

Gooise Atletiek Club
nieuws



Hulsman & Roestenburg

ADMINISTRATIES EN ADVIEZEN



Bredestraat 8 - 3632 AZ Loenen a/d Vecht

T 0294 233 907

F 0294 232 583

E info@hulsman.nl

W www.hulsman-roestenburg.nl

☐ VOOR UW COMPLETE ADMINISTRATIE & LOONADMINISTRATIE

☐ VERZORGING VAN UW AANGIFTE INKOMSTENBELASTING

☐ VERZORGING VAN UW VERZOEK VOORLOPIGE TERUGGAAF

☐ ADVISERING IN AL UW FINANCIËLE AANGELEGENHEDEN

HAAL ER MEER UIT MET PERRY

10% KORTING

OP HET GEHELE ASSORTIMENT BIJ PERRY HILVERSUM!

(OP VERTOON VAN JE GAC ATLETIEKUNIE-PAS)



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



www.perrysport.nl



GAC EN GEEN CRISIS

Zo, we kunnen ons gaan opmaken voor de feestdagen en het nieuwe jaar. We hebben op 28 november jl een goede ALV gehad waarin we vele atleten in alle categorieën konden huldigen. Met een prachtig Jaarboek waarin alle

COLOFON

Jaargang 76
Nummer 814 - DECEMBER 2011

Redactie

Frans v.d. Kroon - Siebe Turksma -
Frank Aalten - Lineke Braspenning
Remko Groot - Elmer van Krimpen

Eindredactie

Carla van Lingen

Lay-out

Ron Meijer - Jan Dirk Vos

Huisdrukkerij

Henk Ockeloen

Binden/hechten/Adresseren

Diverse medewerkers

Aanleveren Copy

Copy-busje in de hal of
per e-mail

clubblad@gach.nl

inleverdatum voor clubblad 815
(januari) **dinsdag 3 januari 2012.**

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.

Clubhuis GAC

Arenapark1, Arena 103
1213 NZ Hilversum
Telefoon 035-6856380

GAC Homepage: www.gach.nl

GAC E-mail: info@gach.nl

prestaties nauwkeurig zijn gedocumenteerd. We hebben juryleden de Atletiekunie speld uitgereikt als dank voor hun vaak tientallen jaren trouwe en bewaarde rol bij de door ons georganiseerde wedstrijden. De begroting voor 2012 is niet alleen sluitend, er is ook nog ruimte gevonden om op belangrijke onderdelen uitbreiding van activiteiten mogelijk te maken. Er staat druk op onze inkomsten, ook omdat de gemeente een aantal subsidies heeft ingetrokken. In de vergadering werd gewezen op het grote aantal opzeggingen in de laatste maanden. En de noodzaak omdat actief te volgen en daarop te reageren. Per saldo loopt het ledenaantal nu licht terug, terwijl in het Meerjaren Beleidsplan dat met instemming is ontvangen, wordt gestreefd naar een lichte jaarlijkse groei van het ledenaantal. Dat is van belang voor de vitaliteit van de vereniging en natuurlijk ook voor de contributie inkomsten.

Belangrijke onderdelen van het Meerjarenbeleidsplan worden gevormd door de Recreatiesport en de wedstrijdathletiek. Met heldere toelichtingen is een ambitieus toekomst perspectief geschetst. Met een centrale rol voor de interne externe communicatie. Bij de uitvoering van de het Meerjaren beleidsplan zullen we ons laten leiden door de uitkomsten van het grote ledenonderzoek waarvan een aantal hoofdconclusie werd gepresenteerd.

En we namen een bestuurlijk voorschotje met de aankondiging van de kandidatuur van een tweetal jonge atleten voor vacante bestuursposten. In de ALV van het voorjaar van 2012 zullen Harry Bontje als tweede penningmeester en Alle Koperdraad namens de wedstrijdathletiek worden voorgesteld.

En tenslotte werd de opvolging van Peter Koperdraad door Justin Wuring als atletiekmanager aangekondigd. Met de komst van Justin komt het vitale werk dat Peter jarenlang zo fantastisch heeft gedaan in goede handen.

Zo lijkt het erop dat de crisisstemming waarin we nationaal en internationaal leven goeddeels aan GAC voorbij gaat. We zullen heel alert moeten blijven om onze inkomensstroom op peil te houden.

Om die reden gaan we ook aan de slag met een vernieuwde sponsorcommissie. We blijven een sociale, levendige community van atleten, lopers, wandelaars. We kunnen goed onze eigen broek ophouden en barsten van de energie en de ambitie. Het bestuur voelt zich door de positieve stemming en de steun van de vergadering gesterkt om voortvarend aan de slag te gaan met de toekomstplannen.

Voor de realisatie daarvan hebben we eigenlijk iedereen in de club nodig. En niet louter als contributiebetaler, dat spreekt. Dus, denk nog eens goed na of je iets kunt bijdragen, het hoeft niet meteen om een "vaste" functie te gaan. Er is ook veel ad-hoc en projectmatig werk binnen onze club waar je eenmalig en tijdelijk aan kunt meehelpen. Namens het Bestuur dank ik alle GAC-ers voor het vertrouwen en wens ik iedereen een mooie decembermaand. En noteer 8 januari 2012: Nieuwjaarsreceptie in het clubhuis.

Eric Bouwmeester | Voorzitter

DE COMMISSIE COMMUNICATIE ZOEKT VOOR HET CLUBBLAD, DE WEBSITE EN DE NIEUW TE STARTEN NIEUWSBRIEF ENTHOUSTASTE TEKSTSCHRIJVERS EN REDACTEUREN. WEBSITE EN CLUBBLAD WORDEN IN DE LOOP VAN 2012 VERNIEUWD EN WE GAAN TEGELIJKERTIJD VAN START MET EEN NIEUWSBRIEF.

TEKST-SCHRIJVERS EN REDACTEUREN GEZOCHT

Eisen

Je hoeft geen Professor in de Atletiek te zijn of hoogleraar Nederlandse Letteren. Je hebt wel een streepje voor als je een vlotte pen hebt en het leuk vindt om te schrijven. Het kan over je laatste wedstrijd gaan, de medaille die je gewonnen hebt, blessureleed, de natuur waar je door holt

maar vooral ook over de laatste nieuwtjes in de club die je tijdens je trainingen of wedstrijden hebt opgevangen.

Drie stijlen

Schrijven voor het clubblad vergt weer andere vaardigheden dan schrijven voor de website of nieuwsbrief. Voor het clubblad zijn de stukjes iets langer en teksten voor de nieuwsbrief moeten kort en puntig geschreven zijn.

Meewerken aan de nieuwe website vraagt ook om enige webtechnische vaardigheden. Daar wordt nog een korte training voor ontwikkeld.

Tijd

Wij zoeken in eerste instantie mensen die willen meewerken. Als het wederzijds bevalt is het een kleine stap om in de redactie plaats te nemen. Ter geruststelling: vergaderen is niet onze hobby dus dat beperken we tot het minimum.

Hoeveel tijd je nieuwe klus in beslag gaat nemen hangt af van de keuze die je maakt.

Ga uit van een uur per week.

Vind je het leuk om aan deze veranderingen mee te werken, meld je dan aan bij

communicatie@gach.nl

Of bel met Carla van Lingen (06 51180552)

ALGEMENE LEDENVERGADERING D.D. 28 NOVEMBER 2011



De gehuldigde "Masters"



De gehuldigde "Juryleden"

Binnen de GAC is het een goede gewoonte om twee keer per jaar een ALV te houden.

In het voorjaar staat vooral de jaarrekening van het afgelopen jaar centraal en in het najaar de begroting voor het komende jaar. Uiteraard komen er meer agendapunten aan de orde.

De ALV van 28 november jl. was een vlotlopen-de vergadering met een prettige sfeer en redelijke opkomst.

Na opening, mededelingen, behandeling van de notulen van de voorjaarsvergadering d.d. 18 april 2011 en ingekomen stukken, was punt vier en vijf van de agenda: huldiging van alle atleten en ploegen die in het afgelopen jaar op NK niveau of hoger een podiumplaats veroverden en uitreiking "de beste prestatie" en "Van Eck prijs" 2011.

Dit is toch altijd weer een beetje feestelijk gebeuren. Vooral de heel jonge atleten stralen bij het in ontvangst nemen van hun prijs (beker of wisselbeker). De wat oudere jeugd, senioren en nog wat oudere atleten (masters) namen met een glimlach hun prijs in ontvangst, zijn zeker ook heel blij dat ze het voor elkaar hebben gekregen om hoog te eindigen en nemen graag de felicitaties in ontvangst. Allen kregen het jaarboek van de GAC uitgereikt.

Iets nieuws was dat een aantal vrijwilligers, die zich al heel lang inzetten voor de GAC, of hebben gedaan, in het zonnetje werden gezet. Het betrof hier juryleden, wedstrijdleiders, microfonist en het wedstrijdsecretariaat. Nadat de voorzitter zijn waardering had uitgesproken, kregen zij de waarderingsspel van de Kon. Nederlandse Atletiekunie opgespeld en een oorkonde.

Ik vind het een goede zaak dat er aandacht en waardering is voor de vrijwilligers. Zij zijn de

motor van de vereniging en een voorbeeld voor heel velen. Er zijn uiteindelijk nooit vrijwilligers genoeg.

Na de pauze was punt zes, financiën, aan de orde.

Hier ging het om de begroting 2012. Daar de penningmeester voor zaken in het buitenland verbleef, gaf de voorzitter een toelichting op de gepresenteerde stukken. De begroting bestond uit 16 pagina's. Ondanks de vele pagina's was het een duidelijk en transparant stuk. Alle posten waren helder toegelicht en op een enkel schoonheidsfoutje na, keurde de vergadering zonder inhoudelijke vragen de begroting 2012 goed.

Een compliment voor de penningmeester, bestuur en commissies die hun bijdrage hebben geleverd.

Punt zeven was het meerjarenbeleidsplan (MJBP) Gooise Atletiek Club.

André Verweij gaf een heldere uiteenzetting, evenals de vertegenwoordiger van de RecreatieSport Commissie (RSC) en Atletiekteam. Duidelijk kwam naar voren, dat de lat weer hoger is gelegd dan dat die al lag. Terechte opmerkingen vanuit de vergadering waren dan ook: kan het allemaal waargemaakt worden? De presentatoren onderkennen dat, maar gaan er wel voor. Hulde.

Punt acht van de vergadering ging over communicatie.

Communicatie binnen een organisatie is zeer belangrijk. Veel zaken die fout gaan (binnen een organisatie, bedrijf, vereniging, etc.) vinden zijn oorzaak in slechte communicatie. Dit geeft veel irritatie en daardoor kunnen mensen afhaken en denken: bekijk het maar. Carla van Lingen lichtte het communicatieplan toe. Krijgt ze het voor elkaar, dat het gepresenteerde plan ook echt werkt, dan verdient zij een

**ZONNEN AL VANAF
5 EURO!**



Barbara
DE NIEUWSTE ERGOLINE
ZONNEBANKEN (12 RUIME CABINES)

**Weg met
lastige haargroei**

**IPL definitief ontharen
(geen laser)**

**6x Permanent
ontharen oksels 150 euro**

**Zonnen voor half geld
50 euro
betalen**

**100 euro
zongegoed ontvangen
(op suncard)**

**SPRAYTANNING
bruin zonder zon**

**www.hilversumzonnestudio.nl
e-mail: bruiner@planet.nl
Telefoon 035 - 683 23 63**

**Larenseweg 41 - 43- 45 • 1221 CJ Hilversum
7 dagen per week geopend**

groot compliment. Het plan kan ook alleen maar sla-
gen als iedereen zich aan de spelregels houdt. Ik ben
dan ook heel benieuwd hoe het zich gaat ontwikkelen.

Punt negen betreft de bestuursamenstelling.

Officieel is dit punt pas in de voorjaarsvergadering
van 2012 aan de orde, maar de voorzitter lichtte al een
tipje van de sluier op, door aan te geven dat twee
bestuursleden afscheid nemen en meldde met een
zeer tevreden gezicht, dat twee jonge atleten het
bestuur komen versterken.

Tot slot de rondvraag.

Enkele leden maakten hiervan gebruik en als laatste
mocht ondergetekende nog wat opmerkingen maken,
waarvan ik er een wil noemen.

In de voorjaars ALV heeft Ruud van Bokhorst de voor-
zitter/het bestuur de opdracht mee gegeven om met
de samenstelling van het bestuur rekening te houden
met de afspiegeling van het ledenbestand, omdat er
meer vrouwen dan mannen lid van de GAC zijn. Dit
heb ik nog eens benadrukt.

Mede namens de aanwezige leden heb ik het bestuur
bedankt voor het vele werk wat ze weer in de afge-
lopen periode hebben gedaan.

Ik ben er van overtuigd, dat ze naar beste kunnen en
weten de belangen van de club hebben gediend.

De GAC, een vereniging om trots op te zijn.

Karel Hulsman.

NIEUWE LEDEN PER 27 NOVEMBER 2011

Justin Wuring	Hilversum	Atletiekmanager
Pauline Manni	Hilversum	D.Masters
Iris Verhoeven	Hilversum	D.Masters
Gertie Trienekens	Hilversum	D.Recr.Wandelen
Didy van Doornmalen-Kroon	Hilversum	D.Recreanten
Lisette Langerwerf	Hilversum	D.Recreanten
Eva van Ooijen	Hilversum	D.Recreanten
Maaïke Paets-Verweij	Hilversum	D.Recreanten
Marieke Prinse	Hilversum	D.Recreanten
Jeroen van Dijk	Loosdrecht	H.Recreanten
Merlijn Däscher	Hilversum	J.Jun.C
Bram Verhoeven	Hilversum	J.Jun.C
Ruben Däscher	Hilversum	J.Jun.D
Rune Bergen	Hilversum	J.Minipupillen
Florian Blankenstein	Hilversum	J.Minipupillen
Splinter Elbracht	Hilversum	J.Minipupillen
Olaf de Groot	Hilversum	J.Minipupillen
Dennis Janssen	Hilversum	J.Minipupillen
Robin Pos	Hilversum	J.Minipupillen
Lukas Renaud	Hilversum	J.Minipupillen
Emilio van Soest	Loosdrecht	J.Minipupillen
Rafaël Suidhoff	Hilversum	J.Minipupillen
David Kruger	Hilversum	J.Pup.A
Philip Kreuning	Hilversum	J.Smurfen
Sabrina Halouchi	Hilversum	M.Jun.D
Natasja van Hoorn	Hollandsche Rading	M.Jun.D
Meike Bakker	Hilversum	M.Minipupillen
Fien Coenegracht	Hilversum	M.Minipupillen
Myrte van der Schoot	Hilversum	M.Minipupillen
Elisabeth van Someren	Hilversum	M.Minipupillen
Eva Huis in 't Veld	Hilversum	M.Pup.C

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

VERSLAG INFO-BIJEENKOMST WERKGROEPEN 31 OKTOBER 2011.

Ruim een jaar geleden zijn er plannen ontwikkeld om te komen tot een herstructurering van de trainingen. Tijdens een zeer druk bezochte trainers-bijeenkomst in december (2010) zijn er werkgroepen gevormd die zich gingen richten op de volgende veranderingen:

- Werkgroep 1: Doorstroming vanuit de basisgroep
- Werkgroep 2: Begeleiding lopers na blessures
- Werkgroep 3: Communicatie/coördinatie van loopschema's
- Werkgroep 4: Bijscholing trainers

Dit voorjaar hebben alle werkgroepen hun eindrapport aangeboden aan de RSC met daarin hun aanbevelingen en voorstellen. Veel werkgroepleden hebben toen te kennen gegeven dit moment tevens te zien als een afronding van hun bijdrage. Toen gebeurde er een hele tijd niets. Er werd kritiek geleverd op de vertragingen, maar gelukkig heeft een aantal mensen de schouders er onder gezet. De RSC heeft toen toegezegd speciaal hierover een voorlichtingsbijeenkomst te zullen organiseren.

De resultaten zijn afgelopen 31 oktober op een informatieavond voor trainers en geïnteresseerde recreanten bekend gemaakt.

- GAC-voorzitter Eric Bouwmeester opende de avond zeer motiverend en wees op de voor de vereniging zo belangrijke trainers die een grote verantwoordelijkheid hebben.
- Oud Nederlands kampioen lange afstanden Aart Stigter maakte in zijn lezing veel reacties los.
- Na de pauze zijn de programma's en de wijze waarop ze uitgevoerd gaan worden bekend gemaakt.

Een inspirerende avond waarbij het aantal aanwezige trainers nogal tegen viel. Twee derde van de actieve trainers liet het afweten. Gelukkig waren er geïnteresseerde leden die hun stoelen hebben opgevuld.

Graag wil ik nog even verwijzen naar de openingswoorden van onze voorzitter: het belang en de **verantwoordelijkheid van trainers**.

Graag wil ik alle trainers met klem oproepen zitting te nemen in één van de vier uitgedunde werkgroepen. Ze kunnen jullie kennis en ervaring zeer goed gebruiken. Een goed resultaat is in ieders belang!

Neem contact op met de RSC; nogmaals, het is belangrijk!
Ik verheug me op de volgende bijeenkomst waar jullie voltallig aanwezig zullen zijn.

**Mede namens de RSC,
Leo vd Berg**



Kom allemaal naar
de Nieuwjaarsreceptie

OP 8 JANUARI VAN 16.00 – 18.00 UUR.
ER ZIJN DRANKJES, HAPJES EN MOOIE WOORDEN.

WIST JE DAT

.....

VAN DE RSC

Wist je dat.....

- De RSC het kloppend hart is van de recreatie-poot van de GAC
- RSC staat voor RecreatieSportCommissie
- De RSC o.a. de Lenteloop, Wasmeerloop, Herfstloop en Sinterklaasloop organiseert
- Wij trainers opleiden en bijscholen
- Basiscursussen starten voor nieuwe leden
- Er hard gewerkt wordt aan vernieuwingen en verbeteringen
- We serieuze wedstrijden organiseren maar ook een gekkowex
- De gekkowex een smeltkroes is van wedstrijd-atleten en recreanten

Wist je ook dat.....

- Er binnenkort enkele RSC leden de RSC verlaten
- Wij dit zeer betreuen want we kunnen niet zonder
- De RSC op zoek is naar nieuwe leden
- Deze hard nodig zijn!!

Kom op, meld je aan en help mee de RSC te versterken.

Stuur een mail naar kgriffioen@gmail.com

Laat ons niet in de steek.

Ik citeer maar al te graag de woorden van onze voorzitter tijdens onze laatste trainersvergadering:

"Als het bestuur aftreedt zullen er nog heel lang trainingen gegeven worden, maar als de trainers thuisblijven dan is het gedaan met de club."

Wij hopen op heel veel aanmeldingen

KERSTTRAINING



2E KERSTDAG

(maandag 26 december 2011)

traditiegetrouw onze gezamenlijke kersttraining voor de liefhebbers o.l.v één van onze trainers
START om 09.00 uur vanaf het clubhuis
Na afloop gratis koek en zopie in de kantine



Helaas zijn er veel te lopers bij de GAC die het ooit hebben meegemaakt. Daar gaat je hardloop carrière. Erger nog; je hele sociale hardloopleven valt in duigen. Je kan niet meer mee met je eigen groep. Wat te doen als je eindelijk weer voorzichtig mag gaan hardlopen van je arts of therapeut...

De werkgroep; Blessure en Herstel Groep (BHG), heeft hiervoor nieuwe mogelijkheden bedacht.

Zij zijn op bezoek geweest bij een atletiekvereniging die al een manier heeft gevonden om leden met blessures op een verantwoorde manier weer mee te laten lopen. De BHG probeert dat binnen de GAC ook voor elkaar te krijgen.

Kort gezegd komt het er op neer dat iedere geblesseerde GAC-er, die weer mag beginnen met lopen, in een klein groepje individueel begeleid zal kunnen worden tot dat hij/zij weer kan instromen in een bestaande recreatie groep.

De kennis is inmiddels aanwezig om dit op te zetten. Nu nog de mensen die willen helpen dit uit te voeren. Daarvoor zoeken we trainers die affiniteit hebben met het persoonlijk begeleiden van lopers om hen op weg te helpen naar klachtenvrij hardlopen. Vind je dit goede ontwikkelingen binnen de GAC en wil je er meer over weten of meedoen, kijk dan op de website www.gacg.nl Daar kun je de opzet van het plan bekijken en de vorderingen ervan volgen. Uiteindelijk zal de groep die het gaat uitvoeren door de Sport Medische Commissie begeleid worden. Als je belangstelling hebt, laat dan van je horen.: smc@gach.nl Ook voor vragen en opmerkingen kun je hier terecht!

Lineke Braspenning

DOORLOPEN...

...MET GOED OPGELEIDE TRAINERS EN ZONDER BLESSURES,
HOE DOE JE DAT?

MEERDERE MALEN IN DE WEEK GAAN EEN GROOT AANTAL RECREATIELOPERS MET EEN TRAINER OP PAD. ER ZIJN NU IN TOTAAL (INCLUSIEF RESERVES) 101 TRAINERS, 85 VOOR HARDLOPEN, 13 VOOR SPORTIEF WANDELEN/NORDIC WALKING EN 3 VOOR WANDELEN.

DE WANDELTRAINERS HEBBEN EEN EIGEN METHODE EN VERVULLEN DAARMEE DE WENS VAN DE LEDEN. DE AFDELING SW/NW HEEFT IN SAMENWERKING MET DE VERENIGINGEN IN DE OMGEVING EEN OPZET GEMAAKT OM DE OPLEIDING EN DE BIJSCHOLING VERDER TE STRUCTUREREN.

Voor de hardlooptrainers zijn er sinds het formeren van werkgroepen in de loop van 2011 allerlei ontwikkelingen gaande. Daarvoor wordt aan onderstaande vraagstukken gewerkt.

1. Er moet uiterlijk in het voorjaar 2012 weer een opleiding nieuwe trainers starten, zodat verloop onder trainers en groei onder de lopers kan worden opgevangen. Dit omdat Siebe Turksma en Bea Splinter, die dit jaren hebben gedaan en al erg veel trainers hebben afgeleverd, hiermee zijn gestopt.
2. De doorstroming vanuit de basisgroep moet verbeterd worden om overbelasting van de lage groepen en blessures te voorkomen.
3. Het moet voor de leden duidelijk zijn wanneer, waar en hoe er getraind kan worden. Daarvoor moet er afstemming tussen trainingsgroepen komen. Tevens moet deze informatie voor de leden overzichtelijk op de website, in het clubblad, en prikborden in hal te vinden zijn.
4. Alle trainers moeten naast de reanimatiecursus regelmatig bijscholing krijgen om op de hoogte te blijven van de nieuwe ontwikkelingen.
5. Lopers die weer willen starten na een blessure, moet begeleiding geboden worden om op een verantwoorde manier zonder blessures weer in te kunnen stromen.

Aan al deze zaken wordt momenteel volop gewerkt zoals in een recreatiesport-vergadering op 31 oktober door de werkgroepen is uitgelegd.

1. **Opleiding nieuwe trainers:** Het ziet er naar uit dat we inderdaad weer een opleiding voor nieuwe trainers kunnen starten in het voorjaar 2012. Bert List is hiervoor het aanspreekpunt. Denk je een bijdrage te kunnen leveren of ben je nieuwsgierig, neem dan contact met hem op of mail naar: rsc@gach.nl
2. **Doorstroming basisgroep:** De werkgroep die bezig is met de doorstroming uit de basisgroep zal in overleg met de trainingsgroepen plannen maken, om daar in 2012 mee te beginnen. Aanspreekpunt is Leo van de Berg. Mailen naar rsc@gach.nl kan ook!
3. **Afstemming en communicatie tussen de verschillende trainingsgroepen.** Henry Swanckhuijzen heeft hiervoor hele mooie schema's gemaakt. Trainers worden gevraagd hieraan mee te gaan werken. Zij hebben allen een mail van Henry ontvangen en het wachten is op de trainers die met elkaar hieraan willen gaan werken. Heb je vragen of reacties neem contact op met Henry of mail naar: rsc@gach.nl
4. **Bijscholing:**
Van de 85 hardlooptrainers hebben 50 trainers 1 of meerdere bijscholingscursussen gevolgd, de andere 35 zijn zeker van plan dat in 2012 te volgen en dat is natuurlijk ook noodzakelijk, want er zijn steeds nieuwe ontwikkelingen ook op het gebied van hardlopen. Zonder bijscholing ga je vast roesten in je eigen waarheid en dat is geen goede zaak. We moeten open staan voor andere ideeën: stilstand is achteruitgang. We hebben een aanbod van 4 verschillende cursussen, te weten Interval/Vaartspel, Warming up/ Cooling Down, Loopschema's en Looptechniek. De eerste ronde van deze cursussen zijn gegeven door Lineke Braspenning, Evelien Kuijt, Karin de Bruin, Siebe Turksma en Niels Alofsen. Het enthousiasme van deelnemende trainers was groot. Bij sommige groepen is duidelijk te merken dat bijscholing effect heeft. Lopers krijgen huiswerk mee zoals bijvoorbeeld buikspieroefeningen. Ze merken ook tijdens de trainingen, dat er iets is veranderd aan de opzet van de trainingen. De bijscholingscommissie bestaande uit Mathieu Ekelschot, Ilonka Lauf, Elly Majoor, Cindy van de Blom en Bert List moet de afgelopen periode nog evalueren, maar je kan er rustig van uit gaan, dat we in ieder geval doorgaan en dat is zeker in het belang van de lopers. Allen kun je hierover benaderen. Vragen kunnen naar: rsc@gach.nl Tevens zullen de trainers begin december voor de reanimatiecursussen 2012 worden uitgenodigd.
5. **Terug komen van een blessure.** Er is plan wordt gemaakt hoe lopers na een blessure begeleid kunnen worden. Daarvoor is de Bessure Herstel Groep in het leven geroepen. Bea Splinter is het aanspreekpunt van deze werkgroep. Wil je meer weten lees dan het artikel hierover in dit blad. Vragen hierover kun je mailen naar de Sport Medische Commissie: smc@gach.nl maar ook via rsc@gach.nl.

HARDLOPEN EN TWITTER: READY TO GO #HARDLOPEN

“Wachten tot mijn mobiel helemaal opgeladen is en dan hardlopen”, “hardlopen in de schemer tussen weilanden met opstijgende mist” en “sad news: 2 runners die after collapsing in Philly #marathon <http://bit.ly/tSiRDR>” zijn twitterberichten over hardlopen van de laatste weken. Twitter en hardlopen, wat is het en wat kun je er mee?



Een van de sociale media op het internet is twitter www.twitter.com. Je kan er korte berichten mee versturen, tweets, van 140 tekens naar vrienden en of werkrelaties. Het kan gezien worden als een soort openbare sms-berichten. De tweets kunnen in hele zinnen, korte opmerkingen of in twitterjargon. Maar je kan ook links naar foto's, artikelen of naar een website doorgeven. Twitteren doe je met de PC of met een moderne mobiele telefoon. Met je mobiel kun je heel snel iets laten horen aan de buitenwereld, iets moois in de natuur, een wereldrecord of gewoon je pr bij een wedstrijd.

Om bepaalde onderwerpen wat meer naar voren te laten komen wordt er bij twitter gebruik gemaakt van het hekje #. Met een #onderwerp zijn de zaken snel te vinden. Populaire onderwerpen bij het hardlopen zijn #hardlopen, #rennen, #marathon en #running. #seenonmyrun gaat over bijzondere en grappige voorvallen tijdens het hardlopen.

Laatst twitterde iemand “#seenonmyrun today. An empty #OregonCoast beach with big waves. This Colorado boy loves to run along the PacificOcean! <http://pic.twitter.com/E6Oj9wkF>”

Er zijn allerlei bekende mensen uit de hardloopwereld die twitteren zoals Michel Butter @MichelButter en MartiTenKate (@MartiTenKate). De laatste twitterde recent over de voorbereidingen voor de marathon van Athene 2012 en mooie duurloopjes die hij met de hond maakt. Maar ook Abdalkader Benali @abdelkabenali, Dolf Jansen (@dolfjansen en Halie Gebrailassie @hailegebr zijn op twitter te vinden. Zo twitterde Haile vlak voor hij de Zeven Heuvelenloop won in 42.42 “I am completely healthy again and look forward to the race Sunday. It is a great atmosphere and course here in Nijmegen #7HL”

Het blad Runner's heeft ook een twitteraccount @runnersworldnl en vraagt elk weekend “Bijna weekend! Wat zijn jouw loopplannen de komende dagen?” Een andere twitterende groep is die van hard-

lopen.nu met @hardlopen_nu en zij sturen vaak tweets over hardloophwedstrijden. Maar ook de loopevenementen weten de renners te vinden met hun tweets zoals #montferlandrun, #sylvestercross en #warandeloop, Zo zie je dan bijvoorbeeld “Laatste training voor #monferlandrun” en “Startnummer voor de #warandeloop is binnen”.

Uiteraard is er ook gekeken naar twitter activiteiten in de buurt zoals #GAC en #hilversumcityrun maar daar is helaas (nog) niet veel over te vinden! Ik kijk met spanning uit naar de tweets “#GAC-er wint de #sylvestercross” en “#hilversumcityrun zes weken voor de start al helmaal vol!” Dus GAC-ers open een twitteraccount en twitter erop los en vergeet niet #GAC, #mapleleavcross en #Hilversumcityrun!

Elmer van Krimpen, november 2011

HALLO BESTE SPORTVRIENDEN EN VRIENDINNEN.

Graag wil ik even reageren op alle lieve en mooie telefoontjes, kaarten en goede wensen die ik kreeg toen ik in de lappenmand zat. Gelukkig lijkt er een einde te komen aan alle ellende en heb ik me aangesloten bij de beginnersgroep om zodoende weer het lopen op te pakken. Hopelijk lukt dat en ben ik weer regelmatig van de partij op de trainingsavonden. Nogmaals bedankt allemaal en ik ben blij weer in jullie midden te zijn.

**Sportgroet
Leen Handjes.**

CROSSEN IS GOED VOOR JE



Wat is een cross?

Cross staat voor 'cross country'. De oorsprong is dan ook in Engeland te vinden. Engelse scholen hielden al races in het begin van de 19de eeuw. Het idee van de cross is het lopen door natuurlijk terrein (en dus niet op de weg of op de atletiekbaan). De IAAF (de internationale atletiekfederatie) vindt dat de ideale cross uit rondjes van een kleine twee kilometer moet bestaan. De ondergrond moet bij voorkeur met gras bedekt zijn, maar andere natuurlijke ondergrond is ook prima. Het terrein moet licht geaccidenteerd zijn en niet al te lange rechte stukken hebben. Je moet goed door kunnen lopen. Hindernissen waarover je bijvoorbeeld moet klimmen, zijn niet acceptabel. Boomstammetjes, kunstmatige heuveltjes en stroken met mul zand zijn OK. Een wedstrijd heeft meestal een korte cross (tot zo'n 3000 meter) en een lange cross die tussen de 6000 en 1200 meter is. Vrouwen mogen bijna altijd een rondje minder lopen dan de mannen.

Trainen voor een cross

Om een goede cross te kunnen lopen, moet je om kunnen gaan met de ondergrond en de hindernissen. Daarvoor moet je ten eerste voldoende sterk zijn. Slechte ondergrond vergt kracht, heuveltjes vergen kracht en om vlot over een boomstam te vliegen, moet je over sprongkracht beschikken. Behalve kracht moet je ook over het vermogen beschikken om te versnellen. Waar overigens ook weer kracht voor nodig is. Verder moet je het terrein kunnen 'lezen'. Waar kan ik aanzetten? Waar kan ik het beste even wat sparen? Je moet daarbij je eigen sterktes en zwaktes kennen. Voor de competitieve lopers is ook tactisch inzicht belangrijk. Wie kan ik waar het beste inhalen? En omdat iedere cross weer anders is, is het een hele kunst om je krachten goed te verdelen. Je moet je eigen krachten dus goed kennen.

De rode draad in het voorafgaande stukje is kracht. Je kunt kracht prima op onderdelen trainen. Sprongkracht door middel van sprongtraining. De kracht, nodig voor de diverse typen ondergrond, is al even voor de hand liggend te trainen. En ja, heuveltjes train je met heuveltjes. Het is allemaal zo simpel. Het enige lastige is de opbouw en het doseren.

De tactische en andere mentale aspecten zijn moeilijker in de training te leren.

Maar ook hier geldt: Doen, wedstrijden lopen!!!

De voordelen van crossen en de bijbehorende training

Het trainen voor de cross en het crossen zelf, heeft de volgende positieve effecten:

- Je wordt fysiek sterker.
- Je leert je eigen mogelijkheden beter kennen.
- Je leert beter met wisselende omstandigheden omgaan.

Dit betaalt zich niet alleen tijdens het crosseizoen uit. Op de weg wordt je door de extra kracht net een stukje sneller. Door de gevarieerde belasting tijdens de crosstraining wordt je belastbaarheid een flink stuk groter en zul je minder snel blessures krijgen.

Crossen maar!!!

Het crosseizoen is weer begonnen. De Maple Leaf cross en het NK zijn al weer achter de rug. Er is echter nog volop tijd om meer te crossen. Tot nu toe is het prima weer geweest, terwijl crossen pas echt leuk wordt als het buiten flink spookt.

EVENEMENTEN GAC 2012

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

- 26 december 2011** Kerstraining
24 maart Lenteloop
22 april Spieren voor Spieren
(niet georganiseerd door RSC)
23 juni Wasmeerloop
2 september Arena Games
(niet georganiseerd door RSC)
22 september Herfstloop
4 november Maple Leaf
(niet georganiseerd door RSC)
1 december Sinterklaas
26 december Kerstloop

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

Leo v.d. Berg 6923423
Krijn Griffioen 691015
Silvy Gerlach 60078
Bert Noom 6850697
Harm Oerlemans 6218235
Cornelie Peschar 6422645

VACATURES BIJ DE BARDIENST

Ter aanvulling op ons vrijwilligersteam zijn wij op zoek naar meerdere enthousiaste medewerkers voor de bardienst op dinsdagochtend en de dinsdagavond.

Lijkt het je leuk om regelmatig op dinsdagochtend of eens in de vier weken op dinsdagavond een paar uurtjes achter de bar te staan en voel je ervoor om met het serveren van drankjes en het schenken van gezelligheid een bijdrage te leveren aan de club, dan zijn we op zoek naar jou!

BARDIENST

Om al onze leden sportieve ontspanning (of uitdaging) te kunnen bieden zijn er bij de GAC veel vrijwilligers actief. Voor de bezetting van de bar na trainingen werken we met een systeem van vaste vrijwilligers die op zaterdag aangevuld worden met leden die opgeroepen zijn voor verplichte bardienst. Iedereen die lid wordt van de GAC wordt opgeroepen voor zo'n bardienst. Dat gebeurt al vrij snel nadat je lid bent geworden. Overigens zorgt vervolgens met name het grote aantal leden ervoor dat het zomaar twee jaar kan duren voordat je opnieuw opgeroepen wordt voor de verplichte bardienst. Dat neemt niet weg dat we bij de GAC altijd op zoek zijn naar vrijwilligers en zeker ook naar mensen die vaker bardiensten willen doen. Bijvoorbeeld bij evenementen of als reservekracht.

Onderstaand treffen jullie het rooster van de verplichte bardienst voor de komende periode. Op de betreffende datum worden jullie om 10.00 uur verwacht en rond 12.30 ben je weer klaar met het ondersteunen van de vaste vrijwilligers. Jullie aanwezigheid en inzet is erg belangrijk. Mocht je onverhoopt verhinderd zijn op de dag dat je staat ingeroosterd laat het mij dan tijdig weten, zodat er nog iets geregeld of met iemand geruild kan worden. Dat is ook wel zo netjes naar de vaste vrijwilligers die op je rekenen en de extra hulp goed kunnen gebruiken. Uiteraard is het ook mogelijk om iets anders dan de bardienst te doen. Bij de GAC zijn veel activiteiten en ook daar zou jullie inzet zeer gewaardeerd worden. Kortom: genoeg alternatieven als je niet kunt op de dag die hieronder vermeld staat.

17-12-2011

Robert Elenbaas
Willem Elzinga

24-12-2011

Jose Bosch
Henk Wind

31-12-2011

Els Verkerk
Dorothy Bouwman

7-1-2012

Marja Brandjes
Hans van der Grient

14-1-2012

Hilco Griffioen
George de Groot

21-1-2012

Albert van der Heijden
Piet van Kralingen

28-1-2012

Els Verkerk
Floor Wicherts

4-2-2012

Guda Pannen-Mannessen
Marianne Kevenaer

11-02-2012

Geert Tacken
Rinske de Waal

18-02-2012

Eva 's-Gravendijk
Ria Vlaanderen

Namens de kantinecommissie: Cindy van der Blom

06-54 31 59 01 of 06-520 75 506
of E-mail cindy@robencindy.com

De belangrijkste eigenschap waarover je moet beschikken is gastvrijheid.

Spreekt dit je aan of ken je iemand die past binnen dit plaatje, laat het mij dan weten. Mochten we elkaar niet treffen bij de GAC dan ben ik te bereiken via telefoonnummer 06-54315901, 06-52075506 of per e-mail cindy@robencindy.com

Cindy van der Blom

PLANNING CLUB NIEUWS 2012

	Redactie	Drukken	Verzamelen	Verzenden	In de bus
GAC 815	3 januari	9 januari	10 januari	12 januari	14 januari
GAC 816	21 februari	27 februari	28 februari	1 maart	3 maart
GAC 817	10 april	16 april	17 april	19 april	21 april
GAC 818	5 juni	11 juni	12 juni	14 juni	16 juni

NATUURLOOP 33KM

(630 HOOOGTEMETERS) OVER LANDELIJKE, HEUVELACHTIGE WEGEN

Lieve loopvrienden,
Dit plaatje kennen
jullie waarschijnlijk uit
de vorige editie van
het clubblad.
Vorig jaar was mijn
debuut in België waar
deze loop als een van
de zwaarste lopen
gemarkeerd staat.



Het beeld van de masseur staat nog op mijn netvlies. Hij was mijn grote held vorig jaar en heeft ervoor gezorgd dat ik in redelijke staat weer naar huis kon. Wat maakt deze loop dan zo zwaar? Het is een combinatie van factoren die dit niet alleen een van de zwaarste, maakt maar ook een van de mooiste lopen maakt.

Faktor 1: De Omgeving. Battice ligt zo'n 40km voorbij Luik in een heel mooi rustig en rustiek bergachtig gebied. Vanaf de start heb je al een geweldig vergezicht over het gebied. De route loopt dwars door dit bergachtige gebied en biedt na elke bocht een prachtig uitzicht.

Faktor 2: Het Parcours. Tja, wat zal ik daar van zeggen. ZWAAR maar o zo mooi. Asfalt afgewisseld met grintpaden, bosweggetjes en veel, heel veel klimmetjes. Soms kort en steil maar meestal lang en zo vals plat als het maar zijn kan. Tijd om te herstellen heb je haast niet want er is maar 1,5km vlak. Vooral de combi van steil klimmen en steil dalen maken het zo zwaar voor alle onderdelen van je benen. Alles komt aan bod die dag (en veel nog dagen erna) je knietjes, kuiten, enkels, scheenbenen en heupen. Niets wordt gespaard.

Faktor 3: De Organisatie. Waar kan dit nog? Geen inschrijfgeld voor deze loop! Het kan dus nog. Veel vrijwilligers die tevens aan de route wonen zetten zich in om van deze loop een belevenis te maken. De ontvangst in de hal waar je in het frans jezelf kenbaar moet maken en waar aardige dames je te woord staan. Rustig naar de naastgelegen sporthal waar allemaal stoeltjes keurig op een rij op je staan te wachten. Zelfs daar wordt je vriendelijk verwelkomt. Je spullen kan je met een gerust hart achterlaten want de hal gaat op slot nadat de laatste loper zich heeft omgekleed. De start begint met een parade achter een platte kar met een drumband die je

begeleidt naar de start om daar gezamenlijk aan deze race te beginnen. Onderweg wordt je perfect voorzien van van alles en ook na de finish wordt je verwent. Chocolademelk voor onderweg, sportdrank, een vriendelijke lach en voor de dames een prachtige roos! Na een verkwikkende douche en, indien nodig, een massage kom je weer terug in de inschrijfhall waar je een broodmaaltijd kunt afhalen om de vele verbrande calorietjes weer aan te vullen. Lokale kaasjes, boter en stroop zorgen voor een heerlijk herstel.

Iedereen zit gemoedelijk aan grote biertafels na te genieten.

Faktor 4: De Afstand. 33km is geen reguliere afstand dus voor velen een nieuwe fenomeen. Je loopt dan ook bijna nooit deze afstand. De halve marathon zegt iedereen veel meer en voor sommigen is een hele marathon ook bekend gebied maar het klinkt gek maar 33km is een vreemde afstand. Vooral als je bedenkt dat je vanaf 23km vooral omhoog gaat dus ze bewaren daar in België het zwaarste voor het laatst. De km borden geven perfect aan waar je zit op de route en geeft aan of je gaat stijgen of dalen en bij enkele punten staan borden dat de volgende klim 1700mtr is zodat je je geestelijk kan voorbereiden en dat helpt echt.

Faktor 5: De Deelnemers. Als je niet goed getraind bent heb je hier eigenlijk niets te zoeken tenzij je iemand aan wilt moedigen. Dat blijkt ook wel uit het deelnemersveld, serieuze lopers die weten waar ze aan beginnen en hier ver van tevoren mee bezig zijn geweest. Geen deelnemers die het weekend ervoor denken om ook maar eens een stukje te gaan rennen! De meeste lopers komen hier al jaren en je ziet ze elke keer zichtbaar genieten. Dit jaar waren we met z'n viertjes met als debutant **Caro** die de verhalen wel kende maar nu toch wel erg stil werd vlak voor de start. Gelukkig had ze alle info goed opgeslagen en heeft ze de loop goed verdeeld en met een prima tijd de loop volbracht (3.27.30u). **Jeroen van Geelen** wilde graag onder de 2.30u lopen en dat is bijna gelukt (2.31.38u), hij baalde wel zichtbaar maar van mij krijgt hij alle respect. **Mary Langerak** is hier kind aan huis en ook deze dag liet Mary zich door niets en niemand van de wijs brengen en met haar dieselgang volbrengt zij ook deze editie (3.24.28u). Na vorig jaar totaal kapot te gaan bij de laatste 3 km heb ik mij niet laten verrassen dit jaar en heb de loop beter ingedeeld wat resulteerde in een tijd onder de 3 uur (2.59.34u) Gelukkig heeft de kramp in mijn kuit vlak voor de start geen roet in het eten gegoooid.

Moe maar onwijs voldaan reden we terug naar Nederland en hebben de loop wel 36 keer de revu laten passeren. Hoe vertel je dit nou thuis of op de club waar men geen idee heeft hoe mooi, afwisselend, zwaar, gezellig, bijzonder en gemoedelijk deze loop is? Ik ben altijd al fan geweest van België en zijn inwoners en ook nu weer is dit beeld bevestigd en ik hoop er nog vaak te komen en hoor of zie graag wie er volgend jaar aansluit om deze ervaring te delen.

Frank Aalten



Sergio van Pul - Ontspanningsmassage

voorkom blessures - verhelp spierpijn - voordelig tarief

meer informatie en prijzen: www.sergiovanpul.com/massage.html



's Gravelandseweg 29-2
1211 BN, Hilversum
t: 06 1668 4646

Administratiekantoor

W.J. KOSTERINK

- Administratie
- Belastingen
- Adviesbureau voor startende ondernemers

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

Villa te huur op Kreta

Luxe, complete, vrijstaande villa met privé zwembad, zeezicht en prachtig uitzicht over een vallei met olijfboomgaarden.

In de omgeving van Rethymnon.

Geschikt voor 2 - 8 personen.

Ook ideaal voor gezinnen met (kleine) kinderen.

Voor foto's, prijzen en meer informatie:

villa-ithaka.nl

of mail met: villa.ithaka@gmail.com



Rabobank sponsort de Gooise Atletiek Club.

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/hvp





Niels Alofson kijkt geïnteresseerd toe bij de opnamen van de filmploeg die afgelopen weekend onze atletiekbaan gebruikte als decor waar straks een aantal bekende Nederlanders in wordt gemonteerd. Tom Egbers, studio Sport, Yvonne Jaspers, Boer zoekt vrouw, Victor Reinier en Angel Schijf van Flikken Maastricht zullen model staan op onze baan. De opnamen worden gebruikt voor de promotiecampagne voor de start van het nieuwe televisie-seizoen op Nederland 1 en worden vanaf begin januari uitgezonden. Deze spots worden gebruikt om vijf nieuwe programma's op Nederland 1 te promoten. Het oog van de producent viel op onze atletiekclub omdat wij over een van de fraaiste accommodaties beschikken omgeven door de historische Dudoktribune en de fraaie Nike gebouwen.



Zondag 22 April 2012



SPIEREN VOOR
SPIEREN CITY RUN

Hardlopen in Hilversum Mediastad



5 Km | 10 Km | 1500 & 3000 Mtr Jeugd

spierenvoorspierencityrun.nl





DE SCHAT VAN JOHN SILVER

JAN BUDDINGH 2E OP NK MARATHON

*John Silver wijst naar het skelet van Allardyce,
pentekening door Georges Roux, 1885*

Eigenlijk heet hij 'Long' John Silver en hij is wereldberoemd. De Britten kennen al heel lang hún John Silver. Wij van de GAC hebben er nu ook eentje, sinds oktober. Op die dag liep Jan Buddingh' de Marathon van Amsterdam. Hij raffeelde de 42,195 kilometer af in 3 uur 31 minuten en 33 seconden. Goed voor de tweede plaats en de zilveren medaille. Omdat 'Amsterdam' dit jaar ook als het Nederlands kampioenschap gold kan je zeggen dat er in ons land maar één 70-plusser sneller is dan onze Jan. Sportverslaggevers zeggen alleen 'onze' als het om grote prestaties gaat – had Jan er zes uur over gedaan en was hij in de achterhoede geëindigd dan hadden we beslist niet over 'onze' gerept.

Even terug naar de legendarische Britse piraat Long John Silver. Dat is –schrijft Wikipedia– een fictieve romanfiguur uit het boek Schateiland, geschreven door Robert Louis Stevenson in 1883. Hieruit komen veel van de typische eigenschappen die wij tegenwoordig met piraten associëren, zoals de papegaai op de schouder, het houten been, de gewelddadige onderlinge gevechten op het schip en de schat die op een onbekende plek begraven is waar een schatkaart met mysterieuze aanwijzingen dan naar leidt. Ook het onbewoond eiland waar opstandige piraten worden achtergelaten komt in dit boek voor.

Schateiland is al vele malen verfilmd en de rol van Long John Silver is gespeeld door beroemde acteurs vertolkt: Orson Welles, Charlton Heston en Jack Palance. En nu dus in een heel ander soort heldenepos door Jan Buddingh uit Hilversum.

DOOR DE OGEN VAN EEN HAAS

Max Putman verdient ook een eervolle vermelding, want hij heeft zilveren Jan in de tweede helft van de wedstrijd gehaald.

"Om half tien 's ochtends zit ik nog even op tv te kijken naar start van de Marathon en denk: daar gaat Jan.

Met de trein van 9.57 naar Weesp. Daar wacht Gerard van den Bosch die me met de auto naar het afgesproken punt brengt. Kilometer 19, in Ouderkerk aan de Amstel. We zijn net op tijd om de kopgroep voorbij te zien racen.

Wat gaan ze hard! Wilson Chebet zal als eerste finishen, maar ik heb nu iets anders aan mijn hoofd. Vast een beetje inlopen en kijken: wat een fantastische dag voor een loopje is het trouwens.

Prima wedstrijdweer.

In alle drukte helemaal Peter Koens gemist. Jammer, want ik had die andere loper uit de groep van Frans Looyer nog graag aangemoedigd. Volgens het

Pits	StNr	Naam	Woonplaats	Land	Uitsl	Categ	Bruto	Netto	
1983	M704	Karel Leeuwangh	Fortuna		1e	M70	3:27:48	3:27:32	
2280	M701	Jan Buddingh	GAC Hilversum		2e	M70	3:31:46	3:31:33	
3635	M702	Klaas Molenaar	Loopgroep PK		3e	M70	3:47:53	3:47:27	
5242	3997	Lucien De Bels	Stekene		4e	M70	4:03:08	3:57:31	
6031	12360	Heinz Woltering	VfI Ahaus		5e	M70	4:10:37	3:59:39	

schema zou Jan ongeveer om 11.05 uur over de brug aan komen rennen. Hij is er zeker vijf minuten te vroeg! Hij roept me al van verre toe dat hij véééél te hard van start is gegaan. We moeten het rustig aan doen. Als ik instap en mee ga rennen vertelt Jan over zijn eerste 19 kilometer. Veel te hard zegt hij weer, want hij liep lekker mee met iemand. Bij het 10 kilometerpunt realiseerde hij zich dat het echt veel te snel ging, maar het lukt slecht om een tempo lager te gaan lopen.

Twaalf per uur

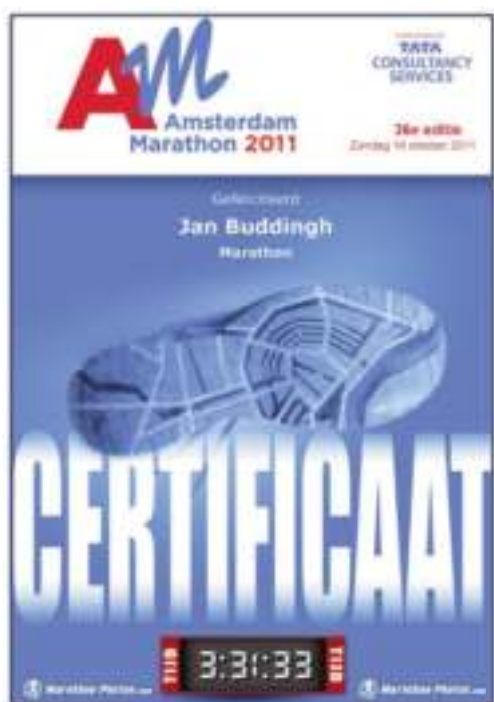
Daarvoor is de Haas! Ik geef het tempo aan wat we willen lopen: twaalf per uur gemiddeld. Aangekomen bij kilometer 20 gaat het weer wat beter met Jan. We doen even rustig aan en ik zeg dat hij goed op zijn ademhaling moet letten. Ook wat drinken van de sportdrank die ik bij me heb, een nieuwe voorraad die ik voor hem heb meegenomen. Jan is zo sterk, dat als er iemand ons inhaalt probeert hij aan te sluiten. De Haas zegt: nee Jan, rustig houden, je moet nog zo lang. Tot kilometer 25 een goed tempo van 4.50 - 4.55 per km. Dan zegt hij: even de benen strekken! Ik denk nog: dat doen we de hele tijd, maar hij heeft andere bedoelingen. Jan wil even wandelen, niet meer dan 10, 15 seconden. Kan ik hem mooi weer wijzen op z'n adem. Even goed diep in en

Kom op Jan daar gaat 'ie weer. Zo'n korte wandelpauze houden we om de 2km vol – het gaat mooi gelijkmatig. Bij 30 km zegt Jan dat hij last krijgt van zijn heup, dan wandelen we wat langer. Van alle kanten wordt Jan aangemoedigd, je ziet familieleden langs het hele parcours. Ook trainer Frans rijdt om hem aan te moedigen op de motor een paar keer dwars door zijn oude woonplaats Amsterdam. Bij 35 km zegt Jan dat hij toch wel een beetje(!) moe wordt. We gaan iets vaker wandelen, want hij heeft inmiddels wel wat pijntjes gekregen, wat ik wel kan begrijpen. Toch kunnen we het tempo nog steeds goed houden. Op 2 km voor het eind vraag ik op welke tijd hij vanochtend op weg is gegaan. 3.40, 3.45 zegt Jan. Dat gaat niet gebeuren zeg ik. Het begint in de buurt van de finish lekker te ruiken naar saté en worst. Jan stopt op 41km precies bij zo'n eettentje met vlees-

luchtjes. Ik vraag of hij wat wil hebben omdat hij daar stopt!

Dan in de laatste kilometer krijgt Jan zijn 2e adem. We zetten nog even aan, met het Olympisch Stadion al in zicht, een bocht naar rechts en dan naar binnen de baan op voor de laatste 250 meter. We rennen nog een mannetje of 15 voorbij en dan is daar de finishlijn! 3.31 en nog een beetje, wat een tijd. Jan is dolblij.....en ik ook. Ik ben blij voor Jan, word je toch maar 2e van Nederland op je 70e jaar. Chapeau & gefeliciteerd!

Max de Haas



uit ademen, lange passen maken en wat sport drank. En probeer je bovenlichaam te ontspannen.

Wandelpauzes

RECEPT VOOR EEN ZILVEREN PLAK

Ingrediënten:

- 4 maanden voorbereiding
- 1000 kilometer
- enkele tientallen liters Extran
- zestien kilo bananen
- een meelevende echtgeno(o)t(e)
- wandelen op z'n tijd

Uiteraard wil ik ook wel eens op een schavotje staan. Zelfs als het hoogste niveau niet haalbaar is zal ik, net als Jan, tevreden zijn met de tweede tree. Dus probeer ik van de maestro te achterhalen hoe je dat voor elkaar krijgt.

Jan begon half juni, met als basis het 'gewone' regime in de loopgroep Frans Looyer/André Peer. Drie keer per week trainen, circa 50 kilometer in totaal. Dat wordt langzaam uitgebouwd tot maximaal zo'n 100 kilometer. "Te voet afleggen" corrigeert Jan me als ik zeg 100 km hardlopen.

"Ik heb wel duurlopen van dertig kilometer gedaan, maar dan was ik nooit langer dan 7 kilometer aan het hardlopen. Het rennen werd altijd onderbroken door een stukje wandelen, stilstaan voor een stoplicht, sanitaire stop. Ik heb dit keer ook geen wedstrijd gelopen in de laatste vier maanden."

Hulpmiddelen

Reclame en Runner's World doen je geloven dat de marathonloper annou niet zonder geavanceerde electronica kan. "Bij vorige marathons heb ik ook getraind met hartslagmeter en superhorloges. Het trainen ging vooral op gevoel. Tijdens de wedstrijd had ik een antieke Casio bij me. Maar die begaf het bij 15 kilometer. Zo erg was dat niet, want langs het parcours worden je 5 kilometer-tijden goed aangegeven."

lees verder op pag 14

Max vertelt dat hij een voorraadje van jouw eigen sportdrank meenam voor de tweede helft. Heb je een geheim soort? "Gewoon Extran. Daar ben ik aan gewend en ik wil niet plotseling de drankjes die de organisatie sponsoren."

Speciaal menu

"Vooral gevarieerd eten. Ik zweer bij krentenbollen en eierkoeken en uiteraard heel veel drinken, maar op de ochtend van de marathon was het gewoon een ontbijtje met beschuiten en jam. Ik heb dit keer de laatste twee weken voor de NK geen druppel alcohol gedronken."

"Na elke training drink ik standaard een flesje sportdrank, van dat merk ja, en ik eet een banaan. Niet te groen, de schil moet een beetje bruin zijn."

Het belang van de anderen

"Natuurlijk moet je omgeving, in mijn geval mijn vrouw, goed meewerken. Want het vreet tijd. Vijf keer per week lopen plus douchen en voorbereiden, dat bepaalt een groot deel van je tijd in de laatste weken. We zijn na half juni ook niet meer op vakantie geweest."

"Een goede haas is ook goud waard. In de eerste helft kan je makkelijk zonder, maar het was ideaal om Max vanaf 19 kilometer naast me te hebben."

Wat is het echte geheim?

"Trainen moet je vooral leuk vinden. De natuur in, lopen voor je lol en niet voor het zilver of goud. In een groep lopen maakt het ook veel leuker dan lange duur in je eentje. Voor mijn langste trainingen liep ik van huis naar de club, dan met de groep mee en weer alleen een stuk extra eraan geplakt."

"En je moet je wedstrijden kiezen! Dat is mijn echte geheim. Als je 35 bent moet je 10.000 man achter je zien te houden, in mijn 70+ categorie was het een kwestie van 1 man voor me en twintig erachter."

Joost Huijsing

GEKKO WEX

12 NOVEMBER 2011

**Gek? Neuh, gewoon enthousiaste
wedstrijdatleten die mee gaan
doen met de GEKKOWEX,
georganiseerd door de recreanten!
Veel gekker kan het niet.**

Op 12 november was het zo ver:

- 18.00 uur verzamelen,
- een heerlijke maaltijd te nuttigen,
- daarna vertrekken richting het bos.

Die drie opdrachten waren alvast gelukt, nu de rest!

Het dolenthousiaste team van wedstrijdleten, "de Kameleon", wilde dan ook niets anders dan de naam van het team eer aan doen! Aanpassen aan de omgeving was dan ook weggelegd voor dit team. Van intelligentie tot lenigheid en van snelheid tot presteren onder druk, De Kameleon was van alle markten thuis.

In een rap tempo werden alle opdrachten, kriskras verspreid in het bos, aangedaan. Het waren niet de minste opdrachten, het team getest op taalkundigheid, samenwerken in een lastig web, het gehoor van de teamleden, de winterse omstandigheden op de piste, zwemvaardigheid en de concentratie.

Bij elke opdracht werd de maximale score er uit geperst. Bij het naar behoren uitvoeren van de opdracht werd een woord verschaft. Bij terugkomst moesten we met deze woorden een heus couplet te maken. Dus ook het team werd onderworpen aan de muzikaliteit. Natuurlijk geen probleem! Na het optreden van de band De Kameleon, ging de jury in beraad en werden de behaalde punten vermenigvuldigd met pi en gedeeld door de wortel. Het tromgeroffel kon beginnen, de uitslag werd bekend gemaakt en de winnaar werd.....

DE KAMELEON

Met het gewenste resultaat en een fantastische avond wil De Kameleon de organisatie bedanken!

**Amelie Blankenzee, Co Wierenga,
Dennis Philipsen, Jan-Willem van
Henten, Wendy Vet**

RESERVERINGEN CLUBHUIS

Clubhuis reserveringen zijn voor de volgende ruimtes:

• Bestuurskamer • Secretariaat • Kantine

Reserveren: stuur een mail naar: gac.reserveringen@gmail.com - De beheerders voegen dan het verzoek in de agenda als het mogelijk is.

Feest: Neem voor het aanvragen van een vergunningen contact op met: Gert Wingelaar, kantine@gach.nl

Voor toegang/sleutels van het clubhuis:

neem contact op met facilitair manager:

Dick in en Berken, dickindenberken@gach.nl of 06-51557784

Baan:

Reserveren: stuur een mail naar: gac.baan@gmail.com

De beheerder (Hans Veldmeijer) voegt dan het verzoek in de agenda als het mogelijk is.

Toegang clubhuis:

Voor toegang/ sleutels van het clubhuis neem contact op met de facilitair manager:

Dick in en Berken, dickindenberken@gach.nl of 06-51557784

GOEDE SFEER TIJDENS 64E MAPLE LEAF CROSS

64^e

Maple Leaf CROSS

Wat weer betreft zat het dit jaar niet tegen tijdens de 64e Maple Leaf cross! Het was dan wel niet zo zonnig als de zaterdag, maar de temperatuur was natuurlijk zeer goed voor de tijd van het jaar. Djembé-speler Mandingo Tingana Victor zorgde er dit jaar voor dat de deelnemers zich ritmisch konden opwarmen voor de start. Meer dan 500 deelnemers stonden weer aan de start van de Maple Leaf cross.

Om 12:45 ging de Maple Leaf cross van start met de 3km cross voor de junioren en senioren. GAC'er Cas Lutz was ook dit jaar de sterkste bij de junioren jongens in een tijd van 9:45. Gevolgd door Rob ter Burg in 9:58 en Bas de Waal met 10:08. Bij de junioren meisjes waren het de meisjes van Almere '81 die de wedstrijd maakten. Lisanne van Huigenbosch was het snelst met 12:14 gevolgd door Britt de Waal met 12:39. Bij de senioren mannen was Menno Zuidema de winnaar met 9:24 met vlak daarachter Jorian Damen in 9:29. Beste GAC'er was Nick van Tol die beslag legde op de 3e plaats met 9:31. Christine Bosch (GAC) ging er met de winst vandoor bij de dames in 11:24. Kort daar achter zat Karin Gorter met 11:28. Op enige afstand volgde Gerrieke Grootmarssink met 12:22. In 2010 was zij nog 2e.

12:15 werd het startshot gelost voor de 6 km. senioren vrouwen en 9 km mannen. Nieuw dit jaar was dat de vrouwen 6 km liepen i.p.v. 9 km. Doel van de wijziging in afstand was om meer vrouwen aan de start te krijgen. Gezien het aantal deelnemers is deze opzet geslaagd. Lorraine Ravestein werd winnares van deze eerste 6 km voor vrouwen in 24:03 gevolgd door Polly Nkambi in 25:17 en Hanneke Schipper in 25:27. Bij de masters was Claudia van Rijn de winnares in 22:49 op ruime afstand gevolgd door Agnes Schipper (24:07). Mirjam Koersen (GAC) werd 3e in een tijd van 24:14. Bij de senioren mannen was al vroeg in de wedstrijd duidelijk wie als 1e en 2e over de finish zou komen. Milco Driessen nam

tijdens de race de eerste plaats in en stond deze niet meer af en finishte in 30:17. Koen Vissers kon in het spoor blijven en werd 2e in 30:44. Bernard te Bockhorst werd 3e met 31:36.

Remco Grasman was net als in 2010 de snelste bij de masters met 31:25. Ronald Bassa werd 2e met 32:16. Jan Kortekaas was afgelopen jaar nog 2e, maar moest nu genoegen nemen met de 3e plaats (33:14). Beste GAC'er was Casper Bruins op een 10e plaats in een tijd van 35:56.

Aansluitend op de wedstrijden stond de jeugd cross op het programma en dit is toch altijd weer een van de leukste onderdelen. Altijd leuk om te zien dat deze lopertjes en loopstertjes zich vol overgave in de strijd gooien. Nieuw in het programma was dat de jeugd per categorie startte om het programma een impuls te

geven en deze opzet lijkt geslaagd!

Als slotstuk van dag waren er de bij Maple Leaf cross de prestatieel open over 3,6 en 9 kilometer.

De sfeer was dus ook dit jaar goed tijdens deze 64e Maple Leaf cross. Organisatorisch hebben zich geen problemen voorgedaan en de organisatie is hier zeer blij mee en hoopt dat lopers en publiek terugkijken op een geslaagd evenement. Uiteraard mogen wij ook niet vergeten om alle vrijwilligers te bedanken die het mogelijk hebben gemaakt om de Maple Leaf cross te organiseren. Tot volgend jaar op 4 november 2012!

Lees meer
www.mapleleafcross.nl

VACATURE

Bij de Maple Leaf Cross van afgelopen november hebben wij 100 extra deelnemers mogen verwelkomen. Daar zijn we trots op, maar we willen natuurlijk meer. Daarom zijn wij op zoek naar een enthousiaste

PR-MEDEWERKER

De voornaamste taak van de PR-medewerker is om de Maple Leaf Cross onder de aandacht te brengen van de media en atletiekverenigingen, scholen en bedrijven uit de regio. Het is de bedoeling dat hij of zij zich gaat bezighouden met de volgende werkzaamheden:

- Het onderhouden van bestaande contacten met de media, atletiekverenigingen, scholen en bedrijven.
- Het uitbreiden van het aantal contacten met media, atletiekverenigingen, scholen en bedrijven.
- Het versturen van de Nieuwbrief, persberichten, posters en flyers
- Het onderhouden van de Maple Leaf Cross website

We zoeken iemand die enthousiast is, makkelijk contacten legt en het leuk vindt om samen met ons van de Maple Leaf Cross een groots (of feestelijk?) evenement te maken. Onze huidige PR-medewerker is bereid om je in te werken,

dus je staat er de eerste maanden niet alleen voor.

Volgend jaar viert de Maple Leaf Cross zijn 65 verjaardag en die historische gebeurtenis willen we niet ongemerkt voorbij laten gaan.

We kunnen de hulp van een PR-medewerker daarbij goed gebruiken.

Voor meer informatie of je op te geven kun je terecht bij Michael Kromhout info@mapleleafcross.nl of 035-6720902 of 06-43060947 of Gré Imbos greimbos@hotmail.com 035-6834428



SINT SPECIAL

HIJ WAS ER WEER!

Op zaterdag 3 december werd de GAC weer blij verrast door de sint. Deze keer kwam hij achter op de motor die Hertogskuil in gereden met daarachter zijn zwarte gevolg.

Vele mensen hadden de regen en storm doorstaan. In deze kuil, minder geplaagd door de wind, werd Sinterklaas toegezongen door de lopers. De Sint had mooie woorden en een presentje voor een aantal actieve mensen binnen de club. Cindy v.d. Blom, Nel Draaijer en de gehele onderhoudsploeg (dat zijn de mensen die het clubhuis en de baan zo fantastisch onderhouden.); Cor van Asselt, Dries Bijaard, Dick van Gessel, Dick in den Berken, Jos Koekoek, Wim Lam, Koos Lammers, Niek Vogel en Henk van de Kolk die er helaas niet bij kon zijn. Ook konden Cindy en Nel hun presentje niet zelf uit de handen van de goedheilig man in ontvangst nemen. De pieten zullen het nu wel bij hen door de schoorsteen gooien en dan komt dat ook weer goed.





Dus dit jaar niet op het bekende sinterklaasweitje, maar een paar honderd meter verder in de Hertogskuil. Daar waren de woorden van de Sint duidelijker verstaanbaar.

Ook de Sint vond het een gezellige plek met name omdat het gezang er zo lekker bleef hangen.

Bij binnenkomst hebben alle lopers weer een welverdiende lekkernij ontvangen.

Wel doet de Sint een beroep op de sociale controle binnen de club. Het is namelijk de bedoeling dat elke loper, jong en oud, **één** chocoladeletter/banketstaaf krijgt en zichzelf er niet meer toeëigent....

In het clubhuis werd hij ook nog met een welkomstlied ontvangen en kon ook de goedheilig man even van een lekker kopje koffie (met een rietje) genieten.

We hopen als GAC volgend jaar de Sint en zijn pieten weer te mogen ontvangen.

Lineke Braspenning.



9E EDITIE WAMPEx

18 NOV 2011 - | LOKATIE: BAKKEVEEN.



De weersverwachtingen waren ons goed gezind. Geen sneeuw, niet te koud, regen is de afgelopen weken uitgebleven dus niets kon ons belemmeren om een perfecte Wampex neer te zetten. Donderdag werden we echter opgeschrikt door het overlijden van de vader van Menno waardoor hij verstek moest laten gaan. Met de overgebleven (7) GAC-ers zouden we deze editie in Bakkeveen wel even klaren.

Vrijdag had vrijwel iedereen vrij gehouden om voorbereidt naar het noorden te vertrekken met de nodige rugzakken, tassen, schoenen en natuurlijk onze eigen 'Pastaparty'. Geen Wampex zonder de fameuze pasta van de familie van Bokhorst. Ons huisje in Norg lag er weer pittoresk bij en het leek of we nooit weg waren geweest. De opkomende mist hulde het geheel in een mysterieuze sfeer. De bagage werd uitgeladen en de kamerindeling was snel gemaakt. Even rustig een drankje genuttigd voordat de pasta op het vuur werd gezet en de saus klaar gemaakt kon worden. De verhalen van voorgaande edities werden weer uit de mouw getoverd en de stemming kwam er zo al aardig in. Na ons pastabuffet werd er rustig en professioneel de benodigde materialen uit alle hoeken en gaten getoverd, de lampen gecontroleerd, de thermoskannen gevuld en de BIFI's onder handbereik ingepakt.

Het schijnt dat Friesland erg mooi en divers is maar daar hebben we op de weg naar de start niet veel van meegekregen want de mist werd wel heel erg hardnekkig. Het zicht werd echt heel erg slecht en gelukkig kon ik op mijn navigatie een beetje inschatten hoe de weg zou lopen want anders zit je toch al snel op de weg naar Denemarken. In Bakkeveen de start opgezocht en iedereen verdween naar de plek waar de nodige info werd verstrekt zonder ook maar 1 woord te wisselen want iedereen wist wat hem of haar te doen stond. Computer, video en infoborden werden aandachtig bestudeerd om maar niets te missen. Na een lekkere kop koffie en een zeer onderhoudend gesprek met een 'plaatselijke moeder', die er zichtbaar zin in had (ahum), trokken we de 'wijde' wereld in.

De opdrachten zijn bij velen van jullie al wel bekend maar ging dit jaar over wel heel veel balken over water heen. Gelukkig ontbrak het touw van Chris niet zodat iedereen toch droog over het water kwam. De manier waarop echter verschilde nogal. Zo had je de snelle route, de doordachte route en de Jule de Korte route! Dit leidde geregeld tot hilariteit waarbij het bijna niet lukte zonder gierend van de balk te komen. Galantheid is wat enkele GAC-ers niet kennen, sta je daar met je goede gedrag met je grote poten op een prikkeldraad om iedereen veilig over te brengen lopen ze gewoon door!! Niet even omkijken of ik er zelf wel over kom, nee hoor blik op oneindig en raggen maar. Gelukkig ben ik niet op mijn mondje gevallen dus dat is diezelfde nacht nog goed gekomen. De mist was dit jaar toch wel de rode draad want de opdrachten kwamen hierdoor in een geheel ander licht te staan. Ook de hoofdlampjes zorgde ervoor dat je het gevoel had constant door een sneeuwstorm te lopen.

Na ruim 4 uur wandelen, zoeken, balanceren, denken en lachen was het toch wel tijd voor de inwendige mens. De rugtassen werden geopend en de thermosflessen zorgde weer voor een heerlijke warme versnapering. Brood, drop, BIFI worstjes, thee, koffie en dat in willekeurig volgorde! Als toegift kwamen er zelfs waxinelichtjes aan te pas om het geheel net iets specialer te maken. Daar hadden die Friezen en Groningers niet van terug en met jaloerse blikken trok menig groepje langs ons voorbij en hadden graag aangeschoven.



Vol energie en goede moed trokken we verder. Alles liep gesmeerd, letters werden gevonden, opdrachten goed begrepen en uitgevoerd en zelfs de snelheid zat er goed in. Op naar opdracht 28! Het getal zal na dit weekend nooit meer dezelfde betekenis hebben. Wat we ook bedachten, het klopte gewoon niet! Memorie 8 was aanwezig, de aanwijzingen op zich ook maar de beloofde post zagen we niet. Een andere groep die passeerde was al ruim 1 ½ uur bezig met deze opdracht wat wij (nog) niet helemaal begrepen, "beginners zeker" dachten we nog. De klok wees 04.00u aan en langzaam maar zeker gaven we de moed op. Er zat niets anders op dan de nood-enveloppe open te maken. Het openen valt op zich mee als je de keuze hebt gemaakt en gelukkig stond iedereen achter deze keuze. Post 29 was de chocopost en daarna volgden nog zo'n 7 a 8 opdrachten dus de keuze was verstandig.

WAAROVER SPRAKEN ZIJ

Verslag bestuursvergadering 11-10-2011

Maarten Broek gaat het bestuur verlaten. Alle Koperdraad is bereid zijn plaats in te nemen. Ook bestuurslid Remko Groot gaat weg. Een opvolger wordt gezocht en er is mogelijk zicht op een kandidaat.

Niet alleen komende en gaande mensen houden het bestuur bezig, ook is de vraag gesteld binnen de recreatiesport hoe we moeten omgaan met oudere deelnemers die de weg letterlijk kwijt raken. Het bestuur stelt voor om in voorkomende gevallen binnen de groep te kijken of er mensen bereid zijn bij toerbeurt als buddy te fungeren.

Als dit niet mogelijk is dan blijft er niet anders dan het betreffende lid de toegang tot trainingen te onzeggen. De trainer is verantwoordelijk voor de groep en leden die ziek zijn en waarvan de trainer het een risico vindt dat zij meelopen mogen geweigerd worden.

De gemeente gaat streng toezien op de alcoholverkoop van jongeren beneden de 16 jaar in sportclubkantines. Hiervoor gaat de gemeente Mystery Guests inzetten.

Het bestuur maakt zich zorgen over de voortgang van plannen binnen de RSC. Er wordt gezocht naar versterking voor deze commissie. In afwachting hiervan heeft Andre Verweij met Krijn Griffioen gesproken over een aantal punten die voorrang verdienen bij de Recreatiesport.

- De RSC loopevenementen moeten doorgaan.
- De opleidingen voor recreatiesporttrainers moeten gewaarborgd worden.
- Reanimatie scholing en bijscholing moet een vast onderdeel worden voor de recreatiesporttrainers, kosten voor rekening van de GAC.
- Aan actieve recreatiesporttrainers worden eisen gesteld (bijscholing en reanimatie)

Tenslotte: Nike wil een loop organiseren van het sportpark naar Zandvoort en heeft gevraagd of de GAC mee wil lopen/organiseren. Wordt onderzocht.

Carla van Lingen.

We besloten de korte route door het bos naar de start terug te nemen wat toch nog een uurtje in beslag nam. Op de weg terug zagen we in een ooghoek een bord in het water staan met daarop de juiste gegevens voor het oplossen van route 28! Shiiit, hoe hebben we deze kunnen missen??? Achteraf zijn we blij dat we de keuze hebben gemaakt al was het wel voor het eerst dat we de Wampex niet in z'n geheel hebben volbracht. Om 05.15u hebben we ons afgemeld en ons laten verwennen door bier, erwtensoep en een frikandel speciaal (voor wie zou die nou zijn?) Daarna de auto in en onze weg door mist gebaant om moe maar

voldaan bij ons huisje te arriveren. Nog even een lekker bakkie thee en daarna ons mandje ingekropen.

Zaterdag rustig de dag begonnen en voordat iedereen zijn/haar luijes open had was toch al gauw 15.00u. In Norg hebben we onze sporen in de supermarkt achtergelaten en ik denk dat ze het er nu nog over hebben welk zootje ongeregeld hun zaterdagritme heeft verstoord (wij dus). Zaterdagavond hebben we ouderwets de fondue weer ontdekt en dit keer in een heerlijke bouillon met daarnaast een kaasfondue. Het was beregezellig en hebben van elkaars gezelschap genoten.

Een aantal hebben in de avond nog even een frisse neus gehaald en werden ontvangen met kaarslicht. Zondag hebben we in Bakkeveen nog een korte wandeling gemaakt in een mooi gebied van Natuurmonumenten en de wandeling afgesloten met een kop chocolademelk met appelgebak. De terugweg was onwijs mistig en we waren blij dat we gezond en wel Hilversum bereikt hebben. Wie meer wil weten over de wampex moet maar eens kijken op de site www.wampex.nl en wie weet staan er volgend jaar meerdere teams uit Hilversum aan de start.

Frank Aalten



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!

KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw
advies en ontwerp

035-6281720

www.kasanmoentalib-architecten.com

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



KRAGTEN

Elektrotechniek & Beveiliging

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

Coehoornstraat 20

1222 RT Hilversum

Tel. (035) 683 33 20

Lid van

UNETO-VNI



Ervaar Landschap Noord-Holland



Vraag een gratis wandel- of fietsroute
aan op onze site

www.landschapnoordholland.nl

Natuur dichtbij!


Letselschade 't Gooi

Bent u slachtoffer van een verkeers
(of bedrijfs-) ongeval en heeft u letsel
opgelopen? Wij verhalen namens u de
schade bij de aansprakelijke verzekeraar.

Neem voor een vrijblijvend gesprek
contact met ons op via 035 - 647 04 07
of 06 - 10 73 38 67.

Of kijk op www.letselschadehetgooi.nl

Letselschade 't Gooi • Fahrenheitlaan 19 • 1222 LM Hilversum
06 10 73 38 67 • info@letselschadehetgooi.nl

REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

Zondag 11 december

Wintercup

Baarn

Website: www.bav-baarn.nl

Afstanden: 3,5 km tot 10 km vanaf 12.00 uur
1 tot 4 rondes door de bossen bij Baarn.

Zaterdag 17 december

Houtwijkerkerstloop

Dronten

Website: www.kerstloopdronten.nl

Afstanden: 5 km, 10km en 21,1 km 13.00 uur
2 snelle rondes gedeeltelijk door Dronten en door de polder. Snel parcours en rustiger dan Linschoten.

Zaterdag 17 december

Linschotenloop

Linschoten

Website: www.linschotenloop.com

Afstanden: 10 km en 21,1 km 13.30
Parcours gaat via Oudewater en Montfoort

Zondag 18 december

Bosloopcompetitie

Harderwijk

Website: www.athlos.nl

Afstanden: 5 km, 10 km of 15 km 10.30 uur
1,2 of 3 rondes crossen door de bossen bij Harderwijk. Leuk parcours en afhankelijk van het weer kan het snel zijn.

Zaterdag 31 december

Sylvestercross

Soest

Website: www.sylvestercross.nl

Afstanden: Diverse, vanaf 11.00 uur
Het parcours voert door de Lange Duinen in Soest en bestaat uit diverse rondes.

Zondag 8 januari 2012

40ste PWN Halve Marathon

Egmond

Website: www.egmondhalvemarathon.nl

Afstanden: 10 km 10.30 uur, 21,1 12.16 uur
Wat valt hier nog over te zeggen anders dan dat de inschrijving 19 december sluit?

Zondag 15 januari 2012

Ebuddy Vondelparkloop Amsterdam

Website: www.phanos.org

Afstanden: 3.5 km en 6.7 km 11.15 uur,
10 km 11.30 uur.

Dwars door Nederlands beroemdste park, het Vondelpark. Vorig jaar was deze een week voor de datum vol dus mocht je willen gaan houd daar dan rekening mee.

Agenda 2012

12-02	Groet uit Schoorl Run
11-03	City Pier City Loop
22-04	Spieren voor Spieren City RuN

UITSLAGEN WEDSTRIJD

30 van Amsterdam Noord

4 september, Amsterdam

M35

17 Michiel van Dijk 2:19:25

36 Remko Groot 2:52:10

Brabants Dagblad Tilburg

Ten Miles, 4 september, Tilburg

mannen 10 engelse mijl

43 Andre van Aarle 1:05:14

V35, 10km NK,

7 Mirjam Koersen 39:32

M35, 10km NK

4 Erik Negerman 32:38

18 Matthieu van den Berg 43:08

M40, 10km NK

17 Ivar Wierenga 37:10

MRECR, 10km mannentrim

142 Siebe Turksma 49:16

Bollekesloop 11 september,

Berchem (B), 5 kilometer

8 Matthieu van den Berg 20:02

Bridge to bridge loop

11 september, Arnhem

vrouwen, 3 engelse mijl

424 Jomine Scheffers-v d P 33:21

vrouwen, 6 engelse mijl

211 Corien van Andel 57:58

32e Beekse Marathon

18 september, Hilvarenbeek

30 km

20 Dick van den Booren 2:24:26

Natuurloop Meerwijk

18 september, Meerwijk

2 M50 Michel Eekhof 40,09 m

27e Dam tot Damloop

18 september, Amsterdam

10 engelse mijl

Erik Negerman 51:31

Rick Vet 1:16:01

Aswin Jägers 1:19:27

Judith Wolvenne 1:19:49

Chris Knorren 1:23:16

Richard Egberink 1:27:45

Wendy Vet 1:30:55

Saskia Duursma 1:32:24

Kyra Purmer 1:32:48

Tjeerd Buruma 1:33:54

judith gortworst 1:42:57

4 engelse mijl

Ronald Feijen 33:01

Rendolf van Hoof 53:23

De 30 van Almere

D10,

18 Grace Bulgace 59:43

Utrechtse Singelloop

25 september, Utrecht 10 km

Peter Koens 39:42

Herman Verra 40:23

Ton de Groot 48:52

Anthony de Winter 54:12

Gerard van Lunteren 54:48

Gerhard Hommels 58:42

Corien van Andel 58:51

Ron Staal 59:30

Joyce Hovius 59:45

Dorine Mulder 1:00:33

Judith Gortworst 1:01:23

Angelique Mulder 1:01:28

Riet Kuiperij 1:12:33

Atag Posbankloop**V45, 15 km**

75 Gerty Duynhoven 1:30:08

Halve marathon Texel 21 km**M40**

85 Paul Maas 1:53:47

M45,

30 Frank Aalten 1:39:04

74 Freek Bramer 1:48:03

110 Ruurd van Elburg 1:55:43

111 Felix Gras 1:55:43

M50

15 Martin de Vor 1:39:09

62 Paul Pilzecker 1:54:35

83 Dick Sloodbeek 2:00:16

M55

45 Don Oppedijk 1:59:23

47 Peter Sterkenburg 1:57:44

52 Ton Kesteloo 2:00:06

62 Leo Tetteroo 2:07:13

65 Ben Bus 2:10:39

M60

16 Cor Messing 1:52:27

46 Bert Buts 2:08:13

V45

27 Caro Baumeister 1:58:15

V50

23 Gerda Kooij 2:01:49

28 Ada Pauwels 2:05:31

38 Ingrid Huiskamp 2:18:03

V55

9 Ditte Oerlemans 1:58:30

MSEN, 10 km

8 Maikel van der Plas 36:49

M55, 10 km

31 Bert List 52:19

40 Chris van de Kamp 55:20

45 Henry Swankhuizen 55:59

48 Bert Gasenbeek 56:42

49 Ruud van Bokhorst 56:47

VSEN, 10 km

38 Carlijn Buts 56:54

V45, 10 km

11 Adrie Verdam 50:55

31 Marijke van Bokhorst 53:58

109 Bea de Boer 1:10:33

Bredase Singelloop halve mijl**2 oktober, Breda**

35 Mirjam Koersen 1:28:30

Pijnenburg Bosmarathon Soest**9 oktober, Soest**

7 Mary Langerak 4:09:46

10,5 km

7 Casper Bruins 44:40

10,5 km NW

1 Pieter Rouwette 2:37:47

V 10,5 km NW

4 L M Borst 2:41:37

M 5 km

4 Melle Albada 17:45

6 Marius Messemaker 18:54

10 Van den Berg 19:57

25e 4 mijl van Groningen**9 oktober, Groningen**

Nick van Tol 20:38

Cas Lutz 1:16

36e TCS Amsterdam Marathon**16 oktober, Amsterdam**

Michiel van Dijk 2:52:06

Martin Keulemans 2:52:51

Ivar Wierenga PR 2:54:25

Peter Koens 3:09:36

Jan Buddingh 3:31:33

Judith Wolvenne 3:41:13

John van der Klein 3:53:15

Felix Gras 4:01:15

Gaston Merckelbagh 4:17:31

Don Oppedijk 4:17:29

Halve marathon

Mirjam Koersen PR 1:25:09

Herman Verra 1:30:34

Mathieu Ekelschot 1:31:33

Remko Groot 1:40:21

Mike Elschot 1:54:32

Peter Beukers 1:55:22

Henk van Heemskerk 1:58:57

Tjeerd Buruma 2:06:12

8 km

Liesbeth Gouwens 41:27

Claudia de Jong 42:49

VUmc gebouwenloop**22 oktober, Amsterdam****M 10 km**

116 Frans Oomen 51:35

47e Athlos cross**22 oktober, Harderwijk****heren 10,5 km**

4 Erik Negerman 35:27

17 Casper Bruins 44:12

20 Michiel van Dijk 45:24

Schutrupsrun 23 oktober, Exloo**M50**

Michel Eekhof 39,08 min

Wolfskamerloop 30 oktober,**Huizen****JPB,7-10 JR**

9 Niels de Boer 4:56

MPB 7-10 JR

1 Margriet Hilhorst 4:20

JPA2, 11-15 J

12 Martijn de Boer 11:02

JD1, 11-15 J

3 Denilson Kleintjes 8:57

JD2, 11-15 J

1 Antonio van den Heuvel 7:57

MC, 11-15 J

1 Tess van den Berg 9:11

mannen, 5 km

15 Nils van der Weiden 20:47

115 Rendolf van Hoof 42:07

vrouwen,5 km

29 Frea Hulsebos 29:26

58 Bibi van der Veer 31:24

59 Judith Breedveld 31:33

M35, 10 km

8 Casper Bruins 38:45

13 Edwin van der Heijden 40:46

16 Ton Sweep 41:39

36 Lucas Hulsebos 45:37

M45, 10 km

41 Freek Bramer 47:25

86 Bert Grol 56:46

96 Ron Staal 1:00:46

M55, 10 km

4 Frans Looijer 40:15

7 Bert Oosterhuis 42:24

8 Andre Peer 43:07

18 Peter Philipsen 47:56

24 Siebe Turksma 49:35

26 David Crinnion 50:14

M65+, 10 km

16 Ton de Groot 57:26

V35, 10 km

31 Judith Gortworst 1:00:57

34 Angelique Mulder 1:03:19

V45, 10 km

16 Joyce Hovius 54:40

sportief wandelen

2 Joop van Zeeland 36:03

UITSLAGEN RECREATIE

16-10-11 Marathon van A'dam**42,2 km**2e Jan Buddingh
CR+NK 70+ 3:31:33**27-10-11 Diepe Hel Holterbergloop****16,1 km**

Herman Verra 1:06:54

30-10-11 Wolfskamerloop 5 km

29 Frea Hulsebos 0:29:26

58 Bibi van der Veer 0:31:24

59 Judith Breedveld 0:31:33

115 Rendolf van Hoof 0:42:07

30-10-11 Wolfskamerloop 10 km

41 Freek Bramer 0:47:25

26 Dave Crinnion 0:49:35

24 Siebe Turksma 0:49:47

16 Joyce Hovius 0:54:49

16 Ton de Groot 0:57:26

96 Ron Staal 1:00:46

31 Judith Gortworst 1:00:57

34 Angelique Mulder 1:03:19

30-10-11 Wolfskamerloop Sportief**Wandelen 5,02 km**

2 Joop van Zeeland 0:36:03

06-11-11 Maple Leaf Cross 6 km

Caro Baumeister-Ruijtenbeek

0:34:03

Rendolf van Hoof 0:52:50

Gert Wingelaar 0:52:50

06-11-11 Maple Leaf Cross 9 km

Martin de Vor 0:42:08

John van der Klein 0:45:29

Ditte Oerlemans 0:50:11

Chris van de Kamp 0:50:21

Ronald Heemskerk 0:54:17

13-11-11 BAV Wintercup5 km

Frans Oomen 0:43:09

Rendolf van Hoof 0:43:09

13-11-11 BAV Wintercup10 km

Marielle van Laar 0:51:25

13-11-11 BAV Wintercup Nordic**Walking 8,6 km**

1	Liene Malsch	1:01:45
2	Joke Kooiker	1:06:49

13-11-11 BAV Wintercup**Sportiefwandelen, 8,6 km**

1	Joop van Zeeland EEN	1:01:44
---	----------------------	---------

20-11-11 7evenheuvelenloop**15 km**

Co Schaapherder	1:17:26
Han Karsemeijer	1:18:05
Huub van Heeswijk	1:19:34
Don Oppedijk	1:19:48
Erik van Prooijen	1:19:54
Richard Egberink	1:20:51
Anthony de Winter	1:22:29
Aad Koppes	1:24:51
Herman Heskamp	1:25:23
Jan Willem Scherrenburg	1:26:03

Leo Tetteroo	1:26:04
Fred Antonides	1:26:16
Bert Buts	1:26:46
Joke Heijstee	1:27:49
Ferdinand van den Bergen	1:28:25
Rik van Battum	1:28:38
Dorine Mulder	1:29:31
Claudia de Jong	1:30:17
Joost Fontaine	1:30:31
Judith Gortworst	1:30:44
Rokus van Opstal	1:32:44
Hans de Ridder	1:33:02
Andrea van den Berg	1:33:25
Frea Hulsebos	1:38:50

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

INFORMATIE GAC JEUGD ATLETIEK

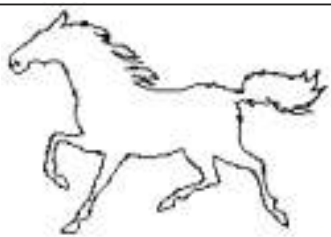
Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

**surfnaar:
WWW.GACH.NL/JEUGD**

GAC BAANATLETIEK: COÖRDINATOREN EN HOOFDTRAINERS

groep	leeftijdsgrens	(hoofd-)trainer	e-mail	telefoon
SPECIALISATIE MEERKAMP - SPRINT/HORDEN - SPRINGEN				
Coördinator		Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Meerkamp 1	va 1993	Niels Alofsen Janet Hulshof	nielsalofsen@gmail.com aniracus@hotmail.com	06 41375275 06 49137719
Meerkamp 2	va 1996	Jan Willem van Henten	jw_henten@hotmail.com	06 16134720
Meerkamp 3	va 1997	Adri van der Zon	a.vanderzon@casema.nl	
Sprint-Horden	va 1997	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Springen	va 1995	Niels Alofsen Janet Hulshof	nielsalofsen@gmail.com aniracus@hotmail.com	06 41375275 06 49137719
Sprint-Springen-Meerkamp	1998	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
SPECIALISATIE WERPEN				
Coördinator		Adrie Rossen	rossendejong@planet.nl	06 24651190
Werpen 1	va 1995	Adrie Rossen	rossendejong@planet.nl	06 24651190
Werpen 2	va 1998	Roland Henriquez	rhenriquez@orange.nl	035 6914012
Kogelslingeren	va 1997	Ingrid van Dijk	ingrid.gach@kpnmail.nl	
SPECIALISATIE LOPEN				
Coördinator		Michiel Löschner	michiellöschner@gmail.com	06 28723083
MiLa kort	va 1994	Michiel Löschner	michiellöschner@gmail.com	06 28723083
MiLa midden en lang	va 1991	Siebe Turksma	siebe.turksma@chello.nl	06 53552241
MiLa lang Masters	va 1985	Frans Looijer	anitaphilipsen@hetnet.nl	
MiLa jong	va 1998	Dik Zeldenrijk	dzeldenrijk@freeler.nl	035 5823212
ALLROUND MASTERS - SENIOREN - JUNIOREN AB				
Coördinator		Wouter Stiekema	wouter@wstiekema.nl	06 22202497
Masters	va 1985	Cees Jägers	email via: veldmeijer39@zonnet.nl	035 6850932
Senioren	va 1991	Tom Heinis	tom.heinis@givaudan.com	06 53295277
Junoren AB	va 1995	Jan Versteeg	famj.versteeg@tiscali.nl	06 51994897
ALLROUND JUNIOREN CD				
Coördinator		Jos Koekkoek	J.Koekkoek2@kpnplanet.nl	035 6563998
Junoren C 2e jaars	1996	Wouter Stiekema	wouter@wstiekema.nl	
Junoren C 1e jaars	1997	Marianne Bruininks	jantje_40@hotmail.com	
selectietraining estafette: Jongens Junioren D	va 1999	Jos koekkoek	J.Koekkoek2@kpnplanet.nl	
selectietraining estafette: Meisjes Junioren D	va 1999	Jan Versteeg	famj.versteeg@tiscali.nl	
Jongens Junioren D 2e jaars	1998	Stéphane Wienneke	nbrovsky@wanadoo.nl	
Meisjes Junioren D 2e jaars	1998	René Elzinga	rjelzinga@zonnet.nl	
Jongens Junioren D 1e jaars	1999	Jos Koekkoek	J.Koekkoek2@kpnplanet.nl	
Meisjes Junioren D 1e jaars	1999	Stef de Beer	sdebeer@hetnet.nl	
ALLROUND JEUGD - A ATLETIEK				
Coördinator		John Dankers	jtc@gach.nl	
selectietraining cross: Pupillen A	va 2001	Martin de Vor	m.devor@hi.nl	
Jongens Pupillen A 2e jaars	2000	Stéphane Wienneke	nbrovsky@wanadoo.nl	
Meisjes Pupillen A 2e jaars	2000	Richard van Delft	richardvandelft@hotmail.com	
Jongens Pupillen A 1e jaars	2001	Ellen Brouwer	ellen_hoo@hotmail.com	
Meisjes Pupillen A 1e jaars	2001	Christine Toonstra	toonstra-hilberts@zonnet.nl	
Jongens Pupillen B	2002	Nelleke Dankers	joh.dankers@planet.nl	
Meisjes Pupillen B	2002	Marianne Boelee	mboelee@upcmail.nl	
Jongens Pupillen C	2003	Ronald Feijen	defeijens@hotmail.com	
Meisjes Pupillen C	2003	Willem van Willigenburg	w.van.willigenburg@gmail.com	
Jongens en Meisjes Mini	2004	Marco Brouwer	mar_cob@live.nl	
Jongens en Meisjes Smurfen	2005	John Dankers	john.dankers@ahold.com	
A Atletiek (verstandelijke beperking)	divers	Martin de Vor	m.devor@hi.nl	



**E & M Expres
Personenvervoer**

**Met speciale taxi tarieven voor
vervoer van en naar schiphol**

Maartensdijk – Schiphol	€ 52.50
Hilversum – Schiphol	€ 52.50
Bussum – Schiphol	€ 52.50

Voor "gewone" taxiriten kunt u een dag van te voren reserveren, nachtritten alleen op aanvraag.

Eerste 2 kilometer € 7,50
Overige kilometers € 2,00 per kilometer

**035 – 5771505
info@emexpres.nl**

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



Webhosting vanaf 4 euro per maand!

IT2day for tomorrow's business



Meander
bloemsierkunst

**de speciaalzaak
voor zijden bloemen
in 't Gooi**

- Verhuur van bloemdecoraties aan bedrijven, vraag vrijblijvend een offerte
- Verkoop aan particulieren op donderdag en vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur
 - Kunstbomen en planten

Havenstraat 18c, 1211 KL Hilversum, Tel. 035-6230920.
www.meanderbloemsierkunst.nl

**Bedrukte kleding
voor
je loopgroep?**

Bij ThisWay kun je terecht voor een mooi bedrukt shirt, met logo of tekst.
Van running shirt tot t-shirt en... ook leverbaar per stuk!



ThisWay kledingbedrukking
Pr.Frederik Hendriklaan 41, Naarden
www.thisway.nl | info@thisway.nl
035- 6560186,



Met 32 jongens pup C, waarvan 12 van de GAC, staan we aan de zonnige start van de 1000m. De meeste jongens toch wel een beetje zenuwachtig. Debuut voor Dennis Janssen, Rafael, Lukas Renaud, Florian en Olaf. Nog maar net lid en toch al meedoen.

Uithoorn is voor mij ook een nieuwe locatie. Het parcours start op het gras van de atletiekbaan. Al zigzaggend over een heuveltje gaat het parcours buiten de atletiekbaan verder. De finish is wel weer op de baan. De paadjes zijn smal, waardoor er moeilijk in te halen is. Na het inlopen gaan we in de buurt van de start nog even een spelletje doen. Dan mogen ze naar de start. Bijna iedereen loopt in korte broek en singlet, want het lijkt wel zomer met die 17 graden. Na het startschot vliegen ze weg. Helaas komt Rens ten val, maar hij staat meteen weer op en loopt verder. Hij haalt uiteindelijk al zijn loopmaatjes van de GAC in en eindigt als 1e GAC-er op een 11e plaats. Slechts 4/100ste seconden hierachter komt Tom binnen op plek 12.

Dennis ging hard van start en had het onderweg moeilijk, want hoe verdeel je nou je krachten op zo'n afstand? Toch als 3e GAC-er op plaats 13 heel dichtbij Tom en Rens. De eindsprint op de baan zag er prachtig uit. Max eindigt op plaats 15. Dan op plek 17, 18, 19 en 20 Rafael resp. Lucas van der H., Lukas R. en Manus. Dani pakt plaats 22 en dan op plek 27, 28 en 29 Koen, Florian en Olaf. Koen en Olaf hadden het moeilijk in het begin, na die harde start. Af en toe wandelen, maar toch de cross uitlopen.

Ik ben reuze trots op jullie allemaal. Jullie krijgen in ieder geval allemaal een vaantje binnenkort van AKU. De drukker had ze helaas niet op tijd af. Op naar de volgende cross op 7 januari 2012 in Bussum.

Nelleke Dankers





MAPLE LEAF CROSS,

6 NOVEMBER 2011 JONGENS PUP C

Dit jaar een aparte start voor de A-pupillen, die met 37 atleten de wedstrijd ingaan. Zij moeten net als vorig jaar 1500m lopen. Bij de B-pupillen, C-pupillen en mini's zijn er ook 37 atleten en zij lopen dit jaar voor het eerst 850m.

Door de trommelklanken van Mandingo Victor in zijn kleurige jurk werd het een vrolijke boel. Je kon bijna niet stil blijven staan.

Bij de C-pupillen liepen van de GAC mee Robin Pos, Jente Faber en Ivar Pijnenburg. 12 andere loopmaatjes van jullie hebben de dag ervoor meegedaan bij de cross in Uithoorn.

Jullie hebben het super gedaan. Robin kwam na het lopen meteen vragen op welke plaats hij geëindigd was, maar hij moest daar even op wachten tot de prijsuitreiking. Tot zijn verbazing stond hij op het podium, want hij was als 3e geëindigd. Dat is nog eens leuk voor een eerste wedstrijd. Ik hoop dat Jente en Ivar ook de smaak te pakken hebben, want crosswedstrijden zijn gewoon leuk!

Nelleke Dankers



UITSLAG GROTE CLUBLOTEN AKTIE 2011

Dit jaar met 1631 verkochte loten een record ten opzichte van vorig jaar toen we 1400 loten verkochten. Superlotenverkoper Yoram Vriezen (JPB) zag kans 740 loten te verkopen en werd hiermee zelfs eerste van de landelijke clublotenverkopers. De benodigde schermen voor de elektronische tijdwaarneming kunnen aangeschaft worden en er is geld voor een tent bij uitwedstrijden. Daarom voor iedere lotenverkoper een kleine attentie, af te halen bij Nelleke Dankers op zaterdagochtend na de training. Hartelijk dank voor jullie inzet!

aantal verkochte loten

Yoram Vriezen	740
Danique Eijsbouts	75
Rob Dankers	73
Lars Mol	55
Koen Duikersloot	50
Sem den Adel	32
Quint Schouwenaar	31
Tobias van Ee	30
Fleur Keijzer	29
Eric Wolfrat, Mijntje Glimmerveen	28
Merle Mijnhout	22
Julius Milo	21
Frank Weekamp, Karsten Budding	19
Isa van Vliet, Iris Oosting, Nando Keers	18
Matthijs de Visser, Roos Hersbach,	17
Vera v.d. Nooij, Nele Lentink,	
Valentijn van Weelden	16
Ella Keijzer	15
Sophie en Lauren Besselaar, Julius Elbracht,	
Jasper Steenvoorden, Flore Scheidt	14
Onno Krans, Lune Stoops, Jonas Riensema	13
Jonas Elzinga	12
Juul van der Wal, Collin Majoor	11
Anna Wildschut, Linde Buruma	9
Marije van der Voort, Anne Steenbeek,	
Rosan en Carlijn de Bie, Tom van Dijk	8
Lilian Tabak, Daniek Visser	7
Martijn en Niels de Boer, Mette Oosterink	6
Luc Blank, Xanthe Buruma	5
Iris de Bie	4
Babet Tabak	1

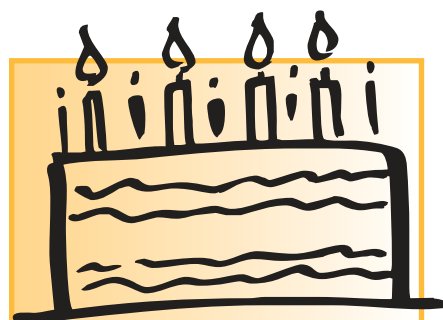
MEISJES PUPILLEN C 3E IN FINALE, CARLIJN 2X GOUD!

Zaterdag 17 september was de finale van de pupillen competitie bij AV Triathlon in Amersfoort. De meisjes pupillen C ploeg van GAC bestond vandaag uit Meintje, Flore, Kate, Iris en Carlijn, onder de bezielande leiding van Willem en Aline.

Voordat de wedstrijd begon gingen alle ploegen in de vlaggenparade de atletiekbaan over. GAC had veruit de grootste ploeg, ze deden in alle categorieën mee. Daarna konden de dametjes zich rustig klaar gaan maken voor de estafette. Normaal gesproken zijn de meisjes gezellig en giechelg, maar vandaag hadden ze in de gaten dat het echt ergens om ging. Zenuwen dus! Maar het ging supergoed, al was de ploeg van Altis een heel stuk sneller, en die van Atverni een klein beetje. Snel na de estafette moest er bal gegooid worden, met flinke wind tegen. Bij de worpen van Kate (dik PR, 17.21) en Carlijn (ook dik PR, 18.63) keken alle andere atleten verbaasd op. Zij gooiden dan ook zo'n beetje 4 meter verder dan alle anderen in die groep. Flore gooide na de tip van Willem "om te gooien zoals op het schoolplein", ineens een stuk verder (10.75) dan haar eerste worpen. Ook Meintje (13.46) en Iris (13.38) deden het prima, jammer genoeg net geen PR's. Niet al te lang daarna moest er worden gesprint. Iris was de enige die daar geen PR op haalde, maar ze was de hele week daarvoor dan ook ziek geweest. Overigens was ze wel het snelste meisje van 8 met een beugel : (8.23). Van de andere GAC dames was Carlijn het snelst (7.43) op de voet gevolgd door Meintje (7.56) en Flore (7.67). Kate liep iets langzamer (8.49), maar scoorde wel haar 2e PR. De tegenstand op de 40m was trouwens groot, er waren 4 meisjes sneller dan Carlijn, met als snelste tijd 7.13. Na de sprint, was het al weer tijd voor het laatste onderdeel, het verspringen. Ondertussen hadden we al even gekeken naar de tussenstand, maar die hing er helaas nog niet. Carlijn wist al wel dat ze veel verder moest springen dan in haar vorige wedstrijden om een kans te maken op een medaille. De tips van Willem hebben super goed geholpen. Wat maakt het veel verschil of je op volle snelheid springt, of wanneer je eerst afremt! Carlijn sprong 2.90, toen 2.97 en uiteindelijk 2.98, maar liefst 21 cm verder dan haar PR. Meintje maakte een nog grotere PR-sprong, die ging maar liefst 22cm verder en kwam tot 2.95. Ook Flore deed het goed, met een evenaring van haar PR (2.78). Helaas was Iris niet in haar normale verspring-doen. Ze kwam 2 x niet goed uit, en sprong 2.72 in haar enige geldige sprong. Maar Iris zal als ze fit is op de clubkampioenschappen vast laten zien dat dit toch echt haar specialiteit is.

Na alle onderdelen begon het wachten op de uitslag en het voorbereiden van Flore en Carlijn op de 600m. Het zou een zware strijd worden, er waren maar liefst 6 meisjes sneller geweest in de voorrondes. Vlak voor de start van de 600m begon het ineens te plenzen! Gelukkig was dit maar een korte bui, en konden ze zich goed warm gaan lopen. Er liepen 14 meisjes mee, en Carlijn en Flore moesten helemaal in de buitenbaan beginnen. Carlijn gleed direct na het startschot een beetje uit, maar herstelde zich snel en liep razendsnel naar de koppositie in de binnenbaan. Een atlete van Atverni haalde haar wer in, maar dat liet Carlijn niet op zich zitten. Al na 200m liep ze weer op kop. Een Altis meisje zat haar op de hielen, en dat met nog een hele ronde te gaan. Het leek slimmer om haar op kop te laten lopen, en in de eindsprint voorbij te gaan. Maar Carlijn had een andere tactiek, ze ging namelijk nog iets sneller lopen... Uiteindelijk kwam ze met een ruime voorsprong over de finish, bijna 10 sec sneller dan ze ooit geweest was (2.14,87). Ook Flore liep beter dan ooit, en eindigde met 2.26,04 nog mooi voor een aantal andere meisjes.

Na alle lange afstanden en de pendelestafette voor ouders en trainers, was de prijsuitreiking. Helaas deed de omroep-installatie het niet, zodat iedereen goed stil moest zijn om te horen wie de prijswinnaars waren. Net als vorig jaar, moesten de kleinste atleten het langst wachten. Maar het wachten werd beloond, want Carlijn bleek niet alleen de 600m, maar ook de meerkamp te hebben gewonnen. Als ploeg werden de GAC-meisjes, met maar weinig achterstand op Atverni, heel knap 3e. Echt erg goed gedaan meiden! Fijn dat je op het laatste moment kon invallen Kate, en nog 2 PR's ook! En natuurlijk bedankt, Willem en Aline, voor al jullie aanwijzingen en aanmoedigingen. Al met al was het een spannende, mooie en ook nog best droge dag.



VERJAARDAGEN

december 2011

- 11 Marenne Jansen
- 13 Bo de Beer
- 13 Jorik Slob
- 15 Pim Borninkhof
- 17 Charlotte Bos
- 18 Nicolaas Romagnoli
- 20 Margot van Wettum
- 20 Quinten Feijen
- 21 Esther Valkonet
- 22 Thijs Knecht
- 22 Ruben Däscher
- 24 Nina van Oudenaarde
- 24 Irene Bol
- 26 Marco Ruijs
- 26 Levi Hollander
- 30 Bram Streefkerk
- 31 Valentijn van Weelden
- 31 Bastiaan Mudde

januari 2012

- 1 Jonas Riemsema
- 3 Vincent Decraene
- 4 Julius de Wit
- 5 Mutale Hille Ris Lambers
- 8 Caroline Bos
- 8 Quint Schouwenaar
- 9 Warja de Haan
- 9 Idas Nebbeling
- 10 Kris Andriessen
- 10 Linde Buruma
- 12 Thijn Dorrestein
- 12 Casper Mur
- 13 Yvonne Lieste
- 14 Ilse Hengeveld
- 14 Jenny Wildeman
- 17 Berend-jan Koster
- 19 Lucas Knecht
- 21 Senna van der Geest
- 22 Clint van de Pas
- 22 Marcella Sterkenburg
- 22 Nora Overhuijs
- 22 Luca Bos
- 23 Marjolein Schelfhout
- 23 Eva Hiep
- 23 Max Innikel
- 24 Wieke van Kaam
- 25 Quentin Kema
- 25 Anke Groot
- 27 F.A.R. Stoop

februari

- 1 David Elzinga
- 1 Frank Weekamp
- 1 Niels de Boer
- 6 Max Defize
- 8 Xanthe Buruma
- 8 Marius Messemaker
- 8 Matthijs Jansma
- 8 Joep Borninkhof
- 9 Jeltje Heuperman
- 9 Yaran Wienneke
- 11 Ernst de Vries
- 11 Nynke Maingay
- 12 Thomas Romagnoli
- 12 Puck Harms
- 12 Casper Feldbrugge
- 13 Olivier van Kalken
- 14 Eva Kuipers
- 15 Bram van der Laan
- 17 Aafke Roelofs
- 17 Meis Huibers
- 18 Floris van Willigenburg
- 18 Gavin Hulsman

HOI KNAPPE MEIDEN PUPILLEN C

Niet te geloven het is 5 november 2011 en de temperatuur 16 graden.

Schrijf ik dit nu wel goed? Ja het is echt waar, 16 graden en in de zon warmer.

Het is zelfs warmer dan de hele zomer?!?

Ehhh we hebben een cross vandaag een winter activiteit en dan deze temperatuur. Oke het is droog, wel zo lekker voor de toeschouwers en die hebben we nodig.

We gingen vandaag naar Uithoorn. Een nieuwe locatie dus spannend.

Oke het is een net-niet-cross, we lopen over een veld door een stukje grond en dan eindigen gewoon op de atletiek baan.

Maar zoals ik al eerder zei, de zon scheen dus niemand die het iets kon schelen.

Het is 14:00 uur tijd voor een verkenningstochtje over het parcours.

Nog niet op een run anders waren we al moe voordat we van start moeten gaan.

Oke het is te doen. Voor sommige meiden is het de eerste keer dat ze een cross lopen, spannend!

Ja het is 14:45 uur we mogen starten. Pang het schot is gelost, met grote stappen en vrolijke gezichten beginnen de meiden aan de 1000 meter.

Zo, het is ver, met een leuke heuvel en een paar leuke scherpe bochten erin. Na 4 minuten komen de

eerste meiden de bocht om, om het laatste stukje te lopen.

Oh wat is het spannend, wie loopt er aan kop.

Jaaaaaaaaaaaa, een GAC meisje, het is Caroline Bos.

Wat knap zeg, en op de 3e plek nog een meisje van ons, Myrte van der Schoot.

Lachend en moe, maar zeker voldaan komen ze over de finish.

Na ruim een minuut komen Mila Nijssse en Mila van Schie als 13e en 15e over de finish.

Als 16e, 17e 19e, 20e en 21e, Jessica Tuinstra, Elisabeth van Someren, Meike Bakker, Rikkie Bosman en Klaudia Kierlewicz voldaan en moe over finish.

Jeetje, de tijden zo mooi, wat voelt het dan goed om trainer te zijn.

Sommige meiden vonden het erg zwaar en erg lang dus gaan we zeker goed oefenen voor de volgende wedstrijd, maar deze hebben ze super perfect gelopen. We zijn apentrots.

En als het telkens zo goed gaat dan moet de rest van de clubs maar goed uitkijken voor deze snelheidsduivels.

Groetjes van

Diana Feijen, trainster van deze topmeiden en de andere meiden pupillen C



BAV WINTERCUP, 13 NOVEMBER 2011 JONGENS PUP A1

Bij deze eerste wedstrijd (er volgen er nog twee) verschenen aan de start bij de JPA1 namens de GAC: Tobias, Olivier, Niels, Lucas en Rob.

Het was prachtig zonnig weer. Na het startschot gingen ze hard van start.

Eerst een ronde over het gras en toen het bos in. De nummer 1 liep ruim voorop, maar voor plek 2, 3 en 4 werd nog geknokt vanuit het bos tot de finish. Tobias behaalde de 3e plaats en Olivier de 4e.

Niels en Lucas zaten ook dicht bij elkaar en eindigden als 14e en 15e. Rob zat hier 18 seconden achter en eindigde als 23e.

Mooie hardloophactiviteit voor een zonnige zondag.

Nelleke Dankers



RODE DRAAD GALA FEESTAVOND PUPILLEN

Wat hadden de kinderen (en ouders?) er weer een werk van gemaakt om zich mooi uit te dossen. Sommige kinderen waren nauwelijks te herkennen in hun prachtige outfit. Wat een sjeke bedoening zeg. Je kon weer dansen op de muziek van DJ Ewald en uiteraard ontbrak "hoofd-schouder-knie-en-teen" niet, zodat de spieren lekker los kwamen. Rond de prijsuitreiking is er altijd spanning voelbaar. Heb ik ...?

We begonnen dit jaar met de prijsuitreiking van de vijftien beste clublotenverkopers. Eén stak er met kop en schouder bovenuit en die wil ik dan ook even noemen: **Yoram Vriezen (JPB)**. Hij haalde het **record-aantal van 740 loten**. Volgens mij kent hij nu bijna alle straten in Hilversum en Loosdrecht uit zijn hoofd. Wat een geweldige prestatie. De overige winnaars staan vermeld in het clublotendocument, elders in het clubblad.

Vervolgens begon de prijsuitreiking waar deze avond voor bedoeld is. Antonio van den Heuvel (JJD2) werd naar voren geroepen om de Stéphane Wienneke wisselPrijs in ontvangst te nemen. Hij haalde maar liefst 31 pr's dit seizoen. De winnaar van de Rode Draad op onderdeel lopen is Julia van Delft (MPA2). De winnaar springen is



Kato Leusink (MPA1) en de winnaar op werpen is Mark den Blanken (JPA2).

Overall winnaar bij de meisjes is Kato Leusink (MPA1) en bij de jongens Tobias van Ee (JPB). Overall winnaar Rode Draad is uiteindelijk Tobias van Ee. De wisselprijs gaat voor een jaar met hem mee naar huis. Die kan dan mooi op de plaats staan waar afgelopen jaar de wisselPrijs stond. De overige prijswinnaars staan vermeld in de presentatie van de feestavond op de website.

Tenslotte werden de jongens pup B als beste trainingsgroep uitgeroepen. Zij ontvingen de rode veters voor in hun sportschoenen en hun trainers kregen een rode Niké-cap. Hiermee eindigde de feestavond voor de pupillen en begon het feest voor de CD-junioren.



Nog een kleine anekdote uit de auto van de familie Van Ee op weg naar huis vanaf de achterbank waar Roosmarijn en Tobias zitten. Roosmarijn tegen Tobias: er zit ook aan nadeel aan zoveel prijzen winnen. O ja, vraagt Tobias? Nou, jij moest iedere keer opstaan om de prijs in ontvangst te nemen en ik kon steeds lekker blijven zitten!

Nelleke Dankers

27 Merlijn van de Wal	10,20.4
27 Patrick Feijen	10,34.0
28 Martijn de Boer	10,21.7
J.mini pup.	600 meter
3 David Elzinga	2,46.0
4 Thijn Dorrestein	2,51.8
8 Fons Borninkhof	3,02.5
11 Ferd Haeldermans	3,13.2
14 Brent Mahler	3,24.0
17 Jeremy Zijdel	3,44.7
J.pup.A.1eJ.	1000 meter
1 Tobias van Ee	4,08.5
2 Olivier Voschezang	4,12.4
4 Luc Blank	4,20.1
6 Koen Duikersloot	4,32.3
10 Idas Nebbeling	4,43.2
19 Pepijn Weggemans	4,55.8
20 Simon Tuinstra	4,56.2
24 Remme Heuperman	4,59.6
25 Bob Voorneveld	5,00.0
26 Lucas Knecht	5,00.6
28 Thijmen Hakenkruger	5,01.4
29 Rob Dankers	5,02.2
30 Jesse Minnema	5,04.8
34 Niels de Boer	5,07.6
37 Jasper van Kesteren	5,12.5
46 Jesse van Gameren	5,57.9
J.pup.A.2eJ.	1000 meter
1 Mutale Hille Ris Lambers	4,09.8
2 Boyke Baeten	4,10.2
9 Quinten Feijen	4,37.1
11 Gabriël Cornelissen	4,38.7
16 Lars Mol	4,44.0
20 Valentijn van Weelden	4,55.2
22 Bram van der Laan	4,56.2
24 Eric Wolfrat	4,59.3
25 Job Jesse Heinsius	5,00.0
26 Matthijs de Visser	5,00.5
29 Tim Buskens	5,05.4
31 Max Denekamp	5,06.9
32 Roemer van Wijk	5,07.3
44 Michael Snip	5,48.3
J.pup.B.	1000 meter
4 Yoram Vriezen	4,26.8
15 David Neidig	4,50.7
19 Freerk Bots	4,58.2
24 Jonas Elzinga	5,06.6
25 Lennox Betlem	5,10.2
27 Nando Keers	5,12.7
30 Jasper Schipper	5,17.9
31 Bastian Jansma	5,19.1
33 Miro van Wieringen	5,21.1
35 Henry de Vries	5,26.5
43 Onno Krans	6,07.5
J.pup.C.	1000 meter
11 Rens ten Holder	5,09.0
12 Tom Benschop	5,09.4
13 Dennis Janssen	5,10.3
15 Max Innikel	5,16.3
18 Lucas van der Haven	5,34.2
19 Lukas Renaud	5,35.7
20 Manus Keijser	5,36.3
22 Dani Suparmono	5,44.1
27 Koen Langerak	6,13.4

UITSLAGEN

16-10-201 Maliebaanloop 2011 Utrecht

M.pup.C.	1000 meter
2 Carlijn de Bie	4,07.8
6 Iris de Bie	4,27.2

16-10-201 Runaway tijdens de Amsterdam

J.pup.B.	1000 meter
1 Olivier Voschezang	3,52.0

29-10-201 Diepe Hel Holterbergloop Holten

J.pup.B.	1000 meter
9 Koen Duikersloot	4,15.0
M.pup.C.	1000 meter
2 Carlijn de Bie	4,10.2

30-10-201 Wolfskamerloop Huizen

J.D.	2300 meter
1 Antonio van den Heuvel	9,11.0
3 Denilson Kleintjes	8,57.0

J.pup.A.2eJ.	2300 meter
12 Martijn de Boer	11,02.0

J.pup.B.	1200 meter
9 Niels de Boer	4,56.0

M.C.	2300 meter
1 Tess van den Berg	9,11.0

M.pup.B.	1200 meter
1 Margriet Hilhorst	4,20.0

5-11-2011 1e Cross wedstrijd AKU Uithoorn

J.B.	3000 meter
3 Bart van Manen	10,51.8
7 Jelle Jansen	11,27.2
12 Yoram de Boer	12,44.3

13 Mats Pijl	13,51.7
J.C.	2500 meter

3 Marco Ruijs	9,40.1
6 Quentin Kema	9,44.7
12 Jelte ter Braake	10,14.4
16 Thomas Romagnoli	10,29.4
17 Frank Sluyter	10,33.8
20 David Wolfrat	10,39.2
22 Bébeto Kleintjes	10,46.3
24 Hidde Kenter	10,47.4
26 Boris Schram	10,52.9
27 Olivier van Dam	10,57.3
34 Jorik Slob	11,25.3
49 Frank Weekamp	13,56.8

J.D.	2000 meter
-------------	-------------------

1 Joep Borninkhof	8,06.1
2 Denilson Kleintjes	8,16.9
3 Cirrus Nebbeling	8,21.0
3 Joost ten Barge	8,51.2
4 Siem ter Braake	8,53.1
7 Stephan Kok	8,58.1
7 Siebe Heuperman	8,35.9
8 Thijs Knecht	8,47.5
9 Joris Groenenboom	8,53.5
11 Nick van Brummelen	9,00.2
11 Julius Milo	9,08.7
14 Pim Borninkhof	9,21.8
15 Coen Koster	9,26.4
17 Olaf van de Pavert	9,38.3
18 Max Defize	9,32.0
20 Niek van Tongeren	9,53.9
22 Bram van der Pijl	9,58.8
24 Nicolaas Romagnoli	10,02.7
26 Skip Renders	10,22.9

28 Florian Blankenstein	6,48.7	3 Myrte van der Schoot	4,51.4	M.pup.B.	850 meter
29 Olaf de Groot	7,03.9	13 Mila Nijse	6,07.0	3 Carlijn de Bie	3,47.0
M.A.	2000 meter	15 Mila van Schie	6,24.0	13-11-201	BAV Wintercup
4 Ilse Venema	9,40.9	16 Jessica Tuinstra	6,26.7	Baarn	
M.B.	2000 meter	20 Rikkie Bosman	6,36.3	J.pup.A.1eJ.	1480 meter
5 Tess van den Berg	8,37.7	6-11-2011	Maple Leaf	3 Tobias van Ee	4,52.0
M.C.	2000 meter	Hilversum		4 Olivier Voschezang	4,53.0
4 Jeltje Heuperman	8,26.8	J.C.	1500 meter	8 Rob Dankers	6,07.0
7 Julia Straatman	8,59.8	1 Antonio van den Heuvel	5,06.0	14 Niels de Boer	5,47.0
20 Lauren Besselaar	9,55.3	2 Marius Messemaker	5,06.0	15 Lucas Knecht	5,49.0
M.D.	1500 meter	5 Frank Weekamp	7,32.0	M.pup.C.	1350 meter
2 Julia van Delft	6,10.7	J.D.	1500 meter	Caroline Bos	5,47.0
5 Fay Blank	6,33.1	4 Joep Borninkhof	5,46.0		
8 Mauve Bos	6,26.8	8 Thijs Knecht	6,23.0		
10 Wieke van Kaam	6,45.2	13 Pim Borninkhof	6,46.0	12-11-201Herfstindoor Hellas	
11 Flore Glimmerveen	6,45.2	15 Martijn Mur	7,01.0	juniores	Utrecht
12 Anja Bekema	6,35.7	16 Bram Streefkerk	7,11.0	J.D.	60 m.h.
16 Marloes Voorneveld	7,05.2	21 Skip Renders	7,26.0	7 Coen Koster	11,99 376
16 Eden Göbbels	6,51.3	22 Martijn de Boer	7,28.0	7 Denilson Kleintjes	10,66 522
17 Carlijn Smalenburg	7,09.4	23 Matthias Mandl	7,29.0	9 Cirrus Nebbeling	11,39 438
22 Luna Scheffer	7,10.0	J.pup.A.1eJ.	1500 meter	16 Joep Borninkhof	12,14 361
35 Linde Buruma	7,37.0	3 Tobias van Ee	6,18.0	18 Olaf van de Pavert	13,42 251
38 Senna van der Geest	7,55.5	4 Olivier Voschezang	6,19.0	19 Bram van der Pijl	12,58 321
40 Elisa van Maaren	8,32.7	14 Koen Duikersloot	7,07.0	20 Stephan Kok	13,69 230
42 Nora Overhuijs	8,44.4	16 Lucas Knecht	7,23.0	20 Skip Renders	12,67 313
44 Inge Weekamp	12,02.0	20 Niels de Boer	7,31.0	22 Max Defize	13,02 283
M.mini pup.	600 meter	21 Jesse Minnema	7,36.0	23 Thijs Knecht	13,04 281
2 Lianne Wuring	2,47.0	24 Rob Dankers	7,45.0	J.D.	60 meter
5 Robin Brouwer	2,57.9	35 Karsten Budding	8,42.0	5 Denilson Kleintjes	8,51 647
6 Maaïke van Kesteren	2,59.9	J.pup.A.2eJ.	1500 meter	8 Coen Koster	9,29 495
9 Wies van der Zwet	3,09.1	1 Boyke Baeten	6,11.0	10 Joep Borninkhof	9,14 523
13 Marit Jansma	3,25.4	5 Mutale Hille Ris Lambers		16 Cirrus Nebbeling	9,39 478
15 Fu Shan Lamers	3,31.2	6,33.0		17 Olaf van de Pavert	9,80 409
M.pup.A.1eJ.	1000 meter	7 Quint Schouwenaar	6,37.0	22 Bram van der Pijl	9,78 413
7 Puck Harms	4,41.8	11 Quinten Feijen	6,55.0	23 Max Defize	9,83 405
10 Mella Scheffer	4,56.5	34 Michael Snip	8,35.0	24 Skip Renders	9,85 401
12 Xanthe Buruma	5,02.0	J.pup.B.	850 meter	27 Thijs Knecht	9,98 381
14 Nynke Maingay	5,02.8	1 Yoram Vriezen	3,40.0	28 Matthias Mandl	10,08 366
15 Danique Eijsbouts	5,03.2	4 Casper Mur	3,51.0	29 Patrick Feijen	10,11 361
17 Ilse Hengeveld	5,05.3	10 Jasper Schipper	4,13.0	J.D.	Hoogspringen
18 Isa van Vliet	5,06.0	18 Nando Keers	4,28.0	4 Denilson Kleintjes	1,50 623
19 Mette Oosterink	5,11.0	19 Miro van Wieringen	4,30.0	7 Cirrus Nebbeling	1,40 541
20 Sterre Renner	5,12.2	J.pup.C.	850 meter	13 Joep Borninkhof	1,25 426
21 Sophie Besselaar	5,13.1	28 Ivar Pijnenburg	5,03.0	16 Max Defize	1,20 389
24 Lune Stoops	5,15.7	M.C.	3000 meter	17 Matthias Mandl	1,20 389
30 Ella Keijser	5,31.8	1 Jeltje Heuperman	13,09.0	19 Bram van der Pijl	1,15 352
35 Maud Wabeke	6,01.9	18 Jolijn van Dijk	15,34.0	J.D.	Kogelstoten
M.pup.A.2eJ.	1000 meter	M.D.	1500 meter	4 Denilson Kleintjes	10,29 536
2 Kato Leusink	4,08.6	10 Rosanne van der Nooij	6,36.0	4 Coen Koster	7,10 371
11 Sanne Hilberts	4,43.9	14 Luna Scheffer	6,58.0	8 Cirrus Nebbeling	8,85 466
17 Rosan de Bie	4,48.3	20 Carlijn Smalenburg	7,20.0	9 Stephan Kok	6,15 315
19 Juul van der Wal	4,53.0	24 Linde Buruma	7,36.0	18 Joep Borninkhof	6,38 329
31 Jennifer Snip	5,47.2	26 Renee Bergman	8,55.0	22 Olaf van de Pavert	4,57 211
32 Lotte van Kampen	5,53.7	28 Inge Weekamp	11,07.0	22 Max Defize	5,96 303
M.pup.B.	1000 meter	M.pup.A.1eJ.	1500 meter	23 Matthias Mandl	5,89 299
1 Carlijn de Bie	4,25.0	6 Puck Harms	7,26.0	28 Patrick Feijen	5,01 242
5 Iris de Bie	4,50.8	8 Lilian Tabak	7,26.0	29 Bram van der Pijl	5,00 241
9 Sophie Romagnoli	4,55.9	12 Nynke Maingay	7,47.0	30 Thijs Knecht	4,95 238
14 Meintje Glimmerveen	5,07.6	14 Babet Tabak	7,51.0	M.D.	60 m.h.
23 Sacha Dekker	5,17.3	25 Danique Eijsbouts	7,47.0	10 Carlijn Smalenburg	12,57 322
25 Kate den Blanken	5,20.2	27 Mella Scheffer	7,51.0	M.D.	60 meter
31 Marieke Buskens	5,34.8	31 Xanthe Buruma	7,57.0	11 Carlijn Smalenburg	9,80 409
37 Moorle Slager	5,53.3	M.pup.A.2eJ.	1500 meter	16 Marieke van der Laan	10,74272
M.pup.C.	1000 meter	15 Rosan de Bie	7,22.0	M.D.	Kogelstoten
1 Caroline Bos	4,47.8	29 Lisa Wijker	7,56.0	13 Marieke van der Laan	7,61 400
				19 Carlijn Smalenburg	5,90 300

BESTUUR		bestuur@gach.nl
Voorzitter		
Eric Bouwmeester	035-6241353 / 06-51073610	
PC Hooftweg 18		
1217 RJ Hilversum		voorzitter@gach.nl
Secretaris		
Joke Kooiker	035-5312302	
Raadhuislaan 63		
3755 HB Eemnes		secretaris@gach.nl
Penningmeester		
Barbara Majoor	0346-212965	
Prinsenlaan 1		
3738 VE Maartensdijk		penningmeester@gach.nl
Leden		
Maarten Broek		
vice-voorzitter	06-45328085	maarten-bestuur@gach.nl
Remko Groot		
2de penningmeester	035-7728914	remko-bestuur@gach.nl
André Verweij		
2de secretaris	035-6854460	andre-bestuur@gach.nl
Henny Vos	035-6857562	henny-bestuur@gach.nl
algemeen (beheer/kantine)		
Carla van Lingen	035-6243909	carla-bestuur@gach.nl
algemeen (communicatie)		
ATLETIEK TEAM		
Atletiek manager en voorzitter		
Peter Koperdraad		peterkoperdraad@gach.nl
Voorzitter TC		
Coen Hulsman		coen@hulsman.nl
Jeugdcoördinator		
John Dankers		john.dankers@ahold.nl
Coördinator allroundgroepen		
Wouter Stiekema		wouter@wstiekema.nl
Voorzitter Wedstrijd Organisatie Commissie		
Aswin Jägers		ajagers@gmail.com
Algevaardigde bestuur		
Maarten Broek		maarten-bestuur@gach.nl
FACILITAIR MANAGER		dickindenberken@gach.nl
Dick in den Berken	06-51557784	
VERTROUWENSPERSOON		vertrouwenspersoon@gach.nl
Helene Heckman	035-6247979	
LEDENADMINISTRATIE		ledenadministratie@gach.nl
Chris van de Kamp		
Chrysantenstraat 13	035-6215516	
1214 BK Hilversum		
Betalingen	Postbank 284190	t.n.v. GAC Hilversum
REDACTIE CLUBBLAD		clubblad@gach.nl
Eindredactie		
Carla van Lingen	035-6243909	
Opmaak		
Ron Meijer	035-6850719	info@starttofinish.nl
leden		
Frank Aalten	035-6280992	
Lineke Braspenning	035-6216291	
Frans van der Kroon	035-6832999	
Henk Ockeloën	035-5252654	
Siebe Turksma	06 53442241	
Jan Dirk Vos	035-6246106	
Reuzeleuke loopjes		
Remko Groot	035-7728914	remko2110@hotmail.com
Advertenties clubblad		
Frank Aalten	035-6280992	
Remko Groot	035-7728914	
WEBSITE:		COMMUNICATIE@GACH.NL
Web content manager		
Mirjam Koersen		
BEHEERGROEP CLUBHUIS EN BAAN		
Voorzitter		
Cor van Asselt	035-6854765	corvanasselt@hetnet.nl
Secretaris		
Aswin Jägers	06-19776413	ajagers@gmail.com
Penningmeester		
Henk Bakker		hwcbakker@gmail.com
Leden		
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
Henny Vos	035-6857562	henny-bestuur@gach.nl
RESERVERINGEN CLUBHUIS EN BAAN		reserveren@gach.nl
Hans Veldmeijer	035-6247095	

ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN		
Voorzitter		
Cor van Asselt	035-6854765	
Leden		
Dries Bijard	035-6561102	
Dick van Gessel	06-55910548	
Dick in den Berken	06-51557784	dickindenberken@gach.nl
Jos Koekoek	035-6563998	
Henk van der Kolk	035-6858828	
Wim Lam	035-6851926	
Koos Lammers	035-6832654	
Niek Vogel	035-6243662	
COMMISSIE SPONSORING		Sponsoring@gach.nl
Helaas geen leden		
Sponsorborden		
Dick in den Berken	035-6945316	berken9@kpnplanet.nl
COMMISSIE WEDSTRIJDATLETIEK		cwa@gach.nl
Voorzitter		
Alle Koperdraad	06-53340853	
Secretaris		
Michiel van Voorthuijsen	06-53924500	
Penningmeester		
Harry Bontje	06-21942724	
Rekening nr: 61.91.90.604 t.n.v.H.Bontje Hilversum		
Leden		
Berend Reichman	06-52182984	
Melanie Versteeg	06-13592878	
Anne Baar	06-49793450	
Wendy Vet	06-17192981	
Thomas Mijnhout	06-38361941	
Jelmer van Spellen	015247384	
Daniel van Scherpenzeel		
EVENEMENT: ARENA GAMES		
Voorzitter		
Aswin Jägers	06-19776413	aswin@arenagames.nl
Secretaris		
Ewald Koekoek	06-13903462	ewald@arenagames.nl
Penningmeester		
Arjan van Harn	06-13233897	arjan@arenagames.nl
Atletenveld		
Arjan van Harn	06-13233897	arjan@arenagames.nl
Baan/materiaal		
Jos Koekoek		jos@arenagames.nl
Sponsoring		
Alle Koperdraad	06-53340853	alle@arenagames.nl
Wendy Vet	06-17192981	wendy@arenagames.nl
Pers en Communicatie		
Ferdie Cornelissen	06-44595386	ferdy@arenagames.nl
Wedstrijdsecretariaat		
Maarten Broek		wedstrijdsecretariaat@arenagames.nl
EVENEMENT: MAPLE LEAF CROSS INFO@MAPLELEAFCROSS.NL		
voorzitter		
Gré Imbos	035-6834428	
secretaris		
Niesje Venema	035-6242888	
penningmeester		
Koos van den Wijngaard	035-6240284	
wedstrijdsecretaris		
Dina Weening	035-6856060	
coördinator vrijwill.		
Gré Imbos	035-6834428	
parcoursbouwer		
Jack van den Wijngaard	035-6212396	
materiaalmedewerker		
Gerard Demmers	0294-261666	
pr. medewerker		
Michael Kromhout		
035-6720902 of 06-43060947		(info@mapleleafcross.nl)
Publicist persberichten:		
Hedwig van Lier	035-6941029	
atletenmedewerker		
Wim Ockhuysen	w.ockhuysen@hetnet.nl	
speaker		
Ko Schaapherder	06-52717404	
EVENEMENT: SPIEREN VOOR SPIEREN CITY RUN		
Dick Sloatbeek	06-51845835	bestuur@spierenvoorspierecityrun.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	marc@gach.nl
materiaalbeheer		
Aswin Jägers	06-19776413	ajagers@gmail.com
clubrecords		
Arjan van Harn	06 13233897	clubrecords@gach.nl
Ranglijsten		
Michiel van Voorthuijsen		ranglijsten@gach.nl

BAAN- EN JEUGDATLETIEK (JTC)

voor contactgegevens trainers zie elders in dit blad

WEDSTRIJDORGANISATIE COMMISSIE WOC@GACH.NL

Voorzitter

Aswin Jägers, ajagers@gmail.com

Secretaris

Vacature

Jurycordinator

Vacature

Secretariaat thuis (pupillen/junioren)

Bibi van der Veer, nbovsky@wanadoo.nl

Algemeen lid

Adri Coppens, a3coppens@gmail.com

Jan van Dijk, jan.iet@tiscali.nl

Secretariaat uit pupillen & C/D junioren

Clemens v. Wilgenburg 035-6858072 clemens@kleemus.nl

Secretariaat uit A/B junioren, senioren en masters;

Ingrid van Dijk,
Jaap ter Haarstraat 31, 1321 LA Almere, ingrid.gach@kpnmail.nl

KANTINECOMMISSIE KANTINE@GACH.NL

voorzitter

Gerard van Rooij 06-27433584

secretaris

Gert Wingelaar 06-12386333 g.wingelaar@gmail.com

penningmeester

Jan Keurs 0294-410210 jankeurs47@gmail.com

Planning vrijwilligers bardiens

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

Planning vrijwilligers bardiens evenementen

Mariëtte Krijnen 035-6852443 post_voor_jet@hotmail.com

Evenementen coördinator

Claudia Bergman 06 25319742 NHCR@start2day.eu

Technische zaken

Nico v/d Lee 035-6211998

SPORT MEDISCHE COMMISSIE

Fysiotherapeut

Hans Hofman 06-21818107

Sportmasseur

Dik Zeldenrijk 035-5823212

RECREATIESPORT COMMISSIE RSC@GACH.NL

Voorzitter

Krijn Griffioen 035-6931015 kgriffioen@gmail.com

penningmeester

Bert Noom 035-6850697 bertnoom@planet.nl

Secretaris

Cornelie Peschar 035-6422645 cornelie.peschar@zonnet.nl

leden

Leo v.d. Berg 035-6923423

Silvy Gerlach 035-6400782

Harm Oerlemans 035-6218235

LOOPTEAM loopteam@gach.nl

Hardlopen

Geraldine van Bers 035-5824095

Astrid van Haften 035-5821053

Yvonne van der Voort 035-6218437

Nordic Walking

Liene Malsch 035-6238328

(Sportief) Wandelen

Patrick Weening 035-6856060

Lid RSC

Krijn Griffioen 035-6931015

TRAINERS RECREATIESPORT

Hardlopen

Aalten Frank 035-6280992

Bakker Anneke 035-6219332

Bakker Gerard 035-6233561

Beijaard Ellie 035-6560108

Bers Geraldine van 035-5824095

Bikker Hans 035-6859164

Bisel Ed 035-6932382

Bleijendaal Mariëtte 06-40911093

Blom Cindy van der 035-6857174

Boer Bea de 035-6856392

Boer Marijke de 06-15362698

Bos Sandra 035-6838601

Boshuis Marion 06-38902400

Bosman Laus 035-5821691

Braspenning Lineke 035-6216291

Broek Gerie 035-6912887

Bruijn Karin de 035-6851153

Bus Ben	06-52090400
Dalmeijer Erik	06-12399452
Debets Felix	035-5318264
Doorn Piet	035-6910271
Doornekamp Chris	035-6853419
Eekhof Michel	0591-580112
Ekelschot Mathieu	035-6831033
Fontaine Joost	035-6853906
Gasenbeek Bert	06-22759878
Griffioen Krijn	035-6931015
Groot Remko	035-7728914
Haften Astrid van	035-5821053
Hamersveld Jaap van	035-6918043
Have, Paul ten	035-5383279
Heinink Fons	035-6280926
Hek Marc	06-34863577
Hermesen Ab	035-6859687
Hersbach André	06-20184556
Jansen Fred	035-6838673
René Klarenbeek	06-38349723
Klein Marijke van der	06-41393822
Klop Jacqueline	035-6833175
Kuijt Evelien	033-4321029
Langerak Mary	06-22068395
Lauf Ilonka	035-6850063
Lee Dick van der	035-6247667
Leeuwen Stephanie van	035-6248590
Lier Hedwig van	035-6952031
List Bert	035-6982099
Majoor Barbara	0346-212965
Majoor Elly	035-5310748
Markhorst Wim	033-4321029
Meijer Ron	035-6850719
Milot Eugene	035-6859747
Oomen Frans	035-7722571
Peer Andre	035-6248972
Rietdijk Christine	035-6212237
Rijk Erwin de	035-7724616
Rooij Gerard van	035-6852316
Roos Kitty	035-6830208
Rusche Josine	035-5382870
Schaaf Cor van der	035-6833062
Scheer Nadine	06-22464686
Schimmel Anja	035-6835525
Slootbeek Dick	035-6218063
Splinter Bea	035-6915632
Swankhuizen Henry	035-6550709
Swankhuizen Nora	035-6550709
Terwel Wilma	035-5318264
Turksma Siebe	035-7721909
Vastenburg Elbert	035-6852277
Verkerk Fred	035-7726150
Vink Joop de	035-6851666
Vonk Jan	035-5821546
Vooren Truus van de	035-6282240
Voort Yvonne van der	035-6218437
Vijelaar Ester	035-6024480
Water Wil van de	035-6213804
Westenbrink Henk	035-6230789
Westenbrink Marijke	035-6230789
Wijs Paul de	06-22235598
Wilgenburg Clemens v.	035-6858072
Zande Paul van der	035-6235325

Sportief wandelen/nordic walking

Beer de Diny	035-6246050
Furster Andries	035-6857964
Haverkort Fannie	035-6917406
Heinis Wim	035-6245394
Linden Wim v. der	035-6854722
Malsch Liene	035-6238328
Prins Jaap	035-6218866
Reumer Stien	035-6916445
Schipper Lia	035-6245051
Schouten Ina	035-6832564
Timmer Trijntje	035-5821215
Verheul Ad	035-6240781
Weening Patrick	035-6856060

UITSLAGEN VOOR CLUBBLAD EN INTERNET

jeugdatletiek

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

recreatiesport

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

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen uitslagen.wedstrijd@gach.nl

wedstrijd lange afstand

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

juniorenA/B, senioren en veteranen - clubblad

Ilona Mulder a.anten@versatel.nl

uitslagen voor pers/media

VACATURE uitslagen.wedstrijd@gach.nl

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

FURSTER van TELLINGEN

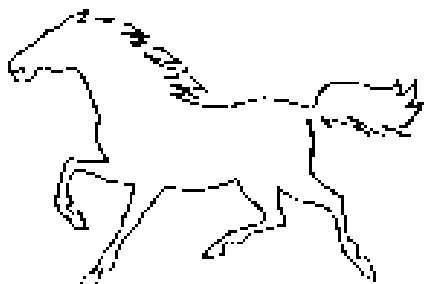
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



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



www.fvtschilders.nl



**E & M Expres
Snelkoerier**

035 -5771505

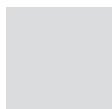
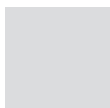
**Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren**

BOUWVERGUNNING NODIG ?

voor uw bouwplannen zoals verbouw,
uitbreiding of nieuwbouw

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

**Bouwtechnisch Adviesburo
Ing. T. Hennipman**



**Nw 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



VOOR ALLE

VORMEN VAN

SCHOONMAAK-

WERKZAAMHEDEN



ARNO OCKELOEN

STEPHAN HENDRIKS

06-22606580

06-23297749



**Foto
G. van Ophem**

- * Bruidsfotograaf
- * Portretfotografie
- * Pasfoto's

Leeuwenstraat 40 1211 EW Hilversum Tel.: 035 621 4892



De smaak die vroeger zo gewoon was.

Hudsondreef 38 - 3565 AV Utrecht
info@zeldenrijksnacks.nl

TEGELZETBEDRIJF
Peter Philipsen & Zn. v.o.f

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

TELEFOON

Peter: 06 - 533 949 46

Dennis: 06 - 543 154 51

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



START TO FINISH vormgeving

Ron Meijer

Prof. de Jongstraat 17

1221 HX Hilversum

035 - 68 507 19

info@starttofinish.nl

www.starttofinish.nl



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



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

Drukkerij Slootbeek v.o.f.

Bezoekadres: Franciscusweg 233, 1216 SG Hilversum

Postadres: Boreelstraat 15, 1215 GB Hilversum

035 621 42 96

06 553 00 673

info@drukkerijslootbeek.nl

www.drukkerijslootbeek.nl

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