

Gooise Atletiek Club
nieuws



Hulsman & Roestenburg

ADMINISTRATIES EN ADVIEZEN



Bredestraat 8 - 3632 AZ Loenen a/d Vecht

T 0294 233 907

F 0294 232 583

E info@hulsman.nl

W www.hulsman-roestenburg.nl

☐ VOOR UW COMPLETE ADMINISTRATIE & LOONADMINISTRATIE

☐ VERZORGING VAN UW AANGIFTE INKOMSTENBELASTING

☐ VERZORGING VAN UW VERZOEK VOORLOPIGE TERUGGAAF

☐ ADVISERING IN AL UW FINANCIËLE AANGELEGENHEDEN

HAAL ER MEER UIT MET PERRY

10% KORTING

OP HET GEHELE ASSORTIMENT BIJ PERRY HILVERSUM!

(OP VERTOON VAN JE GAC ATLETIEKUNIE-PAS)



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



www.perrysport.nl

COLOFON

Jaargang 73
Nummer 774 - juli/augustus 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
tevorens schriftelijk of via email
bij ledenadministratie gemeld.

GAC Homepage: www.gach.nl

GAC E-mail: info@gach.nl

DANKZEGGING

Wij, Herman en Ria willen iedereen bedanken voor de lieve reacties en stapels kaarten en ook brieven die wij ontvingen.

Het is een grote troost om te weten dat zoveel mensen met ons meeleven.

Jeroen heeft zijn laatste levensuren gebruikt om bij de club te gaan lopen op zijn nieuwe schoenen.

Wij moeten nu verder met dit grote verdriet en de oorverdovende stilte. Zijn leven duurde maar even maar wij blijven lopen.

Herman en Ria Hofland



DANK DANK DANK

Wij willen jullie als vrienden en vriendinnen van de G.A.C. heel hartelijk danken voor alle persoonlijke of schriftelijke bewijzen van deelneming na het overlijden van Corry.

Zonder iemand te kort te doen willen wij toch noemen Jomine, Ina, Ab en Bert die een bijzondere bijdrage geleverd hebben aan de uitvaart plichtigheid in de kerk en de crematie in Bilthoven.

Het gegeven dat Corry samen met Bert van Wilgenburg beide diensten heeft voorbereid en dat alles gegaan is zoals Corry dat graag wilde, heeft ons enorm gesteund.

Ook wil ik degene bedanken die in de afgelopen vier jaar, tijdens de ziekte periode van Corry, ons gesteund hebben om de soms moeilijke (chemo-) periodes door te komen.

Dat geldt ook voor degene die in de afgelopen tijd, tijdens het lopen, "mijn verhaal" over moeder en dochter hebben aangehoord en die mij een flinke "duw in de rug" gegeven hebben toen ik weer op de club aan wandelen en hardlopen toe was.

Mede namens mijn kinderen, heel hartelijk dank.

Ton de Groot

RUUD VAN BOKHORST
GENIET VAN EEN
WELVERDIENDE VAKANTIE,
DUS IN SEPTEMBER WEER
NIEUWS VAN DE VOORZITTER

KANTINE- PRAAT

Aan de "vooravond" van mijn doorstromen naar een andere loopgroep schrijf ik dit stukje. Ik heb zojuist in de auto nog een appel gegeten en kan nu beginnen met geestelijk voorbereiden. Gelukkig viel het mee met de drukte op de weg, dus vandaag kan ik zonder stress van start aan de training.

Alleen nog een stukje schrijven voor het clubblad. Lijkt heel wat, maar eigenlijk vind ik het inmiddels een leuk ritueel worden. Iedere maand opschrijven wat me bezig houdt en dat ook nog wat verband heeft met de GAC en de kantine.

Vorige keer is het even misgegaan, want toen zag ik de sluitdatum te laat. Gevolg was dat het rooster voor de aangewezen vrijwilligers een beetje een rommeltje was. Iemand stond er twee keer in en een ander was opeens verdwenen uit de planning. Dit keer is het wel goed gegaan. Wel is nu de vakantieperiode aangebroken, waardoor de kans groot is dat de aangewezen vrijwilligers ook op vakantie zijn.

De mensen die het betreft roep ik ook in dit stukje op om zich te melden bij verhindering voor de verplichte bardienst. Dan kan hierop ingespeeld worden.

Onlangs was niemand van de aangewezen vrijwilligers aanwezig voor de bardienst op zaterdag. Uiteraard was dat heel vervelend. Door de vaste vrijwilligers werd toen geopperd om ook eens betrekkelijk nieuwe leden op te roepen voor de bardienst op zaterdag.

Op die manier levert de bardienst immers ook een bijdrage aan het leren kennen van de vereniging en de andere leden. De betrokkenheid bij de club wordt daarmee mogelijk ook vergroot.

Een ander initiatief dat is genomen door de vrijwilligers is het kritisch bekijken van de voorraden voor de kantine. De spullen staan inmiddels

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 kan worden.

28-7-2007

Marjolein Mulder
Joke Berends

4-8-2007

Angela Bruijs
Oscar Lammers

11-8-2007

Arjan Terpstra
Annet Visser

18-8-2007

Paul Visser
Peter Revenich

25-8-2007

Aafke Bosma
Grace Rumawatine

1-9-2007

Sylvia Kieboom
Simone Heuperman

8-9-2007

Margit Brusgaard
Hanke Kruijt - van Luyken

15-9-2007

Djamila Ruth Offermans-Cyrus
Astrid Roest

Namens de kantinecommissie

Cindy van der Blom

(035) 685 71 74

of E-mail cindy@robencindy.com

PLANNING CLUB NIEUWS 2007

Maand	Nr	Red.Vergadering	Binden	In de bus
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
aankomen kopij
uiterlijk tot 17.00 uur
op de dag van de
vergadering**

gesorteerd op houdbaarheidsdatum volgens FIFO (first in, first out).

Met de discipline en oplettendheid van alle vrijwilligers die achter de bar en in het voorraadshok komen hopen we dat dit gehandhaafd blijft en we niet terugvallen in LIFO (last in, first out).

Na deze stichtelijke woorden rest mij niets anders dan jullie allemaal een heel fijne vakantieperiode en veel loopplezier in een hopelijk nog mooi wordende zomer te wensen. Ik ga me nu snel omkleden, zodat ik

ook nog netjes op tijd ben bij mijn "nieuwe" loopgroep. Zelf ga ik niet meer op vakantie, dus lezers van dit stukje die ondertussen nieuwsgierig zijn geworden naar het vrijwilligerswerk in de kantine en overwegen hun steentje bij te dragen: neem gerust contact met mij op. Tot zover en tot ziens aan of achter de bar!

Cindy van der Blom

(035) 685 71 74

of E-mail: cindy@robencindy.com



Ron Meijer

Prof. de Jongstraat 17

1221 HX Hilversum

035 - 68 507 19

email | info@starttofinish.nl

vormgeving van idee tot drukwerk

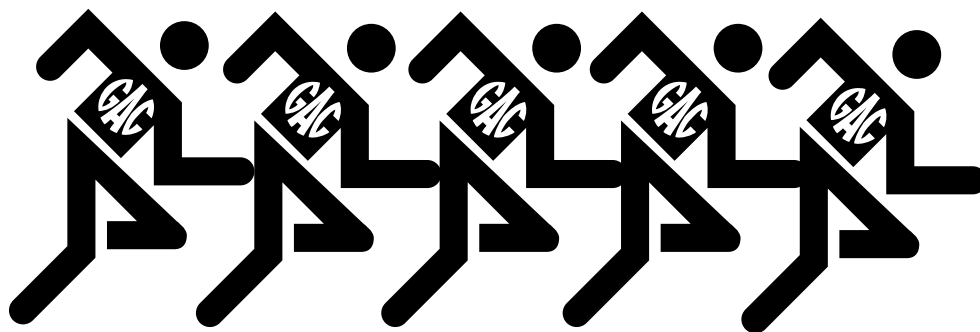
huisstijlen

advertenties

folders

magazines

websites



OOK VEEL TE LEKKER GEGETEN IN DE VAKANTIE? **ER START WEER NIEUWE BASISGROEP**

Op zaterdag 8 september start de GAC weer met een basisgroep.
Deze groep is bedoeld voor de beginnende loper. Via een 3-weekse periode waarin er
alleen sportief gewandeld wordt, gaan we gefaseerd over naar het hardlopen.
Aan het einde van de basisgroep kan je ongeveer drie kilometer achter elkaar hardlopen.

De trainingen worden tweemaal in de week gegeven, zaterdagmorgen om 8.50 uur en dinsdagavond
om 18.40 uur. Je hoeft je niet vooraf aan te melden maar komt gewoon in sportkleding en -schoenen
naar de eerste training.

Leden van de GAC die na ziekte of een blessure een poosje in de basisgroep willen lopen zijn natuurlijk ook
van harte welkom.

Ken je mensen in je omgeving die erover denken om te gaan hardlopen, maak ze attent op deze mogelijkheid
bij de GAC. Het is gebleken dat de mond- op mondreclame nog altijd de meeste belangstellenden oplevert.

Met vragen kun je terecht bij Marie-Louise Hofstee (coördinator basisgroep, 035-6854460)
of Jan van Leeuwen (loopteam, 06-12821865).

Gooische Praktijk voor Dieetadvisering & kinderpraktijk Fat Cool!

Gespecialiseerd in gewichtsbeheersing voor volwassenen,
kinderen en sporters
Tevens adviezen Gezonde Voeding

GAC-leden 10% korting

Consult aan huis volgens afspraak
Ingrid Kop, diëtist

Voor een brochure:
tel: 06-24725912

e-mail: gpdfatcool@hotmail.com



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

Wacht niet tot je MOET maar geef je
vrijwillig op! Mocht er hieronder
niets staan dat bij je past en wil je
toch wat doen, dan kan je natuurlijk
ook zelf een commissielid aanschie-
ten (zie clubblad). En bedenk: vele
handen maken licht werk, dus sleep
ook je loopmaatjes mee!

VACATURES BIJ DE WEDSTRIJD-ORGANISATIE COMMISSIE (WOC)

(herhaalde oproep!)

De WOC valt onder de technische commissie en is verantwoordelijk voor het bij de KNAU aanvragen en medeorganiseren van thuiswedstrijden.

Dit houdt in het bekend maken van de wedstrijd, secretariaat verzorgen, prijzen regelen, parcours incl. technische installaties voorbereiden, jury uitnodigen en indelen etc.

De WOC zoekt een

Medewerker wedstrijdsecretariaat

- **Taak:** Het verzorgen van het wedstrijdsecretariaat
- **Wat moet je kunnen:** Om kunnen gaan met een computer, drukkbestendig zijn
- **Tijdsbeslag:** 2 à 3 wedstrijden per jaar meelopen op de wedstrijddag, en administratieve werkzaamheden voor- en achteraf
- **Meer informatie:** Adri Coppens, a3coppens@gmail.com

VACATURE MAPLE LEAF CROSS COMMISSIE

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

Begin november wordt deze cross gelopen bij Anna s Hoeve en dit jaar alweer voor de 60e keer.

De Maple Leaf cross commissie zoekt een mede-
werker wedstrijdsecretariaat.

- **taak:** verzorgen van (voor)inschrijvingen, en op de wedstrijddag het wedstrijdsecretariaat (inschrijvingen wedstrijd en het verwerken van alle uitslagen).
- **wat moet je kunnen:** goed en snel kunnen omgaan met een computer.
- **tijd:** dat valt mee met een piek in oktober en uiteraard de wedstrijddag begin november.
- **meer informatie:** Michael Kromhout mic.kromhout@planet.nl of 035 – 6720902).

loop en werk mee bij de GAC

NIKE HILVERSUM CITY RUN IN 2008 OP ZONDAG 6 APRIL

De 5e editie van de Nike Hilversum City Run zal worden gehouden op zondag 6 april 2008.

Traditiegetrouw vindt deze loop door het centrum van Hilversum
plaats op de eerste zondag van de maand april.

Voor de loop op 1 april dit jaar hadden zich enkele honderden lopers meer ingeschreven dan de 6.000 die de organisatie als limiet had gesteld. Omdat de verwachting is dat dit aantal nog zal toenemen, gaat de organisatie zich beraden over eventuele aanpassingen in de route en de start/finishlocatie.

De vóórinschrijving via de website www.nikehilversumcityrun.nl
zal starten op zaterdag 1 september 2007.

Nike Hilversum City Run, Robert Elfrink e-mail: pers@nikehilversumcityrun.nl

TAKKE TEKEN

Nog niet zo lang geleden hadden wij entomoloog (insectenspecialist) Willem Takken te gast in Vroege vogels. Hij maakte bekend dat het aantal besmette teken in een jaar tijd minstens verdubbeld is maar zeer waarschijnlijk zelfs verdrievoudigd. Er zijn verschillende oorzaken voor aan te wijzen: de stijging van de temperatuur de toename van het aantal kleine en grote grazers in natuurgebieden er wordt meer onderzoek naar gedaan.

De teek kan besmet zijn met de bacterie *Borrelia burgdorferi* die de ziekte van Lyme veroorzaakt. Als je een beet oploopt van een teek die met deze bacterie is besmet, is de kans groot dat er binnen enkele dagen tot weken een rode kring ontstaat rond de beet. Soms is de vlek egaal rood, soms is het een rode kring die de plek rond de beet markeert. Het is dan zaak om alarm te slaan en de huisarts met een bezoek te vereren. Negeer je de symptomen dan is de kans aanwezig dat je na verloop van tijd chronische gewrichtsklachten krijgt of erger.

Die rode vlek om de beet hoeft niet altijd te ontstaan. Ook zonder die vlek kun je besmet zijn door de *Borrelia* bacterie. Omdat je niet weet dat je besmet bent duurt het vaak lang voor de klachten in verband worden gebracht met een tekenbeet. Patientten die wel gebeten zijn maar geen kring krijgen rond de beet, ontwikkelen na verloop van tijd vaak neurologische klachten die soms heel ernstig kunnen zijn. Met meer of minder heftige antibioticumkuren is (deel) herstel mogelijk.

Toch is er ook goed nieuws: je hoeft niet besmet te worden als je door een besmette teek gebeten wordt. Zaak is om hem zo snel mogelijk (binnen 24 uur) te verwijderen.



Controleer elk hoekje en gaatje van je lijf want de gluipers zitten overal.

Toch is er nog een ernstiger gevaar dat op de loer licht. In Zweden hebben infectiedeskundigen de noodklok geluid: De Zweedse specialisten leggen verband tussen het plotseling overlijden van vaak jonge gezonde sporters en de tekenbacterie *Rickettsia helvetica*. Bij sectie op

een aantal van de overleden sporters werd deze bacterie ontdekt op de hartspeer of hartklep. De bacterie veroorzaakt een ontsteking die normaal gesproken geen dodelijk gevolg hoeft te hebben als je maar geen zware inspanning verricht.

Ook in Nederland is onlangs onderzoek gedaan door Wageningen Universiteit, de Natuurkalender en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. En wat blijkt: maar liefst 60% van de teken in het Nederlandse duingebied is besmet. In tegenstelling tot hun Zweedse collega's zijn de Nederlandse wetenschappers nogal sceptisch. Volgens het RIVM valt het allemaal wel mee, maar de Haagse cardioloog Paul de Groot is geschrokken van het grote aantal besmette teken. Hij vindt dat er waakzaamheid geboden is. Mensen die een tekenbeet hebben opgelopen moeten gespitst zijn op klachten als een griepig gevoel, hoofd- nek of spierpijn. Die mensen zijn niet ten dode opgeschreven maar ze horen bij de dokter thuis en niet op de atletiekbaan. Stel in geval van twijfel het lopen twee weken uit.

Met dank aan:
Prof. Willem Takken
Runnersworld juli/aug.'07
www.natuurkalender.nl

Carla van Lingen.

Pedicurepraktijk Alexandra

Gediplomeerd pedicure
reumatische/diabetische voet

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

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

Kloosterlaan 41
1216 NH Hilversum

Tel. 035 6833117
Mob. 06 49980001

ProVo
Natuurlijke Voetverzorging

LOOP BOEK



HOEK

2 Het is een schande.
De allermooiste titel voor
een hardlooptitel is gepikt.
In beslag genomen door een
wielrenner.
Wij zijn renners – zij zijn fietsers.

Dertig jaar geleden schreef Tim Krabbé 'De Renner' - een klassieker over een wielervedstrijd in Frankrijk. Krabbé was als bijna veteraan (34 jaar oud) fanatiek gaan fietsen en reed steeds meer wedstrijden. Hij werd indertijd een zeer verdienstelijk liefhebber genoemd. In het boek met die hardlooptitel wordt de Ronde van de Mont Aigoaul gereden. Die berg wordt wel 'de reus van de Cevennes' genoemd, wat een beetje overdreven is voor 1567 meter hoogte, maar ja wij praten trots over Cauberg en Vaalserberg....

Krabbé vertelt heel beeldend over zijn tegenstanders: de onbekende van Cycles Goff, Stanislas Kleber, Lebusque, Roger Reilhan, Barthelemy, een jongen in een Moltenitruï en Tiessonniere. Uiteraard speelt de ik-figuur een hoofdrol. Hij demarreert, krijgt een leuke band, is op een gegeven moment de leider in de wedstrijd: "na twee uur en 29 minuten koers

is mijn voorwiel het eerste in de Ronde van Mont Aigoaul". Maar er rijdt een snellere sprinter in z'n achterwiel en Krabbé wil hem niet naar de finish brengen.

Kortom een spannend, goed geschreven boek over een echt gebeurde wedstrijd. Volgens velen het beste literaire sportboek in de Nederlandse taal. Maar het blijft lullig van die titel, want ik had Abdelkader Benali het gegund om zijn boek 'De Renner' te mogen noemen. Het heet nu 'Marathon-loper' en dat is in looptitelland waarschijnlijk een goede tweede.

Ook Abdel volgt een boek lang zijn wedstrijd, de Marathon van Amsterdam. En zelfs als je geen marathons loopt, en zelfs als je helemaal geen loper bent, is het een goed verhaal. Een marathonboek in 42 hoofdstukken en nog 195 meter. Met beschrijvingen van omgeving en wat er door iemand heen gaat tijdens zo'n lijdensweg, want dat is het ook voor Benali. Dwars door het verhaal van Amsterdam leer je ook de hoofdpersoon beter kennen: hoe hij voor de atletiek koos toen hij Saïd Aouita op tv zag lopen, dat Boedapest zijn eerste marathon was, de problemen met drinken onderweg...

"Als ik ga nadenken over hoeveel water ik precies moet drinken om het vochttekort aan te vullen, raak ik snel de draad kwijt. Een liter per uur? Meer? Steeds meer zweet ik, steeds groter wordt het verlangen naar water. Water om te drinken, water om op mijn gezicht te voelen. Dat maakt voor nu, zo lijkt het, niets uit want ik zweet overvloedig, en het meeste zweet droogt onmiddellijk op, waarna het zout zijn werk kan doen. Het prikt zo scherp dat ik daarnet bij het 15 kilometerpunt een beker water in mijn gezicht heb moeten gooien om het kwijt te raken, dat brandende, bijtende gevoel

waardoor je ogen zich willen sluiten. Even zie je dan niets en moet je op de automatische piloot verder."

Niks leuker dan herkenning. Een zijsprong: lang geleden was Walibi World nog de Flevohof - niks pretpark, maar een grote openlucht-tentoonstelling over het moderne agrarische bedrijf. Compleet met stallen en boerderijen. Ivo de Wijs presenteerde toen het radio-programma Vroege Vogels en moest daarin vaak onderwerpen uit de agrarische sector aankondigen. Hij vond dat 'ie eens in de Flevohof moest gaan kijken - een studiereisje. Proestend van het lachen kon hij er na terugkomst over vertellen: "Er komen in die Flevohof bijna geen gewone mensen, alleen maar boeren. Waar ik ook liep: overal stonden gezinnen of echtparen te kijken bij dorsmachines, tractoren en melkrobots. En iedere keer hoorde je de man zeggen: 'Krèk, dat klopt. 't Is juist. Alleen maar boeren die komen kijken of de tentoonstelling de werkelijkheid weergeeft."

Zo ook voor de langloper die Benali leest. Een feest van herkenning! Zelf las ik het boek op vakantie in Frankrijk. Maar dan ben ik vaak ongedurig, loom door de warmte, ik gun mezelf de tijd niet om een hele roman (pffff, 164 bladzijden!) achter elkaar te lezen. Dus combineerde ik 'Marathonloper' met 'Tempo' van Dirk van Weelden. Dat bevat mooie kortere stukken, en natuurlijk ook allemaal over lopen. Hij schrijft over legendes zoals Emile Zátopek en Steve Prefontaine (Steve Who?). Maar ook over de aanschaf van schoenen (van platte gymmen via Nike basketbalschoenen naar de duurste Asics Kayano, ook Van Weelden trapt in elk verkoopverhaal). Over urban running, hartslagmeters, de marathon van New York, de elastische methode, de haat-liefde verhouding tussen hardlopers en honden, de observaties van de renner tijdens zijn training.

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw - advies en ontwerp

035 - 6281720

www.kasanmoentalib-architecten.com

Het boek begint zo:

"Dat stipse daar, nog eens goed kijken, is dat een wandelaar of een loper? Ja, dat was een elleboog. Naar achteren stotende ellebogen zijn op grote afstand de eerste kenmerken waaraan je een wandelaar van een loper kunt onderscheiden. Turen helpt ook, en dan de snelheid inschatten. Ja dit is een loper. In een donker pak tegen een achtergrond van kreupelhout, maar ik zie het duidelijk. (...) Hoe snel of hoe oud de loper voor me is weet ik niet. Aangezien ik ook door het duingebied naar het strand loop zal ik hem straks weer even voor me zien. Onvermijdelijk rijst daarmee de vraag of ik hem laat lopen of dat ik hem inhaal."

Heerlijk, nog meer dat Flevohofs-boerengevoel! Ik herken nog meer gedachten en gevoelens van de loopschrijver. Ons leest ons.

Op het terras in Frankrijk waar ik Abdel en Dirk door elkaar mix ben ik hemelsbreed zo'n honderd kilometer verwijderd van het Cevennenland waar 'De Renner' speelt. Dat boek staat uiteraard ook, minstens vier keer al gelezen, op mijn Franse boekenplankje. Ik ken de Mont Aigoaul, want samen met Carla beklom ik fietsend die reus. Net als Tim Krabbé werd ik tweede op de top. In een ijzige wind, hoewel het hartje zomer was. Het weerstation bovenop bood ons even een schuilgelegenheid.

Je leest boeken om te worden geamuseerd, om de spanning (wie wint, wie is de vader?), om er van te leren. Maar de leukste hardloopboeken geven je door de herkenning ook iets meer inzicht in je eigen geloop. Als je er nog iets van leert is dat mooi meegenomen.

Joost Huijsing

Aanbevolen, alle drie:

De renner – Tim Krabbé (19
Uitg. Prometheus € 12,50

Marathonloper – Abdelkader Benali
(2007)
Uitg. Arbeiderspers € 14,95

Tempo – Dirk van Weelden (2007)
Uitg. Augustus € 15,00

NIEUWE LEDEN

PER 8 JULI 2007

R.	René Smeink	Nederhorst Den Berg	H.Recreanten
A.C.	Anneke van der Veer	Hilversum	D.Recreanten
J.J.M.	Joyce Hovius	Hilversum	D.Recreanten
M.F.H.	Mariette Bruins-Gorsselink	Hilversum	D.Recreanten
E.	Esther Hamer	Hilversum	D.Recreanten
M.J.J.	Marion Durieux	Hilversum	D.Recreanten
J.	Jildou Scheffer	Hilversum	D.Recreanten
A.	Arjan den Blanken	Hilversum	H.Recreanten
M.	Mirjam Visser	Hilversum	D.Recreanten
E.	Elke Verstralen	Hilversum	D.Recreanten
A.R.M.	Rebecca Zeilstra	Hilversum	M.Pup.A
F.	Felix Camfferman	Hilversum	J.Pup.A
E.	Eva Camfferman	Hilversum	M.Pup.A
A.J.A.	Ankie Kortland-Douma	Eemnes	D.Recreanten
M.	Mischa Brinkman	Hilversum	Overige Heren
F.A.M.	Ferry Lieshout	Soest	H.Recreanten
D.	Don Oppedijk	Haarlem	H.Recreanten
C.A.	Liene Malsch	Hilversum	D.Recreanten
M.	Margot Sabbé	Bussum	Overige Dames
P.D.	Dick de Kruijk	Hilversum	H.Recreanten
M.M.	Monique Ieberts-Stornebrink	Nieuw Loosdrecht	D.Recreanten
K.M.	Karen Townsend-Veldhuis	Blaricum	D.Recreanten
C.	Claartje van der Ben	Hilversum	Overige Dames
M.	Monique Sievers	Hilversum	Overige Dames
G.J.	Gerrit Schipper	Hilversum	Overige Heren
C.	Cor Bruininks	Hilversum	Overige Heren
I.M.	Inge Wets-Swart	Hilversum	D.Recreanten
B.	Bart Bakker	Hilversum	Overige Heren
S.D.	Sylvia de Bood	Hilversum	D.Recreanten
R.	Remco Coolen	Hilversum	H.Masters
C.	Cindy Visser	Hilversum	D.Recreanten
A.C.H.	Katrijn Turksma	Hilversum	D.Recreanten
A.	Amy Rombout	Hilversum	M.Pup.B
J.F.	Jelte ter Braake	Hilversum	J.Pup.A
M.W.	Myrthe Mol	Hilversum	M.Pup.C
P.J.	Pim Borninkhof	Hilversum	J.Minipupil
M.	Moira Stam	Hilversum	M.Pup.C
J.	Joyce Pieters-Zwiers	Hilversum	Overige Dames
A.M.	Anne Harmsen	Hilversum	M.Pup.A
H.	Hanneke van Dijk	Hilversum	D.Recreanten
S.	Simone Schuthof	Hilversum	D.Recreanten
W.	Willemijn Cnossen	Eemnes	M.Jun.D

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

**CLUBBLAD
DIGITAAL
ONTVANGEN?**
KAN NOG STEEDS
ontvanger.clubblad@gmail.com

'n fr^ons van B^ons

Vrijdagmorgen 23 juni: de wekker loopt af om 5.30 uur, even snel wat eten en 6 uur de deur uit want om 7 uur moeten we in Amersfoort staan. Lekker, 40 kilometer wandelen in de regen!



TWEEDAAGSE VAN AMERSFOORT

Voor de lezer die denkt dat ik nu echt een beetje geflipt ben volgt nu eerst even wat uitleg:

Mijn hoofdsport is hardlopen, ik ben daar echter niet zo heel goed in. Dat is verder niet erg, want echt heel slecht ben ik ook weer niet, ik hou van de competitie en ik vind het leuk en gezellig. Bovendien ben je niet zo heel veel tijd kwijt aan een training, dat is ook wat waard. Mijn tweede sport is racefietsen, en daar heb ik ietsje meer talent voor. Maar er is maar één sport waar ik echt goed in ben (mag ik wel zeggen toch?) en dat is wandelen. Tja, die grote passen die zo inefficiënt zijn met hardlopen (kost alleen maar kracht) zijn dan ineens hartstikke effectief. Jammer dat daar dan weer geen wedstrijden in zijn... want snelwandelen gaat me toch wat te ver.

Kortom, hoewel sommige mensen het alleen maar doen om tegen heug en meug te oefenen voor de Vierdaagse van Nijmegen doe ik de Tweedaagse van Amersfoort nou al voor de derde keer, en ondanks het feit dat ik dit jaar nog helemaal niet heb gewandeld gaat de eerste dag me weer moeiteloos af. Alleen jammer dat mijn regenponcho al bij het eerste gebruik stuk gaat, maar gelukkig heb ik ook een paraplu.

Maar al te gemakkelijk gaat vervelen, dus het is tijd voor een nieuwe uitdaging: laat ik voor de grap de tweede dag eens 50 kilometer lopen. Maar dan wel met mijn hoge wandelschoenen aan, want de lage bleken niet alleen een beetje uit elkaar te vallen (de voering althans) ze zijn ook absoluut niet waterdicht (vooral omdat ik ze niet vantevoren heb ingevet, oeps). En toch maar een

rugzak in plaats van een heuptas, want die valt helaas tegen in het gebruik. Zo gezegd, zo gedaan, en na een waterige start wordt het zelfs nog lekker weer, dus bij onze rust op 20 kilometer besluit ik mijn broek af te ritsen. Eerst even een stukje modder van mijn linkschoen verwijderen, denk ik nonchalant, maar dan blijkt dat het geen modder is maar rubber: mijn hak vertoont een groot gat! O jee, als dat maar goed gaat... Voorlopig wandelen we in elk geval nog tamelijk onbezorgd verder. Een paar mede-wandelaars willen het euvel ook nog even zien en leven met me mee, maar wat me intussen een beetje stoort is het geluidje dat mijn rechterschoen maakt: 'swik, swik, swik' zit er soms kauwgom onder? Even kijken en duwen en nu slaat de schrik me echt om het hart: ik duw moeiteloos de hele hak in!

Zoals bij elk goed georganiseerd evenement is er een ophaaldienst voor uitvallers, maar wie rekent er nou op dat je Limburgs Mooiste uitrijdt zonder lekke band en dan met materiaalpech uitvalt bij een wandelingetje?? Voorzichtig lopen dus, zoveel mogelijk links op het asfalt (zodat het hoogteverschil tussen mijn schoenen een beetje wordt opgeheven) en als het kan onverhard, want demping heb ik nu dus helemaal niet meer. Van

Aannemersbedrijf KOK v.o.f.



Verbouwingen
Onderhoudswerken
Keukens, badkamers,
dakkapellen, open haarden

•
Alle voorkomende
timmerwerken

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

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

het idee alleen al krijg ik pijn in mijn knieën, maar ik besluit door te lopen zolang als het nog gaat. We discussiëren of de schoenenpech ligt aan mijn loopstijl (met die grote stappen komen er flinke klappen op de hak) of dat mijn schoenen juist nauwelijks kunnen slijten gezien hun beperkte grondcontact. Tja, wie zal het zeggen...

Ondertussen blijft het verbazingwekkend genoeg goed gaan, want bij de volgende rust op 30 kilometer heb ik nog steeds nergens last van. Nou ja, alleen van het gat in mijn paraplu een beetje dan... mijn uitrusting is echt tiptop, hoor!

We lopen een heel stuk door een bos, licht stijgend, de geur van de bui die net is gevallen in de neus, en eigenlijk loop ik nu zelfs superlekker. Bij de 40 weer even pauze met een pak Tucjes, en daarna nog een mooi stuk door bos en heide. In de volgende onweersbui doen mijn schoenen allebei 'swik, swik' maar ze blijven keurig waterdicht. Wel moet ik ze wat hoger optillen om te vermijden dat de hak over de grond sleept...

Nog een klein stukje door de stad, waar asfalt niet te vermijden is, dus voor het eerst een klein beetje last van mijn kuit, maar ach: daar is de finish al! Net op tijd, bleek later, want het was 16.57 uur en 40-lopers moesten om 17.00 uur binnen zijn. Had ik toch bijna na zo'n barre 50 kilometer met handicap ook nog mijn speldje voor de 40 moeten missen!

Eind goed al goed: ik heb mijn eerste 50 kilometer gelopen en mijn schoenen hun laatste, want de schoenmaker kan ze niet meer redden. Maar het is een waardig afscheid na tien jaar trouwe dienst. O ja, mijn wandelsokken zijn trouwens ook versleten... 't Is een leuke sport hoor, dat wandelen, maar wil één van de lezers mij niet sponsoren??

Saskia Bons

EVENEMENTEN GAC

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

8 september	Start Basisgroep
20 oktober	Herfstloop
1 december	Sinterklaasloop
15 december	Kerstdiner
26 december	Kersttraining

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

Madelon de Groot 6237137
Hannie v.d. Kroon 6832999 **Elly Majoor** 5310748
Alja Meijer 6850719 **Gertjan Reichman** 6216291
Henry Swankhuizen 6563420

LEUKE INTERNETPAGINA NORDIC WALKINGNET.NL

Een pagina met vele routes in
het gehele land.

22 september 2007 wordt
weer de "van Dam tot Dam loop"
georganiseerd.

De afstanden zijn
9 km – 18 km - 40 km

Voor de nordic walkers
9 km en 18 km.

Kijk voor verder informatie op:
Damtotdamwandeltocht.nl

Veertig keer de Avondvriendagse lopen

Bets Boom: 'Wandelen vind ik gewoon heel erg leuk'

BETS BOOM - Ze is een sportief, 71 jaar oud, loopt drie tot vier keer in de week een flink afstand en doet dit jaar voor de vierde keer mee aan de Avondvriendagse. Bets Boom heeft maar één verklaring voor haar wandelgedrag: 'Ik vind wandelen gewoon heel erg leuk'.

De laatste jaren loopt Bets Boom een afstand van ongeveer vier tot vijf kilometer. Het is haar favoriete sport. Ze vindt het heerlijk om te wandelen en ze doet dit jaar voor de vierde keer mee aan de Avondvriendagse. Bets Boom heeft maar één verklaring voor haar wandelgedrag: 'Ik vind wandelen gewoon heel erg leuk'.



Bets Boom met haar wandelboekje. (Foto: Hans Meijer)

Wandelen is Bets Boom favoriet. 'Als het om de sportieve dingen gaat, gaat me nog jaren door met de Avondvriendagse. Ik heb ook nog de Grootse Avondvriendag en mijn vriendin is prima. Wandeling gaat me gewoon lekker door'.

Wandelen is Bets Boom favoriet. 'Als het om de sportieve dingen gaat, gaat me nog jaren door met de Avondvriendagse. Ik heb ook nog de Grootse Avondvriendag en mijn vriendin is prima. Wandeling gaat me gewoon lekker door'.



DE “LATTENBODEM” VAN FRANK

Waar ligt de lat en waar is de bodem? 2 uitersten die binnen de GAC iedereen moeten aanspreken. De lat wordt steeds hoger gelegd wanneer je goed in je vel zit en van blessures verstoken blijft en de bodem lijkt maar niet in zicht te komen wanneer je dan toch getroffen wordt door blessures of ander leed. 1 ½ jaar geleden werd ik even op mijn plaats gezet waardoor ik met mijn neus op de feiten werd gedrukt dat een blessure in een klein hoekje zit. Na mijn meniscus-operatie ben ik verstandiger gaan trainen en mijn grenzen duidelijker bepaalt. Ook de balans werk/privé/sport is in de revisie geweest. De bodem heb ik gelukkig vaag gezien en ben alleen maar gaan kijken naar de lat. Enkele van deze latjes heb ik al wel eens omschreven in dit blad. Mijn eerste halve marathon, eerste hele marathon in Noorwegen met de familie van Bokhorst tot aan een openhartig verhaal. Sinds kort ben ik ook lid geworden van de TVH. Triatlon Vereniging

Hilversum. Waarom TVH? Na 3 keer te hebben meegedaan aan de kwart van Weesp heb ik redelijk de smaak te pakken gekregen van deze discipline. Zwemmen en fietsen zijn niet mijn grootste hobby's maar wel essentieel bij het beoefenen van deze discipline. Hier heb ik de nodige hulp bij nodig en waar kan je dat het beste vinden dan bij mensen die daar redelijk wat tijd insteken. Ik stond trouwens verstoeld van het aantal GAC-ers die je daar tegenkomt!

Voor mijn 40e een hele marathon was mijn vorige grote lat. Nu ben ik in 2008 10 jaar lid van de GAC dus heb ik als doel gesteld om in 2008 de hele triatlon van Almere te doen (proberen natuurlijk) 3,8km fietsen, 180km fietsen en hoppa een marathon erachter aan. Jaap Langerak weet precies wat deze discipline inhoudt en ik moet nog maar eens een goed gesprek met hem voeren. Voor mezelf moet ik altijd ergens een lat hebben liggen, of dit nou in

de sport is of met werk. Veel van mijn familieleden en collega's verklaren mij voor gek. Het feit dat je zo'n 12 a 14 uur (streeftijd) aan het sporten bent vinden velen niet echt normaal. Als ik er lang over nadenk vind ik het zelf ook niet normaal maar ja er zijn al zoveel normale dingen en mensen op deze aardbol dus een beetje afwisseling kan geen kwaad toch?

Ik moet nog veel leren om deze discipline tot een goed eind te brengen. Mijn collega is diëtist en heeft mij al wat adviezen gegeven over voeding. Wat ik wel en niet moet eten maar voorop staat dat ik moet eten en ik merk dat ik in mijn werk nog wel eens een maaltijd over sla wat dus druist in tegen deze adviezen. Het is nog een heel lange weg maar ik hoop dat ik eind augustus 2008 een positief stukje kan en mag schrijven, dat het een geweldige ervaring was en dat ik jullie een eindtijd mag en kan doorgeven ongeacht hoe lang die tijd ook is. De kunst is echter om aan deze hoge lat wel leuke dingen te blijven hangen en niet alleen maar blind te varen op de hoogte van de lat.

Ik heb mezelf 1 ½ jaar gegeven om intensief te trainen (4 a 5 keer per week) afgewisseld met 2x zwemmen, 2x lopen en 1x fietsen in de week. Dit zal ik zo nu en dan moeten afwisselen. Tot nu toe ben ik erg tevreden en merk hier en daar al wat vooruitgang. Met zwemmen kwam ik voorheen niet verder dan een baantje of 4, 5 en dan had ik het wel gezien en ging dan liever dollen met mijn dochter en etteren in de stroomversnelling (daar hoeft je helemaal niet jong voor te zijn

Het is tijd om te sporten.

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

Het is tijd voor de Rabobank.



hoor). Nu gericht trainen op techniek, uithoudingsvermogen en ademhaling en ik merk dat ik versta hoeveel baantjes je wegzwemt. Per training ligt het gemiddelde op zo'n 40 tot soms wel 50 a 60 baantjes! Ook met zwemmen kennen we een soort cooptest waarbij je 16 minuten zwemt en kijkt hoeveel meters je hebt afgelegd. 800 meter was mijn laatste resultaat waar ik uiteindelijk erg tevreden mee was. Ik heb echter wel halverwege 17 seconden! aan de kant gehangen om even bij te komen. Dit vergt een geheel andere conditie en ik heb heel veel respect gekregen voor mijn sportmaatjes die ik maar door zie buffelen of dat het ze geen moeite kost. De passie en gedrevenheid zonder het een ander op te leggen vind ik erg fijn en ik denk dat ik nog met heel veel plezier zal trainen.

Ik merk tevens met lopen dat ik hier ook de lat hoger heb gelegd ongemerkt want ik ondervind een opmerkelijke verbetering van mijn tijden (hoe ouder hoe gekker). Met Remko Groot heb ik een gezonde competitie in looptijden, aantal loopjes en snelheid. Ook onze schoenen bleken al geruime tijd dezelfde te zijn. Met een vette PR op de halve marathon van Utrecht tot 2x een PR op de 10 merk ik dat ik steeds fanatieker wordt en er steeds meer lol in heb. Maar elke keer na het lopen of zwemmen sta ik onder de douche en relatieveer ik elke keer dat ik momenteel in de gelukkige omstandigheid zit dat mijn lichaam mij niet in de steek laat. Dit vind ik voor iedereen de onderliggende boodschap. Het is geen vanzelfsprekendheid dat je maar door gaat en door gaat. Elke keer op de training vind ik het erg fijn om iedereen weer te zien en te horen dat het goed gaat. Marijke, ik vind het fijn dat je weer lekkerder loopt en Karin is ook weer redelijk hersteld na haar gekneusde ribjes. Voor tips van "Die Hards" sta ik altijd open en gelukkig zijn er veel mensen bij de GAC en de TVH die hun lat meerdere malen hoger hebben gelegd. Hopelijk zijn er voor velen van jullie meer latten dan bodems en blijf relativeren!!

Frank Aalten

LANGE AFSTAND RECREATIE

vrijdag 22 juni 2007

Midzomernachtloop Amsterdam 10 km

Remko Groot	42:20
Frank Aalten	43:56
Bert Akkersdijk	48:02
Hans van der Grient	53:06
Ronald Smalenburg	54:47
Henry Swankhuizen	57:17
Elly Majoor	57:18
Joke Kooiker	57:23

zondag 17 juni 2007

Vechtloop Weesp 10 km

Arthur Westgeest	47:38
------------------	-------

zaterdag 16 juni 2007

Groot Ginkelse Loop Ede 21,1 km

Remko Groot	2:03:50
Reinier Kuipers	2:03:50

zaterdag 16 juni 2007

Wasmeerloop Hilversum 4 km

Patrick van Welzenes	18:20
Clemens van Wilgenburg	27:49

zaterdag 16 juni 2007

Wasmeerloop Hilversum 8 km

Rene Udo	41:53
Sylvia Vos	48:19
Anja Koomen	52:00

woensdag 6 juni 2007

Zomeravondcup Utrecht 10 km

Remko Groot	43:03
-------------	-------

zondag 3 juni 2007

Drie dorpenloop Kortenhoeft 12,4 km

3	Cornelie Peschar	57:35
42	Tim Tetteroo	58:04
57	George de Groot	1:00:09
60	Walter Mijnhout	1:00:17
	Marielle van Laar	1:00:18
12	Loes Terwel	1:02:31
83	Arie Klop	1:02:33
93	Sander Visser	1:03:33
128	Bert Grob	1:07:37
26	Angela Bruijs	1:07:47
137	Eric van Aartrijk	1:09:25
146	Gerard Bakker	1:10:50
45	Mariska van Wengen	1:16:26
169	Marc Hek	1:16:32
170	Ed Mulder	1:16:33
47	Joke Berends	1:16:38
172	Frans Oomen	1:16:39
49	Margriet Eerenstein	1:18:40

zondag 3 juni 2007

Drie dorpenloop Kortenhoeft 21,1 km

20	Siebe Turksma	1:40:30
	Raymond Schipper	1:46:07
46	Marcel Dopheide	2:00:00

1 Marlies Bakker 2:03:00

zondag 3 juni 2007

Drie dorpenloop Kortenhoeft 3 km

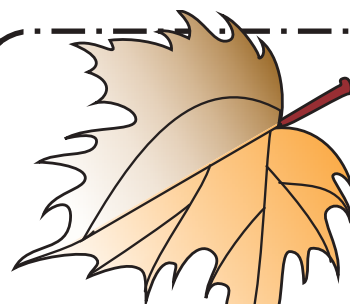
1	Nick van Tol	09:24
2	Eduard Grob	10:18
18	Tom van den Hoven	13:51
8	Leonie Grob	15:10
9	Jeltje Heuperman	15:11
31	Mathijs van de Fliet	15:23
12	Robin Weermeijer	16:06

zondag 3 juni 2007

Drie dorpenloop Kortenhoeft 6,7 km

4	Marloes Steenhuisen	30:13
26	Marc van Veen	31:34
	Albert Bos	33:00
43	Gerie Broek	35:08
	Fabian Rothmund	35:35
59	William Haarmans	37:01
	Eva Homs	37:09
	Clemens van Wilgenburg pr	39:27
69	Pieter Landman	39:29
35	Karin Visser	39:32
36	Evelien Zwart	39:33
38	Lydia Prinsen	39:48
62	Clare Disley	42:33
68	Ineke Klijndijk	43:02
77	Patrick van Schijndel	43:41
71	Sandra Dopheide	43:45

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



**OOK DIT
JAAR
IS ER WEER
EEN
MEAPLE
LEAF
CROSS !**

Op 4 november wordt al weer de 60e editie gelopen.

Vanaf nu is alle informatie beschikbaar op de site www.mapleleafcross.nl.

REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

Donderdag 2 augustus 2007

Bosloop

Schoorl

Website: geen

Afstanden: 4 en 8 km 19:30 uur

Elke donderdag in augustus is deze onverharde bosloop door de mooie bosrijke omgeving van Schoorl.

Dinsdag 7 augustus 2007

Strandloop

Egmond

Website: geen

Afstanden: 4 en 10 km 19.30 uur

De eerste 3 dinsdagen in augustus over het strand bij Egmond, start is bij Het Klimduin.

Woensdag 22 augustus 2007

Gildeloop

Soest

Website: www.avpijnenburg.nl

Afstanden

Aangezien de site diverse pop-ups heeft en logo's over de tekst geen andere informatie dan inschrijven vanaf 17.30 uur.

Zondag 26 augustus 2007

Halve Marathon

Zeewolde

Website: www.hemmeromloop.nl

Afstanden 5 km, 10 km 11.30 uur
en 16,1km 12.30 uur

Leuke loop door zowel het dorpje Hem als de polder om Hem heen. Voorafgaand aan de 'grote' lopen zijn er nog diverse kinderlopen na afloop nog diverse activiteiten. Nieuw is dat er een clubloop is, voor meer informatie zie de site.

Woensdag 29 augustus 2007

Emiclaerloop

Amersfoort

Website: www.avtriathlon.nl

Afstanden 9,8 km 19.30 uur

Het parcours bestaat uit 4 rondes die om 19.35 uur 1, 2 of 3 keer gelopen kunnen worden. Het parcours is vernieuwd en loopt door Schothorst en Kattenbroek

Zondag 2 september 2007

Dijkenloop

Beneden-Leeuwen

Website: www.dijkenloop.nl

Afstanden 5 km 12.45 uur, 10km 12.50 uur
21,1 km 13.00 en 42 km 11.30 uur

Het parcours loopt over dijken en biedt diverse vergezichten over de uiterwaarden van de Maas en Waal En door diverse dorpjes langs de route.

De marathon is ook in estafette vorm te lopen.

Zondag 2 september 2007

Haarlemmermeer

Hoofddorp

Website: www.haarlemmermeer-marathon.nl

Afstanden 5 km 10.30 uur, 10 km 11.30 uur
21,1 km en 42 km 11.45 uur

Het parcours is wederom aangepast en voert oa de start en landingsbanen bij schiphol, diverse molens. Alle afstanden zijn ook in Businessloop verband te lopen.

Zondag 9 september 2007

30 van Amsterdam-Noord

Amsterdam

Website: www.30vanamsterdamnoord.nl

Afstanden 10 km 11.10 uur,
15 en 30 km 11.00uur

Het parcours van 15 kilometer gaat door het landelijke gebied bij Amsterdam-Noord. Voor de 30 geldt 2 rondes van 15 kilometer.

Zondag 16 september 2007

Tempo-run

Bussum

Website: www.avtempo.nl

Afstanden 4 km 11.30 uur en 10 km 12.00uur
Parcours loopt door het Mouwtje en over de Huizerweg.

Zondag 16 september 2007

Halve van Hoogland

Hoogland

Website: www.halvevanhoogland.nl

Afstanden 5 km 12.30 uur, 10 km 12.35 uur
21,1 12:40 uur

Het halve marathon parcours bestaat uit 3 rondes en is gelijk gebleven aan vorig jaar.

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



Webhosting vanaf 4 euro per maand!

IT2day for tomorrow's business

Zondag 30 september 2007

30 van Almere

Almere

Website: www.de30vanalmere.nl
Afstanden 5 km 11.15 uur, 10 km 11.25 uur,
 15 en 30 km 11.00 uur

Net als in Amsterdam bestaat hier het parcours ook uit 2 rondes van 15 kilometer.

Zondag 30 september 2007

Posbankloop

Velp

Website: www.posbankloop.nl
Afstanden 6 km 13.00 uur en 15 km 14.30 uur

Het parcours kent voor Nederlandse begrippen twee flinke beklimmingen (90 en 80 meter). Echter ook lange afdaling. Nieuw is dat er een tussensprint is van 500 meter met een hoogte verschil van 30 meter waar in iedere categorie prijzen zijn te winnen voor de snelste loper. Ook kun je de tijd van de winnaar proberen te raden.

Er is ook de mogelijkheid tot (Nordic) wandelen over een afstand van 15 of 25 kilometer.

3E DIVISIE COMPETITIE ZEER GESLAAGD!

En dan nu aan mij de eer om een stukje te schrijven in het clubblad. Als ploegleider van de vrouwen kan je daar niet omheen vond ik zelf en zeker nu niet;

Eindelijk is er een 3e divisie ploeg opgesteld voor zowel de mannen als de vrouwen!!

Bij alle drie de competities is goed gepresteerd, sommige zelfs met PR'S afgesloten! Nu troffen wij het ook erg met het weer, iedere competitie boven de 20 graden, zo iets kan je alleen maar hopen, maar het was ons gegund!

Ook in onze poule deden we het goed, Phanos was ons helaas steeds een stukje voor, maar 2e in de poule, jullie kunnen trots zijn op jezelf!

Nu de uitslagen bekend zijn, door de 3e competitie met hand tijden liet dat nogal op zich wachten, kan ik met TROTS zeggen dat jullie, de vrouwen, landelijk als 11e !!! van de 52 teams zijn geëindigd!

Dit houdt in dat we net een plekje tekort kwamen voor een promotie wedstrijd, maar eerlijk is eerlijk, wie had gedacht dat we het zover zouden schoppen??

En zeg nou zelf, met de mannen in de 3e divisie, gezelliger kan het niet! En gezelligheid, dan heb je de helft van je prestaties al binnen!!

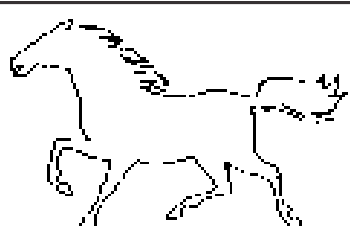
Iedereen bedankt voor de gezellige dagen en de goede prestaties en ik hoop tot volgend jaar, ik vond het zéér geslaagd en hoop volgend seizoen zelf ook mee te kunnen doen!

Jonneke Veldmeijer

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!



E & M Expres
Taxibedrijf & Snelkoerier

Met speciale taxi tarieven voor vervoer van en naar schiphol

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

035 - 5771505

BIRGIT BERK WINT NK TRIATLON - EVA JANSSEN PAKT BRONS

Drie triatletes die lid zijn van de Gooise Atletiek Club uit Hilversum hebben uitstekend gepresteerd tijdens de Nederlandse Kampioenschappen triatlon over de Olympische Afstand in het Limburgse Stein. De in Maastricht wonende Birgit Berk won afgetekend en Eva Janssen (Hilversum) werd uitstekend derde. Bij de meisjes 18+ tenslotte won Annika Fangmann uit De Hoef de Nederlandse titel.

Vooraf gold Birgit Berk, tevens titelverdedigster, reeds als de grote favoriete voor de titel. Omdat Wieke Hoogzaad niet van start ging werd de meeste concurrentie verwacht van Lisa Mensink en Eva Janssen. Tijdens het zwemmen werden de plannen van Berk en Mensink direct duidelijk en zij namen snel afstand van de rest van het veld. Gezamenlijk beëindigden zij de 1500 meter zwemmen met een voorsprong van 3 minuten op een groepje onder aanvoering van Janssen.

Omdat Berk en Mensink redelijk goed samen werkten en Janssen van de eerste achtervolgsters met afstand de beste fietster was, begon Janssen aan een kansloze achtervolging. Ondanks dat wist Janssen tijdens de 40 km fietsen de afstand tot de kop te consolideren en was ze gezien haar loopkwaliteiten redelijk zeker van de bronzen medaille. Berk en Mensink gingen tijdens het lopen strijden om de titel. Berk nam aan het begin van de 10 km lopen direct afstand en prolongeerde op indrukwekkende wijze met de snelste looptijd van het veld de Nederlandse titel. Uiteindelijk finishte ze in een tijd van 2.05.43.

Lisa Mensink verloor nog enkele minuten op Janssen maar werd wel tweede in 2.07.46. Eva Janssen finishte in 2.09.19 als derde. Dit betekende voor haar een eerste medaille op een NK triatlon en tevens een bekroning op een tot nu toe uitstekend seizoen.

Bij de mannen ging de winst naar Bas Diederens (Echt). Medefavoriet en GAC-lid Sander Berk (De Kwakel) kreeg tijdens het fietsen te maken met een lekke band en moest de strijd voortijdig staken.

Bij de meisjes junioren finishte GAC-atlete Annika Fangmann (De Hoef) op de sprintafstand als derde. In haar eigen categorie 18+ was ze echter wel de snelste waardoor ze een gouden NK-medaille in ontvangst mocht nemen. Fangmann finishte na 1.12.57

Arjen Kuper

Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

Kapittelweg 338

1216 JP Hilversum

Tel. (035) 623 20 31

BRENDA BAAR NEDERLANDS KAMPIOENE

Brenda Baar is afgelopen zondag Nederlands Kampioene geworden op het onderdeel hink-stapspringen. De atlete van de Gooise Atletiek Club deed dit op zeer overtuigende wijze met een sterk persoonlijk record van 12.72 meter. Na vorig jaar het zilver gewonnen te hebben en in het verleden ook al meerdere juniorentitels, heeft Baar nu voor het eerst ook seniorengoud weten te veroveren. De Nederlandse Kampioenschappen vonden plaats in het Olympisch Stadion in Amsterdam.

Met afstand de sterkste De 19-jarige Hilversumse had eerder dit jaar tijdens de wedstrijden om de Gouden Spike in Leiden reeds het onderdeel hink-stapspringen weten te winnen en gold daardoor als één van de favorieten. Dit maakte ze in de wedstrijd ook waar door een maximale afstand van 12.72 meter te overbruggen. Een dik persoonlijk en clubrecord.

De kampioene van vorig jaar, Janneke Hulshof van Phanos, kwam tot 12.33 meter en moest genoegen nemen met het zilver. Behalve bij het hink-stapspringen kwam Baar ook in actie op het onderdeel verspringen. Ook op dit onderdeel deed ze het goed met een afstand van 5.76 meter en een vierde plaats op het NK.

Nog meer GAC'ers

Behalve Baar hadden nog een aantal atleten van de GAC zich weten te kwalificeren voor het NK. Master Ingrid van Dijk werd zesde bij het kogelslingeren met een afstand van 42.17 meter. Janneke Oosterink liep op de 400 meter horden in de serie een tijd van 67.70 seconden en Olivier Heimel liep in de series van de 800 meter een mooie tijd van 1.55.70. Beiden wisten zich met deze prestatie niet te kwalificeren voor de finale.

Arjen Kuper

KIRSTEN VAN BOKHORST JUNIOREN- KAMPIOENE

A-juniore Kirsten van Bokhorst van de Gooise Atletiek Club Hilversum is afgelopen weekend Nederlands Juniorenkampioene geworden op het onderdeel speerwerpen. Ze deed dit met een mooi persoonlijk en clubrecord van 43.35 meter. De Nederlandse Kampioenschappen vonden plaats in Utrecht.

Laatste worp beslissend voor Van Bokhorst

De 19-jarige Van Bokhorst begon met een matige worp, maar na de tweede worp bezette ze de tweede plaats achter Nikki Rodenburg van AV Hera. Rodenburg had in haar tweede worp een afstand van 40.99 meter weten te overbruggen, terwijl Van Bokhorst ook bij haar volgende pogingen net onder de 40 meter bleef. In haar zesde en laatste worp verraste Van Bokhorst echter met een geweldige worp van 43.35 meter. Omdat Rodenburg deze prestatie niet meer wist te overtreffen, ging de Nederlandse titel naar Van Bokhorst.



Rick Vet pakt zilver

Rick Vet behaalde op het onderdeel kogelslingeren een zilveren medaille. Vet kwam bij de A-junioren tot een afstand van 51.48, terwijl Marius Onos van SAV het goud



PUNTEN VOOR EVA JANSSEN IN SCHLIERSEE

Triatlete Eva Janssen heeft afgelopen zaterdag 16 juni opnieuw goede zaken gedaan voor haar positie op de Europese ranglijst. Na haar debuut op Europees niveau, vorige maand in San Remo, wist ze ook in de ITU European Cup in Schliersee (Duitsland) een plek in de top 20 te veroveren. In de wedstrijd over de Olympische afstand (1500m zwemmen, 40km fietsen en 10km lopen) legde ze beslag op de 14e plaats. In totaal gingen zo'n 45 vrouwen van start in de Schliersee nabij de Duitse Alpen. Het zwemmen besloeg één ronde in het meer, waarbij de Hilversumse Janssen na een goede start in de middenmoot het water uitkwam. Het fietsonderdeel bestond uit één grote ronde met veel klimmen en dalen. Janssen wist een aantal plekken op te schuiven in het veld, maar kwam veel alleen te rijden, wat veel ener-



gie kostte. Aan het einde van het fietsonderdeel kregen de atleten nog een lange klim van zo'n 4km en een stijgingspercentage van 12% voorgeschoteld. Het lopen voerde tot slot in drie ronden door een prachtig Alpenlandschap rond de Spitzingsee. In dit afsluitende onderdeel wist Janssen nog een aantal concurrentes in te halen. Uiteindelijk was daar aan de finish een 14e plek in een tijd van 2.27.29. Winnares was de Franse Jeanne Cologne in 2.18.09. Met haar klasering (top20) en tijd (binnen 8% van de winnares) haalde Janssen hiermee opnieuw punten voor de Europese ranglijst.

behaalde met 52.30 meter. Behalve Van Bokhorst en Vet hadden nog een groot aantal GAC-junioren zich weten te plaatsen voor het NK, maar wisten geen medaille te behalen. Wel werden er vele finaleplaatsen behaald.

Arjen Kuper

TRIATLON

**Knappe zege
Eva Janssen**

Triatlete Eva Janssen uit Hilversum heeft gisteren in het Luxemburgse Echternach een internationale triatlon weten te winnen. Janssen was met afstand de sterkste van het veld. Na 1500 meter zwemmen kwam Janssen nog als vijfde uit het water, maar al tijdens het fietsen reed ze naar de eerste positie. Het zeer geaccidenteerde fietsparcours en de warme weersomstandigheden maakten de wedstrijd zeer zwaar en veroorzaakten grote tijdsverschillen tussen de triatleten. Uiteindelijk beëindigde Janssen de veertig kilometer fietsen met een voorsprong van ongeveer een minuut op haar eerste concurrente. Tijdens de afsluitende tien kilometer lopen wist Janssen deze voorsprong verder uit te breiden naar zo'n vijf minuten en de Hilversumse finishte uiteindelijk na twee uur en acht minuten, ver voor de concurrentie derhalve.

EVA JANSSEN WINT INTERNATIONALE TRIATLON ECHTERNACH

Triatlete Eva Janssen uit Hilversum heeft zondag in het Luxemburgse Echternach een internationale triatlon weten te winnen. Janssen was met afstand te sterk voor haar concurrentes. Na de 1500 meter zwemmen kwam Janssen nog als vijfde uit het water, maar reeds tijdens het fietsen reeds ze naar de eerste positie. Het zeer geaccidenteerde fietsparcours en de warme weersomstandigheden maakten de wedstrijd zeer zwaar en veroorzaakten grote tijdsverschillen. Uiteindelijk beëindigde Janssen de 40 km fietsen met een voorsprong van ongeveer een minuut op haar eerste concurrente. Tijdens de afsluitende 10 km lopen wist Janssen deze voorsprong verder uit te breiden naar zo'n 5 minuten en finishte na 2 uur en 8 minuten.



... OOK DIT JAAR IS ER WEER EEN MEAPLE LEAF CROSS !

Op 4 november wordt al weer de 60e editie gelopen.

Vanaf nu is alle informatie beschikbaar op de site
www.mapleleafcross.nl

UITSLAGEN NK MASTERS 9 EN 10 JUNI IN VELDHOVEN BIJ GVAC

Vrouwen**V35****5.000 meter**

- | | |
|------------------|----------|
| 2. Birgit Krämer | 18.50.33 |
| 3. Ilona Mulder | 15.59 |

1.500 meter

- | | |
|---------------|---------|
| 3. Dineke Kok | 6.22.56 |
|---------------|---------|

ver

- | | |
|-----------------|--------|
| 2. Ilona Mulder | 3.89 m |
|-----------------|--------|

discus

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Ingrid van Dijk | 38.68 m |
|--------------------|---------|

kogel

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Ingrid van Dijk | 10.23 m |
|--------------------|---------|

kogelslingeren

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Ingrid van Dijk | 42.24 m |
|--------------------|---------|

speer

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Ingrid van Dijk | 28.22 m |
|--------------------|---------|

V50**800 meter**

- | | |
|---------------|---------|
| 3. Dineke Kok | 3.10.17 |
|---------------|---------|

Mannen**M40****Hoog**

- | | |
|--------------|--------|
| 3. Dick Veer | 1.70 m |
|--------------|--------|

M45**100 meter**

- | | |
|-------------------|-------|
| 7. André Lassooij | 13.00 |
|-------------------|-------|

200 meter

- | | |
|-------------------|-------|
| 3. André Lassooij | 27.07 |
|-------------------|-------|

800 meter

- | | |
|-------------------|---------|
| 4. Ron Eijkenboom | 2.09.49 |
|-------------------|---------|

M55**7400 meter**

- | | |
|----------------|-------|
| 1. Wim Threels | 58.13 |
|----------------|-------|

speer

- | | |
|----------------|-------|
| 1. Wim Threels | 43.49 |
|----------------|-------|

400 meter horden

- | | |
|----------------|-------|
| 1. Wim Threels | 68.36 |
|----------------|-------|

ver

- | | |
|----------------|--------|
| 2. Wim Threels | 5.34 m |
|----------------|--------|

M60**speer**

- | | |
|----------------|---------|
| 4. Kees Jägers | 25.06 m |
|----------------|---------|

hinkstapsprong

- | | |
|--------------------|--------|
| 2. Pieter Schouten | 7.01 m |
|--------------------|--------|

kogelstoten

- | | |
|----------------|--------|
| 8. Kees Jägers | 8.95 m |
|----------------|--------|

discus

- | | |
|----------------|---------|
| 6. Kees Jägers | 31.72 m |
|----------------|---------|

Hoog

- | | |
|----------------|--------|
| 2. Kees Jägers | 1.45 m |
|----------------|--------|

M65 100 meter

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. Pieter Schouten | 15.30 |
|--------------------|-------|

M70**kogelslingeren**

- | | |
|------------------|-------|
| 2. Jan Sloatbeek | 28.11 |
|------------------|-------|

speer

- | | |
|------------------|-------|
| 3. Jan Sloatbeek | 20.85 |
|------------------|-------|

200 meter

- | | |
|--------------------|-------|
| 2. Pieter Schouten | 31.34 |
|--------------------|-------|

kogel

- | | |
|------------------|--------|
| 2. Jan Sloatbeek | 8.94 m |
|------------------|--------|

discus

- | | |
|------------------|-------|
| 3. Jan Sloatbeek | 25.59 |
|------------------|-------|

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
Wilma Terwel	035-5318264	wilma-bestuur@gach.nl
ATLETIEK MANAGER		
Vacature		
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 Bijard	035-6561102	
Dick van Gessel	035-6852970	
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
Henk van de 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@wx.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 Coördinatie		
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	

penningmeester

Bert Noom 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

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 Voorhuisen 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@xonnet.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.Koekoek2@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 035-6233469
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 Hermesen 035-6859687
Herman Hofland 035-6951707
Marie-Louise Hofstee 035-6854460
Gre Imbos 035-6834428
Fred Jansen 035-6838673
Dennis 't Jong 035-6856224
Jacqueline 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
Wilma Terwel 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

jeugdathletiek

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

recreatiesport

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

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen
uitslagen.wedstrijd@gach.nl

wedstrijd lange afstand

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

JEUGDBESTUUR

Voorzitter
Technische zaken
Secretaris / Penningmeester

Rene van de Kuil
Peter Koperdraad
John Dankers

06 18552454 jtcgac@gmail.com
06 53166124 peter@koperdraad.nl
06 20018866 john.dankers@ah.nl

HOOFDTRAINERS JEUGD

trainingsgroep

smurfen
meiden pupillen C - Mini's
jongens pupillen C - Mini's
meiden pupillen B
jongens pupillen B
meiden pupillen A - 1e jaars
jongens pupillen A - 1e jaars
meiden pupillen A - 2e jaars
jongens pupillen A - 2e jaars
meiden junioren D 1e + 2e jaars
jongens junioren D 1e + 2e jaars

geboortejaar

2001 - 2000 José Hilhorst
1999 - 2000 Nelleke Dankers
1999 - 2000 Rene van de Kuil
1998 Stef de Beer
1998 Nick Davelaar
1997 Bert Grob
1997 Michiel van Voorthuysen
1996 Marianne Bruininks
1996 Bob van Manen
1995 - 1994 Jan Versteeg
1995 - 1994 Jos Koekoek

035 6850975 josehilhorst@kpn-officedsl.nl
035 6564511 joh.dankers@planet.nl
06 18552454 jtcgac@gmail.com
06 10142665 sdebeer@hetnet.nl
06 55802006 nick_davelaar@hotmail.com
035 6242443 ib.grob@tiscali.nl
035 6244535 michvoort@hotmail.com
035 6838293 jantje_40@hotmail.com
06 10224293 manen48@zonnet.nl
06 51994897 famj.versteeg@tiscali.nl
035 6563998 j.koekoek2@kpnplanet.nl



jarigen

juli

29 Sofie van der Schoor
31 Marvin Jansen

augustus

1 Jasmijn Verboom
5 Paul Gorris
10 Robin de Graaff
10 Iris Haas
11 Elena Monte
14 Arjen Mulders
14 Marieke Leentjens
15 Jessy Boekraad
17 Arne Janse
19 Francien Coppens
20 Yohannes den Hertog
21 Lars Besselaar
24 Felipe van Eck
26 Lotte van Catz
27 Myrthe Muys
29 Sophie Egberink
29 Luc Mulder

september

2 Rinto de Vries
3 Robbin Hegeman
4 Daphne Bakker
4 Lisa Pothof
4 Lika Brinkman
5 Boyke Baeten
5 Lisanne de Vries
6 Pelle Vastenhoud
6 Dille Wienese
7 Alec Haddouchi
8 Jeb Stam
9 Rick de Boer
9 W. Lodder
10 Lori Wingelaar
11 Tommaso Fricano
13 Channa van Gameren

INFORMATIE GAC JEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

surf naar: WWW.GACH.NL/JEUGD

KRAGTEN
Elektrotechniek & Beveiliging

Uitgeverij



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

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

Ouder/Kind Wedstrijd

Mam! Je doet mee aan de ouder/kind wedstrijd hoor!!! De hele dag spelletjes doen en aan het eind v.d. dag patat eten. Met die wetenschap moest ik eraan geloven. 23 juni was het zover, op punt van vertrek, kwam de regen met bakken uit de hemel. Nog maar even wachten dan, dit belooft niet veel goeds voor de rest van de dag.

Bij aankomst hebben we ons aangemeld en even wachten met wie we een team zouden vormen. We maakten kennis met Walter, Steven, Nico en Aafke. Na een flinke warming-up, starten op onderdeel 4, de kruiwagenrace. Het begon allemaal wat onwennig, maar na 3 onderdelen deden we het best aardig!

Tijdens een pittige regenbui, schuilen bij het clubhuis. Meteen maar pauze. We werden getraceerd op koffie/ limonade, chips en ander lekkers, daarna met goede moed verder. Via loopnummers, verspringen en ballen op pionnen ging de middag verder. Ging er nu weer geschild worden? Nee hoor, ijs keus uit wel 3 soorten!

Ons laatste onderdeel was natte spons gooien, een geweldige afsluiter. Nu wachten totdat iedereen klaar is, daarna punten tellen en prijsuitreiking. Dit niet zonder het nuttigen van een verse fruitsalade.

De sportieve dag werd afgesloten met een teamestafette. Na de prijsuitreiking volgde er een waar buffet. We vonden het een hele leuke dag waar heel goed voor de deelnemers wordt gezorgd, waar je veel nieuwe mensen ontmoet en gezelligheid vindt.

Leonie en Irene



GAC JEUGDACTIVITEITEN KALENDER 2007

dag	datum	omschrijving	voor wie	opmerkingen
za	7-juli	za 7-7 tot wo 19-8 zomer vakantie	allen	jeugd geen training
za	25-aug	pupillenkamp	mini's, pupillen	mini's en pupillen geen training
zo	2-sep	KNAU senioren baancompetitie: promotie	degradatie wedstrijd	senioren
za	8-sep	KNAU CD-junioren baancompetitie: landelijke finale	CD-junioren	geen training CD-junioren
za	8-sep	pupillen baancompetitie: finale	pupillen	mini's en pupillen geen training
za	8-sep	start basisgroep	recreanten	
zo	9-sep	Arena Games, GAC-Hilversum	A-pupillen 1000 mtr	Nederlandse topwedstrijd
zo	9-sep	KNAU B-junioren baancompetitie: finale	B-junioren	
wo	12-sep	NIEUW: OUDER INFORMATIE AVOND	ouders van pupillen t/m D-junioren	aanvang 18.00 uur
za	15-sep	NK meerkamp BCD-junioren	BCD-junioren	
zo	23-sep	KNAU NK teams junioren	A-junioren	
zo	23-sep	KNAU masters baancompetitie:	masters	
			finale 1e en 2e divisie	
za	29-sep	NK estafette, AV Startbaan-Amstelveen	allen	geen training
zo	30-sep	NK estafette, AV Startbaan-Amstelveen	junioren, senioren, masters	geen training
za	6-okt	GAC clubkampioenschap baanatletiek finale Rode Draad competitie	mini's, pupillen	jeugd geen training
za	6-okt	feestavond: Rode Draad Competitie	jeugd	
zo	7-okt	GAC clubkampioenschap baanatletiek	junioren, senioren, masters	
za	13-okt	za 13-10 tot zo 21-10 herfst vakantie	allen	
za	20-okt	GAC herfstloop	recreanten	
za	27-okt	(B)CD junioren kamp	(B)CD-junioren	geen training: CD junioren
zo	4-nov	clubkampioenschap cross, Anna's Hoeve	allen	
za	1-dec	GAC Sinterklaasloop	recreanten, pupillen	jeugd geen training
			A-2e jaars, CD-junioren	
za	1-dec	GAC Sinterklaasfeest	smurfen, mini's, CBA1-pupillen	jeugd geen training
za	15-dec	GAC Kerstdiner	allen	
za	22-dec	za 22-12 tot zo 06-01 kerst vakantie	allen	jeugd geen training



**Helaas geen uitslagen
van de Ouder/kind wedstrijd
ontvangen.
Ook op internet
geen uitslagen gevonden
de redactie**

3E COMPETITIE WEDSTRIJD VEENENDAAL 9 JUNI 2007

Meisjes pupillen C



We begonnen om 10.00 uur al met ons eerste onderdeel, de estafette. Team 1 (Vera, Luna, Dille en Robin) liep 29.5 sec. Team 2 (Sija, Pien, Mauve en Carlijn) 32.6 sec. Team 3 liep ook 32.6 en was een gelegenheidsteam, bestaande uit Francien en Marieke van de GAC en twee meisjes van VAV, zodat alle meisjes de estafette konden lopen.

Balwerpen was het tweede onderdeel. De wedstrijd werd even stilgelegd vanwege het onweer. Na de hoosbui gingen we weer verder. Mauve zag kans 1e te worden (net zoals haar zus Luca bij de meisjes pup B) met 16.15 m. (pr) Knappe prestatie hoor. Ook pr's voor Carlijn, Sija, Marieke en Francien. Toen de 40 m sprint. Maar liefst vijf

meisjes hebben hun tijd verbeterd, te weten: Luna, Dille, Sija, Marieke en Francien.

Als laatste onderdeel het verspringen. Evenals de vorige wedstrijd deden jullie weer erg jullie best. Niemand had een foutsprong en Vera, Luna, Mauve, Sija en Marieke sprongen weer voorbij hun persoonlijke record.

Ik wil Sija en Marieke nog even extra in het zonnetje zetten, want beide meisjes hebben zich bij deze wedstrijd op alle drie de onderdelen verbeterd. Kijk maar goed op je diploma's. Bij Marieke had dit wellicht te maken met het toverwoord "KRUIDKOEK". (Een variant op de Peijnenburgkoek-reclame in het zwembad).

Jullie kregen allemaal een vaantje (gelukkig dat de moeder van Marieke mij daar nog even aan herinnerde, want ik zat met mijn hoofd bij de chipskettingen), nadat jullie op de foto zijn gegaan voor het clubblad (zie foto).

Aan het eind van de middag was nog de individuele prijsuitreiking. Een 2e prijs voor Robin en een 3e prijs voor Vera op de meerkamp en een 2e prijs voor Robin en een 3e prijs voor Dille op de 600 m (zie foto). Gefeliciteerd hoor met jullie mooie medailles.

Tot slot wil ik de hulpouders, Jacq en Elly van Leeuwen, Sandra Schmidt en Charles Smalenburg bedanken voor hun hulp bij het jureren van de competitiewedstrijden.

Nelleke Dankers



UITSLAGEN

16-6-2007 CD Districtfinale meisjes Purmerend

M C 1000 meter

10	Manuela van Rennes	3,29.36	484
----	--------------------	---------	-----

M C 80 m.h.

5	Heleen Gorris	13,01	586
6	Anne van den Booren	13,29	557
19	Christine Groen	15,34	375

M C 80 meter

4	Heleen Gorris	10,43	718
23	Christine Groen	12,16	446

M C Discus

12	Manuela van Rennes	20,67	319
15	Rachel Bruininks	15,13	210

M C Hoogspringen

3	Melanie Versteeg	1,6	702
11	Terzja van de Kuil	1,4	541

M C Kogelstoten

1	Melanie Versteeg	11,77	604
5	Anouska Hagedoorn	9,8	513

M C Speer

12	Anouska Hagedoorn	24,37	403
15	Rachel Bruininks	21,69	356

M C

Verspringen

7	Terzja van de Kuil	4,73	566
17	Anne van den Booren	3,92	402

M D 1eJ 1000 meter

	Jessie Homminga	3,37.29	435
--	-----------------	---------	-----

M D 1eJ 60 m.h.

22	Jasmijn Verboom	13	285
----	-----------------	----	-----

M D 1eJ Discus

11	Noortje van den Burg	17,66	262
17	Emmelen Schouten	14,17	189

M D 1eJ Kogelstoten

11	Emmelen Schouten	8,43	444
----	------------------	------	-----

M D 2eJ 1000 meter

	Ilse Venema	3,40.62	416
--	-------------	---------	-----

	Rosalie Sievers	3,44.33	395
--	-----------------	---------	-----

13	Myrte Gorris	3,32.90	462
----	--------------	---------	-----

M D 2eJ 60 m.h.

3	Esme Calis	11,11	469
21	Ilse Venema	12,91	292

M D 2eJ 80 meter

7	Myrte Gorris	10,97	624
---	--------------	-------	-----

M D 2eJ Hoogspringen

11	Tessa van den Brakel	1,3	462
17	Fleur Krommendijk	1,2	389

M D 2eJ Kogelstoten

5	Tessa van den Brakel	10,26	535
---	----------------------	-------	-----

M D 2eJ Speer

8	Floor van Rijn	22,31	367
17	Fleur Krommendijk	14,45	210

M D 2eJ Verspringen

12	Elena Monte	4,15	448
13	Esme Calis	4,14	446

16-6-2007 CD Districtfinale jongens Heerhugowaard

J C 100 m.h.

4	Coen Disberg	15,89	644
7	Tom Dankers	16,58	587
8	Pim Smith	16,97	557

J C 100 meter

2	Pim Smith	11,96	832
4	Coen Disberg	12,55	736
6	Eduard Grob	12,87	687

J C 800 meter

1	Eduard Grob	2,09.05	793
2	Daan Hagenstein	2,14.91	721
4	David Landman	2,20.58	656

J C Discus

6	Ruben Coppens	28,75	455
8	Paul Roor	26,12	413

J C Hoogspringen

5	Rens Krommendijk	1,55	663
9	Daniel van Scherpenzeel	1,45	582

J C Kogelstoten

4	Bas Jenster	11,12	575
11	Daan Hagenstein	9,82	514

J C Speer

2	Rens Krommendijk	46,29	721
5	Ruben Coppens	34,13	557

J C Verspringen

2	Bas Jenster	5,29	677
10	Tom Dankers	4,76	572

J D 1eJ 1000 meter

18	Boy van den Berg	3,37.79	432
19	Stan Lutz	3,39.55	422

J D 1eJ 80 m.h.

20	Paul Gorris	16,79	273
21	Stan Lutz	16,82	271
22	Boy van den Berg	17,06	256

J D 1eJ 80 meter

13	Paul Gorris	11,9	482
20	Anthony Hesselman	12,43	410

J D 1eJ Hoogspringen

17	Melle Albada	1,2	389
----	--------------	-----	-----

J D 1eJ

Verspringen

18	Melle Albada	3,53	324
----	--------------	------	-----

J D 2eJ 1000 meter

8	Pieter Mijnhout	3,25.10	511
---	-----------------	---------	-----

J D 2eJ 80 meter

17	Koen Monnickendam	12,28	430
----	-------------------	-------	-----

J D 2eJ Discus

15	Thom Jenster	15,48	217
----	--------------	-------	-----

J D 2eJ Hoogspringen

11	Pieter Mijnhout	1,3	462
----	-----------------	-----	-----

J D 2eJ Kogelstoten

14	David Veen	7,64	402
----	------------	------	-----

J D 2eJ Speer

2	Thom Jenster	33,33	546
---	--------------	-------	-----

J D 2eJ Verspringen

9	Koen Monnickendam	4,09	436
---	-------------------	------	-----

30-6-2007 AV 43 Apeldoorn

M D 2eJ 60 meter

3	Myrte Gorris	8,58	632
---	--------------	------	-----

M D 2eJ finale 60 meter

3	Myrte Gorris	8,55	639
---	--------------	------	-----

17-76-2007Nelli Cooman Games

M.pup.A.2e

5	Kylie de Beer	9.54	552	1.20	489	0.00	0	23.67	367	5.24.5	0	1408
---	---------------	------	-----	------	-----	------	---	-------	-----	--------	---	------

M.pup.B.

Rank	Team	Time	Points	Score	Rank	Team	Time	Points	Score			
7	Bo de Beer	13.18	211	0.75	159	0.00	0	7.82	389	5.03.2	0	759

24-6-2007PAC Open Rijnmondse Meerkamp

M.C.

	80 m.h.	Hoog	Kogel	150 m	Ver	Speer	600 m	Totaal							
Manuela van Rennes	15.58	357	1.30	462	7.89	415	22.00	453	4.13	444	19.81	320	1.54.5	490	2941

9-6-2007 V.A.V.

J.pup.A.1e		60 meter		Verspringen		Kogelstoten		Totaal
1	Martijn Lauppe	9,1	587	3,89	496	6,25	421	1504
3	Aldo Vree	9,8	472	3,45	408	5,60	381	1261
7	Boris Schram	10,0	442	3,44	406	5,24	357	1205
8	Linus van Wieringen	9,9	457	3,52	422	4,50	306	1185
10	Jonathan van Daalen	10,5	372	3,51	420	5,67	385	1177
15	Quentin van der Molen	10,5	372	3,15	348	5,52	376	1096
21	Jan Berbee	10,4	386	3,14	346	3,85	258	990
23	Cas van Dongen	10,7	346	3,23	364	3,82	256	966
26	Marius Messemaker	10,5	372	2,89	296	3,85	258	926
28	Matthias van	11,0	308	3,28	374	3,20	205	887
32	Robin de Graaff	11,3	273	2,70	258	4,00	269	800
33	Jorik Slob	11,4	262	2,76	270	3,97	267	799
34	Ivo Poort	11,6	239	2,59	236	4,56	311	786
35	Bram Duurland	12,2	177	2,55	228	4,74	323	728
J.pup.A.2e		60 meter		Verspringen		Kogelstoten		Totaal
2	Mick Hoebe	8,9	623	3,91	500	8,22	533	1656
3	Arjen Mulders	8,9	623	4,00	518	5,73	389	1530
4	Jasper Hewitt	9,3	552	3,77	472	7,35	485	1509
5	Roman Monte	9,6	503	3,88	494	7,49	493	1490
9	Sam Boom	9,7	487	3,70	458	7,10	471	1416
11	Bart van Manen	9,9	457	3,56	430	7,14	474	1361
12	Luke van Rossenberg	9,9	457	3,44	406	7,28	482	1345
18	Joeri Strik	10,5	372	3,37	392	7,75	508	1272
22	Lars Besselaar	10,5	372	3,62	442	5,75	390	1204
23	Guus Lutz	10,4	386	3,42	402	6,15	415	1203
24	Tyler Cools	10,2	413	3,40	398	5,60	381	1192
25	Michiel Haselager	10,3	399	3,34	386	5,27	359	1144
26	Niels Reijnhoudt	10,0	442	3,27	372	4,72	322	1136
27	Léon Mignon	10,6	359	3,27	372	5,33	363	1094
30	Timo van	11,4	262	2,98	314	5,61	381	957
33	Bart Witting	11,3	273	2,74	266	5,71	388	927
35	Gwenn Berends	12,6	138	2,35	188	5,09	347	673
J.pup.B.		40 meter		Hoogspringen		Balwerpen		Totaal
2	Ries Lutz	6,8	542	0,90	269	26,56	403	1214
4	Yaran Wienneke	7,2	460	0,95	306	25,09	385	1151
7	Thomas van Olderen	7,2	460	1,00	342	16,66	268	1070
10	Casper Feldbrugge	7,6	385	0,90	269	22,55	352	1006
11	Sander Swinnen	7,6	385	1,05	379	14,56	235	999
17	Lucas Veen	8,0	318	0,90	269	14,18	228	815
19	Thomas Romagnoli	7,5	403	0,85	232	10,40	160	795
20	Eben Rogers	7,5	403	0,80	196	11,93	189	788
27	Max Bakker	8,7	215	0,85	232	13,85	223	670
28	Tim van de Wiel	8,0	318	0,75	159	10,04	153	630
30	Daan van Kampen	8,5	243	0,00	0	13,51	217	460
J.pup.C.		40 meter		Verspringen		Balwerpen		Totaal
5	Joep Borninkhof	7,2	460	2,92	302	20,88	330	1092
6	Berend-Jan Koster	7,1	480	2,93	304	15,30	247	1031
7	Cirrus Nebbeling	7,5	403	2,75	268	22,04	346	1017
10	Anton Hilhorst	7,5	403	2,85	288	16,72	269	960
12	Siebe Heuperman	7,6	385	2,64	246	15,33	247	878
13	Marijn Jaeger	7,8	351	2,64	246	16,56	267	864
14	Danny van Luyk	8,1	303	2,53	224	19,77	314	841
18	Felipe van Eck	8,1	303	2,53	224	16,30	263	790
27	Jeb Stam	9,1	163	2,29	176	14,20	229	568
29	Max de Blok	10,0	62	2,29	176	12,29	196	434
M.pup.A.1e		60 meter		Verspringen		Kogelstoten		Totaal
14	Simone van Wijk	10,6	359	3,49	416	4,74	323	1098
15	Marcia Verkuil	9,9	457	3,38	394	3,39	221	1072
18	Emma van Leest	11,1	296	3,24	366	4,25	288	950
19	Jeske de Vries	10,7	346	2,91	300	4,38	298	944
20	Berit Kramer	10,4	386	2,98	314	3,59	237	937
22	Leonie Grob	11,1	296	2,89	296	4,83	330	922
24	Ludi van Leeuwen	11,4	262	2,94	306	4,40	299	867

25	Yasmilla Stolvoort	11,3	273	2,77	272	4,70	320	865
26	Jeltje Heuperman	11,3	273	2,84	286	4,11	278	837
28	Dashell Versteeg	12,0	197	2,63	244	4,75	324	765
33	Lotte van Catz	11,9	207	2,57	232	3,16	202	641
34	Marieke Leentjens	11,8	218	2,32	182	3,49	229	629
37	Linda Janmaat	12,5	148	2,29	176	3,76	251	575
M.pup.A.2e		60 meter		Verspringen		Kogelstoten		Totaal
1	Chinouk van de Kuil	9,3	552	3,77	472	6,21	419	1443
2	Kylie de Beer	9,5	519	3,69	456	6,22	420	1395
4	Dana Visser	10,0	442	3,63	444	6,48	435	1321
6	Lizz Prins	10,5	372	3,35	388	7,02	467	1227
8	Sophie Egberink	10,4	386	3,30	378	5,91	400	1164
9	Amy Wortel	10,0	442	3,34	386	4,83	330	1158
10	Quérine Bakkenes	10,1	427	3,18	354	5,42	369	1150
11	Sharon Bruininks	9,9	457	3,14	346	4,83	330	1133
14	Tessel Bruns	10,3	399	3,20	358	5,42	369	1126
17	Jessy Boekraad	10,7	346	3,07	332	6,22	420	1098
18	Aline Bloom	10,1	427	3,06	330	4,76	325	1082
23	Tara Celine de Wit	10,5	372	3,10	338	4,16	281	991
31	Cista-Roosje Rombout	11,0	308	2,87	292	4,47	304	904
34	Suzanne van den Broek	11,4	262	2,80	278	4,19	284	824
40	Pascale Brinkman	12,0	197	2,58	234	3,72	248	679
M.pup.B.		40 meter		Hoogspringen		Balwerpen		Totaal
1	Dieuwertje Kok	7,0	500	0,95	306	21,82	343	1149
3	Luca Bos	7,7	368	1,00	342	25,02	384	1094
4	Isa van Delft	7,1	480	1,00	342	16,46	265	1087
6	Daphne Bakker	7,4	422	1,00	342	18,34	294	1058
8	Veerle Walch	7,1	480	0,95	306	14,61	236	1022
10	Alena Wisse	7,5	403	0,85	232	19,63	312	947
11	Aafke Roelofs	7,8	351	0,95	306	17,48	281	938
14	Karlijn Duitz	7,6	385	0,90	269	12,64	202	856
15	Sophie van Zalk	7,7	368	0,95	306	10,42	161	835
18	Franka Smet	7,1	480	0,85	232	7,65	102	814
19	Fleur Jenster	7,9	334	0,80	196	17,64	283	813
21	Coco Walch	7,6	385	0,80	196	13,95	225	806
22	Bo de Beer	7,4	422	0,80	196	10,34	159	777
23	Unianne Schipper	8,0	318	0,85	232	13,19	212	762
24	Kiki Fabel	8,3	272	0,90	269	10,85	169	710
26	Lauren Besselaar	7,9	334	0,80	196	9,72	147	677
27	Amber Terlouw	8,4	257	0,85	232	11,62	184	673
28	Brechtje van Wulfen	8,4	257	0,80	196	12,86	206	659
29	Dieuwertje Cobben	8,3	272	0,85	232	9,34	139	643
30	Sydney van der Wal	8,2	287	0,80	196	10,35	159	642
32	Lika Brinkman	8,4	257	0,80	196	11,17	175	628
M.pup.C.		40 meter		Verspringen		Balwerpen		Totaal
2	Robin Loos	7,3	440	2,85	288	14,44	233	961
3	Vera Verboom	7,5	403	2,79	276	12,78	204	883
4	Luna van der Pas	7,5	403	2,55	228	15,19	245	876
5	Dille Wienese	7,5	403	2,60	238	11,58	183	824
6	Mauve Bos	8,1	303	2,61	240	16,15	260	803
7	Carlijn Smalenburg	7,9	334	2,54	226	15,02	242	802
9	Sija Brinksma	8,0	318	2,51	220	12,63	202	740
11	Marieke van der Laan	8,4	257	2,28	174	10,44	161	592
14	Pien van Leeuwen	8,6	229	1,88	94	11,44	180	503
16	Francien Coppens	8,7	215	1,97	112	9,42	141	468

FURSTER van TELLINGEN

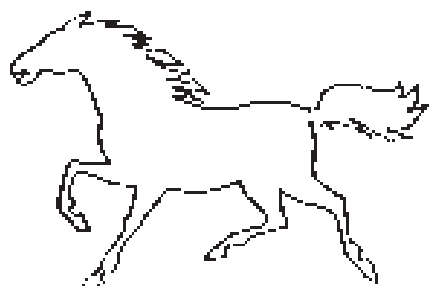
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



• 030 - 695 45 04
Kamerlingh Onnesweg 96, Hilversum
• 035 - 685 50 07



www.fvtschilders.nl



**E & M Expres
Snelkoerier**

035 -5771505

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

HENNIPMAN BOUWBUREAU

TO MAKE THINGS HAPPEN

TIJMEN HENNIPMAN (06-22242726)

HENNIPMAN@WXS.NL

NW. LOOSDRECHTSEDIJK 69
1231 KN LOOSDRECHT

TEL 035-5825502
FAX 035-7440045



voor:

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

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



VOOR ALLE

VORMEN VAN

SCHOONMAAK-

WERKZAAMHEDEN



ARNO OCKELOEN

STEPHAN HENDRIKS

06-22606580

06-23297749



**Foto
G. van Ophem**

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

Leeuwenstraat 40 1211 EW Hilversum Tel.: 035 621 4892



De smaak die vroeger zo gewoon was.

Hudsondreef 38 - 3565 AV Utrecht
info@zeldenrijksnacks.nl

TEGELZETBEDRIJF
Peter Philipsen & Zn. v.o.f

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

TELEFOON

Peter: 06 - 533 949 46

Dennis: 06 - 543 154 51

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



START TO FINISH vormgeving

Ron Meijer

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



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



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

Drukkerij Slootbeek v.o.f.

Bezoekadres: Franciscusweg 233, 1216 SG Hilversum

Postadres: Boreelstraat 15, 1215 GB Hilversum

035 621 42 96

06 553 00 673

info@drukkerijslootbeek.nl

www.drukkerijslootbeek.nl

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