

# DUTCH GAY AND LESBIAN ATHLETICS

1999 - 10 JAAR DGLA - 2009



## NIEUWSBRIEF

DECEMBER -- 2009

### ***Nieuwjaarsreceptie op 10 januari!***

*De nieuwjaarsreceptie van DGLA vindt plaats op zondag 10 januari. Vanaf 16.00 uur zijn jullie van harte welkom voor een drankje en een hapje in Bar De Prik, Spuistraat 109. ([www.prikamsterdam.nl](http://www.prikamsterdam.nl)).*

### **Einde jaar**

Sinds een paar dagen is het echt winters! Sneeuw in het park, sneeuw op de baan in het Olympisch Stadion.

Afgelopen vrijdag traiden we heerlijk op een soort wit tapijt – vreemd dempend, en verassend weinig glad!

Het gaf een heel bijzondere sfeer en het belooft een mooi einde van het jaar te worden.

Een jaar met gebeurtenissen die er flink inhakken: alles wat met crisis te maken heeft raakt ook vele DGLA-ers, op wat voor manier dan ook. Minder opdrachten voor de ZZP-ers, ontslagen in de sector waar je werkt of andere zorgen ten gevolge van, etc. Gelukkig ook weer veel mooie gebeurtenissen: ontluikende liefde op het DGLA trainingsweekend, vele records en medailles tijdens de Outgames, Annemies aan het bestuur toegevoegd, Bas als nieuwe trainer erbij etc.

Maar ook binnen DGLA twee veranderingen, die ik hier even wil uitlichten: zowel onze webmaster Cindy, als onze Nieuwsbrief redacteur Arie stoppen ermee. Je leest nu dus de laatste Nieuwsbrief van Arie's hand, en de website zou z.s.m. door iemand anders opgepakt moeten worden. Allereerst wil ik ook hier Cindy en Arie enorm bedanken voor hun inspanningen gedurende de laatste jaren!!! En dat zullen we op een ander moment ook nog live doen!

We zullen op zoek moeten naar opvolging, op wat voor manier dan ook. Als Bestuur vinden we het ook belangrijk wat de leden ervan vinden: zou er nog een papieren nieuwsbrief moeten blijven bestaan? Of zou alles digitaal moeten, en hoe dan? Maar vooral ook de vraag: wie kan en wil hiermee aan de slag?

We zijn naarstig op zoek naar mensen die hier echt zin in hebben!

**Kortom: een oproep om in 2010 mee te werken aan een DGLA waarin we elkaar goed blijven informeren en bij de club betrekken!**

Bij deze wens ik jullie allemaal heel fijne feestdagen, en alvast een heel goed, gezond en sportief begin van 2010.

**Tot ziens op de Nieuwjaarsreceptie op 10 januari!**



**Cinta**

## Mijn laatste !!

De Nieuwsbrief die hier voor je ligt is de laatste van mijn hand. Ik heb besloten om na ruim 3 ½ jaar te stoppen met het maken van de DGLA Nieuwsbrief. Ik heb het al die jaren met plezier gedaan en wil iedereen hierbij bedanken voor zijn of haar inbreng in ons clubblad. Want dat is wat ik geprobeerd heb te laten zijn : een blaadje voor en door de leden van onze club. OK, het kostte wel eens moeite om genoeg kopij te krijgen en ik heb best zelf meer geschreven dan de bedoeling was. Toch lukte het elke keer weer om genoeg informatie en stukjes te krijgen om ( mijns inziens ) een Nieuwsbrief te maken waar genoeg leuke en nuttige informatie in stond.

Ik hoop uiteraard dat de rest van de club dat ook zo ervaren heeft.

### Hoe nu verder ?

Wel, ik heb het Bestuur van mijn beslissing op de hoogte gesteld en geadviseerd zich als Bestuur te buigen over de toekomst van de Nieuwsbrief. Aan hen de taak om zo nodig (of zo mogelijk) een opvolger/ster voor mij te vinden of om een ander "format" te bedenken om een ieder binnen de club te informeren. Al eerder is er gesproken over het maken van een "Digitale Nieuwsbrief" en natuurlijk is ook de e-mail een ideaal middel om alle leden te informeren. Het was wel altijd mijn overtuiging dat "een blaadje in de brievenbus" goed is voor de binding met de club.

### Belangrijk : informatie !!

Behalve voor de binding met de club is het volgens mij zeer belangrijk dat iedereen informatie ontvangt van en over DGLA. Vooral als je even niet op de trainingen komt dan gaat een hoop informatie snel langs je heen. Dat kan ikzelf uit ervaring zeggen en daarvoor moeten we natuurlijk waken.

Nou ja, ik zie jullie vast nog wel. Ik ben en blijf gewoon lid van DGLA en kom als het meezit ook weer wat vaker op de trainingsavonden. Ik wens iedereen het allerbeste, zowel sportief als persoonlijk.

Arie Kriebel



**Persoonsgerichte begeleiding d.m.v.:**

**Coaching, Training en Supervisie**

**RJH Fortuynstraat 27 1019 WJ Amsterdam**

**020 4193227 [marten.bos@planet.nl](mailto:marten.bos@planet.nl)**

**[www.martenbos.nl](http://www.martenbos.nl)**

## Trainingweekend Egmond 26 en 27 september 2009

Zaterdag 26 september verzamelden wij ons tussen 13.00 en 13.30 in Egmond aan de Hoef. In Amsterdam scheen de zon nog stralend, maar in Egmond gearriveerd bleek de bewolking de overhand te hebben gekregen. Velen kwamen per eigen bolide naar Egmond, edoch de grootste sportievelingen onder ons (Daniela en Irene) waren op de fiets uit Amsterdam gekomen. Hulde dames!

Na de nodige koffie (Antoine had een zware nacht achter de rug...) nodigde Sisca ons vol enthousiasme uit om de duinen te gaan bestormen. De eerste training bestond uit de nodige strek- en rekbewegingen, waarna we in rustig tempo, afgewisseld met korte loopoefeningen, het strand probeerden te bereiken. Dit was nog niet zo makkelijk, dus na de nodige omzwervingen kwamen we uiteindelijk toch uit op het – steeds aantrekkelijker wordende - strand. Vervolgens via Egmond aan Zee weer terug naar de Stay Okay.

Na een biertje en wijntje op het terras, konden we ons op de spaghetti maaltijd storten. We zullen maar zeggen: Een onvervalste jeugdherbergmaaltijd!

Na het eten wilden we het hot gay en lesbo-leven van Egmond aan de Hoef gaan ontdekken. Helaas bleek het lokale café ("Het rode Paard" of iets dergelijks....) niet die ambiance te bieden die wij hadden gehoopt. Daarom weer lekker teruggewandeld naar het vertrouwde Stay Okay, waar we de hele avond tussen high potentials van de Hogeschool van Amsterdam aan de bar en kroegtafel hebben gehangen.

De volgende morgen verdween de lokale mist (wat overigens een fantastisch gezicht was zo tegen de duinen aan) al snel en konden wij onze loopjes starten in een stralende zon. Er was een korte (ongeveer 8 km) en lange tocht (ongeveer 18 km) uitgezet. Wat is er mooier dan door de Hollandse duinen hard te lopen, terwijl de ochtendzon op je bolletje schijnt.

Meer of minder uitgeput kwamen we allen weer terug bij de Stay Okay, waar we nog een laatste douche namen en lekkere broodjes met kroket nuttigden. 's Middags ging een aantal leden nog zalig naar een zonovergoten strand in Egmond aan Zee, de rest ging met fiets, auto of trein weer naar het Amsterdamse.

Het was een gezellig en sportief weekend en wat zijn wij met elkaar toch een leuke club mensen! Steven dank voor de voortreffelijke organisatie, Sisca dank dat je ons weer alle kneepjes van het loopvak hebt bijgeleerd. En last but not least dank aan Jeannet voor het regelen van de financiële zijde van dit weekend, want zonder geld geen fun.

**Op naar 2010 !!!**

**Peter van den Raadt**

de 'Free Friday Night Run' wordt elke 2e vrijdag van de maand georganiseerd door atletiekvereniging Phanos

start bij het Olympisch Stadion om 19.30 uur

#### **Aankomende runs:**

11 december  
8 januari  
12 februari  
12 maart

#### **Aanmelden:**

[fridaynightrun@freefridaynightrun.nl](mailto:fridaynightrun@freefridaynightrun.nl)

**Voor info : [www.phanos.org](http://www.phanos.org)**

#### **Noteer NU in je agenda :**

#### **14e DGLA Roze Loop**

zondag 2 mei 2010 11 uur bij AV'23 5, 10, 15 km  
daarna Masterdag (sprint + technische nummers)

#### **12e DGLA Gay Pride Run**

vrijdag 6 augustus 2010 bij Sporthal Zeeburg 19.30 uur 5/10/21.1 km

#### **Gay Games Keulen**

van 31 juli tot 7 augustus 2010  
zie [www.gaygamescologne.com](http://www.gaygamescologne.com)  
Inschrijven : 125 euro + 40 euro voor deelname sport!

#### **DGLA Nieuws !!**

#### **Bas Baanders toegevoegd aan trainerspool van DGLA**

Bas heeft al meerdere trainingen ingevallen. Omdat Bas en de deelnemers aan de trainingen erg enthousiast zijn, is besloten Bas op permanente basis op te nemen in de trainerspool. Met ingang van 1 december zal Bas iedere eerste woensdag van de maand de training verzorgen op de baan bij AV'23.



Aantal leden DGLA voor 2010  
Totaal 68 leden : 49 mannen en 19 vrouwen.

Aantal Vrienden/Vriendinnen 2008/2009  
Totaal 34 : 21 mannen 13 vrouwen.



#### **<<<<<< UITSLAGEN >>>>>>**

#### **Wegwedstrijden**

Tilburg 10 Miles d.d. 6/9/2009

#### **10 EM**

Peters Bartels 1.17.09 (3<sup>e</sup>)

1/2 Marathon Haarlemmermeer d.d. 6/9/2009

Peter v.d. Raadt 2.08.51

Marathon van Berlijn d.d.

20/9/2009

Gerbert van Loenen 3.43.03

25<sup>e</sup> Dam tot Damloop d.d.

20/9/2009

#### **10 EM**

Coen van Gestel 1.06.59

Cinta Groos 1.11.19

Ben de Boer 1.14.12

Paul L. Jansen 1.14.46

Irene Bloemink 1.18.57

Tom Meertens 1.19.36

Dittie van de Bor 1.20.26

Peter Bartels 1.22.13

Richard Ho-Sam-Sooi 1.23.00

Ben v.d. Wilt 1.24.44

Bram van Overmeeren 1.26.36

Toos Rottinghuis 1.28.20

Peter v.d. Raadt 1.35.26

Richard Ho-Sam-Sooi liep zowel zaterdagavond (tijd hierboven) als zondag. Toen was zijn tijd 1.26.00 uur

Twiskemolenloop d.d. 27/9/2009

#### **10 EM**

Tom Meertens 1.14.27

Haarlem Achmealoop d.d. 27/9/2009

#### **10 KM**

Peter Bartels 47.14 min

Parkstadrun d.d. 04/10/2009

#### **10 EM**

Tom Meertens 1.19.55

1/2 Marathon Reestdal (Meppel) d.d. 10/10/2009

Ben de Boer 1.39.30

New York Marathon d.d.

1/11/2009

Ben de Boer 3.54.31

26e Fortis Zevenheuvelenloop



Henk Hermsen 1.07.44

Irene Bloemink 1.12.10

Anne Meijers 1.13.33

Peter Bartels 1.15.30

Rolf Appels 1.20.38

Peter v.d. Raadt 1.25.07

Adventure Run Ameland d.d.

12/12/2009

#### **1/2 Marathon**

Ben de Boer 1.47.20

## **Hans, Nick en Henk hebben op zondag 11 oktober de marathon van Chicago gelopen.**

Hans logeerde bij vrienden, Henk bij burens en Nick had met zijn ouders onderdak gevonden in een hotel. Hierbij Henk's impressie van een geslaagde marathonreis.

Op vrijdagochtend meteen om 9u met Hans, die jarig bleek te zijn, en Nick afgesproken om ons starterpakket af te halen. Een beurscomplex aan het meer, zuidelijk van het centrum, waarbij in een grote hal een expo was met kramen van alle leveranciers van sportspullen en krachtvoer die je kunt voorstellen. Op voorstel van Hans kamden wij deze hal in een paar uur systematisch uit. Tegen de adviezen in alle powerbars en -drankjes geprobeerd. Veel schoenen gepast, helaas niet het goede paar voor mijn ongelijke voeten.



De enige keer dat ik nog had gelopen was op dag van aankomst. Zaterdagmiddag spraken Hans, Nick en ik af om om 16u in de buurt van de start (Milleniumpark / Grantpark) een paar km te joggen. Ik zei maar niet dat ik last had van een kuit. 's Avonds nog spaghetti naar binnen geschoven in een Italiaans restaurant waar ook de lopers van Chicago FrontRunners zouden zijn. Het was gezellig ondanks de geringe opkomst. Tijdens de marathon liep ik overigens 15m na de start naast Corbin Woodling van FrontRunners Chicago, een ongelooflijk toeval om hem na een keer ontmoet te hebben te midden van 34.000 lopers te zien .

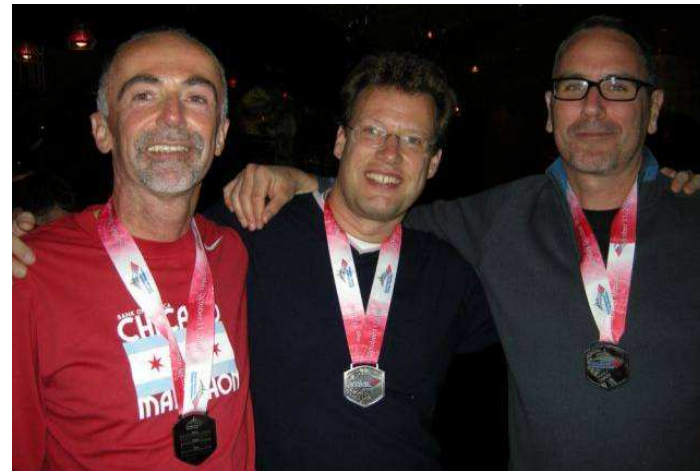
Zondagochtend met de L (*elevate line*, metro) naar de start. De bekende zenuwen, heb ik alles, ik voel dit en dat, vraag me af of ik genoeg heb gegeten, kom ik op tijd? Gelukkig stonden er om 6u al veel andere lopers (en supporters). Ik stapte toch maar uit waar de aanzwelende meute uitstapte. De bekende mierenhoop naar de start. Een schitterend gezicht zoveel mensen en het uitzicht op downtown met de wolkenkrabbers. Het was koud: rond het vriespunt. Spullen afgeven en naar het startvak (3h45 - 4h00). Luid en duidelijk werd aangekondigd dat de startvakken om 7.15 dicht zouden gaan.

Veel lopers die te laat kwamen sprongen op het laatst nog over de afzetting. Petje af, voor het volkslied. Om stipt 7.30h startschot. Op YouTube kun je overigens de route zien.

Het was een geweldige route, eerst een slinger door downtown, over Chicago river, bekende straatnamen een heel stuk over LaSalle street. Wat zonde de teloorgang van Abn-Amro dacht ik nog een paar keer. De Chicago marathon heette naar de Amerikaanse dochter van Abn-Amro LaSalle Chicago, nu dus Bank of America marathon. Bij *mile 8* midden in Boystown bemenst FrontRunners het *waterstation, the 'best and loudest water station'*. Thema dit jaar was trouwen, compleet met homo 'majorettes' en travestieten. Alleen dit *station* wordt al gerund door 225 vrijwilligers onder leiding David Reithoffer.

Het zuidelijke puntje raakt net niet Hyde Park waar president Obama schijnt te wonen. Ten zuiden van *Loop* liggen de wijken Chinatown en een *latino* wijk met een zeer enthousiaste menigte. De gehele organisatie was overigens geweldig: water/sportdrink/op een punt gel/laatste punten ook bananen. Het grote pluspunt vonden wij dat je gewoon kunt aanmelden (op tijd), \$150 betaalt en verder geen gedwongen winkelnering.

Het meest geweldige moment blijft de finish. Alle bagger is weg uit je geest, je voelt je helemaal voldaan, ook al is je lijf meer of minder beurs. Voor het eerst, meteen een grote beker Goose Island bier. Steven heeft gelijk, wat is dit heeeerlijk na 42k. Ik heb mijn eigen verwachting qua tijd overtroffen: 03h35. Dit bleek overigens plaats 5.000 te zijn van 33,608 finalisten. Het mooiste is nog dat ook Hans en Nick, die door zijn blessure onvoldoende had kunnen trainen, de marathon gelukkig goed hebben volbracht. Dgla heeft nu ook zijn marathonsporen achtergelaten in Chicago.



Vlnr : Henk, Hans en Nick

## Clubkleding

In 2009 hebben we de nieuwe clubkleding geïntroduceerd. Veel leden hebben zich inmiddels in het nieuw gestoken, de afgunstige blikken op atletiekbanen en stratenparkoersen wereldwijd zijn niet van de lucht! DGLA heeft veel geld geïnvesteerd in de kleding (die aangeschaft kan worden bij Runnersworld op de Vijzelgracht). Nu de dagen korter worden en de temperaturen navenant dalen wordt het tijd om de winteroutfit aan te schaffen. Het materiaal is winddicht, waterafstotend en toch ademend. Bijgaand de prijslijst en in de bijlage enkele foto's van leden in het clubtenue.

**Ren dus nu naar Runnersworld!**

### DGLA clubkleding

**kort broekje oranje**

**korte tight oranje**

**singlet zwart met DGLA-logo**

**functioneel trainingsshirt oranje met DGLA logo**

**lange tight zwart**

**trainingsbroek zwart**

**jack oranje met naam DGLA**

### PRIJS (M/V)

**20 euro**

**20 euro**

**25 euro**

**30 euro**

**30 euro**

**30 euro**

**45 euro**

### Webmaster gezocht!

Cindy Stienstra beheert al enige jaren de website van DGLA en dit doet ze geweldig. De website zou echter wel een make-over kunnen gebruiken. Hiervoor zijn we op zoek naar een webmaster die zich hier helemaal in vast wil bijten. De DGLA-webmaster gaat een nieuwe 'look and feel' voor de site ontwerpen, de inhoud actualiseren en meer verkeer genereren zodat we hier weer jaren plezier van kunnen hebben. Wie deze uitdaging aan wil gaan kan zich melden bij Cinta Groos op [cintagroos@gmail.com](mailto:cintagroos@gmail.com).



### DOLLY BELLEFLEUR : "VAN HEM NAAR HAAR NAAR HIPPOLYTUSHOEF"

In de Nieuwsbrief van Juni schreef ik een stukje met de titel "Een echte Dolly om je nek". Dat ging toen over het optreden van Dolly tijdens ons jubileumfeest in Aknaton. Dit keer gaat het over Dolly haar eigen jubileum. Ze bestaat namelijk 20 jaar en ter ere daarvan is er in de OBA ( Openbare Bibliotheek Amsterdam ) een expositie over haar leven.

Waarom dit stukje in onze DGLA Nieuwsbrief. Wel dat komt omdat ik dit keer niet Dolly om m'n nek gehad heb maar wel met Dolly gezongen heb. Ik zing namelijk in het Gay Mannenkoor Manoeuvre en Dolly had ons gevraagd om bij de opening van de tentoonstelling op 7 november jl. een paar nummers te zingen. Daar hebben we graag gehoor aan gegeven en we hebben zonder Dolly 2 nummers uit ons repertoire gezongen : "Nature Boy" en "Theater". Daarnaast hebben we samen met Dolly nog het nummer "The Rose" gezongen. Er was in de theaterzaal van de OBA die middag meer te beleven. Na de opening van de tentoonstelling bij het IHLIA-Homodok op de 6<sup>e</sup> etage van de OBA door wethouder Gehrels ging het hele gezelschap namelijk naar de theaterzaal van de Bibliotheek waar de rest van het programma plaats vond. Zo werd zij geïnterviewd over haar leven en zong zij zelf ook nog een aantal nummers.

Wel, ik denk dat hier ook op z'n plaats is om Dolly Bellefleur (het alter ego van Ruud Douma) van harte te feliciteren met haar jubileum en met de tentoonstelling over haar leventje. Wil je de expositie in de OBA bezoeken dan kan dat dagelijks van 10.00 tot 22.00 uur. Het is te zien tot en met 7 januari 2010, zoals eerder gezegd op de 6<sup>e</sup> etage. En oh ja, je vind me niet op de onderstaande foto. Dolly staat voor me. Had ik toch beter hier om haar nek kunnen hangen !!

**Arie Kriebel**



*Dolly met de mannen van Manoeuvre*

*foto: Eveline Renaud*

## BEN, YOU CAN DO IT!

### New York City Marathon, 1 november 2009

Het klinkt misschien niet zo logisch. Honderd jaar geleden zag in Amsterdam de verslaafdenzorg het levenslicht. En om die reden sta ik op 1 november 2009 om 7 uur 's ochtends op Staten Island aan de start van de veertigste New York City Marathon (NYCM). En toch is het zo gegaan. De Jellinek bestond in 2009 een eeuw en dat werd gevierd met studiedagen, boeken en deelname aan de NYCM. Je hebt maar één sportieve manager nodig die veertig collega's zo gek krijgt dat ze de oceaan oversteken om daar de grootste en beroemdste marathon te gaan lopen. Ik was één van hen.

Wat kan ik er over vertellen? In ieder geval dat ik me goed voorbereid heb. Door de Jellinek was John van Phanos ingehuurd om ons te begeleiden, maar zijn klasje liep op woensdag en dan was ik natuurlijk al bezet. Zijn wekelijks toegestuurd schema's heb ik keurig gevolgd en op zaterdag liep ik zo nu en dan mee in het Amsterdamse Bos. Ook heb ik me ingeschreven voor talloze wedstrijden door het hele land. Alleen al om die reden werd deelname aan de NYCM een hele ervaring. In augustus liep ik de Friese klassieker Sneek-Bolsward-Sneek met mijn moeder en haar rollator als supporter halverwege. In oktober bezocht ik een vriend in Meppel en deed in zijn achtertuin de halve marathon door het prachtige Reestdal. Je komt nog eens ergens. Ook de 'Road to Amsterdam' waarin je steeds meer kilometers gaat draaien, vormde een mooie springplank naar New York. Meer DGLA'ers waren daar te vinden overigens: Henk die voor Chicago ging en Rolf die Amsterdam deed.



Eind oktober, en paar dagen voor de marathon, vlogen we met alle collega's naar New York. Aangekomen in Manhattan liepen we nog dezelfde avond ons eerste rondje door Central Park. En daarmee kwam het hele circus op gang. Een verkennende loop door het finishgebied op vrijdag en de Friendship-run op zaterdag met alle buitenlanders waarin je voor het eerst voelde hoe bijzonder het is om tussen die hoge wolkenkrabbers hard te lopen. Ondertussen winkelen, met koffie in de najaarszon op een bankje in Byrant Park en duizend keer je startbewijs bekijken. Eindelijk een keer het Moma bezoeken en de onvermijdelijke aankopen doen in de Abercrombie-winkel op Fifth Avenue met die hele mooie jongen bij de deur. Maar daar ging het natuurlijk allemaal niet om. We kwamen voor de marathon! Op zaterdagavond na de Pasta-party werd de 'tag' aan de schoen vastgemaakt. Een soort van plastic bandje dat mijn tijd zou gaan registreren.

En daarna de onrustige nacht: zou het echt wel gaan lukken? Had ik wel genoeg getraind? Om kort te gaan: ik heb het gehaald. Op de Verrazano-brug klonk Frank Sinatra door de luidsprekers. "If I can make it there, I'll make it everywhere, New York, New York". Zachtjes zong ik het mee en na mijn eerste stappen in Brooklyn was ik er van overtuigd dat ik het zou gaan halen. Vanuit het niets riep een mevrouw aan de kant me toe: BEN, you can do it! Ik was helemaal uit lood geslagen. Wie was die mevrouw? Hoe wist ze dat ik zo heette? Tot ik me realiseerde dat ik toch echt zelf die naam met koeienletters op het Jellinek-shirt had laten drukken. Natuurlijk had ze mijn naam gelezen die ook nog eens niet al te moeilijk uit te spreken was. En ongetwijfeld heeft ze nog duizenden mensen toegejuicht. Maar zo voelde het niet; ze stond er speciaal voor mij !!



Al die kilometers hoorde ik haar roepen. En talloze anderen Amerikanen schreeuwden net zo hard: "Ben, you can make it! Ben, it looks good! Come on, Ben, go for it!" Zelfs toen ik na zo'n veertig kilometer in Central Park behoorlijk aan het eind van mijn latijn was, riepen ze nog keihard mijn naam. Om die reden ging ik na 3 uur, 54 minuten en 31 seconden over de finish. Moe, maar heel tevreden. Mijn doel was bereikt: een marathon lopen. Mijn tweede doel ook: een marathon lopen binnen de vier uur. Om mijn heen vielen mensen elkaar in de armen en miste ik heftig mijn thuisfront. Op Columbus Circle belde ik eerst maar met mijn moeder om haar gerust te stellen en daarna met Christiaan. Het werd geen succes: hij verstond me nauwelijks door het drukke verkeer en ik kon door alle emoties niet uit mijn woorden komen en stond wat langs de kant van de weg te snotteren. Een taxi – dat was eigenlijk waar ik daarna behoefte aan had. En aan een warm bad. De taxi kwam, het bad ook en 's avonds was het feest. Ik was er bij geweest: de New York City Marathon van 2009. Ook de volgende dag strompelde ik voldaan door de straten van Manhattan met een grote medaille om mijn nek. Trots op mezelf. En heel vaak moest ik aan haar terugdenken: die ene mevrouw uit Brooklyn langs de straat.

U wist mijn naam wel, maar ik uw naam natuurlijk niet, mevrouw uit Brooklyn. Mocht u ooit dit clubblad van de DGLA in handen krijgen, dan wil ik u graag nog even zeggen dat u zondag 1 november 2009 voor mij tot een onvergetelijke dag hebt gemaakt! Nogmaals dank.

**Ben de Boer**

**Beste DGLA-leden,**

Wat geweldig dat bijna iedereen van plan is om in 2010 lid te blijven.

De contributie wordt dit jaar niet verhoogd. Het blijft EUR 115. Dit is inclusief de vaste bijdrage die wij verschuldigd zijn aan de Atletiek Unie. De Atletiek Unie vraagt voor de wedstrijdlicentie voor 2010 EUR 19,70

Voor leden die ook een wedstrijdlicentie hebben, wordt het totale bedrag EUR 134,70. Vriendelijk wil ik je vragen dit bedrag over te maken voor 1-1-2010 op gironummer 9270946 t.n.v. DGLA te Amsterdam

Wij wensen je een leuk en sportief nieuw seizoen toe.

**Namens het bestuur, Jeanet de Waal, penningmeester**

**Diverse uitslagen baan.**

Uitslag Werpdriekamp AV Zaandam d.d. 18/9/2009

**Roel Carati :**

Kogel 7,93 / Discus 18,70 / Speer 33,22 (870 punten, 4e bij masters)  
(op alle onderdelen een nieuw PR!)

**Jan van der Meer:**

Kogel 7,83 / Discus 25,04 / Speer 24,74 (882 punten, 3e bij masters)

**Bas Koppers:**

Kogel 5,51 / Discus 15,83 / Speer 21,21 (347 punten, 7e bij masters)

**Trainingen :**

Dag	Locatie & Trainer	Tijden	Opmerkingen
Elke vrijdag	Olympisch Stadion Leo, Ruud	19.00-20.30	Elke eerste en derde vrijdag van de maand een sprint/ technische training olv Ruud Wielart
Elke woensdag	AV'23 Sisca	19.00-20.30	Adres van de accommodatie is : Radioweg 65 in de Watergraafsmeer
Eigen initiatief	Amsterdamse Bos Cinta, Sisca	Eigen initiatief	Verzamelen bij receptie tennispark Amstelpark

**Verenigingsactiviteiten**

**10 Jan. : Nieuwjaarsborrel**

**2 Mei : Roze Loop**

**2 Mei : Masterdag (baanwedstrijd)**

**6 Aug : Gay Pride Run**

# **RUNNERSWORLD®**

**N°1 in lopen**

**VIJZELGRACHT 7 AMSTERDAM**

tel. 020-4208700 info@runnersworldamsterdam.nl

**Loopt je relatie niet lekker?**

**marcel holtslag**

Overweeg relatiegesprekken. Met een beperkt aantal sessies krijg je grip op terugkerende conflicten. Met effectieve werkvormen veranderen oude patronen snel.

Ik ben gespecialiseerd in homo-specifieke

thema's als lichaamsgericht therapeut.

Website: www.marcelholtslag.nl. T 020-6712140

coaching psychotherapie trainingen

## **Tan**

Tan Mediaton, NMI-mediator arbeidsconflicten

**Een conflict op het werk?****Los het op met Tan!**

Bemiddeling bij:

- > meningsverschillen
- > problemen met een collega
- > oorzaken van ziekteverzuim
- > belemmeringen bij re-integratie

Tan Mediation

Ir Jeroen H. Tan

✉ Cruquiusweg 98-M  
1019 AJ Amsterdam

☎ (020)4199282

☎ 0654951820

fax: (020)4199281

tan@tanmediation.nl