



# JAARVERSLAG 2021

# Jaarverslag 2021 Bestuur Gooise Atletiek Club

---

## Bezetting bestuur

### Leden van het bestuur per 1 januari 2021

Voorzitter	Paul Maas
Secretaris	Jessica Breunesse
1e Penningmeester	Bart van den Haak
2e penningmeester	Floris van de Pol
Algemeen lid (LSC)	Dorien Hopma Zijlema (sinds september 2021)
Algemeen lid (Wedstrijdatletiek)	Peter van der Schoot
Algemeen lid (Beheer)	Aswin Jägers
Algemeen lid (Communicatie)	Vacant

## Algemeen

Ook bij GAC heeft de Corona Crisis wederom een groot stempel gedrukt op het jaar 2021. Dit heeft een forse impact gehad op de club als geheel en op onze functionarissen en vele vrijwilligers in het bijzonder. Het bestuur heeft erg veel waardering voor de manier waarop zij ervoor hebben gezorgd dat onze activiteiten zoveel mogelijk door konden gaan en dat de club en onze sporters, in weliswaar lastige omstandigheden, optimaal konden functioneren.

Er zijn geen meldingen bij de vertrouwenspersonen binnengekomen in 2021.

## Algemeen ledenvergadering

We hebben de voor- en najaars-ALV wederom op aangepaste wijze moeten houden. Traditiegetrouw werden de jubilarissen en atleten die een buitengewone prestatie leverden gehuldigd. De huldigingen vinden vanaf nu plaats op de baan of bij de leden thuis door een bestuurslid. Ook zijn de statuten en het HHR van GAC aangepast naar aanleiding van de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR) wetgeving.

## Evenementen

In 2021 zijn verschillende evenementen afgelast waaronder de Klaverblad Arena Games en de Gooise Heideloop. De Hilversum City Run is virtueel verlopen zoals vele andere landelijke loopevenementen in binnen en buitenland. De Klaverblad Voetstappenpad Wandelrally en de Klaverblad Maple Leaf Cross zijn beiden in het najaar georganiseerd. We willen alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet voor zowel GAC als de Hilversum City Run. Verder zijn er regelmatig contacten met de Stichting Atletiekevenementen Hilversum.

## Ledenbestand

	2018	2019	2020	2021
1/1	<b>1543</b>	<b>1561</b>	<b>1543</b>	<b>1501</b>
31/12	1609	1628	1558	1551

## Duurzaamheidsontwikkelingen

In 2021 zijn er geen grote duurzaamheidsinvesteringen gedaan omdat die niet meer gepland zijn. Meeste waardevolle investeringen zijn inmiddels gedaan ten dienste van de kostenbeheersing en duurzaamheid. Nieuwe RADA douche systeem is geïnstalleerd waardoor we voldoen aan de standaard legionella preventie maatregelen.

## Verbruikt elektra clubhuis en baan

	2019 (KWH)	2020 (KWH)	2021 (KWH)
baanverlichting*	15929	8211	3413
clubhuis	24363	16573	14514
PV teruglevering**	-15955	-18707	-13554
totaal verbruik	24337	6077	4573

\*Ledverlichting baan per oktober 2020 gereed gekomen

\*\*Zonnepanelen schoongemaakt in voorjaar 2020

### **Doelstellingen/projecten 2022**

1. Duurzaamheid: Duurzaamheid en kostenbeheersing op lange termijn zijn thema's. Tariefstelling/kwaliteit lopende contracten nalopen, toegang systeem clubhuis (elektronische sloten)
2. Ledenbehoud en werving: Door de Corona Crisis is het ook in 2021 niet echt mogelijk geweest om nieuwe leden te werven. Wel is door o.a. de Loopsport een start gemaakt met de plannen voor 2022 op dit gebied.
3. Sponsoring: Dit is een belangrijke inkomstenbron en we zullen ook steeds weer moeten zoeken naar nieuwe sponsors. Ook extra bord sponsors en andere kleinere sponsors worden gezocht.
4. Afronden wedstrijdathletiek traject beleid en nieuwe organisatie.
5. Vrijwilligersbeleid: Dit heeft onze voortdurende aandacht.
6. Het onderzoek naar de haalbaarheid van een indoor atletiekhal op het Arenapark is verder uitgewerkt in een concreet plan. Uiteraard zal een voorstel tot deelname van GAC hierin t.z.t. aan de ALV worden voorgelegd.
7. Baanrenovatie plannen zijn na een voorbereiding van 1,5 jaar door de gemeenteraad goedgekeurd en de aanbesteding is gestart. Uitvoering zal plaatsvinden in 2022.

Namens het bestuur

## Jaarverslag 2021 Atletiek Team

---

### Bezetting commissie per 31/12/2021

#### Functie en taken

Voorzitter	Peter van der Schoot
Secretaris	Jessica Breunesse
Entree begeleiding	Jessica Breunesse
Coördinator pupillen	John Dankers
Coördinator A-Atletiek	John Dankers
Coördinator ABCD junioren en Masters	Stéphane Wienneke
Coördinator selectie	Niels Alofsen
Penningmeester	Coen Hulsman
Materiaalbeheer	Aswin Jägers
WOC afgevaardigde	Aswin Jägers

### Activiteiten/resultaten 2021

Ondanks alle corona maatregelen heeft de wedstrijdathletiek met alle beperkingen goed kunnen trainen. Dit is een groot compliment voor alle trainers, die hebben gezorgd dat dit goed is verlopen. Naast de trainingen heeft het AT beperkt kunnen vergaderen en is in 2021 is het Atletiekteam voornamelijk bezig geweest met de kerntaken:

- Werving trainers
- Indeling van atleten in zo passend mogelijke trainingsgroepen
- Indelen van trainers op zo passend en gewenst mogelijke trainingsgroepen en trainingstijden
- Opleiden van de allround trainers

### Beleidsplan

Het AT is druk bezig met de laatste hand te leggen aan het beleidsplan. Het technische beleid is inmiddels vastgesteld binnen het AT. Dit zorgt dat veel discussies en issues uit het verleden afgerond zijn. Concept is voor review in het bestuur en moet in samenspraak met AT komen tot een definitieve versie.

### CWA

Een herstart gepland met een brede afvaardiging vanuit zowel Specialisatie als Allround en Allround Plus is nog steeds een wens. Mede door de beperkende maatregelen in 2021 is daar geen prioriteit aan gegeven. Marianne Boelee en Jessica Breunesse nemen als interim-voorzitter de taken waar tot een nieuwe CWA een feit is.

### Materiaal beheer

Afgelopen jaar is het beschikbare budget verdeeld over de wensen vanuit Bootcamp, selectie groepen, allround groepen en wedstrijd materialen. Aangezien de aanvragen meer waren dan beschikbaar budget zijn hierin keuzes gemaakt op basis van prioriteit, beschikbaarheid voor welke groepen leden etc. Dit zal ook voor 2022 niet anders zijn.

### Samenwerking tbv gebruiken beschikbare groeps capaciteiten

Het Atletiekteam heeft actief de samenwerking breed binnen de wedstrijdathletiek gezocht om de capaciteit bij de Selectie, de Plus-groepen en de Allround maximaal te benutten zodat leden zo veel mogelijk op de juiste plek zitten en zo langer behouden blijven voor de club en er ruimte ontstaat om nieuwe leden te plaatsen en geen wachtlijsten te hebben. Daarnaast hebben we de groepen zo heringericht dat er ook voor de jongere junioren meer te kiezen

valt en er meer op interesse getraind kan worden. Er wordt meer maatwerk geleverd dan ooit. Het gevolg daarvan is dat atleten minder opzeggen en vaker vriendjes en vriendinnetjes uitnodigen om proef te komen trainen. Voorzichtig onderzoek suggereert dat zeker de helft daarvan lid wordt.

### **Ontwikkeling Indoorhal**



Sfeerimpressie multifunctionele indoorhal

### **Masterplan Arenapark**

Het Arenapark in Hilversum ontvangt dagelijks duizenden mensen die hier komen werken, leren en sporten. Dit kantorenpark is vanaf begin jaren 90 ontwikkeld. Het beslaat zo'n 30 hectare en telt 35 gebouwen en meer dan 50 bedrijven. Ook bevinden zich op deze locatie scholen met een regionale functie en sportfaciliteiten. Toch is dit gebied nog niet af. Diverse percelen liggen braak. Een groot deel van de openbare ruimte is niet aangelegd, of heeft een tijdelijke inrichting. Daarom is het project Masterplan Arenapark gestart. Dit project maakt plannen over de doorontwikkeling van dit gebied tot pakweg 2035. Bij de ontwikkeling van een nieuw masterplan voor het Arenapark ligt de focus op de combinatie van werken, leren en sporten.

Het masterplan is opgedeeld in 3 ontwikkelings kavels A, B, en C. De eerste focus van de ontwikkeling ligt op Kavel B, waarbij sport met het zwembad, actions sporthal en multifunctionele hal dominant aanwezig is



**Multifunctionele indoorhal**

Vanuit de Gooische Atletiek Club is één van de initiatieven om sport verder te laten is de groei een indoor atletiekhal. In 2019 is besloten door de gemeente om samen met GAC een haalbaarheidsonderzoek in te zetten. In het plan komt duidelijk naar voren, dat deze hal veel meer is dan een trainingshal voor GAC. Door het multifunctionele karakter kunnen veel verschillende partijen gebruik maken van deze hal. Dit betekent dat werken, leren en sporten hier samenkomen. Hierdoor is de hal niet alleen belangrijk voor GAC, maar geeft dit ook een enorme impuls aan sport in heel Hilversum.

**Belang indoorhal GAC**

In de winter wordt door atleten vaak gebruik gemaakt van indoor atletiekhallen. Het Nederlandse klimaat leent zich niet om 12 maanden per jaar buiten te trainen. Zeker voor explosieve atletiekonderdelen is het gevaarlijk om in koudere omstandigheden te trainen. Spieren reageren anders en de korte krachtexplosies leggen een enorme druk op het lijf van een atleet. Het aantal indoor atletiekhallen in Nederland is beperkt. Er zijn ongeveer 10 indoorhallen en de Hilversumse vereniging moet voor trainen in een indoorhal uitwijken naar bijvoorbeeld Utrecht, Arnhem of Amsterdam.

De Gooise Atletiek Club behoort qua ledenaantal tot de vier grootste atletiekverenigingen van Nederland. Een indoor atletiekhal zou een grote impuls betekenen voor de ontwikkeling van atletiek in Hilversum. Bovendien kan een indoor atletiekhal ook worden gebruikt door Nike, door het MBO College Hilversum, ATC, sportonderwijs en andere atletiekverenigingen in de regio. Tevens is het de bedoeling dat in het pand van de indoorhal ruimte komt voor sportaanverwante zaken zoals een krachtruimte, fysiotherapie, sport diëtetiek en andere aan sport gerelateerde activiteiten.

Daarnaast moet de hal breed inzetbaar zijn voor andere sporten en voor sportonderwijs, zodat een brede doelgroep gebruik kan maken van de hal.

Het haalbaarheidsonderzoek is inmiddels afgerond en wordt met het totale masterplan voorgelegd aan de gemeente. Dit besluit is in juli 2020 in de raad aangenomen, waarbij er nog wel een aantal zaken verder onderzocht moeten worden.

### **Verdere stappen**

Naast het besluit om een multifunctionele indoorhal te realiseren op het Arenapark, is ook het besluit genomen om het nieuwe zwembad te realiseren op het Arenapark. Op dit moment loopt er een onderzoek om te kijken of de indoorhal en het zwembad in één gebouw gerealiseerd kunnen worden. Dit onderzoek heeft vertraging opgelopen en moet in de loop van 2022 afgerond zijn. Kortom er moeten nog wel een aantal stappen genomen worden voordat de indoorhal gerealiseerd is.

### **Baanrenovatie**

Afgelopen jaar is het AT in samenwerking met de beheercommissie, Dick Sloodbeek en Henk Milder druk bezig geweest met het plan voor de baanrenovatie. Dit plan is afgestemd met de Atletiekunie en de gemeente. In de plannen is gekeken naar uitbreiding van de ruimte, het verbeteren van de veiligheid, het beter toegankelijk maken van de baan voor atleten met een beperking en een door de atletiek goedgekeurde wedstrijd baan. Dit heeft geresulteerd in een mooi plan waar alle stakeholders als de gemeente, Nike, Roc en de atletiekunie erg enthousiast over zijn. De gemeenteraad heeft de plannen februari 2022 goedgekeurd en de verwachting is dat mei 2022 de renovatie kan beginnen na de aanbesteding. Dit betekent wel dat er voor een periode van ongeveer een half jaar uitgeweken moet worden naar andere trainingsmogelijkheden. Hierover zijn we in gesprek met de gemeente en andere atletiekverenigingen.

## Jaarverslag 2021 Beheer clubhuis en baan

---

### Bezetting commissie

#### Functie en taken

Voorzitter	Henny Vos (tot maart 2021)
Penningmeester	Hans Oosterhuis (sinds zomer 2021)
Penningmeester (ai)	Floris van der Pol (tot zomer 2021)
Archivering digitaal	Aswin Jägers
Facilitair manager	Henk Milder (tot feb 2022, overleden feb 2022)
Facilitair manager	Vacature
Onderhoudsgroep	Hans Veldmeijer
Bestuur afgevaardigde	Aswin Jägers
Baan verhuur	Hans Oosterhuis
Technische zaken	Vacature

#### **De onderhoudsploeg bestaat per januari 2021 uit:**

De onderhoudsploeg bestaat per januari 2021 uit: Henry Swankhuizen, Pieter Wilhelmus, Paul de Wijs, Jack v/d Wijngaard, Kees Jägers, Jos Koekkoek, Henny Vos, Jan-Henry Sonneveld en Nel Draaier.

#### **Activiteiten/resultaten 2021**

Door de corona maatregelen is er zo goed mogelijk veilig gewerkt om het noodzakelijk onderhoud te blijven uitvoeren. Hulp is gegeven met het inrichten van het clubhuis en tribune kantine tbv corona eisen.

Henk Milder heeft veel zaken opgepakt rondom vernieuwde service contracten, schade vloer afhandeling, baanrenovatie en indoorhal.

Henny Vos is na afronding douche project als voorzitter gestopt binnen beheer, maar nog wel actief in de onderhoudsgroep op maandag ochtend.

Door nieuwe waterlekage van de cv-leidingen in de halvloer is er schade geweest bij de hal dameskleedkamer, delen van de schade is te verhalen op de verzekering. Opdracht voor vervangen alle oude CV leidingen daar in de vloer is gegeven. De vloercoating was opnieuw beschadigd en moet vervangen worden.



- Nieuw RADA douche systeem is geïnstalleerd en in gebruik genomen
- Schoonmaak aanbesteding is afgerond Kaya werd gekozen als nieuwe leverancier
- Beheerscontracten zijn bijna allemaal ge-updated of vervangen door nieuwe afspraken
- Schouw geweest waterinstallatie

Er zijn verschillende (kleine) werkzaamheden uitgevoerd in en om het clubhuis.

- Divers klein onderhoud en schilderwerk uitgevoerd door onderhoudsgroep en ingehuurd installateurs
- Er is inzet vanuit beheer geweest om de buitenaccommodatie op orde te krijgen
- Schilderwerk buiten
- Baanrenovatie plan is geschreven met betrokkenen en uiteindelijk door de gemeenteraad goedgekeurd
- Schouw van clubhuis omzetten in meer jaren onderhoudsplanung inclusief financieel beheer

### **Doelstellingen/projecten 2022**

De baan is eigendom van de gemeente en GAC huurt deze via Nike (hoofdhuurder) met een langjarig contract. Volgens het contract heeft GAC een aantal onderhoudsverplichtingen van de baan.

Beheer is bezig met het onderzoeken van de volgende grote zaken. Dit zijn grote investeringen en GAC kan voor deze zaken o.a. een BOSA subsidie krijgen. E.e.a. gaat i.o.m. met de penningmeesters:

- Baanrenovatie eigen GAC investeringen
- elektronische sloten clubhuis t.b.v. beter beheer
- Reparatie vloer hal
- Materialen gebruikt bij onderhoud

De volgende activiteiten zijn gepland:

- Bijhouden van (onderhoud) contracten met diverse leveranciers.
- Regelmatig reinigen van waterleidingen en monsters laten nemen, aandachtspunt beheer waterleiding installatie
- Bespreken uitkomsten waterleiding controle 2021
- Digitaal opslaan contracten en aanbestedingen
- Buitenschilderwerk volgens meerjaren schema
- Binnen schilderwerk
- Verlichting in diverse ruimtes op beweging schakelaars
- Uitvoeren klein onderhoud in en rond het clubhuis en baan
- Uitvoeren onderhoudsplan baan/clubhuis
- Verbeteren jaarlijks veldonderhoud en accommodatie i.o.m. gemeente en Nike
- Onderzoek naar elektronische sloten clubhuis t.b.v. beter beheer
- Verbeterde warmte afzuiging in voorraadruimte kantine

## Jaarverslag 2021 Communicatiecommissie

---

### Samenstelling van de commissie per 1 januari 2021

Voorzitter a.i.	Robert Brekelmans
Secretaris	Annette Marcelis
Penningmeester	Floris van der Pol
Algemeen lid - Webmaster	Robert Fey
Algemeen lid - Webmaster	Erik Nieuwenweg
Algemeen lid - Website/ Nieuwsbrief	Babette Jonkers
Algemeen lid - Social Media	Vacature

### Inleiding

Het algemene doel van de Communicatiecommissie is het realiseren van een goed functionerende communicatiestructuur, om leden en geïnteresseerden tijdig op de hoogte te stellen over actuele zaken en activiteiten van de vereniging en het stroomlijnen van communicatie en informatie.

De taken van de Commissie Communicatie vallen uiteen in een aantal aandachtsgebieden: -

#### **- Interne communicatie:**

De commissie coördineert de communicatie naar de leden toe. Het is haar taak de communicatie te verbeteren (of transparanter te maken) tussen leden onderling, tussen leden en commissies, tussen commissies en bestuur en tussen leden en bestuur.

#### **- Externe communicatie:**

Externe communicatie wordt afgestemd met de commissie. De middelen die de Communicatiecommissie hiervoor gebruikt zijn de website, het magazine, het kantinescherm, de maandelijkse Nieuwsbrief, Facebook, Twitter, Instagram en overige als prikborden etc.

### Activiteiten / taken communicatiecommissie

- Zorg dragen voor het ontwikkelen en uitvoeren van het communicatiebeleid van de vereniging,
- Beheer van de website(s),
- 1x per maand uitbrengen van de digitale nieuwsbrief,
- Viermaal per jaar uitbrengen van magazine voor de leden,
- Beheer GAC-content op kantinescherm,
- Beheer social media GAC Hilversum,
- Het afstemmen van de communicatie op de wensen van de leden, commissies en bestuur,
- Huisstijl verzorgen en bewaken,
- E-mail gebruik verzorgen en bewaken

## **Wat gebeurde er in 2021**

**Algemeen** - Het jaar 2021 was door corona en de maatregelen rondom corona een bijzonder jaar.

Er is wederom een beroep gedaan op de Communicatie Commissie om bij te dragen aan het informeren van de leden via website, Social Media en directe mailings namens het bestuur n.a.v. de diverse coronamaatregelen en de consequenties hiervan voor de verschillende activiteiten binnen de club.

Het is in 2021 niet gelukt om de vacature van zowel voorzitter Communicatie Commissie als de vacature voor het aansturen van Social Media in te vullen.

De Communicatie Commissie heeft zich, naast de verzending van direct mail,s vooral gericht op het uitvoeren van primaire taken zoals het maandelijks versturen van de Nieuwsbrief en het actualiseren van de website.

We kijken uit naar 2022 en hopen dat het in alle opzichten een beter en actiever jaar zal worden.

### **Nieuwsbrief**

In 2021 is de Nieuwsbrief elke maand vanuit Mailchimp verstuurd. De Nieuwsbrief wordt door gemiddeld 62,6% van de abonnees gelezen. Elk nieuw lid wordt standaard opgenomen als abonnee voor de Nieuwsbrief. De lijst met abonnees groeit. Slechts weinigen schrijven zich hiervoor uit.

### **Kantinescherm**

Door het turbulente coronajaar 2021 is de kantine slechts een paar keer toegankelijk geweest. Er is 2 keer nieuwe content geplaatst, maar omdat de kantine nauwelijks open is geweest voor leden had info op het scherm weinig nut.

We hopen in 2022 het kantinescherm regelmatig van nieuwe content te mogen voorzien.

### **Magazine**

2021 was een gek en een onoverzichtelijk coronajaar, ook voor het GAC-Magazine. Ondanks onzekerheden en beperkingen hebben we middels zoom-brainstorms, zoom-interviews en improviseren met fotografie toch 4 interessante magazines uitgebracht.

De redactie heeft afscheid moeten nemen van technisch eindredacteur Jolanda van Voorst.

Er is op dit moment ruimte voor een technische eindredacteur en 1 of 2 creatieve redacteurs. De verspreiding is ondanks de sluiting van de kantine dankzij de creativiteit van Ron Meijer weer prima verlopen. Er is inmiddels goed contact met de communicatiecommissie en met het GAC-bestuur.

### **Social Media**

Actief gebruik maken van Social media kanalen zoals Facebook en Instagram is met het wegvallen van Hanne de Wachter als ComComlid, gespecialiseerd in Social Media, op de achtergrond geraakt.

Onlangs is er een meeting geweest met Stef Tapking en Jessica Breunesse over het gebruik van het Instagram account van de GACH. Het idee is er om hier meer actief op te zijn en dit uiteindelijk ook als tool te kunnen gebruiken voor bijvoorbeeld het werven van meer leden en/of vrijwilligers. Concrete plannen met welke stappen daar verder voor nodig zijn liggen in de nabije toekomst.

## **Websites**

Afgelopen jaar is de structuur van de website van GAC verbeterd. Het hoofdmenu is logischer en overzichtelijker ingedeeld en er zijn nu 4 blokken met hoofditens op de homepagina gemaakt.

Ook zijn alle pagina's doorgelopen, dubbele en overbodige pagina's verwijderd, alle links naar externe sites zo direct mogelijk aangelegd en teksten geoptimaliseerd.

We hebben in de coronatijd looproutes geplaatst en een eerste Engelstalige pagina opgenomen. Middels een vlaggetje kan worden genavigeerd tussen 2 talen. Het is de bedoeling om nog meer pagina's in het Engels op te nemen en ook gericht pagina's te vertalen als daar doelgroepen voor zijn binnen de vereniging.

Alle commissies is gevraagd om de actuele samenstelling door te geven en ook wijzigingen te melden.

Er zijn verder plannen om de website te splitsen in een ledendeel en een bezoekersdeel. Onderwerpen als bestuursaangelegenheden, persoonlijke uitslagen willen we bij voorkeur wegens privacy alleen voor leden toegankelijk maken.

We zoeken ook nog naar een alternatief voor de weerknop.

Openstaand:

Voor het plaatsen van foto's bij een artikel is ook de goedkeuring nodig van de personen op de foto. Het is niet altijd al vooraf geregeld dat er toestemming is. Dit zou kunnen worden opgenomen in een aanmeldformulier. Het heeft nog niet tot problemen geleid, maar het is wel nodig in het kader van privacy.

## **Doelstellingen/projecten 2022**

### **Kantinescherm**

Blijven staan vanuit 2021:

- Het stimuleren van GAC-commissie en bestuur in het plaatsen van berichten op het scherm.
- Mogelijkheden onderzoeken om tweede scherm te kunnen plaatsen in het clubgebouw, bij voorkeur bij de ingang.

### **Social Media**

Inzet Instagram om vooral jonge leden en ouders bij de club betrokken te houden. We gebruiken Instagram om leuke berichten te plaatsen en leden op de hoogte te houden van aankomende events.

### **Aantrekken van nieuwe commissieleden**

Uitbreiding van de Communicatie Commissie met nieuwe leden is dringend gewenst. Met de huidige capaciteit kunnen alleen de basale taken van een Communicatie Commissie worden uitgevoerd. Nieuwe projecten oppakken is lastig.

### **Leden Portal**

Blijft een wens van de Communicatie Commissie. Het project wordt echter voorlopig on hold gezet. Er is te weinig capaciteit om dit project uit te kunnen voeren.



## **Kort Jaarverslag kantinecommissie 2021**

### **Samenstelling kantinecommissie per 1 januari 2021**

Voorzitter	Gerard van Rooij
Secretaris/inkoop	Gert Wingelaar
Penningmeester	Bert Oosterhuis
Planning vrijwilligers bardienst	Cindy van der Blom
Planning vrijwilligers bardienst evenementen	Wil Hogenbirk
Algemeen lid	Jan Keurs

### **Inleiding**

In 2021 is de kantinecommissie uitgebreid, Peter Steenmeijer is op ons verzoek toegetreden als algemeen lid van de kantinecommissie.

In 2021 zijn er vanaf januari tot mei nagenoeg geen activiteiten geweest in de kantine, dit naar aanleiding van het sluiten van de kantine door de coronamaatregelen. Daarna zijn we beperkt open geweest tot in het najaar de derde coronagolf zich aankondigde en alles weer dicht ging. De bardienstvrijwilligers hebben zich al die tijd heel flexibel opgesteld, waardoor we telkens bezetting hadden op de momenten dat we open mochten.

Helaas heeft de lange coronaperiode wel met zich meegebracht dat een behoorlijk aantal (20+) van de vaste vrijwilligers zijn gestopt. Sommige om gezondheidsredenen, de meesten doordat de tijd die eerder besteed werd aan bardiensten in de afgelopen twee jaar is opgevuld met andere dingen, zoals oppassen, mantelzorg en ander vrijwilligerswerk. Een goed afscheid hebben we nog niet van hen kunnen nemen.

Vanwege de kantinesluitingen en de coronamaatregelen konden er ook geen 'aangewezen vrijwilligers' worden opgeroepen voor bardiensten. Dat heeft uiteraard gevolgen gehad voor de instroom van nieuwe vrijwilligers. Gelukkig zijn die er, ondanks alles, wel geweest. In 2021 is het team van bardienstvrijwilligers aangevuld met aantal nieuwe enthousiaste vrijwilligers.

### **Kwartaal 1/4 2021**

Ook in 2021 hebben er vanaf 1 januari tot half februari geen activiteiten plaats gevonden, vanaf eind mei zijn we weer gedeeltelijk open gegaan door versoepeling van de coronamaatregelen.

We gingen open voor maximaal 50 personen, hiervoor werd het terras ingericht en kon men consumpties kopen aan de bar in de kantine.

Dit gold voorlopig alleen voor de zaterdag- en dinsdagmorgen.

In juni zijn we verder open gegaan en de kantine zelf weer gaan gebruiken, met in achtneming van de 1,5 meter regel.

De kantinecommissie in samenwerking met de onderhoudsploeg is gedurende het jaar wel doorgedaan met onderhoud en vervanging van witgoed, er is een nieuwe vrieskist aangeschaft en een nieuwe barkoeler .

Ook zijn er een andere geluidsinstallatie en beamer geïnstalleerd.

Het pinapparaat is vervangen door een supersnel apparaat en is voorlopig het aantal zitplaatsen teruggebracht naar 65 plaatsen.

## **Plannen voor 2022**

In overleg met bestuur wordt er een beperkte investering gedaan in het verfraaien van de kantine. Op basis van de eigen creativiteit en wensen van leden, kantinecommissie en beheer maken we een voorstel dat er aan bijdraagt dat de kantine voor alle leden een aantrekkelijke en gezellige plek wordt.

Verder zal ons assortiment worden bekeken en is het waarschijnlijk dat we een aantal hiervan moeten verhogen, aangezien de inkooprijzen flink zijn gestegen en verder zullen stijgen.

Zoals in de terugblik op 2021 genoemd, zijn er meer dan 20 vaste vrijwilligers gestopt met het vervullen van bardiensten. De bardienstinterval voor de zaterdagochtend is ingekort om de bezetting "rond" te krijgen. In extreme mate geldt dit voor de dinsdagavond; het is steeds moeilijker om de dinsdagavonden in te vullen. Dit kan er toe leiden dat we misschien de kantine af en toe moeten sluiten.

Om het vrijwilligersbestand weer in te vullen, starten we weer met oproepen van de "aangewezen vrijwilligers" in de nieuwsbrief en op de website. De oproepen gelden niet meer alleen voor de zaterdagochtend, maar ook voor ( een gedeelte van ) de dinsdagavond. Naast de gewone zoektocht naar nieuwe vrijwilligers, wil de kantinecommissie er op deze manier voor zorgen dat meer van onze ruim 1650 leden het plezier van bardienst draaien gaan ervaren.

## **Samenstelling kantinecommissie per 1 januari 2022**

Voorzitter	Gerard van Rooij
Secretaris/inkoop	Gert Wingelaar
Penningmeester	Bert Oosterhuis
Planning vrijwilligers bardienst/notulist	Cindy van der Blom
Planning vrijwilligers bardienst evenementen	Wil Hogenbirk
Algemeen lid	Jan Keurs
Algemeen lid	Peter Steenmeijer

Met vriendelijke Groet,  
Namens de kantinecommissie,  
Gert Wingelaar

## Jaarverslag 2021 Loopsportcommissie (LSC)

---

### Samenstelling van de LSC december 2021

<b><u>Algemeen</u></b>	
Voorzitter	Kees Tabak
Penningmeester	Christine Tamminga
Secretaris	Betty de Wit
Algemeen lid (promotie activiteiten)	Ron Buisman
Algemeen lid (linking pin marathon clinic)	Bruno Fermin
Algemeen lid (startersclinic) (gestopt per 1-1-2022)	Dorine Mulder
Coördinator hardlopen	Saskia Bons
Coördinator nordiccen	Liene Malsch
Coördinator sportief wandelen	Paul de Wijs
Coördinator opleidingsteam	Henk van Heemskerk
<b><u>Evenemententeam</u></b>	
Coördinator loopjes (vanaf 1-12-2021)	Jan Willem Scherrenburg
Coördinator Klaverblad voetstappenpad	Angela Smeink

Dorien Hopma Zijlema is sinds 23 november 2021 als linking pin de vertegenwoordiger van het bestuur binnen de LSC.

Naast bovenvermelde functies is het volgende gedelegeerd aan leden buiten de LSC:

Coördinator startersclinic	Astrid van Haaften
Coördinator veiligheid/Reanimatie	Patrick Weening
Coördinator bootcamp	Ron Lasterie

### **Doel en taken van de commissie**

In november 2021 waren er 620 recreatieve hardlopers en 224 Nordiccers en sportief wandelaars waarmee zij de grootste groep vormen binnen het totale ledenbestand van GAC. De Loopsportcommissie (LSC) vertegenwoordigt deze ledengroep binnen de vereniging. De doelstelling van de LSC is het verzorgen van een gevarieerd aanbod van activiteiten zodat het voor alle recreatieve GAC-leden mogelijk is sport te beoefenen op een passend niveau. De focus ligt hierbij op activiteiten op het gebied van hardlopen, nordiccen, sportief wandelen en bootcamp.

De LSC rekent het tot haar kerntaken om trainingen en (loop)evenementen te organiseren. Verder wil ze een ontspannen, (sociaal) veilige en vooral leuke en plezierige omgeving creëren voor de leden.



## **Activiteiten en resultaten 2021**

Vanwege de covid19-pandemie zijn er veel activiteiten in 2021 niet doorgegaan, niet gestart of niet afgemaakt. De Lenteloop en Wasmeerloop konden in 2021 niet doorgaan maar gelukkig de Herfstloop en de Sinterklaasloop wel.

De startersclinics die zijn begonnen in september 2020 en 2021 zijn grotendeels onderbroken.

De trainingen zijn zoveel mogelijk, soms in andere vormen en samenstellingen, doorgegaan en gestopt toen er nog maar met 2 personen gelopen mocht worden.

### **1. Hardlopen**

Het jaar 2021 stond in het teken van corona, de diverse maatregelen vereisten nogal wat creativiteit bij de trainers. We liepen in groepen van afwisselend maximaal 10, maximaal 4 en maximaal 2 lopers, steeds voor zover mogelijk op 1,5 meter afstand van elkaar. We startten op diverse locaties over heel Hilversum en kwamen bijna niet meer in het clubhuis.

Soms was dat best leuk, veel trainers ontdekten nieuwe routes en manieren om te communiceren met hun groep op afstand. Helaas ontdekten sommige mensen ook dat ze in tegenstelling tot de leus "GAC niet voor even maar voor het leven" eigenlijk best konden lopen en leven zonder de GAC. Kortom: een aantal leden nam afscheid, soms ook uit protest tegen de door de overheid opgelegde corona-maatregelen.

De uitdaging voor het komende jaar zal dus vooral zijn: hoe krijgen we weer nieuwe leden, en ook nieuwe trainers voor die leden. En hoe kunnen we zorgen dat de leden binding houden met de club en zich ook willen inspannen als vrijwilliger voor die club, zelfs al zijn er weer corona-maatregelen. Een belangrijk aspect daarbij is ook de preventie van blessures, wat nog altijd de grootste reden is om op te zeggen.

#### **1.1 Startersclinic**

In september 2020 is de startersclinic gestart met 53 deelnemers waarvan 3 deelnemers van de startersclinic 2019/2020.

Vanwege covid19 kon in het seizoen 2020/2021 een deel van de fysieke trainingen niet doorgaan, wel werden er trainingsprogramma's gegeven via Facebook en Whatsapp. Ook de afsluiting, door deelname aan de Hilversum City Run, kon niet door gaan. De deelnemers van deze startersclinic hebben een aanbieding gekregen voor een lidmaatschap van GAC of voor het opnieuw starten in de startersclinic 2021/2022.

Voor het seizoen 2021/2022 is er ook weer een startersclinic gestart met 15 herintreders en 16 nieuwe aanmeldingen. Ook deze groep heeft veel hinder gehad van de corona-maatregelen. Er is maar heel beperkt met elkaar getraind, verder werden er trainingsprogramma's gegeven via Facebook en Whatsapp.

#### **1.2 Marathongroep**

In het seizoen 2020/2021 zijn we met een groep van 38 deelnemers gestart aan de GAC Marathonclinic, waarvan 11 nieuwe deelnemers. De trainingen moesten worden aangepast ivm de corona-richtlijnen, en vervolgens gingen de marathons van Rotterdam en Rome niet door. De organisatoren van de Marathonclinic hebben toen zelf bij de dagcamping aan de Larenseweg een covid-proof marathon georganiseerd. Alle deelnemers waren hier zeer enthousiast over en ook blij verrast met de medaille die bij de finish op hen lag te wachten. Een zeer geslaagde dag waarop bewezen is dat een kleinschalig evenement snel te organiseren is. In het najaar van 2021 stond de (uitgestelde) marathon van Rotterdam op de planning. Daar is met een flinke groep ook voor getraind en aan deelgenomen. De omstandigheden waren ideaal en die dag zijn heel wat PR's gelopen. Wij zijn medio 2021 ook gestart met de organisatie van en promotie voor de Marathonclinic 2021/2022. Ondanks de grote onzekerheid (op dat moment was er weer een sportieve 'lockdown') hebben toch weer 34 deelnemers zich aangemeld voor de Marathonclinic waarvan 4 nieuwe deelnemers. Ook nu weer corona-maatregelen zoals lopen in duo's maar in de laatste belangrijke fase

voor de marathon is er weer in groepsverband gelopen. Volgend jaar zal er zeker weer behoefte zijn aan een Marathonclinic en wij hopen dat wij weer met de hele groep samen kunnen trainen naar het grote doel en dit samen beleven. Deelnemers aan de Marathonclinic hebben de trainers als vraagbaak en kunnen op Google Drive achtergrondinformatie vinden over trainingsopbouw, voeding en marathonvoorbereiding.

### 1.3 Opleidingsteam

Door middel van opleidingen willen we de continuïteit en de kwaliteit van de trainingen voor de loopsportafdeling van GAC bewaken. Een onderdeel hiervan is de jaarlijkse opleiding voor nieuwe trainers voor hardlopen.

Deze opleiding is in 2021 al voor het 10e jaar met Niels Alofsen als docent gestart.

De trainers in opleiding van het seizoen 2019/2020 hebben in de 2<sup>e</sup> helft van 2021 allemaal individueel hun Proeve van Bekwaamheid (PvB) gedaan. Daarvoor gaven zij, met toestemming, al training aan 1 of meer vaste groepen.

In 2021 is er een nieuwe groep van 5 trainers gestart met de opleiding. De ervaringen uit voorgaande jaren worden meegenomen in de nieuwe opleiding.

Daarnaast wordt de kwaliteit bewaakt door regelmatig een bijscholingsprogramma voor de trainers aan te bieden. Ook dat kon niet doorgaan in 2021.

## **2. Nordiccen**

Door corona lagen de trainingen regelmatig stil. In die periodes plaatste Liene "zoekplaatjes", foto's genomen in de omgeving van Hilversum, in een WhatsApp-groep met bijna veertig leden. Veel nordiccers zochten vervolgens de plek van de foto op, maakten daar een selfie en zette die in de WhatsApp-groep. De animo bleef groot.

In periodes dat we wel mochten trainen deden we dat eerst vanaf restaurant Robert aan de Bussumergrintweg, later vanaf Kievitsdal en nog later weer vanaf het hek bij het Cronebos.

In juni organiseerden we een basiscursus, die uiteindelijk maar twee deelnemers telde. Eén deelnemer is lid geworden en nordict nog, de andere heeft er na de basiscursus voor gekozen te blijven sportief wandelen.

Na een vergelijking in het Magazine van nordiccers met bejaarden, verscheen in het daarop volgende Magazine een heel positief artikel over nordiccen. Dit zorgde ervoor dat zich voor de basiscursus die in november begon, 13 deelnemers aanmeldde: 8 leden en 5 niet-leden. Deze basiscursus moest onderbroken worden door weer een lockdown. In januari ging één van de deelnemers weer sportief wandelen, 11 deelnemers bleven nordiccen. Eén deelnemer kan de contributie niet betalen en haakte daarom af.

Ook organiseerden we kennismakingsclinics. In mei voor de hardloopgroep van Saskia met negen deelnemers, in juni met o.a. een aantal commissieleden en het bestuurslid dat de vergelijking van nordiccers met bejaarden maakte, en in oktober met zes deelnemers, vijf daarvan deden daarna de basiscursus.

In juli kwamen de nordicctrainers bij elkaar voor overleg op het terras Land en Boschzigt. Ook konden we één keer samen met de sportief wandeltrainers vergaderen in de kantine.

### **3. Sportief Wandelen (SW)**

SW-trainingen lagen ook in 2021 door corona regelmatig stil. Menig wandelaar heeft zich hierdoor echter niet uit het veld laten slaan en er is individueel of in (zeer) kleine groepjes gewandeld.

Met enthousiaste inzet van de trainers is het gelukt om de trainingen doorgang te laten vinden, rekening houdend met de op dat moment geldende protocollen/richtlijnen. Gebruikmakend van ook alle invaltrainers kon goed ingespeeld worden op de (wisselende) eisen t.a.v. groepsgrootte en startplekken. Naast het vertrouwde Cronebos, werden hierdoor ook trainingen uitgezet in het Spanderswoud en Corversbos.

Aantal trainers (stand per 31 december 2021): 17 (waarvan 14 vast en 3 inval). Twee trainers zijn in de loop van het jaar gestopt.

In de periodes dat er wel getraind mocht worden, gebeurde dat op vijf niveaus (A t/m D + Power Walking) en op verschillende dagen van de week (dinsdagochtend en -avond, donderdag- en zaterdagochtend). Op maandagochtend werd training gegeven aan een groep A/B- en B-wandelaars.

De belangstelling voor SW is t.o.v. 2020 en ondanks (of dankzij?) corona toegenomen: 21 personen hebben informatie ingewonnen, daarna aan een of meer proeftrainingen meegedaan, resulterend in 12 nieuwe aanmeldingen.

### **4 Evenemententeam**

Vanwege de covid19 maatregelen konden in 2021 de traditionele GAC- loopjes Lenteloop en Wasmeerloop niet georganiseerd worden; de Herfstloop (125 deelnemers) en Sinterklaasloop (385 deelnemers waaronder 60 jeugdleden) gingen gelukkig wel door evenals het uitdelen van oliebollen en chocolademelk op 18 december.

Ook moest worden afgezien van de kersttraining op de ochtend van 2<sup>e</sup> kerstdag en de Gooische Heidelberg van eind augustus.

#### **4.1 Klaverblad Voetstappenpad**

In 2021 kon de Rally gelukkig weer doorgaan. Niet in mei, maar wel op 31 oktober.

We hebben meer dan 300 wandelaars mogen verwelkomen. Daarvan hebben bijna 130 mensen de volledige afstand van 29 kilometer gelopen. Ons contact met de VPRO hadden we weer aangeboord zodat we van het VPRO gebouw gebruik mochten maken voor de start. Deze locatie is als zeer positief ervaren, dus ook voor 2022 gaan we daar weer graag gebruik van maken.

Omdat het de tiende keer was dat de Rally werd georganiseerd, hebben we er een officieel tintje aan gegeven met toespraken van onze voorzitter en diverse genodigden. Daarnaast hadden we een zgn. djembé band weten te strikken voor een vrolijke ritmische omlijsting. En Klaverblad, onze hoofdsponsor, had ruim in de buidel getast voor prachtige Doppers (want je gaat natuurlijk geen plastic weggooi flesjes meer geven!) en onze vrijwilligers waren goed zichtbaar in een knalgele bodywarmer. Onderweg konden de wandelaars kennismaken met één van de schaapherders van het Goois Natuurreservaat die op ons verzoek langs de route haar kudde op de Zuiderheide liet grazen.

Bij terugkomst hadden we nog meer verrassingen voor onze wandelaars: poffertjes, aangeboden door Klaverblad. Ze vonden gretig aftrek.

Een geslaagde wandeldag!

## **5 Bootcamp**

De bootcamp trainingen zijn in 2021 tijdens de lockdown deels stilgelegd. Maar mede door een aantal vrijwillige trainers konden we daarbuiten in groepjes redelijk door trainen.

Later in het jaar konden mensen zich elke week inschrijven en zo konden we eerst met 4 deelnemers per trainer werken en later met 6. Op deze manier konden we, op afstand, toch gemiddeld 24 mensen laten trainen.

Daarom speciale dank voor de vrijwillige trainers: Laus Bosman, Irene en Astrid Kooy en Maaïke van der Schoot. Zonder hen hadden we het niet kunnen klaar spelen. Maaïke is ondertussen gediplomeerd trainer bootcamp.

## **6 Reanimatie**

Corona had ook in 2021 zijn invloed op de Reanimatiecursussen.

In overleg met de docente en de richtlijnen van de Hartstichting werden corona-protocollen opgezet om de cursussen toch doorgang te laten vinden.

Daartoe werden de cursussen opgesplitst in twee blokken van een uur en de aanvangstijd van het tweede uur werd zodanig gekozen dat het pad van de verlatende cursisten niet het pad van de van de inkomende cursisten voor het tweede blok hoefde te kruisen.

De docente bracht individuele oefenpoppen mee, die na elke les weer werden ontsmet.

In het voorjaar van 2021 mochten er geen fysieke lessen worden gegeven.

Dat werd opgelost door de voorjaarscursussen online te doen. Dat was echter niet voor iedereen haalbaar: er waren (oudere) trainers voor wie dat een te hoge drempel vormde.

Gelukkig konden we in het najaar van 2021 weer fysiek cursussen geven, nog wel steeds volgens het corona-protocol.

Reanimatie was ook de afgelopen periode belangrijker dan ooit, omdat juist in deze periode de kansen op hartstilstand waren toegenomen.

De cursussen worden in ieder geval door de trainers en deelnemende leden gewaardeerd en worden gedisciplineerd bezocht: een mooie toevoeging aan de gereedschapskist van de trainer.

Alle trainers krijgen deze cursus natuurlijk door de GAC aangeboden. Voor de leden is het een mooie kans om tegen kostprijs de cursussen eveneens te volgen.

Anmelden kan bij [reanimatie@gach.nl](mailto:reanimatie@gach.nl)

## **Doelstellingen/ projecten 2022**

### **Opleidingsteam**

In 2022 starten we een nieuwe opleiding voor trainers maar die zal pas kunnen beginnen in het 3<sup>e</sup> kwartaal.

De verbeteringen die in 2022 voor de bijscholing moeten worden doorgevoerd, zijn het structureel jaarlijks geven van bijscholingen met de bijbehorende communicatie en de bijscholingscommissie nieuw leven inblazen. De eerstvolgende bijscholing staat gepland voor 13 april.

### **Nordiccen**

In 2022 zullen we ook weer twee of drie basiscursussen organiseren, met in de weken daarvoor een kennismakingsclinic. De eerste staat gepland voor maart.

Een invaltrainer wordt bijgeschoold tot all-round trainer. Hij zal een andere trainer gaan vervangen, die ermee stopt.

Het ziet er naar uit dat er geen Wandeltrainersdag niet meer wordt georganiseerd. Zo mogelijk willen we in het najaar weer een bijscholing voor de nordictrainers, samen met de buurverenigingen organiseren.

### **Evenemententeam**

In 2022 zullen zo veel als mogelijk de vaste jaarlijkse loopevenementen georganiseerd worden.

Daarnaast wordt in samenwerking met GNR hard gewerkt aan de organisatie van de Klaverblad Voetstappenpad Wandelrally over 29 km op 15 mei. De Gooise Heidelberg gaat niet meer van start.

Loop	datum	start	
Lenteloop	zaterdag 19 maart 2022	kruisling Dr. Albert Schweitzerweg en Kaapweg, Baarn	SW, NW, hardlopen
Voetstappenpad	zondag 15 mei 2022	VPRO	SW, NW
Wasmeerloop	zaterdag 18 juni 2022	fietspad Lage Vuursche Weg, naast Hilversums Wasmeer	SW, NW, hardlopen
Herfstloop	zaterdag 24 september 2022	Sinterklaasweitje, Zwarte weg 1, Lage Vuursche	SW, NW, hardlopen
Sinterklaasloop	zaterdag 3 december 2022	Sinterklaasweitje, Zwarte weg 1, Lage Vuursche	SW, NW, hardlopen

### **Reanimatie**

Ook voor 2022 worden ondanks de versoepelingen, de cursussen in twee blokken gehandhaafd. Er kan dan soepeler worden omgegaan met eventuele beperkingen. Hopelijk kunnen we in het najaar weer de gewone lessen organiseren

## Jaarverslag 2021 WOC

---

### Bezetting commissie

Het WOC bestond tot en met 31 december 2021 uit de volgende leden:

Voorzitter	Aswin Jagers
Penningmeester/ uitslagen junioren en senioren	Marc van Veen
Lid	Stéphane Wienneke
Lid	John Dankers
EHBO-coördinator	Nelleke Dankers
JUCO	John en Nelleke Dankers
Wedstrijd secretariaat	Marc Jordense
Uitslagen pupillen	vacature
Secr. uitwedstrijden AB-jun. sen. en masters	Ingrid van Dijk
Clubrecords junioren C en ouder	Arjan van Harn
Clubrecords junioren D	Aswin Jagers
Clubrecords pupillen	John Dankers

### Doel & taken van het WOC

De commissie stelt het jaarlijks wedstrijdprogramma van de vereniging vast en vraagt het aan bij de Atletiekunie. Verder organiseert de commissie de uit- en thuiswedstrijden, coördineert de jury, zorgt voor de accommodatie en het parcours en maakt promotie voor de wedstrijden. Ook coördineert de WOC de competitiewedstrijden, regelt scholing en bijscholing van o.a. juryleden en scheidsrechters, houdt de jaarlijkse ranglijsten indoor en outdoor bij en zorgt voor publicatie daarvan. Verder worden de clubrecords erkend en gepubliceerd en worden eventuele bijbehorende premies uitgekeerd. Tenslotte verzorgt de commissie ook de prijzen die worden uitgereikt.

### Beschouwing WOC in 2021

Door alle coronamaatregelen zijn in 2021 veel wedstrijden en activiteiten gecancelled, maar waar mogelijk toch georganiseerd of ondersteund. Hieronder een overzicht:

- Crosscompetitie regio                      ⇨ seizoen 2020-2021 is volledig afgelast. Seizoen 2021-2022 is wel gehouden.
- Clubkampioenschap cross                    ⇨ georganiseerd, zonder publiek
- Jurycursus 2021                                ⇨ afgelast
- Oefenwedstrijd pupillen                      ⇨ afgelast
- Gooise Onderdeel Wedstrijden              ⇨ afgelast, deelnemers van andere verenigingen waren een groot deel van 2021 niet toegestaan
- Gooise Thuis Wedstrijden                    ⇨ waar mogelijk georganiseerd opdat wedstrijdathleten

