

Gooise Atletiek Club
nieuws



Hulsman & Roestenburg

ADMINISTRATIES EN ADVIEZEN



Bredestraat 8 - 3632 AZ Loenen a/d Vecht

T 0294 233 907

F 0294 232 583

E info@hulsman.nl

W www.hulsman-roestenburg.nl

☐ VOOR UW COMPLETE ADMINISTRATIE & LOONADMINISTRATIE

☐ VERZORGING VAN UW AANGIFTE INKOMSTENBELASTING

☐ VERZORGING VAN UW VERZOEK VOORLOPIGE TERUGGAAF

☐ ADVISERING IN AL UW FINANCIËLE AANGELEGENHEDEN

HAAL ER MEER UIT MET PERRY

10% KORTING

OP HET GEHELE ASSORTIMENT BIJ PERRY HILVERSUM!

(OP VERTOON VAN JE GAC ATLETIEKUNIE-PAS)



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



www.perrysport.nl



COLOFON

Jaargang 76
Nummer 811 - juli 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 812
(september) **dinsdag 30 augustus.**

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

Er tegenop zag ik wel een beetje, tegen een trainingsloopje in deze heuvels. De zwaarste cross in mijn loop-leven was die in het hellingbos van Bunde, bij Maastricht. En dat was al weer jaren geleden. En dichterbij, de Posbank, deed ik alleen als een wandeling, met het gezin. Nee, dan deze hellingen. Met de auto kom je niet verder dan de tweede versnelling.

En ofschoon de weg, of liever het pad, niet alleen steil omhoog liep maar ook scherpe dalingen toonde, vroeg ik mij af hoe lang en in welk tempo ik mijn trainingsloopje zou kunnen plannen. En of ik daarbij nog bijzondere vogels of kruipende dieren zou tegenkomen. Dat ging door mijn gedachten toen ik over het balkon hing van onze kamer op het agriturismo adres van senora Christina: Poggio Aureo bij Tusa aan de noordkust van Sicilie. Uitkijkend over zee en het groene glooiende landschap dat daarin uitliep, bekommerde ik me om mij eerste loopje ter plaatse. Het was pas voor morgenochtend gepland, dus ik kon nog wat moed verzamelen.

Tegen acht uur de volgende ochtend was het al warm toen ik naar buiten stapte. Hard krekkel gekraak overstemde de talloze zangvogels in de bomen en de struiken. Buizerds en een torenvalk zweefde op de thermiek op zoek naar een muis voor het ontbijt. Over het stoffige stenen pad, gaten en keien omzeilend, dribbelend naar de weg. Het asfalt was op tal van plaatsen gebarsten en stuk gereden, in de scherpe bochten als warme brij naar buiten gedrukt door de draaiende en kerende autos.

De eerste passen vielen niet tegen en de warmte leek ook mee te vallen. Even oefeningen doen, een warming up is nauwelijks nodig maar rekken en strekken heb ik altijd hard nodig met korte spieren en gevoelige achillespezen. Het eerste stukje steil omhoog. Het ritselt in het droge hoge gras naast mij terwijl ik bijna tot wandel tempo terugzak. Zo voelt dat dus. Ik hoef niet lang na te denken: ik maak er een interval van. Tegen de helling op in dertig seconden dan wandelen, weer dertig seconden en op de vlakkere stukken een paar minuten achter elkaar. Af en toe passeert een vrolijk claxonerende auto, ik steek mijn hand op en veeg meteen het gutschende zweet van mijn gezicht. Naast een pick up hijst een man zich in een wit maanpak alsof er een bom onschadelijk moet worden geaakt.

Hij blijkt een imker en controleert even later zijn bijenvolk. Ik passeer in een vlot tempo en heb inmiddels besloten dat dit eerste loopje op Sicilie maar een minuut of veertig hoeft te duren.

Happend naar adem kom ik bij het huis terug, het is mooi geweest. De cooling down doe ik in het zwembad dat ik voor mij alleen heb.

Hangend op de treden komt de beloning: Boven mijn hoofd verschijnen negen luid kwebbelende bijeneters. Dwarrelend door de lucht, met door het zonlicht haast transparante vleugels is het groen, blauw en steenrood van hun verenkleed goed te herkennen. Ze keren nog eens terug zodat ik ze goed kan zien en landen dan, nog steeds luid roepend, verderop in een boom. Mijn dag is nu al, ruim voor negen uur, gemaakt. Lopers worden beloond lijkt het wel.

Eric Bouwmeester Voorzitter

EVENEMENTEN GAC 2011

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

3 september Start Basisgroep
19 september jaarvergadering
24 september Herfstloop
11 - 11 - 11 Gekkowex
3 december Sinterklaasloop
26 december Kersttraining

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

Lineke Braspenning 6216291
Leo v.d. Berg 6923423
Krijn Griffioen 691015
Silvya Gerlach 60078
Bert Noom 6850697
Harm Oerlemans 6218235
Cornelie Peschar 6422645

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.

16-7-2011

Geerteke Boesten
Anneke van de Ploeg

23-7-2011

Anny Driessen
William Osinga

30-7-2011

Olga Coenraad
Lidwien Rigter

6-8-2011

Wilko de Bruin
Miep van de Berg

13-8-2011

Hans Apeldoorn
Ann Ahlrichs

20-8-2011

Fred Rikmans

Namens de kantinecommissie: Cindy van der Blom

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

PRIKACTIE CLUBBORDEN

Wie wel eens op onze prikboarden kijkt die overal in het gebouw hangen ziet dat het een grote chaos is. Iedereen prikt de borden lek en van enige structuur is geen sprake. De hazelwormen hangen tussen de geboortekaartjes, en de barbecueavond is verloren geraakt tussen de uitslagen masters. Er hangt een jaren oude tekst over teken en dat de zomergroetloop niet is doorgegaan is ook al weer even geleden. Het gevolg is dat recreanten de weg kwijt raken en de borden geen enkele functie meer hebben.

Daar gaan we iets aan doen. Er komt in overleg met de betreffende commissies een duidelijke indeling per bord. Bijvoorbeeld: waar kan de wedstrijdatletiek haar aankondigingen en uitslagen kwijt, welk bord is bedoeld voor berichten van en voor recreanten, waar hangen de mededelingen van het bestuur en de commissies etc. etc. Dat wil ik graag verbeteren en daarom gaat deze 'prikactie' deze maand van start. Lineke Braspenning gaat deze klus op zich nemen. Ze zal te raden gaan bij de commissies en in overleg met de 'bordenbeheerder' een duidelijke indeling maken.

Het logische gevolg van deze schoonmaakactie is dat fout geprikte berichten of oude mededelingen zullen worden verwijderd of verplaatst.

Carla van Lingen,

WAAROVER SPRAKEN ZIJ

Verslag bestuursvergadering 20 juli

Wij willen als bestuur alle leden laten meedelen en meedenken over de zaken die wij tijdens onze vergaderingen bespreken. Dit om de communicatie en discussie binnen onze club te stimuleren. Goed voorbeeld doet goed volgen. De commissies zijn nu aan zet om ons voorbeeld te volgen!

- De bezuinigingen gaan ook de GAC treffen. In 2012 zullen wij van de Gemeente Hilversum minder subsidie ontvangen. De gemeente heeft o.a. aangegeven geen subsidies voor de jeugdsport en de deskundigheidsbevordering jeugdsport meer beschikbaar te stellen. Ook zal de gemeente de huur van de sportaccommodaties met ingang van 2012 10% verhogen. Wij gaan doorrekenen wat de financiële gevolgen zijn van deze bezuinigingen en welke consequenties daar uit getrokken moeten worden.
- De catering van de Maple Leaf-loop zal in afgeslankte vorm door de kantine commissie worden verzorgd. De kantinecommissie doet wel de inkoop in overleg met de Maple Leaf commissie maar de bevoorrading en de bezetting van de kraam zal door de Maple Leaf-commissie zelf geregeld moeten worden.
- Hans Veldmeijer is gestopt met het regelen van de reserveringen van clubgebouw en baan. Er wordt een advertentie opgesteld voor deze vacature.
- Het bestuur beraadt zich in overleg met vertrouwenspersoon hoe om te gaan met signalering kindermishandeling
- We hebben gesproken over de eerste opzet om te komen tot een betere communicatie. Om te weten wat er speelt binnen de GAC is er een Communicatie Advies Groep (CAG) ingesteld waar een zo breed mogelijke afvaardiging van de club brainstormt en ideeën ontwikkelt. Doel is om alle leden meer zicht te laten krijgen op het reilen en zeilen van de GAC met zijn bestuur en alle commissies en om bestuur en commissies duidelijk te maken wat er speelt in onze club. Er wordt een Commissie Communicatie ingesteld die in- en externe communicatie aanstuurt. Clubblad, website, nieuwsbrief, sponsoring en advertenties zullen onder deze commissie vallen. Er wordt gezocht naar kandidaten.

• Mirjam Koersen is uitgenodigd om ons een update te geven over de website die een belangrijke rol gaat spelen binnen de communicatie. Mirjam heeft een analyse gemaakt van de huidige situatie. Ze heeft verder een inventarisatie gemaakt van alle wensen van de commissies. Uitgangspunt is de doelgroepen en de website op te zetten vanuit modules/applicaties. Om een beter inzicht te krijgen in de wensen van de doelgroepen zal er een clubbrede enquête worden uitgevoerd. Aanvankelijk zou het onderzoek zich toespitsen op de communicatie via de website. Om inzicht te krijgen in wat er leeft binnen de club wordt het onderzoek uitgevoerd onder alle leden. De initiële vragenlijst wordt opgesteld in samenwerking met een professioneel onderzoeker op het gebied van kwalitatief en kwantitatief onderzoek. Mirjam kent het bureau via haar werk bij Heineken. Een dergelijk onderzoek kost heel veel geld (10.000 tot 20.000 euro) maar onderzoeker Aalt Klaassen is bereid dit onderzoek op vrijwillige basis te doen ter ondersteuning van Mirjam's doelstelling met de website. Het bestuur heeft dan ook ingestemd met een breder onderzoek om de communicatie beter op de GAC doelstellingen te kunnen afstemmen. Eric en Carla zullen meekijken met het opstellen van de vragenlijst. Het Twitter account is aangemaakt. Mirjam plaatst er enkele malen per week een Tweet op. Er is ook een oproep geplaatst wie Facebook op zich zou willen nemen.

• Wij hebben besloten af te zien van deelname aan de vrijetijdsmarkt in september. De afgelopen jaren was de belangstelling voor deze markt en onze kraam niet in verhouding tot de investeringen in tijd van onze vrijwilligers. Wij willen hun hartelijk danken voor hun inzet.

• Wij willen als bestuur alle leden er met klem op wijzen dat alleen activiteiten die door de GAC worden georganiseerd vallen onder de GAC verzekering.

Onze volgende vergadering is i.v.m. vakantie verschoven naar op 25 juli. Mocht iemand een onderwerp op de agenda willen te zetten dan horen we dit graag. Mail naar bestuur@gach.nl Maar je kunt ook gewoon bestuursleden aanspreken of opbellen! Voor alle gegevens zie clubblad of kijk op de website.

Carla van Lingen.

PLANNING CLUB NIEUWS 2011

	Redactie	Drukken	Verzamelen	Verzenden	In de bus
GAC 812	30 augustus	5 september	6 september	8 september	10 september
GAC 813	18 oktober	24 oktober	25 oktober	27 oktober	29 oktober
GAC 814	29 november	5 december	6 december	8 december	10 december

2E MOTOR- TOER- TOCHT

ZATERDAG
17 SEPTEMBER
2011



een initiatief van GAC'er
Frank Aalten

De uitvoering van 2010 gemist!
Zaterdag 17 september zal de 2e
motortoertocht plaatsvinden.
Verzamelen tussen 08.45u en
09.00u bij Clubhuis GAC. Na een
kop koffie en de Briefing zullen
we vertrekken naar ???

*Heb je naast hardlopen nog een
passie geef je dan op als deelne-
mer of als rijder (mits mogelijk)*

Opgeven via Frank Aalten:
faalten@hotmail.com

Doe het snel want er is een
maximaal aantal deelnemers !!!!



BESTE SPORTVRIENDEN ZATERDAG 8 OKTOBER 2011 IS ER WEER EEN VRIJWILLIGERSAVOND

ALLE VRIJWILLIGERS
EN HUN PARTNER ZIJN VAN
HARTE WELKOM
HOUD DEZE DATUM VRIJ !

KLAVERJASSEN

Voor alle hardloopmaatjes en klaverjasliefhebbers,
Bij de GAC wordt niet alleen hardgelopen of gewan-
deld. Er worden allerlei andere activiteiten spontaan
door groepen georganiseerd. Ententjes, fietstochtjes
en zelfs hele vakanties. Eén van de oudste activitei-
ten die naast het hardlopen al jaren ononderbroken
wordt georganiseerd is het KLAVERJASSEN!

Zo wordt er elke maand gespeeld. Men speelt er
volgens het Amsterdamse systeem en gezelligheid
staat erg hoog in het vaandel! (Er ligt geen mes op
tafel...) Per avond worden er drie partijen gespeeld.
Aan het eind van de avond worden er ongeveer
twaalf prijsjes uitgereikt. Tijdens het kaarten worden
er gratis wat snacks uitgedeeld en is de bar open.

Zoveel plezier met een pakje kaarten... Daar kan een
computerspelletje niet tegen op.
Vooral niet als de bar dan ook nog open is...Ook
voor jonge atleten is er plek aan de klaverjastafels.
Zouden ze ook met klaverjassen de oude garde ver-
slaan? Wie, o wie neemt deze uitdaging aan?

Het kaarten begint om 19.30 en de kantine is vanaf
19.00 uur open.

De data dat er gespeeld wordt zijn:

vrijdag 14 oktober 2011

vrijdag 11 november 2011

vrijdag 9 december 2011

vrijdag 13 januari 2012

vrijdag 10 februari 2012

vrijdag 9 maart 2012

vrijdag 30 maart 2012 PAASKLAVERJASSEN!

Aan het einde van dit seizoen; dat is vrijdag 9 maart
2012 worden er drie hoofdprijzen uitgereikt aan
degene die over drie avonden bij elkaar opgeteld,
het hoogste aantal punten hebben behaald.

Het inleggeld is € 2,50 p.p. per avond.

Extra wordt er op vrijdag 30 maart 2012 een extra
Paasklaverjas georganiseerd.

Hiervoor is het inleggeld € 3,- p.p.

Iedereen is (met partner) welkom om mee te doen.
An en Piet Riko

WIE LIGT DAAR??

Onlangs deed ik mee aan de jaarlijkse sportdag van mijn werk. Een van de vaste onderdelen daarbij is de prestatie-loop, dit jaar over 6 kilometer. Het was vrij warm, de start was om half vijf na een lange sportieve dag, en ik was heel tevreden toen ik leek uit te gaan komen op een eindtijd van zo'n 32 minuten. Maar toen, in een tunnel-tje zo'n 300 meter voor de finish, mocht ik niet meer verder. Daar lag een collega op de grond die gereanimeerd werd.



de life-tag van
www.naamplaatje.nl

Nou ja goed, dat klinkt allemaal best schokkend, maar feit is dat we allemaal wel eens iemand op de grond hebben zien liggen op de grote loopjes als Zevenheuvelenloop, Egmond en Dam-tot-dam. Ja, zelfs bij onze eigen Cityrun lag er dit jaar iemand in de Kerkstraat (geen idee hoe het met hem gaat eigenlijk, dat soort dingen staat dan weer niet op de site). Hier stond onmiddellijk adequate hulp paraat (een verzekeringsarts die in zijn vrije tijd cursussen hartmassage geeft, ik verzin het echt niet hoor!) en er stond zelfs al een ambulance klaar dus de collega werd snel afgevoerd naar het ziekenhuis. En toen kwamen de vragen: voor welke afdeling werkt hij eigenlijk? En wie heeft het telefoonnummer van zijn vrouw?

Bij grote loopjes moet je tegenwoordig vaak op je startnummer invullen of je medicijnen gebruikt, allergieën hebt en wie er gebeld moet worden bij nood. Bij deze sportdag niet, we liepen toch immers tussen collega's? Tja, en eigenlijk weet je daar geen moer van, zeker als het bedrijf 20.000 werknemers door het hele land heeft. Op het startnummer stond alleen "Leo", dat schoot niet echt op.

Nu wil het geval dat ik mij net een week daarvoor in een goed gesprek over kinderen die zoekraken in pretparken en op stranden voldoende schrik had laten aanpraten om een life-tag te kopen voor mijn kinderen. En vooruit, dan ook maar eentje voor mij. Een life-tag wordt ook wel denigrerend 'dog-tag' genoemd, door mensen die vervolgens zeggen 'kom nou, ik ben toch geen hond!'. Ik ook niet, maar als het handig is om een aangereden of verdwaalde hond te identificeren dan is het ook fijn als iemand mij kan identificeren als ik bewusteloos in het bos of langs de kant van de weg lig. Je loopt immers niet altijd tussen collega's maar ook wel eens in je eentje op de hei. Of je fietst in je eentje naar Sint Petersburg, je hebt van die mensen. En zelfs op zo'n besloten fuifje als een sportdag, waar ik mijn life-tag niet om had (helemaal niet nodig toch?) kan zo'n ding blijkbaar handig zijn.

Er zijn ook andere opties. Bij onze club gaan er stemmen op voor het bijhouden en meenemen op trainingen van lijsten met namen, informatie en noodnummers. Dat kan natuurlijk, en het is wel een enorm karwei voor de trainer die dat allemaal moet bijhouden. Bovendien zal je zien dat net die ene persoon die onwel wordt niet op de lijst staat omdat hij nieuw is of te gast...

Mij lijkt het dus beter dat iedereen zelf zorgt voor zijn eigen identificeerbaarheid. Een life-tag met minimaal naam, noodnummer, bloedgroep en evt. allergieën en medicijnen (www.naamplaatje.nl). Of als je die paar euro teveel vindt: maak in Word een tabel, zet in elk vakje je informatie, print en plastificeer het A4'tje aan 2 kanten, knip het in kaartjes, stop een kaartje in elk sportjasje en/of portemonnee.

Ook een goeie, vooral ook in het buitenland: zet in je telefoon als contact ICE (In Case of Emergency) met wederom je noodnummer. (Dat verzin ik niet zelf hoor, het was een van de zeldzame nuttige mailtjes via hyves.) Dan moet je telefoon natuurlijk wel mee zijn, aan staan of in elk geval niet zijn beveiligd met een pincode.

Bij kinderen kan je ook nog je telefoonnummer op hun arm stiftten, ze klagen alleen wel dat dat kriebelt en vatten het met een beetje pech op als een geinig schilderij om zelf uit te breiden. Terwijl ze zo'n naamplaatje best wel tof vinden, zeker met een roze ketinkje eraan.

Ter informatie: Leo ligt nog in het ziekenhuis maar het gaat wel weer redelijk.

Drie dagen later ben ik in mijn eentje van Bussum-Zuid naar huis gerend. Nog een beetje schrik in de benen en mijn life-tag om mijn nek. Best een veilig gevoel!

Saskia Bons

LET OP JE SPULLEN

Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamers. Enkele weken geleden is een onbekende uit winkelen gegaan in de dameskleedkamers. Met succes want de onbekende dief heeft uit een sporttas een iPod en een portemonnee gestolen.

Dieven zijn helaas overal. Het is daarom beter om waardevolle zaken thuis te laten. Als je niet zonder kunt zijn er handige arm, polstoelen waar je een paar euro, je betaalpasje en zelfs je iPod in kunt opbergen. Erg prettig loopt het niet, maar je moet er wat voor over hebben als je niet zonder kunt.

Met dank aan Niesje Venema die dit slechte nieuws aan ons door-gaf.

Carla van Lingen.



**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,



I-WANDELEN IN FRANKRIJK, LOZÈRE, 21 MEI TOT EN MET 28 MEI 2011.

Start

**Wie wandelen? GAC-ers.
Wat is I-Wandelen?**

Tsja, wat is een I-Pad, een I-Phone of een I-Pod? Volgens Wikipedia is een I-Pad als volgt te definiëren: een iPad is een draagbaar multimedia-apparaat (tablet-pc) van Apple. De iPad is een computer met een multi-touchscherm van 9,7 inch (24,6 centimeter) en weegt ongeveer 700 gram. Het draait op hetzelfde besturingssysteem, iOS, als de iPhone en iPod touch en is daarmee in feite een grote broer van deze apparaten. Telefoneren, zoals met de iPhone, is niet mogelijk, maar VolP wel.

Aan de hand van deze heldere formulering kan ook de I-Wandeling gedefinieerd worden: De I-Wandeling is een 6-daagse wandeling met 7 overnachtingen, doorgaans in Frankrijk, het besturingssysteem is IWAN, de versie wordt steeds opgehoogd en was in 2011 19.0. De zwaarte wordt aangeduid middels de transpiratie-index. (Zie voorbeeld). Bij de laatste I-Wandeling waren 12 deelnemers, dat is ook het maximum voor deze applicatie. Mits bereik kan je tijdens de I-wandeling ook bellen. Sommige wandelaars kopen onderweg via hun telefoon een huis, anderen bellen dagelijks een hulplijn, weer anderen sms-en de hele dag om hun status aan het thuisfront door te geven. (vv)

De I-Wandeling wordt gekenmerkt door het besturingssysteem: dit legt de te lopen route vast, heeft de slaaplocaties gereserveerd en volgt het systeem "eten wat de pot schaft". Soms, als in de versie 19.0, is er in een bepaald onderkomen geen kok aanwezig. De deelnemers moeten zelf boodschappen doen en eten klaarmaken.

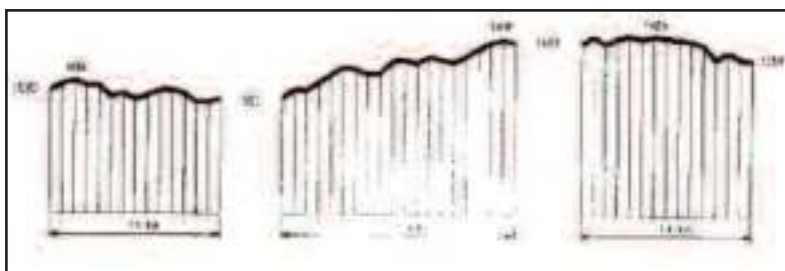
Dit alles onder uiterst primitieve omstandigheden, elektrische platen die niet echt warm worden, maar 7 lepels aanwezig voor 12 soepkommen daarentegen 37 vorken en 42 messen en meer van die onverwachte ongemakken. Als de deelnemers dan eindelijk klaar zijn met eten, de boel afgewassen hebben komt de grote verrassing: appeltaart met brandende kaarsjes (I-Taart).

Als geoefende I-Wandeling deelnemer blaast Jaap - vrijwel altijd jarig in de periode waarin de I-Wandeling plaatsvindt - de kaarsjes in één keer uit, waarna wij de maaltijd feestelijk afsluiten met afgrijselijk gezang.



Hierna is het tijd voor spelletjes. Wij spelen HINTS. Het is

maar goed dat wij de gehele lokatie, de Baraque des Bouviers, voor ons alleen hebben, ons enthousiasme is oorverdovend. Als de schaars ingekochte drank op is begeven wij ons naar de slaapzaal, waar wij geacht



transpiratie-index.

worden met 12 personen de nacht door te brengen. Uit de voorgaande versies is al gebleken dat sommige mannen teveel lawaai maken in hun slaap. Zij worden dan ook zonder pardon met matras naar elders verdreven waar de overigen geen last hebben van hun gesnurk.

Onderkomen nummer 4 mag ook wel als opmerkelijk in de boeken vermeld worden. Een Gites de France waar de tijd heeft stilgestaan. Ik denk dat bij binnengaan van dit verblijf de talrijke klokken rond 1922 stil zijn blijven staan. Ledikant



180 centimeter. Hoogte onder balk 176 centimeter, drie keer mijn hoofd gestoten, hetgeen wel logisch was na het spelen van het ezel spel van Ben. Zonder veel tegenstand viel de hoofdprijs mijn kant op. Hier een maaltijd waarbij wij steeds op het verkeerde been gezet werden.

Net als wij zeker wisten dat de laatste gang opgediend was bleek er toch nog een volgende te komen, waardoor er zeker 24 man de buik vol hadden kunnen eten. Volkomen opgeblazen hezen wij ons naar de slaapverblijven. De laatste dag was een wandelingetje van maar 7 kilometer, een afstand ons ervaren stappers onwaardig. Vandaar een extra lusje op de kaart gezocht. Helaas waren enkele paden volkomen door de plantengroei overwoekerd, waardoor de beloofde extra 5 kilometers ietsje meer werden. Een zogenaamde I-Lus. Maar ook deze tegenslag is door allen goed verwerkt. De finish-foto laat zien dat allen er nog fris bij zitten - bij de startfoto staan wij altijd - en de afsluitende cabaret voorstelling door Jaap en Martin was weer goed voor verlangen naar versie 20.0.

André Verweij
20110530.

NIET MOKKEN, LOOP MET STOKKEN!

Als je regelmatig door het bos wandelt of rent zie je vaak mensen met stokken lopen. Dat zijn de beoefenaars van de modieuze sport 'Nordic Walking'. Ik heb daar altijd een beetje mijn bedenkingen bij.

Ten eerste zijn stokken volgens mij alleen handig op geaccidenteerd terrein, dus met heuvels, beekjes om overheen te springen, rotspartijen om op te klauteren etc. En niet op de keurige asfalt- en schelpenpadjes van ons aangeharkte landje. Ten tweede vraag ik me af of je nou echt harder loopt met die stokken. Vooral omdat ik zo vaak mensen zie die slenterend hun stokken achter zich aan slepen, over hun schouders hebben liggen, of in één hand hebben. En dan herhaal ik nog niet eens alle flauwe grappen, van 'waar zijn je ski's' tot 'ik ben zo goed dat ik al zonder stokken mag'.

Toch was ik ook wel een beetje nieuwsgierig. Als rechtgeaarde hardloper mag je natuurlijk niet gezien worden met stokken, maar de sportdag van mijn werk bood me de mogelijkheid om eens anoniem een poging te wagen.

We kregen als eerste een korte instructie over de stokken. De stok moet 70% van jouw lichaamslengte zijn en er zijn maar 3 goede merken, de rest levert je schouderblessures op. Geen rotzooi van Aldi of Lidl kopen dus! Zo, dat is tenminste klare taal. Met goede stokken gingen wij vervolgens aan de slag. Niet vóór je prikken maar enigszins naast/achter je, armen gestrekt houden en als je het goed doet zie je dat je meteen grotere stappen neemt.

O ja, en je gebruikt dus 90% van je spiergroepen. (Niet van je spieren, zoals ik wel eens heb horen beweren, en waar ik altijd stiekem over ginnegapte) Waaronder vooral armen en schouders, die er bij het hardlopen toch altijd een beetje bekaaid vanaf komen. Kan geen kwaad, leek me.

Dat veredelde papierprikken bleek vervolgens toch lastiger en vermoeiender dan ik ooit had gedacht. Zo bleek ik een onvermoed talent tot telgang te hebben. Nou moe, dat heb ik met hardlopen nou nooit!

Niettemin was het eigenlijk wel leuk. Vraag bleef alleen: levert dit nou echt wat op? Ook als je van jezelf al zevenmijlsschappen neemt, zoals ik? Dan eindig je toch bijna in spagaat?

Die vraag legde ik na de les voor aan onze instructeur. Met daarbij mijn ervaring dat ik met enige regelmaat gewoon wandelend Nordic'ers heb ingehaald. Tja, was het laconieke antwoord: ik haal wel eens hardlopers in terwijl ik nordic walk. Hmm, touché... En op mijn vraag was de reactie: probeer het maar. Dus loop van hier naar de overkant en tel je stappen. Dat bleken er 25. En doe het dan nu maar met stokken. Weer tellen: 14! Ongelooflijk! Iets minder stappen, stuk of 22 had ik wel verwacht, maar zoveel minder?

Ok, ik ben overtuigd. Nordic walking zal voor mij niet het hardlopen vervangen, maar mogelijk wel wandelen. Het is leuk, het is een echte sport, en het levert ook nog snelheid op. En als je dat allemaal nog niet genoeg vindt: het gras in Utrecht is in elk geval grondig geverticuteerd...

Saskia Bons

OOK NA DE ZOMERVAKANTIE: **NIEUWE BASISGROEP GAAT WEER STARTEN !!**

UITSLUITEND INSCHRIJVEN VIA BASISGROEP@GACH.NL

Op zaterdag 3 september 2011 gaat er weer een nieuwe basisgroep van start. Deze groep is bedoeld voor de beginnende loper. Na een periode van drie weken waarin er alleen sportief gewandeld wordt, gaan we gefaseerd over naar het hardlopen. Aan het einde van de basisgroep kun je ongeveer vier tot vijf kilometer achter elkaar hardlopen. De basisgroep duurt tot eind december 2011

De trainingen worden tweemaal in de week gegeven: zaterdagmorgen om 8.50 uur en dinsdagavond om 18.40 uur. Kom in sportkleding en op sportschoenen naar de eerste training.

De basisgroep wordt aangeboden als aparte loopcursus.

De prijs voor niet-GAC-leden is € 50,00.

Leden van de GAC die na ziekte of een blessure/zwangerschap een poosje in de basisgroep willen lopen zijn natuurlijk ook van harte welkom. Zij kunnen zich ook inschrijven bij basisgroep@gach.nl t.a.v. Astrid van Haaften, o.v.v. herintreder.

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

Dus inschrijven via e-mail adres: basisgroep@gach.nl

Er is een maximum aan het aantal plaatsen in de basisgroep, dus meld je tijdig aan !!

Vragen: Astrid van Haaften (coördinator basisgroep, 035-5821053) e-mail basisgroep@gach.nl

Zaterdag 3 september a.s. aanvang 08.50 uur, verzamelen in de kantine van het clubhuis waar een lid van de Recreatie Sport Commissie ter introductie een korte toespraak zal houden.

Daarna aanvang van de eerste training.

VACATURE **COÖRDINATOR RESERVERINGEN WEBSITE GAC.**

Functie: beheren en vastleggen van reserveringen voor de website van de GAC.

Taken: Via de website www.gach.nl kunnen de leden en derden van buitenaf reserveringen doen voor vergaderruimten, kantinegebruik, gebruik van de baan en grasveld.

De coördinator reserveringen zorgt er voor dat alle afspraken op de website relevant en actueel wordt bijgehouden. Hij/zij werkt daarbij nauw samen met alle geledingen binnen de GAC, in het bijzonder Bestuur, de kantinecommissie en de beheercommissie. Zo ook is de atletiekmanager een aanspreekpunt voor wedstrijden. Het grootste overlegbelang ligt in de contacten met NIKE en de Gemeente Hilversum. Zij zijn de belangrijkste partners bij het geven van toestemming voor gebruik van de baan.

De taken van de coördinator reserveringen zijn:

- Vastleggen van gebruik van de baan.
- Verzoeken van leden en commissies voor vergaderruimten e.d. in het clubgebouw honoreren en vastleggen.
- Verzoeken van scholen en verenigingen afhandelen.
- In geval van baanhuur contact onderhouden met 1. Nike en 2. Gemeente Hilversum.
- Regelen van vergunningen voor GAC feesten.
- In overleg met Dick in den Berken sleutels regelen.

Wat je moet kunnen:

- weten hoe email werkt, enige kennis van (eenvoudige) excelbestanden;
- Overzicht hebben van wat de GAC doet en hoe de GAC is georganiseerd;
- Goede kennis van het Nederlands;
- Organiseren, delegeren en overleggen;

Hoeveel tijd kost het:

De inschatting is 1 uur per week - bij regelmaat is dat zeker voldoende.

meer informatie over deze functie bij Hans Veldmeijer

mondeling op de club of per email via de website GAC / reserveringen

CARO BAUMEISTER

ING EUROPE-
MARATHON
LUXEMBURG



DUBBEL

Welke loop:

ING Europe-marathon

Luxemburg, op zaterdag 11 juni

Gewenste eindtijd: tussen 4.15 u en 4.30 u leek me zeker haalbaar.

Uiteindelijke finishtijd: 4.46.35 u.

Welke loop heb je gedaan?

De marathon van Luxemburg .

Ben je alleen of met anderen gegaan?

Zeker niet alleen! Met een groepje GAC-ers met aanhang hebben we tijdens het Pinksterweekend in het Luxemburgse Reisdorf ons kampement opgeslagen. Een aantal liep de halve, en 1 groep deed de marathon in estafettevorm. Aan supporters geen gebrek.

Heb je veel getraind voor de loop?

Dat valt wel mee. Ik was er vooral in mijn hoofd mee bezig. In april en mei deden we (Frank en ik) om de week een lange duurloop op zondag, waarbij elke keer de kilometers werden opgevoerd. De zaterdag voorafgaand aan die lange duurloop trainden we mee met de vaartspeligroep van Cindy en Barbara. In mei heb ik 2x meegedaan aan de zomeravondcup in Utrecht (10 km).

Had je veel stress voor de loop?

Ik had verwacht dat ik enorm gespannen zou zijn, vooral vlak voor de start, het was tenslotte mijn eerste marathon. De week voor de loop sloegen wel even de zenuwen toe. Maar gek genoeg voelde ik me voor de start heel ontspannen en m.n. zaterdagochtend had ik helemaal niet het idee dat ik 's avonds een marathon zou gaan lopen.

Wat was het mooiste/ zwaarste moment?

Het allermooiste moment was het binnenkomen in de hal, de finish, het felle licht, de muziek;

het besef dat ik het had volbracht en nog 'heel' was. Alles bij elkaar geeft dat een enorme kick. Op dat moment verdween de ellende van onderweg naar de achtergrond.

- Een bijzonder mooi moment ook was toen Elly en Chris mij tegemoet kwamen en ik de laatste kilometer tussen hen in liep.

En ook aan Reinier die eerder een stukje meeliep en Ben die met Max (z'n hond) de laatste km's meefietste heb ik steun gehad.

Het zwaarste moment:

Vanaf ongeveer 28 km kreeg ik het erg zwaar; m'n benen waren verzuurd en de saaie stukken door woonwijken, de herhaling 'hier had ik toch al gelopen?' Genieten was er niet meer bij. Daarbovenop kwam het moment dat ik besepte dat ik de tijd die ik in gedachten had bij lange niet zou gaan halen en dat het alleen nog om uitlopen ging.

Hoe was het weer?

Met het weer hadden we ontzettend mazzel. Vlak voor de start vielen er nog een paar duppels, maar meteen klaarde het op en kregen we zelfs de zon te zien. Ook qua temperatuur was het perfect: niet te warm.

Had je te veel of te weinig aan?

Ik had een korte broek en mouwloos shirt aan. Hierin heb ik het geen moment koud gehad. Toen ik laat in de avond gepasseerd werd door een loper met jackje aan realiseerde ik me wel dat ik er niet over had nagedacht iets mee te nemen voor als...

Hoe was het parcours?

Het was een zwaar parcours; vooral het tweede deel. Luxemburg is bepaald niet vlak.

Hoe heb je gelopen?

De eerste 10 km liep ik in het tempo dat ik wilde lopen, op de 21 km

was ik al wat in tempo teruggezaakt, maar nog steeds tevreden. Vanaf 25 km wist ik dat ik er een zware dobber aan zou krijgen en moest ik mezelf er doorheen slepen.

Hoe was de organisatie?

Alles perfect georganiseerd en goed aangegeven. Fantastisch was de heerlijke, warme, schone douche na de finish.

Hoe was het de dag erna?

Super: we werden wakker met de zon op onze tent, ik kon nog normaal uit de tent kruipen, de pijn in mijn benen viel heel erg mee. Met z'n allen een prachtige wandeling gemaakt en natuurlijk volop nagepraat en genoten.

Wat is je volgende loop?

Die staat gepland op 25 september: de halve van Texel.

Heeft je relatie er onder geleden?

eeeeuh, ik heb geen klachten gehad! Ik heb de laatste 2 maanden wel mijn agenda redelijk leeg gehouden om thuis te kunnen zijn en mijn rust te pakken.

Was het je eerste wedstrijd?

Niet mijn eerste loop, wel mijn eerste marathon.

Welke afstand heb je eerder gelopen (als wedstrijd)

10, 21,1 en 30

Weet je nog wat je dacht toen je over de finish kwam?

Ik kan het me niet herinneren. Ik was wel enorm opgelucht en blij, keek naar de klok en constateerde dat er vanaf de start al bijna 5 uur voorbij was. Toch wel lang onderweg geweest.



INTERVIEW

CORNELIE PESCHAR LUXEMBURG THE NIGHT RUN, HALVE MARATHON

Welke loop:

Luxemburg The Night Run,
Halve Marathon, 11 juni 2011

Gewenste eindtijd: 1.50u

Uiteindelijke finishtijd: 1.46.08u

Welke loop heb je gedaan?

Luxemburg by Night 21,1km

Ben je alleen of met anderen gegaan?

zie antwoord van Caro
Baumeister

Heb je veel getraind voor de loop?

Ik loop gemiddeld 3 x per week
met 1x per week een lange duur-
loop. Op maandag morgen neem
ik nog een duik in het zwembad
om een paar baantjes te zwem-
men.

Had je veel stress voor de loop?

Nee zeker geen stress vooraf. Ik
heb wel altijd een uur voor het
startschot een beetje bibberbe-
nen.

Wat was het mooiste/ zwaarste moment?

Het mooiste moment was in het
centrum van Luxemburg. Daar
was een haag van mensen met
een doorgang van nog geen twee
meten. Kippenvel gevoel als je
daar doorheen gaat en iedereen
roept en moedigt je aan.

- M'n zwaarste moment. 2 km
voor de finish. Killing weer een
brug en wat voor één. Het leek of
er geen eind aan kwam.

Hoe was het weer?

Even leek het erop dat het vlak
voor de start ging regenen. Donkere
wolken pakten zich samen maar
door de harde windt dreven die
gelukkig snel over. Het was die
hele avond prima loopweer.

Had je te veel of te weinig aan?

Omdat we al een tijdje buiten
hadden gestaan had ik het erg
koud gekregen. Het waaide

behoorlijk en daardoor kreeg ik
het nog kouder. Maar dat was
allemaal snel over toen de eerste
kilometer erop zat.

Hoe was het parcours?

Echt Pittig!! Luxemburg hé, heu-
veltje hier, heuveltje daar. Ze kij-
ken daar niet op een brug meer
of minder. Ik heb Dick Slootbeek
belooft nooit meer te zeuren over
de Gijsbrecht van Amstel in het
Spieren voor Spieren, Hilversum
City Parcours.

Hoe heb je gelopen?

Heerlijk ontspannen en heel erg
genoten van alle muziekbandjes
die er onderweg stonden, het
publiek en aan het einde van de
avond de fakkels en kaarsen die
werden aangestoken.

Hoe was de organisatie?

In één woord fantastisch. Waar
vind je na afloop van een loop de
mogelijkheid, om na het douchen,
je haar te laten doen door de
KAPPER. Hier dus. En dan heb ik
het nog niet eens gehad over de
waterposten, met sportdrink en
vele soorten fruit om de 2 ½ km.
De dixie's die van het begin tot
het eind van de wedstrijd schoon
en fris roken en er was WC
papier.

Hoe was het de dag erna?

Heerlijk uitgeslapen en daarna met
elkaar ontbeten op de camping.
Gebakken eieren met spek, zalig.
Voor de beentjes was het toen
goed om even een blokje te
lopen. Dat heb ik geweten. Ook
dan is Luxemburg heuvelachtig
en dat trekt in je bovenbenen!

Wat is je volgende loop?

De Marathon van Berlijn op 25
september. We gaan dan met 12
lopers + aanhang. De hotels zijn
inmiddels geboekt en de trein-
tickets gereserveerd. Loop – en
trainingsschema's worden

inmiddels uitgewisseld en er zijn
extra zondagen ingepland voor de
lange duurlopen. Ik kijk er naar
uit.

Heeft je relatie er onder geleden?

Volgens mij niet. Theo loopt
inmiddels ook bij de GAC dus dat
is gezellig. En tijdens de lange
duurlopen fiets hij regelmatig met
mij mee. Kunnen we even de dag
doorpraten.

Was het je eerste wedstrijd?

De halve marathon van Dronten.
Onder de bezielende leiding van
Clemens van Wilgenburg binnen
de twee uur.

Welke afstand heb je eerder gelopen (als wedstrijd)

Inmiddels 2 Marathons.

Die van Amsterdam en New York.

Weet je nog wat je dacht toen je over de finish kwam?

YES, She did it again.

GAC LEVERT TV STERREN

Maar liefst twee keer heeft de landelijke omroep belangstelling getoond voor de verrichtingen van GAC. De eer is gelijk verdeeld over de Wedstrijdatletiek en de Recreanten. Centraal stond de activiteit van de niet meer zo piep-jongeren. Bij omroep Max schitterde de Carolus-groep en bij de EO was Kees van Giezen de ster.

Op een ochtend begin maart moesten de atleten van de Carolusgroep een half uurtje eerder uit de veren dan normaal. Ze werden opgewacht door Charles Groenhuijsen en een cameraploeg voor het programma Breingeheim. Charles liep zelf mee. "Beetje te veel stampend, maar verder liep hij goed!" volgens de kenners van de Carolusgroep. Ze moesten allen voor de camera hun naam zeggen en hun leeftijd... "Gelukkig is dat niet allemaal uitgezonden." Wel kwam Jan van Heijningen in beeld met zijn Carolusshirt waarop zijn geboortjaar 1923 staat. Ook Trees wordt aan het woord gelaten. Zij loopt al meer dan 13 jaar als enige vrouw met deze mannen. Waarom is die verdeling toch zo scheef? In het programma werd daar jammer genoeg geen antwoord op gegeven. Uiteindelijk waren ze pas ná twaalf uur(!) weer terug in het clubhuis, waarvan ook nog een aantal leuke shots getoond werden. (de uitzending was dinsdag 24 mei j.l.)

Bij het programma "uitgesproken EO" van donderdag 7 juli, stond Kees van Giezen in het middelpunt van de belangstelling. Hij is één van onze GAC masters; een "oudje met bijzondere activiteiten" Aangewezen door een KNAU bonds lid, die dat wel op Kees van toepassing vond toen de EO hem daar naar vroeg. (Kees is 77 en wedstrijd atleet.)

Vier dagen zijn de programmamakers met hem in de weer geweest.

Als eerste kwam een aardige dame met hem praten en hij bleek zeer geschikt voor het programma. Een crew heeft hem een hele dag gevolgd.

Ze filmde de Nederlandse kampioenschappen voor de masters in den Haag.

Met name van het polsstok hoogspringen hebben ze opnames gemaakt.

Ook zijn ze mee geweest naar zijn vrouw; Joke, die in het Theodotion in Laren verblijft.

Kees is pas op zijn vijftigste met atletiek begonnen. Zijn persoonlijke trainer, al die jaren, is Kees Jägers. Deze Kees is bijna zijn hele leven al atleet en presteert ook nog steeds goed bij de masters. Dat maakt dat Kees van Giezen op zijn 65ste zijn PR polsstok hoog van 2m.90 cm heeft neergezet. In de categorie 75+ heeft hij met 2m.35cm. het Nederlands record. Terwijl ik met beide Kezen aan het praten ben, moet de uitzending nog worden uitgezonden. "Er zullen wel twee keer tien seconden uitgezonden worden of zo..." aldus Kees. Wat een bescheidenheid!

Volgens mij moet zoiets uitzonderlijks wel meer aandacht krijgen. We zullen het zien. Als je het gemist hebt, kunnen je nog op "uitzending gemist" kijken wat het geworden is. Het feit blijft dat de GAC een hele bijzondere club is.

Lineke Braspenning

NIEUWE LEDEN PER 05 JULI 2011

Akky Couperus	TOLBERT	D.Recreanten	Vincent Glimmerveen	HILVERSUM	H.Recreanten
Monique Griffioen-de Boer	HILVERSUM	D.Recreanten	Gert Jan de Hiep	SOEST	H.Recreanten
Yolanda Halbesma	HILVERSUM	D.Recreanten	Leon van Leersum	HILVERSUM	H.Recreanten
Miranda Jacobs	HILVERSUM	D.Recreanten	Henk Milder	HILVERSUM	H.Recreanten
Marianne Krotje	HILVERSUM	D.Recreanten	Bernd Mueller-fembeck	HILVERSUM	H.Recreanten
Ellen Linthorst	HILVERSUM	D.Recreanten	Arnoud Neidig	HILVERSUM	H.Recreanten
Ria List Pronk	HILVERSUM	D.Recreanten	Kees Poppes	HILVERSUM	H.Recreanten
Marianne Mak-van der Vossen	HILVERSUM	D.Recreanten	Eric Reinders	HILVERSUM	H.Recreanten
Ingrid Poot	BILTHOVEN	D.Recreanten	Henny van der Spoel	HILVERSUM	H.Recreanten
Ditte Savelkoel	HILVERSUM	D.Recreanten	Ron Staal	BUSSUM	H.Recreanten
Burnie Spierings	ALMERE	D.Recreanten	René Suurling	HILVERSUM	H.Recreanten
Irene van der Valk-van Houten	HILVERSUM	D.Recreanten	Kees Tabak	HILVERSUM	H.Recreanten
Annie Zijlstra	HILVERSUM	D.Recreanten	Jan Willem Woolderink	HILVERSUM	H.Recreanten
Femke Zwanenburg	HILVERSUM	D.Recreanten	Skip Renders	HILVERSUM	J.Jun.D
Martin Albus	HILVERSUM	H.Recreanten	Jesse Minnema	HILVERSUM	J.Pup.B
Milo Bakker	HILVERSUM	H.Recreanten	Charlotte Kooiman	HILVERSUM	M.Pup.C
Wouter Fermie	NAARDEN	H.Recreanten	Marenne Jansen	HOL. RADING	M.Jun.Recr.
Nico Floris	HILVERSUM	H.Recreanten	Marit Jansma	LOOSDRECHT	M.Smurfen

Van harte welkom en een fijne tijd bij de GAC!

CLUB 'Kwist' T

CLUB 'KWIST' T is om je clubkennis te testen.
De antwoorden vind je elders in dit blad.
Weet je ook een leuke clubvraag stuur het naar clubblad@gach.nl
Graag wel het juiste antwoord erbij vermelden.
de redactie.

- Hoeveel officiële fietsplekken zijn er in het fietsenhok?
 - 238
 - 198
 - 268
 - 326
- Wie worden er bedoeld met de A-atleten van de club?
 - de best presterende jeugdathleten
 - De oudste jeugd atleten.
 - De atleten met een verstandelijke beperking.
 - de jongste jeugd atleten.
- Hoe heten de twee nieuwste bestuursleden?
 - Henny Vos en Barbara Majoor
 - Carla van Lingen en Barbara Majoor
 - Henny Vos en Carla van Lingen
 - Carla Vos en Barbara Majoor
- Wat betekent de afkorting CWA?
 - Commissie Wedstrijd Atletiek
 - Centrale Wedstrijd Afdeling
 - Commissie Winnenden Atleten
 - Controle Wedstrijd Atleten
- Hoe oud is het oudste GAC lid?
 - 88
 - 93
 - 90
 - 85
- Hoeveel leden zijn er > 65?
 - 167
 - 243
 - 305
 - 209
- Hoeveel de Algemene Leden Vergaderingen zijn er per jaar?
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
- Hoeveel reclame borden staan er langs de baan?
 - 12
 - 20
 - 23
 - 16
- Hoe heten de jongste atleten van de club?
 - mini,s
 - smurfen
 - kabouters
 - kekels
- Wanneer is er dit jaar de herfstloop van de recreanten?
 - 24/09
 - 01/10
 - 08/10
 - 15/10

De antwoorden vind je elders in dit clubblad

TON DE GROOT DOET RONDJE IJSELMEER

Op 13 en 14 mei heb ik deelgenomen aan een rondje IJselmeer (non stop estafette loop)
Dit was een sponsorloop t.b.v. de vakantie van Poolse kinderen in Eemnes en omgeving.

Degene die bijgedragen hebben aan mijn opgehaalde sponsorgeld van ruim € 1500.- wil ik hierbij van harte bedanken.

Die dank geldt ook voor degene die ter gelegenheid van mijn 75ste verjaardag hebben bijgedragen aan drie goede doelen (€1.360.-)

Bijzonder wil ik bedanken de "lunchpakettenploeg" van de City Run voor het door hun gesponsorde, gezellige etentje dat wij met elkaar hadden op 22 mei

Toi Toi Toi Ton de Groot



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

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!

**Bescherm de natuur in
Noord-Holland!**



Kom voor meer informatie
langs bij de InformatieWinkel
Dorpsstraat 72c
1901 EM Castricum



KRAGTEN

Elektrotechniek & Beveiliging

- Sterk- en zwakstroom
- Verlichting
- Telefoon
- Brand- en inbraak-beveiliging

Lid van
UNETO-VNI



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

ZUIVERE KOFFIE

Na de subtiele hint van Frank in het vorige clubblad moest ik natuurlijk wel in de pen klimmen. (Dat heeft hij trouwens voor de zekerheid ook nog maar even direct gevraagd.) Een kort stukje zei hij, want Joost had al "een boek" ingeleverd. Tja, jammer Frank. Dan heb je wel de verkeerde uitgekozen. Chris en korte stukjes...



Je hebt marathons en marathons. Voorjaar of najaar, halve en hele, zware, nog zwaardere en... ook nog estafettemarathons. Door Ingrid was deze mogelijkheid als eerste op de website opgemerkt en meteen was ze aan het ronselen geslagen. Megabedrog natuurlijk, wel willen meegenieten van alle aandacht en toejuichingen, maar intussen "slechts" een km of tien per persoon lopen. Maar ook een ideale kans voor wie een halve of hele op dit moment te hoog gegrepen was. Haar verhaaltje was goed en Ingrid had haar team dus snel compleet. Thuis hebben we ons terdege voorbereid. Heel strategisch de vier gedeeltes ingedeeld om tot het meest optimale resultaat te komen. Elly is gewend om driemaal per week van de Larense berg af te dalen naar de club – kon niet missen: dat werd onze startloper. Henry zou het met vliegende start van haar overnemen om de noordwestelijke buitenwijken te gaan verkennen – eigenlijk geen verschil met Kortenhoef. Terug in het centrum zou Ingrid ongetwijfeld al staan te trappelen om het langste stuk voor haar rekening te nemen. Zuidwestelijk, dus haar vizier zou ook goed staan. Daana mocht ik de berg weer op richting finish en als klein mannetje heb je van nature altijd de blik omhoog gericht. Die planning stond dus als een huis!

Vol vertrouwen stonden we zaterdagmiddag 11 juni aan de start. Uren te vroeg en dat was maar goed ook want voor we uitgepuzzeld hadden wat we konden inleveren voor na de finish en welke spullen er mee moesten naar de wisselpunten waren we wel "een tijdje" verder. Hapje en drankje voor jezelf. Handdoek, drankje en warme kleding voor degene die je aflost. Zelf moet je ook warm blijven tot je gaat lopen. Inpakken, uitpakken, tasje hier, tasje daar. Seenuwegedoe!!!! Henry en Ingrid vertrokken met alle aanhang om een pendelbus te scoren richting 1e wisselpunt. Om ons heen was langzamerhand een soort koninginnedagsfeer ontstaan. De ING merchandise was op volle oorlogssterkte uitgerukt en alles en iedereen kleurde oranje en werd behangen met toeters en bellen, hoeden en petten. Een knal en weg waren ze. Wat een meute. Frank, Caro, Cornelie, Remko flitsten voorbij en even daarna ook maatje Elly en hé daar was zowaar ook Bert. Tóch nog gehaald. De rest hebben we gemist, hoe goed we ook keken.

Brigitte en ik gingen ook richting 1e wisselpunt. Een half uurtje stonden we daar vlakbij te genieten in het avondzonnetje van alles wat er langs kwam – de toppers, eerste dame, rare uitdossingen, iemand op blote voeten "voor het goede doel" en daar kwamen zowaar onze eigen toppers al aan. Het was warm zagen we: Cornelie – rood hoofd – maar pittig tempo en meteen daarachter Frank en Remko, ook al zo'n gezonde kleur. Even bleven we nog kijken, dan overleg... wachten we op de rest, op maatje Elly?.... maar de onrust won en we gingen op weg naar het derde wisselpunt. Alles beter dan daar te laat aankomen. Vanuit de verte zagen we het hoofd van Bert nog boven de meute langsschuiven. Grappig gezicht. Zet 'm op Bert. Dan eindelijk een bus en even later stonden we natuurlijk veel te vroeg op ons wisselpunt. Er was genoeg te zien, dat wel. We liepen een eind langs het parcours om in beweging te blijven. Minstens drie keer plassen. Weer terug tracteerde Brigitte me op een bakkie. Bij de McDonald's of all places.... Al jaren niet geweest. Er moest zelfs een speciale kassier opgetrommeld worden om een bedrag onder de 5 euro af te rekenen. Alleen koffie? Ja, echt...alleen koffie. Maar lekker!

Lang durven we niet binnen te blijven zitten. Rekenen, rekenen, hoe laat kan Ingrid er ongeveer zijn? Ik ga inlopen in een stille zijstraat met zicht op het parcours. Hé, daar komt Frank aan. Hij ziet eruit alsof hij wel een aanmoediging kan gebruiken. We schreeuwen hem voort. Dan het wisselvak in. Geduw en getrek, maar zonder enige bijbedoeling, daar is het totaal de sfeer niet naar. Iedereen rekt z'n nek tot het uiterste: komt mijn maatje er al aan?

En dan staat Ingrid toch nog onverwachts opeens voor me. Wat ziet ze er nog fris uit! Een zwaai naar Brigitte en krijg nou wat, daar zijn Ahmet, Elly en Henry ook. Ware maatjes! Chip doorgeven en dan ben ik op weg. Zolang naar toegeleefd, maar het voelt heel onwerkelijk dat je nu echt door de straten van Luxemburg stad draaft. Angstig kijk ik steeds omlaag naar m'n enkel. Daar zit die chip aan een akelig dun klittenbandje. Je zal 'm toch niet...

Na een km stop ik even, duw dat bandje omlaag onder m'n sok. Dat voelt beter. En nu krijg ik ook meer oog voor alles om me heen. Het wordt snel donker. Hoge statige huizen en wat een hoop publiek. Pleintje over, soort kermis, allemaal jongelui met een bierje, paar drukke straten en daar is alweer een volgend plein,

terrasjes, nog meer bier, nog meer aanmoedigingen, bandjes, trommelaars. Wat een fantastische sfeer!

Ik haal steeds meer lopers in, het gaat lekker. Gelukkig lopen we met de tekst teamrun op onze rug, anders zouden de hele marathonners wel erg ontmoedigd raken. Pas na een km of 4 wordt het aantal toeschouwers minder en kom ik meer in de buitenwijken terecht. Het gaat soms flink omhoog maar ik merk het nauwelijks. Na een hoop blessureleed ga ik als in een roes voort, het wil weer, genieten!

Er staan nog steeds hier en daar groepjes mensen. Hé, die gasten ken ik. Annelies en Reinier. Op z'n zondagse schoenen holt hij een stukje mee. Hij grijnst van oor tot oor. Iets verderop staat Ben met de fiets (en Max). Ik wacht op Caro, roept hij me na. In de verte hoor ik vaag finishgedruis, nog even doorbijten. Paar bochten en daar klinkt GAC geroep. Een hele groep supporters moedigen me aan en dan schieten opeens Elly, Henry en Ingrid uit het publiek tevoorschijn. Met z'n vieren rennen we de laatste paar honderd meter richting hal. Het lijkt bijna vanzelf te gaan, tandje bij nog. (sorry maatjes...) Laatste rondje door de hal, vanuit het donker de felle lichten in en dan gaan we hand in hand over de streep. Wow, wat een ervaring!

Een echte aanrader deze estafette-marathon. Perfect georganiseerd, superverzorging en omdat je ieder maar ongeveer een kwart marathon loopt kan je er ook maximaal van genieten. Later horen we dat onze gezamenlijke tijd 4.06.30 was. Waren we best blij mee. Of dat nou in die koffie zat? Volgens een persbericht uit 2007 schenkt McDonald's alleen zuivere koffie....

Team: Elly Majoor, Henry Swankhuizen, Ingrid Huiskamp en Chris van de Kamp

EEN (PINKSTER) WEEKEND MEE MET DE GAC NAAR DE ING (HALVE) MARATHON VAN LUXEMBURG

Het is vrijdagochtend 10 juni, de wekker gaat. Slaapdronken strompel ik de slaapkamer uit richting badkamer, als ik beneden de televisie hoor. Dochterlief is vroeg op denk ik nog. Terwijl ik de douche opendraai bereikt het daglicht ook mijn hersenen, zij is niet voeg, ik ben laat. Het is vrijdag. De vrijdag voor DE zaterdag.

Beneden gekomen gaat als altijd eerst de Senseo aan. Caro is onze hond Jim al aan het uitlaten en ik vergaar ondertussen alle tassen, kratten en de koelkast. Het grote spul ligt al bij Frank in de aanhanger dus geen omkijken meer naar. Als ik de eerste spullen in de auto heb gezet komen Peter en Elly aanrijden. Weer tijd voor koffie! Natuurlijk met koek want de lopers van morgen eten en drinken vandaag al extra om hun reserve's op te bouwen. Uitgezwaaid door Peter rijden we de straat uit. Al bij Zaltbommel komt het eerste telefoontje van Frank. Hij zit net voor Maastricht aan de koffie. Tja willen wij ook wel, maar wij zijn niet om 08.00 uur vertrokken. De dames voorin keuvelen er lustig op los terwijl ik strategisch achterin weer een bladzijde van mijn boek omsla.

Om 15.00 uur horen we 'bestemming bereikt'. Frank ziet ons aankomen, wijst ons de juiste route en op de plekken zelf staat zijn tent al compleet met tafel en stoelen. Ook wij zetten onze tent op en vervolgens de tarpen (losse luifels) Dan op zoek naar een supermarkt voor de boodschappen. Bij terugkomst zien we Brigitte, Chris en Peter over de camping lopen. Even later komen ook Theo en Cornelia aanwandelen. Meer tenten vullen de plaatsen. Als weer wat later Henry, Nora en Trudy arriveren blijkt dat de verschillende navigatiesystemen er een eigen mening op nahouden. Als Ingrid en Ahmet ten slotte ook aankomen is de ploeg voor vandaag compleet. De avond verdwijnt in gezelligheid en drank. De lopers onder ons gaan bijtijds op een oor en de rest volgt enige tijd later.

De volgende ochtend is het vroeg dag. De nacht was onrustig want er waren vele nieuwe omgevingsgeluiden. Het ontbijt is uitmuntend en dan, na een lekkere pastalunch, is het zover, op naar Luxemburg stad. Als we de garage uitlopen richting start/inschrijving lopen we Remko tegen het lijf. Hij houdt vakantie in Trier en heeft gebruik gemaakt van het 'witte fietsenplan' van de stad om naar de start te komen. Als we het ritueel van inschrijving, chips, omkleden en sponsoring van de loop gehad hebben staan we in de regen te wachten. Nog een kleine twee uur voor het startschot.

We maken plannen over wie waarheen gaat tijdens de loop en de supporters splitsen zich in 2 groepen. Een pendelbusdienst maakt het makkelijk om langs het parkoers te komen en is ook noodzakelijk voor de estafette lopers. Dan is het bijna 19.00 uur. De eerste groep supporters en lopers vertrekken om nog een plek bij het eerste wisselpunt te bemachtigen. Onderweg naar de pendelbus lopen we Reinier en Annelies tegen het lijf. Annelies besluit met ons mee te gaan. De tweede groep wacht de start af om vervolgens naar het derde wisselpunt te vetrekken. Met de telelens in de aanslag is het dan wachten. In no time zijn daar de prijslopers, voorafgegaan door een fietsende reclamestoet.

Als eerste van ons komt Cornelia de bocht om. Ik richt mijn camera en klik er op los. Dan hoor ik 'kijk, Frank en Remko.' Waar? vraag ik nog en vervolgens schieten ze voorbij. Met 12,5 km/u gaat dat best snel. Vervolgens hoor ik Annelies roepen 'goed zo Reinier'. Die heb ik gemist. Vervolgens is Henry duidelijk te herkennen, met zijn haarband en lengte zie ik hem de bocht uitkomen. Elly had het eerste stuk van de estafette er dan al opzitten. Tot slot komt ook Caro vrolijk zwaaiend voorbij, 'het gaat goed' roept ze nog. Dan zit het erop voor ons. Geen teken van Bert, maar we moeten snel terug naar de finisch voor de halve.

In de bus terug ziet Peter Bert lopen. Aahh hij heeft het toch nog op tijd



gehaald (was pas 18.45 bij de start hoorden we achteraf) vervolgens rijden we ook Remko en Cornelia nog voorbij. Snel de bus uit en het hele expoterrein over. Chips, net te laat bij de finish, Cornelia, Remko en Bert zijn klaarblijkelijk al gefinished. Wel nog nemen we Reinier waar net iets boven de 2 uur. Chapeau Reinier.

Nu wordt het wachten op de marathonlopers. Na bijna vier uur na de start zie ik Frank, ik flits en roep nog 'kom op Frank', een afgemeten grijns is zijn respons. Vervolgens is het wachten op Chris, de laatste loper van de estafette. Wat voor shirt had ie ook al weer aan denk ik? Het nummer weet ik nog 402, maar ja in het donker is dat het laatste wat je ontwaart zo ongeveer. Een helder moment. Ik kijk op mijn camera terug naar de foto's van 's middags in de hal tijdens het omkleden. Ha een oranje shirt. Dat maakt het enigszins makkelijker. Maar wat blijkt, ze zijn al met z'n vieren, en mijn geblesseerde duim en de kou helpen niet echt mee bij het snel uitzoomen dus snel knip ik er nog eentje, een halve Chirs, Ingrid en Elly staan erop maar sorry Henry, je valt er net naast. En dan begint het wachten op onze debutant. Gelukkig heb ik daar geen omschrijving voor nodig en na bijna 4 uur en driekwartier uur spot ik haar, geflankeerd door Elly en Chris loopt ze richting finish. Ook Ben op z'n mountainbike en hond Max zijn van de partij. Wat een clubgevoel, hulde. Ontzettend moe maar met nog steeds een mooie tred loopt ze voorbij.

Het douchen is een waar protocol en duurt voor de toeschouwers een eeuwigheid. De hele ploeg is al verzameld als we nog wachten op Caro. Eindelijk komt ze uit de coulissen van de doucheruimte en horen we ook haar verhaal. Sommige lopers douchen nog op de camping en dan is 't slapen geblazen.

De volgende ochtend is het strak blauw als we 's ochtends de tent open doen. Deze nacht hebben we wel lekker geslapen. Als we terugkomen van de douche begint het ook in de andere tenten te leven. Om een uur of 11 schuiven Reinier en Annelies ook aan. Zij zaten in een hotel in de stad en hebben ook wel zin in de door ons geplande 'cool down' wandeling. Frank en Reinier bepalen een route uit de vele opties verkregen van de Hollandse camping eigenaren en we vertrekken.

Maandagmorgen, 2e Pinksterdag, is een ieder wat later uit bed. Enige weerzin om in te pakken heerst over het hele kamp. Maar ja aan al het goede komt ook een eind. We nemen afscheid van elkaar en ieder gaat zijns weegs.

Frappant dat er twee individuele lopers en een groep elkaar tussen 8.000 deelnemers zomaar tegenkomen. Is dat een GAC eigenschap? Al met al een geslaagd weekend met leuke GAC'ers (en aanhang), waarvan ik de meeste wel kende van de filmtheaterbezoeken.

Aan de organisatie niets dan lof en ik verheug me op het volgende event.

Ik (als GWC'er) voel me vereerd dat ik mee mocht. Moet wel zeggen dat 42 km en 195 meter wachten, is bij 'ons fietsers' zoou voorbij!!

Groet Joost Baumeister

Facts:

Halve marathon:

Cornelia: 1.46.08; Remko: 1.50.36;
Bert: 1.51.20; Reinier 2.03.06

Estafette marathon:

Elly, Henry, Ingrid, Chris: 4.06.30

Marathon:

Frank 3.54.36;
Caro 4.46.35

FOTOCOLLAGE PINKSTER- WEEKEND LUXEMBURG

In dit GAC nummer zal het op de bank' interview vervangen worden door een fotocollage van een succesvol weekend kamperen tijdens de Luxemburg Night Run 2011. Tijdens het Pinksterweekend van 10 t/m 13 juni trok een 2 handenvolle groep GAC-ers naar Luxemburg voor deelname aan de halve-, hele- en estafettemarathon. Omdat er al het e.e.a. geschreven is over dit weekend houd ik verder mijn 'mond' en laat de beelden voor zich spreken!!!



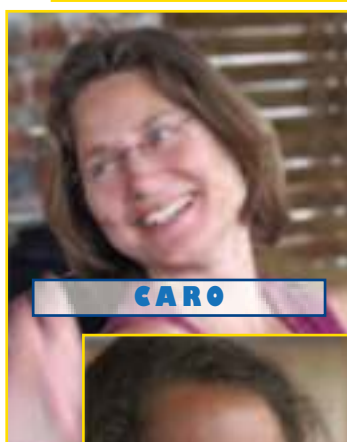
REINIER



CORNELIE



JOOST



CARO



HENRI



THEO



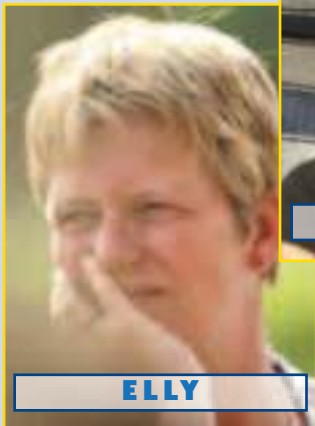
LUCETTE

Wist u dat:

- Max (de hond) ruime een halve marathon heeft gelopen
- Reinier nu 'Texas Willy' wordt genoemd
- Joost, Ahmet en Chris uren in de nacht kunnen ouwenelen
- Joost een heel grote telelens heeft
- Cornelia als haas heeft gefungeerd
- Bert en Lucette bijna te laat waren voor de start
- Peter vegetariër is die heel graag kip lust
- Ben als 'irritante' fietser wordt gezien
- Ingrid makkelijk de estafette alleen kon lopen
- Elly iets heeft met een scheerlijn (rechtsachter)

**FRANK****PETER****BERT****TRUDY****CHRIS****AHMET****MAX****NORA****BEN****ANNELIES****BRIGITTE****INGRID****Wist u dat:**

- Er 6 mastercooks waren
- De buren niet zo blij waren met de skottelbraai
- Je Remko altijd overal tegenkomt
- Er diverse mannen snurken
- Het raadsel met de douchemunten is opgelost
- Trudy nog vroeger naar Andre Rieu moest
- Nora en Henry slapen met een parachute om
- Brigitte heel enthousiast aanmoedigd
- Caro er na 4.46 minuten nog een eindsprint uitperst
- Theo ook mooie foto's maakt
- Frank het een heel geslaagd weekend vond en nog steeds nageniet.....

Frank**ELLY**

UITSLAGEN RECREATIE

zondag 26 juni 2011

Vechtloop 5 km

Joke Heijstee 0:25:53

147 Rendolf van Hoof 0:40:50

zondag 26 juni 2011

Vechtloop 10 km

Corien van Andel 0:58:13

zaterdag 18 juni 2011

Wasmeerloop 4 km

Clemens van Wilgenburg 0:23:27

Marian van Wilgenburg 0:28:40

zaterdag 18 juni 2011

Wasmeerloop Nordicwalking

5,7 km

Liene Malsch 0:43:49

Pieter Rouwette 0:44:23

Martin Linthorst 0:45:02

Wies Borst 0:46:23

Joke Kooiker 0:46:24

Els Linthorst 0:48:24

Tonny Rouwette 0:49:48

Anje Oosterhuis 0:50:59

Wilma Messelink 0:53:13

zondag 12 juni 2011

Kikarun

10 km

Joke Heijstee 0:53:06

zaterdag 11 juni 2011

Luxemburg bij Night Run 21,1 km

Cornelie Peschar 1:46:08

Bert Akkersdijk 1:51:20

Reinier Kuipers 2:03:06

zaterdag 11 juni 2011

Luxemburg bij Night Run

42,2 km

Frank Aalten 3:54:39

Caro Baumeister-Ruijtenbeek

4:46:35

zondag 5 juni 2011

Halve van Monnickendam 21,1 km

40 Freek Bramer 1:43:11

zondag 29 mei 2011

3 Dorpenloop 6,7 km

28 Arthur Westgeest 0:31:46

30 Sytze de Vries 0:31:59

5 Rieteke Hölscher 0:32:01

8 Joke Heijstee 0:33:29

48 Kees Verkuil 0:34:25

12 Corien van Andel 0:35:44

15 Maria Steenhuisen 0:36:15

20 Judith Gortworst 0:36:39

63 Jan van Doorn 0:37:19

28 Mariska van Wengen 0:38:22

78 Rendolf van Hoof 0:52:48

zondag 29 mei 2011

3 Dorpenloop 12,4 km

34 Michel van den Hoven 0:56:16

53 Mike Elshot 0:58:28

55 Walter Mijnhout 0:58:51

77 Erik van Prooijen 1:00:32

81 Joost Beerthuizen 1:01:21

116 Eric Poelmann 1:04:32

144 Nico Rijper 1:08:11

34 Juliette Franzen 1:12:36

175 Theo Peschar 1:15:41

41 Cornelie Peschar 1:15:41

177 Wim Voeten 1:16:37

zondag 29 mei 2011

3 Dorpenloop 21,1 km

John van der Klein 1:39:37

28 Freek Bramer 1:42:59

29 Henk van Heemskerk 1:43:24

39 Frans Oomen 1:46:46

zondag 22 mei 2011

AMC-loop 5,2 km

Corien van Andel 0:29:28

Mariette Verhoeven 0:33:58

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

VAN DE KUINDER IN HET RAD VAN AVONTUUR

Maak tijdens de Arena Games kans op een gratis dagje motorrijden. Van de Kuinder geeft in 2011 tijdens de Arena Games een dag weg voor GAC leden met een motorrijbewijs of willen meerijden als bijrijd(st)er. Wil je ook winnen? Neem dan de volgende stappen:

1. Noteer en reserveer 11 september in de agenda!
2. Knip de coupon hieronder uit!
3. Ga 11 september naar de Arena Games!
4. Neem de bon mee!
5. Verzilver de bon bij de van de Kuinder stan



**Van de Kuinder
Motorfietsen BV**

Naam: _____ Leeftijd: _____

Straat: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____ Mobiel: _____

E-mail: _____

8:d 9:c 10:a

1:a 2:c 3:b 4:a 5:c 6:b 7:b

antwoorden:

STONEHENGE-CROSS IN AMSTERDAMSE BOS?

De Midzomernachtcross in het Amsterdamse bos wordt elk jaar georganiseerd op de dag wanneer de zon om 12 uur het hoogste punt in het jaar heeft bereikt. Op vrijdag 24 juni was er bij de start dan ook een aparte sfeer; er lopen allerlei types rond van kinderen in felle sportkleden, Italianen en Amerikanen tot schaars geklede en rondjes rennende, rekkende en strekkende atleten.

Ik kijk verbaasd naar wat ik allemaal zie en ervaar. Er is een wedstrijdspanning maar tegelijk ook een soort ontspannen berghutsfeer.

Organisator Startbaan

De Midzomernachtcross werd door atletiekvereniging Startbaan uit Amstelveen met 150 vrijwilligers georganiseerd. Dit jaar werd de loop voor de 32e keer georganiseerd en waren er meer dan 2200 deelnemers voor de 2, 5, 10 km of de 10 em.

Inschrijven kon ter plekke, er waren kledingdepots, douches, kraampjes voor koffie, thee, bananen of gevulde koeken en na afloop stond er volop isodrank, water en waren er sinaasappelpartjes.



10 mijl parcours

Jac. P.Thijssen en het Amsterdamse bos

Het Amsterdamse Bos werd in het begin van de vorige eeuw aangelegd. De inspirator was Jac. P.Thijssen die we 'bij ons in 't Gooi' kennen als beschermer van het Naardermeer. De aanleg van het Amsterdamse Bos startte in 1934 als werkverschaffingsproject.

Een loopster waar ik mee ooploopt vertelt me dat haar opa nog heeft meegewerkt aan het bos.

Het ontwerp is een kruising tussen de Engelse landschapsstijl -glooiende weiden met her en der groepjes bomen omringd door dicht bos, en gekromde bosranden- en de stijl van de Duitse volksparken. Op bepaalde afgesloten plekken lopen kuddes Schotse hooglanders rond.

Het bos herbergt een grote verscheidenheid aan bomen, planten en dieren van ijsvogels, nachtegallen tot zandhagedissen en ringslagen.

Het podium

Tegen achten verzamelde zich een groep van bijna vierhonderd lopers en met het startschot van acht uur stoven we weg. Het was ideaal om te rennen, niet te druk en niet te rustig, 18 graden en een ondergaande zon over de velden.

De lopers van het GAC hadden er flink de vaart in. Uiteraard bleven de mannen

**Een vrijwilliger roept naar een loopster voor mij
"Je bent de zevende vrouw"**

(relatief) achter bij de dames. Annette wist de 19e plaats op het podium te bemachtigen van de 95 deelnemende vrouwelijke atleten. De mannen bleven daar ver achter en moesten genoegen nemen met de 70e en 142e plaats in het 237 deelnemers tellende peleton.

Buitenlandse betoverende sfeer

De midzomernachtcross komt in de boeken onder de categorie zeer bijzonder. De belangrijkste redenen hiervoor zijn de aparte zomeravondsfeer op een vrijdag, de goede bereikbaarheid en vooral het schitterende on-Nederlandse parcours. Het is een prachtige afsluiting van de werkweek en start van het weekend. Het ene moment ren je door het bos over gravel-



Drie tevreden GAC-ers van links naar rechts, Elmer van Krimpen, Annette Kleinn en Mark van Wees

paden, het volgende over een schelpenpad langs de weilanden en weer even later op een verhard pad met meertjes en luid kwakende kikkers. Van de geur van hooi en vers gras ga je naar een vochtig ruikend bos en sterk prikkelende uienplanten. Was het allemaal zo bijzonder of waren wij al rennend betoverd door de midzomernacht?

Elmer van Krimpen, 4 juli 2011

CWA-KAMP

Beste atleet,

Ben jij een B-junior of ouder? En heb je zin om dit najaar mee te gaan op een doldwaas weekend naar een non-tropisch eiland? Wil jij kans maken om met een gehuurde fiets een heel weekend lang door de duinen te fietsen? En wil jij genieten van de gezelligheid van vele andere atleten? Dan raden wij je aan om je binnenkort in te schrijven voor het jaarlijkse CWA-kamp. Inschrijffijsten zullen worden opgehangen in de laatste week van augustus. Ook dit jaar hebben wij weer het eerste weekend van de herfstvakantie uitgezocht. (14/15/16 oktober) Dus zet deze data alvast in je agenda!

Dit jaar zal onze karavaan van GAC naar Den Helder trekken. Daar zullen we de meeste auto's achterlaten, de boot op stappen, en vervolgens onze reis per fiets voortzetten.

Eenmaal op het eiland zul je de rest van het weekend deelnemen aan allerlei fantastische activiteiten. En natuurlijk houden we wat tijd over wat welkomte ontspanning. Dit evenement kan jij meemaken!

Wil je alvast zien hoe de accommodatie er uit ziet? Ga dan naar:

www.dezilvermeeuw.nl

We hopen vele van jullie spoedig op de inschrijffijst te zien verschijnen!

Namens de CWA,
Thomas Mijnhout

REMKO'S REUZE LEUKE LOOPJES

**VANWEGE DE
ZOMER-VAKANTIE
ZEER WEINIG
LOOPJES IN JULI
EN AUGUSTUS**



BIJSCHOLING: JEUGD- TRAINERS WEER BIJ DE LES

**nader vakonderwijs ter verhoging
van de vakbekwaamheid!**

En dat is gelukt! Op 13 mei, 4 juni en 11 juni was het tijd om de vakbekwaamheid te verhogen.

Onder leiding van twee professionele trainers werd ons verteld om ons hoofd en romp recht op te houden, de bekken neutraal te houden en met een spitse knie te lopen. Punten die belangrijk zijn voor een goede looptechniek, wat resulteert in top prestaties.

Trainers van de pupillen en junioren waren daarvoor wel de klos, zij moesten het zelf eerst onder vinden. Door het zelf te doen, is het voor de trainers makkelijker (of moeilijker, net vanuit wie het wordt bekeken), om de oefeningen op de atleten over te brengen. Het kan dus zo maar zijn, dat uw zoon of dochter binnenkort recht op loopt én ook nog eens met een PR thuis komt. Dat is nou net de win-win-situatie waar naar werd gezocht.

Met een rechte romp en spitse knie: Niels en Janet, bedankt voor alle interessante oefeningen, begeleiding en energie!

Wendy Vet

SENIOREN MANNEN STIJGEN NAAR 2E PLEK LANDELIJK

Op de warme zondagochtend van 26 juni 2011, was het tijd voor de mannenploeg van GAC om een plek in de promotie/degradatiewedstrijd veilig te stellen. Na in de eerste twee wedstrijden goede zaken gedaan te hebben door landelijk een tweede positie in te nemen, was het vertrouwen in een goede afloop alom aanwezig. Wat niet aanwezig was, was de partytent die de tere atletenhuidjes tegen de zon zou beschermen. Bij het GAC-hoofdkwartier was de bewuste tent nog in de handen van ploegleider Maarten Broek waargenomen, maar op de wedstrijdlocatie bleek deze tent achtergelaten te zijn in Hilversum.

Ondanks deze mentale zweeps slag bleef de moraal hoog. Na aangekomen te zijn in wereldstad Gendringen, wat knus tegen de Duitse grens g elegen is, werd de eerste opsteker van de dag geleverd door junior Mathijs van Dijk, die overtuigend zijn serie 110 meter horden won in een tijd van 16.77s. In diezelfde serie was debutant en tevens junior Yari van der Linden bezig aan een goede race. Ook hij steeg figuurlijk tot grote hoogte, maar viel vervolgens letterlijk hard naar beneden toen hij besloot het tartan van dichtbij te bestuderen.

Na deze goede opening was het aan Christian Rasch om dit voort te zetten. Dit deed hij prima, door in zijn laatste poging een solide 6.07m ver te springen. Minder prima waren de technische vaardigheden van de jury met de elektronische tijd, wat erin resulteerde dat enkele onderdelen het met handgeklokte tijd moesten stellen. Even waanden we ons weer in de jaren '80. De eerste atleet die hiermee te maken kreeg, Sam de Vor, was hierdoor zo van slag dat hij een teleurstellende 2:00.8 liet noteren op de 800 meter, na de vrijdag hieraan voorafgaand nog een sterk persoonlijk record gelopen te hebben wat ruim vijf seconden sneller was.

Publiekstrekker Arjan van Harn mocht hierna de show stelen door de discus ver weg te werpen. Bescheiden als deze ex-clubkampioen is besloot hij dit niet te doen, en liet de discus na 34.77m landen.

Na deze lichte anticlimax was het tijd voor een heuglijk moment, namelijk de terugkeer van supertalent Tom Roetman in het seniorenteam. Hij nam de 100 meter voor zijn rekening, en deed dit zeer verdienstelijk door een persoonlijk record van 11.46s te lopen. Ook Jelle Duinsbergen liep hier, dit keer in nuchtere toestand. Dit resulteerde wel in een mindere tijd dan vorige keer, namelijk 12.48s. Of dit met zijn pijnlijke knie of het gebrek aan alcohol te maken had, is nog altijd een raadsel.

Direct na dit sprintgeweld begon het polsstokhoogspringen, waar er bij sommige springers twijfel was over de veiligheid van de accommodatie, dit ging zelfs zo ver dat er gesuggereerd werd het onderdeel af te lasten. Zij die dit hoopvol opperden hadden echter niet op Mathijs gerekend, die toonde dat de accommodatie wel deugde door een sprong te maken. Tegen dit argument kon niemand opboksen, en Mathijs mocht een paar uur van de kant toekijken voordat zijn aanvangshoogte aan bod zou komen.

Met de technologie viel helaas niet te discussiëren, waardoor de 400 meter uit noodzaak met de hand geklokt zou worden. Peter van Aken vocht hier voor wat hij waard was en legde het hete rondje af in een seizoensbeste tijd van 53.4s. De schrijver van flauwe stukjes waagde ook een poging, en kwam na 50.6s over de finish.

Na de afronding van dat onderdeel was het de beurt aan de kogelstoters en de hoogspringers. Casper van der Ploeg begon met kogelstoten, dit nieuwe GAC-lid van 2 meter hoog én breed was als een kind zo blij dat hij opgesteld was, en in zijn enthousiasme stootte hij de kogel naar 11.44m. In zijn enthousiasme sloeg hij ook nog een zekere GAC-supporter een blauw oog, maar dat terzijde. Arjan kreeg hier de kans op sportieve revanche voor het discuswerpen, deze kans greep hij direct aan door 12.94m te stoten. Het hoogspringen nam Christian voor zijn rekening, deze constante factor zette zoals gewoonlijk een goede prestatie neer door over 1.85m te springen.

Omdat één comeback niet genoeg was, maakte ook Nick van Tol zijn terugkeer in het seniorenteam, op de 5000 meter. De vraag een dag voor de wedstrijd aan de ploegleider, "is er nog plek?" werd verkeerd geïnterpreteerd, waardoor Nick prompt van potentiële toeschouwer tot

deelnemende atleet gepromoveerd werd. Hij liep de afstand in een tijd van 17:28.5, maar de punten werden gescoord door Cas Lutz, die 16:42.1 liet noteren.

Ruben Coppens was de speerwerper van vandaag, maar hij wist zijn kunststukje uit de eerste wedstrijd niet te herhalen, en kwam tot 48.64m. Ewald Koekkoek, de dienstdoende hinkstapspringer van de dag, verbeterde zich wél ten opzichte van de eerste wedstrijd. Hij slechte voor het eerst de grens van 12 meter, 12.10m was de behaalde afstand. Na deze opsteker was het tijd voor de 200 meter, waar ondergetekende en Jelle in dezelfde serie liepen. Met een oerschreeuw kwam Jelle over de finish na 24.65s, eerstgenoemde liep 23.38s. Toekijker Mathijs mocht nu ook eindelijk met het polsstokhoogspringen beginnen, hij tekende voor de enige onderdeeloverwinning van de dag door 4.00m te springen.

Als afsluiter werd er in dit zweetweer een Zweedse estafette gelopen. Alle Koperdraad, Sam, Tom en Peter mochten het stokje veilig thuisbrengen. Dit deden ze zonder grote fouten te maken, wat resulteerde in een tijd van 2:05.36 en het einde van de wedstrijd betekende.

Ondanks dat de prestaties over het algemeen onder de prognose van toeschouwer en kenner Jespar Wolfswinkel lagen, was het behaalde puntenaantal genoeg om in de landelijke totaalstand van de drie wedstrijden op de zesde plaats te eindigen. Dit betekende dat het team zich plaatste voor de promotie/degradatiewedstrijd, wat resulteerde in een ongeremd en wild feest bij het clubhuis in Hilversum, waar er Chinees werd gegeten, Fanta werd gedronken en gefrisbeed werd. In september moet de kers op de spreekwoordelijke slagroom komen, door te promoveren naar de eerste divisie!

Gewoontegetrouw waren deze prestaties onmogelijk geweest zonder de aanmoedigingen van de meegereisde supporters en professionals. Dank gaat uit naar ploegleider Maarten Broek, trainers Michiel Löschner en Niels Alofsen, jurylid Marc van Veen, fysiotherapeute Annelies Vinken, blauwogige Paul Groen, Michiel van Voorthuysen, Jan-Willem van Henten, Jespar Wolfswinkel, Laurens en Hennie van Aken, Rob, Maria en Michelle van Tol!

Dirk-Jan Graat
met hulp van **Michiel van Voorthuysen**

**ZONNEN AL VANAF
5 EURO!**



**Weg met
lastige haargroei**

**Grote AKTIE
I.P.L.
veilig definitief
ontharen, d.m.v. licht
(geen Laser)**

U kunt voor uitleg en informatie
naar de studio bellen.

De intake met proefflits is gratis.

**Oksels ontharen slechts
30 euro
per behandeling**

**Bikinilijn
40 euro**

www.barbaras-zonsensatie.nl

Telefoon 035 - 683 23 63

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



EEMMEERLOOP

Tijdens de Eemmeerloop heb ik een paar fotootjes
gemaakt van de GAC-ploeg, die in de prijzen viel.
Een oud-trainingsgenootje (Anita Philips) was daar-
bij de (vrolijke) begeleidster.

Met vriendelijke groeten,
John de Vries (oud-GAC lid)





Zondag 6 november is het weer zover: voor de 64e keer vindt de Maple Leaf cross in het prachtige natuurgebied rond Anna's Hoeve plaats.

De start en finish van de wedstrijd, jeugd- en prestatieloop is te vinden naast het parkeerterrein bij Anna's Hoeve.

Het parcours is in het bos van Anna's Hoeve en alle ingrediënten voor een echte cross zijn daarin aanwezig: heuvels, bruggetjes, mul zand.

Ook dit jaar zal een djembé-speler met zijn opzwepende en ritmische muziek de warming-up zal begeleiden. Dit keer wordt de muzikale omlijsting verzorgd door Maningo Tingana Victor, of kortweg Victor. Victor komt uit Angola en heeft het conservatorium gevolgd. Inmiddels geeft hij al jaren les aan kinderen en volwassenen. Tegenwoordig is hij met zijn workshops te vinden in Hilversum in buurthuis De Geus en in Bussum in buurthuis De Wijzer.

Website! Sinds een aantal jaar heeft de Maple Leaf cross een eigen site, www.mapleleafcross.nl. Hierop kan je alle informatie vinden over de Maple Leaf Cross. Ook kan je via deze site op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen.

Wedstrijd Nieuw in het wedstrijdprogramma is de afstand voor dames. Voorheen liepen zij altijd 9 km, dit jaar is dat veranderd in 6 km.

PROGRAMMA

11:45 uur - 3 km

voor junioren en senioren

12.15 uur

cross 9 km voor heren senioren en masters
en 6 km dames senioren en masters

13.15 uur

jeugd cross 1500 m C junioren (1997 en 1998)

13.30 uur

jeugd cross 1500 m D junioren (1999 en 2000)

13.45 uur

jeugd cross 1500 m A pupillen (2001 en 2002)

14.10 uur

jeugd cross 850 m B pupillen (2003),
C pupillen (2004) en mini's (2005 en erna)

14.30 uur

prestatielopen over 3, 6 of 9 kilometer.

Het programma start met de 3 km junioren en senioren. Vervolgens starten de heren (voor de 9 km) en de dames (voor de 6 km). Voor de snelste lopers en loopsters in deze categorieën zijn ook dit jaar weer geldprijzen te winnen.

Jeugdcross

Ook dit jaar wordt er weer een jeugdcross gelopen. Nieuw is de indeling in leeftijdscategorieën. Voor iedere leeftijdscategorie is een aparte starttijd gereserveerd. Bovendien kunnen de kleinste lopertjes, de B/C pupillen, dit jaar een nieuwe afstand lopen: 850 meter.

Uiteraard zijn er voor de snelste lopertjes en loopstertjes prijzen en ook wordt er een aanmoedigingsprijs uitgereikt.

Prestatielopen

Naast de Atletiekunie-wedstrijd, vormt de prestatieloop een belangrijk onderdeel van de Maple Leaf cross. Prestatielopers kunnen kiezen uit 3, 6 of 9 kilometer. Voor ons GAC-ers is dit een thuis-

wedstrijd in een prachtige omgeving.

Kleedruimte De kleedruimte en douchegelegenheid zijn zoals gebruikelijk weer beschikbaar gesteld door HSV-Wasmeer.

Voorinschrijving Inmiddels is de voorinschrijving via de website www.mapleleafcross.nl, geopend. Tot 23-10-2010 is het mogelijk om je via de website in te schrijven. Let op: voorinschrijving is alleen mogelijk via deze site !

Top 10 – lopen circuit De Maple Leaf cross maakt deel uit van het Top 10 – lopen circuit. Voor meer informatie hierover, zie www.toptienlopen.nl.

Uiteraard mag niet worden vergeten dat 't Goois Natuur Reservaat weer toestemming heeft gegeven voor het organiseren van de Maple Leaf cross. Meer informatie via internet www.mapleleafcross.nl en email info@mapleleafcross.nl.

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



KASANMOENTALIB ARCHITECTEN bv

B N A

woning- en utiliteitsbouw
advies en ontwerp

035-6281720

www.kasanmoentalib-architecten.com

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. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/hvp



MONIEK STIJVERS 5E OP NK MEERKAMP

EMMELOORD,
21 EN 22 MEI

Dag 1

Op het NK Meerkamp afgelopen weekend heeft Moniek Stijvers haar meerkamp puntentotaal met 250 punten verbeterd! Ze begon haar record meerkamp met een uitstekende horde race. Na een wat langzame start uit de blokken, kwam ze goed op dreef. Ze bleef de horden goed aanvallen en kwam bijna 3 tienden sneller over de finish dan ooit te voren.

Het hoogspringen volgde. Twee weken gelden had ze op de damescompetitie voor het eerst 1.60 meter gesprongen. Zou ze hiertoe ook in staat zijn tijdens een meerkamp? Onder het toezicht van de GAC "fanclub", bestaande uit Paul Groen, Michiel van Voorthuysen, Jetske Touw en Anne Baar, haalde ze hoogte na hoogte. De 1.60 werd in de 3e poging overbrugd onder luidt gejuich van alle supporters.



© Sebastiaan Durand
(<http://foto.durand.nl>)

Ook het kogelstoten wordt steeds beter. Stootte ze vorig jaar tijdens het NK Meerkamp net over de 9 meter, nu plakte ze daar een meter aan vast. Dat is toch een mooie verbetering in 1 jaar tijd.

Na het kogelstoten volgde de 200 meter. Ze startte goed, maar voelde al snel dat haar benen vermoeider waren dan gedacht. Toch wist ze nog een behoorlijke tijd op de klokken te zetten.

Dag 2

De tweede dag werd gestart met verspringen. Dit is altijd een lastig onderdeel, omdat de wind het moeilijk maakt om goed uit te komen. Zodoende waren twee van de drie sprongen ongeldig. Ondanks dat de uiteindelijke afstand niet helemaal was wat Moniek verwachtte, kan ze toch

tevreden zijn. In deze wedstrijd heeft ze met succes het lopen-in-de-lucht toegepast, waardoor ze een veel betere afzet kon maken. Ze is hier pas een paar weken mee bezig, maar het voelt goed en ze kan hier veel verder mee springen. De komende jaren zal deze techniek bij haar veel verschil gaan maken.

Het speerwerpen is vaak een onderdeel dat meerkampsters niet zo goed beheersen. Dit komt omdat het een zeer complex onderdeel is wat veel trainingstijd op slokt om goed onder de knie te krijgen. Trainingstijd die er vaak niet is, want er zijn nog 6 andere onderdelen die ook getraind moeten worden. Dit geldt ook voor Moniek, maar ze wist er dit weekend toch nog een pr uit te slepen.

Het afsluitende onderdeel, de 800 meter, is het meest zenuwslopend. Na 2 dagen van concentreren en presteren, moet het onderste nog uit de kan gehaald worden en nog een beetje meer. Menig atleet gaat hier helemaal op stuk. Moniek kwam de man met de hamer al na 200 meter tegen en dan is het nog een hele lange weg te gaan ...Bijten en je knie op blijven tillen ondanks dat de benen keihard NEE schreeuwen. Doordat ze al zo snel verzuurde was het geen record race, maar dat hoort bij de meerkamp. Je kan nu eenmaal niet op alle onderdelen top presteren. Uiteindelijk gaat het om het totaal. En daar heeft Moniek een mooi pr op gescoord.

Videobeelden van de prestaties van Moniek zijn terug te vinden op <http://vimeo.com/channels/gacmoniek>

Paul, Michiel, Jetske, Anne en Niels bedankt voor de support. Moniek, gefeliciteerd!

Janet Hulshof

GAC BAANATLETIEK: COÖRDINATOREN EN HOOFDTRAINERS

groep	leeftijds grens	(hoofd-)trainer	e-mail	telefoon
SPECIALISATIE MEERKAMP - SPRINT/HORDEN - SPRINGEN				
Coördinator		Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
Meerkamp 1	va 1993	Niels Alofsen	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
		Janet Hulshof	aniracus@hotmail.com	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	nielsalofsen@gmail.com	06 41375275
		Janet Hulshof	aniracus@hotmail.com	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	michielloeschner@gmail.com	06 28723083
MiLa kort	va 1994	Michiel Löschner	michielloeschner@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
Junioren AB	va 1995	Jan Versteeg	famj.versteeg@tiscali.nl	06 51994897
ALLROUND JUNIOREN CD				
Coördinator		Jos Koekkoek	J.Koekkoek2@kpnplanet.nl	035 6563998
Junioren C 2e jaars	1996	Wouter Stiekema	wouter@wstiekema.nl	
Junioren 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	



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



3E PUP.COMPETITIE BAANWEDSTRIJD FIT ZEIST, 25 JUNI 2011, JONGENS PUP B

Ik kan met de afgelopen tien jaar niet heugen dat we een wedstrijd op de baan hebben gehad met zoveel regen (geen regen aan pr's dit keer), de hele dag door. Sander stelde voor dat ik alleen ging inlopen met de jongens (anders werd zijn camera nat, mooi excuus) Nou ja, nat werden we toch ... Baan 1 leek wel een zwembad.

Vandaag lukte het om alle jongens mee te laten lopen met de estafette (5 teams!), met dank aan de aardige wedstrijdleider en het wedstrijdsecretariaat. Alleen Lucas stond reserve, maar die heeft mee mogen lopen bij de mpc. Drie snellere estafettetijden, te weten 27.23, 29.22 en 31.29 (ook nog 32.37 en 33.83).



Daarna zingen voor Steef, die uitdeelde voor zijn verjaardag, uiteraard wel in de kantine! We hebben uitgebreid gezongen, want hier staan we tenminste droog.

Thijmen's vader had inmiddels een stuk (meegebracht) zeil gespannen met hout uit de container, waaronder we konden k(r)amperen.

Bij het balwerpen werden we echt nat. Regenjas uit bij werpen en na het werpen meteen weer aan. Er werd electronisch gemeten. Drie pr's hier en wel voor Bob (13.00), Niels (13.73) en Koen Verloop (22.82). Idas gooide het verst met 31.44m.

Vervolgens 40m sprint. Barre omstandigheden, dus geen pr's Wel evenaring hiervan door Jesse en Koen Duikersloot op zijn nieuwe spikes. Als laatste onderdeel hoog(lees:hoo)springen.

Nadat John met een veger de aanloop geprobeerd heeft droog te schuiven (hij is in te huren voor je badkamer/zwembad) kon er ingesprongen worden. Tobias sprong voor de grap op de mat toen de hoes er nog op zat, dus die gleed de mat over, waardoor hij meteen doorweekt was. Dat zag er leuk uit.

Nou diegene die nog niet tot op zijn onderbroek nat was, werd het hier wel bij het inspringen. Bij de training afgelopen woensdag lukte het Olivier Voschezang maar niet over de lat te komen, maar vandaag verbreekt hij zijn pr en springt hij 85 cm.

Vincent werd de winnaar en springt eveneens een pr met 1.05m. Idas en Tobias hebben hun pr op 1.15 resp. 1.10 staan, maar springen vandaag 1m. Ik kan me voorstellen dat jullie teleurgesteld waren, net zoals de andere jongens die hun pr niet haalden vandaag, maar dat is grotendeels door het weer te verklaren. Zodra iemand uit de wedstrijd lag, droop (letterlijk) hij af naar huis, op naar de warme douche.

Bij de prijsuitreiking was het rustig. Op het podium voor de 1000m stonden Olivier Voschezang en Tobias met een 2e resp. 1e plaats. Luc was 3e, maar die was al naar huis.

Bij de meerkamp had Idas de 3e prijs, Vincent de 2e en Tobias wederom de 1e prijs.

Voor jullie mooie medailles en voor iedereen een welverdiend blauw vaantje.

Hulpouders Ine, Thomas en Marcel, bedankt voor jullie hulp bij het jureren.
Nelleke Dankers



UITSLAGEN

22-5-2011B Competitie AV DEM Beverwijk

J.C.	100 meter		
Mick Hoeben	12,52	740	
J.C.	800 meter		
Lars Besselaar	2,19.55	667	
J.C.	Hinkstapsprong		
Roman Monte	10,2		
J.C.	Hoogspringen		
Roman Monte	1,60	702	
J.C.	Verspringen		
Mick Hoeben	5,02	625	
Steven Mijnhout	5,25	670	
M.C.	100 m.h.		
Aimee Lovers	15,43	685	
M.C.	800 meter		
Judith Rasch	2,31.52	545	
M.C.	Hoogspringen		
Judith Rasch	1,45	582	
M.C.	Speer		
Kylie de Beer	30,19	498	
M.C.	Verspringen		
Aimee Lovers	5,04	629	

27-5-2011G&E Circuit AV Zuidwal

Huizen

J.C.	100 meter		
Jurre Wildschut	12,17	797	
J.C.	400 meter		
Lars Besselaar	51,61.	527	
Jurre Wildschut	55,20	689	
J.C.	Hoogspringen		
Lars Besselaar	1,55	663	
J.C.	Verspringen		
Boris Schram	4,44	506	
M.C.	100 meter		
Sharon Bruininks	13,79	561	
M.C.	1500 meter		
Amy Wortel	5,46.70	439	
M.C.	200 m.h.		
Aimee Lovers	30,4	721	
M.C.	3000 meter		
Marleen Sievers	12,31.5		
Tessa Martens	13,14.3		
M.C.	Hoogspringen		
Marleen Sievers	1,35	499	
Dana Visser	1,35	499	
M.C.	Verspringen		
Dana Visser	4,06	430	

28-5-2011BK Meerkamp GAC

Gemert

J.C.	100 m.h.		
-------------	-----------------	--	--

Steven Mijnhout	17,69	505
Luke van Rossenberg	19,36	399
J.C.	100 meter	
Steven Mijnhout	13,62	583
Luke van Rossenberg	14,28	500
J.C.	Hoogspringen	
Steven Mijnhout	1,55	663
Luke van Rossenberg	1,50	623
J.C.	Verspringen	
Luke van Rossenberg	4,27	472
Steven Mijnhout	5,03	627
M.C.	150 meter	
Judith Rasch	20,63	563
M.C.	80 m.h.	
Judith Rasch	13,25	561
M.C.	Hoogspringen	
Judith Rasch	1,45	582
M.C.	Verspringen	
Judith Rasch	4,76	572
29-5-2011	3	
Dorpenloop Kortenhoef		
J.D.	1500 meter	
5 David Wolfrat	5,30.0	
J.pup.A.1eJ.	1500 meter	
18 Eric Wolfrat	6,02.0	
J.pup.A.2eJ.	1500 meter	
7 Martijn Mur	5,43.0	
24 Martijn de Boer	6,19.0	
J.pup.B.	1500 meter	
4 Tobias van Ee	5,27.0	
12 Koen Duikersloot	5,52.0	
26 Rob Dankers	5,26.0	
38 Niels de Boer	7,07.0	
J.pup.C.	1500 meter	
14 Casper Mur	5,56.0	
37 Lennox Betlem	7,02.0	
M.D.	1500 meter	
5 Esther Valkonet	5,55.0	
8 Rosanne van Ee	6,46.0	
M.pup.A.1eJ.	1500 meter	
22 Lotte Stradmeijer	8,31.0	
M.pup.B.	1500 meter	
33 Milou Mijnhout	6,52.0	
3-6-2011 Rob Druppers Games		
Nieuwegein		
J.D.	150 meter	
Danny van Luijk	24,50	284
Frank Weekamp	25,71	215
Youri Blank	22,16	441
Denilson Kleintjes	21,91	460
David Wolfrat	23,52	346
Yaran Wienneke	0,00	
Antonio van den Heuvel	19,56	659

Joep Borninkhof	22,45	420
Berend-jan Koster	22,22	437
Marco Ruijs	24,37	292
J.D.	80 meter	
1 Antonio van den Heuvel	10,45	714
5 Denilson Kleintjes	11,59	526
7 Berend-jan Koster	11,84	490
8 Youri Blank	11,93	477
10 Joep Borninkhof	12,12	451
12 David Wolfrat	12,58	391
13 Marco Ruijs	12,87	355
14 Danny van Luijk	13,16	321
15 Frank Weekamp	13,48	285
16 Yaran Wienneke	11,86	487
J.D.	800 meter	
8 Denilson Kleintjes	2,36.79	496
10 Berend-jan Koster	2,39.09	477
12 Marco Ruijs	2,40.53	464
J.D.	Polstokhoog	
Yaran Wienneke	2,20	493
J.D.	Speer	
Danny van Luijk	15,81	240
Joep Borninkhof	24,86	412
Frank Weekamp	14,98	221
Youri Blank	12,47	164
Yaran Wienneke	24,05	398
Antonio van den Heuvel	33,96	555
M.C.	150 meter	
Iris Oosting	22,71	401
M.C.	80 meter	
Iris Oosting	12,13	450
M.C.	Speer	
Iris Oosting	12,34	161
M.D.	150 meter	
Jolijn van Dijk	22,21	438
Isa van Delft	22,42	422
M.D.	60 meter	
4 Jolijn van Dijk	9,05	539
5 Isa van Delft	9,11	528
M.D.	800 meter	
4 Isa van Delft	2,58.68	327
M.D.	Speer	
Isa van Delft	12,43	163
16-6-2011 AV Pec 1910 Zwolle		
J.D.	Kogelslingeren	
Casper Feldbrugge	39,23	735
25-6-2011 Gebiedsfinale		
Velsen/Heerhug		
J.C. 1	100 m.h.	
2 Mick Hoebe	15,08	718
5 Lars Besselaar	16,77	572
J.C. 1	100 meter	

1 Jurre Wildschut	12,02	822
2 Mick Hoebe	12,30	775
J.C. 1	800 meter	
3 Bart van Manen	2,18.20	682
4 Marius Messemaker	2,18.32	681
J.C. 1	Discus	
3 Joeri Strik	33,86	532
6 Sander Blom	32,81	516
J.C. 1	Kogelstoten	
2 Sven Poelmann	11,48	591
3 Sander Blom	11,28	582
J.C. 1	Speer	
2 Sven Poelmann	38,96	626
4 Joeri Strik	34,44	562
J.C. 1	Verspringen	
3 Jurre Wildschut	5,32	683
5 Steven Mijnhout	4,88	597
J.C. 2	100 m.h.	
10 Bram Verheyen	20,06	359
13 Matthias van Scherpenzeel	20,63	329
J.C. 2	100 meter	
14 Steijn Bakker	13,82	557
19 Matthias van Scherpenzeel	15,18	398
J.C. 2	800 meter	
7 Yoram de Boer	2,24.26	616
13 Bram Verheyen	2,31.94	541
J.C. 2	Discus	
9 Luke v. Rossenberg	21,66	337
15 Quentin v.d.Molen	16,28	234
J.C. 2	Kogelstoten	
4 Roman Monte	10,91	565
9 Yoram de Boer	8,76	461
J.C. 2	Speer	
6 Luke van Rossenberg	31,40	517
13 Quentin van der Molen	16,90	262
J.C. 2	Verspringen	
12 Steijn Bakker	4,19	456
J.D. 1	1000 meter	
1 Antonio v.d. Heuvel	3,03.66	669
8 Joep Borninkhof	3,22.83	526
10 Florian de Boer	3,24.68	514
J.D. 1	80 m.h.	
7 David Wolfrat	15,08	395
9 Yaran Wienneke	15,29	379
15 Cirrus Nebbeling	16,45	295
J.D. 1	80 meter	
1 Antonio v.d. Heuvel	10,62	683
3 Thomas de Groot	11,22	583
19 Thomas Romagnoli	12,12	451
J.D. 1	Discus	
3 Casper Feldbrugge	24,25	382
7 Florian de Boer	21,70	338
J.D. 1	Hoogspringen	
1 Denilson Kleintjes	1,50	623
11 Thomas de Groot	1,35	499
J.D. 1	Kogelstoten	
2 Casper Feldbrugge	9,80	513
3 Denilson Kleintjes	9,34	490
J.D. 1	Speer	
11 Yaran Wienneke	23,12	381
12 Joep Borninkhof	22,74	375
J.D. 1	Verspringen	
10 Cirrus Nebbeling	4,04	426
17 Thomas Romagnoli	3,55	328

INFORMATIE GACHJEUGDATLETIEK

Voor actuele gegevens met betrekking tot:

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

surfnaar:
WWW.GACH.NL/JEUGD

J.D. 2	1000 meter	
11 Berend-jan Koster	3,25.07	511
13 Hidde Kenter	3,29.00	486
15 Frank Sluyter	3,30.49	477
J.D. 2	80 m.h.	
6 Berend-jan Koster	14,87	412
20 Hidde Kenter	17,47	231
21 Youri Blank	17,70	218
J.D. 2	80 meter	
17 Youri Blank	12,04	462
20 Anton Hilhorst	12,24	435
21 Bram Streefkerk	12,27	431
J.D. 2	Discus	
9 Daan van Kampen	20,99	325
11 Rick Hulsebos	17,35	256
J.D. 2	Hoogspringen	
15 Anton Hilhorst	1,30	462
18 Danny van Luijk	1,15	352
J.D. 2	Kogelstoten	
7 Rick Hulsebos	8,33	439
12 Danny van Luijk	6,94	362
J.D. 2	Speer	
15 Ries Lutz	20,16	327
16 Max Defize	16,42	252
J.D. 2	Verspringen	
13 Siebe Heuperman	3,86	390
15 Ries Lutz	3,67	352
M.C. 1	1000 meter	
6 Jeltje Heuperman	3,25.59	508
8 Aysha Kraaijeveld	3,28.94	486
18 Tess van den Berg	3,37.39	435
M.C. 1	80 m.h.	
7 Judith Rasch	13,03	584
9 Aline Bloom	13,47	539
20 Jeltje Heuperman	16,56	288
M.C. 1	80 meter	
11 Sharon Bruininks	11,60	525
13 Tess van den Berg	11,88	484
19 Lieke Elzinga	12,12	451
M.C. 1	Discus	
6 Kylie de Beer	23,14	363
15 Jessy Boekraad	12,60	153
M.C. 1	Hoogspringen	
11 Sharon Bruininks	1,40	541
12 Judith Rasch	1,40	541
M.C. 1	Kogelstoten	
10 Jessy Boekraad	8,44	444
16 Veere Wienese	7,25	380
M.C. 1	Speer	
2 Kylie de Beer	30,44	502
10 Aysha Kraaijeveld	21,44	351
M.C. 1	Verspringen	
8 Aline Bloom	4,36	490
18 Lieke Elzinga	3,63	344
M.C. 2	1000 meter	
9 Leonie Grob	3,29.61	482
16 Marleen Sievers	3,34.79	450
M.C. 2	80 m.h.	
14 Quérine Bakkenes	14,86	413
22 Amy Wortel	17,63	222
M.C. 2	80 meter	
18 Amy Wortel	12,06	459
21 Emma van Leest	12,38	417
M.C. 2	Discus	
16 Quérine Bakkenes	11,82	134
M.C. 2	Hoogspringen	
14 Marleen Sievers	1,25	426
M.C. 2	Kogelstoten	
15 Leonie Grob	7,63	401
17 Dashell Versteeg	6,78	353



VERJAARDAGEN

juli

16	Yoram Vriezen	15	Rafael Lightfoot
18	Aron Doehri	15	Elisa van der Linden
18	Cirrus Nebbeling	16	Tom Benschop
19	Rico van der Jagt	17	Onno Krans
21	Siebe Heuperman	17	Martijn de Beijer
21	Hidde Kenter	18	Jorick Wempe
22	Noor de Bruin	19	Jasmijn Smid
22	Martijn de Boer	21	Julie Povel
22	Thijs Mijnhout	21	Mike Wildschut
24	Jonas Elzinga	22	David Neidig
24	Zenno de Boer	22	Roos de Vries
26	Lauren Besselaar	22	Merlijn van de Wal
26	Noa Glastra van Loon	23	Peter Adema
27	Daniek Visser	24	Cas Streefkerk
28	Isa van Vliet	26	Simon Wierink
28	Floortje Geelen	27	Matthias Mandl
29	Ella Keijser	28	Joost ten Barge
29	Sofie van der Schoor	28	Frank Sluyter
31	Julius Milo	28	Dennis Groeneveld
31	Niek van Tongeren	29	Jelte ter Braake
31	Lennox Betlem	31	Susan Visser

augustus

2	Bob Voorneveld
3	Niels van der Voort
4	Antonio van den Heuvel
4	Luz Nebbeling
6	Robert Eggenkamp
6	Guido van den Biggelaar
6	Nick van Brummelen
7	Olav Visser
12	Kilian Brug
12	Ivar Pijnenburg
12	Christiaan de Paauw
13	Florian Groeneveld
14	Babet Tabak
14	Marieke Leentjens

september

1	Elisa van Maaren
3	Djordi van der Jagt
4	Lika Brinkman
4	Daphne Bakker
4	Klaas van Dam
5	Boyke Baeten
6	Dille Wienese
7	Quinty van Woudenberg
7	Madelief Bolscher
8	Jeb Stam
8	Roosje Klap
9	Lotte van Kampen
10	Sam Megally
10	Bram van der Pijl

M.C. 2	Speer		
17	Dashell Versteeg	13,74	194
M.C. 2	Verspringen		
14	Dana Visser	4,06	430
15	Emma van Leest	3,85	388
M.D. 1	1000 meter		
10	Luca Bos	3,30.47	477
19	Anja Bekema	3,44.50	394
M.D. 1	60 m.h.		
6	Jolijn van Dijk	11,45	431
13	Levi Hollander	12,04	371
17	Veerle Walch	12,47	331

M.D. 1	60 meter		
9	Jolijn van Dijk	8,91	566
11	Levi Hollander	8,95	558
17	Robin Loos	9,25	503
M.D. 1	Discus		
4	Luca Bos	20,54	317
5	Aafke Roelofs	20,53	317
M.D. 1	Hoogspringen		
15	Vera Verboom	1,20	389

M.D. 1	Kogelstoten		
5	Dieuwertje Kok	9,78	512
14	Robin Loos	8,57	451
M.D. 1	Speer		
8	Aafke Roelofs	22,43	369
9	Veerle Walch	19,81	320
M.D. 1	Verspringen		
9	Dieuwertje Kok	4,13	444
17	Coco Walch	3,59	336

25-6-2011 AV Fit pupillen competitie

J.mini	40 meter	Verspringen			
Balwerpen	Totaal				
1 Rens ten Holder	8,12 338	2,81 280			
17,80286	904				
2 Maarten Schoonderbeek	8,44 287	2,79 276	16,35 263	826	
3 Roman Woodall	8,74 243	2,55 228	13,06 209	680	
4 Tom Benschop	8,91 219	2,62 242	9,80 148	609	
5 Manus Keijser	9,45 150	1,99 116	20,88 330	596	
6 Ivar Pijnenburg	9,08 197	2,11 140	15,15 244	581	
8 Koen Langerak	9,58 134	2,02 122	6,62 78	334	
9 Max Innikel	9,24 176	1,59 36	7,66 103	315	
10 Dennis Groeneveld	0,00 0	2,02 122	8,30 117	239	
12 Lucas van der Haven	10,61 25	1,64 46	4,34 16	87	
J.pup.A.1e	60 meter	Verspringen	Kogelstoten	Totaal	
3 Gabriël Cornelissen	9,88 497	3,50 418	5,94 402	1317	
4 Bram van der Laan	10,35 426	3,32 382	7,22 478	1286	
5 Christiaan de Paauw	10,17 452	3,42 402	5,27 359	1213	
7 Quinten Feijen	10,50 405	3,22 362	5,39 367	1134	
8 Mutale Hille Ris	10,40 419	3,18 354	5,19 354	1127	
9 Eric Wolfrat	10,38 422	3,24 366	4,90 334	1122	
11 Quint Schouwenaar	10,64 386	3,07 332	5,56 378	1096	
14 Martijn de Beijer	11,25 307	3,07 332	5,57 379	1018	
15 Lars Mol	10,72 375	2,87 292	4,90 334	1001	
17 Michael Snip	11,12 323	2,85 288	5,00 341	952	
19 Matthijs de Visser	11,10 326	2,82 282	4,47 304	912	
21 Job Jesse Heinsius	11,73 251	2,89 296	4,66 318	865	
23 Klaas van Dam	11,18 316	2,52 222	4,57 311	849	
25 Valentijn van Weelden	11,90 233	2,54 226	5,23 357	816	
J.pup.A.2e	60 meter	Verspringen	Balwerpen	Totaal	
2 Coen Koster	9,31 592	4,09 536	23,40 364	1492	
3 Mark den Blanken	9,68 529	4,08 534	26,37 401	1464	
4 Niek van Tongeren	10,38 422	3,61 440	31,93 466	1328	
5 Siem ter Braake	10,13 458	3,66 450	21,15 333	1241	
8 Clint van de Pas	10,08 466	3,27 372	18,66 298	1136	
9 Stephan Kok	10,22 445	3,36 390	17,81 286	1121	
11 Joost ten Barge	10,27 438	3,25 368	15,16 245	1051	
12 Florian Groeneveld	10,82 362	3,18 354	20,39 323	1039	
15 Simon Wierink	10,98 341	3,20 358	17,37 279	978	
16 Merlijn van de Wal	11,21 312	2,83 284	22,19 348	944	
17 Mees van den Hurk	11,39 290	2,57 232	11,01 172	694	
18 Pim Borninkhof	10,88 354	0,00 0	17,04 274	628	
19 Martijn de Boer	12,51 170	2,47 212	11,79 187	569	
J.pup.B.	40 meter	Hoogspringen	Balwerpen	Totaal	
1 Idas Nebbeling	7,37 474	1,00 342	31,44 460	1276	
2 Tobias van Ee	6,97 558	1,00 342	22,12 347	1247	
3 Vincent Decraene	7,01 549	1,05 379	19,88 316	1244	
5 Luc Blank	7,31 486	0,95 306	18,08 290	1082	
6 Koen Duikersloot	7,70 411	0,90 269	18,55 297	977	
7 Remme Heuperman	7,90 375	0,90 269	19,85 315	959	
9 Koen Verloop	8,36 299	0,90 269	22,82 356	924	
11 Hesse Göbbels	8,21 323	0,90 269	20,30 322	914	
12 Olivier Voschezang	7,66 418	0,85 232	16,26 262	912	
13 Olivier van Kalken	7,95 366	0,90 269	16,10 260	895	
16 Thijmen Hakenkruger	8,08 344	0,90 269	15,59 252	865	
17 Jasper van Kesteren	8,21 323	0,90 269	15,88 256	848	
18 Karsten Budding	8,03 353	0,85 232	15,67 253	838	
19 Niels de Boer	7,88 378	0,85 232	13,73 221	831	
20 Steef Haeldermans	8,24 318	0,80 196	17,57 282	796	
22 Rob Dankers	8,56 269	0,85 232	14,21 229	730	
23 Bob Voorneveld	8,38 296	0,80 196	13,00 208	700	
24 Lucas Knecht	8,87 225	0,80 196	16,56 267	688	

25	Jesse van Gameren	8,83	230	0,75	159	13,36	215	604
26	Jinse van Maaren	8,73	245	0,75	159	12,36	197	601
27	Stijn Visser	0,00	0	0,80	196	15,24	246	442
J.pup.C.		40 meter		Verspringen		Balwerpen		Totaal
1	Yoram Vriezen	7,58	433	2,98	314	25,20	387	1134
3	Max Veldhuizen	7,70	411	3,12	342	17,79	285	1038
5	Flo van Raalte	7,57	435	2,73	264	13,36	215	914
6	Laurens Prins	7,87	380	2,63	244	16,19	261	885
7	Lennox Betlem	8,40	293	2,72	262	18,19	291	846
8	Miro van Wieringen	8,19	326	2,39	196	17,68	284	806
9	Bastian Jansma	8,05	349	2,83	284	10,57	164	797
10	Jonas Riensema	8,46	284	2,70	258	14,29	230	772
12	Jonas Elzinga	8,46	284	2,68	254	11,38	179	717
13	Jasper Steenvoorden	8,84	229	2,44	206	14,64	236	671
14	Aron Doehri	8,73	245	2,31	180	14,59	235	660
15	Henry de Vries	8,94	215	2,47	212	10,21	157	584
17	Freerk Bots	9,35	162	2,22	162	12,65	202	526
18	Daan Gudde	9,27	172	2,32	182	11,02	172	526
19	Yordi Wingelaar	9,59	133	2,22	162	14,24	229	524
20	Onno Krans	9,06	199	2,25	168	8,94	131	498
22	Jochem Visser	10,23	63	1,92	102	9,01	132	297
M.mini		40 meter		Verspringen		Balwerpen		Totaal
1	Caroline Bos	8,28	312	2,59	236	16,40	264	812
6	Mila Nijse	9,60	132	2,12	142	6,34	71	345
7	Floor Moolhuizen	0,00	0	2,10	138	9,01	132	270
8	Noa Hengeveld	9,17	185	0,00	0	5,69	55	240
9	Elisa van der Linden	10,41	44	1,51	20	6,31	71	135
M.pup.A.1		60 meter		Verspringen		Kogelstoten		Totaal
1	Otte Wienese	9,42	573	3,73	464	6,37	429	1466
3	Kato Leusink	9,88	497	3,47	412	5,32	363	1272
4	Fleur Keijzer	9,86	500	3,47	412	5,05	345	1257
10	Juul van der Wal	10,98	341	2,82	282	4,60	313	936
11	Sophie Brands	11,44	285	2,83	284	5,03	343	912
12	Sanne Hilberts	11,07	329	2,90	298	4,13	279	906
13	Luz Nebbeling	10,89	352	2,96	310	3,27	211	873
15	Rosan de Bie	11,27	305	2,59	236	4,43	301	842
17	Lisa Wijker	10,05	470	2,36	190	2,72	163	823
19	Jennifer Snip	11,72	253	2,60	238	3,92	263	754
21	Daniek Visser	11,67	258	2,52	222	3,03	191	671
22	Joséphine van der	12,22	199	2,36	190	4,10	277	666
23	Ella van den Hurk	13,12	113	2,35	188	4,64	316	617
24	Lotte van Kampen	13,76	58	2,27	172	3,44	225	455
M.pup.A.2		60 meter		Verspringen		Balwerpen		Totaal
2	Julia van Delft	9,33	588	4,06	530	19,09	305	1423
3	Luna Scheffer	9,43	571	3,85	488	20,37	323	1382
4	Senna van der Geest	9,83	505	3,91	500	23,93	370	1375
5	Wieke van Kaam	9,85	501	4,03	524	19,11	305	1330
6	Floortje Geelen	9,70	526	3,91	500	17,66	283	1309
7	Eden Göbbels	10,44	413	3,59	436	17,83	286	1135
9	Flore Glimmerveen	10,79	366	3,16	350	19,78	314	1030
12	Elisa van Maaren	10,90	351	3,04	326	20,70	327	1004
13	Semmi de Birk	11,24	308	2,76	270	18,07	290	868
16	Nora Overhuijs	11,96	226	2,65	248	19,42	309	783
17	Juno Nebbeling	11,75	249	2,66	250	13,55	218	717
19	Inge Weekamp	13,47	82	2,29	176	10,36	160	418
M.pup.B.		40 meter		Hoogspringen		Balwerpen		Totaal
1	Margriet Hilhorst	7,75	401	0,95	306	21,96	344	1051
2	Puck Harms	7,39	470	1,05	379	12,55	200	1049
5	Mella Scheffer	7,49	450	0,90	269	12,99	208	927
8	Lena Balkenende	7,79	394	0,95	306	10,92	170	870
9	Isa van Vliet	8,06	348	0,90	269	15,52	250	867
10	Ilse Hengeveld	8,04	351	0,95	306	13,10	210	867
13	Mette Oosterink	8,05	349	0,90	269	12,89	206	824
14	Xanthe Buruma	7,96	365	0,90	269	10,80	168	802
15	Lune Stoops	8,08	344	0,90	269	11,60	183	796
16	Babet Tabak	8,49	280	0,95	306	12,70	203	789
17	Anouk Vries	8,61	262	0,90	269	14,78	238	769
18	Sam Megally	8,13	336	0,90	269	10,42	161	766
21	Luka Hoefnagel	8,47	283	0,90	269	10,25	157	709
22	Milou Mijnhout	7,82	389	0,90	269	0,00	0	658
24	Ella Keijser	8,47	283	0,70	122	11,49	181	586
25	Sterre Renner	8,81	233	0,80	196	9,53	143	572
26	Maud Wabeke	8,73	245	0,70	122	9,42	141	508
27	Zoë Voss	9,50	144	0,80	196	10,43	161	501
M.pup.C.		40 meter		Verspringen		Balwerpen		Totaal
1	Carlijn de Bie	7,75	401	2,49	216	16,24	262	879
2	Iris de Bie	8,30	309	2,84	286	13,04	209	804

3	Flore Scheidt	7,97	363	2,55	228	10,64	165	756
4	Meintje Glimmerveen	8,23	320	2,58	234	12,14	193	747
5	Merle Mijnhout	8,20	325	2,47	212	12,22	194	731
7	Kate den Blanken	8,70	249	2,07	132	15,10	244	625
8	Sophie Romagnoli	8,30	309	2,26	170	9,55	143	622
11	Anne Steenbeek	9,08	197	2,16	150	11,46	181	528
13	Moorle Slager	9,76	114	2,05	128	10,27	158	400
M.smurf		40 meter		Verspringen		Balwerpen		Totaal
4	Robin Brouwer	9,31	167	2,13	144	6,96	86	397

12-6-2011A.V. Startbaan Pinkstermeerkamp																					
J.C.		100 meter	Verspringen	Kogelstoten	Hoogspringen	100 m.h.	Discus	Speer													
10	Lars Besselaar	13,46	604	5,08	636	9,73	509	1,52	639	16,49	595	20,52	317	26,50	439						
11	Steven Mijnhout	13,44	607	5,11	642	9,23	485	1,57	679	17,56	514	28,30	448	22,50	370						
12	Steijn Bakker	13,35	619	4,45	508	6,97	364	1,47	599	19,87	370	22,81	358	26,75	443						
15	Boris Schram	14,12	519	4,59	537	7,93	417	1,37	516	17,96	486	17,11	251	20,32	330						
J.D. 2eJ.		80 meter	Verspringen	Speer	80 m.h.	Hoogspringen	Kogelstoten	600 meter													
1	Antonio van den Heuvel	10,41	721	5,11	642	33,32	546	12,78	611	1,47	599	10,00	522	3,04.4	662						
6	Thomas de Groot	11,46	546	4,48	515	33,30	545	14,94	407	1,37	516	8,43	444	3,42.0	408						
6	Berend-Jan Koster	11,59	526	3,87	392	21,00	343	15,15	390	1,32	477	7,39	388	3,16.1	573						
8	Cirrus Nebbeling	12,43	410	4,01	420	20,04	325	15,87	336	1,37	516	8,11	427	3,39.0	425						
9	Yaran Wieneke	11,88	484	3,89	396	25,79	427	14,49	444	1,27	440	7,82	411	3,57.2	328						
9	Joep Borninkhof	11,81	494	3,72	362	26,35	437	16,03	324	1,17	367	6,13	314	3,25.8	506						
10	Siebe Heuperman	12,01	466	3,94	406	19,40	312	15,72	346	1,22	404	6,68	347	3,31.3	471						
12	Florian de Boer	11,64	519	3,84	386	19,74	319	17,08	255	1,27	440	7,94	418	3,35.7	444						
14	Anton Hilhorst	12,03	463	3,97	412	15,12	225	16,22	311	1,27	440	6,00	306	4,01.1	309						
M.C.		80 m.h.	Hoogspringen	Kogelstoten	150 meter	Verspringen	Speer	600 meter													
3	Judith Rasch	13,03	584	1,37	516	8,92	469	20,48	576	4,73	566	29,08	481	1,45.4	610						
11	Kylie de Beer	16,83	270	1,42	557	11,38	587	21,62	482	4,43	504	30,98	510	0,00	0						
M.D. 2eJ.		60 m.h.	Hoogspringen	Speer	Verspringen	Kogelstoten	600 meter														
10	Daphne Bakker	12,31	345	1,37	516	21,97	361	3,89	396	9,63	505	2,02.6	396								
13	Jolijn van Dijk	11,43	433	1,37	516	15,50	233	4,20	458	7,44	390	2,12.2	302								
14	Anja Bekema	13,40	253	0,95	206	16,62	257	3,63	344	5,87	298	2,00.4	420								
15	Carlijn Smallenburg	12,74	307	1,17	367	13,53	189	3,19	256	5,84	296	2,18.2	249								
15	Dieuwertje Kok	11,73	402	1,32	477	12,34	161	4,26	470	9,72	509	2,20.2	232								
16	Vera Verboom	13,53	242	1,22	404	11,09	129	3,44	306	5,67	285	2,12.9	296								
16	Aafke Roelofs	13,29	261	1,32	477	20,88	341	3,84	386	8,28	436	2,20.9	226								
18	Bo de Beer	14,79	154	1,00	242	15,92	242	2,91	200	6,45	333	2,17.2	258								

PUPILLENKAMP

ESBEEK, 1-2-3 JULI 2011.

Vrijdagavond even na zessen begon het al druk te worden bij de GAC met kinderen en tassen. Gelukkig had Ronald een bus kunnen regelen voor het spelmateriaal en was de vader van Jasper van Kesteren zo aardig om heen en terug te rijden met een aanhangwagen. Met 85 kinderen en 27 begeleiders hadden we aardig wat spullen te vervoeren. Het reed onderweg lekker door, zonder files, ondanks dat de eerste scholen al vakantie hadden gekregen. Rond 19.30 uur kwamen de eerste auto's met kinderen in Esbeek aan.

Voor de A-pupillen was het een bekende locatie, want twee jaar geleden waren we hier ook. De jongens pup C en B slapen boven op één kamer en de meisjes pup C en B ook. De A-pupillen liggen beneden bij de recreatiezaal.

Nadat iedereen een slaapplaats heeft bemachtigd en zijn bed opgemaakt had, gingen we in groepjes met de jongste kinderen het bos in, op zoek naar AH-dierenplaatjes met vragen die in sokken verstopt waren. Sommige waren hoog in de boom opgehangen en werden met kunst en vliegwerk uit de boom gehaald. Het was oppassen met al die greppels.

Toen deze groep klaar was en naar bed ging, mochten de A-pupillen in het donker het bos in om levend dierenstratego te spelen.

Helaas moest Martijn voor die tijd na een val bij de bank bij het kampvuur naar de EHBO in het ziekenhuis, waar later bleek dat hij zijn pols gebroken had.

Dit zette even een domper op de kampsfeer. Diep in de nacht is Martijn met zijn vader naar huis gegaan.

Zoals gebruikelijk op GAC-kamp is de nacht kort en wordt het weer vroeg dag. Zaterdagochtend rond 6.30 uur werd het rumoerig bij de jongenszaal en was het gedaan met de nachtrust. En dat terwijl de meisjes nog lekker lagen te slapen, inclusief Marianne, Daniëlle en ondergetekende.

Het ontbijt (met een eitje) stond even later klaar, dus iedereen kon aanvallen.

Voor de zaterdagochtend stond de vossenjacht op het programma. In groepjes gingen de kinderen met begeleiding een route (hard)lopen door het bos en onderweg moesten vragen en opdrachten gemaakt worden. De snelste groep was in drie kwartier terug en de laatste groep deed er twee uur over. Onze groep kwam onderweg een sloot tegen waar je met touwen over kon klimmen en dat

kost natuurlijk tijd. Zeker als je ook weer terug moet, omdat het spoor daar dood liep.

Na de lunch gingen we met de huifkar richting spartelvijver. Daar was een spelcircuit uitgezet, deels in het water. Van hoedjes van hoofden van kinderen afschieten met een waterpistool tot touwtrekken in het water. Zie de kampfoto's voor het resultaat. Na terugkomst bij de kamplocatie stond er verse fruitbowl klaar.

Als diner werd ons een heerlijke pastamaaltijd door kok Hans voorgezet, met de keuze uit vier sauzen.

Daarna de bonte avond. Er was nog een thema vogels (kamplocatie heet de Kievit) aangehangen, en Esmé en Wim, die de organisatie in handen hadden, verschenen in een heuse kipoutfit. Eigenlijk zou Veere in dit kippepak verschijnen, maar bij aankomst van het kamp is zij ziek haar bed ingegaan en Esmé was zo lief haar taak over te nemen.

Ook onze kampleider John lag gevelde door een of ander griepje. Af en toe kwam hij kijken of alles goed liep (en dat deed het natuurlijk), waarna hij zijn bed weer opzocht.

Er was volop (ook al thuis) geoefend en een lange reeks van (vogel)quizen, moppen, zang en dansjes, vogelaars (boerenzwaluwen, lepelaars en ontbijtkoekoeken) en een heuse huwelijksplechtigheid van (jeugd)trainers Yari en Kylie kwam voorbij. De laatste werd de winnende act, uitgevoerd





meerkamp. Twee groepen waren nagenoeg gelijk geëindigd, dus die kregen allebei een medaille. Er zijn een hoop foto's gemaakt door onze fotografen Willem en Sander en die zullen op de websi-

te van de GAC (www.gach.nl), bij de jeugd in het foto-album, terug te vinden zijn.

Ik heb al weer zin in volgende het kamp. Jullie ook?

Nelleke Dankers

door een aantal meisjes A2, waar Yari o.a. trainer van is.

Inmiddels was het voor de jongste groepen alweer bedtijd en algauw waren ze in slaap. Wat een verschil met de avond ervoor. Zondagochtend stond een meerkamp op het programma op ons eigen veld. Er werd hard gestreden om de punten. Daarna even de spullen uit de slaapzalen buiten zetten en terwijl de eerste ouders al weer aankwamen werd als allerlaatste onderdeel de inmiddels traditionele jongens/meisjes-estafette gelopen. Dit jaar ging de eer naar de jongens.

Toen nog de prijsuitreiking van de



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
Afgevaardigde 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 Ockeloen	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	
Voorzitter	
Cor van Asselt	corvanasselt@hetnet.nl
Secretaris	
Aswin Jägers	ajagers@gmail.com
Penningmeester	
Henk Bakker	hwcbakker@gmail.com

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

ONDERHOUDSGROEP CLUBHUIS EN BAAN	
Voorzitter	
Cor van Asselt	035-6854765
Leden	
Dries Bijwaard	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
Sponsoring		
Alle Koperdraad	06-53340853	alle@arenagames.nl
leden		
Michiel van Voorthuijsen		michiel@arenagames.nl
Wendy Vet		wendy@arenagames.nl
Rick Vet		rick@arenagames.nl
Floor van Rijn		floor@arenagames.nl
Jos Koekoek		jos@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)		
atletenmedewerker		
Wim Ockhuysen	w.ockhuysen@hetnet.nl	
speaker		
Ko Schaapherder	06-52717404	

EVENEMENT: SPIEREN VOOR SPIEREN CITY RUN	
Dick Sloatbeek	06-51845835 bestuur@spierenvoorspierencityrun.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		
Jurycoördinator		
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

Inkoop & magazijnbeheer

Gerard Bakker 06 21553910

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

algemeen lid

Ed Bisel 035-6932382

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

Lineke Braspenning 035-6216291

Silvy Gerlach 035-6400782

Harm Oerlemans 035-6218235

LOOPTEAM

loopteam@gach.nl

Hardlopen

Geraldine van Bers 035-5824095

Astrid van Haaften 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

Blom Cindy van der 035-6857174

Bos Sandra 035-6838601

Boshuis Marion 030-6621000

Bosman Laus 035-5821691

Braspenning Lineke 035-6216291

Broek Gerie 035-6912887

Bruijn Karin de 035-6851153

Dalmeijer Erik 034-6213340

Debets Felix 035-5318264

Doorn Piet 035-6910271

Doornekamp Chris 035-6853419

Driessen Chris 035-6234173

Eekhof Michel 0591-580112

Ekelschot Mathieu 035-6831033

Elenbaas Els 035-6854026

Fontaine Joost 035-6853906

Gasenbeek Bert 06-22759878

Griffioen Krijn 035-6931015

Groot Remko 035-7728914

Haaften Astrid van 035-5821053

Harnersveld Jaap van 035-6918043

Heinink Fons 035-6280926

Hek Marc 06-34863577

Hermesen Ab 035-6859687

Hofland Herman 035-6951707

Hofstee Marie-Louise 035-6854460

Jansen Fred 035-6838673

Klein Marijke van der 035-6930160

Klop Jacqueline 035-6833175

Kralingen Hanneke van 035-6214282

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

Majoer Barbara 0346-212965

Majoer Elly 035-5310748

Markhorst Wim 033-4321029

Meijer Ron 035-6850719

Milot Eugene 035-6859747

Nooijen Han 06-34130247

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

Vermeulen Roelien 035-6832662

Vink Joop de 035-6851666

Vonk Jan 035-5821546

Vooren Truus van de 035-6282240

Voort Yvonne van der 035-6218437

Vos Sylvia 035-6836889

Water Wil van de 035-6213804

Westenbrink Henk 035-6230789

Westenbrink Marijke 035-6230789

Wijs Paul de 035-6851800

Wilgenburg 035-6858072

Clemens van 035-6856122

Wingelaar Gert 035-6235325

Zande Paul van der 035-6235325

Sportief wandelen / nordic walking

Beer de Diny 035-6246050

Furster Andries 035-6857964

Haverkort Fionnie 035-6917406

Heinis Wim 035-6245394

Klooster Wil van 035-5311548

Linden Wim van 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

jeugdletiek

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

recreatiesport

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

wedstrijdatletiek - website

Marc van Veen 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

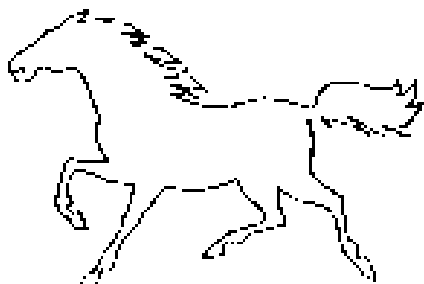
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Behang en alle soorten wandafwerking
- Meerjaren-onderhoudsplan
- Isolatie- en veiligheidsglas



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

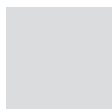
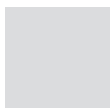
**Wanneer u niet
alleen privé
met snelheid wilt
presteren**

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