjan Terpstra 1.02.06 1.01.19
Remco Coolen 1.03.28 1.02.47

bruto netto

4e Fortis Zevenheuvelenloop, 15 km, M40
Patrick de Vries 1.02.36 1.00.43
Wilko de Bruin 1.01.55 1.01.35
Richard de Waard 1.02.04 1.01.43

4e Fortis Zevenheuvelenloop, 15 km, M45
Maurits de Ruiter 58.14 56.16
Ron Barmentloo 1.01.28 1.01.08
Michel van den Hoven 1.12.18 1.06.15

4e Fortis Zevenheuvelenloop, 15 km, M50
Bert Oosterhuis 1.02.57 1.02.35
Hans Houben 1.16.10 1.07.51

4e Fortis Zevenheuvelenloop, 15 km, M55
Wim Threels 1.01.12 1.00.34

4e Fortis Zevenheuvelenloop, 15 km, M60
Fons Heinink 1.18.29 1.09.44

4e Fortis Zevenheuvelenloop, 15 km, V35
Birgit Krämer 1.02.43 1.02.40

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
SPECTOR

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!

REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

Zaterdag 22 december 2007
Linschotenloop **Linschoten**
Website: 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.

Maandag 31 december 2007
Sylvestercross **Soest**
Website: www.sylvestercross.nl
Afstanden: 3, 6 en 9 km.
De bekende cross door de Soestduinse duinen, dit jaar weer met de (inter)nationale toppers.

Zaterdag 12 januari 2007
Rusthoeveloop **Putten**
Website: www.sv-putten.nl
Afstanden 5 km, 10 km, 15 km en 20km 10.30 uur
Het parcours bestaat uit een ronde van 5 km en loopt door de bossen tussen Putten en Garderen. De 1 en 2 km lopen over het normale parcours maar met een keerpunt. De kwaliteit van de bospaden is goed en het laatste deel van het parcours (1,5km) gaat over een geasfalteerd fietspad.

Zondag 13 januari 2008
36ste halve Marathon **Egmond**
Website: www.egmondhalvemarathon.nl
Afstanden: 10 km 10.30 uur en 21,1 km
vanaf 12.35 uur.
Je kunt alleen nog inschrijven voor, Businessloop 21 km; Businessloop 10,5 km; Prestatieloop 10,5 km; Prestatieloop leden Le Champion 10,5 km

Zondag 20 januari 2008
Wintercup **Baarn**
Website: www.bav-baarn.nl
Afstanden: 3 km, 5 km 7,5 km en 10 km 13.30 uur
Zie ook 16 december.

Zondag 20 januari 2007
Vondelparkloop **Amsterdam**
Website: www.rtvnhvondelparkloop.nl
Afstanden: 3,5 km 10:45 uur, 6,8 km 11:15 uur
en 10 km 12:30 uur.
Maakt onderdeel uit van het Rondje Mokum.
Het parcours bestaat uit 1 tot 3 ronden door het Vondelpark. Bij gladheid mag er niet gestrooid worden waardoor de loop eventueel geannuleerd kan worden.

Zondag 10 februari 2007
Groet Uit Schoorl **Schoorl**
Website: 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 ook weer vastgesteld op 7500 inschrijvingen.
Er is GEEN na inschrijving voor de 5 km, 10 km, 21 km en 30 km.

Zondag 27 januari 2007
10 Engelse Mijl **Almere**
Website: www.tvalmere.nl
Afstanden: 2,5 km 12.30 uur, 5 km, 10 km en 16,1 km
13.00 uur
De website geeft anders dan de datum nog geen andere informatie.
Het vindt plaats in Almere Haven.

Zondag 27 januari 2007
VIB Trimlopen **Maarsseveen**
Website: www.osm75atletiek.nl
Afstanden: 5 - 20 km 11.05 uur, 21.1 km 10.55 uur
Elke laatste zondag van de maand gedurende het winterseizoen organiseert OSM 75 atletiek/ recreatiesport te Maarssen de Vechtstreek in Beweging - Trimlopen met tussen de 400 en 500 deelnemers gemiddeld.

Zondag 27 januari 2007
3e Bosloopcompetitie 2007 **Harderwijk**
Website: 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 en vind elke laatste zondag van de maand plaats. De organisatie van deze loop zit goed in elkaar en ook het inschrijfgeld is erg laag. Er is geen verzorging aanwezig maar kan je goed douchen en het is goed bereikbaar.

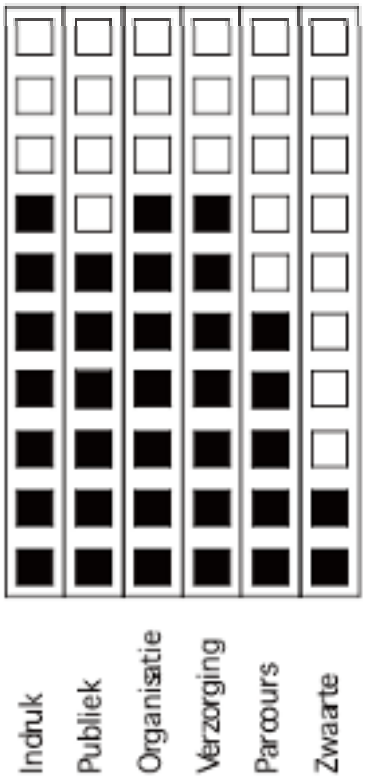
E & M Expres
Taxibedrijf & Snelkoerier

Met speciale taxi tarieven voor vervoer van en naar schiphol

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

O35 - 5771505

78 EEN VRIENDELIJK SOORT HEL



De Palermo marathon
De marathon van Palermo is een echter stadsmarathon. Het parcours ter lengte van 21.1 kilometer voert geheel door de stad (met nogal veel 'heen-en-terugjes'). Voor de marathon moet het parcours twee keer worden afgelegd. Hoewel stevige heuvels in de verte overal zichtbaar zijn, beperkt het hoogteverschil op het parcours zich tot enige tientallen meters. De halve en de hele starten gelijktijdig. Verreweg de meeste mensen lopen de halve. In 2007 waren er op de marathon 207 en op de halve 768 finishers. Het slechte weer heeft hier waarschijnlijk invloed op gehad.
De verzorging is goed. Het parcours is verkeersvrij, maar overal proberen mensen (al dan niet in een auto) het parcours over te steken. Een flinke hoeveelheid politie houdt het in goede banen.
De atmosfeer is (zoals bij alle Italiaanse marathons die ik ken) ontspannen. De organisatie is losjes, niets gaat echt mis en behalve een bus met Nederlandse hardlopers is er niemand die zich aanstelt of staat te dringen.
Het is zeker een aanrader voor lopers die in het late najaar nog een toeristische (halve) marathon willen doen.

Siebe Turksma

Autorijden in Italië is wennen. Wennen aan het autorijden in het zuiden van Italië is erg moeilijk. De Sicilianen vinden de automobilisten van het vaste land mietjes. Maar zelfs de Sicilianen mijden Palermo als hun auto nog geen deuken heeft. Autorijden in Palermo is een hel.
Autorijden in Palermo heeft wel iets van de start van de New York City marathon. Mensen voor je, die de weg blokkeren. Mensen achter je, die voorbij willen. En mensen van rechts die vlak voor je langs naar links willen. En allemaal willen ze je aanraken, je wegduwen en op je hakken trappen. U hoort het al, ik houd niet van teveel mensen om me heen. Zeker niet met hun halfnaakte en bezwete lichamen, stinkend naar - vermeend prestatie verbeterende - smeerseltjes. Zo'n massa mensen is echter zonder bomalarm tamelijk ongevaarlijk.
Anders wordt het als al die mensen allemaal verpakt zijn in een gedeukt gemotoriseerd blik. Dan wordt het echt griezelen. Op een weg met twee rijstroken en een busbaan passen in Palermo in de breedte zeker 4 auto's terwijl er nog plaats overblijft voor een smalle bus. Bovendien lukt het de meeste Italianen om dan nog in te halen. Op zo'n weg rijden vereist lef en een goede verzekering. Op zo'n weg geraken vanuit een zijstraat vereist de bereidheid om alles wat je ten noorden van de Alpen hebt geleerd achter je te laten. Ik had daar moeite mee.
Gelukkig is er hulp als je een drukke weg op wilt. Aanmoedigingen. Automobilisten uit Palermo zijn erg goede supporters. De menselijke stem is te beperkt in het drukke verkeer. In plaats daarvan is er de claxon.
Als je moeite hebt om de weg op te gaan, word je aangemoedigd met een welgemeende toeter: "you can do it". Ben je een suffe aarzelaar zoals ik, dan staan ze als één man achter je. Een koor van toeters. Met deze welgemeende, vriendelijke aanmoedigingen moet je de weg wel op. Ook al is die al helemaal vol.
Sicilië ligt middenin de Middellandse Zee. Het is er bijna altijd mooi weer. Niet deze keer. Mijn angstig manoeuvreren door de smalle, druk bereden straten van Palermo werd nog aanmerkelijk interessanter gemaakt door stortbuien en beslagen ruiten. Er restte maar één ding. De auto uit. Lopen. Gelukkig hadden ze net toevallig op de dag met de hardste regen een marathon georganiseerd. De ideale gelegenheid om vrij baan te hebben en de stad op je gemak te kunnen bekijken.
Het parcours voerde langs de belangrijkste toeristische attracties en was verkeersvrij. Vanuit de zijstraten waren er voortdurende getoeterde aanmoedigingen te horen van supporters in hun auto's. Door een harde wind aangemoedigde stortbuien maakten de stad even mooi fris en schoon. Een vriendelijk soort hel.

TAKE BLESSURES VOOR LIEF.

TOEN IK IN HET VORIGE NUMMER JOOST ZIJN STUKJE LAS OVER DE GEHEIMHOUDERIGHEID VAN SOMMIGE CLUBACTIVITEITEN, DACHT IK OOK AAN DE JAARLIJKSE VELDCROSS. AL JAREN HEB IK DIE NIET GELOPEN, DAAR IK MET LICHTE ERGERNIS NIET TIJDIG HAD KUNNEN ONTDEKKEN WANNEER DIE PRECIES GEHOUDEN WERD.

Tegelijkertijd besefte ik zelf ook boter op het hoofd te hebben door de lange periode van stilte mijnerzijds vanuit het langeafstandsfront. Dus nu even bijpraten.
Het is al te gemakkelijk om de schuld volledig op conto van die ene teek te schuiven, die mij jaren terug ongemerkt de aanleg voor de ziekte van Lyme had overgebracht.
Immers daar was ik me jarenlang niet eens van bewust. Toen ik zo ongeveer drie jaar geleden mijn huisarts consulteerde over mijn blauwrood aangelopen handen, werd de diagnose afgedaan met de vraag of ik er last van had. En ja, dat had ik eigenlijk niet...!! Maar toen zo stilletjes aan ook de voeten branderig aanvoelden en opzwollen met alle kleuren van de regenboog, ben ik bij een keur aan specialisten langs gegaan. Die wisten ondanks uitgebreid bloedonderzoek naar de meest vreselijke dingen, er toch geen verklaring voor te geven. Ieder vond me zo gezond als een vis, zodat ik die gekke kleur van de voeten maar voor lief moest nemen en vooral lekker blijven hardlopen.
Ook ziekte van Lyme was onmogelijk kreeg ik als antwoord te horen.
Na een half jaar mocht ik weer eens terug komen. Enfin, maar veel met de voeten door het natte gras lopen of in een teiltje koud water, dat maakte dat het eigenlijk best wel ging. Het lopen was wel minder geworden, daar bij al te grote inspanningen wel eens onverwachts een voet heel effe uitviel, wat toch lastig kan zijn, niet waar. Afijn het bleef wel onbevredigend en mede door foto's op het internet die mijn Weesper loopmaatjes me gaven, kreeg ik de huisarts zover, nog eens een bloedprik te laten doen naar de ziekte van Lyme. Tot haar verbazing (niet de mijne..), werd toen de ziekte van Lyme heel duidelijk als vermoedelijke oorzaak aangewezen.
Juichend mailde ik mijn family dat ik "slechts" deze ziekte had!!
Na een paar fikse antibioticakuren ben ik nu weer voor 90% hersteld.
Waarom zeg ik dit allemaal? Omdat je nooit, nooit een arts al te gemakkelijk moet vertrouwen en vooral in eerste instantie af moet gaan op eigen intuitie. Gelukkig is de bekendheid met deze ziekte inmiddels ook bij de Gooise ziekenhuizen doorgedrongen.

Toen begin juli deze zomer, na een meevallende 5km loop, mijn loopmaatjes opmerkten dat ik met sprongen vooruitging, voelde ik een drive dat zo snel mogelijk in een marathon bevestigd te willen zien. Direct schreef ik me stiekum in voor de Maas en Waalse dijkenloop; een loop waar ik goede herinneringen aan had en drie jaar terug nog samen met Chris had gelopen.
Zo kon ik terug van vakantie nog snel twee weken wat trainen om op 2 september in het Land van Maas en Waal de marathon te doen. Goh, wat was dat een sensationeel gevoel weer gezond en wel aan de start te staan: na anderhalf jaar eindelijk weer gewoon lekker een marathonnetje doen!. Natuurlijk werd de eindtijd niet tof zo zonder training, maar met nog ruim binnen de vier uur, leek het me een mooie revival om er in een volgende keer wat af te kunnen snoepen.

Daags na deze loop besloot ik dan ook de Berenloop op Terschelling weer te gaan doen, dan zou ik mooi Joost en Chris wat op kunnen jutten, die hun vizier daar al enige tijd op hadden gericht. Helaas ging ik diezelfde week tijdens het geven van de training ietwat onhandig onderuit wat me een paar gebroken ribben opleverde, zodat dat feest niet is doorgegaan. De hele langeafstandsgroep heeft het een paar jaar door blessureleed niet erg meegezeten. Maakte in vroeger tijden deze groep faam met een jaarlijkse estafetteloop van Soest naar Soest (ca. 270 km), dit jaar is zelfs de Bunschoterestafetteloop van 50 km er helemaal bij ingeschoten wegens gebrek aan vitaalkrachtige lopers!
Gelukkig keert het tij en begint de lijst uitslagen in ons clubblad weer te groeien. Ook gelukkig voor Paul die deze klus van Marian had overgenomen, maar een poosje helemaal droog stond.
Ook al was ik er zelf niet bij, ik heb genoten van de prestaties van Chris, Joost en Bram (Heikamp) bij de Berenloop. Fantastisch hoe Chris, in de kracht van zijn leeftijd, opgejaagd door Bram, de 1e prijs beker weer in GAC-handen wist te krijgen. Terwijl hij nog op de boot onderweg naar huis was, spetterde dat resultaat al van mijn beeldscherm af. En Joost? Al had hij natuurlijk nog iets beter gewild, ook zijn tijd mocht er zijn hoor.
Waarschijnlijk heeft het ontbreken van mijn hete adem in zijn nek hem wat parten gespeeld. Volgend jaar moeten we dat gewoon beter regisseren.
Het is toch een wonderlijke maar gezonde drive dat hardlopen. Als de voortekenen niet bedriegen zullen jullie komend jaar weer meer van de langeafstandsgroep gaan horen.
Testcase zal de midwintermarathon in Apeldoorn worden. Daar ga ik me nu eerst maar wat op voorbereiden.
Terwijl ik dit schrijf, hoop ik met veel geluk en na een bliksemherstel, volgend week weer met de Muidengroep een weekend op Tessel door te brengen. Vrijdags vanaf de boot door duin en over strand naar het vakantiehuisje bij de Slufter toelopen als ontspannen rustige duurloop van bijna 30 km, zaterdags wat korte loopjes (of helemaal niks) om lekker uit te rusten en zondags weer lopend naar de boot. En dan twee avonden vol met sterke verhalen over van alles en nog wat.
Och ja, het leven is mooi. Maar je moet er wel wat voor doen.

Krijn Griffioen

CWA-TOURS NEEMT JE MEE!

De Commissie Wedstrijd Atletiek was dit jaar vanwege het CWA-kamp omgetoverd tot een heuse reisorganisatie. Met maar liefst 37 passagiers vertrokken we op 17 oktober van GAC-airport om vervolgens neer te strijken op onze eindbestemming: Leende, te Brabant. Deze atleten hadden echter geen luie strandvakantie geboekt. Er moest namelijk flink gesport en gefeest worden.
Het startschot voor de sportieve competitie was natuurlijk de traditionele dropping. De groepjes werden niet zomaar in het woeste landschap van Brabant achtergelaten, nee, ze moesten door middel van een spel met vragen en foto's de weg weer terug vinden. In zekere zin heel simpel, met een beetje gezond verstand en richtingsgevoel ben je zo weer terug in het kamphuis. Toch bleek deze opgave voor een enkel groepje een enorme kluif. Volgende keer mogen zij het GPS-systeem en de verbandtrommel meenemen.
Om toch het vakantiegevoel een beetje tot ons te nemen werden we de volgende ochtend gewekt door een heerlijk "ontspannen" Caribbean muziekje. Al salsadansend werd het ontbijt genuttigd om vervolgens de benen te strekken tijdens het duurloopje naar de sportvelden. Aangekomen bij de sportvelden werd de competitie voortgezet met touwtrekken, het ballonenspel en de ludieke estafette.
Terug bij het kamphuis was er even tijd om een vakantiekleurtje op de doen, want de zon liet zich geregeld zien. Vervolgens werd de zeepbaan weer onder het stof vandaan gehaald en de flessen Dreft werden tot op de laatste druppel uitgeknepen. Dit jaar was de baan maar

liefst 30 meter lang! Dit betekende een nieuwe kans voor de 'die-hard CWA-kamp deelnemer' om zijn of haar persoonlijk record met glijden te verbeteren. Naast de oude vertrouwde zeepbaan stonden er ook andere, nieuwe spellen op het programma. Een voorbeeld hiervan was het mensrollen. Tijdens dit spel moest er vertrouwd worden op onze oerinstincten (denk aan de instincten die de Egyptenaren gebruikten bij het vervoeren van grote stukken piramide door middel van boomstammen). Zowel de boomstammen als de piramide werden vervangen door GAC-atleten. Daarnaast deden we ook spelletjes zoals een waterestafette en volleyballen met een laken.
Na het eten van zaterdagavond staken alle groepjes de koppen bij elkaar om een GAC-lied in elkaar te zetten. Ik neem men petje af voor al dat zangtalent wat ik die avond gezien heb! Hierna gingen we met z'n allen op weg naar Valkenswaard, want wat is een jongerenvakantie zonder een kroegentocht! Deze avond werd dus lekker hossend doorgebracht en er werden zelfs vriendschappen voor het leven gesloten met de lokale Brabanders. Rond twee uur keerde de touringcar van de CWA weer terug naar Leende, waar naar eigen behoefde nog een potje gepokerd kon worden of over de zin van het leven kon worden gepraat.
Stinkend naar rook en bier, maar met een glimlach op mijn gezicht zocht ik tegen het gloren van de ochtend mijn slaapzak op.
Extra heerlijk was het daarom ook dat we zondagochtend tot tien uur konden uitslapen. Na het ontbijt kon alles worden ingepakt en was het wegwezen naar het dichtstbijzijnde zwembad in Weert. Op de deinende bewegingen van het golfslagbad droomde ik over palmbomen en gebruinde mannen in zwembroek. Kortom, dit weekend was als een vakantie op een Grieks eiland, alleen kom ik iets vermoeider thuis dan anders.

Marleen Ram namens de CWA

De foto's zullen te zien zijn op: http://www.ringo.com/photos/albums.html?memberId=157838194

VERANDERINGEN

NOOIT GEWETEN DAN ER IN EEN JAAR ZOVEEL KON VERANDEREN. ZO STA JE ALS STUDENT IN HET LEVEN EN ZO STA JE ALS EEN STARTENDE WERKNEMER IN HET LEVEN. ZO BEN JE 6X PER WEEK AAN HET TRAINEN VOOR DE SPECIALISATIE MEERKAMP EN WIL JE HET BEST MOGELIJKE HALEN EN ZO BEN JE GEBLESSEERD EN GAAT HET TRAINEN ALLEMAAL VEEL MINDER MAKKELIJK. ZO WOON JE NOG BIJ JE OUDERS EN ZO WOON JE OPEENS HELEMAAL OP JEZELF.

Veel veranderingen in een korte periode die best spannend zijn, maar ook erg leuk. Zo leer je in een korte periode ontzettend veel. Dan kom je er opeens achter hoe relaxt je studententijd eigenlijk was en hoe gestructureerd en gepland je leven nu is. Hoe belangrijk een sport voor je kan zijn en hoe moeilijk te accepteren dit op een lager niveau te moeten doen dan je zou willen.
Ik krijg van veel mensen de vraag waarom zien we geen uitslagen meer? Gaat het wel goed? Eigenlijk gaat het heel goed met me, alleen wil mijn enkel niet meewerken. Ik ben inmiddels een jaar geblesseerd aan mijn enkelgewricht en het gaat met ups en downs verder. Heel frustrerend en vooral moeilijk. Nu train ik wat rustiger en probeer weer blessurevrij te worden, zodra het weer kan ga ik ook weer harder trainen en vooral genieten van de sport! In zo'n tijd van blessures merk je opeens hoe leuk je het eigenlijk vindt en hoe heerlijk het is om zorgeloos te kunnen trainen en wedstrijden te doen.

Met veel veranderingen in onze groep is het tijd voor een frisse start. Janet zal vanaf nu onze trainster zijn en Ton gaat haar daarin begeleiden. Jan en Janet zullen het samen doen met Ton als hun coach. Ook dit is wel een grote verandering. Daarnaast zijn er de afgelopen maanden veel meerkampsters 'verdwenen'. Alweer een tijdje geleden moest Elsa stoppen wegens haar knieblessure en ook Elin liep met die vreselijke kniebanden en meniscussen te stoeien. Janneke en Eva hebben allebei besloten er met ingang van het nieuwe winterseizoen mee te stoppen. Gelukkig zijn die meiden naast de baan ook nog goede vriendinnen dus heb niet helemaal afscheid van ze hoeven nemen.
Brenda, mijn trainingsmaatje, besloot afgelopen seizoen van club te veranderen. Ik vind dit ontzettend jammer, maar wel heel begrijpelijk. Heb altijd met veel plezier met haar getraind en ook van haar mentaliteit veel kunnen leren.
En dan merk je ook opeens hoe belangrijk de mensen zijn met wie je traint! Die mensen die net dat stukje extra motivatie geven.

Sommigen mensen zeggen wel is: "alles heeft een reden en toeval bestaat niet" ik ben benieuwd ✪

Mirte List

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

BESTUUR **BESTUUR@GACH.NL**

Voorzitter
Ruud van Bokhorst voorzitter@gach.nl
Birkenheuvelweg 58 035-6243073 / 06-43896131
1215 EV Hilversum

Secretaris
Marcel Schelfhout secretaris@gach.nl
Liebergerweg 27 035-6479321 / 06-16238400
1221 JN Hilversum

Penningmeester
Bert List penningmeester@gach.nl
Meikevermeent 27 035-6982099
1218 HB Hilversum

Leden
Maarten Broek maarten-bestuur@gach.nl
Remko Groot 035-6470084 remko-bestuur@gach.nl
Joke Kooiker 035-5312302 joke-bestuur@gach.nl
Wilma Terwel 035-5318264 wilma-bestuur@gach.nl

ATLETIEK MANAGER
Adrie Rossen 035-5313177 adrierossen@gach.nl

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

VERTROUWENSPERSOON **vertrouwenspersoon@gach.nl**
Helene Heckman 035-6247979

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

REDACTIE CLUBBLAD **clubblad@gach.nl**

Eindredactie
Carla van Lingen 035-6243909

Opmaak
Ron Meijer 035-6850719 info@starttofinish.nl

Vacatures, wie-wat-waar
Saskia Bons 035-6479321 saskia007@gmail.com

leden
Frans van der Kroon 035-6832999
Joost Huijsing 035-6243909
Jan Dirk Vos 035-6246106

Reuzeleuke loopjes
Remko Groot 035 6470084 remko2110@hotmail.com

BEHEERGROEP CLUBHUIS **beheergroep@gach.nl**

Voorzitter
Ernst Kasanmoentalib 035-6247135

Secretaris
Felix Debets 035-5318264

Penningmeester
Henk Bakker 035-7724591

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

ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN

Voorzitter
Cor van Asselt 035-6854765

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

Geluidstechnicus
Cor van Asselt 035-6854765

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

WEBMASTER **webmaster@gach.nl**
Joran van Bokhorst 06-27191184 webmaster@gach.nl
Marc van Veen webmaster@gach.nl

COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK **cwa@gach.nl**

Voorzitter
Mirte List 06-20530795

Secretaris
Janneke Oosterink 06-23939072

Penningmeester
Erik van Tol 06-29263675

Leden
Sebastiaan Hexpoor 06-55915736
Marleen Ram 06-47036776

EVENEMENT: ARENA GAMES

Voorzitter
Maarten Broek maarten-bestuur@gach.nl

Secretaris
Arjan van Harn

Penningmeester
Coen Hulsman 035-6220133

Sponsoring
Dirk Krijnen

EVENEMENT: MAPLE LEAF CROSS **info@mapleleafcross.nl**

Voorzitter
Ben van de Berg

leden
Michael Kromhout 035-6720902

EVENEMENT: NIKE HILVERSUM CITY RUN
Dick Slootbeek 06-51845835 bestuur@nikehilversumcityrun.nl

TECHNISCHE COMMISSIE **tc@gach.nl**

Voorzitter
Coen Hulsman 035-6220133 coen@hulsman.nl

Secretaris
Maarten Broek maarten-bestuur@gach.nl

penningmeester
Marc van Veen 035-6838847

materiaalbeheer
Aswin Jagers 035-6470642 aswin.jagers@xs4all.nl

clubrecords
Marcel Kremer 06 23806264

JEUGD TECHNISCHE COMMISSIE **jtc@gach.nl**

Voorzitter
René van de Kuil 06-18552454 jtcgac@gmail.com

Technische zaken
Peter Koperdraad 06-53166124 peter@koperdraad.nl

Secr/penningmeester
John Dankers 06-20018866 john.dankers@ah.nl

WEDSTRIJDORGANISATIE COMMISSIE **woc@gach.nl**

Voorzitter
Adri Coppens a3coppens@gmail.com

wedstrijdsecr. pupillen en jury
Wilma Poort 035-6236200 w.j.poort@hetnet.nl

Jury Coordinatie
Lies Muntslag 035-6838398

Secr. Uitwedstrijden pupillen en CD jun.
Clemens v.Wilgenburg 035-6858072

Secr. Uitwedstrijden AB jun., sen., vet.
Ingrid van Dijk Jaap ter Haarstraat 31
1321 LA ALmere ivandijk@tiscali.nl

KANTINECOMMISSIE **kantine@gach.nl**

voorzitter
Dik Zeldenrijk 035-5823212

secretaris
Felix Debets 035-5318264

penningmeester
Ed Bisel 035-6932382

inkoop
Nico van der Lee 035-6211998
Jos Dekker 035-6832568

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

evenementen
Nora Swankhuizen 035-6563420

SPORT MEDISCHE COMMISSIE

Coördinator
Jaques van Garderen 035-6241370

Fysiotherapeut
Hans Hofman 035-6244914

Sportmasseur
Dik Zeldenrijk 035-5823212

RECREATIESPORT COMMISSIE **rsc@gach.nl**

Voorzitter
Henry Swankhuizen 035-6563420
Gertjan Reichman 035-6216291

WIE - WAT - WAAR

penningmeester
Bert Noom 035-6850697 bertnoom@planet.nl
Secretaris
Alja Meijer 035-6850719 alja@starttofinish.nl
leden
Ben Bus 035-6233464
Madelon de Groot 035-6237137
Elly Majoor 035-5310748
Hannie van der Kroon 035-6832999

LOOPTEAM **loopteam@gach.nl**
Wim van der Linden 035-6854722
Karin de Bruijn 035-6851153
Els Elenbaas 035-6854026
Joost Fontaine 035-6853906
Jan van Leeuwen 035-6854497
Elly Majoor 035-5310748
Leo Mayer 035-6859909

TRAINERS WEDSTRIJDATLETIEK
Hoofdtrainer - korte afstand en veldonderdelen selectie meerkamp meisjes/vrouwen
Ton Eijkenboom 055-3555222 a.eijkenboom@chello.nl
Janet Hulshof aniracus@hotmail.com.
Hoofdtrainer - midden en lange afstand 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 Ton Eijkenboom
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!
smurfen, 2000-2001
José Hilhorst 035 6850975 josehilhorst@kpn-officedsl.nl
meisjes pupillen C - Mini's, 1999-2000
Nelleke Dankers 035 6564511 joh.dankers@planet.nl
jongens pupillen C - Mini's, 1999-2000
Rene van de Kuil 06 18552454 jtcgac@gmail.com
meisjes pupillen B, 1998
Stef de Beer 06 10142665 sdebeer@hetnet.nl
jongens pupillen B, 1998
Nick Davelaar 06 55802006 nick_davelaar@hotmail.com
meisjes pupillen A - 1e jaars, 1997
Bert Grob 035 6242443 ib.grob@tiscali.nl
jongens pupillen A - 1e jaars, 1997
Michiel van Voorthuijsen 035 6244535 michvoort@hotmail.com
meisjes pupillen A - 2e jaars, 1996
Marianne Bruininks 035 6838293 jantje_40@hotmail.com
jongens pupillen A - 2e jaars, 1996
Bob van manen 06 10224293 manen48@zonnet.nl
meisjes junioren D 1e + 2e jaars, 1994-1995
Jan Versteeg 06 51994897 famj.versteeg@tiscali.nl
jongens junioren D 1e + 2e jaars, 1994-1995
Jos Koekoek 035 6563998 J.Koekkoek2@kpnplanet.nl

TRAINERS RECREATIESPORT
Sportief wandelen
Lidy Bakker 035-7724591
Diny de Beer 035-6246050
Andries Furster 035-6857964
Fonnie Haverkort 035-6917406
Wil v. Klooster 035-5311548
Wim van der Linden 035-6854722
Rie van Nigtevecht 035-5826509
Jan Hendrik Reinders 035-6241315
Lia Schipper 035-6245051
Ad Verheul 035-6240781
Patrick Weening 035-6856060
Wandelen
Stien Reumer 035-6916445
Ina Schouten 035-6832564
Hardlopen
Anneke Bakker 035-6219332
Miep van de Berg 035-5820072
Geraldine van Bers 035-5824095
Iwan van Biemen 035-6912047
Hans Bikker 035-6859164
Ed Bisel 035-6932382
Maarten Boelee 035-6247512
Sandra Bos 035-6838601
Marion Boshuis 030-6621000
Laus Bosman 035-5821691
Lineke Braspenning 035-6216291
Gerie Broek 035-6912887
Karin de Bruijn 035-6851153
Ron Buisman 035-6249703
Erik Dalmeijer 034-6213340
Felix Debets 035-5318264
Chris Doornekamp 035-6853419
Chris Driessen 035-6234173
Els Elenbaas 035-6854026
Piet Doorn 035-6910271
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
Ab Hermsen 035-6859687
Herman Hofland 035-6951707
Marie-Louise Hofstee 035-6854460
Gre Imbos 035-6834428
Fred Jansen 035-6838673
Dennis 't Jong 035-6856224
Jacquelien Klop 035-6833175
Frits Kok 035-6831831
Hanneke van Kralingen 035-6214282
Evelien Kuijt 033-4321029
Mary Langerak 06-22068395
Dick van der Lee 035-6247667
Jan van Leeuwen 035-6854497
Elly Majoor 035-5310748
Leo Mayer 035-6859909
Ron Meijer 035-6850719
Frans Oomen 035-7722571
Andre Peer 035-6248972
Christine Rietdijk 035-6212237
Erwin de Rijk 035-7724616
Gerard van Rooy 035-6852316
Josine Rusche 035-5382870
Cor van de Schaaf 035-6833062
Anja Schimmel 035-6835525
Elke Schleper 035-7726125
Dick Slootbeek 035-6218063
Bea Splinter 035-6915632
Henry Swankhuizen 035-6563420
Loes Terwel 035-6241315
WilmaTerwel 035-5318264
Trijntje Timmer 035-5821215
Siebe Turksma 035-7721909
Elbert Vastenburg 035-6852277
Fred Verkerk 035-7726150
Joop de Vink 035-6851666
Bep Vleerlaag 033-4802402
Jan Vonk 035-5821546
Truus v.d. Vooren 035-6289202
Yvonne v.d. Voort 035-6218437
Sylvia Vos 035-6836889
Wil v.d.Water 035-6213804`
Paul de Wijs 035-6851800
Gert Wingelaar 035-6856122
Clemens van Wilgenburg 035-6858072

UITSLAGEN VOOR CLUBBLAD EN INTERNET
jeugdatletiek
Clemens v. Wilgenburg 035-6858072
uitslagen.jeugd@gach.nl
recreatiesport
Clemens v.Wilgenburg 035-6858072
uitslagen.recreatie@gach.nl
wedstrijdatletiek - website
Marc van Veen uitslagen.wedstrijd@gach.nl
wedstrijd lange afstand
Paul van der Zande
p.a.m.vanderzande@phys.uu.nl
juniorenA/B, senioren en veteranen - clubblad
Ilona Mulder
a.anten@versatel.nl
uitslagen voor pers/media
Arjen Kuper 06-21888741
uitslagen.wedstrijd@gach.nl

Telefoon Clubhuis: 035-6856380

SINTERKLAASFEEST
Pupillen / Mini's / Smurfen
1 DECEMBER 2007

Foto's te bezichtigen op: http://www.smugmug.com/community/GACHilversumJeugd

Wat hebben we geboft met 't weer. Het enige ding dat niet te organiseren valt! (of misschien heeft het toch geholpen dat Marianne op een touwladdertje naar boven geklommen is).
Maar liefst tien Zwarte Pieten stonden bij aanvang van het feest al te popelen om hun kunstjes te laten zien. Nadat de gekleurde strookjes met naam/groepsnummer opgespeld waren, gingen 108 kinderen inlopen. Natuurlijk gebeurde dit door een Piet zonder veer, want wie loopt nou tegen de looprichting? Daarna starten met het spelcircuit. Dit jaar weer de volledige versie met tien onderdelen, van de pepernotenrace tot het zaklopen toe. Sommige ouders vonden de kinderen in de kantine erg rustig, maar we hebben natuurlijk wel geprobeerd ze uit te putten op de atletiekbaan! Na het sporten een broodje knakworst in de kantine met wat te drinken. Dat gaat er altijd wel in, ondanks het vele snoep dat door de Pieten uitgedeeld werd.
Toen moest er gezongen worden. Gelukkig arriveerde de Sint al snel met zijn Pieten. Hoofdpiet las de winnende gedichten (bij het spelcircuit was een onderdeel Sint gedicht maken).
Hoofdpiet maakte vervolgens de uitslag bekend van het spelcircuit.
10e plek groep 6 (mintgroen), ***9e plek groep 2*** (donkerblauw), ***8e plek groep 8*** (oranje), ***7e plek groep 9*** (paars), ***6e plek groep 10*** (lichtgroen), ***5e plek groep 3*** (geel), ***4e plek groep 5*** (lichtgeel), ***3e plek groep 7*** (lichtblauw), ***2e plek groep 1*** (wit) en ***1e plek groep 4*** (rose).
Een aantal groepjes werd naar voren geroepen en daar wist de Sint wel wat over te vertellen.
Nadat de Sint afscheid genomen had, werden door de trainers de cadeautjes uitgereikt. Dat was het einde van weer een geslaagd feest. Iedereen die meegeholpen heeft, REUZE BEDANKT!

DE WINNENDE GEDICHTEN

1.

Oh oh wat is het toch fijn
om hier vandaag bij de GAC te zijn
We doen spelen en snoepen
in grote en kleine groepen
en maken voor u dit rijm
zodat u trots op ons kunt zijn
en ons hopelijk zult belonen met
een geweldig leuk festijn.
(team 3 heeft dit gemaakt)

2.

Lieve Sint en Piet
dichten kunnen we niet
toch moeten we wat maken
waar wij u mee kunnen raken
hopelijk vindt u het in ieder geval fijn
om bij ons en de GAC
aanwezig te zijn.
(team 10 heeft dit gemaakt)

3.

Lieve Sint
wat is hier aan de hand
Sint en zijn Pieten zijn in het land
ze zijn hier bij de GAC en doen
gezellig met ons mee
Op de Sint wordt nog gewacht
Hopelijk heeft hij cadeautjes
meegebracht.
(team 6 heeft dit gemaakt).

Cross Mini's

WOERDEN 24 NOVEMBER 2007

Van de 12 atleetjes die van start gingen, maar liefst 8 van de GAC. Twee jongens, Bram en Quinten en zes meisjes: Otte, Emma, Fleur, Sanne, Madelief en Lotte. Helaas was Tessa op het laatste moment verhinderd.
Voordat het startschot valt, nog even uitgebreid -als echte lopatleten- op de foto door onze topfotograaf Willem.
Alle namen van de mini's werden even opgenoemd.
Dan een applaus als aanmoediging en tenslotte het terugtellen van 10 tot 1 en ... gaan.
Eén ronde van 600 m moet er (hard)gelopen worden. Gelukkig hadden we bij het inlopen het parcours al verkend, dus de route was bekend. Al snel komt Otte als 1e over de finish, op de voet gevolgd door Bram (1e jongen) en kort daarna Fleur (2e meisje). Rode konen van de inspanning en apetrots op hun prestatie.
Quinten komt als 3e jongen over de de finish en dan Sanne (3e meisje) en Emma (4e meisje). Als hekkensluiters Madelief (7e) en Lotte (8e) (bij de start nog met pietenpet op, maar tijdens het lopen afgewaaid?)
Knap hoor van jullie allemaal! Dat vaantje hebben jullie dubbel en dwars verdiend.

Nelleke Dankers

UITSLAGEN

24-11-2007 A.V. Clytoneus 1e Crosswedstrijd Woerden

J A	**3000 meter**	
2	Nick van Tol	9,44.0
J B	**3000 meter**	
3	Jelmer Vastenburg	10,03.0
6	Sam de Vor	10,11.0
22	David Landman	11,11.0
J C	**2500 meter**	
7	Lars van der Weiden	9,07.0
11	Cas Lutz	9,12.0
19	Pieter Mijnhout	9,49.0
28	Koen Monnickendam	10,11.0
34	Nils van der Weiden	10,57.0
J D 1eJ	**2000 meter**	
7	Lars Besselaar	7,59.0
8	Bart van Manen	8,00.0
13	Luke van Rossenberg	8,10.0
14	Jasper Hewitt	8,10.0
17	Felix Camfferman	8,14.0
22	Mick Hoeben	8,23.0
24	Roman Monte	8,25.0
27	Steven Mijnhout	8,31.0
29	Sam Boom	8,45.0
30	Guus Lutz	8,49.0
35	Arjen Mulders	8,55.0
43	Leon Peschar	9,09.0
45	Yoram de Boer	9,12.0
53	Mark Aalmoes	9,43.0
54	Tyler Cools	9,54.0
J D 2eJ	**2000 meter**	
8	Stan Lutz	7,54.0
14	Melle Albada	8,17.0
15	Julius Pilzecker	8,20.0
20	Jelle Jansen	8,35.0
22	Marco Rozendaal	8,43.0
J mini pup	**600 meter**	
1	Bram van der Laan	2,58.0
3	Quinten Feijen	3,22.0
J pup A 1eJ	**1000 meter**	
8	Ries Lutz	4,25.0
12	Thomas Romagnoli	4,31.0
22	Casper Feldbrugge	4,40.0
30	Thomas van Olderen	4,49.0
38	Florian de Boer	5,04.0
39	Yaran Wienneke	5,10.0
43	Thijs Hoekman	5,13.0
50	Jort Boxelaar	5,21.0
54	Jacob Koster	5,23.0
55	Thomas de Groot	5,26.0
56	Tim van de Wiel	5,30.0
57	Rick Hulsebos	5,31.0
59	Max Welling	5,35.0
66	David Wolfrat	5,42.0
69	Frank Weekamp	5,46.0
71	Daan van Kampen	6,51.0
J pup A 2eJ	**1000 meter**	
2	Linus van Wieringen	4,06.0
8	Boris Schram	4,23.0
11	Jonathan van Daalen	4,28.0
12	Jan Berbee	4,31.0
15	Marius Messemaker	4,35.0
17	Cas van Dongen	4,35.0
20	Floris van Willigenburg	4,39.0
28	Jelte ter Braake	4,50.0
30	Robin de Graaff	4,54.0
32	Sven Poelmann	4,57.0
34	Jorik Slob	5,03.0
42	Mathijs van de Fliert	5,21.0
J pup B	**1000 meter**	
1	Berend-jan Koster	4,19.0
2	Joep Borninkhof	4,19.0
5	Danny van Luyk	4,37.0
8	Siebe Heuperman	4,40.0
13	Cirrus Nebbeling	4,45.0
37	Jeb Stam	5,24.0
38	Felipe van Eck	5,24.0
44	Anton Hilhorst	5,32.0
48	Max de Blok	5,42.0

Cross meisjes pup C

WOERDEN 24 NOVEMBER 2007

Vijf meisjes van de GAC, te weten, Julia, Wieke, Eden, Nora en Luna, lopen vandaag mee. Sophie was helaas op het laatste moment verhinderd. Na het gezamenlijk inlopen/parcours verkennen met de jongens pup C, gaan we naar de start. Ook hier het aftellen van 10 tot 1. Ze sprinten weg. Op kop Julia en dat blijft zo tot de finish. 2e GAC-er Wieke (6e plaats), gevolgd door Eden (8e plaats) en Nora (20e plaats).
Luna was net ziek geweest, maar kwam toch meelopen. Kort na de start had ze het heel moeilijk en tenslotte is ze gaan wandelen. Daardoor kwam ze als laatste aan, maar kreeg een warm applaus bij de finish nadat de omroeper had vermeld dat ze net ziek was geweest.
Ook voor haar het welverdiende vaantje.

Nelleke Dankers

51	Laurens van Loenen	5,46.0
52	Patrick Feijen	5,48.0
53	Alec Haddouchi	5,50.0
54	Tiemen Smit	5,51.0
58	León Jiskoot	5,58.0
59	Mees Fabel	6,08.0
60	Zenno de Boer	6,09.0
61	Djordi van der Jagt	6,33.0
J pup C		**1000 meter**
1	Coen Koster	4,45.0
2	Siem ter Braake	4,46.0
5	Arne Janse	5,02.0
7	Pim Borninkhof	5,18.0
9	Pierre Richard van Willigenburg	5,27.0
11	Rinto de Vries	5,32.0
21	Freek Hoekman	6,14.0
M A 2000 meter		
1	Dian van der Zande	7,44.0
2	Kimberly Putman	7,55.0
M B 2000 meter		
13	Susan de Boer	9,18.0
14	Sandra Koekkoek	9,38.0
M C 2000 meter		
1	Jip Vastenburg	7,20.0
4	Marloes Steenhuisen	8,02.0
6	Ilse Venema	8,07.0
11	Rosalie Sievers	8,23.0
24	Rachel Bruininks	9,18.0
M D 1eJ		
4	Marleen Sievers	6,27.0
9	Cista-Roosje Rombout	6,39.0
10	Amy Wortel	6,42.0
17	Chinouk van de Kuil	6,51.0
18	Tessel Bruns	6,52.0
20	Lizz Prins	6,53.0
21	Veere Wienese	6,53.0
25	Tess van den Berg	6,58.0
27	Eva Camfferman	7,05.0
29	Suzanne van den Broek	7,13.0
31	Jessy Boekraad	7,19.0
34	Tara Celine de Wit	7,35.0
41	Dana Visser	7,49.0
42	Chris Hoekman	7,50.0
43	Beau de Vos	7,51.0
44	Sharon Bruininks	7,53.0
45	Pascale Brinkman	8,04.0
M D 2eJ		
3	Jessie Homminga	6,13.0
4	Charlie van Dongen	6,24.0
6	Didi van Catz	6,34.0
7	Willemijn Cnossen	6,35.0
11	Sonja Pieters	6,44.0
12	Vera de Boer	6,45.0
13	Anne Witteveen	6,50.0
15	Jip Zinsmeister	6,53.0
22	Kim Jap Tjoen San	7,09.0
26	Emmelien Schouten	7,13.0
28	Renate van den Broek	7,18.0
30	Jasmijn Verboom	7,19.0
31	Lori Wingelaar	7,20.0
32	Natascha van Luyk	7,28.0
M mini pup		**600 meter**
1	Otte Wienese	2,54.0
2	Fleur Keijzer	3,19.0
3	Sanne Hilberts	3,28.0
4	Emma van der Schoor	3,37.0
7	Madelief Bakker	4,14.0
8	Lotte van Kampen	4,18.0
M pup A 1eJ		**1000 meter**
9	Isa van Delft	5,05.0
19	Julia Straatman	5,14.0
25	Aafke Roelofs	5,20.0
27	Dieuwertje Kok	5,20.0
29	Fleur Jenster	5,24.0
31	Veerle Walch	5,25.0
32	Coco Walch	5,27.0
34	Franka Smet	5,29.0

Cross jongens pup C

WOERDEN 24 NOVEMBER 2007

Zeven jongens van de GAC, te weten, Coen, Siem, Arne, Pim, Pierre, Rinto en Freek lopen vandaag mee.
Na het gezamenlijk inlopen/parcours verkennen met de meisjes pup C, gaan we naar de start.
Tijdens het inlopen hadden met name de jongens een hoop energie en praatjes. Toch ook wel last van wat wedstrijdspanning, want ze moesten bijna allemaal nog even plassen.
Gelukkig gaat dat bij jongetjes wat makkelijker dan bij de meisjes, dus zijn ze gezamenlijk de bosjes ingegaan (wie kwam het verst?).
Daarna naar de start. Ze popelen om te beginnen. Ook hier nog even op de foto door onze topfotograaf Willem.
Na het terugtellen en startschot schieten ze er vandoor. Coen loopt lekker op kop en komt als 1e over de finish, op de voet gevolgd door Siem (2e plaats). Arne wordt 5e, Pim 7e, Pierre 9e, Rinto 11e en Freek 21e (en 's avonds lekker naar King's ijscafé, Freek?).
Goed gedaan hoor jongens! Jullie mogen trots zijn op jullie prestatie, die beloond wordt met een prachtig vaantje.
Nelleke Dankers

36	Sophie van Zalk	5,30.0
39	Lauren Besselaar	5,41.0
41	Chloë van de Munt	5,44.0
47	Amy Rombout	6,00.0
50	Lika Brinkman	6,20.0
M pup A 2eJ		**1000 meter**
9	Aysha Kraaijeveld	4,38.0
10	Leonie Grob	4,41.0
21	Jeltje Heuperman	4,56.0
26	Eva Hiep	5,06.0
29	Jeske de Vries	5,07.0
32	Anne Harmsen	5,10.0
36	Lotte van Catz	5,18.0
37	Ludi van Leeuwen	5,26.0
M pup B		**1000 meter**
2	Mauve Bos	4,47.0
3	Dille Wienese	4,49.0
5	Vera Verboom	4,50.0
8	Robin Loos	4,58.0
14	Anja Bekema	5,07.0
15	Luna van der Pas	5,08.0
16	Carlijn Smallenburg	5,08.0
18	Sterre Weber	5,23.0
20	Meike van Daalen	5,29.0
23	Irene Bol	5,40.0
27	Francien Coppens	5,59.0
28	Marieke van der Laan	6,07.0
31	Myrthe Mol	6,15.0
33	Jip Bakker	6,37.0
34	Channa van Gameren	6,38.0
M pup C		**1000 meter**
1	Julia van Delft	4,51.0
6	Wieke van Kaam	5,21.0
8	Eden Göbbels	5,31.0
20	Nora Overhuijs	6,17.0
27	Luna Scheffer	10,20.0

10-11-2007 Herfstindoor Utrecht

M D 2eJ		**60 m.h.**	
19	Emmelien Schouten	13,52	243
21	Kim Jap Tjoen San	13,58	239
M D 2eJ		**60 meter**	
13	Emmelien Schouten	9,57	447
22	Kim Jap Tjoen San	10,13	358
M D 2eJ		**600 meter**	
6	Kim Jap Tjoen San	2,18.93	243
8	Emmelien Schouten	2,26.27	185
M D 2eJ		**Hoogspringen**	
16	Kim Jap Tjoen San	1,10	316
M D 2eJ		**Kogelstoten**	
5	Emmelien Schouten	9,07	477
19	Kim Jap Tjoen San	6,09	312

JEUGDBESTUUR

Voorzitter	Rene van de Kuil	06 18552454	jtcgac@gmail.com
Technische zaken	Peter Koperdraad	06 53166124	peter@koperdraad.nl
Secretaris / Penningmeester	John Dankers	06 20018866	john.dankers@ah.nl

HOOFDTRAINERS JEUGD

trainingsgroep	geboortejaar			
smurfen	2001 - 2000	José Hilhorst	035 6850975	josehilhorst@kpn-officedsl.nl
meiden pupillen C - Mini's	1999 - 2000	Nelleke Dankers	035 6564511	joh.dankers@planet.nl
jongens pupillen C - Mini's	1999 - 2000	Rene van de Kuil	06 18552454	jtcgac@gmail.com
meiden pupillen B	1998	Stef de Beer	06 10142665	sdebeer@hetnet.nl
jongens pupillen B	1998	Nick Davelaar	06 55802006	nick_davelaar@hotmail.com
meiden pupillen A - 1e jaars	1997	Bert Grob	035 6242443	ib.grob@tiscali.nl
jongens pupillen A - 1e jaars	1997	Michiel van Voorthuijsen	035 6244535	michvoort@hotmail.com
meiden pupillen A - 2e jaars	1996	Marianne Bruininks	035 6838293	jantje_40@hotmail.com
jongens pupillen A - 2e jaars	1996	Bob van Manen	06 46294330	manen48@zonnet.nl
meiden junioren D 1e + 2e jaars	1995 - 1994	Jan Versteeg	06 51994897	famj.versteeg@tiscali.nl
jongens junioren D 1e + 2e jaars	1995 - 1994	Jos Koekoek	035 6563998	j.koekkoek2@kpnplanet.nl

GAC JEUGDACTIVITEITEN KALENDER 2007

dag	datum	omschrijving	voor wie	opmerkingen
za	22-dec	za 22-12 tot zo 06-01 kerst vakantie	allen	jeugd geen training
za	19-jan	KNAU crosscompetitie, 2e wedstrijd Altis - Amersfoort	allen	jeugd geen training
za	16-feb	KNAU crosscompetitie, 3e wedstrijd Pijnenburg - Soest	allen	jeugd geen training
za	23-feb	za 23-02 t/m zo 02-03 voorjaarsvakantie	allen	jeugd geen training
za	15-mrt	KNAU crosscompetitie, FINALE Pijnenburg - Soest	selectie	jeugd geen training

CONTACTPERSONEN JEUGDAFDELING

naam	telefoon	email	functie
John Dankers	06 20018866	john.dankers@ah.nl	coordinatie jeugd
Jan Versteeg	06 51994897	famj.versteeg@tiscali.nl	jeugdtrainersbegeleiding

			hoofdtrainer van	geboortejaar
Martin de Vor	06 13464600	m.devor@hi.nl	A atletiek	divers
José Hilhorst	035 6850975	josehilhorst@kpn-officedsl.nl	smurfen	2002
Nelleke Dankers	035 6564511 en pupillen C	joh.dankers@planet.nl	Jongens-Meisjes mini's	2000-2001
Anika Koperdraad	06 55520123	anikakoperdraad@hotmail.com	Meisjes pupillen B	1999
Stéphane Wienneke	06 26802004	nbrovsky@wanadoo.nl	Jongens pupillen B	1999
Stef de Beer	06 10142665	sdebeer@hetnet.nl	Meisjes pupillen A 1e jaars	1998
Berend Reichman	06-52182984	BReichman.GAC@Gmail.com	Jongens pupillen A 1e jaars	1998
Bert Grob	035 6242443	ib.grob@tiscali.nl	Meisjes pupillen A 2e jaars	1997
Eric Poelmann	06 24702933	e.poelmann@tiscali.nl	Jongens pupillen A 2e jaars	1997
Marianne Bruininks	035 6838293	jantje_40@hotmail.com	Meisjes junioren D 1e jaars	1996
Bob van manen	06 46294330	manen48@zonnet.nl	Jongens junioren D 1e jaars	1996
Inge Klaassen	06 13670904	bert.inge.vastenburg@planet.nl	Meisjes junioren D 2e jaars	1995
Nick Davelaar	06 55802006	nick_davelaar@hotmail.com	Jongens junioren D 2e jaars	1995

INFORMATIE GAC JEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:
•jeugdactiviteiten - kalender •trainingstijden •jeugdtrainer gegevens
•wedstrijdverslagen •inschrijfbriefjes •chronologen

surf naar: WWW.GACH.NL/JEUGD

GROTE CLUBAKTIE 2007

		aantal loten
1	Timo Tabak	97
2	Carlijn Smallenburg	57
3	Luca Bos	51
4	Anton Hilhorst	50
5	Djordi van der Jagt	48
6	Frank Weekamp	41
7	Myrthe Mol	40
7	Aldo Vree	40
9	Tom Dankers	37
10	Marieke v.der Laan	30
11	Sophie van Zalk	28
12	Aline Bloom	25
13	Aafke Roelofs	24
14	Chris Hoekman	20
15	Laurens van Loenen	17
16	Tessel Bruns	16
17	Sonja Pieters	15
18	Kato Leusink	11
18	Irene Bol	11
18	Sharon Bruininks	11
21	Kylie de Beer	10
22	Thijs Hoekman	9
22	Lotte van Catz	9
24	Bo de Beer	8
24	Sander Swinnen	8
24	Francien Coppens	8
24	Sacha Dix	8
28	Emma van der Schoor	5
29	David Wolfrat	4
29	Casper Feldbrugge	4
31	Sofie van der Schoor	2

Bovenstaande kinderen wil ik graag hartelijk bedanken voor hun inzet.
Zoals beloofd, krijgen de nummers 1 t/m 5 twee bioscoopbonnen.
Nummer 1 krijgt ook nog een extra prijs.
De nummers 6 t/m 20 krijgen ieder één bioscoopbon.
De prijzen zijn af te halen bij Nelleke Dankers.
Heb je dit jaar geen prijs gewonnen, wie weet lukt het je volgend jaar wel. Blijf proberen!
Heb je nog vragen over het bovenstaande, dan kan je bellen naar:
Nelleke Dankers 035 -6564511

Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

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

jarigen

december

16 Femke de Koe
17 Nils van der Weiden
18 Nicolaas Romagnoli
18 Bjorn Franken
19 Sharon Bruininks
20 Timo van Maarschalkerweerd
20 Quinten Feijen
21 Karien Reichman
21 Esther Valkonet
21 Guus Lutz
23 Marco Rozendaal
23 Anne Witteveen
23 Naomi Verburg
24 Irene Bol
27 Tamar Heinink
29 Annick Greif
29 Unianne Schipper
30 Bram Streefkerk
30 Rosalie Westerveld
31 Bastiaan Mudde

januari

1 Vera de Boer
5 Mutale Hille Ris Lambers
5 Gwenn Berends
5 Merel Reiniers
6 Vera Derkx
8 Carlijn Arnold
8 Marloes Steenhuisen
9 Eduard Grob
9 Veere Wienese
10 Rebecca Zeilstra
11 Charlot Ruhe
11 Renée Carlier
12 Fleur Jenster
12 Myrte Gorris
16 Margriet Hilhorst
17 Berend-jan Koster
17 Lars van der Weiden
18 Karlijn Duitz
20 Renate van den Broek
21 Max de Blok
22 Nora Overhuijs
22 Luca Bos
23 Eva Hiep
24 Wieke van Kaam
26 Sacha Dix
26 Koen Monnickendam

Broeders

ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK

SPORTSTEUNZOLEN
Moderne orthopedische schoenen
Semi-orthopedische schoenen
Aanpassingen aan confectieschoenen

Bedrijfsweg 11, 8251 KK Dronten
Tel.: 0321-332050 - fax: 0321-3320902

Speciaal voor hardlopers
Iedere donderdag van 16.00 tot 21.00 uur
spreekuur bij La Foot op afspraak 035-6243639

Aannemersbedrijf ***KOK*** *v.o.f.*

Verbouwingen
Onderhoudswerken
Keukens, badkamers,
dakkapellen, open haarden

•

Alle voorkomende
timmerwerken

NEUWEG 280 - HILVERSUM - TEL. (035) 621 85 14

E & M Expres
Snelkoerier

035 -5771505

Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren

MEESTERSCHILDERS

ANDRIES FURSTER

WIJ GEVEN UW WONING
SNEL EN VAKKUNDIG

sfeer uit Blik

K. Onnesweg 94, 1223 JM Hilversum, tel: 035 68 55 007, www.furster.nl

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

Foto
G. van Ophem

* Bruidsfotograaf
* Portretfotografie
* Pasfoto's

Leeuwenstraat 40 1211 EW Hilversum Tel.: 035 621 4892

Wonen in Stijl

Tegen betaalbare prijs

MEUBELEN
Klassiek, eiken en modern
GEBR. VAN WOERKOM
Hilversum, Leeuwenstraat 45-47, tel. (035) 624 17 94
Soest, Steenhoffstraat 61, tel. (035) 601 32 80

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

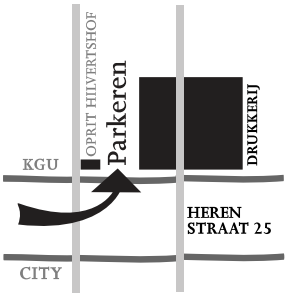
Loosdrecht
telefoon (035) 588 87 77
www.bouwbedrijfaalberts.nl

Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

offset boekdruk

drukkerij
Slootbeek

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



vrij parkeren op eigen terrein