

Gooise Atletiek Club
nieuws

Hulsman & Roestenburg

ADMINISTRATIES EN ADVIEZEN



Bredestraat 8
3632 AZ Loenen a/d Vecht

T 0294 233 907
F 0294 232 583

E
W

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

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

Lid N.O.A.B.



10% KORTING*
OP HET GEHELE
ASSORTIMENT BIJ
PERRY SPORT
HILVERSUM
***OP VERTOON VAN JE GAC-PAS.**

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





UITNODIGING **ALGEMENE LEDEN VERGADERING** NAJAAR 2007

de VOORZITTER

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

COLOFON

Jaargang 73
Nummer 776 - oktober 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 Ockeloën / 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

MAANDAG 26 NOVEMBER 2007 OM 19.30 UUR

1. Opening en mededelingen

2. Notulen Algemene Leden Vergadering 25 april 2007

3. Ingekomen Stukken

4. Huldiging

van alle atleten en ploegen die in het afgelopen jaar op NK niveau of hoger een podiumplaats veroverden en uitreiking van de 'beste prestatie' en 'van Eck' prijzen 2007 aan pupillen, junioren, senioren en masters

Pauze

5. Financiën

Vaststellen begroting en contributies 2008

6. Uitloting Vriendschapslening

7. Bestuurssamenstelling

Benoeming nieuwe bestuursleden

8. Stichting evenementen GAC

Het bestuur stelt voor de drie GAC evenementen (Nike Hilversum City Run, Maple Leaf cross en Arena Games Hilversum) onder te brengen in een nieuw op te richten stichting.

9. Communicatieplan GAC

Toelichting over het nieuw opgestelde communicatieplan en het daarbij behorende ontwerp van de nieuwe GAC website

10. Agenda bestuur 2008

Toelichting op de doelstellingen 2008 van het bestuur

11. Rondvraag en sluiting

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

Marcel Schelfhout / Secretaris
Ruud van Bokhorst / voorzitter

NIEUWE LEDEN

PER 3 OKTOBER 2007

C.E.	Christine Toonstra	Nederhorst Den Berg	D.Masters
W.H.	Willeke Diermen	Hilversum	D.Recreanten
A.H.	Annemariëk ten Have Friele	Hilversum	D.Recreanten
M.	Tiny Hazeu	Hilversum	D.Recreanten
A.J.G.	Anouk Pols van Dam	Hilversum	D.Recreanten
E.Th.	Bep van Spellen van Deijzen	Loosdrecht	D.Recreanten
E.K.	Esther Thuijs Verkerk	Maartensdijk	D.Recreanten
M.	Mirjam Koersen	Hilversum	D.Senioren
M.	Marco Brinkerhof	Hilversum	H.Recreanten
J.P.G.	Jean-Paul Egberts	Hilversum	H.Recreanten
F.T.M.	Felix Gras	Hilversum	H.Recreanten
M.	Max van 't Velt	Hilversum	H.Recreanten
M.B.E.	Mark Hilberts	Nederhorst Den Berg	H.Senioren
M.P.	Mees van den Hurk	Hilversum	J.Minipupil
M.	Matthijs Jansma	Loosdrecht	J.Minipupil
J.H.L.	Jacob Koster	Hilversum	J.Pup.B
S.J.	Bastiaan Mudde	Hilversum	J.Pup.B
O.F.	Oliver Pearse	Hilversum	J.Pup.B
M.K.	Max Welling	Hilversum	J.pup.B
H.J.B.	Hielke Hilberts	Nederhorst Den Berg	J.Pup.C
S.R.	Sidney Mouissie	Hilversum	J.pup.C
N.R.	Nicolaas Romagnoli	Hilversum	J.Pup.C
L.J.	Lars Mol	Hilversum	J.Smurfen
T.	Tess van den Berg	Hilversum	M.pup.A
L.J.	Lois Ludolph	Hilversum	M.Pup.A
M.V.	Merel Reiniers	Hilversum	M.Pup.A
V.D.	Veere Wienese	Hilversum	M.pup.A
S.	Stephanie de Wit	Hilversum	M.Pup.B
J.J.	Jip Bakker	Hilversum	M.Pup.C
M.I.	Meike van Daalen	Hilversum	M.pup.C
S.T.	Sacha Dix	Hilversum	M.pup.C
C.L.E.	Chimene Egberink	Hilversum	M.pup.C
R.	Rosalie Westerveld	Hilversum	M.Pup.C
C.J.	Carlijn Arnold	Eemnes	M.Smurfen
N.F.	Nienke Arnold	Eemnes	M.Smurfen
M.S.	Madelief Bakker	Hilversum	M.Smurfen
S.B.J.	Sophie Brands	Hilversum	M.Smurfen
S.M.	Sanne Hilberts	Nederhorst Den Berg	M.Smurfen
K.A.A.	Kato Leusink	Hilversum	M.Smurfen
M.E.	Meike Sijtsma	Hilversum	M.Smurfen

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!



OPROEP VRIJWILLIGERS MAPLE LEAF CROSS !

Aanstaande zondag 4 november 2007 wordt de 60e editie van de Maple Leaf cross gelopen en geen vrijwilligers, geen cross.

Wil jij ook meehelpen om van deze jubileum editie een succes te maken ?

Meld je aan bij Lies Muntslag (tel. 035 - 6838398 of muntslag4@chello.nl)

TELEFOON!

In het vorige clubblad stond een stukje van Joost Huijsing. Dat had zo zijn gevolgen:



Trrring! Trrring!

"Met Marcel."

"Ja goedenavond, u spreekt met de sportredactie van de Gooi en Eemlander."

"Goedenavond."

"Ik heb jullie clubblad gelezen en daar stond een stukje in over Ger Cornelissen. Dat is natuurlijk een prachtig verhaal waar volgens mij een mooi artikel in zit dus ik vroeg mij af of u mij in contact kon brengen met die meneer Cornelissen. Ik heb de VARA al gebeld maar ik kan Joost Huijsing niet te pakken krijgen want die is tot oktober op vakantie. Vandaar dat ik bij u terecht kom."

"Nee."

"Nee?"

"Nee. Ik heb het verhaal gelezen, ik vind het ook een leuk verhaal, maar van die meneer Cornelissen heb ik nooit gehoord. En volgens mij Joost ook niet."

"Hoe bedoelt u?"

"Dat van het hele verhaal geen mallemoer waar is en dat alles uit de grote dikke duim van Joost komt".

"Maar dat kan toch niet?!"

"Nou, het blijft een journalist. Maar misschien heb ik het mis en bestaat die meneer echt. Nog steeds ken ik hem dan niet maar wellicht biedt het Bevolkingsregister uitkomst."

"Het lijkt me toch stug. Zo'n verhaal komt toch niet uit de lucht vallen?"

"Laat ik anders stellen. Als er in deze gemeente op 13 september iemand 100 jaar oud was geworden had er in de Gooi en Eemlander toch zeker ook wel een artikeltje gestaan? Met een foto met de jarige, een bos bloemen, de burgemeester en een borrel? En een glaasje prik voor hemzelf?"

"....."

"Goedenavond."

"Uhh, ja, goedenavond?"

Marcel Schelfhout

OPEN BRIEF AAN G.A. CORNELISSEN

Geachte heer Cornelissen,

Met wisselend genoegen heb ik uw nogal dik aangezette verhaal in ons aller clubblad gelezen. Het viel mij zwaar om te lezen dat er toch nog een jubilaris tussen rondbaan en polsstokhoogkussen gevallen was. Voor een toegewijde voorzitter is dat schrikken.

Gelukkig werd mij snel duidelijk dat de lat niet meer zo hoog ligt. Hoewel u aandingt om 'Ger' genoemd te worden, hou ik het maar even bij mijnheer Cornelissen en U. Tenslotte is uw leeftijd zo ongeveer tweemaal die van mij (met een beetje afronden), een beetje respect is wel op zijn plaats. Ik had u namelijk ook per ongeluk kunnen aanspreken met Bernhard A. Voorthuizen of Anton V. Zuidwal. Of met Lodewijk-Urbanus L. Hannes. Maar nee dat zal ik voorkomen, want als voorzitter ga ik nauwkeurig om met de namen van onze GAC leden.

Geen Van Bronckhorst dus of nog erger Bronckhorst, mijnheer C.! Kennelijk bent u een slecht clubbladlezer, want ik sta al zo'n jaar of acht met naam en toenaam in de wie-wat-waar lijst.

Dat gaf mij meteen wel te denken

of dat van die 80 jaar en dat vergeten jubileum wel helemaal zuiver is.

Ik heb een avondje bij Chris van de Kamp en Clemens van Wilgenburg achter de computer gezeten (hoop dat u weet wat dat is).

Geen G.A. Cornelissen te vinden. Ook niet na een aantal programma verbeteringen die Clemens in de haast aanbracht.

Ook bezoek bij Jan en Iet van Dijk (dat wil zeggen eerst bij Jan en de dag daarop bij Iet in het ziekenhuis) leverde niets op. Vele ordners (ja die kent u nog wel!) doorgespit.

Geen spoor. Onder een schuilnaam ingeschreven geweest, mijnheer C.? Ik heb altijd veel achting voor oudere mensen, vooral die ouderen die alert en opgewekt blijven.

We hebben er in onze GAC velen die aan dat profiel voldoen.

Bijvoorbeeld Piet de Gruyl, altijd actief in het archief (ook daarin geen spoor van G. A. C.). Of Henk van de Kolk die als 80++ nog zo sportactief is. Luister maar naar het verhaal van onze penningmeester Bert List over die mannen van de oud papier inzameling die bij de ander op de schouders klimmen om het papier zo goed mogelijk op te stapelen.

En zo een trappetje van minstens

150 jaar vormen.

Die houding waardeer ik, maar ik heb een beetje hekel aan zeurgerezen. Als u ooit lid geweest bent dan moet u toch weten dat activiteiten worden gedragen door onze vrijwilligers in de commissies. Dus als we 80 jaar willen gaan vieren, dan komen de ideeën daar vandaan. Geen kwestie dus van euro's, geen knieperigheid van het bestuur. Heeft u het groots gevierde 75 jarig bestaan nog op het netvlies? Of lag u toen ook al weg te dutten in Gooiers erf?

Dan zal ook dat verhaal over Wilhelmina ook wel uit de duim gezogen zijn!

Bij toeval zag ik deze mooie foto in Hilversums Historisch Tijdschrift 'Eigen Perk'. Koningin Wilhelmina en haar dochter Juliana bezoeken het Sportpark in augustus 1924 ter gelegenheid van het 700 jarig bestaan van Hilversum.

Moet u eens goed kijken naar dat jongetje helemaal rechts op de foto. Dat is Henk van Bokhorst, mijn vader, toen 12 jaar oud. Dat kan toch geen toeval zijn!

Beste mijnheer Cornelissen, ik wens u vele goede en vooral positieve herinneringen aan de GAC. En kom toch gerust nog eens een kopje koffie drinken bij onze GAC familie.

Ruud van Bokhorst

trotse voorzitter van onze 80 jarige GAC



60^e

Maple Leaf cross



Aanstaande zondag 4 november 2007 organiseert de GAC voor de 60e maal de Maple Leaf cross.

Dit jaar weer in het prachtige natuurgebied rond Anna's Hoeve.

Wederom is de start dit jaar tegenover restaurant 'de Nieuwe Anna's Hoeve', althans wat daar nog van over is (waarschijnlijk weet iedereen wel dat dit restaurant tot de grond toe afgebrand is). De start van de wedstrijd, jeugd- en prestatieloop is dit jaar op dezelfde plaats. Verder is het parcours ook hetzelfde.

Website!

Sinds een aantal jaar heeft de Maple Leaf cross een eigen site, www.mapleleafcross.nl. Uiteraard is alle informatie over de Maple Leaf cross terug te vinden op de site, waaronder het allerlaatste nieuws.

Wedstrijd

Het programma start met de 'korte cross' over 3400 m junioren en senioren. Deze bestaat uit twee rondes van 1700 m. Daarna volgt de hoofdafstand van 9000 m, een KNAU - wedstrijd voor mannen, vrouwen en veteranen. Voor de snelste lopers en loopsters zijn hier weer geldprijzen beschikbaar. De organisatie hoopt ook dit jaar weer behalve topatleten ook vele GAC - ers onder de deelnemers te zien.

Prestatielopen

Naast de wedstrijd vormen de prestatielopen een belangrijk onderdeel van de Maple Leaf cross. De jeugdcross bestaat uit één ronde van 1700 meter. Deelname staat open voor jongens en meisjes van 6 tot en met 12 jaar. De overige prestatielopers kunnen kiezen uit 3, 6 of 9 kilometer (rondes van 3000 m).

Programma

12.00 uur	'korte cross' (3400 meter) voor junioren (vanaf junioren B) en senioren
12.30 uur	cross (9000 meter) voor mannen, vrouwen en veteranen
13.30 uur	jeugdcross (1700 meter) voor jeugd van 6 tot en met 12 jaar
14.00 uur	prestatielopen over 3, 6 of 9 kilometer

Kleedruimte

De kleedruimte en douchegelegenheid zijn zoals gebruikelijk weer beschikbaar gesteld door Sportvereniging Wasmeer op het sportcomplex van Anna's Hoeve.

Voorinschrijving

inmiddels is de voorinschrijving via de website, www.mapleleafcross.nl, geopend. (tot en met 27-10-2007 is het mogelijk om je via de website in te schrijven)

Let er wel op dat voorinschrijving dit jaar alleen mogelijk is via de website! Dus er zijn geen voorinschrijvingen meer in het clubhuis.

Top Tien – lopen circuit

De cross (9000 m) maakt deel uit

van het Top Tien – lopen circuit.

Voor meer informatie hierover, zie <http://come.to/toptienlopen>.

Sponsors

De Maple Leaf cross wordt mede mogelijk gemaakt door de volgende sponsors -

Drukkerij Sloopbeek, De Gooi- en Eemlander, '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.

Meer informatie via internet www.mapleleafcross.nl

en email info@mapleleafcross.nl.

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 **medewerker parcours**

- **taak:** routebepaling parcours,

en op de wedstrijddag het uitzetten van het parcours.

- **wat moet je kunnen:** een beetje meten !

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

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

De commissie Maple Leaf cross hoopt op een snelle reactie, zodat dit jaar nog meegelopen kan worden.

Voor volgend jaar is dit zeer belangrijk !



GEZOCHT: EEN CREATIEF TALENT...

... dat in december het clubgebouw in kerstsfeer wil omtoveren.

Het gaat vooral om het bedenken en coördineren van de "styling".

Er zijn voldoende mensen beschikbaar die willen helpen!

Grijp je kans en meld je aan bij de RSC, o.a. bij Henry Swankhuizen of Madelon de Groot of stuur een mailtje naar rsc@gach.nl



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. 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. En natuurlijk komt het ook voor dat er versterking nodig is op een dinsdag of donderdagavond. Kortom: genoeg alternatieven als je niet kunt op de dag die hieronder vermeld staat.

27-10-2007

Mark Galesloot
Marc Nicolas

3-11-2007

Carl Hoyer
Harry Lambregts

10-11-2007

Marjolein van den Brink - Stins
Rosemarie Ninaber

17-11-2007

Stephanie van Leeuwen
Marleen Theebe

24-11-2007

Corine van den Berg
Myrna Lekranty

1-12-2007

Mariska van Rossum
Ronald Smallenburg

Namens de kantinecommissie:

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

Sportief Wandelpagina



Het begint een traditie te worden, de jaarlijkse afsluiting van het zomerseizoen. Voor ons wandelaars wordt er dan iets speciaals georganiseerd. Eens een keertje niet kilometervreten en nordiccen maar eens met z'n allen iets anders doen.

Zaterdag 29 september was de dag deze keer.

Dit jaar had Theo een leuke verrassing voor ons geregeld. In drie grote groepen gingen we met klompen het bos in. Nee, we liepen niet op die klompen maar we sloegen ermee. Een gezellige variant op het alom bekende boerengolf..... **bosgolf!!!** Op 6 plekken in het bos had Theo holes gemaakt, gemarkeerd met gezellige dierenflaggen. Binnen iedere groep nam een aantal teams

het tegen elkaar op. Vanaf de eerste afslag was er een duidelijke strijd tussen ons groene team en het rode team. Algauw vlogen de ballen enthousiast de bosjes in, tussen de bomen door en zo nu en dan keurig recht over het pad. Rondom de holes dromden we steeds gezellig samen om toe te kijken hoe de ballen keer op keer net over het randje van de hole weer wegrollden. Luid gejuich uiteraard wanneer de bal uiteindelijk keurig in de hole bleef liggen. Ondertussen werd er heerlijk gesnoept van de kastanjes die het bos ons aanbood en kreeg ik de gelegenheid een paar prachtige foto's van schitterende paddestoelen te maken.

Eerlijk is eerlijk, we waren echt een team, mijn teamgenoten Jeannette

en Anja namen de harde verre slagen voor hun rekening en gunden mij de eer een poging te wagen de klus af te maken. Let wel, het bleef letterlijk bij een poging, kennelijk ben ik niet gezegend met het bosgolftalent. Na de eerste hole stond het rode team een paar punten voor op ons groene team. Alles op alles zettend zijn we bij de tweede hole al een paar punten ingelopen, bij de een na laatste hole was het verschil nog maar 2 punten. Vol verwachting en vechtlust op naar de laatste hole. Ondanks de felle competitie bleef de sfeer toch goed, GAC-ers onder elkaar. De laatste hole laten we achter ons, veel te vroeg lopen we terug naar het eindpunt, van mij had het nog wel even mogen duren. Onder het genot van een heerlijk sapje en een lekkere reep krijgen we de uitslag te horen, de waarheid is hard, de uitslag verrassend, uiteindelijk heeft het rode team gewonnen..... met een flinke voorsprong. Eerst kwam deze wetenschap hard aan maar nadat we hoorden dat in de andere twee groepen ook de rode teams gewonnen hebben, trok ik de conclusie dat het gewoon aan de rode ballen ligt!

Mijn complimenten voor de organisatie en wat mij betreft houden we deze leuke traditie er in!

Groetjes,
Yvonne Bles



LANGE WANDELING

28 AUGUSTUS 2007

Ik had het genoeg dat Lia mij vroeg een verslagje te maken van de wandeling, door Arnold Moons georganiseerd van Amsterdam Noord naar Marken.

Vertrek met de trein van Hilversum Sportpark, overstappen op Hilversum Centraal.

In Amsterdam vertrekken we met 23 man / vrouw. Eerst met de pont (Amsterdam Buiksloot) naar Noord.

We genieten al wandelend van de markante dijkhuisjes op de

Nieuwendammerdijk en houden koffiepauze in Schellingwoude, waar we door Loes op heerlijke cakejes worden getrakteerd. Klasse!!!

Vervolgens Durgerdam, Uitdam en dan Marken. Op de dijk onze lunch gebruikt en natuurlijk de traditionele, erg lekkere gezonde traktatie van Arnold.

Het weer was prima waardoor we prachtig uitzicht hadden aan beide zijden van de dijk.

In Marken tijd om rond te lopen / kijken en dan met openbaarvervoer weer naar huis. Een fijne dag.

Hennie Huisstede

INTERNETPAGINA.
www.wandelpool.eu

De Wandelpool wil mensen, die graag in gezelschap van anderen wandeltochten ondernemen, in de gelegenheid stellen samen op pad te gaan. Zij wil dit doel bereiken door zes keer per jaar een boekje uit te geven met daarin opgenomen wandeltochten en andere activiteiten waar 'poolers' zich voor kunnen opgeven.

Deelname aan de tochten is kosteloos.

Een abonnement op de uitgaven van de wandelpool (6 nummers) kost € 21,00 per jaar.

Een proefexemplaar € 3,75 (inclusief portokosten).

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw - advies en ontwerp

035 - 6281720

www.kasanmoentalib-architecten.com

Uit-Speciaal JA! - WANDELEN MET DE GAC

Voor de eerste keer en meteen raak.

Alles perfect geregeld, en dan bedoel ik ook echt alles.

Wie doet dat toch, wel dat is onze wandel moeder fieke verder heeft dat geen betoog.

Als je dan nog in een groepje komt wat maar één doel heeft genieten,

dan is dat helemaal raak.

Vooraf dit groepje maakte het voor ons top.
Iederéén bedankt

WIL -LEEN handjes

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



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



Verbouwingen
Onderhoudswerken
Keukens, badkamers,
dakkapellen, open haarden

•
Alle voorkomende
timmerwerken

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

WINTER TRAININGEN GAC RECREATIESPORT

M.I.V. 2-10-2007 T/M 31-03-2008

WANDELEN EN SPORTIEF WANDELEN

ZATERDAG

Vertrek 09.00 uur bij het Cronebos

Wandelgroep

Stien Reumer

Sportief Wandelen en

Lidy Bakker, Diny de Beer, Andries Furster,

Niveau A, B, C en D

Nordic Walking

Fonnie Haverkort, Wil van 't Klooster, Wim van der Linden,

Jan-Hendrik Reinders, Ad Verheul, Patrick Weening

MAANDAG

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

Sportief wandelen

Rie van Nigtevecht, Lia Schipper

gezamenlijke warming-up met loopgroep van Hanneke van Kralingen

DINSDAG

Vertrek 09:00 uur clubhuis

Wandelgroep

Ina Schouten

Sportief wandelen

Andries Furster, Rie van Nigtevecht, Ad Verheul

Niveau A, B, en C

Vertrek 19.00 uur clubhuis

Sportief wandelen

Patrick Weening

Niveau B en C

HARDLOPEN

ZATERDAG

Vertrek Clubhuis 08.50 uur (tot eind december 2007)

Basisgroep

Trainers: Marie-Louise Hofstee, Gerie Broek,

Evelien Kuijt, Ron Meijer, Joop Splinter, Joop de Vink

Vertrek 09:00 uur bij het Cronebos

A

Marion Boshuis, Shanta-Joy Vogel, Yvonne v.d. Voort,

Duur en intervalloop

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

A/B

Karin de Bruijn, Marijke van der Klein

Duur en intervalloop

B

Geraldine v. Bers

Duur / intervalloop / vaartspel

B

Trijntje Timmer

Duur en intervalloop

C/D

Leo Mayer, Josine Rusche

Duur en intervalloop

Vertrek 09.00 uur vanuit het clubhuis

A

Nora Swankhuizen

Korte duurloop

A/B

Sandra Bos, Dennis 't Jong, Wil v.d. Water

Duur en intervalloop

A en B

Astrid v. Haaften, Bea Splinter

Vaartspel

B

Jaap v. Hamersveld

Duur en intervalloop

B

Erwin de Rijk, Erik Dalmeijer

Duur en intervalloop

C

Clemens van Wilgenburg

Duurlooptraining halve marathon

C

Els Elenbaas, Ron Meijer

Duur en intervalloop

C en D

Lineke Braspenning, Evelien Kuit, Wim Markhorst

Vaartspel

D/E/F

Gerard v.d. Bosch, Krijn Griffioen

Lange duurloop

E

Laus Bosman, Felix Debets, Fred Verkerk

Vaartspel

ZONDAG

Vertrek 09:00 uur clubhuis

A/B

Elly Majoor

Duur / intervalloop / vaartspel

B/C

Els Elenbaas

Duur / intervalloop / vaartspel

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

A	Hanneke van Kralingen	Duur en intervalloop
---	-----------------------	----------------------

DINSDAG**Vertrek 09.15 uur clubhuis**

A	Karin de Bruijn	Duur en intervalloop
A/B	Wim Heinis, Elke Schleper	Duur en intervalloop
B	Trijntje Timmer	Duur en intervalloop
C	Christine Rietdijk, Truus van de Vooren	Duur en intervalloop
D	Ab Hermesen, Josine Rusche	Duur en intervalloop

Vertrek 17:30 uur clubhuis

C/D	Herman Hofland	Duur en intervalloop
-----	----------------	----------------------

Vertrek 18:30 uur clubhuis

A	Anneke Bakker, Yvonne v.d. Voort	Duur en intervalloop
A/B	Astrid van Haaften, Jacqueline Klop	Duur en intervalloop
A/B	Gerard van Rooy, Gert Wingelaar	Duur en intervalloop
B	Chris Doornekamp, Cor van der Schaaf	Duurloop
B	Eric Dalmeijer, Elbert Vastenburg	Duurloop
B/C	Bert Gasenbeek, Ron Meijer, Dick Sloodbeek	Duur en intervalloop
B/C	Gerie Broek, Elly Majoor	Duur en intervalloop
C	Piet Doorn, Chris Driessen	Duur en intervalloop
C	Ed Bisel	Duur en intervalloop
C	Clemens van Wilgenburg,	Training halve marathon
C	Bea Splinter, Loes Terwel	Duurloop
D/E/F	Joost Fontaine, Fred Verkerk, Jan Vonk	Duurloop
F	Krijn Griffioen, Andre Peer	Baantraining
F+	Frans Looyer	Baantraining

Vertrek Clubhuis 18.40 uur (tot eind december 2007)

Basisgroep	Trainers: Marie-Louise Hofstee, Gerie Broek, Evelien Kuijt, Ron Meijer, Joop Splinter, Joop de Vink
-------------------	--

Vertrek 18:45 uur clubhuis

A	Nora Swankhuizen	Korte duurloop
B	Mary Langerak, Henry Swankhuizen	Duur en intervalloop

Vertrek 19:00 uur clubhuis

A/B	Anja Schimmel, Paul de Wijs	Duur en intervalloop
-----	-----------------------------	----------------------

WOENSDAGAVOND**19.00 uur in de Goudenregenschool vanaf 1 oktober**

Karin de Bruijn	Gymnastiek voor vrouwen
-----------------	-------------------------

DONDERDAG**Vertrek 09:00 uur Cronebos**

Sportief Wandelen	Wim Heinis, Trijntje Timmer	Niveau B
B	Chiel de Haan, Ab Hermesen	Duurloop
C	Dick v.d. Lee, Christine Rietdijk	Duurloop

Vertrek 18:30 uur clubhuis

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

Vertrek 19:00 uur clubhuis

A/B	Gré Imbos	Duurloop
B/C	Mary Langerak, Henry Swankhuizen	Duur en intervalloop
E	Fred Verkerk	Baantraining

Franse Loopjes

We baarden opzien toen we in 2000 de omgeving al hardlopend verkenden. Het dorp is klein, de bevolking eenvoudig en het toerisme is nog spaarzaam hier in la France profonde zoals ze het zelf noemen.

Ver weg van de mondaine buitenwereld zijn de weinig subtiel gekleurde hardlooptkleden opvallend. Ze storen in het landschap maar zijn wel handig om je tijdens het jachtseizoen te onderscheiden van een vos, ree of everzwijn. Zo goed ziet de gemiddelde Franse jager niet want er vallen nog altijd veel menselijke doden in de tijd dat er geschoten mag worden.

In het Gooi zijn we gezegend met vele prachtige routes in een heel afwisselend landschap. In noodgevallen maken we gebruik van asfaltwegen, en alleen bij aanhoudende regenval wordt er uitsluitend op fietspaden gelopen. Kom daar in Frankrijk maar eens om.

Natuurlijk zijn er in het schitterende gebied waar we vertoeven ook paden dwars door de natuur. Maar die lopen dan wel steil naar boven of steil naar beneden, vol met stenen, rotsen en andere ledenmatenbrekende obstakels. Een keer hebben we zo'n pad genomen: recht naar beneden en via de rivier naar het volgende dorp zeven kilometer stroomafwaarts. Hollend, struikelend en wandelend kwamen we aan. Een fraaie tocht was het, dat wel. Alleen die klim van ruim twee kilometer het dal uit en dan nog een half uur hobbelen over de heuvels naar huis was iets te veel van het goede.

Na zeven Franse vakantie jaren hebben we een aantal bruikbare hardlooptroutes uitgestippeld met als voornaamste kenmerken: een schitterend landschap, ontelbare gemene heuvels en zwart asfalt met gelukkig weinig verkeer. In het voorjaar worden we toegezongen door nachtegaal, wielewaal, koekoek en hop met kwakende groene kikkers als achtergrondkoor. In het najaar zijn het vooral de buizerden die al weer bezig zijn hun territorium af te bakenen boven de vlammen gekleurde bomen tegen de heuvels. Die heuvels blijven voor ons plattelandbewoners toch zorgelijk. Wat Fransen een vlak parcours noemen is voor ons drie kilometer vals plat en 4 kilometer met 6 gemene Hengstenbergen.

Toch is dat ons favoriete loopje: mooi langs het stuwmeer Plan d'Eau, wel een asfaltweggetje maar weinig of geen verkeer, langs de zeilschool aan de ene kant, langs het strandje aan de andere zijde, en tijdens het visseizoen een enkele visser die minimaal 6 hengels uit heeft staan. Het volk vist of jaagt op wild of op paddestoelen: la chasse de champignons.

Het Frans in onze streek is evenals de bewoners nogal ontoegankelijk. Het duurt jaren voor je aan elkaar en aan het dialect gewend bent. Een Frans-Spaanse mix verweven met de oude occitaanse taal. Ze keken in het begin ook vreemd op toen ik zei dat mijn man en ik hardliepen: ik gebruikte het werkwoord courir. Later maakte mijn Franse buurvrouw me er op attent dat het in hun omgeving zoveel betekent als naar de hoeren gaan.

Inmiddels hebben we vele medestanders gevonden op ons vaste parcours. Eens per jaar vindt er een wedstrijd plaats, de gendarme gebruikt het om haar corpsleden af te matten, en afgelopen maand hing er zelfs een aanplakbiljet van de atletiekclub in de nabijgelegen regiohoofdplaats. Er worden vijf keer per week trainingen gegeven op alle niveau's. Ze hebben een internetsite en een echte atletiekbaan: hoog tijd om eens kennis te maken.

Carla van Lingen

Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

Kapittelweg 338

1216 JP Hilversum

Tel. (035) 623 20 31

'n f^rons van B^ons

Het is herfst, het wordt kouder, blaadjes en regen vallen en voor de niet-zo-heel-doorgewinterde fietser is het weer duidelijk: einde seizoen. Je wil immers als keurige Gooische fietser wel een beetje fatsoenlijk rondrijden maar niet meer tijd besteden aan het poetsen van dan aan het fietsen op je fiets, nietwaar?

Op zondag 30 september reden wij derhalve weer ons laatste rondje van het jaar. Nog niet echt in uitrijtempo, want er was weer een familie-reunie op kop en daarna moest Dirk nog even zijn wedstrijdmentaliteit tonen op de laatste kilometers door Loosdrecht.

Maar gelukkig mochten we daarna allemaal uithijgen bij Laus, met een weinig toepasselijk maar niettemin smakelijk stukje slagroom(!)taart.

Alwaar wij tot de conclusie kwamen dat het een degelijk maar eigenlijk ook wel saai fietsjaar was: geen enkel ongeluk en zelfs geen kleine botsinkjes met paaltjes of stoepen geen romances of enige redenen tot speculaties van dien aard geen slaande ruzies of tenminste sarcastische mailtjes een steeds hoger fietsniveau, want we willen elkaar allemaal de loef afsteken met steeds snellere fietsen en ook al moet je nog steeds zelf trappen: ja, dat helpt!

Derhalve eigenlijk ook geen stof meer voor deze Frons, over naar een ander onderwerp... met een mooi bruggetje, want ook fietsers hebben nogal eens last van: HONDEN!

Beste Irene,

Als fietser vind ik honden heel eng, want dan willen ze nog wel eens net voor je wiel oversteken, meerenen, of naar je kuitten happen. Twee keer in mijn leven heb ik zo 'n venijnig kreng een schop tussen zijn ribben gegeven, beide malen was dat zeer effectief. Ik moet wel zeggen dat daarbij geen baas te bekenen was, anders zou je daar nog slaande ruzie mee krijgen...

Maar verder heb ik makkelijk praten, want ik ben gek op honden. En bovendien naïef, dus ik denk altijd dat zo 'n hond ook dol is op mij. Het ironische is dat dit meteen de beste aanpak is, zelden grijpt een hond iemand die hem geweldig vindt. Toen ik nog op donderdagochtend liep had ik dan ook samen met Jan van Leeuwen de vaste taak van hondenaflerder: op elke hond afgaan en net zo lang lokken en knuffelen tot de rest van de groep gepasseerd is. Maar ja, daar heb jij dus nix aan als je in je eentje bent en wel bang bent voor honden.

Gezegd moet worden dat de meeste honden wel opgevoed zijn, daarom merk je ook nauwelijks dat die er zijn. En veel baasjes die het aan gezag ontbreekt houden hun hond gewoon aan de lijn, ook prima. Het gaat dus alleen om die loslopende honden met een kwezelige baas, of zo 'n lul (m/u) die uitgebreid aan het bellen is. Wat moet je in zo 'n geval doen?

Ten eerste altijd even gaan wandelen of zelfs stilstaan (liefst met je handen open voor je, anders op je rug of in je zakken). Is niet fijn als je net op een duurloop zit, maar je bent meteen niet meer interessant. Zeker niet wegrennen, want dan ben je pas echt een te gek prooidier voor Bello.

*Ten tweede eens goed kijken wat voor hond het is: labradors en golden retrievers zijn vrijwel altijd lief, zwaaiende staart en oortjes recht op wijst op puur enthousiasme, dus geen gevaar. Platte oren en/of grommen en blaffen is minder leuk, een omweggetje is dan misschien een idee. In het ergste geval, bij een hond die agressief naar je toekomt en een pas-sieve baas moet jij helaas de leiding op je nemen. Tja, een hond is een hiërarchisch beest en als iemand moet overheersen waarom jij dan niet? Dus laat je adrenaline tot kookpunt stijgen en snauw die hond dan flink hard toe **DURF 'T NS!** of **"ALS JE NIET OPHOEPALT, NOU!"**.*

Dit moet echt afdoende zijn, zo niet dan komen de uiterste noodmaatregelen. Ik heb een keer gezien hoe iemand een forse herder keihard met de vuist op zijn neus sloeg, heel dapper en zéér afdoende, zeker met een bos sleutels in je hand. Gemeen he? Tja, er is een tijd van hondenliefhebben, en een tijd van wie niet horen wil moet maar voelen.

O ja, het allerbeste is natuurlijk zelf een hond te nemen, of te lenen van je buren of van het dierenasiel. Liefst een grote agressieve (althans, niet naar jou...). die ook nog luistert naar het commando "pak ze!". En dan natuurlijk even dat wijf weer opzoeken, dat zal haar leren!

Saskia Bons



EVENEMENTEN GAC

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

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 **Bert Noom** 6850697

Elly Majoor 5310748 **Alja Meijer** 6850719

Gertjan Reichman 6216291

Henry Swankhuizen 6563420



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

CLUBBLAD DIGITAAL ONTVANGEN?

KAN NOG STEEDS

ontvanger.clubblad@gmail.com

BESTE LEZER

Het is nog steeds mogelijk om voortaan een
digitaal clubblad te ontvangen i.p.v.
een papieren clubblad!

Dit digitale clubblad ontvang je dan enkele dagen
eerder dan nu je papieren versie.

Mocht je dit ook willen, stuur dan even een e-mailtje
met de naam en het lidnummer die vermeld zijn
op de adressticker en het e-mailadres waarop je het
clubblad wil ontvangen naar:

ontvanger.clubblad@gmail.com.

Ook als je bijv. een ander e-mailadres wil opgeven
of toch maar weer liever papier ontvangt kan je dit
doorgeven d.m.v. een e-mail aan
hetzelfde adres.

Met vriendelijke groet, De redactie

**ONTVANGER.
CLUBBLAD
@GMAIL.COM**

Het is tijd om te sporten.

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

Het is tijd voor de Rabobank.



LOOP BOEK



HOEK 4

Zou Alan Sillitoe zelf ooit aan hardlopen hebben gedaan? Ik heb het nergens gevonden. Het zou kunnen, want in zijn bekendste boek schrijft hij er over, zonder fouten, maar ook zonder al te veel details. Met zo'n achternaam ben je vast geen geboren atleet ('Rareteen' – nee Joost, grapjes over namen mogen niet).

Ver weg in de vorige eeuw verscheen het boek dat in de literaire wereld ontegenzeggelijk de fraaiste atletiektitel heeft: *The Loneliness of The Long-Distance Runner*. Voor liefhebbers van lang en hard lopen klinkt dat magisch mooi: *De Eenzaamheid Van De Lange-Afstandsloper*. In de Nederlandse vertaling ervan is er nog iets extra's – lees je de afstands-loper of afstand-sloper? Dat laatste is nog mooier: de renner die de lange afstand kapot maakt. Niet de marathon die jou sloopt, maar jij verpulvert de kilometers.

In het boek van Sillitoe uit 1959 gaat het overigens niet over een marathon, maar over een kortere afstand van onduidelijke lengte (ergens in het boek is sprake van acht kilometer, maar er wordt ook gesproken over 'een paar uurtjes lopen'). Een veldloop door de heuvels en bossen van Essex, rond de 'Borstal'-tucht-

school waar de 17-jarige hoofdpersoon gevangen zit. Drie keer per week mag hij zijn rondjes lopen zonder dat er een bewaker meefietst.

"Je zult het misschien wel een beetje raar vinden, dat ze er in Borstal lange-afstandslopers op na houden, want je denkt natuurlijk dat het eerste wat een lange-afstandsveldloper doen zou, als ze hem zo maar in bossen en velden loslaten, was, zo ver van het gesticht weghollen als hij met een maagvol Borstal-slootwater maar komen kon – maar dan heb je het mis, en ik zal je vertellen waarom." Dat is uit het begin van het boek. En dit citaat

geeft meteen de sfeer aan van het verhaal: lekker lange zinnen als in spreektaal soms. Het is een monoloog van een tuchthuis-boefje dat na een diefstal in een bakkerij gepakt is. De Borstal-directie hoopt dat hij tijdens de jaarlijkse landelijke sportwedstrijden de veldloopprijs zal winnen.

"Ze richten me prachtig af voor de grote sportdag, als al die hertogen en dames met hun varkenssmoelen en hun snotneuzen – die niet weten hoeveel twee plus twee is en zichzelf als debielen onder zouden knoeien als ze geen dienstmeisje hadden om zich op hun wenken te bedienen – komen en mooie redevoeringen tegen ons houden over de sport, die het meest geschikt is om ons een fatsoenlijk leven te laten leiden en onze jeukende vingers af te houden van winkelsloten en brandkastkrukken en haarspelden om gasmeters mee open te peuteren." De novelle (korte roman) vertelt eigenlijk meer over de standenmaatschappij die Engeland vijftig jaar geleden was, dan over hardlopen. Het gaat over 'ons tegen zulie' en over de 'prinsenmarij' (een scheldnaam voor de politie die ik als prebejaarde nog net ken, maar die voor jeugdiger GAC-ers onbekend zal zijn). Is het dan zonde van je tijd om dit boek te lezen? No way! Het is een goed boek dat toen het voor het eerst gepubliceerd werd grote indruk maakte en Sillitoe prijzen en veel geld opleverde. Binnen een paar jaar was het ook verfilmd.

In nog geen vijftig bladzijden leer je

hoofdpersoon Smith kennen als hij rennend fulmineert tegen de maatschappij. Het is een jong crimineeltje dat tijdens zijn tuchthuisperiode niets leert waardoor hij als beter mens weer in de maatschappij zal terugkeren. Eens een boefje, altijd een boefje. En intussen lees je ook nog af en toe over hardlopen. Ren mee met de eenzame loper.

"Trip-trip-trip. Pof-pof-pof. Pats-pats-pats gaan mijn voeten op de harde grond. Zwiép-zwiép-zwiép, als mijn armen en mijn lendenen de kale taken van een struik raken...(....) Zo gauw als ik die eerste vliegende sprong naar buiten neem, op het berijpte gras van de vroege morgen, als zelfs de vogels nog niet de moed hebben om te gaan fluiten, dan begin ik te denken, en daar houd ik nou van. Ik draai mijn rondjes als in een droom, sla hoeken van lanen of voetpaden om zonder te weten dat ik hoeken om sla, spring over beekjes zonder te weten dat ze er zijn en schreeuw de vroege koemelker een goedemorgen toe zonder hem te zien. Het is een feest, lange afstandsloper te zijn, helemaal alleen op de wereld met geen mens die je humeur bederft of je vertelt wat je doen moet of dat er even voor de volgende straat een winkel is waar je in moet breken."

Wie dat zo kan beschrijven moet haast wel hardloper zijn (of inbreker). Dus denk ik nu dat Sillitoe echt renner was. Of hij is een nog beter schrijver dan ik al dacht.

Uiteraard ga ik niet vertellen of de veldloop op de sportdag door Smith gewonnen wordt, want als de uitslag al bekend is voor het startschot valt, dan is er geen wedstrijd. Trip-trip-trip. Pof-pof-pof. Pats-pats-pats. Het is een feest, lange afstandsloper te zijn.

Joost Huijsing

Auteur: Alan Sillitoe

Titel: *De Eenzaamheid Van De Lange-Afstandsloper*

Voorzover mij bekend nu niet in NL-vertaling meer verkrijgbaar. Wél in het Engels.

ISBN 97890001276164

Uit. Wolters-Noordhoff BV

LEMKO'S LEUZE LEUKE LOOPJES

Als dit clubblad verschijnt dan loopt de maker van deze rubriek zijn eerste 'hele'. Samen met andere BN-ers zoals minister Gerda Verburg, wielrenner Erik Dekker, zwemmer Marcel Wouda, schaatser Ralf van der Rijst. Een mooi stel hazen voor Remco's eerste. Veel succes namens de redactie.

Sambal bij?

Zaterdag 27 oktober

Pheidippidesloop

Utrecht

Website: www.u-track.nl

Afstanden: Estafette Marathon

Een estafette marathon voor 7 deelnemers waarvan minimaal 2 dames. Het parcours wat door de bossen van Amelisweerd voert is gedeeltelijk onverhard.

Zaterdag 27 oktober

2e VUmc gebouwenloop

Amsterdam

Website: www.vumc.nl/gebouwenloop

Afstanden: 5 km en 10 km 11.00 uur en 12.30 uur

Het bijzondere van deze loop dat deze niet alleen over het terrein van de VUmc loopt maar ook (onder)door het gebouw. Waarbij 'tunnels' en trappen worden aangedaan. Dit betekent wel een maximum aan het aantal lopers van 400.

Zondag 28 oktober

Middenmeerloop

Amsterdam

Website: www.av23.nl

Afstanden: 5 km 10.30 uur en 10 km 11.45 uur

Het parcours loopt vanuit Amsterdam, langs de Nesciobrug via Oud-Diemen weer terug naar Amsterdam. Deze loop maakt deel uit van het "TradeXchange" Rondje Mokum. Door deel te nemen aan minimaal 5 Rondje Mokum-lopen kom je in aanmerking voor de Rondje Mokum-eindherinnering. Het Rondje Mokum bestaat onder meer uit de Vondelparkloop en de Midzomernachtcross.

Zondag 28 oktober

Vechtstreek in Beweging

Maarsseveen

Website: www.run.to/osm75

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

Deze VIB loopt vindt elke laatste zondag van maand plaats in het bosrijke gebied rond de Maarseveense Plassen. Het zijn rondes van 5 kilometer. Inschrijven is ter plekke. Ook vindt hier de Hazen voor Pasen voorbereiding plaats. Deze starten om 11.10 uur.

Zondag 28 oktober

1e Bosloopcompetitie 2007

Harderwijk

Website: www.athlos.nl

Afstanden: 5km, 10 en 15 km 10.30 uur

Deze cross voert over een parcours van 5 kilometer door de bossen bij Harderwijk en vindt 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 je kunt goed douchen en het is goed bereikbaar.

Vrijdag 2 november

Bergrace by night

Rhenen

Website: www.bergrace.nl

Afstanden: 5,6 km 21.30 uur, 7,6 km 22.00 uur
9,6 km 22.20 uur en
12,6 km 23.00 uur

De tweede bergrace van het jaar is uitgebreid met 2 afstanden. De starttijden zijn voor de dames, de heren starten 10 minuten later.

Zondag 4 november

Maple Leaf Cross

Hilversum

Website: www.mapleleafcross.nl

Afstanden: 3 km, 6 km en 9 km 14.00 uur

Alweer voor de 60ste keer georganiseerd in de bossen bij Anna's Hoeve.

Het parcours bestaat uit een ronde van 3 kilometer, die van een tot drie keer gelopen kan worden. Voorafgaand aan de recreatielopen zijn er diverse wedstrijdlopen. Zie elders in dit clubblad.

Zondag 4 november

Zilveren Turfloop

Mijdrecht

Website: www.veenlopers.nl

Afstanden: 5 km 11.00 uur, 10 km 11.05 uur en
16,1 km 11.10 uur

Het parcours gaat gedeeltelijk door het landschap van de rivier de Kromme Mijdrecht. Tevens is er de gelegenheid om aan de bedrijvenloop mee te doen.

Zondag 4 november

Halve Marathon

Purmerend

Website: www.halvemarathonpurmerend.nl

Afstanden: 5 km 13.30 uur, 10 km 13.15 uur en
21,1 km 13.00 uur

Het parcours bestaande uit 2 rondes is geheel verhard en voert over fietspaden en wegen. De 5 en 10 km voeren ook over 2 rondes.

Zaterdag 10 november

Vlinderloop

Utrecht

Website: www.houten.com/avh

Afstanden: 5,2 km, 11,1 km, 15,2 km en
21,1 km allen 11.30 uur

Prestatieloopt over diverse afstanden welke elke Tweede zaterdag van de maand plaats vindt tot en met mei.

Zondag 11 november

Berekuilloop

Utrecht

Website: www.avphoenix.nl

Afstanden: 2,5 tot 15 km 11.00 uur

Het parcours bestaat uit een ronde van 2,5 kilometer. Deze kan van 1 tot 6 keer gelopen worden. Elke tweede zondag van de maand tot en met juni.

Zaterdag 1 december

Sinterklaasloop

Website: www.gach.nl

Afstanden:

Net als de Herfstloop georganiseerd door onze R.S.C.

Zondag 2 december

Olympisch Stadionloop

Amsterdam

Website: www.olympischstadionloop.nl

Afstanden: 5 km 10.30 uur en 10 km 11.15 uur

Zoals de naam doet vermoeden start deze loop in het Stadion, vervolgens wordt een uitstapje naar de bosbaan gemaakt en via gedeeltelijk onverharde paden weer terug naar het Stadion. Maakt deel uit van het Rondje Mokum.

Zaterdag 15 december

Houtwijkerkerstloop

Dronten

Website: www.kerstloopdronten.nl

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

Voor wie niet in de drukte van de Linschotenloop (23 december) wil lopen is dit een ideale loop. Het bestaat uit 2 snelle ronden van 10 kilometer, door Dronten en de polders. Vorig jaar heb ik deze zelf ook gelopen, is goed georganiseerd en netjes afgezet.

Zaterdag 22 december

Linschotenloop

Linschoten

Website: www.linschotenloop.nl

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.

LANGE AFSTAND RECREATIE

zondag 30 september 2007

15 van Almere Almere 15 km

6	Cornelie Peschar	1:16:55
107	Reinier Kuipers	1:18:43
21	Marlies Bakker	1:24:45
175	Clemens van Wilgenburg	1:24:45

zondag 30 september 2007

30 van Almere Almere 30 km

125	Nico van der Lee	2:25:21
199	Remko Groot	2:34:10
248	Bert Akkersdijk	2:39:53
289	Raymond Schipper	2:43:55
39	Dina Weening	2:43:59

zondag 23 september 2007

Dam tot Dam Amsterdam

16,1 km

	Michel van den Hoven	1:17:35
	Ineke Klaver	1:19:36
	George de Groot	1:22:38
	Cornelie Peschar	1:23:05
	Bert Akkersdijk	1:24:12
	Patrick van Welzenes	1:27:17
	Marielle van Laar	1:28:58
	Judith Wolvenne	1:29:02
	Marieke Bakker	1:30:31
	Wilma Broekmeyer	1:31:47
	Alex Janszen	1:34:00

	Ronald Smalenburg	1:37:05
	Pieter Landman	1:38:11
	Ingrid Kop	1:38:30
	Marco Rebel	1:39:03
	Co Schaapherder	1:39:13
	Danielle Bitter	1:40:13
	Adriaan Muts	1:40:19
	Cas Buysmann	1:40:20
	Bart Majoor	1:40:21
	Sylvia Vos	1:40:32
	Sylvia Eerenberg-Maes	1:42:08
	Petra de Haas	1:42:34
	Marlies Bakker	1:42:34
	Marieke de Haas	1:42:36
	Carola Geelhoed	1:43:34
	Mechteld van Gilse	1:45:32
	Brenda Karssen	1:46:13
	Gert Jan van der Gant	1:48:09
	Mariska van Wengen	1:48:11
	Maja van Geelen	1:48:41
	Madelon de Groot	1:51:22
	Paul de Wijs	1:51:43
	Anja Schimmel	1:51:49
	Ineke Klijndijk	2:07:28

zondag 23 september 2007

Dam tot Dam Amsterdam 6,5 km

	Bert Voorn	29:45
	Corry Voorn	33:57
	Rendolf van Hoof	47:36

vrijdag 21 september 2007

Uilentorenloop Leersum 21,1 km

	Raymond Schipper	1:53:45
--	------------------	---------

zondag 9 september 2007

Amsterdam Noord Amsterdam

30 km

	Remko Groot	2:38:21
--	-------------	---------

zondag 9 september 2007

AV Tempo Bussum 10 km

George de Groot 47:45

vrijdag 7 september 2007

Muiderslotloop Muiden 10,1 km

Marlies Bakker 53:22

zondag 2 september 2007

Alan Smith Challenge North

Killingholm 21,1

Marc Nicolas 1:31:34

dinsdag 28 augustus 2007

Ronde van Abcoude Abcoude

10 km

106	Co Schaapherder	48:18
260	Guus de Vos	58:54
259	Ed Mulder	58:54
262	Petra Wildschut	58:55
261	Sylvia Eerenberg-Maes	58:55
264	Marc Hek	59:14
275	Gerard Bakker	59:55
296	Erik Dalmeijer	1:04:26

Sta je hier niet bij of klopt je tijd

niet, stuur een briefje naar

Clemens of een mailtje naar uit-

slagen.recreatie@gach.nl

Triatlon

18-3-2007 Duatlon TVH

(Run/Bike/run)

Hilversum

Frank Aalten 1:16:30

19-8-2007

1/4 Triatlon Weesp

Weesp

81	Loes Terwel	2:24:29
95	Frank Aalten	2:26:41
104	Elles Spaans	2:29:01
108	Jessica Galesloot	2:29:50
111	Mary Langerak	2:29:55
113	Gea van der Weert	2:30:30
120	Luc Kenter	2:32:26
121	Dave Crinnion	2:32:40
139	Driekes van der Weert	2:36:37
156	Jaap Langerak	2:43:21
161	Karin Wolvenne	2:45:30

ZEE, ZON, WIND EN EEN 1/4 TRIATLON...

KORTOM EEN WEEKENDJE GENIETEN OP TEXEL

Met 8 man sterk vertrokken we vrijdag 3 aug. naar Texel om zaterdag 4 augustus een kwart triatlon te gaan doen. Het was bedoeld als een trainingsweekend voor de Makkies.

De Makkies (Gea, Loes en Mary) gaan in Almere de triple doen.

Het was zwemmen in de zilte Waddenzee met hoge golven door de stevige zeewind.

Dus ook fietsen met windkracht 6 door de open polders.

Al met al dus een pittige triatlon, maar wat voelt dat goed, opgetild door de golven, af en toe een slag in de lucht en dan weer gedragen door de golven.

Er waren zo'n 150 deelnemers, waaronder 20 veteranen 50+ en één 60+

1e	Jan Molegraaf	heren 60+	met 2.32
1e	Loes Terwel	dames 50+	met 2.36
2e	Gea vd Weert	dames 50+	met 2.40
4e	Mary Langerak	dames 50+	met 2.49
13e	Jaap Langerak	heren 50+	met 2.49
14e	3kus vd Weert	heren 50+	met 2.50

Jan kreeg als oudste deelnemer een rondvlucht boven Texel aangeboden.

Tot onze grote verbazing en vreugde waren er behalve Tineke (van Jan) en Jan Hendrik (van Loes) supporters uit Hilversum.

Met z'n tweeën op de motor, ff een dagje heen en weer: Elles en Dirk !!

Jullie zien wij veteranen vertegenwoordigen de TVH en GAC op verantwoorde wijze.
Mary

Belangrijk onderdeel van de training is natuurlijk ook het herstel. Daar hebben we de hele zondag aan gewerkt.

Eerst relaxed fietsen naar de Koog, dan koffie op een terrasje, beetje zwemmen – nu in de Noordzee – , broodje op een volgend terras

Nu alleen nog de 'triple' vorm vasthouden tot aan Almere.

Loes.

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



IT2DAY
websolutions
WWW.IT2DAY.NL

Webhosting vanaf 4 euro per maand!

IT2day for tomorrow's business

De Knipperij
's morgens bellen
's middags knippen!



Knippen en kleuren op top niveau in de Riebeeckgallerij
Oosterengweg 84 - 1212 CP Hilversum
Tel.: 035 - 685 43 42
Graag tot ziens!

P E R S B E R I C H T

ARENA GAMES HILVERSUM

Hilversum, 9 september 2007

Voorafgaand aan de twaalfde editie van de Arena Games kreeg de organisatie nog een zware tegenvaller te verwerken. Nadat eerst Arnoud Okken zich af had moeten melden, trok ook Rutger Smith zich op het laatste moment terug met een lichte blessure. Ondanks deze afmeldingen was er echter veel goede atletiek te aanschouwen op het Arena Park in Hilversum. De dagprijzen gingen naar de Amerikaan Dexter Faulk en naar Melissa Boekelman. Net als voorgaande jaren waren de door de Gooise Atletiek Club georganiseerde Arena Games de afsluiting van het Nationaal baancircuit van de Atletiekunie.

Faulk wint 110m horden voor Sedoc

Op de 110m horden was een spannend duel verwacht tussen Nederlandse kampioen Gregory Sedoc en de Amerikaan Dexter Faulk. Faulk bezit een PR van 13.35 sec, waar Sedoc 13.37 sec achter zijn naam heeft staan. In de wedstrijd nam Faulk echter snel afstand van Sedoc en won onbedreigd in een uitstekende tijd van 13.52 sec. Sedoc werd tweede in 13.99 sec. Eerder op de dag had Dexter Faulk zich tevens de beste getoond op de 200m horden, in een tijd van 24.19 sec. Voor zijn uitstekende 13.52 sec op de 110m horden kreeg Faulk tevens de dagprijs uitgereikt.

Schnelting klopt Hoogmoed op 200m

De 200m leverde een spannend duel tussen Nederlands kampioen Guus Hoogmoed en Duits kampioen Daniel Schnelting. Hoewel Schnelting een langzamer PR heeft staan dan Hoogmoed kwamen beide heren gelijktijdig uit de bocht. Schnelting liep vervolgens een betere tweede helft en won in 20.92 sec. Hoogmoed kwam tot een tijd van 21.08, waarmee hij ruim boven zijn persoonlijke record bleef. Ook de 100m werd gewonnen door Daniel Schnelting in een tijd van 10.62 sec, voor Giovanni Codrington in 11.02 sec.

Technische nummers

Bij het discuswerpen was er een spannende strijd tussen de Australiër Aaron Neighbour en Erik Cadée. De Nederlandse WK-ganger draaide een slechte serie, met alleen in de vierde poging een geldige worp. Deze worp van 55.86m bracht hem wel direct aan de leiding omdat Neighbour tot dan 55.52m had geworpen. In zijn laatste poging kwam Neighbour echter tot 55.89m, waarmee hij met 3 centimeter voorsprong wist te winnen. Het hoogspringen werd gewonnen door Nederlands kampioen Martijn Nuyens met een hoogte van 2.15m. Dezelfde hoogte werd ook door de Canadees Michael Mason bedwongen. Omdat Nuyens in zijn eerste poging over 2.15m ging en Mason pas in zijn derde, ging de winst naar Nuyens. Bij het verspringen ging de winst naar de Deen Morten Jensen met een afstand van 7.77m.

Goede werpnummers dames

De werpnummers bij de dames waren van een goed niveau. Bij het kogelstoten kwam Melissa Boekelman

het beste voor de dag. De junioren wereldkampioene van 2006 stootte de kogel 16.85m ver. Denise Kemkers werd tweede met 16.36m. Het discuswerpen werd gewonnen door Monique Jansen met een afstand van 54.00m voor Melissa Boekelman met 49.68m. Bij het kogelslingeren was Maaïke Schetters de beste met een worp van 54.72m. Melissa Boekelman mocht voor haar winst bij het kogelstoten en haar tweede plaats bij het discuswerpen de dagprijs in ontvangst nemen.

DEXTER FAULK MAAKT INDRIJK IN ARENA GAMES MELISSA BOEKELMAN WINT DAGPRIJS BIJ DAMES

Dubbelslag Brenda Baar

Brenda Baar (GAC) presteerde ijzersterk voor eigen publiek. De 20-jarige Baar wist zowel de 200m horden als het verspringen te winnen. De 200m horden won ze in een tijd van 29.69 sec, net voor Marta Papa (29.71 sec). Bij het verspringen was het optreden van Brenda Baar nog sterker. De Hilversumse kwam tot een persoonlijk record van 5.82m en bleef daarmee de Deense Julie Scherer 13 centimeter voor. Op de 100m horden kwam Baar tot 15.40 sec (derde). Deze afstand werd met afstand gewonnen door Nederlands kampioene Femke van der Meij (14.08 sec). Van der Meij won ook de 100m in 12.33 sec.

Uitslagen en foto's

Alle uitslagen van de Arena Games en foto's van de wedstrijd zijn beschikbaar op www.arenagames.nl.

GAC'ERS ACTIEF BIJ NK ESTAFETTE,

MASTERS M70 MAKEN INDRIUK

Afgelopen weekend (29 en 30 september) vonden in Amstelveen wederom de Nederlandse Kampioenschappen estafette plaats. Over diverse afstanden werd gestreden om de titels in diverse categorieën. Op deze estafettes kwamen veel teams van de Gooise Atletiek Club (GAC) in actie waarbij een aantal goede prestaties neergezet werden.

Bij de meisjes C (geen NK) werd twee maal gewonnen. Op de Zweedse estafette werd gewonnen in een tijd van 2.25.23. Ook op de 4 maal 80 meter wonnen de meisjes C, nu in een tijd van 40.14.

Op de NK's waren er twee medailles voor GAC-teams. De dames masters werden derde op de 4x100m in een tijd van 58.99.

Ook bij de jongens A-junioren pakte GAC brons, op de 4x400m finishte het team na 3.34.75 als derde.

Het meest in het oogspringend was echter wellicht het presteren van een masters team dat zijn naam veel eer aan deed. Op de 4x100m kwamen **Pieter Schouten (73 jaar), Jan Sloatbeek (71), Kees van Giezen (73) en Frans Buijs (83)**

aan de start. **Dit in totaal 302 jaar oude team** liep een Nederlands record van 68.11 in de categorie mannen 70 jaar en ouder en ontving veel bewondering van het publiek.

TWEEDE PLAATSEN GAC'ERS

Twee wegwedstrijden van de Gooise Atletiek Club (GAC) zijn zaterdag 29 september als tweede geëindigd in een wegwedstrijd over tien kilometer. Hilversummer Erik Negerman ging van start in Joure, waar hij zijn meerdere moest erkennen in de snelle Daniel Yegon (Kenia). Yegon finishte na 29.27, terwijl Negerman 31.24 nodig had. Negerman revancheerde zich daarmee enigszins voor een matig optreden bij de dam tot dam loop en lijkt goed op weg in zijn voorbereidingen op het crossseizoen. Negermans plaatsgenoot Arjen Kuper kwam aan de start in het Groningse Hoogkerk en finishte als tweede in een tijd van 33.04. De Groninger Joris Kampen loste Kuper na 7 kilometer en ging winnend over de finish na 32.41.

KRÄMER OP DREEF IN DAM TOT DAMLOOP

Birgit Krämer van de Gooise Atletiek Club (GAC) heeft zondag 23 september uitstekend gepresteerd bij de dam tot damloop in Zaandam. De master won de wedstrijdserie in de bekende race over 10 Engelse mijlen tussen Amsterdam en Zaandam in een tijd van 1.03.18.

Het damesveld bij de dam tot damloop bestaat uit een prominente race en een wedstrijdserie. Birgit Krämer ging van start in de wed-

strijdserie en wist deze race winnend af te sluiten, zowel overall als in haar categorie V35. Haar tijd van 1.03.18 was tevens bijna anderhalve minuut sneller dan haar persoonlijk record van een jaar geleden.

De prominente race, die eerder van start ging, werd gewonnen door Belaynesh Fikadu (Ethiopië) in een tijd van 52.58.

Bij de mannen deed GAC-atleet Erik Negerman het redelijk. Hij finishte als 32e overall in het zeer sterke internationale veld in een tijd van 53 minuten en 31 seconden. Bij de mannen won Zersenay Tadesse (Eritrea) in 45.52.



**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.



CLUBKAMPIOENSCHAPPEN GAC HILVERSUM 7 OKTOBER 2007

Mannen Senioren

	ver	60mh	150m	speer	1000m	TOTAAL
1 Marcel Kremer	5,54 500	9,0 647	18,2 513	29,28 317	3:00.7 472	2449
2 Coen Hulsman	5,46 481	9,1 620	18,3 501	35,26 418	3:21.3 292	2312
3 Raymond Mahler	5,68 532	9,6 498	18,4 489	41,08 507	3:32.4 209	2235
4 Jespar Wolfswinkel	5,30 444	10,7 267	18,6 466	38,08 462	3:07.6 407	2046
5 Maarten Broek	5,13 403	9,7 475	18,6 466	23,15 203	3:20.8 296	1843
6 Dimitri Blankenzee	5,35 456	10,3 345	18,5 477	36,10 431	4:09.6 -13	1696
7 Matthias Weide	dns 0	dns 0	17,8 562	30,83 344	2:59.9 479	1385
8 Jan-Willem van Henten	5,67 530	10,9 230	18,5 477	dns 0	dns 0	1237
9 Ron Eijkenboom					2:55.9 520	520

Vrouwen Senioren

	ver	60mh	150m	kogel	1000m	TOTAAL
1 Amelie Blankenzee	4,64 589	11,3 440	20,2 576	9,82 577	3:58.3 374	2556
2 Laura Koldewij	3,85 382	11,7 386	20,6 536	6,24 304	3:41.3 483	2091
3 Wendy Vet	3,34 237	13,2 213	25,1 172	8,77 503	4:16.9 272	1397
4 Jonneke Veldmeijer	3,63 321	12,1 336	24,7 199	7,82 432	4:54.1 107	1395

Jongens Junioren A

	ver	60mh	150m	speer	1000m	TOTAAL
1 Paul Groen	6,06 618	8,4 816	17,2 641	42,41 527	3:04.9 432	3034
2 Michiel van Voorthuijsen	5,71 539	9,7 475	17,8 562	47,15 594	3:08.4 400	2570
3 Luuc Overeem	4,99 369	9,4 545	18,1 525	22,95 199	2:49.8 584	2222
4 Rick Vet	4,81 324	12,3 4	20,2 295	34,22 401	3:27.9 242	1266
5 Nick Davelaar				41,54 514		514

Meisjes Junioren A

	ver	60mh	150m	kogel	1000m	TOTAAL
1 Marleen Ram	4,31 505	10,6 543	21,8 424	8,00 446	3:47.1 444	2362
2 Jenny Baar	4,12 455	11,4 426	20,9 507	7,10 376	4:23.3 241	2005
3 Monique Hennipman	4,44 538	10,7 528	22,4 373	dns 0	dns 0	1439
4 Kirsten van Bokhorst	5,11 703	dns 0	dns 0	dns 0	dns 0	703

Jongens Junioren B

	ver	60mh	150m	speer	1000m	TOTAAL
1 Alle Koperdraad	5,53 498	9,0 647	18,3 501	45,75 575	2:54.0 539	2760
2 Ewald Koekkoek	5,16 410	9,8 452	19,0 420	38,57 469	3:02.6 453	2204
3 Harry Bontje	4,98 366	8,9 673	17,7 575	26,30 264	3:31.8 214	2092
4 Berend Reichman	5,34 453	9,9 430	19,0 420	30,04 331	3:04.6 435	2069
5 Job Eikelboom	5,26 434	10,4 325	18,0 537	27,08 278	3:17.5 322	1896
6 Ferdy Cornelissen	4,91 349	10,1 387	19,9 325	30,67 342	3:05.4 427	1830
7 Ko Bontje	4,89 344	10,1 387	19,1 409	18,49 106	2:58.2 496	1742
8 Willem-Jan Koppens	4,78 317	10,4 325	19,8 335	30,20 333	3:38.7 166	1476
9 Maurice van Rossum	4,47 238	10,8 248	19,7 345	36,31 434	dns 0	1265
10 Thomas Mijnhout	4,82 327	11,3 160	20,8 238	26,26 263	3:39.7 160	1148
11 Fabian Bank	4,87 339	dns 0	19,0 420	21,14 163	dns 0	922
12 Rutger Hommels	5,28 439	dns 0	dns 0	28,65 306	dns 0	745
13 Bastiaan Dekker					2:42.0 675	675
14 Nick van Tol					2:42.0 675	675
15 Jelmer Vastenburger					2:52.9 551	551
16 Sam de Vor					2:57.0 508	508

Meisjes Junioren B

	ver	60mh	150m	kogel	1000m	TOTAAL
1 Jetske Touw	4,73 611	9,4 755	19,5 650	8,54 486	3:40.0 492	2994
2 Tessa de Kruyk	4,59 576	9,8 679	20,1 586	6,97 365	3:41.8 479	2685
3 Miranda Ram	3,90 396	11,4 426	dns 0	dns 0	dns 0	822

Jongens Junioren C

	100mh	kogel	ver	discus	1000m	TOTAAL
1 Tom Roetman	14,2 782	10,99 569	6,07 823	30,17 477	3:11.5 607	3258
2 Rens Krommendijk	15,4 666	10,47 545	5,19 658	26,91 426	3:12.8 597	2892
3 Daan Hagenstein	16,1 607	10,17 531	4,51 521	29,92 473	3:00.1 699	2831
4 Eduard Grob	15,8 632	9,15 481	4,83 587	24,61 388	2:57.3 723	2811
5 Ruben Coppens	17,4 508	10,60 551	4,89 599	32,30 509	3:36.6 439	2606
6 Pim de Vor	18,3 448	10,41 542	4,71 562	24,45 386	3:30.5 476	2414

7	Daniel van Scherpenzeel	16,6	567	8,63	454	4,63	546	20,17	310	3:30.9	474	2351
8	Mathijs van Dijk	16,7	559	7,95	418	4,47	512	20,45	315	3:34.7	451	2255
9	Martijn Majoor	21,5	275	9,24	485	4,67	554	23,37	367	3:22.5	528	2209
10	Jelmer van Spellen	18,4	442	8,69	457	4,08	434	19,82	304	3:35.5	446	2083
11	Bernd Koperdraad	19,8	360	8,89	468	3,88	394	16,65	242	3:25.4	509	1973
12	Tom Dankers	16,6	567	7,65	402	4,79	578	21,78	339	dns	0	1886
13	Lars van der Weiden	22,1	248	5,50	274	4,42	502	16,98	248	3:17.7	562	1834
14	Paul Roor	dns	0	8,37	441	3,91	400	29,31	464	3:39.2	424	1729
15	Cas Lutz	dns	0	4,88	233	3,61	340	13,69	178	3:27.1	498	1249
16	Bas Jenster	15,9	623	10,42	542	dns	0	dns	0	dns	0	1165
17	David Landman									3:00.4	696	696

Meisjes Junioren C

		80mh		ver		discus		kogel		600m		TOTAAL
1	Melanie Versteeg	13,0	562	5,24	668	25,29	400	11,70	601	1:58.2	446	2677
2	Terzja van de Kuil	13,2	542	5,20	660	18,84	285	8,32	438	1:52.0	521	2446
3	Heleen Gorris	13,1	552	4,82	585	17,77	264	7,11	372	1:50.9	535	2308
4	Anne van den Booren	13,1	552	4,30	478	14,91	205	8,70	458	1:46.8	591	2284
5	Manuela Rennes	14,7	407	3,94	406	19,70	301	8,03	423	1:51.5	527	2064
6	Charlot Ruhe	16,0	310	4,15	448	19,22	292	7,91	416	2:02.0	403	1869
7	Rachel Bruininks	15,8	323	4,20	458	15,92	226	7,49	393	2:03.8	384	1784
8	Christine Groen	15,0	383	3,64	346	14,96	206	8,37	441	2:14.2	284	1660
9	Anselma van Midden	dns	0	4,14	446	26,11	413	7,89	415	dns	0	1274
10	Lydia Slob									2:00.9	415	415

Jongens Junioren D

		80mh		discus		kogel		ver		1000m		TOTAAL
1	Thom Jenster	14,4	431	15,97	228	8,99	473	4,04	426	3:32.0	467	2025
2	Pieter Mijnhout	14,7	407	13,87	182	7,51	394	4,24	466	3:22.3	530	1979
3	Coen Monnickendam	16,3	289	17,70	263	6,95	363	4,01	420	3:35.6	445	1780
4	Melle Albada	16,0	310	12,73	156	6,29	324	3,69	356	3:45.6	388	1534
5	Stan Lutz	16,2	296	9,11	64	4,52	208	3,49	316	3:39.3	424	1308
6	Tom van den Hoven	17,6	210	15,12	210	5,41	268	3,27	272	4:01.2	309	1269
7	Nils van der Weiden	19,2	126	8,44	46	4,22	186	3,39	296	3:55.9	335	989
8	Max Bartman	18,3	171	12,81	158	5,78	292	3,61	340	dns	0	961
9	Timo Tabak	21,4	31	12,33	147	7,14	374	2,96	210	4:46.7	127	889
10	Mats Pijl	19,1	131	12,21	144	5,99	305	dns	0	dns	0	580

Meisjes Junioren D

		kogel		60mh		discus		ver		600m		TOTAAL
1	Myrte Gorris	7,91	416	10,4	524	17,40	257	4,49	517	1:55.4	479	2193
2	Esme Calis	8,85	466	11,4	411	17,23	253	4,12	442	2:02.0	403	1975
3	Jip Vastenburg	8,89	468	13,1	257	19,22	292	3,67	352	1:49.5	554	1923
4	Elena Monte	8,81	464	12,1	343	12,64	154	3,88	394	2:02.4	399	1754
5	Floor van Rijn	7,61	400	12,0	352	18,68	282	3,64	346	2:05.1	371	1751
6	Sonja Pieters	6,43	332	13,1	257	15,10	209	4,00	418	1:58.4	443	1659
7	Tessa van de Brakel	8,98	472	13,2	249	20,21	311	3,73	364	2:18.7	245	1641
8	Emmelen Schouten	9,09	478	13,4	234	16,46	238	3,88	394	2:14.9	278	1622
9	Noortje van den Burg	8,74	460	13,5	227	18,36	276	3,39	296	2:13.9	287	1546
10	Jasmijn Verboom	7,15	374	12,3	324	12,79	157	3,64	346	2:13.5	290	1491
11	Fleur Krommendijk	7,22	378	13,1	257	13,82	181	3,46	310	2:12.9	296	1422
12	Karien Reichman	7,18	376	13,4	234	14,78	202	3,43	304	2:13.2	293	1409
13	Jessie Homminga	6,28	323	13,5	227	13,44	172	3,18	254	1:59.9	427	1403
14	Lori Wingelaar	7,99	421	14,0	191	15,22	212	3,59	336	2:19.7	237	1397
15	Renate van den Broek	6,96	363	13,3	242	11,67	131	3,55	328	2:11.1	312	1376
16	Anne Witteveen	6,92	361	13,6	219	13,63	177	3,37	292	2:11.1	312	1361
17	Didi van Catz	5,44	270	12,5	307	10,46	100	3,44	306	2:04.4	378	1361
18	Willemijn Cnossen	5,12	249	13,1	257	16,07	230	3,28	274	2:08.3	339	1349
19	Ilse Venema	6,81	355	dns	0	15,68	221	3,30	278	1:56.3	468	1322
20	Jip Zinsmeister	5,50	274	12,8	281	12,05	140	3,28	274	2:08.7	335	1304
21	Charlie van Dongen	5,81	294	14,0	191	10,04	89	3,08	234	2:01.6	408	1216
22	Sacha Slob	5,67	285	14,0	191	13,18	167	3,19	256	2:11.9	305	1204
23	Kemi Lawal	7,26	380	13,5	227	12,41	149	2,67	152	2:13.2	293	1201
24	Laura van der Horst	6,32	326	13,5	227	9,44	73	3,44	306	2:17.6	254	1186
25	San Kim Jap Tjoen	5,53	276	13,5	227	11,21	119	3,12	242	2:10.6	317	1181
26	Naomi Verburg	5,16	252	13,9	198	14,11	188	3,28	274	2:26.3	185	1097
27	Lisanne de Vries	6,21	319	13,9	198	13,20	167	2,63	144	2:26.8	181	1009
28	Natascha van Luyk	5,40	268	15,1	120	10,19	93	3,13	244	2:20.2	233	958
29	Sevgi Durus	dns	0	dns	0	10,82	110	3,19	256	2:12.4	300	666

**Finale competitie Masters
23 september 2007****Mannen 1e divisie****100 meter**

André Lassooij	13.41
Raymond Mahler	12.75

400 meter

Ron Eijkenboom	58.41
Wim Threels	57.26

800 meter

Ron Eijkenboom	2.12.37
----------------	---------

1.500 meter

Rob de Koning	4.50.13
Jeroen Hilhorst	5.27.15

5.000 meter

Richard Clevett	16.04.99
Maurits de Ruiter	17.44.14

Zweedse estafette

GAC (Wim Threels, Ron Eijkenboom, André Lassooij, Raymond Mahler)	2.18.90
---	---------

hoogspringen

Dick Veer	1.70 m
-----------	--------

verspringen

Raymond Mahler	5.40 m
----------------	--------

kogel

Dick Veer	9.82 m
-----------	--------

discus

Kees Jägers	32.86 m
-------------	---------

speer

Wim Threels	45.06 m
-------------	---------

eindstand

10. GAC	6.749 pt
---------	----------

Vrouwen 1e divisie**100 meter**

Brigitte van de Kamp	14.04
Ilona Mulder	15.41

800 meter

Inez Veldmeijer	2.41.29
José Hilhorst	3.00.07

3.000 meter

Angeli Blankers	11.50.92
Marian Mijwaard	11.58.96

4 x 100 meter

3. GAC (Ilona Mulder, Brigitte van de Kamp, Inez Veldmeijer, Ellen Tromp)	55.41
---	-------

hoogspringen

Ellen Tromp	1.55 m
-------------	--------

verspringen

Brigitte van de Kamp	4.36 m
----------------------	--------

kogel

Ingrid van Dijk	11.20 m
-----------------	---------

discus

Ingrid van Dijk	42.02 m
-----------------	---------

eindstand

3. GAC	4.831 pt
--------	----------

Clubkampioenschappen 7 oktober 2007**Polsstokhoogspringen**

1	Ewald Koekkoek	3,40
2	Paul Groen	3,30
3	Alle Koperdraad	3,20
4	Michiel van Voorthuisen	3,00
5	Rens Krommendijk	3,00
6	Arjan van Harn	2,80
7	Bas Jenster	2,80
8	Kees van Giezen	2,20
9	Thom Jenster	2,20
10	Coen Monnickendam	2,00

HOI JONGENS € 1 EN € 2

Hier een berichtje van Tom Roetman naar aanleiding van mijn beslissing om de afgelopen competitiewedstrijd niet mee te doen.

Ik train nu 3 jaar bij GAC en de eerste 2 jaren waren super, veel lol en leuke wedstrijden.

Vorig jaar in de zomer begon ik last te krijgen van mijn knieën.

Toch maar even naar de fysiotherapeut en zoeltjes gekregen, nu ging het vast beter.

Maar de klachten werden erger.

Ik was inmiddels gekwalificeerd voor de NK-meerkamp en had daar erg veel zin in. Ondanks de pijnlijke knieën toch aan de competitiewedstrijd meegedaan, want je kan de club toch niet in de steek laten? Dit zou voorlopig mijn laatste wedstrijd zijn want daarna ging het echt niet meer. Tot mijn grote teleurstelling moest ik de NK-meerkamp afzeggen. Ook geen NK-estafette en geen clubkampioenschappen, kortom flink balen.

De klachten bleven, dus toch maar even naar de huisarts, vervolgens naar de orthopeed waar later een scheur in de meniscus werd geconstateerd.

Omdat ik nog jong ben werd een operatie nog uitgesteld. Advies:

luister naar je lichaam en neem genoeg rust.

Ook kreeg ik last aan de voorkant van mijn knieën en kwam weer bij de fysiotherapeut terecht.

Tussendoor nog met Niels (mijn trainer) naar een sportarts in Papendal geweest.

Het trainen ging moeilijk. Ik kon vaak niet mee doen met de groep, wat ik juist zo gezellig vond. Kortom, de lol was eraf en uiteindelijk besloot ik voor onbepaalde tijd te stoppen.

Maar thuis merkte ik dat ik mijn energie niet kwijt kon en ging uiteindelijk met vrienden "freerunnen" (best gevaarlijk).

Daar waren ze thuis niet blij mee, dus toch maar weer naar GAC, een keer per week trainen.

Het ging iets beter tot ik voor de zomervakantie mijn pols brak, waar ik twee dagen later aan geopereerd moest worden, daarna 5 weken gips.

Lekker op vakantie geweest en daarna gewoon rustig gestart met trainen, wat prima ging. De lol kwam weer terug en Niels stelde voor om aan de meerkamp in Woerden mee te doen om eens te kijken hoe dat ging.

Het was een gezellige wedstrijd en gelukkig had ik geen blessures

terwijl ik toch flink gevallen was op de horden.

Door deze wedstrijd was ik gekwalificeerd voor de NK-meerkamp, maar die was al over 3 weken, rustig aan doen dus.

Een ding wist ik zeker, ik wilde geen herhaling van vorig jaar, dus besloot ik niet mee te doen aan de competitiewedstrijd.

Best moeilijk, maar op dit moment moest ik een keuze maken, vorig jaar de competitiewedstrijd, dit jaar de NK-meerkamp.

Hopelijk kan ik volgend jaar alles weer meedoen.

Niels had gelukkig begrip voor mijn besluit. (wat ik heel belangrijk vond)

Ik hoop nog vele jaren met plezier bij GAC te trainen met het prettige idee dat ik bij deze atletiekclub mijn eigen keuzes mag maken (in overleg met mijn trainer) zodat de kans op blessures kleiner is.

Groeten,
Tom Roetman

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		
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
VERTROUWENSPERSOON		
Helene Heckman	035-6247979	vertrouwenspersoon@gach.nl
LEDENADMINISTRATIE		
Chris van de Kamp		ledenadministratie@gach.nl
Chrysantenstraat 13	035-6215516	
1214 BK Hilversum		
Betalingen	Postbank 284190	t.n.v. GAC Hilversum
REDACTIE CLUBBLAD		
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		
Voorzitter		
Ernst Kasanmoentalib	035-6247135	beheergroep@gach.nl
Secretaris		
Felix Debets	035-5318264	
Penningmeester		
Henk Bakker	035-7724591	
RESERVERINGEN CLUBHUIS EN BAAN		
Hans Veldmeijer	035-6247095	reserveren@gach.nl
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 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		
Gerard van den Bosch	0294-410657	Sponsoring@gach.nl
Minke van Thiel	035-6248472	g.bosch6@chello.nl
Dick in den Berken	035-6945316	gijsenminke@wxs.nl
		berken9@kpnplanet.nl
WEBMASTER		
Joran van Bokhorst	06-27191184	webmaster@gach.nl
Marc van Veen		webmaster@gach.nl
COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK		
Voorzitter		
Mirte List	06-20530795	cwa@gach.nl
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 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

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 Voorthuysen 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 Haften 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 Sloatbeek 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 Vastenburger 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

HOOFTTRAINERS 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 Voorthuijsen
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 46294330 manen48@zonnet.nl
06 51994897 famj.versteeg@tiscali.nl
035 6563998 j.koekoek2@kpnplanet.nl



oktober

20 Reinout Vlaardingebroek
20 Pien van Leeuwen
21 David Wolfrat
23 Suzanne van den Broek
25 Tom van den Hoven
26 Linda Janmaat
27 Cas Lutz
28 Arjan Roelofs
29 Thijs Beukenkamp
29 Nick Beukenkamp

november

1 Aysha Kraaijeveld
1 Terzja van de Kuil
5 Bas van Schaik
5 Floris Duinstra
7 Bram Duurland
7 Timo Tabak
8 Sander Swinnen
10 Tyler Cools
11 Jasper Hewitt
11 Mathijs van Dijk
12 Tara Celine de Wit
12 Esther Hoeboer
14 Eben Rogers
14 Michiel Haselager
17 Anouska Hagedoorn
17 Lisa Baas
17 Jochem Franken

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



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

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

NK Estafette pupillen C

AMSTELVEEN 29 SEPTEMBER

Helaas hadden we parapluweer, maar qua organisatie hadden we niets te klagen.

Iedereen was lekker op tijd, zodat we nog even samen konden inlopen en oefenen. Nadat de startnummers opgespeld waren, kwam José erachter dat de laatste loper van de pendelestafette een "00"-nummer moest hebben. Wij hadden geredeneerd dat "00" het eerste nummer was. Dus nog even de startnummers omwisselen en dan op weg van het oefenveld naar de baan. Er liepen tien atleten de pendelestafette, te weten vijf jongens C (Anton, Joep, Siebe, Danny en Berend Jan) en vijf meisjes C (Dille, Vera, Robin, Carlijn en Luna). José had geoffend dat ze links het stokje door moesten geven, maar door de baanpositie moest er rechts gewisseld worden. Voor deze tien toppers geen probleem. De baan was nat en glad. De wissels waren goed. Het ging lekker.

Tweede onderdeel was de 4x40m. De jongens moesten eerst. Ze deden goed hun best, maar de andere ploegen waren sneller. De meisjes moesten daarna en die liepen met een goede voorsprong naar de 1e plaats in hun serie. Later bleek dat ze de snelste tijd hadden en dat leverde hen een 1e plaats op het podium op. Alle vier een medaille en een bos bloemen.

Gefeliciteerd hoor!

Het laatste onderdeel was de speciale (mix)estafette. Eén pupil van de C, B, A1 en A2. Met deze vier meiden (Carlijn, Franka, Aysha en Dana) nog even samen geoefend op het inloopveldje en toen naar de baan. Carlijn en Franka moesten 40m lopen en Aysha en Dana 60m. Er deden 32 teams mee en zij haalden plaats 23 in 34.00 (en dat terwijl ze nog nooit met elkaar geoefend hebben). Ik wil nog even vermelden dat ik het erg sportief vond van Robin en Luna (en ouders!) dat ze bleven wachten tot 15.25 uur om Carlijn aan te moedigen. En dat onder die paraplu in de regen! Het was voor mij de eerste keer dat we aan deze estafettewedstrijd meededen met zoveel pupillen en ik vond het een zeer leerzame en gezellige dag. Er was volop tijd om even "bij te kletsen". Zeker voor herhaling vatbaar volgend jaar, toch?

Nelleke Dankers



Finale pupillencompetitie



ALMERE 22 SEPTEMBER 2007

We begonnen met de vlaggenparade (zie foto). Onze groep was ruim vertegenwoordigd, zowel met kinderen als met trainers. Het liep allemaal lekker. Een hoop pr's en de jongens A2 hebben het clubrecord geëvenaard op de estafette (35.02).

De organisatie had een strak schema, waardoor we uiteindelijk drie kwartier eerder dan gepland aan de prijsuitreiking konden beginnen. Dat was ook een feest.

Jongens pup A2 de 3e prijs, meisjes pup A2 de 4e prijs, jongens pup A1

de 1e prijs, jongens pup B de 1e prijs, meisjes pup B de 1e prijs, jongens pup C de 3e prijs en de meisjes pup C de 1e prijs.

Maar liefst 4 eerste plaatsen voor de GAC!

Nelleke Dankers

MEISJES PUP C 1E PRIJS!

We hadden een mooie dag uitgekozen om de sporten en dat was in de prestaties terug te zien.

De estafette ging als een speer. Je kon zien dat daar extra op geoefend was. Een record met 27.55. Toen het verspringen. Luna 2.79, Carlijn 2.80, Dille 2.99, Robin 3.02 en Vera 3.08 (heel verrassend sprong Vera drie keer achter elkaar een pr 3.05, 3.06 en 3.08) Top hoor.

Bij het balwerpen ging Carlijn er met de eer vandoor. Van de GAC-meisjes kwam zij het verst met 16.61. Luna zat hier dichtbij met 16.04. Robin had 15.20, Dille 14.08 en Vera 11.91m.

Als laatste onderdeel de 40m sprint (electronische tijdwaarneming).

Robin was het snelst met 7.38, Vera 7.40, Luna 7.49, Dille 7.70 en Carlijn 7.85.

Nou meiden, jullie hebben erg jullie best gedaan en dat werd beloond



met een beker voor de 1e plaats! Nogmaals gefeliciteerd. Jullie mogen om de beurt de beker een

week mee naar huis nemen.

Nelleke Dankers

GAC THEMAMWEEK ESTAFETTE

De estafette is een leuk onderdeel waarbij de atleten als groep moeten optreden. Omdat het organiseren van een estafette-wedstrijd vrij veel inspanning kost is er tot op heden helaas alleen in officiële baanwedstrijden sprake van een wedstrijd.

In het voorjaar ontstond de gedachte om een themawEEK estafette te organiseren: op woensdag te oefenen en dan op zaterdag met z'n allen naar het Nederlands Kampioenschap in Amstelveen. De GAC heeft echter inmiddels zoveel jeugdleden dat er dan weinig ruimte meer zou zijn voor andere verenigingen.... De opzet werd gewijzigd: op woensdag een wedstrijd voor alle jeugdatleten bij de GAC, op zaterdag uitsluitend met de topteams naar Amstelveen.

Woensdag 26 september was het zover:

- Inge Klaassen had diverse trainers en ouders bereid gevonden te jureren. Een korte speedcursus klokken bracht ze snel op het minimum vereiste niveau
- Jan Versteeg had estafette-oefeningen en spelletjes bedacht voor tijdens het wachten op de wedstrijd
- Gerhard Hommels stond klaar voor het startschot

De 4 x 40 meter

Richard, Dirk en José hadden de handen vol om de allerjongsten op de juiste plaats te zetten. Uiteindelijk is het toch gelukt iedereen "weg te schieten".

Vanaf de B pupillen zag je de ervaring toenemen, de ene na de andere groep stond keurig op tijd klaar voor de start. In de bijlage tref je de uitslag aan

De pendelestafette

Als besluit stond er een pendelestafette op het programma: alle trainingsgroepen tegen elkaar, 30 pendels per groep en hoe ouder de atleet, hoe groter de afstand. Een fantastisch gezicht voor trainers en ouders om meer dan 200 atleten op en neer te zien golfen!

De kampioenen van de pendelestafette waren overduidelijk de MINI's! Deze waren al bijna naar huis terwijl de D junioren nog bezig waren....

Alles bij elkaar een geslaagde avond en zeker voor herhaling vatbaar.

John Dankers

Uitslagen

Trainingsstafette 4 x 40 meter 26 september 2007

		laatste loper	baan	
JPC-mini	1	30.4 Berend Jan	2	
JPC-mini	2	32.6 Max	4	
JPC-mini	3	35.1 Arne	3	
JPC-mini	4	35.7 Jullian?	1	
JPC-mini	5	35.8 Jep	3	
JPC-mini	6	50.4 Koen	6	
M-mini	1	36.3 Bonne	4	
M-mini	2	42.7 Julia	1	
M-mini	3	44.2 Sietske	2	
M-mini	4	44.7 ?	3	
MPC	1	29.7 Luna	4	
MPC	2	33.2 Sterre	3	
MPC	3	33.4 Kiki	5	
MPC	4	34.3 Charlotte	2	
MPC	5	35.1 Marloes	1	
JPB	1	28.3 Joran	3	
JPB	2	33.8 Jacob	4	
JPB	3	34.3 Rick	2	
JPB	4	36.1 Max	5	

MPB	1	26.5 Bo	1	
MPB	2	27.4 Sigrid	2	
Disq. Stokje kwam met 3e loper				
MPB	3	30.2 Anne	3	
MPB	4	32.6 Amy	4	
MPB	5	33.1 Julia	5	
MPB	6	33.9 Sanne	6	
JPA1	1	27.2 Steyn	4	
JPA1	2	29.1 Quanter	2	
JPA1	3	31.1 Derk	3	
JPA2	1	24.7 Arjen	1	
JPA2	2	27.2 Lars	2	
JPA2	3	27.8 Sam	3	
JPA2	4	29.2 Wessel	4	
JPA2	5	29.3 Job	5	
MPA2	1	25.1 Tessel	3	
MPA2	2	27.2 Aline	1	
MPA2	3	27.8 Sharon	3	
MPA2	4	29.6 Susan	5	
MPA2	5	30.1 Pascal	4	

MPA1	1	28.8 ?	3	
MPA1	2	30.2 ?	1	
MPA1	3	31.5 ?	4	
MPA1	4	36.2 ?	2	
MJD	1	24.7 Ilse	1	
MJD	2	25.5 Jip	2	
MJD	3	25.9 Sacha	6	
MJD	4	26.9 Lisa	3	
MJD	5	26.9 Emmelien	4	
MJD	6	28.5 Floor	5	
JJD	1	24.9 Tom	1	
JJD	2	27.7 David	2	
JJD	3	28.1 Thomas	3	
JJD	4	28.1 Charlie	4	

UITSLAGEN

25-8-2007 C-spelen Amsterdam

J C 100 m.h.

33 Eduard Grob 18,57 446

J C 100 meter

28 Eduard Grob 12,59 730

J C 800 meter

10 Eduard Grob 2,08.20805

M C 300 m.h.

12 Melia de Wit 50,44 531

M C 600 meter

33 Anne van den Booren 1,52.3 516

M C 80 m.h.

28 Heleen Gorris 13,7 516

54 Anne van den Booren 16,49 293

M C 80 meter

5 Heleen Gorris 10,53 699

M C Hoogspringen

7 Melanie Versteeg 1,55 663

M C kogelslingeren

2 Anselma van Midden 38,47

M C kogelstoten

5 Melanie Versteeg 12,16 621

M C Verspringen

3 Melanie Versteeg 5,32 683

M C klasse 1 80 meter

9 Heleen Gorris 10,56 694

M C klasse 1 Verspringen

2 Melanie Versteeg 5,42 702

8-9-2007 Landelijke finale C/D

jongens Heerhugowaard

J C 100 m.h.

11 Coen Disberg 16,08 628

18 Tom Dankers 17,1 547

20 Daniel van Scherpenzeel 17,22 538

J C 100 meter

4 Pim Smith 12,23 787

10 Coen Disberg 12,45 751

17 Eduard Grob 12,72 710

J C 800 meter

3 Eduard Grob 2,10.84770

8 Daan Hagenstein 2,14.58724

21 David Landman 2,30.43555

J C Discus

3 Ruben Coppens 31,79 501

17 Paul Roor 24,4 385

J C Hoogspringen

4 Rens Krommendijk 1,6 702

17 Daniel van Scherpenzeel 1,5 623

J C kogelstoten

7 Bas Jenster 10,95 567

9 Pim de Vor 10,16 530

J C Speer

2 Rens Krommendijk 44,51 699

8 Ruben Coppens 34,5 563

J C Verspringen

6 Bas Jenster 5,25 670

16 Tom Dankers 4,52 523

25-8-2007 Internationale Meerkampen Woerden

	100 m	Ver	Kogel	Hoog	100 m.h.	Discus	Speer	1000 m	Totaal
Tom Roetman	11,95 834	6,36 874	12,00 614	1,75 817	17,28 534	30,9 488	32,67 536	3,01.59 686	5383
Rens Krommendijk	12,54 737	5,46 710	10,66 554	1,65 741	16,3 610	29,38 465	41,08 654	3,13.90 589	5060
Martijn Majoor	13,04 663	4,84 589	8,92 469	1,3 462	21,77 274	20,64 319	31,61 520	3,21.58 535	3831
Pim de Vor	13,66 577	4,73 566	10,27 535	1,45 582	25,93 113	26,52 420	28,47 471	3,45.85 387	3651
Bas Jenster	13,06 660	0 0	0 0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	660

J D 2eJ

Thom Jenster 12,16 446 4 418 31 511 14,86 413 1,35 499 8,25 434 2721

22-9-2007 Finale pupillen Almere

J pup A 1eJ

	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	Totaal
2 Martijn Lauppe	9,29 595	3,99 516	7,38 487	1598
7 Linus van Wieringen	9,71 524	3,71 460	6,05 409	1393
10 Aldo Vree	9,75 517	3,52 422	5,55 378	1317
14 Rick de Boer	10,12 460	3,49 416	5,9 400	1276
15 Boris Schram	10,05 470	3,54 426	5,44 370	1266

J.pup A 2eJ

	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	Totaal
5 Mick Hoebe	9,27 599	4,25 568	8,21 532	1699
8 Arjen Mulders	9,11 628	4,12 542	6,63 444	1614
11 Jasper Hewitt	9,42 573	3,78 474	7,74 507	1554
18 Roman Monte	9,92 490	3,69 456	7,38 487	1433
21 Bart van Manen	10,13 458	3,7 458	7,13 473	1389

J pup B

	40 meter	Hoogspringen	Kogelstoten	Totaal
4 Yaran Wienneke	7,26 496	1,1 416	5,34 364	1276
7 Thomas de Groot	7,32 484	1,1 416	4,32 293	1193
8 Thomas van Olderen	7,43 462	1 342	5,63 383	1187
19 Ries Lutz	7,32 484	0,85 232	5,8 393	1109
22 Thomas Romagnoli	7,4 468	0,95 306	4,18 283	1057

J pup C

	40 meter	Verspringen	Balwerpen	Totaal
8 Joep Borninkhof	7,37 474	3,03 324	20,19 320	1118
11 Cirrus Nebbeling	7,72 407	2,97 312	22,24 348	1067
15 Berend-Jan Koster	7,27 494	2,86 290	15,17 245	1029
17 Anton Hilhorst	7,48 452	2,96 310	15,67 253	1015
20 Siebe Heuperman	7,7 411	2,84 286	16,92 272	969

M pup A 2eJ

	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	Totaal
3 Chinouk van de Kuil	9,47 564	4,16 550	6,57 441	1555
6 Kylie de Beer	9,47 564	3,88 494	6,59 442	1500
17 Sophie Egberink	10,02 475	3,33 384	6,52 438	1297

18	Tessel Bruns	10,13	458	3,55	428	5,89	399	1285
24	Amy Wortel	10,14	457	3,19	356	4,64	316	1129
M pup B		40 meter		Hoogspringen	Balwerpen		Totaal	
2	Dieuwertje Kok	6,89	576	1,1	416	20,3	322	1314
3	Luca Bos	7,47	454	1,05	379	25,2	387	1220
5	Isa van Delft	6,99	553	1,05	379	16,82	271	1203
7	Veerle Walch	7,16	517	1,05	379	18,72	299	1195
9	Daphne Bakker	7,3	488	1	342	20,36	323	1153
M pup C		40 meter		Verspringen	Balwerpen		Totaal	
2	Robin Loos	7,38	472	3,02	322	15,2	245	1039
6	Vera Verboom	7,4	468	3,08	334	11,91	189	991
8	Luna van der Pas	7,49	450	2,79	276	16,04	259	985
9	Dille Wienese	7,7	411	2,99	316	14,08	227	954
13	Carlijn Smalenburg	7,85	384	2,8	278	16,61	268	930

6-10-2007 Clubkampioenschappen Pupillen Hilversum

Jongens Mini s + Smurfen		40m		600m		verspringen		balwerpen		Totaal
1	Coen Koster	7.5	403	2.23.4	307	3.02	322	13.69	220	1252
2	Bram van der Laan	7.5	403	2.28.9	266	2.58	234	13.99	225	1128
3	Arne Janse	7.6	385	2.42.2	177	2.58	234	17.88	287	1083
4	Pierre Richard van Willigenburg	8.4	257	2.55.1	105	2.58	234	25.70	393	989
5	Matthijs Jansma	7.8	351	2.54.5	108	2.65	248	16.67	268	975
6	Pim Borninkhof	8.3	272	2.44.9	161	2.12	142	15.66	253	828
7	Rinto de Vries	8.5	243	2.51.1	126	2.33	184	10.26	158	711
8	Quinten Feijen	9.3	139	2.56.1	100	2.20	158	14.10	227	624
9	Boyke Baeten	8.8	202	2.52.3	119	2.22	162	8.63	124	607
10	Dennis Hulsebos	8.9	189	3.16.3	7	2.28	174	13.51	217	587
11	Freek Hoekman	9.7	94	3.15.4	10	2.10	138	8.58	123	365
12	Lars Mol	10.3	32	3.27.0	0	1.52	23	3.50	0	55
Jongens Pupillen A-1e jaars		60m		1000m		hoogspringen		kogelstoten		Totaal
1	Martijn Lauppe	9.1	587	4.15.6	344	1.10	416	7.59	499	1846
2	Floris van Willigenburg	9.4	535	4.09.2	372	1.10	416	5.85	397	1720
3	Steijn Bakker	9.6	503	4.16.6	340	1.15	452	6.01	407	1702
4	Boris Schram	9.7	487	3.55.1	439	1.05	379	5.28	360	1665
5	Sven Poelmann	10.0	442	4.27.9	295	1.10	416	7.18	476	1629
6	Jonathan van Daalen	10.2	413	3.56.9	430	1.00	342	6.37	429	1614
7	Derk van den Hoven	10.5	372	4.29.0	290	1.20	489	5.49	374	1525
8	Rick de Boer	10.1	427	4.10.9	365	1.00	342	5.62	382	1516
9	Aldo Vree	9.7	487	4.25.5	304	1.00	342	5.36	365	1498
10	Bram Verheyen	9.9	457	4.08.4	376	0.95	306	4.25	288	1427
11	Marius Messemaker	10.3	399	3.55.9	435	0.95	306	4.06	274	1414
12	Mathijs van de Fliert	10.8	333	4.36.7	262	0.95	306	6.09	412	1313
13	Matthias van Scherpenzeel	10.5	372	4.27.1	298	1.05	379	3.80	254	1303
14	Cas van Dongen	10.7	346	4.10.0	369	0.95	306	3.97	267	1288
15	Jelle ter Braake	10.6	359	4.26.3	301	0.95	306	4.64	316	1282
16	Robin de Graaff	10.9	321	4.18.3	333	0.85	232	3.77	252	1138
17	Bram Duurland	11.6	239	5.15.3	139	0.85	232	5.30	361	971
18	Jorik Slob	10.9	321	4.55.1	199	0	0	4.39	298	818
19	Quintin van der Molen	10.4	386	0	0	0	0	6.20	418	804
20	Ivo Poort	12.0	197	5.43.4	68	0.85	232	3.78	253	750
Jongens Pupillen A-2e jaars		60m		1000m		hoogspringen		kogelstoten		Totaal
1	Mick Hoebe	8.6	680	3.49.5	468	1.25	526	9.14	580	2254
2	Roman Monte	9.5	519	3.57.3	428	1.41	649	7.67	503	2099
3	Luke van Rossenberg	9.6	503	3.41.4	512	1.20	489	7.29	482	1986
4	Arjen Mulders	8.5	700	4.08.2	377	1.15	452	6.60	442	1971
5	Lars Besselaar	9.7	487	3.46.1	486	1.15	452	6.53	438	1863
6	Sam Boom	9.7	487	3.58.5	422	1.20	489	6.83	456	1854
7	Bart van Manen	9.9	457	3.47.4	479	1.10	416	7.19	476	1828
8	Steven Mijnhout	10.0	442	3.55.3	438	1.15	452	6.78	453	1785
9	Guus Lutz	10.2	413	3.48.6	472	1.05	379	6.46	434	1698
10	Joeri Strik	10.6	359	4.47.9	223	1.25	526	8.71	558	1666
11	Jasper Hewitt	9.2	569	5.01.3	180	1.10	416	6.96	463	1628
12	Wik van der Weijden	10.1	427	4.29.3	289	1.15	452	6.68	447	1615
13	Leon Peschar	10.5	372	4.07.4	380	1.15	452	5.40	368	1572
14	Mark Aalmoes	9.7	487	4.34.8	269	1.00	342	6.49	436	1534

15	Bart Witting	10.8	333	4.18.3	333	1.00	342	6.77	452	1460
16	Tyler Cools	10.2	413	4.36.6	262	1.10	416	5.37	366	1457
17	Timo van Maarschalkerweerd	11.0	308	4.29.9	287	1.00	342	7.33	484	1421
18	Niels Reijnhoudt	10.6	359	4.27.0	298	1.10	416	5.03	343	1416
19	Michiel Haselager	9.6	503	4.45.3	232	0.90	269	5.73	389	1393
20	Gwenn Berends	11.5	250	5.08.0	160	0.80	196	5.46	372	978
Jongens pupillen B		40m		1000m		verspringen		kogelstoten		Totaal
1	Ries Lutz	7.0	500	3.58.9	420	3.70	458	5.37	366	1744
2	Thomas de Groot	6.8	542	4.15.1	347	3.50	418	4.68	319	1626
3	Thomas van Olderen	7.1	480	4.10.8	365	3.36	390	5.56	378	1613
4	Casper Feldbrugge	7.4	422	4.06.1	386	3.09	336	6.10	412	1556
5	Rick Hulsebos	7.8	351	4.48.1	222	3.06	330	5.58	379	1282
6	Yaran Wienneke	6.9	521	0	0	3.66	450	4.36	296	1267
7	Jort Boxelaar	7.5	403	4.16.0	343	2.92	302	3.03	191	1239
8	Oliver Pearse	7.8	351	4.16.8	339	3.11	340	3.20	205	1235
9	Eben Rogers	7.9	334	4.17.6	336	3.05	328	3.49	229	1227
10	Thomas Romagnoli	7.2	460	0	0	3.37	392	4.18	283	1135
11	Tim van de Wiel	7.8	351	4.46.9	226	3.00	318	3.57	236	1131
12	Max Bakker	7.9	334	4.36.8	261	2.76	270	3.87	260	1125
13	Thijs Hoekman	8.0	318	4.33.6	273	2.62	242	3.43	225	1058
14	Max Welling	8.2	287	4.44.0	236	2.77	272	3.51	231	1026
15	Lucas Veen	8.2	287	4.54.8	200	2.83	284	3.61	239	1010
16	Frank Weekamp	8.0	318	5.41.3	73	2.86	290	3.00	188	869
17	Jacob Koster	7.8	351	0	0	3.10	338	2.84	174	863
18	David Wolfrat	8.3	272	4.49.1	219	2.36	190	2.49	141	822
19	Daan van Kampen	8.6	229	0	0	2.58	234	3.12	198	661
Jongens pupillen C		40m		600m		verspringen		balwerpen		Totaal
1	Joep Borninkhof	7.2	460	2.10.6	417	3.21	360	21.42	337	1574
2	Berend-Jan Koster	7.1	480	2.09.9	423	3.33	384	11.17	175	1462
3	Cirrus Nebbeling	7.8	351	2.24.8	296	3.13	344	26.47	402	1393
4	Danny van Luyk	7.9	334	2.26.2	286	2.99	316	22.98	358	1294
5	Anton Hilhorst	7.3	440	2.39.6	194	2.97	312	17.02	274	1220
6	Siebe Heuperman	7.5	403	2.17.4	356	2.85	288	10.43	161	1208
7	Yohannes den Hertog	8.1	303	2.32.0	244	2.80	278	19.32	308	1133
8	Felipe van Eck	7.9	334	2.45.9	155	2.72	262	18.37	294	1045
9	León Jiskoot	8.6	229	2.56.6	98	2.52	222	22.72	355	904
10	Laurens van Loenen	8.4	257	2.40.8	186	2.73	264	11.78	186	893
11	Patrick Feijen	8.0	318	2.49.5	135	2.43	204	14.02	226	883
12	Max de Blok	8.8	202	2.52.6	118	2.47	212	11.34	178	710
13	Djordy vd Jagt	9.1	163	2.58.1	90	2.40	198	15.00	242	693
14	Jeb Stam	9.3	139	2.55.3	104	2.29	176	12.64	202	621
15	Nicolaas Romagnoli	9.3	139	0	0	2.38	194	11.08	173	506
Meisjes Mini s + Smurfen		40m		600m		verspringen		balwerpen		Totaal
1	Otte Wienese	7.8	351	2.23.1	310	2.67	252	12.95	207	1120
2	Julia van Delft	7.5	403	2.27.6	275	2.64	246	11.16	175	1099
3	Luna Scheffer	7.9	334	2.56.1	100	2.43	204	12.97	208	846
4	Wieke van Kaam	8.2	287	2.33.3	235	2.23	164	8.78	127	813
5	Tessa Witteven	8.5	243	2.46.1	154	2.30	178	8.99	132	707
6	Eden Göbbels	8.4	257	2.47.2	148	2.10	138	9.07	133	676
7	Catho Leusink	8.7	215	2.41.6	181	1.95	108	8.79	128	632
8	Fleur Keijzer	8.4	257	3.04.4	59	2.30	178	8.73	126	620
9	Sophie Brand	8.9	189	2.58.7	87	2.30	178	8.35	118	572
10	Myrthe Siepel	8.9	189	2.55.4	103	2.25	168	7.62	102	562
11	Jamie Koudijs	8.6	229	3.03.5	64	2.25	168	5.84	59	520
12	Maaïke Zwiers	8.9	189	3.09.9	34	2.07	132	7.61	102	457
13	Margriet Hilhorst	9.3	139	3.02.7	67	2.03	124	5.03	38	368
14	Emma van de Schoor	9.3	139	3.08.9	39	1.79	77	5.61	53	308
Meisjes Pupillen A-1e jaars		60m		1000m		hoogspringen		kogelstoten		Totaal
1	Simone van Wijk	10.0	442	4.14.8	348	1.05	379	5.48	373	1542
2	Jeske de Vries	10.2	413	4.31.8	280	1.15	452	5.63	383	1528
3	Aysha Kraaijeveld	10.3	399	4.06.9	383	1.05	379	5.02	343	1504
4	Berit Kramer	10.3	399	4.46.8	227	1.15	452	4.27	290	1368
5	Jeltje Heuperman	10.7	346	4.18.7	331	1.00	342	4.49	306	1325
6	Emma van Leest	10.8	333	4.35.2	267	1.10	416	4.20	284	1300
7	Sofie van der Schoor	10.4	386	4.29.8	287	1.00	342	3.89	261	1276

8	Femke de Koe	10.9	321	4.34.4	270	1.15	452	3.07	194	1237
9	Marieke Leentjens	11.1	296	4.37.4	259	1.00	342	3.68	245	1142
10	Rebecca Bos	11.0	308	4.51.7	210	0.95	306	4.30	292	1116
11	Linda Janmaat	10.8	333	4.50.5	214	0.90	269	4.37	297	1113
12	Dashell Versteeg	11.6	239	5.01.4	180	1.00	342	5.09	347	1108
13	Lotte van Catz	11.2	285	4.36.5	262	0.95	306	3.62	240	1093
14	Yasmilla Stolvoort	11.5	250	5.00.2	183	1.00	342	4.64	316	1091
15	Eva Hiep	11.1	296	4.35.8	265	0.85	232	3.40	222	1015
16	Anne Harmsen	10.9	321	4.39.2	253	0.85	232	3.07	194	1000
17	Ludi van Leeuwen	11.4	262	0	0	1.00	342	5.03	343	947
18	Anne vd Beld	13.0	102	4.56.1	196	0.95	306	3.31	215	819
19	Merel Reiniers	11.9	207	5.33.8	92	0.90	269	3.52	232	800

Meisjes Pupillen A-2e jaars		60m		1000m		hoogspringen		kogelstoten		Totaal
1	Kylie de Beer	9.2	569	4.03.5	398	1.25	526	6.25	421	1914
2	Chinouk van de Kuil	9.4	535	4.23.1	313	1.30	562	6.35	427	1837
3	Veere Wienese	9.6	503	4.07.4	380	1.15	452	5.89	399	1734
4	Tessel Bruns	9.8	472	4.05.4	389	1.10	416	6.80	454	1731
5	Jessy Boekraad	10.2	413	3.58.5	422	1.10	416	6.97	464	1715
6	Lizz Prins	10.0	442	4.01.6	407	1.15	452	5.94	402	1703
7	Sharon Bruininks	9.5	519	4.24.1	310	1.20	489	5.31	362	1680
8	Marleen Sievers	10.1	427	3.53.9	445	1.10	416	5.04	344	1632
9	Aline Bloom	9.8	472	4.13.0	356	1.10	416	5.03	343	1587
10	Amy Wortel	9.7	487	3.50.0	465	0.90	269	5.19	354	1575
11	Aimee Lovers	9.2	569	4.15.2	346	0.95	306	4.82	329	1550
12	Ingeborg de Koe	10.1	427	4.27.8	295	1.15	452	5.18	353	1527
13	Tess van de Berg	10.1	427	4.15.9	343	1.00	342	4.92	336	1448
14	Chris Hoekman	10.5	372	4.30.5	285	0.95	306	5.24	357	1320
15	Suzanne van den Broek	10.6	359	4.19.8	327	0.95	306	4.17	282	1274
16	Cista-Roosje Rombout	11.3	273	3.59.5	417	0.90	269	3.68	245	1204
17	Esther Hoeboer	10.9	321	0	0	0.90	269	5.13	350	940
18	Pascale Brinkman	11.4	262	0	0	0.95	306	5.09	347	915
19	Julia Schaap	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	Roos van Spellen	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Meisjes pupillen B		40m		1000m		verspringen		kogelstoten		Totaal
1	Daphne Bakker	7.2	460	3.48.4	473	3.15	348	4.65	317	1598
2	Dieuwertje Kok	6.8	542	4.43.4	238	3.29	376	5.16	352	1508
3	Isa van Delft	7.0	500	4.23.2	313	3.10	338	4.37	297	1448
4	Alena Wisse	7.1	480	4.22.2	317	2.96	310	4.43	301	1408
5	Sigrid Gras	7.0	500	4.26.7	299	3.05	328	4.16	281	1408
6	Luca Bos	7.5	403	4.19.8	327	2.97	312	4.76	325	1367
7	Veerle Walch	6.9	521	4.51.3	212	3.27	372	3.89	261	1366
8	Coco Walch	7.1	480	4.44.6	234	3.06	330	3.71	247	1291
9	Franka Smet	7.0	500	4.39.5	252	2.76	270	3.68	245	1267
10	Jana Sevenhuijsen	7.3	440	4.55.7	197	3.27	372	3.41	223	1232
11	Bo de Beer	7.2	460	5.10.0	154	3.10	338	3.95	266	1218
12	Sophie van Zalk	7.9	334	4.42.8	240	2.96	310	4.17	282	1166
13	Aafke Roelofs	8.1	303	4.38.6	255	2.85	288	4.55	310	1156
14	Fleur Jenster	7.8	351	4.49.1	219	2.66	250	4.90	334	1154
15	Amy Rombout	7.6	385	4.36.4	263	2.64	246	3.28	212	1106
16	Julia Straatman	8.0	318	4.32.7	276	2.83	284	3.47	228	1106
17	Brechtje van Wulfen	8.1	303	4.37.8	258	2.68	254	3.73	249	1064
18	Amber Terlouw	7.9	334	4.48.3	221	2.70	258	3.19	204	1017
19	Sydney van de Wal	8.0	318	4.54.8	200	2.38	194	4.17	282	994
20	Karlin Duitz	7.6	385	4.45.5	231	2.41	200	2.83	173	989
21	Lauren Besselaar	8.0	318	4.46.8	227	2.58	234	3.24	209	988
22	Dieuwertje Cobben	8.2	287	4.51.4	211	2.54	226	3.62	240	964
23	Unianne Schipper	8.0	318	4.57.6	191	2.56	230	3.12	198	937
24	Lika Brinkman	8.6	229	5.11.3	151	2.33	184	4.63	316	880
25	Cloë van de Munt	9.0	176	4.58.9	187	2.21	160	3.04	192	715

Meisjes pupillen C		40m		600m		verspringen		balwerpen		Totaal
1	Robin Loos	6.7	565	2.17.9	352	3.13	344	19.05	304	1565
2	Vera Verboom	7.2	460	2.22.9	311	2.93	304	13.34	214	1289
3	Dille Wienese	7.5	403	2.21.1	325	2.65	248	16.50	266	1242
4	Carlijn Smallenburg	7.5	403	2.26.6	283	2.78	274	16.37	264	1224
5	Luna van der Pas	7.3	440	2.23.8	304	2.53	224	14.34	231	1199

6	Anja Bekema	7.6	385	2.27.7	275	2.58	234	16.29	263	1157
7	Mauve Bos	7.9	334	2.30.7	253	2.76	270	15.07	243	1100
8	Amke Jap Tjoen San	7.6	385	2.40.0	191	2.47	212	16.42	265	1053
9	Marieke van der Laan	7.8	351	2.46.6	151	2.69	256	15.09	243	1001
10	Moira Stam	7.5	403	2.57.0	96	2.62	242	11.38	179	920
11	Sterre Weber	7.7	368	2.51.5	124	2.50	218	12.34	197	907
12	Sija Brinksma	8.2	287	2.44.1	166	2.49	216	13.75	221	890
13	Meike van Daalen	8.3	272	2.40.8	186	2.52	222	11.11	174	854
14	Marloes Voorneveld	8.6	229	2.44.8	162	2.52	222	10.19	156	769
15	Francien Coppens	8.7	215	2.53.7	112	2.32	182	10.95	171	680
16	Channa van Gameren	8.4	257	3.14.1	16	2.30	178	13.39	215	666
17	Olga van Elderen	8.6	229	3.07.0	47	2.49	216	8.73	126	618
18	Pien van Leeuwen	8.6	229	3.16.4	6	2.16	150	11.80	187	572
19	Sascha Dix	9.1	163	3.36.6	0	2.15	148	10.26	158	469
20	Tamar Heinink	9.3	139	3.14.7	13	2.00	118	11.08	173	443
21	Myrthe Mol	10.0	63	3.02.8	67	1.96	110	9.32	139	379

Clubkampioenschappen junioren C-D GAC Hilversum 7 oktober 2007

Jongens Junioren C		100mh		kogel		ver		discus		1000m		Totaal
1	Tom Roetman	14,2	782	10,99	569	6,07	823	30,17	477	3:11.5	607	3258
2	Rens Krommendijk	15,4	666	10,47	545	5,19	658	26,91	426	3:12.8	597	2892
3	Daan Hagenstein	16,1	607	10,17	531	4,51	521	29,92	473	3:00.1	699	2831
4	Eduard Grob	15,8	632	9,15	481	4,83	587	24,61	388	2:57.3	723	2811
5	Ruben Coppens	17,4	508	10,60	551	4,89	599	32,30	509	3:36.6	439	2606
6	Pim de Vor	18,3	448	10,41	542	4,71	562	24,45	386	3:30.5	476	2414
7	Daniel van Scherpenzeel	16,6	567	8,63	454	4,63	546	20,17	310	3:30.9	474	2351
8	Mathijs van Dijk	16,7	559	7,95	418	4,47	512	20,45	315	3:34.7	451	2255
9	Martijn Majoor	21,5	275	9,24	485	4,67	554	23,37	367	3:22.5	528	2209
10	Jelmer van Spellen	18,4	442	8,69	457	4,08	434	19,82	304	3:35.5	446	2083
11	Bernd Koperdraad	19,8	360	8,89	468	3,88	394	16,65	242	3:25.4	509	1973
12	Tom Dankers	16,6	567	7,65	402	4,79	578	21,78	339	dns	0	1886
13	Lars van der Weiden	22,1	248	5,50	274	4,42	502	16,98	248	3:17.7	562	1834
14	Paul Roor	dns	0	8,37	441	3,91	400	29,31	464	3:39.2	424	1729
15	Cas Lutz	dns	0	4,88	233	3,61	340	13,69	178	3:27.1	498	1249
16	Bas Jenster	15,9	623	10,42	542	dns	0	dns	0	dns	0	1165
17	David Landman									3:00.4	696	696
Meisjes Junioren C		80mh		ver		discus		kogel		600m		Totaal
1	Melanie Versteeg	13,0	562	5,24	668	25,29	400	11,70	601	1:58.2	446	2677
2	Terzja van de Kuil	13,2	542	5,20	660	18,84	285	8,32	438	1:52.0	521	2446
3	Heleen Gorris	13,1	552	4,82	585	17,77	264	7,11	372	1:50.9	535	2308
4	Anne van den Booren	13,1	552	4,30	478	14,91	205	8,70	458	1:46.8	591	2284
5	Manuela Rennes	14,7	407	3,94	406	19,70	301	8,03	423	1:51.5	527	2064
6	Charlot Ruhe	16,0	310	4,15	448	19,22	292	7,91	416	2:02.0	403	1869
7	Christine Groen	15,0	383	3,64	346	14,96	206	8,37	441	2:14.2	284	1660
8	Rachel Bruininks	15,8	323	4,20	458	15,92	226	7,49	393	dns	0	1400
9	Anselma van Midden	dns	0	4,14	446	26,11	413	7,89	415	dns	0	1274
10	Lydia Slob									2:00.9	415	415
Jongens Junioren D		80mh		discus		kogel		ver		1000m		Totaal
1	Thom Jenster	14,4	431	15,97	228	8,99	473	4,04	426	3:32.0	467	2025
2	Pieter Mijnhout	14,7	407	13,87	182	7,51	394	4,24	466	3:22.3	530	1979
3	Coen Monnickendam	16,3	289	17,70	263	6,95	363	4,01	420	3:35.6	445	1780
4	Melle Albada	16,0	310	12,73	156	6,29	324	3,69	356	3:45.6	388	1534
5	Stan Lutz	16,2	296	9,11	64	4,52	208	3,49	316	3:39.3	424	1308
6	Tom van den Hoven	17,6	210	15,12	210	5,41	268	3,27	272	4:01.2	309	1269
7	Nils van der Weiden	19,2	126	8,44	46	4,22	186	3,39	296	3:55.9	335	989
8	Max Bartman	18,3	171	12,81	158	5,78	292	3,61	340	dns	0	961
9	Timo Tabak	21,4	31	12,33	147	7,14	374	2,96	210	4:46.7	127	889
10	Mats Pijl	19,1	131	12,21	144	5,99	305	dns	0	dns	0	580
Meisjes Junioren D		kogel		60mh		discus		ver		600m		Totaal
1	Myrte Gorris	7,91	416	10,4	524	17,40	257	4,49	517	1:55.4	479	2193
2	Esme Calis	8,85	466	11,4	411	17,23	253	4,12	442	2:02.0	403	1975
3	Jip Vastenburger	8,89	468	13,1	257	19,22	292	3,67	352	1:49.5	554	1923
4	Elena Monte	8,81	464	12,1	343	12,64	154	3,88	394	2:02.4	399	1754
5	Floor van Rijn	7,61	400	12,0	352	18,68	282	3,64	346	2:05.1	371	1751
6	Sonja Pieters	6,43	332	13,1	257	15,10	209	4,00	418	1:58.4	443	1659

7	Tessa van de Brakel	8,98	472	13,2	249	20,21	311	3,73	364	2:18.7	245	1641
8	Emmelien Schouten	9,09	478	13,4	234	16,46	238	3,88	394	2:14.9	278	1622
9	Noortje van den Burg	8,74	460	13,5	227	18,36	276	3,39	296	2:13.9	287	1546
10	Jasmijn Verboom	7,15	374	12,3	324	12,79	157	3,64	346	2:13.5	290	1491
11	Fleur Krommendijk	7,22	378	13,1	257	13,82	181	3,46	310	2:12.9	296	1422
12	Karien Reichman	7,18	376	13,4	234	14,78	202	3,43	304	2:13.2	293	1409
13	Jessie Homminga	6,28	323	13,5	227	13,44	172	3,18	254	1:59.9	427	1403
14	Lori Wingelaar	7,99	421	14,0	191	15,22	212	3,59	336	2:19.7	237	1397
15	Renate van den Broek	6,96	363	13,3	242	11,67	131	3,55	328	2:11.1	312	1376
16	Anne Witteveen	6,92	361	13,6	219	13,63	177	3,37	292	2:11.1	312	1361
17	Didi van Catz	5,44	270	12,5	307	10,46	100	3,44	306	2:04.4	378	1361
18	Willemijn Cnossen	5,12	249	13,1	257	16,07	230	3,28	274	2:08.3	339	1349
19	Ilse Venema	6,81	355	dns	0	15,68	221	3,30	278	1:56.3	468	1322
20	Jip Zinsmeister	5,50	274	12,8	281	12,05	140	3,28	274	2:08.7	335	1304
21	Charlie van Dongen	5,81	294	14,0	191	10,04	89	3,08	234	2:01.6	408	1216
22	Sacha Slob	5,67	285	14,0	191	13,18	167	3,19	256	2:11.9	305	1204
23	Kemi Lawal	7,26	380	13,5	227	12,41	149	2,67	152	2:13.2	293	1201
24	Laura van der Horst	6,32	326	13,5	227	9,44	73	3,44	306	2:17.6	254	1186
25	San Kim Jap Tjoen	5,53	276	13,5	227	11,21	119	3,12	242	2:10.6	317	1181
26	Naomi Verburg	5,16	252	13,9	198	14,11	188	3,28	274	2:26.3	185	1097
27	Lisanne de Vries	6,21	319	13,9	198	13,20	167	2,63	144	2:26.8	181	1009
28	Natascha van Luyk	5,40	268	15,1	120	10,19	93	3,13	244	2:20.2	233	958
29	Sevgi Durus	dns	0	dns	0	10,82	110	3,19	256	2:12.4	300	666



GAC JEUGDACTIVITEITEN KALENDER 2007

dag	datum	omschrijving	voor wie	opmerkingen
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,	jeugd geen training
			CBA1-pupillen	
za	22-dec	za 22-12 tot zo 06-01 kerst vakantie	allen	jeugd geen training

Broeders



ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK

SPORTSTEUNZOLEN

Moderne orthopedische schoenen

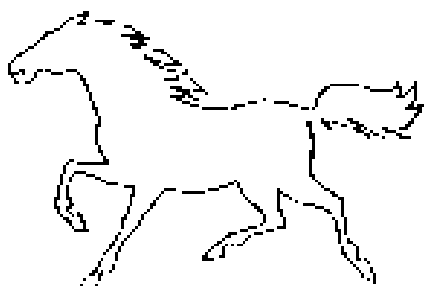
Semi-orthopedische schoenen

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 GOORUNNING op afspraak 035 - 6243639



E & M Expres
Snelkoerier

035 - 5771505

Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren

BOUWVERGUNNING NODIG ?

voor uw bouwplannen zoals verbouw,
uitbreiding of nieuwbouw

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

Bouwtechnisch Adviesburo
Ing. T. Hennipman



Nw Loosdrechtse dijk 69
1231 KN LOOSDRECHT



voor:

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

Tel. (035) 623 18 91 - Ind.terrein Nwe Havenweg - Hilversum
naast Gamma

Larenseweg 137, Hilversum
Tel. (035) 685 55 56

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



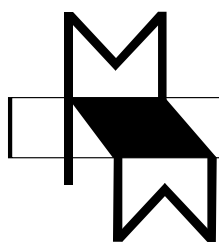
Foto
G. van Ophem

- * 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.bouwbedrijfhaalberts.nl

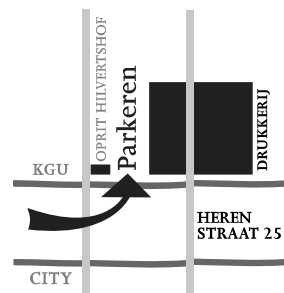
Handels-, Familie- & Verenigingsdrukwerk

offset boekdruk



Sloopbeek

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



vrij parkeren op eigen terrein