

Januari - februari - maart 2009

AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald

The Stretcher





Kleinegris Adviesgroep

Bosstraat 12, 3766 AG Soest
Postbus 95, 3760 AB Soest
Tel. (035) 6013260, Fax: (035) 6021519
E-mail: info@kleinegris.nl
Website: www.kleinegris.nl

Lid NBvA, Vereniging van onafhankelijke financiële en assurantieadviseurs.

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING



**Kleinegris:
groots in
verzekeringen en
financiële zaken.**

En.... Voor alles geldt:
voor particulieren en bedrijven

THE STRETCHER

Cluborgaan van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Oplage 725

Verschijnt 5x per jaar

Aangesloten bij de Atletiekunie

22^e jaargang No. 1

Opgericht 1 januari 1984

BESTUUR

Voorzitter:	Jan Menne	Van Lennepleaan 70, 3768 XL Soest	Tel.: 6017972
Vice voorzitter:	Vacant		
Secretaris:	Dick den Oude	Nassauplantsoen 1, 3761 BH Soest	Tel.: 6019747
2 ^e Secretaris:	Marianne Verwoert	Parklaan 86, 3765 GK Soest	Tel.: 06 15616453
Penningmeester:	Everhard van Dijk	Inspecteur Schreuderlaan 124 Soest	Tel.: 6027915
Accommodatiebeheerder:	Jan Veen	Weegbreestraat 34, 3765 XW Soest	Tel.: 6017313
Lid namens Wedstr. Atletiek Commissie:	wisselend		
Lid namens Wedstrijd Org. Commissie:	wisselend		
Lid namens Jeugd Commissie:	Marcel Klarenbeek	Seminarihof 2, 3768 EE Soest	Tel.: 6030372
Lid namens Techn. Comm. Recr. Loopgr.:	André van Zadel	Valeriaanstraat 47 Soest	Tel.: 6021560
Lid namens Kantine Commissie:	wisselend		

ERELEDEN: Nelleke Boissevain, Hans Moerman, Ad Smits, Jan Veen en René van Zee.

LEDEN VAN VERDIENSTE: Marga Boeren, Gerard Boeren, Herma Boonstra, Marion van den Broek, Wim van Dorresteyn, Anton Gebbink, Marga Hulstede, Ben Kersbergen, An Klarenbeek, Wim Klarenbeek, Anita Klifman, Evert van 't Klooster, Elly Moerman, Henny Pot, Herman Schoemaker, Simon Schreur, Piet Valk, Trees Veen en Gé van Zal.

VERTROUWENSPERSOON

Monique Smits Beckeringhstraat 52, 3762 EX Soest Tel.: (privé) 6022552 Tel. werk: 6090424

KLACHTEN COMMISSIE

Ad Smits Korte Ossendam 40 Soest Tel.: 6014980
Gudula Stouthamer Scalmeijerpada 20 Soest Tel.: 6010923

COMMUNICATIEMEDEWERKSTER

vacature

MATERIALENBEHEER

Herman Schoemaker Braamweg 89, 3768 CE Soest Tel.: 6024802

RECLAMEBORDEN-SPONSORING

Ed Kokelaar Birkstraat 146A, 3768 HP Soest Tel.: 033-4631448

WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

Pupillen/Junioren:	Jet Verheijen	Schrikslaan 45, Soest (thuiswedstrijden)	jet.verheijen@xs4all.nl	Tel.: 06 23870322
Pupillen:	Marion v. Dorresteyn	Koninginnelaan 21, Soest (uitwedstrijden)	doehbt@versatel.nl	Tel.: 6013105
AB en Senioren:	Vincent Hofmann	Ruysdaelhof 10, Baarn (uitwedstr.)	vhofmann@hotmail.com	Tel.: 5430677
Lange afstandsgroep:	Adri van der Zon	Nachtegaalweg 34, Soest	wedsecia@avpijnenburg.nl	Tel.: 6013484
Jurycoördinator:	Alice van Beek	Gerrit v d Veenstraat 58, Soest	juco@avpijnenburg.nl	Tel.: 6035915

LEDEN-ADMINISTRATIE

Evert van 't Klooster Beckeringhstraat 54, 3762 EX Soest ledenadministratie@avpijnenburg.nl Tel.: 6021919

CONTRIBUTIE-INNING

Everhard van Dijk, Penningmeester Inspecteur Schreuderlaan 124 Soest Tel.: 6027915

POSTADRES

Secr. AV Pijnenburg
p/a Marianne Verwoert Parklaan 86, 3765 GK Soest secretariaat@avpijnenburg.nl Tel.: 06 15616453

ACCOMMODATIE

De atletiekaccommodatie van AV Pijnenburg is gelegen aan de Wiekslooterweg o.z. 10, 3766 LS Soest Tel.: 6010434

INLEVEREN COPIJ - LAY-OUT - ADVERTENTIES - DISTRIBUTIE

Gerard Boeren Schoutenkampweg 36, 3768 AE Soest redactie@avpijnenburg.nl Tel.: 6021171
gaboeren@tiscali.nl

DRUK

Dekker + van den Berg Belvedereweg 7, 3762 EE Soest Tel.: 6033164

REDACTIE THE STRETCHER

Gerard van den Berg	Kuipers Rietberghof 14, 3762 JS Soest	H.v.d.Berg90@kpnplanet.nl	Tel.: 6030391
Ria van Egdom	Fazantpad 49, 3766 JH Soest	ria.van.egdom@casema.nl	Tel.: 6020122
Gerard Boeren	Schoutenkampweg 36, 3768 AE Soest	gaboeren@tiscali.nl	Tel.: 6021171

Links boven : Adriana Herzog net voor haar overwinning

Rects boven : Lucas Rotich Kenia na zijn huldiging

Onder: Even na de start van de prestateloop richting de bunker



WEDSTRIJD ORGANISATIE COMMISSIE

v_woc@avpijnenburg.nl

Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	Tel.: 6011470
Michiel Kuper	Weegbreestraat 463 Soest	Tel.: 6014091
Philip Parlevliet	Gareel 36 Soest	Tel.: 6016096
Herman Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802
Jet Verheijen	Schrikslaan 45 Soest	Tel.: 6030890

WEDSTRIJD ATLETIEK COMMISSIE v_wac@avpijnenburg.nl

Edcar Cukier (v)	Kerkpad zz 114	Tel.: 6017421
Berend Drenth	Braamsluiper 16 Maartensdijk	0346 213556
Vincent Hofmann	Ruysdaelhof 10 Baarn	Tel.: 5430677
Ben Kersbergen	Larixlaan 7 Soest	Tel.: 6090770
Adri van der Zon	Nachtegaalweg 34 Soest	Tel.: 6013484

AKTIVITEITEN COMMISSIE

Ingrid Blokzijl	Den Blietlaan 39 Soest	Tel.: 6015800
Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	Tel.: 6011470
Henny van Leek	Beukenlaan 48 Soest	Tel.: 6010349
Ineke Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802

SECRETARIAAT SYLVESTERCROSS

Sylvestercross Postbus 555 3760 AN Soest

OUD PAPIER

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest Tel.: 6013423

AV PIJNBURG OP INTERNET:
www.avpijnenburg.nl

ADVERTENTIES

Hele pagina A4: € 210,= / jaar
Halve pagina A4: € 105,= / jaar
Kwart pagina A4: € 65,= / jaar

BANKGIRO

Bankgirorekening 315998601

CATAGORIEËN - LEEFTIJDEN

Pupillen D	Geboren in 2002
Pupillen C	Geboren in 2001
Pupillen B	Geboren in 2000
Pupil A 1 ^e jrs	Geboren in 1999
Pupil A 2 ^e jrs	Geboren in 1998
Junior D	Geboren in 1997 en 1996
Junior C	Geboren in 1995 en 1994
Junior B	Geboren in 1993 en 1992
Junior A	Geboren in 1991 en 1990
Senioren	Geboren in 1989 en eerder
Masters (M/V)	35 jaar en ouder

CONTRIBUTIE 2009

Pupil D	€ 122,= / jaar
Pupil A,B,C	€ 128,= / jaar
Juniores A,B	€ 152,= / jaar
Juniores C,D	€ 147,= / jaar
Senioren/Master	€ 164,= / jaar
Recreant	€ 131,= / jaar
Power-Walk	€ 131,= / jaar
Zaaltraining	€ 131,= / jaar
Gezinscontributie	€ 395,= / jaar
Studentenlidmaatschap op aanvraag	
Inschrijfgeld	€ 15,= Bij Zaal: € 10,=

JEUGD COMMISSIE

v_jc@avpijnenburg.nl

Marcel Klarenbeek (v)	Seminariehof 2 Soest	Tel.: 6030372
Ina Andriessen	Ereprijsstraat 71 Soest	Tel.: 6026219
Theo v. d. Beek (vv)	Gerrit v d Veenstraat 58 Soest	Tel.: 6035915
Marion v. Dorresteijn	Koninginnelaan 21 Soest	Tel.: 6013105
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228
Jet Verheijen	Schrikslaan 45 Soest	Tel.: 6030890

JEUGD AKTIVITEITEN COMMISSIE

Alice van de Beek	Gerrit v d Veenstraat 58 Soest	Tel.: 6035915
Rian Biesterveld	Herderstaf 5 Soest	Tel.: 6017239
Marianne Jansen	Kolonieweg 2F Soest	Tel.: 6023671
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228
Silvia van Zomeren	Ereprijsstraat 221 Soest	Tel.: 6018580

TECHN. COMMISSIE RECREATIEVE LOOPSTERS/LOPERS

André van Zadel (v)	Valeriaanstraat 47 Soest	Tel.: 6021560
Dymen van Emst	Het Oude Raadhuis 29 Soest	Tel.: 6017028
Sacha Hilhorst	Minstreeppad 15 Soest	Tel.: 6025474
Loes Nel	Turfstreek 219 Soest	Tel.: 6010747
Marlon van Zal	Beetzlaan 78 Soest	Tel.: 6021605

KANTINE COMMISSIE kantine-commissie@avpijnenburg.nl

Gé van Zal (Voorz.)	T. Brandsmastraat 16 Soest	Tel.: 6011722
Gerard Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Dineke Kleinekoort	Eigendomweg 146 Soest	Tel.: 6024273
Leo Kortekaas	Ericaweg 11 Soest	Tel.: 6012448

BARHOOFDEN:

barhoofden@avpijnenburg.nl

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Gert de Bree	van Lennepalaan 16 Soest	Tel.: 6016118
Hans Kleinekoort	Eigendomweg 146 Soest	Tel.: 6024273
Wim van Leek	Beukenlaan 48 Soest	Tel.: 6010349
Wim Rademaker	Kerkpad NZ 6 Soest	Tel.: 5770871
Herman Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802
Ineke Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802
Joke van Zal	T. Brandsmastraat 16 Soest	Tel.: 6011722

ORGANISATIE SCHOOLSPORTDAGEN

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Ria van de Broek	Gemshoorn 19 Soest	Tel.: 6026259
Anita Klifman	Patrijsgang 6 Soest	Tel.: 6023848
Mirjam Kortekaas	Ericaweg 11 Soest	Tel.: 6012448
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228

Sluitingsdatum inleveren kopij

23 mei 2009

Kopij getypt of digitaal (e-mail) aanleveren s.v.p.

Wacht niet tot de laatste dag!!

gaboeren@tiscali.nl

Foto's voorpagina The Stretcher

Links boven: Henny Pot, Sportvrijwillig(st)er van het jaar 2008!!
Rechtsboven: Judith Rasch wint een zilveren medaille NK-Indoor in Groningen.
Onder: Even na de start van de prestatie-loop van de Sylvestercross richting de bunker.

VAN DE VOORZITTER

Als Darwin (12-2-1809 - 19-4-1882) en zijn volgelingen gelijk hebben, kan de rechtoplopende mens al omtrent 4 1/2 miljoen jaren rennen. En talloos zijn inmiddels de bewijzen, aangetroffen in (rots)gesteenten, fossiele bewijzen van miljoenen jaren atletiek op onze aarde. Rennen, niet uit luxe maar vaak om het vege lijf te redden. Het is pas heel veel later (776 voor Christus) als in het Griekse plaatsje Olympia hardloophwedstrijden worden gehouden op betrekkelijke korte afstand, 600 maal de voet van de God Zeus, 600 maal ca.30 cm, dus omtrent 180 meter. Weer wat later (490 voor Chr.) rent de Griekse soldaat Phidippides van Marathon naar Athene om de overwinning te melden van het Atheense leger op de Perzen (Iran!). Het lijkt lang geleden, toch omvat de periode vanaf deze (eerste) Griekse marathon tot heden minder dan 0,1 % van de miljoenen jaren, waarin de atletiek werd beoefend. Anders dan bijvoorbeeld voetbal of hockey etc. heeft de atletiek eindeloos lange en barre tijden doorstaan. En nog!

ALV

Ja de atletiek heeft nog altijd wat van die mystiek! Van die rijke onpeilbare historie enerzijds en die soberheid anderzijds, tot aan de horizon. En onze atletiekvereniging Pijnenburg straalt dat als het ware ook uit. Geen wonder, dat de gemeentebestuurders ons steunen om de thuiswedstrijden, ook echt naar huis te halen. We zullen ook hen natuurlijk uitnodigen bij de eerste thuiswedstrijden, dat is logisch. Op de algemene ledenvergadering (ALV) van 24 februari jl heeft Ben Kersbergen, voorzitter van het projectteam AVP Herinrichting, in grote lijnen uiteengezet hoe die herinrichting allemaal het komende jaar in de praktijk gestalte gaat krijgen op onze accommodatie. De benutting van de mooie rondbaan zal er niet echt onder lijden, wel het gebruik van het middenterrein. De schoolorsportdagen en de andere evenementen zullen echter hoogstwaarschijnlijk tot aan de grote vakantie gewoon doorgang kunnen vinden.

De eerste gedetailleerde nieuwsbrief over dit herinrichtingswerk vermeldt o.a. het te verwachten tijdspad. Begin juli start de (zichtbare) uitvoering op het middenterrein. Het projectteam, waarin ook de gemeente en de atletiekunie zijn vertegenwoordigd, streeft ernaar het totale project dit kalenderjaar af te ronden (zie elders in deze Stretcher).

In de ALV van 24 febr. was overigens nog wel meer moois te beleven. Zo stonden we (ruim 50 aanwezigen) even stil bij de prestatie van formaat van Wik Breure: Nationaal kampioen Hink-Stap-Sprong Indoor 2009, het tweede jaar in successie! Wik dankte voor het gesloten couvert en sprak de hoop en het vertrouwen uit, dat de mogelijkheid tot het spelen van thuiswedstrijden de prestaties van Pijnenburgers ten goede zullen komen.

Vervolgens waren daar ook de zorgvuldig ingelijste oorkondes voor Anton Gebbink en Evert van 't Klooster, beiden bij acclamatie benoemd tot lid van verdienste, nadat men de reeksen argumenten daartoe, opgesteld door de cie van aanbeveling, eerst rustig op zich had laten inwerken!

HET ANDERE GOUD

Oogstte Wik goud op het N.K. Hink-Stap-Sprong, Henny Pot haalde goud op bij het Soester Sport Gala. Als vrijwilligster van het jaar staat zij symbool voor al onze vrijwilligers.

Waardering was er in de ALV ook voor het werk van de leden van de Jeugd-Commissie (JC), van de Wedstrijd Advies (WAC), van de Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC), van de Technische Commissie Recreatieve Loopgroepen (TCRL), maar ook werd zorg uitgesproken voor een verantwoorde continuïteit in de toekomst als er toch weer meer vrijwilligers voor voorbereiding en begeleiding bij de evenementen nodig zijn. Met name is er zorg voor voldoende vrijwilligers in de WOC. Dat vraagt nu extra aandacht. Persoonlijke benadering van onze leden (bruto 850 leden!) moet toch resultaat op gaan leveren zou je zo zeggen! Maar, geachte lezeressen (57%) en lezers (43%), de AV Pijnenburg is weliswaar gezegend met vele vrijwilligers, er is altijd nog een schrijnend tekort. Vele handen maken licht werk. Wij doen daarom nu een dringend beroep op u. En ach, zegt u niet meteen neen, als u in de komende tijd persoonlijk wordt benaderd. Er staan dit jaar weer verschillende interessante evenementen voor de atletische (lente) deur van uw atletiekvereniging, van Clubkampioenschappen op 28 februari tot Sylvestercross op 31 december (zie Stretcher en Site). Moge het u weer een waar genoegen worden!

DE STRETCHER

Tenslotte dan onze trouwe Stretcher zelf, waarin omtrent de atletiek zoveel met zorg staat aangekondigd en welke elke keer weer keurig in de kantine voor u wordt klaargelegd. Vele leden halen een exemplaar op en tekenen voor ontvangst. Een minderheid doet dat helaas niet. Tot nog toe zond de redactie deze minderheid dan alsnog trouw een exemplaar toe. Mede om kosten te besparen willen wij deze nazending aan de leden stoppen. De Stretchers zullen wat langer dan gebruikelijk in de kantine blijven liggen. De site vermeldt de inhoud integraal. Sponsors, donateurs cs. blijven we wel (per post) bedienen, indachtig het adagium: "Wie schrijft, die blijft".

Jan Menne.

Keep your feet moving!

Leden van A.V. Pijnenburg ontvangen
10% Kassakorting
en sparen bovendien
5% extra loyaltypunten
op schoenen, kleding
en accessoires voor
zowel running als
nordic walking.

**GRATIS
VOETEN
SCAN**



INTERSPORT VAN DAM

SOEST VAN WEEDESTRAAT 62 • TELEFOON (035)6030004

"Voor een professioneel running advies gaat u naar Intersport van Dam!"

VAN DE REDACTIE (mrt 2009)

Het jaar 2009 is al ruim 2 maanden onderweg als deze 1^e Stretcher van 2009 uitkomt. De 28^e Int. Sylvestercross behoort inmiddels tot het verleden. Ook deze keer was het weer een doorslaand succes. De evaluatie van deze Sylvestercross vond reeds in de 1^e week van dit jaar plaats. Op wat kleine verbeterpunten ná stond de organisatie weer als vanouds. Omdat de 29^e editie reeds in de gedachten van de organisatoren leeft, vinden jullie in deze Stretcher een apart inlegvel met een oproep van de Sylvestercrossorganisatie. Zij is namelijk o.a. dringend op zoek naar nieuwe sponsors. Dat probeert men in eerste instantie via medewerking van de leden van A.V. Pijnenburg te realiseren. Het welslagen van de 29^e editie hangt daar uiteindelijk voor een groot gedeelte vanaf.

In deze Stretcher wordt ook aandacht geschonken aan het vertrek van een fanatieke en heel gedreven vrijwilliger, die de Sylvestercross circa 15 jaar met raad én vooral ook daad heeft ondersteund. Vaak was hij één van de allerlaatste medewerkers, die op Oudejaarsdag de al donkere Lange Duinen verliet. Het verhaal 'Uit het leven van een Sylvestercross-vrijwilliger' is een eerbetoon aan hem én al die andere medewerkers, die stevast hun Oudejaarsdag ... en meestal ook hun Oudejaarsavond opofferen c.q. hebben opgeofferd om anderen hun laatste sportieve prestatie van het jaar te laten verrichten. Dat daar zo'n 150 gedreven vrijwilligers, de meeste gedurende meerdere dagen (achtereën) en niet alléén op de wedstrijd dag, voor nodig zijn, zal menig Sylvestercrosser mogelijk ontgaan. Laat één ding helder zijn: zónder deze vrijwilligers zou er geen (volgende) Sylvestercross mogelijk zijn! De vertrekkende vrijwilliger was op 2 januari van dit jaar tijdens opruim-/schoonmaakwerkzaamheden bijzonder teleurgesteld, toen zijn verzoek om enige hulp bij het aankoppelen van een aanhangwagen door een tweetal 'sportieve' jongelingen op de atletiekbaan, zonder iets te antwoorden, brutaal werd genegeerd. Dit soort voorvallen schaadt natuurlijk wel de motivatie van al die (oudere) vrijwilligers.

Op 13 december van 2008 vond op de Vliegbasis van Soesterberg een unieke gebeurtenis plaats. Ter gelegenheid van het sluiten van de Basis werd de Startbaanrun Soesterberg georganiseerd. Voor jong en

oud stonden er diverse afstandslopen op het programma. Voor de senioren en veteranen de 5 en 10 km. Gelopen werd er over de taxi- en startbanen van de Vliegbasis. De finish was in een van de hangars. Van dit unieke én ijskoude gebeuren treffen jullie in deze Stretcher een fotoreportage aan.

Inmiddels zijn ook de eerste wedstrijden in 2009 alweer achter de rug. In januari hadden we op de 2^e zondag de Halve van Egmond en op de 3^e zondag de BAV Wintercup in Baarn. Op zondag 1 februari vonden in Apeldoorn ook weer de Midwinter Marathon (42,2 km), de Asseltronde (27,5 km) en de Mini Marathon (18,6 km) plaats. Dit alles deze keer onder winterse omstandigheden. Voor het eerst sinds lange tijd hadden de loopevenementen concurrentie van het natuurijs, dat ook vele sportieve liefhebbers trok. Onder de deelnemers van de marathon bevond zich natuurlijk Hans Kleinekoort.

Een andere deelnemer aan dit loopfestijn was Marijke van Zee, ja de vrouw van de oprichter van A.V. Pijnenburg. Zelf liep René van Zee niet mee. Hij was in Nederland om enerzijds als journalist verslag te doen van de WK Veldrijden in Hoogerheide en anderzijds zijn vrouw te steunen tijdens het lopen van de Asseltronde. Het was trouwens een koude bedoening. Omdat hij toch in de buurt was, deed hij op weg van Hoogerheide naar Apeldoorn Soest even aan. Dit alles op verzoek van de Redactie-commissie, die 'bij monde' van Hans Kleinekoort het contact met René onderhoudt. Zaterdagavond 31 januari j.l. mochten we René op het Pijnenburgcomplex welkom heten en in het kader van het beschrijven v.d. Atletiek- en AvP-historie hebben Hans Kleinekoort en ondergetekende 3 uur lang zeer intensief en geboeid de historische feiten doorgenomen. Overigens ongelooflijk wat de oprichter van AvP daar nog allemaal van weet (terug te halen). Terecht zo bleek, komt René als oprichter van Pijnenburg en 1^e organisator van de Sylvestercross (15 jaar lang) als enige de titel van 'Mister Pijnenburg' toe. Over René zijn bezoek aan de Pijnenburgt en het feest treffen jullie ook wat aan in deze Stretcher. Veel leesplezier en vanzelfsprekend loopplezier tijdens de komende lentemaanden.

Namens de Redactiecommissie, Gerard vd Berg.



jet grafische vormgeving en dtp

Schriklaan 45 • 3742 TB Soest • tel. (06) 238 703 22 • info@jet-verheijen.nl • www.jet-verheijen.nl





T: 035 – 60 32954 of via e-mail:
hilhorst-elastischekousen@hetnet.nl
Bezoekadres: Graanakker 4 te Soest



Sport-compressiekousen bevorderen uw loopprestaties



Vergoeding via ziektekostenverzekering is mogelijk
Bel nu voor professionele aanmeting!

**Minder blessures
Sneller herstel
Meer loopcomfort**

TRAININGSTIJDEN

Per 1 april 2009

Pupillen:

Dinsdag	Baan	16.00 - 17.00 uur	Pupillen D	Silvia van Zomeren	035 6018580
Vrijdag	Baan	16.00 - 17.15 uur	Pupillen D	Silvia van Zomeren	035 6018580
Dinsdag	Baan	16.00 - 17.00 uur	Pupillen C	Silvia van Zomeren	035 6018580
Vrijdag	Baan	16.00 - 17.15 uur	Pupillen C	Silvia van Zomeren	035 6018580
Dinsdag	Baan	17.00 - 18.15 uur	Pupillen B	Vicky Somhorst	06-48703861
Vrijdag	Baan	16.00 - 17.15 uur	Pupillen B	Vicky Somhorst	06-48703861
Woensdag	Baan	17.00 - 18.00 uur	Pupillen A 1 ^e jaars	Tim Mout	06-10821687
Zaterdag	Baan	09.15 - 10.30 uur	Pupillen A 1 ^e jaars	Tim Mout	06-10821687
Dinsdag	Baan	18.00 - 19.00 uur	Pupillen A 2 ^e jaars	Joël de Bree	06-33222331
Zaterdag	Baan	09.15 - 10.30 uur	Pupillen A 2 ^e jaars	Joël de Bree	06-33222331

Junioren D1 + D2 (jongens en meisjes)

Dinsdag	Baan	17.30 - 19.00 uur	Mart Reiling	06-34195480
	Baan	17.30 - 19.00 uur	Susanne v d Hoeven	06-40519900
	Baan	17.30 - 19.00 uur	Arjen Groot	06-22970571
Donderdag	Baan	17.30 - 19.00 uur	Thijs Reiling	06-15100379
	Baan	17.30 - 19.00 uur	Niels Kleiweg	06-48321621
Zaterdag	Bos	09.15 - 10.45 uur	Verticale groep	
	Bos	09.15 - 10.45 uur	Hulpouder	

Junioren B/C/D (jongens en meisjes)

Woensdag	werptraining	18.30 - 20.00 uur	Richard van Egdom	06-43275514
Zaterdag	Baan	11.00 - 12.30 uur	Tim Mout	06-10821687

Junioren C (jongens en meisjes)

Donderdag	Baan	19.00 - 20.30 uur	Kees Suijkerbuijk	06-36044389
	Baan	19.00 - 20.30 uur	Rob Land	06-54224181
Zaterdag	Bos	09.15 - 10.45 uur	Verticale groep	
	Bos	09.15 - 10.45 uur	Hulpouder	

Junioren B/C (jongens en meisjes)

Maandag	Baan	19.00 - 20.30 uur	Marcel Klarenbeek	06-53978031
	Baan	19.00 - 20.30 uur	Theo van de Beek	06-53371279

Senioren/Junioren A/B:

Dinsdag	baan	19.00 - 21.00 uur	
Donderdag	baan	19.00 - 21.00 uur	Ben Kersbergen 06-15951167
Zaterdag	cross	09.15 - 10.45 uur	Verticale groep

Lange afstand:

Dinsdag	19.00 - 21.00 uur
Donderdag	19.00 - 21.00 uur
Zaterdag	09.15 - 10.45 uur

Trainers verticale groep zaterdagmorgen:

Kees Suijkerbuijk	06-36044389
Rob Jansen	06-51962228
Susanne van de Hoeven	06-40519900
Steff Biesterveld	06-27038050
Rob Land	06-54224181

Recreanten:

Zondag	Looptraining	09.00 - 10.00 uur
Maandag	Power Walking	19.00 - 20.00 uur
Maandag	Looptraining	19.00 - 20.00 uur
Maandag	Nordic Walking	19.00 - 20.00 uur
Dinsdag	Zaaltraining dames	19.15 - 20.30 uur
Dinsdag	Looptraining	19.00 - 20.30 uur
Dinsdag	Nordic Walking	19.00 - 20.30 uur
Woensdag	Looptraining	19.00 - 20.30 uur
Woensdag	Looptraining	09.15 - 10.15 uur
Woensdag	Nordic Walking	09.15 - 10.45 uur
Donderdag	Looptraining	19.00 - 20.30 uur
Zaterdag	Looptraining	09.00 - 10.30 uur
Zaterdag	Power Walking	09.00 - 10.00 uur
Zaterdag	Nordic Walking	09.00 - 10.30 uur

OVER

ZICHT TRAINERS RECREANTEN:



Hans Afman	035-6019743
Herma Boonstra-Tuijtjens	035-6020226
Ad van den Brul	035-6015602
Etty Drenth-Edens	0346-213536
Liek van Dijk	035-6013069
Dymen van Emst	035-6017028
Anton Gebbink	035-6020292
Jan de Groot	035-6024061
Frans Hoeke	035-6021498
Chris Hulstede	035-6011470
Anita Klifman	035-6023848
Co Limburg	035-6021271
Jeff Mertens	035-6032632
Loes Nel	035-6010747
Hetty Oude Kempers	035-6029639
Jan Toscani	035-6947100
Piet Valk	035-6013423
Jan Veen	035-6017313
Wim van de Veen	035-6023245
Annet Verhoeven	035-6011411
Frans Verweij	035-6019946
Steven Vos	034-6354107
Frans Wisse	035-6021703
André van Zadel	035-6021560
Gé van Zal	035-6011722
Marlon van Zal	035-6021605
Silvia van Zomeren	035-6018580

POWERWALK:

Joke van Hamersveld	035-5261360
Lidy van Herwaarden	035-6014314
Sacha Hilhosrt	06-51234597
Marga Hulstede	035-6011470

NORDIC WALKING

Hans Afman	035-6019743
Ingeborg van Dijke	035 6028165
Dymen van Emst	035-6017028
Joke van Hamersveld	035-5261360
Loes Nel	035-6010747
Wil Suiker	035-6025284
Paul Vermeij	035-6010202
Jan Veen	035-6017313
André van Zadel	035-6021560

ZAALTRAINING

Sylvia Bloemsma	035-8880305
-----------------	-------------

WEDSTRIJD

Trainers Senioren.

Wim van Dorresteyn	035-6020727
Ben Kersbergen	035-6090770



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

035-6014832

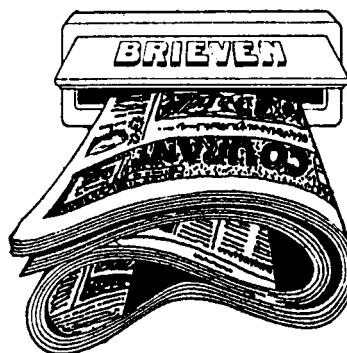
- ❖ Vooruit regeling van begrafenis/crematie
- ❖ Deposito (voor ouderen)
- ❖ Voor thuis opbaren koeling beschikbaar

Rouw - en koffiekamers in ons uitvaartcentrum

Dag en nacht bereikbaar

Koningsweg 20, 3762 EC Soest
Telefoon.: 035-6014832

WIE VAN SOEST HOUDT, LEEST DE SOESTER-COURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weestraat 227 - 3761 CD Soest

E-mail: soestcrt@wanadoo.nl www.soestercourant.nl

Wat???

Project Herinrichting Atletiekaccommodatie Bosstraat.

Binnen A.V. Pijenburg zouden we zeggen Herinrichting Atletiekaccommodatie Wieksloot (HAW) of dito Pijenburg (HAP).

In Gemeentekringen spreekt men echter altijd over de Sportaccommodaties aan de Bosstraat. Het zij allemaal zo!

Waarom eigenlijk het Project HAB?

Het betreft het Herinrichten van het Middenterrein van de Atletiekaccommodatie van de A.V. Pijenburg met als doel het Middenterrein geschikt te maken voor meerdere technische atletieknummers. Het gaat dan specifiek om:

verspringen, hink-stapspringen, hoogspringen, polsstokhoogspringen en kogelstoten.

Voor wie is die herinrichting belangrijk?

Eigenlijk voor alle leden die ingeschreven staan voor de Baancompetitie.

In 2009 vindt die plaats tussen 19 april en 20 juni.

Het gaat dit jaar in totaal om 11 teams van Pijenburg, te weten: 1 Seniorenteam Heren,

JUN A 1 meisjes- en jongensteam, JUN B 1 meisjes- en jongensteam,

JUN C 1 meisjes- en jongensteam, JUN D meisjes- en jongensteam in 1^e Divisie 2 teams en in 2^e Divisie 4 teams.

Om hoeveel leden gaat het dan?

In totaal gaat het maar liefst om zo'n 200 actieve leden van A.V. Pijenburg als wij de pupillen ook mee rekenen. Allen trainen zij namelijk voor de meerkamp. In het algemeen mogen er aan de baancompetitie 2 individuele deelnemers per technisch onderdeel meedoen, maar bij de C/D Junioren zijn dat 3 tot 4 deelnemers afhankelijk van het onderdeel.

Slotopmerking m.b.t. HAB

De Herinrichting is in het bijzonder van groot belang voor de jeugd, die overigens verplicht is mee te doen aan de baancompetitie, die elk voorjaar weer georganiseerd wordt. Senioren, meestal ex-jeugdleden, die zich graag verder willen specialiseren in een of meer technische nummers krijgen daartoe straks ook de gelegenheid én mogelijkheid. Kortom die herinrichting betekent hoe dan ook een verrijking voor de A.V. Pijenburg.



TV SERVICE TON UYLAND

Reparatie en verkoop TV / Video Verhuur geluidsinstallaties

Openingstijden:	
Maandag	gesloten
Dinsdag t/m vrijdag	9.00-12.00 en 13.00-18.00 uur
Dinsdag t/m vrijdagavond	19.00-20.00 uur
Zaterdag	10.00-14.00 uur

**Schoutenkampweg 43
3768 AA SOEST
Telefoon: (035) 6017398
Fax: (035) 6027498
E-mail: tvuyland@planet.nl**

Uitslag Sylvestercross 2008



Lucas Rotich wint de Sylvestercross 2008

MANNEN PROMINENTEN, 10400 METER

- 1 Lucas Rotich Kenia 33:19
- 2 Josphat Bett Kenia 33:53
- 3 Hassan Belkhanouch Frankrijk 34:16
- 4 Moses Kibet Uganda 34:20
- 5 Igor Teterukov Wit Rusland 34:48
- 6 Patrick Stitzinger Nederland 34:50
- 7 Krijn van Koolwijk België 34:59
- 8 Sajji Bouazza Marokko 35:06
- 9 Nordin Athamna Algerije 35:17
- 10 Greg van Hest Nederland 35:18

VROUWEN PROMINENTEN, 6000 METER

- 1 Adrienne Herzog Nederland 23:03
- 2 Sigrid VandenBempt België 23:26
- 3 Ilse Pol Nederland 23:27
- 4 Miranda Boonstra Nederland 24:10
- 5 Sabine van de Reijt Nederland 24:23
- 6 Andrea Deelstra Nederland 24:49
- 7 Ruth van der Meijden Nederland 25:12
- 8 Sanne Broeksma Nederland 25:19
- 9 Corine Spaans Nederland 25:21
- 10 Jolande Verstraten Nederland 25:26



Adrienne Herzog net voor de prolongatie van haar overwinning bij de Sylvestercross



Beveiligingen B.V.

DE SPECIALIST OP GEBIED VAN BEVEILIGING

VOOR WOONHUIS EN BEDRIJF

- * Inbraak en brandbeveiliging
- * Toegangscontrole & camera systemen
- * 24-uurs service
- * landelijk erkend **BORG** en **VEB**
- * GSM telefoons en centrales

BEL VOOR VRIJBLIJVEND ADVIES

Emka Beveiligingen b.v.

Beetzlaan 22 SOEST

Telefoon: 035-6024142 Fax: 6026870

Internet : www.emka-beveiligingen.nl

E-mail : info@emka-beveiligingen.nl

SCHEMA BARDIENST 2009

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
mrt	7	Herm. Schoemaker	Saskia van Vuurst	6033023	Joke van Hamersveld	5261360
	14	Dineke Kleinekoort	Nel Koster	6013882	Jantje Manden	6015661
	21	Hans Kleinekoort	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huyskes	6020612
	28	Gerard Boeren	Tilly Melse	6028287	Bram Blokzijl	6015800
april	4	Joke van Zal	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
	11	Leo Kortekaas	Linette Commandeur	6032120	Theresia Vermeulen	6021788
	18	Marga Boeren	Anouk van Keken	6011545	Jose Smits	6024472
	25	Ineke Schoemaker	Mia Egberts	06 21565068	Jose Schoonenberg	6033208
mei	2	Wim van Leek	Ina Andriessen	6026219	Wilma Hoogenboom	6023361
	9	Dineke Kleinekoort	Jose van Dalen	6029134	Marga Bos	6016883
	16	Hans Kleinekoort	Hans van Hees	6026618	Hilda v d Heiden	6010139
	23	Herm. Schoemaker	Nienke Alkema	6013463	Marie Hornung	
	30	Gerard Boeren	Joice Stol	6012323	Jos Bloem	06 38062933
juni	6	Joke van Zal	Philip Parlevliet	6016096	Fenna Valk	6016096
	13	Ineke Schoemaker	Yvonne Jansen	5421610	Willy Versteegh	6013156
	20	Marga Boeren	Joke Sax	6022712	Els Kleman	6017814
	27	Leo Kortekaas	Ton Daatselaar	6010384	Els Hindriks	6037095

BIJ VERHINDERING SVP ONDERLING RUILEN !!!!!!!!!!!

Zaterdag 14 maart: Finale crosscompetitie bij AV Pijnenburg

Op zaterdag 14 maart wordt de finale van de crosscompetitie van de regio's 1 t/m 5 van de KNAU gehouden in het bos bij AV Pijnenburg. Start en finish zijn in het zand, de rest van het parcours gaat over bospaden.

De beste 1000 lopers uit de crosscompetitie 2008-2009 strijden om podiumplaatsen, individueel en als ploeg. De leeftijd van de deelnemers ligt tussen de 7 en 19 jaar.

De eerste start is om 11.00 uur, om 16.00 uur zijn de laatste lopers binnen.

Een aantal Pijnenburgers maakt kans op eremetaal. ***Kom dus kijken en geniet mee van de jonge talenten die deze dag in actie komen!***

Ik wil alvast de 60 vrijwilligers bedanken, die vanaf 7 uur 's ochtends meehelpen om van deze dag een succes te maken.

Jet Verheijen, WOC

WOC Wedstrijd kalender 2009

zaterdag 28 februari
Clubkampioenschappen
Cross AV Pijnenburg, de Schieter



zaterdag 14 maart
finale crosscompetitie
Regio 1 t/m 5 van de KNAU

woensdag 6 mei
5 km baanwedstrijd
AV Pijnenburg, de Schieter, BAV



woensdag 26 augustus
Gildeloop

zaterdag 3 en zondag 4 oktober
Clubkampioenschappen baan
Zaterdag: loopgroepen; zondag: jeugd en senioren

zondag 11 oktober
Bosmarathon



donderdag 31 december
Sylvestercross

www.avpijnenburg.nl



Sinds 2003 is er in Meander Medisch Centrum (**locatie Baarn**) de afdeling Sportgeneeskunde van start gegaan. Deze afdeling is tot stand gekomen door het samenvoegen van het sportsprekuur in locatie Amersfoort Lichtenberg en het Sportmedisch Adviescentrum (SMA) Amersfoort. Op de afdeling zijn 4 sportartsen, 2 sportartsen in opleiding, 4 spreekuurassistenten en 1 secretaresse werkzaam. Op de poli wordt dagelijks spreekuur gehouden. De sportartsen hebben uitgebreide ervaring in de sportmedische begeleiding van topsporters. Huib Plemper is bondsarts van de KNVB (voetbalbond) en arts bij Jong Oranje, ons Jong Olympisch elftal. Frank van Hellemond is clubarts van FC Utrecht. Guido Vroemen is medisch bioloog en bondsarts van de Triatlonbond. Rik van der Kolk is bondsarts van de KNZB (zwembond).

Samenwerking

Er bestaat een nauwe samenwerking met de afdeling fysiotherapie van Meander Medisch Centrum en enkele sportfysiotherapeuten, manueel therapeuten en een sportdiëtiste in de regio. Tevens bestaat er een nauwe samenwerking met andere medisch specialismen in het ziekenhuis, met name de afdelingen cardiologie, orthopedie, reumatologie en neurologie, waardoor in voorkomende gevallen snel overleg of doorverwijzing kan plaatsvinden. Verder kan de afdeling beschikken over alle vormen van aanvullende diagnostiek, zoals röntgen- en bloedonderzoek en CT / MRI-scan. De afdeling Sportgeneeskunde van Meander Medisch Centrum is aangesloten bij de Federatie van SMI's (Sport-medische Instellingen) en is gecertificeerd. Hierdoor wordt de poli sportgeneeskunde door de ziektekostenverzekeraars erkend.

Voor alle sporters

De afdeling Sportgeneeskunde staat open voor **alle** sporters en aspirant-sporters, van jong tot oud, van gezond tot geblesseerd, van recreant tot topsporter! Het motto van de afdeling is dat verantwoorde sportbeoefening een onderdeel van een gezonde leefstijl vormt en een positieve bijdrage kan leveren aan de gezondheid. De gezondheidswinst kan worden vergroot indien schade aan de gezondheid door sportbeoefening zoveel mogelijk voorkomen kan worden.

De afdeling Sportgeneeskunde wil en kan daarbij van dienst zijn.

Groot aanbod

De afdeling Sportgeneeskunde is er voor keuringen, blessureconsulten, inspanningstesten (fiets en loopband) en advisering over vrijwel alle zaken die bij

sportbeoefening om de hoek komen kijken (schoeisel, voeding, hygiëne, training etc.). Ze biedt een pakket van keuringen, variërend van een Basis Sportmedisch Onderzoek tot een Groot Sportmedisch Onderzoek met "hartfilmpje" (ECG), longfunctie, bloedonderzoek (o.a. cholesterol!) en een maximale inspanningstest op de fietsergometer. Er is ook een mogelijkheid om een zuurstofmeting te doen tijdens de inspanningstest. Tevens vinden er de verplichte sportkeuringen voor o.a. duiken, zweefvliegen, parachutespringen en motor- en autosport plaats. Verder worden er lactaattesten verricht met als doel het omslagpunt te bepalen teneinde de training te optimaliseren en aldus de prestaties te verbeteren. De keuze is afhankelijk van de aard van de sport, de leeftijd van de sporter en de eisen van de verschillende sportbonden. Alle keuringen omvatten een toegespitst lichamelijk onderzoek en sportadvisering.

Blessures

Op het sportblessuresprekuur geven de sportartsen adviezen over het voorkomen en behandelen van blessures, chronische klachten en chronische ziekte of handicap in relatie tot sportbeoefening. Het sportsprekuur is met of zonder verwijzing van de huisarts te bezoeken maar een verwijzing via de huisarts heeft de voorkeur.

Kosten

Sportmedisch onderzoek wordt door een toenemend aantal ziektekostenverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed. De zorg valt buiten uw eigen risico. Ons advies is om voor meer informatie contact op te nemen met uw ziektekostenverzekeraar.

Adres

De afdeling Sportgeneeskunde is gevestigd in Meander Medisch Centrum, locatie Baarn, Molenweg 2 te Baarn. Voor telefonische afspraken: 033-8506141. E-mail: sportgeneeskunde@meandermc.nl

Alle medewerkers van de poli sportgeneeskunde hopen u spoedig te mogen begroeten.

F.J. van Hellemond, sportarts, H.B. Plemper, sportarts
G.H.M.E. Vroemen, sportarts, H.K. van der Kolk, sportarts

Postadres
Meander Medisch Centrum
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort
Telefoonnummer:
033 - 850 61 41
Fax: 033 - 850 61 47
E-mail: sportgeneeskunde@meandermc.nl

Wandelvakantie



Genieten van een fantastische wandelvakantie in Zwitserland!

Dat is nu mogelijk vanuit onze comfortabele chalets midden in de Alpen.

U verblijft op prima slaapkamers en profiteert van de ongedwongen sfeer van 'niets hoeft en alles kan'. Onze chaletstaf serveert u een smakelijk ontbijt en drie gangen diner. Zij wijzen u de mooiste wandelroutes en weten alles over de leukste excursies.

Even genoeg gewandeld? Uw stoel op het terras of in de tuin staat al klaar! U bent het gehele jaar welkom en boekt alleen, met z'n tweeën of met een hele (wandel) club. En natuurlijk kunt u ook golfen, fietsen, zwemmen, tennissen, parapenten, paard rijden en ultrarunen!

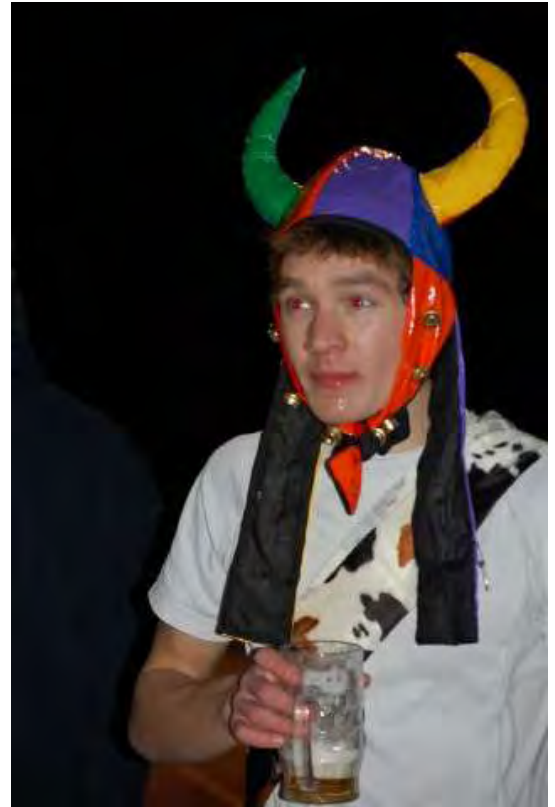
Kinderen mee? Boek dan de speciale SwissKids weken!

Vraag onze uitgebreide folder aan of
bezoek onze website en boek
direct uw wandelvakantie!

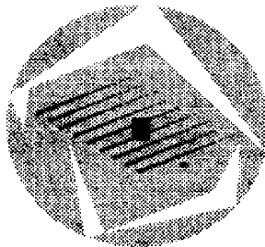
vanaf € 329,- p.p.p.w.

FLEX Chalet 070 - 347 23 23

www.wandelvakantie.nl



Krijkamp



Den Oude

accountants belastingadviseurs

Molenstraat 11 - Postbus 475

3760 AL Soest

Telefoon (035) 602 20 54, fax (035) 602 22 78

Henny Pot Sportvrijwilliger 2008

Henny Pot is tijdens het Sportgala gekozen als Sportvrijwilliger van 2008.

Op de foto zien we haar geïnterviewd worden door een TV-ploeg op één van de door Henny georganiseerde Schoolsportdagen.

Henny Pot werd in 1991 reeds gekozen als Sportvrouw van het jaar.

Wik Breure was genomineerd voor Sportman van het jaar, winnaar werd rolstoeltennisser Robin Ammerlaan. Nikki Klarenbeek was genomineerd voor Sporttalent 2008. Hier won Olivier Schäffers de triathleet van De Schieter. Nikki is voor de volgende verkiezing een grote kanshebber.

De jongens B-junioren team van AV Pijnenburg moest het tegen de jongens van het beachvolleybal team van StamSovoco afleggen.



Het AV Pijnenburg jongens B-junioren team.



Barcelona Marathon

Vandaag, zondag 1 maart, heeft Hans Kleinekoort zijn 145ste marathon volbracht in een tijd van 4.33.45 uur, nog 4 tot de Bosmarathon.

Een uitgebreid verslag wordt gepubliceerd in de volgende Stretcher.

FITSTART

door André van Zadel/TCRL

Er zijn al veel vragen over gesteld, hier is het antwoord: JA, ook dit jaar zal AV Pijnenburg weer een FitStart organiseren. Ondanks de Weekkrant Loopclinics (zie ander artikel in deze Stretcher), waarin op dit moment al een flink aantal Soesters kennismaken met de loopsport, gaan we natuurlijk toch proberen nóg meer mensen enthousiast te maken voor het hardlopen in groepsverband. Gelukkig hebben we daarmee heel goede ervaringen, want veel ex-FitStarters hebben zich immers in de afgelopen jaren bij onze vereniging aangesloten.

De FitStart is bedoeld voor beginnende lopers, mensen die nog niet of nauwelijks aan sport hebben gedaan en op een leuke en vooral actieve manier aan hun conditie willen gaan werken. Met twee trainingen per week wordt er naar toe gewerkt dat de deelnemers aan het eind van de FitStartperiode ook inderdaad een redelijke conditie hebben opgebouwd. Het einddoel is dat men tenminste 3 km kan hardlopen zonder onderbrekingen. Voor velen lijkt dat doel aan het begin van de FitStart-periode nog héél ver weg, sommigen denken dat zij nog geen paar honderd meter kunnen rennen. Maar tijdens de trainingen gaat dat er al gauw heel anders uitzien en staat men vaak versteld van de eigen progressie. Het trainingsprogramma omvat naast loopscholing en het recreatieve (hard)lopen natuurlijk ook oefeningen voor de versterking van heel veel spieren en voor de verbetering van de loop- en lichaamshouding. Daarnaast is er ook aandacht voor schoenen, kleding, voedsel, trainingsvormen en blessurepreventie. Heel belangrijk allemaal!

Een onderdeel van het FitStart-programma is de FitTest. De doelstelling van de FitTest is het maken van een individueel fitheidprofiel en het op basis daarvan geven van een trainingsadvies. Verder het vaststellen en evalueren van de veranderde, meestal verbeterde, fitheid na afloop van een bepaalde trainingsperiode, zoals in dit geval dus de FitStart. De FitTest is gratis en wordt afgenomen door ons eigen KNAU-erkende FitTestteam.

Deelname aan de FitStart kost ook dit jaar slechts € 45,- per persoon. Inschrijven kan vanaf medio maart a.s., uitsluitend via de website www.avpijnenburg.nl. De FitStart omvat dit jaar ongeveer 20 trainingen en begint op zaterdag 25 april a.s. Alle FitStart-trainingen zijn op zaterdagochtend en woensdagavond. De afsluitende training is op zaterdag 04 juli a.s.

Welke trainer dit jaar de FitStart gaat begeleiden is op dit moment nog niet bekend. Zodra die beslissing is genomen zal dat via de mededelingenborden worden bekendgemaakt.

Weet je mensen in je omgeving die je graag wilt laten kennismaken met onze loopsport geef hen dan dit artikel of verwijs hen naar de website. Daarop verschijnt dit verhaal ook deze week, met een verwijzing naar de inschrijvingspagina.

Als je nog nadere informatie nodig hebt kun je daarvoor vanzelfsprekend terecht bij de leden van de TCRL.

Zegt het voort!!!

Verkozen worden tot sportvrijwilliger 2008 van de gemeente Soest.

Dit overkomt je niet dagelijks.

Op vrijdag 23 januari werd ik uitverkoren tot het dragen van deze titel tijdens het sportgala Soest.

Groot was mijn verbazing toen mijn naam genoemd werd.

Alle verenigingen barsten toch van de vrijwilligers!

Geen vereniging kan draaien zonder de inzet van vrijwilligers.

Er zijn tientallen taken die telkens weer de spaarzame vrije tijd van een select groepje vrijwilligers opeisen.

Het aantal taken neemt niet af, helaas het aantal enthousiaste vrijwilligers wel.

Ik ben er trots op dat ik uitgeroepen ben tot sportvrijwilliger 2008.

Maar actief zijn als vrijwilliger kan je niet alleen.

Veel klussen doe je samen met allemaal fijne verenigingscollega's, die je de ruimte geven om te zijn wie je bent.

Hartelijk dank voor alle mailtjes; e-cards; kaartjes, telefoontjes en ander soort felicitaties.

Wie neemt het stokje over tijdens het sportgala 2009?

Henny Pot



Herinrichting Atletiekaccommodatie Bosstraat (HAB)

Nieuwsbrief nr. 1 - maart 2009

Dit is de eerste nieuwsbrief van het project Herinrichting Atletiekaccommodatie Bosstraat. Waarom 'Bosstraat'? Omdat de politiek alle sportaccommodaties aan de Bosstraat en omgeving onder die benaming rubriceert. Deze eerste nieuwsbrief bericht u over de doelstelling en de achtergrond van het project HAB dat dit jaar tot uitvoering en realisatie komt.

Start project

De Gemeenteraad van Soest besloot in november 2008 tot herinrichting van het middenterrein van de atletiekaccommodatie aan de Bosstraat te Soest. Dit was in feite de officiële start van de activiteiten, zoals die in het projectplan zijn gedefinieerd. De inhoud van dit plan vormt de basis voor alle besluiten die gedurende de looptijd van het project genomen zullen worden. Het projectplan vermeldt het doel en de producten, die het project zal opleveren.

Context van het project

De statuten van A.V. Pijnenburg (AVP) vermelden dat de vereniging zich ten doel stelt het doen beoefenen en het bevorderen van de atletiek- en recreatiesport in al zijn verschijningsvormen en dat zal worden getracht dit doel te bereiken door:

- het lidmaatschap te verwerven van de atletiekunie;
- deel te nemen aan de door o.a. de atletiekunie georganiseerde of goedgekeurde competities en andere wedstrijden;
- wedstrijden te organiseren
- evenementen op het gebied van de atletiek- en recreatiesport te organiseren.

Het bestuur van AVP heeft in 2003 de ambitie uitgesproken om een volwaardige atletiekvereniging te zijn met een atletiekaccommodatie en atletiekvoorzieningen, die primair veilig zijn voor gebruikers en secundair geschikt zijn voor atletiekwedstrijden en schoolatletiek.

Voorgeschiedenis van het project

Met financiële steun van de Gemeente en de leden van AVP is de atletiekaccommodatie (clubgebouw en kleedkamers) vernieuwd en uitgebreid. In 2004 zijn de renovatie van de rondbaan en vernieuwing van de discuskooi gerealiseerd door uitvoerder Oranjewoud. In hetzelfde jaar heeft het bestuur van AVP de

haalbaarheid van de aanleg van de ontbrekende atletiekvoorzieningen onderzocht. In de nota "De volgende stap" heeft AVP de noodzaak tot aanleg van de ontbrekende voorzieningen op het middenterrein aangetoond aan het College van Burgemeester en Wethouders van Soest.

Besluitvorming Gemeenteraad

AVP dient in 2007 een subsidieaanvraag in voor aanleg van het middenterrein. In november 2008 heeft de gemeenteraad het voorstel tot subsidie gehonoreerd en de investering bekrachtigd. Het betreft:

1. Vervanging van de bestaande voorziening polsstokhoogspringen
2. Aanschaf en aanleg van de voorzieningen:
 - Hinkstapspringen/verspringen
 - Hoogspringen
 - Speerwerpen
 - Kogelstoten

Projectorganisatie

De projectorganisatie bestaat uit een Uitvoerende Groep Herinrichting, bestaande uit hr. Piet Hoogendoorn (Gemeente), vertegenwoordiger van de Uitvoerder, vertegenwoordiger van ISA Sport, hr. Freek Warners (accommodatie Adv. Atletiekunie) en hr. Lomme Siebenga (techn. Adv. Atletiekunie). Een Projectteam AVP Herinrichting bestaande uit Ben Kersbergen (voorzitter), Marcel Klarenbeek, Evert ten Kate en Jan Veen (allen leden), zorgt voor de afstemming met het AVP bestuur, de begeleiding van de uitvoering en de voorbereiding van AVP op de uitvoering van het Project Herinrichting (middenterrein) Atletiekaccommodatie Bosstraat.

Tijdsplanning van het project

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| Eind december 2008 | – Start project HAB |
| Eind februari 2009 | – Eisen en wensen bekend |
| Begin maart 2009 | – Aanbesteding uitvoering HAB |
| 2 ^e helft april 2009 | – Uitvoerder bekend |
| Mei en juni 2009 | – Voorbereiding uitvoering |
| Begin juli 2009 | – Start uitvoering herinrichting |
| Juli t/m sept 2009 | – Daadwerkelijke uitvoering |
| Okt/nov 2009 | – Definitieve afronding project HAB |

Communicatie naar leden

De leden van A.V. Pijnenburg worden via nieuwsbrieven en thema-artikelen in de Stretcher op de hoogte gebracht en gehouden van de ontwikkelingen tijdens de gehele duur van het project en in het bijzonder over de gang van zaken m.b.t. de uitvoering van de herinrichting van het middenterrein van de atletiekaccommodatie. Tijdens de Algemene Ledenvergadering van A.V. Pijnenburg op 24 februari 2009 zijn de leden voor de eerste keer door Ben Kersbergen, de voorzitter van het Projectteam AVP Herinrichting, geïnformeerd over de in- & outs van het HAB-project.

Communicatie naar inwoners Soest

De inwoners van Soest worden via de regionale pers geïnformeerd over de doelstelling, de voorbereiding, de uitvoering en de afronding van het Herinrichtingsproject. De Gemeente en andere instanties die meer of minder betrokken zijn bij de atletiek in Soest zullen, indien gewenst, ook de nieuwsbrieven ontvangen.

Volgende Nieuwsbrieven

In principe verschijnt er aan het begin van iedere maand een nieuwsbrief. Begin maart verschijnt nummer 1 en in okt/nov. 2009 verschijnt de laatste nieuwsbrief. De eerstvolgende nieuwsbrief verschijnt eind maart/begin april 2009.



**AUTOMOBIELBEDRIJF
GEBR. VAN DER POUW KRAAN**

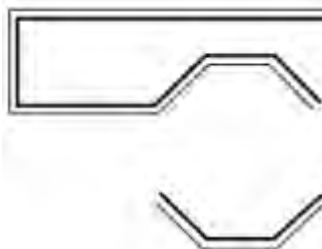
In- en verkoop van alle nieuwe en gebruikte auto's

Middelwijkstraat 40-42 • 3764 CG Soest • Tel: 035 - 601 42 89 • Fax: 035 - 602 34 31 • www.pouwkraan-bv.nl



SsangYong dealer van 't Gooi

**SUBARU
specialist**



**aannemingsbedrijf
T.G.J. Hofstee b.v.**



1^o Loswal 4 - 1216 BE Hilversum
Tel: 035 - 624 20 70 - Fax: 035 - 621 60 51
E-mail: info@tgjhofstee.nl
Website www.tgjhofstee.nl

Al meer dan 50 jaar een waarborg voor kwaliteit

**ADVERTEREN IN DE STRETCHER IETS VOOR U?**

De redactie van de Stretcher wil graag in contact gebracht worden met potentiële adverteerders.
Iets voor u, uw werkgever, vriend of familielid?

Mail de redactie: redactie@avpijnenburg.nl of bel 035 6021171

Siebengebirgs marathon op 14 december 2008.

En dit is nr 142. Nog 7 tot 11 oktober 2009!

Plaats van verhandeling: Aegidienberg, ca 20 km onder Bonn in het fraaie Siebengebirge (heuvelachtig gebied).

Bijzonderheden van deze marathon:

- hoogteverschil ca 650 meter.
- Uitsluitend bospaden.
- Geen meter vlak – glooiend dus.
- Temperatuur bij de start minus 2 C oplopend naar plus 5 C.
- Grote stukken bevroren sneeuw hetgeen het parcours glad en vooral onvoorspelbaar maakte.
- Start op de Pferdegang (paarden renbaan) en finish in de sporthal.
- Aantal deelnemers 550 waarvan 12 in de categorie 65+, waarvan de eerst aankomende er 3.35 overdeed (ik 4.51 en als 8^{ste}).

Dik aangekleed werd om 10.00 uur het startschot gegeven. Het fraaie van deze marathon is dat je afwisselend aan het rennen en wandelen bent omdat bepaalde hellingen te stijl zijn om te kunnen rennen. Als je flink doorloopt verlies je eigenlijk niet eens zoveel tijd. Het voordeel is ook dat je niet helemaal "op" over de finish komt. Mijn geheim is en blijft mijn perfecte omgang met mijn krachten. Ik ga nimmer tot op de bodem. Ik schakel over op marstempo zodra ik voel dat ik een inzinking tegemoet loop. En het opvallende hierbij is dat je niet eens zoveel terrein/tijd verliest. Het bos is heel mooi en wat een rust. Iedereen is met zijn ding bezig op een uitzondering na. Er zijn er altijd die blijven kletsen maar dat is dan ook het enige geluid verder de doodse stilte van het bos. Prachtig! Na afloop spoorwegs naar het hotel – wassen, aankleden, inpakken, betalen en huiswaarts. Om 15.00 uur over de finish en om 16.15 uur achter het stuur om vervolgens een kleine 300 km te rijden om tenslotte om 18.45 uur op de Eigendomweg te parkeren. Op de Duitse autobanen is het lekker doorrijden (mag toch wel een keer?).

Nu even uitrusten, Kerst vieren vervolgens de Sylvestercross alwaar ik bij de catering in de duinen betrokken ben om vervolgens op 3 januari 2009 koers te zetten naar Kevelaer voor nr 143.

Kevelaer 4 januari 2009.

En dit is nr 143. Nog 6 tot 11 oktober 2009.

Als rooms katholiek van huize uit moet je toch minstens 1x in je leven in de bedevaartplaats Kevelaer geweest zijn. Ik had mijn intrek genomen in de Jeugherberg aan

de buitenzijde van Kevelaer alwaar zowel de inschrijving/pastapartij als ook start/finish waren. Het parcours is een rondje buiten Kevelaer van 6 km – de inschrijving is beperkt tot 344 deelnemers. Je komt dus 6 maal langs de finish en wordt door de kopgroep minimaal 3 x voorbijgestreefd. Nieuwe ervaring en opperste concentratie wordt gevraagd –immers je dreigt voortdurend mee te gaan met de groepjes die je voorbijgaan. Met een winnende tijd van 2.51 en mijn tijd van 4.31 gebeurt dit 3x. Uiteindelijk zijn er 252 van de 344 gestarte lopers gefinisht – ik als nr. 219 en wederom een nieuwe ervaring in de categorie M70 als 2^e van de drie en dus op het podium. Dat ik dit op mijn leeftijd nog mag meemaken. Nu even rust om vervolgens voor nr. 144 op 1 februari naar Apeldoorn af te reizen.

Apeldoorn op 1 februari 2009 - nr 144

En dit is nr 144. Nog 5 tot 11 oktober 2009.

Na een verblijf van een week in een zonnig Spanje (bij dochterlief) verbleven te hebben waarvan op zaterdag 31/1 teruggekeerd, op de dag erna naar een ijskoud en winderig Apeldoorn om voor de 16^e maal op deze zware marathon te starten, alwaar ik in 1984 mijn PR liep in 2.52. En wat was het dit keer guur. Het overkomt mij gelukkig niet al te vaak want dan zou ik de schoenen naar het museum brengen en ermee stoppen. Ik heb voortdurend moeten overleggen met mijzelf om niet voortijdig af te haken. Vooral de weg die voortdurend omhoog gaat langs de Julianatoren (staat er overigens niet meer) met een straffe gure wind vanuit het Oosten tegen. Teveel kleding aan op de stukken waar de wind weg was en de zon scheen en te weinig kleding op die tochtige stukken. Uiteindelijk is het dan toch weer gelukt in 4.44 om als nummer 495 binnen te komen van de totaal 508 finishers. Het was dit maal een eenzame tocht – op de laatste 7 km was het opbreken van de parcours afzettingen reeds in volle gang en de laatste 500 meter liep ik tussen de vrachtwagens beladen met dranghekken door. Overigens is dit een beeld bij de kleine marathons. Ook dit heeft zijn charme zegt men!

Nu weer even rust en dan naar Barcelona op 1 maart voor nr 145.

Hans Kleinekoort
D-groep



7heuvelenloop 2008

9uur 's ochtends 16 november 2008 trefpunt bij bouwbedrijf Van de Grift. Daar staat de fameuze Amerikaanse schoolbus weer startklaar met Ad van de Grift achter het stuur, net zo rustig en souverain als de dag ervoor met de Sinterklaasoptocht door de straten van Soest.

Pepernoten in overvloed en wij zullen ons zeker niet vervelen onderweg.

Even nog koffie in de bouwkeet wie nog ongeduldig zit te wachten voor het vertrek. De bus begint te rijden en bromt rechtstreeks richting Nijmegen.

Het lijkt een familieuitje maar we moeten onze (15km) sporen nog verdienen en je zou bijna vergeten wat het doel is met dit mooie loopweer.

Genietend van landschappen en gezellige praatjes komt men bijna in een Frühschoppen atmosfeertje. Toch daarvoor hebben wij niet getraind.

Wij rijden over de Waal de oudste stad van Nederland binnen en vinden gauw ons parkeerplekje op steenworpafstand van de start/finish.

De kinderen gaan verder met tekenen en vermaken zich terwijl wij 2 uurtjes warmlopen.

De start kwam snel en de finish langzaam maar mijn dag kan toch niet meer kapot.

Ik verheug me al op de terugreis en wacht geduldig tot iedereen binnen is.

De bus rijdt weer en nadat iedereen zijn (tussen)tijden, tactiek en andere ontmoetingen vertelt heeft, spendeert familie Van de Grift spontaan een drankje uit de busbar.

Bij een groen blikje met gele inhoud (of sport/fris-drankje) draaft het sportieve busreisje langzaam weer terug naar Soest. Iederen stapt voldaan uit de bus en verheugt zich tot weerziens bij het volgende loopuitje.

Werner Benzenberg

Startbaanrun december 2008

Als kind kon ik al genieten van de trillingen en het schudden van ons huis. Ik wist dat als ik dan snel naar buiten zou lopen ik zeker weer een straaljager over zou zien komen vliegen. Ik kreeg er nooit genoeg van.

Vaak vloog een vliegtuig zo laag, dat je ze bijna kon aanraken.

Een maand geleden zijn de laatste vliegtuigen vertrokken vanaf

Soesterberg. Dit was het laatste wat ik van het vertrek van de

vliegtuigen heb kunnen zien.

Vandaag heb ik deelgenomen aan de Startbaanrun, over een afstand van 5 km. Wat een unieke ervaring.

Er stond erg veel wind en ik had de eerste 2 km pal wind tegen. Daarna kwam ik op de startbaan, ik liep in

de luwte, zon in het gezicht en de lampjes langs de baan waren aan. Ik genoot ervan, wat een ervaring! Ik kreeg zelfs kippenvel, niet van de kou, maar van emotie. Man en zoon moedigden mij aan en genoten

ook zichtbaar. En toen bij 4 km Kees Suijkerbuijk naast me kwam fietsen en zei: 'Kijk eens wat er nog achter je loopt'. Dacht ik: ja, zo slecht doe ik het nou ook weer niet. Jammer genoeg kreeg ik een t-shirt als herinnering in

maat L. Anders zou ik hem met trots gedragen hebben.

Groeten van een 'echte Soesterse',
Esther v.d.Griff



Ben de Bruin
rijwiel specialist

Gallenkamp Pelsweg 1, 3768 HT Soest-Zuid
Tel. 035 - 601 28 57 - Fax 035 - 602 97 26
(Maandag Gesloten) www.bendebruin.nl

ZOMERKLAAR?



Jogger, trimmer, topper, wegetleet, baanatleet? Iedereen is welkom bij Run2Day voor een objectief en deskundig advies. Dit m.b.v. een gratis loopbaananalyse. Spikes, trainings- en wedstrijdschoenen, loopkleding en accessoires zijn bij ons ruim op voorraad. Wij bij Run2Day nemen alleen maar genoeg met de beste producten en het geven van het beste advies.



Ontvang voortaan **15% korting*** op je schoenen en kleding met je Run2DayCard i.p.v. 10%, indien je kunt aantonen dat je aangesloten bent bij een loopgroep of atletiekvereniging.

De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Mariastraat 10, Utrecht
Grote Haag 129, Amersfoort

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!

WOC zoekt leden en vrijwilligers

De Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC) organiseert jaarlijks een flink aantal wedstrijden. Om dit goed te kunnen blijven doen, zoeken we een voorzitter en nog een paar nieuwe leden. Op dit moment bestaat het WOC uit vier leden, we hebben zeker het dubbele aantal nodig!

In verband met de uitbreiding van het middenterrein zoeken we twee nieuwe WOC leden die de te houden junioren C en D competitiewedstrijden willen gaan organiseren.

Onmisbaar bij wedstrijdorganisatie zijn de vrijwilligers. Hoe meer mensen zich aanmelden, hoe meer we de bezigheden kunnen verdelen. Er zijn twee soorten wedstrijden: cross- en wegwedstrijden en baanwedstrijden. In de vorige Stretcher gaven we een overzicht van het vrijwilligerswerk bij cross- en wegwedstrijden, in deze Stretcher vertellen we wat meer over de baanwedstrijden.

Vrijwilligerswerk bij baanwedstrijden

Opbouw en materiaal

Vroeg in de ochtend van de wedstrijd wordt het terrein ingericht. Aan de hand van de chronoloog wordt gekeken welke gewichten werpmateriaal er klaar gelegd worden, de vakken waarin geworpen wordt worden op het veld uitgezet, de aanloop naar de verspringbakken wordt schoongeveegd, materiaal om te meten wordt klaargelegd, de startblokken komen op hun plek. Gedurende de wedstrijd worden de startblokken i.v.m. verschillende afstanden verschoven.

Juryleden en hulpouders

Bij elk onderdeel is minstens 1 gediplomeerd jurylid nodig. Bij uitwedstrijden waar AV Pijnenburg aan meedoet, dienen we als vereniging twee juryleden aan te leveren. Hulpouders zonder diploma helpen ook bij alle onderdelen: werpmateriaal terugbrengen, verspringbak harken etc.

Ons juryledenbestand is aardig geslonken, dus we zoeken nieuwe juryleden. In april zijn er 4 donderdagavonden gereserveerd voor een jurycurus. Meld je aan bij Alice van de Beek!

Invoer prestaties

De jurylijsten met prestaties worden naar het wedstrijdsecretariaat gebracht en ingevoerd. Meestal worden de tussenstanden in de meerkamp opgehangen zodat de deelnemers en trainers ze even kunnen bekijken.

Prijsuitreiking

Bij prijsuitreikingen moeten medailles/bekers in goede volgorde klaargezet en aangegeven worden aan degene die de prijzen uitreikt.

Koffie/thee

Bij de vrijwilligers die op het middenterrein en bij de start-finish bezig zijn, wordt koffie / thee gebracht.

Informatie

Wil je af en toe als vrijwilliger meehelpen? Of wil je het WOC komen versterken?

Meld je aan, dit kan bij de volgende personen:

Michiel Kuper (WOC) tel. 035-6014091, kuper35@xmsnet.nl

Herman Schoemaker (WOC) tel. 035-6024802, e-mail: hhwschoemaker@wanadoo.nl

Jet Verheijen (WOC) tel. 06-23870322, e-mail: jet.verheijen@xs4all.nl

Marga Hulstede (WOC) tel. 035-6011470, e-mail: marga@hulstede.demon.nl

Alice van de Beek (jurycoördinator) tel. 035-6035915, e-mail: juco@avpijnenburg.nl

Sjaak Vreugdenhil (Gateway, tijdregistratie) tel. 035-6016793, e-mail: sjaak.vreugdenhil@xs4all.nl

Je kunt natuurlijk ook een e-mail sturen naar: woc@avpijnenburg.nl

Wedstrijden

Komende baanwedstrijden:

pupillen: competitie: 11 april, 9 mei, 6 juni, finale 12 september mini-driekamp: 13 juni
en verder: 4 april waarschijnlijk trainingspakkenwedstrijd, en 4 oktober de clubkampioenschappen

junioren: competitie: 18 april, 16 mei, regiofinale 20 juni, landelijke finale ook 12 september
en verder: 4 april waarschijnlijk trainingspakkenwedstrijd, en 4 oktober de clubkampioenschappen

Baanwedstrijden bij BAV en AV Pijnenburg

De wat jongere lopers weten niet beter, of de 5 km baanwedstrijd bij AV Pijnenburg is een jarenlange traditie. Dat is ook wel zo, maar tot 10 jaar geleden bestond de strijd om wisselbeker tussen BAV, De Schieter en AV Pijnenburg uit twee wedstrijden! Een 3 km wedstrijd bij BAV en de 5 km bij AV Pijnenburg. Dit jaar organiseert BAV voor het eerst weer een 3 km wedstrijd.

3000 m

De 3 km wordt op dinsdagavond 14 april gelopen bij BAV in Baarn. De recreanten starten om 19.30 uur, de wedstrijdlopers om 19.55 uur. Voor de wedstrijdlopers geldt een limiettijd van 15 minuten.

Voorinschrijven kan via je trainer, of rechtstreeks naar Jos Hakvoort via e-mail: emmie.jos@planet.nl. Op 14 april kan vanaf 18.45 uur worden ingeschreven in het clubhuis van BAV.

5000 m

De 5 km wordt op woensdagavond 6 mei gelopen bij AV Pijnenburg in Soest. De recreanten starten om 19.20 uur,

de wedstrijdlopers om 19.55 uur. Voor de wedstrijdlopers geldt een limiettijd van 23 minuten. Voorinschrijven kan via je trainer, of rechtstreeks naar Jet Verheijen via e-mail: jet.verheijen@xs4all.nl. Op 6 mei kan vanaf 18.15 uur worden ingeschreven in het clubhuis van AV Pijnenburg.

Prijsuitreiking

De prijsuitreiking vindt na afloop van de 5 km plaats bij AV Pijnenburg. De beste tijden van de eerste drie lopers van de 3 en de 5 km. per vereniging worden bij elkaar opgeteld. De snelste vereniging krijgt de wisselbeker mee.

Door het wederom toevoegen van de 3 km bij BAV hopen we op een spannende strijd tussen onze drie verenigingen. Wij rekenen op een grote opkomst bij beide wedstrijden!

Jos Hakvoort (BAV) en Jet Verheijen (WOC AV Pijnenburg)

Jeugd Indoor Utrecht 21-02-2009



Judith Rasch bij de 60m horden

JJD-1		60 m	ver	kogel	punten	plaats	60 mh	plaats
Alex	Ketelaars	9.67 sec	3.38 m	6.05 m	1033	19e	x	
MJD-2								
Judith	Rasch	9.26 sec	4.41 m	9.50 m	1499	5e	10.98 sec	2e
Amy	Sevink	9.59 sec	4.24 m	7.76 m	1310	13e	x	
JJC-1								
Bas	v Ginkel	9.13 sec	3.69 m	9.03 m	1355	18e	x	
Kevin	Land	9.80 sec	3.67 m	8.97 m	1233	21e	x	
JJC-2								
Joris	Ketelaars	8.33 sec	4.53 m	11.62 m	1808	13e	x	
MJB								
Susanne	vd Hoeven	8.97 sec	4.21 m	9.25 m	1531	7e	x	
JJB								
Christian	Rasch	8.21 sec	5.52 m	8.68 m	1300	3e	10.15 sec	3e

Haal de wisselbekers naar jouw vereniging!

3000 m

14 april 2009
BAV

Programma

19.30 Start recreantenloop

Recreanten dames
Recreanten heren

Geen limiettijd!

Recreanten die verwachten sneller te lopen dan 15 minuten, moeten zich bij de wedstrijdloop inschrijven.

19.55 Start wedstrijdloop

Dames

Heren: senioren t/m 39 jaar
masters 40 jaar en ouder

Limiettijd: 15 minuten



Voorinschrijving:

Via e-mail naar emmie.ios@planet.nl, of via je trainer.

Inschrijving:

Vanaf 18.45 uur in het clubhuis van de BAV.

Let op: de inschrijving voor de recreantenloop sluit om 19.15 uur. Om een goede organisatie mogelijk te maken kunnen we mensen die later komen niet meer inschrijven. De inschrijving voor de wedstrijdloop sluit om dezelfde reden om 19.30 uur.

5000 m

6 mei 2009
AV Pijnenburg

Programma

19.20 Start recreantenloop

Recreanten dames
Recreanten heren

Geen limiettijd!

Recreanten die verwachten sneller te lopen dan 23 minuten, moeten zich bij de wedstrijdloop inschrijven.

19.55 Start wedstrijdloop

Dames

Heren: senioren t/m 39 jaar
masters 40 jaar en ouder

Limiettijd: 23 minuten

21.00 Prijsuitreiking

Voorinschrijving:

Via e-mail naar jet.verheijen@xs4all.nl, of via je trainer.

Inschrijving:

Vanaf 18.15 uur in de Pijnenburgt.

Let op: de inschrijving voor de recreantenloop sluit om 19.00 uur. Om een goede organisatie mogelijk te maken kunnen we mensen die later komen niet meer inschrijven. De inschrijving voor de wedstrijdloop sluit om dezelfde reden om 19.30 uur.



Ontmoeting met Mister Pijnenburg, René van Zee

Het team, dat zich bij Pijnenburg bezighoudt met het beschrijven van de Historie heeft de afgelopen tijd nagenoeg alles in het werk gesteld om René van Zee, the only Mister Pijnenburg, te betrekken bij haar activiteit.

En jullie mogen rustig weten dat dit geen eenvoudige opgave was.

Hoewel zijn hart toch nog veel bij Pijnenburg ligt, is hij in de periode na zijn Pijnenburgtijd (en ook recent trouwens nog) teveel gekwetst om zomaar spontaan én onvoorwaardelijk zijn medewerking toe te zeggen. Het was dus allereerst zaak zijn vertrouwen weer te winnen. Door de niet aflatende inspanning en geestdrift van Hans Kleinekoort is het uiteindelijk weer gelukt om in contact met René te komen. In de circa 15 jaren sinds zijn vertrek naar Oostenrijk is hij slechts sporadisch terug geweest bij Pijnenburg.

Nadat Hans eerst voorzichtig via de email contact had gezocht, om primair te vertellen waar ons team mee bezig is, ontstond er in december 2008 zelfs telefonisch contact. Omdat René van Zee zelf aan de wieg van de A.V., van het Pijnenburg Atletiekcomplex en van de Sylvestercross heeft gestaan, weet hij als geen ander 'wat, hoe en waarom' allerlei zaken toen plaatsvonden. En dat hij er zich zo'n 25 tot 30 jaar later nog heel veel van kan herinneren, zou blijken.

Met René was in december 2008 telefonisch afgesproken het concept van de 'Kroniek van 40 jaar Atletiek en 25 jaar A.V. Pijnenburg' per post toe te zenden.

Daarmee was de interesse van René definitief gewekt. Enerzijds omdat er onjuiste feiten in de Kroniek stonden, anderzijds omdat er volgens hem bij bepaalde gebeurtenissen en ontwikkelingen verkeerde accenten waren geplaatst.

René zou René niet zijn als hij de mening niet was toegedaan, dat de Historie juist beschreven dient te zijn en er dus het een en ander aangepast dan wel gecompleteerd moet worden. Dat kwam en komt trouwens goed overeen met de doelstelling van het team om een complete én juiste historische beschrijving van de ontwikkeling van de Soester Atletiek op te leveren. Een pittige klus zoals inmiddels is gebleken!

Zaterdag 31 januari 2009 was het dan zover dat René van Zee weer een bezoek aan de Pijnenburgt bracht en wij hem 's avonds ruim vóór 19.00 uur hartelijk welkom mochten heten. René was die zaterdag als journalist aanwezig bij het WK Veldrijden in Hoogerheide. Omdat zijn vrouw Marijke zondag 1 februari in Apeldoorn de Asseltronde (27,5 km) zou lopen, lag Soest goed op de route van Hoogerheide naar Apeldoorn. Hans liep daar trouwens zijn 144^e marathon.

In de Pijnenburgt was het overigens allerm minst rustig. De junioren/senioren van de Wedstrijdgroep vierden daar een feestje met een bijzonder buitengebeuren, namelijk een Bierchase. Een hardloophwedstrijd waarbij iedere ronde een glas bier (alleen door 16+ -ers) moet worden genuttigd. Een fenomeen waarop de in 2007 overleden Gerard Roest zo gek was. Die wilde zo'n Bierchase altijd nog een keer weer organiseren. Helaas ontbrak hem daarvoor de tijd!

Omdat de kantine en de bestuurskamer van de Pijnenburgt door de feestvierders werden bezet, trokken René, Hans en ondergetekende zich terug in de EHBO-kamer om daar rustig te kunnen praten. Nou ja 'rustig'? Regelmatig werd de deur van de EHBO-kamer om onduidelijke, 'duistere' redenen door zowel oudere als jongere feestgangers geopend. Een enkele oudere loper (Peter de Groot) en loopster (Gerrie den Oude) wist dat René 'in town' was en dus moest er even tussendoor een handje worden geschud. Maar dat alles kon onze zin én lol om de historische atletiekfeiten door te nemen, niet drukken.

In ons gesprek met René kwamen vele (hoofd)zaken én (ook) details aan de orde. Daarbij bleek inderdaad het een en ander niet (geheel) juist was beschreven. Met smeulige anekdotes en prachtige verhalen vanaf

Valk
accountancy

• Zuidergracht 62 • 3763 LW Soest • Tel: 06-228 920 32 •
• E-mail: info@valk-accountancy.nl •

ongeveer medio '70 liet René de historie van de Soester atletiek en A.V. Pijenburg de revue passeren. De vele aantekeningen, die door Hans en mij zijn gemaakt, zullen zeker leiden tot aanpassingen en aanvullingen in de Kroniek. Zoals al eerder gezegd, is het werkelijk verbazingwekkend wat onze Oostenrijkse Nederlander, hij woont al zo'n 15 jaar in Bad Hofgastein, nog van zijn BDC/S.O. Soest- en AvP-periode weet.

Eigenlijk is dat ook weer niet zo vreemd als je beseft, dat hij werkelijk dag én nacht met Atletiek én A.V. Pijenburg bezig was en dat hij in veel gevallen zelfs nagenoeg alleen (met slechts enkele zeer trouwe geestverwanten) alles moest regelen en organiseren. Niet zelden moest hij zaken 'redden' dan wel 'vlottrekken' om de door hemzelf gestelde (hoge) doelen te halen. Daarbij moest hij niet zelden de goede (massale) ondersteuning, zoals wij die nu kennen, ontberen!

Dankzij zijn geestdrift én doorzettingsvermogen zijn A.V. Pijenburg en het Pijenburg Atletiekcomplex geworden, wat ze heden ten dage voor Soest zijn. Zonder zijn doortastende én volhardende wijze van optreden zouden ze geen van beiden halverwege de jaren '80 van de grond gekomen zijn. Want de politiek en andere overheidsinstellingen waren niet vanzelf bereid mee te werken en de gemaakte afspraken na te komen. Dat leidde zelfs tot een fikse ruzie tussen 2 Soester wethouders, die zelfs publiekelijk werd uitgevochten. Het een en ander leidde bij René tot de nodige frustraties en zelfs blijvende (mentale) littekens.

Eigenlijk is het heel jammer dat met zijn verdiensten voor de Soester Atletiek, A.V. Pijenburg en de Sylvestercross nu niet wat meer wordt gewaardeerd én gerespecteerd. René is terecht trots op datgene wat hij allemaal in Soest m.b.t. de atletiek heeft bereikt, en wat hij voor AvP inclusief de Sylvestercross heeft betekend. Degenen die hem daarbij door 'dik en dun' hebben gesteund, mogen zich nog steeds verheugen in zijn grote achting. Anderen die zijn kennis en ervaring negeren, ook heden ten dage, die heeft hij niet meer hoog zitten. Voor hen die zijn successen zelfs tot 'hun' succes hebben verheven, heeft hij geen goed woord over. Zijn motto: "Ere wie ere toekomt".



Na een uitgebreid, intensief en amusant gesprek van ruim 3 uur hebben we zo rond 22.00 uur die zaterdagavond de 31^e januari afgesproken, dat we bij een volgende gelegenheid, waar dan ook, verder praten over de historie van AvP.

Na het gesprek begaven we ons nog even onder de feestgangers in de Pijenburgt. Daar hernieuwde René het contact met o.a. Gerard Boeren en Gert de Bree. De jeugdige aanwezigen bij het feest hebben zich waarschijnlijk niet gerealiseerd wie die 'vreemde' man daar plotseling achter de bar was en dat daar de oprichter van AvP en de stichter van de Pijenburgt ineens in hun midden vertoefde. Zo gaat dat kennelijk: We genieten iedere week volop van een mooie vereniging en een prachtige atletiekaccommodatie, die eerdaags nog verder verfraaid wordt met de (her)inrichting van het Middenterrein, zonder stil te staan bij degene die dat allemaal (veelal in zijn eentje) in het verleden heeft bewerkstelligd, namelijk René van Zee, de enige echte Mister Pijenburg!



Opgetekend door Gerard van den Berg.

Atelier "De Ontdekking"

Voor uw:

- Kinderfeestjes
- Vriendinnenmiddagen
- Collega- en/of vrijgezellenmiddagen

Maak samen iets leuks, leer elkaar eens anders kennen d.m.v.:

- Schilderen
- Schetsen naar de natuur
- Bloemschikken
- Afternoon Tea

Ook verzorgen wij teken- en schilderlessen

voor volwassenen en kinderen.

Voor info en afspraak:

Atelier "De Ontdekking"

Ericaweg 2 Soest

Tel.: 035 6021271

colimburg@casema.nl

margrietlimburg@casema.nl



slagerij van asch

party- en catering-service



Van Weestraat 66, 3761 CG Soest
Tel. 035-601 23 72
Fax. 035-602 46 25

Complete verzorging van o.a.

- Bedrijfsopeningen
- Recepties
- Personeelsfeesten
- Bruiloften / Jubilea
- Evenementen
- Koude / Warme Buffetten
- Luxe hapjes

MARKERS ✓ TOLKEN ✓ VERTALERS
www.markers.nl

professioneel tolk- en vertaalwerk
op het gebied van handel, economie, recht en toerisme

drs. Marianne Kersbergen
Tolk, beëdigd vertaalster
Frans en Engels
Juridisch vertaalster Frans
Lid NGTV, VZV, SIGV, SFT

Larixlaan 7
3768 BD Soest
info@markers.nl
tel: +31 (0)35 6018971
fax: +31 (0)35 6027994

AV PIJENBURG BEERCHASE '09

Op zaterdag 31 januari was het zover: De eerste AVP Beerchase van deze 21^e eeuw vond plaats in de Pijenburg te Soest. Alle A/B junioren en senioren waren uitgenodigd en er deden daarom ook 16 teams mee aan deze unieke wedstrijd.

Na een korte uitleg in de kantine gingen de eerste series van start. In mooie kostuums werd er gestreden voor originaliteits- snelheids- pech- en nog vele andere prijzen.

Uiteindelijk wist team Vergane Glorie de overwinning in het originaliteit-klassement te pakken. Juryleden Gerard Boeren en Gert de Bree, speciaal overgevlogen uit respectievelijk Canada en Monaco, velden het lot. Team Stockholm 2; tjocke kuk, tre öl, bestaande uit Koen, Thijs en Tim grepen de snelheidsprijs in een clubrecord tijd van 7minuten en 37seconden.



Na afloop was het tijd voor een bescheiden feestje in combinatie met een barbecue, verzorgd door team Timaro. Velen wisten na de zware Beerchase toch de weg naar de bar te vinden.

De sfeer werd er niet slechter op, mede doordat DJ Virtual een optreden bezorgde voor het massaal naar de dansvloer getreden publiek.

Uiteindelijk werd om 12uur half 1 de avond afgesloten.

Het was een geslaagde avond en zeker weer voor herhaling vatbaar. We willen via deze weg alle deelnemers bedanken voor hun deelname en inzet. Zonder jullie was het nooit zo'n succes geweest. De foto's van de Beerchase en barbecue zijn te bekijken via

<http://www.mijnalbum.nl/Album=OLQB S8NL> en

<http://www.mijnalbum.nl/Album=44F3 UHAW>.

Groetjes,
Joël, Thijs, Timo.

Philip Parlevliet in Afghanistan

Zoals heel veel van jullie inmiddels wel weten, zit Philip Parlevliet al sinds begin januari in Tarin Kowt, Afghanistan.

Philip zou het vast heel fijn vinden als hij van zijn vele vrienden bij AV Pijenburg een kaartje o.i.d. zou ontvangen.

Philip heeft beloofd dat hij via de Stretcher iedereen op de hoogte zal houden van zijn bevindingen in Kamp Holland in Uruzkan, Afghanistan.



Zijn adres is:

Dhr. P. J. Parlevliet
V0065194
STAF TF-U/G3
NAPO 110
3509 VP UTRECHT

Opbrengst oud papier

2007		2008	
ton	bedrag	ton	bedrag
5,44	€ 272,00	3,38	€ 169,00
3,6	€ 180,00	4,3	€ 215,00
4,72	€ 236,00	3,88	€ 194,00
3,68	€ 184,00	3,36	€ 168,00
6,3	€ 428,09	5	€ 250,00
4	€ 200,00	3,46	€ 173,00
4,58	€ 229,00	4,18	€ 209,00
3,26	€ 163,00	5	€ 137,80
3,66	€ 183,00	3,52	€ 193,60
5,18	€ 259,00	3,58	€ 196,90
3,94	€ 197,00	4,14	€ 227,70
3,86	€ 193,00	4,44	€ 244,20
4,32	€ 216,00	2,22	€ 122,10
56,54	€ 2.940,09	50,46	€ 2.500,30

Dortmund Indoor

Op zondag 21 december is de familie Rasch afgereisd naar Dortmund voor een indoorwedstrijd. Deze atletiekhal heeft een officiële 200 m indoorbaan. Dit ter voorbereiding voor de langere afstanden op het NK-indoor later in het seizoen.

Judith Rasch heeft op de 800 m haar PR verbeterd naar een tijd van 2.31:01 min en werd met deze prestatie eerste bij de meisjes junioren D. Bij het verspringen kwam Judith tot een sprong van 4.66 m (een PR) en werd daarmee vierde.

Christian had/ kreeg te weinig ruimte voor een goede aanloop bij het hoogspringen. Christian haalde de 1.66 m met gemak en sloeg 1.69 m over; de 1.72 m werd net niet gehaald.

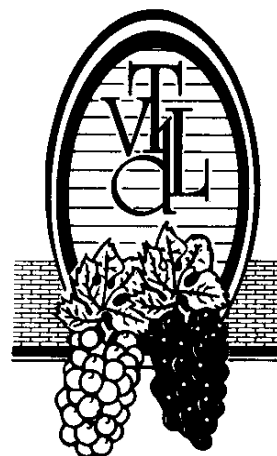
				plaats		
Judith	Rasch	MJD	800 m	2:31:01 min	1e	PR
			ver	4.66 m	4e	PR
			60 m	9.10 sec	17e	
			60 mh	11.44 sec	10e	
Christian	Rasch		hoog	1.66 m	3e	
			60 m	8.46 sec	19e	
			60 mh	10.18 sec	2e	

SLIJTERIJ-WIJNHANDEL

Toon van der Linden

Soesterbergsestraat 49
3768 EB Soest
Telefoon 035-601 24 90

VOORAL UW DRANKEN
Met als specialiteit
onze eigen kruidendrank
KRUUKJE MELM



DEKKER

+

VAN DEN BERG

BELVEDEREWEG 7 3762 EE SOEST

T 035 - 60 33 164

E DENB@GISCOR.NL

DRUKWERK
PRINTSERVICE
VORMGEVING

ook voor digitaliseren van uw dia's / foto's

ONDERSCHEID IN KWALITEIT

Loopclinics

door André van Zadel

Misschien hebben velen van jullie je afgevraagd wat dat grote spandoek voor de ingang van de Pijnenburgt te betekenen heeft. 'Weekkrant Loopclinics' staat erop. Wel, ik zal het uitleggen.

Begin november 2008 werd ik benaderd voor het geven van loopclinics in het kader van de Jaarbeurs Utrecht Marathon op 2^e Paasdag, 13 april 2009. De clinics zijn dit jaar helemaal gericht op de beginnende en lichtgevorderde lopers, afstanden 5 en 10 km. Zo'n 8 verenigingen in de regio Utrecht/Amersfoort doen eraan mee. In 2008 is dit ook al georganiseerd, maar AV Pijnenburg was toen kennelijk niet in beeld. Maar nu zijn we dus wel gevraagd om mee te doen.

Na uitvoerig overleg met de organisatie en binnen de TCRL hebben we besloten mee te doen. Ook het bestuur heeft zich achter de plannen geschaard. En omdat we door de week al behoorlijk vol zitten is voor de TCRL de keuze gevallen op de zondagochtend. De organisatie vond dat prima. Maar ja, welke trainers willen daarvoor beschikbaar zijn, zo vlak na de zaterdagochtend? Per afstand hadden we twee trainers nodig. Om de belasting zoveel mogelijk te beperken hebben we daarom in eerste instantie gekeken naar trainers die toch al vrijwel iedere zondagochtend lopen en dan vaak al op de club aanwezig zijn. Uiteindelijk werd het kwartet als volgt: Annet, Dymen, Wim en ikzelf.

Vanaf medio december verschenen wekelijks artikelen en paginagrote advertenties in o.a. de SoestNU, een van de Wegener-huis-aan-huis-bladen (sponsor). Wie deze bladen leest kan al deze promotie eigenlijk niet hebben gemist. Maar de grote vraag bleef natuurlijk: hoeveel mensen melden zich aan en hoeveel van hen kiezen voor de zondagochtend bij AV Pijnenburg? Logisch, we hoopten op een flinke groep deelnemers voor beide afstanden, maar liefst ook uit Soest of directe omgeving. Des te groter is de kans dat zij zich na afloop van de clinics zullen aansluiten bij onze vereniging.

Kort voor de gezamenlijke aftrap op zaterdag 31 januari,

een groots opgezette manifestatie in en rond de Jaarbeurs Utrecht met medewerking van o.a. Gerard Nijboer, werden de deelnemerslijsten ontvangen. Op onze lijsten staan 29 deelnemers, redelijk verdeeld over beide afstanden. Lang niet slecht dus!

Inmiddels zijn de clinics begonnen, bij ons op 8 februari. De laatste clinictraining is op 5 april. In de tussentijd zijn er dus clinictrainingen op de meeste zondagochtenden en moeten de deelnemers een trainingsschema volgen dat de organisatie heeft samengesteld. Ook door de week moeten ze dus trainen.

Het zijn twee heel gemotiveerde groepen, de deelnemers variëren van absolute beginners tot lichtgevorderde lopers. De trainers begeleiden hen met veel overtuiging en enthousiasme. De organisatie is al een keer komen kijken en was daar zeer lovend over. Dat doet natuurlijk goed! Zondag 1 maart komen zelfs Gerard Peek (organisator Utrecht Marathon) en Gerard Nijboer op bezoek.

Wie wel eens op zondagochtend vroeg opstaat en lekker een rondje gaat lopen in het bos kan dus twee onbekende groepen tegenkomen, maar wel met bekende Pijnenburgtrainers. De verwarring is dan misschien nog groter doordat die trainers er qua kleding heel anders uitzien dan normaal: niet in het inmiddels vertrouwde geel/zwart, maar in knal-oranje. Tja, zo gaat dat; andere 'werkgever', dus ander merk, andere sponsors, andere logo's. Maar verder is er geen verschil!

Zo, nu weet iedereen het. En 'by the way', kijk eens op <http://www.athletic.nl/2009/nl/> voor meer informatie over de Utrecht Jaarbeurs Marathon (diverse afstanden), de clinics, de RunningXperience op 12 en 13 april met veel expo en activiteiten. Veel plezier!



Nijverheidsweg 24a, 3762 ER Soest

Postbus 343, 3760 AH Soest

Telefoon 035 601 01 15

Telefoon 035 601 47 06

Telefax 035 602 20 22

Internet www.kantooexpert.nl

E-mail info@van-de-ven.nl

Van de ledenadministratie.

Sinds 1 januari zijn 12 personen lid geworden. Het ledental is op dit moment (22 februari) gekomen op 829 personen.

De volgende personen zijn in de afgelopen maanden lid geworden van onze vereniging:

Naam	Plaats	Datum In	Categorie	Bondsnummer
Lia van Breukelen	Hoogland	13-okt-08	Nordic Walk	665565
Sevilla Spijker	Soest	13-okt-08	Nordic Walk	665609
Dorreth Hilhorst	Soest	13-okt-08	Nordic Walk	665577
Connie Moraal	Soest	13-okt-08	Nordic Walk	665596
Barbara Derks	Soest	13-okt-08	Nordic Walk	665568
Christine Boon	Soest	13-okt-08	Nordic Walk	665562
Ans Vervenne	Soest	13-okt-08	Power Walk	665614
Annemie op den Kamp	Soest	13-okt-08	Recreant	559803
Emma van der Burgh	Baarn	13-okt-08	Junior D	534035
Paul van der Boor	Soest	15-okt-08	Recreant	665563
Mark van de Reep	Soest	15-okt-08	Recreant	665603
Joan Heidinga	Soest	20-okt-08	Recreant	665576
Ad van der Wiel	Uddel	20-okt-08	Diversen	-2
Osk Torggrimsdottir	Soest	20-okt-08	Nordic Walk	665613
Anneke Lasterie-Scheffelaar	Bosch en Duin	20-okt-08	Nordic Walk	665589
Petra Schimmel	Soest	22-okt-08	Recreant	665606
Jacques Smeets	Soest	22-okt-08	Recreant	665608
Jan Hoenderdaal	Soest	22-okt-08	Recreant	665578
Vera Stalenhoef	Soest	22-okt-08	Nordic Walk	665610
Bernadette Lammers	Soest	24-okt-08	Recreant	665587
Koen Koehof	Soesterberg	27-okt-08	Junior C	0
Monique Kerstholt	Soest	27-okt-08	Recreant	0
Anneke Dijkman	Soest	03-nov-08	Power Walk	511668
Marieke Miedema	Soest	05-nov-08	Recreant	0
Lilian Steendijk	Soest	05-nov-08	Recreant	0
Coen Bavinck	Soest	11-nov-08	Junior A	0
Lieke Hulshof	Soest	17-nov-08	Pupil B	0
Hennie van den Bedem	Soest	17-nov-08	Nordic Walk	0
Hidde Doornkamp	Soest	22-nov-08	Mini Pupil	0
Pablo Velt	Soest	22-nov-08	Mini Pupil	0
Mathijs Frie	Soest	22-nov-08	Mini Pupil	0
Bram Bartels	Soest	26-nov-08	Junior B	0
Jacqueline Pouw	Soest	06-jan-09	Recreant	0
Tony Gaillard	Soest	07-jan-09	Recreant	0
Laura Davey	Baarn	12-jan-09	Junior D	0
Lauret Uyland	Soest	14-jan-09	Recreant	0
Wout Bakker	Soest	14-jan-09	Mini Pupil	0
Myron Hagedoorn	Soest	14-jan-09	Mini Pupil	0
Karola Schipper	Soest	26-jan-09	Nordic Walk	0
Tammo van Eijs	Soest	26-jan-09	Recreant	0
Gerrit Heusinkveld	Soest	28-jan-09	Master	0
Harry Sikkema	Bilthoven	02-feb-09	Master	0
Jorine Buitendijk	Soest	11-feb-09	Recreant	0
Henrik Kok	Soest	16-feb-09	Pupil C	0
Harro van Leijenhorst	Soest	16-feb-09	Recreant	0
Indra van den Broek	Soest	18-feb-09	Recreant	0
Esmeé Verhoef	Soest	18-feb-09	Recreant	0

Wij wensen deze personen sportieve en plezierige jaren toe bij AV Pijnenburg.

De bondsnummers van de nieuwe leden die op nul staan zijn of moeten nog aangevraagd worden bij de Atletiek Unie.

De ledenadministratie

Evert van 't Klooster

E-Mail : ledenadministratie@avpijnenburg.nl

Uit het leven van een SYLVESTERCROSS-vrijwilliger (opgetekend door Gerard van den Berg)

De Sylvestercross heeft jaarlijks de beschikking over zo'n 150 vrijwilligers. De ene vrijwilliger is echter niet de andere vrijwilliger. Er zijn verschillende soorten vrijwilligers te onderkennen. De eerste categorie vrijwilligers is die welke alleen op de wedstrijddag zelf, dus 31 december, aanwezig zijn. De tweede categorie vrijwilligers is die welke bestaat uit de medewerkers die meehelpen het parkoers op- en af te bouwen op 30 en 31 december. De derde categorie vrijwilligers is die welke al tijden vooraf en achteraf actief is om alle facilitaire zaken (parkoers-materieel, maar ook kantine- en keuken- benodigdheden) op tijd aan én af te voeren. De vierde categorie vrijwilligers is die welke zich vooral organisatorisch bezighoudt.

Iemand die tegenwoordig vooral tot categorie drie behoort, is Anton Gebbink. Na jaren in zijn eentje al het materieel te hebben bestierd, werkte hij ongeveer vanaf het Millennium in een driemanschap samen met Douwe Tijsma en Reinier Boeree. Na in totaal zo'n 15 jaar met het materieel bezig geweest te zijn, heeft hij vorig jaar besloten dat de 28^e editie van de Sylvestercross zijn laatste in deze hoedanigheid zou zijn. Eindelijk eens ontspannen Oud en Nieuw kunnen vieren en als dat even kan zelfs bij zijn dochter in Balkbrug, dat is waar hij in 2009 naar uit kijkt. Om een goede indruk te krijgen in datgene wat Anton jaarlijks allemaal aan denk- en doewerk voor de Sylvestercross heeft verricht, zijn de activiteiten van Anton in het kader van de 28^e Sylvestercross, (zijn laatste!) nauwgezet gevolgd.

Vlak na de zomer begint Anton doorgaans alweer na te gaan wat er zoal allemaal weer van hem wordt verwacht. Behept met een overdosis aan verantwoordelijkheidsgevoel, dwingt dat hem doorgaans al bijtijds tot actie. In het 4^e kwartaal moeten voor zijn gevoel alle contacten met de leveranciers van materieel alweer gelegd zijn. Op zijn gebruikelijke vriendelijke manier benadert hij dan die leveranciers weer met de vraag of ook dít jaar de Sylvestercross weer op hun medewerking kan rekenen.

Is het antwoord positief, dan probeert hij direct weer afspraken te maken voor die laatste week van december. Dat stelt hem en natuurlijk ook de Sylvestercross-organisatie weer gerust. Krijgt hij een negatief antwoord, dan moet hij zo spoedig mogelijk op zoek naar alternatieven. En dat laatste valt niet elke keer mee. Maar gelukkig kan hij al een groot aantal jaren rekenen op dezelfde trouwe leveranciers.

Zijn alle afspraken gemaakt dan moet dat allereerst intern in het driemanschap afgestemd worden. Daarna is het wachten op de week voor Kerst. Voordat alle zaken in de bouw sluiten, moet hij duidelijk afgesproken hebben waar en wanneer hij het benodigde materieel kan ophalen. Als het dan bijna Kerst is, sleept hij

eigenhandig met zijn wagen de lichtmastwagen, de keten en ander materieel naar het atletiekcomplex van Pijnburg. Soms zijn die leveranciers zelfs bereid voor hem de deur tussen Kerst en Oudjaar open te doen, zodat zaken wat later opgehaald kunnen worden.

Op de traditionele Medewerkersavond wordt door Anton, voordat de laatste zaken onderling worden afgestemd, nog even het grote nieuwe podium-spandoek opgezet.



Zo rond de Kerst moeten tussendoor de Spandoeken ook nog even opgehangen worden. Dus de eigen ladder op de auto gegooid en met de spandoeken op weg naar de plekken waar ze voor heel Soest goed zichtbaar zijn. Want ondanks het gegeven dat de Sylvestercross altijd op Oudejaarsdag plaatsvindt, moet je dat de gemeenschap elke keer weer onder de aandacht brengen. Want deelnemers en publiek moeten ieder jaar haast vanzelfsprekend weer geënthousiasmeerd worden.





Hangen de spandoeken, dan zorgt hij ervoor dat op de dag voor de opbouw, 30 december, alle materieel op het Pijnenburgterrein klaar staat. De avond ervoor brengt hij al vast de lichtmastwagen naar het terrein, want de volgende morgen vroeg om 06.00 uur moet er licht zijn voor de ingehuurde tentbouwers. Oh ja, dat licht moet hij om die tijd wel even aansteken, want dat kun je haast niet aan anderen overlaten.

Op die 30^e december verzamelt hij zijn manschappen, die hij tijdens de trainingsavonden in november persoonlijk geronseld heeft en deelt hij ze per activiteit in. De draai-boeken zijn daarbij een haast onmisbare hulp. Onder zijn leiding trekt dan de opbouwploeg mét het benodigde materieel de duinen in. Daar wijst hij de plekken aan waar wat moet verrijzen. Voordurend spiedt hij in het rond om te zien of alles verloopt zoals dat de bedoeling is. Staat de handel na een lange en zware dag van werken, dan volgt traditioneel een extra kwaliteitscheck.



Staat het allemaal naar behoren, dan is het wachten op eventuele schade de volgende dag. De wind, maar ook vandalen, kunnen het bouwwerk aangetast hebben. Zo ja, dan moet er snel geïmproviseerd worden, want de 1^e start staat vroeg gepland om 09.30 uur. Met zijn allesziende blik geeft hij ook andere onvolkomenheden, die hij tegenkomt, aan de organisatie



door. Dan na dat 1^e startschot van het festijn krijgt hij even rust.

Na wat herstel-/aanpasactiviteiten is het parcours er klaar voor. Anton blijft dan de wedstrijddag stand-by voor eventuele calamiteiten. Tot de start van de Prestatieloop om circa 15.00 uur kent hij dan relatieve rust. Zijn oog blijft ook dan spiedend het start/finish-gebied overgaan, want er kan altijd nog iets aangepast of verbeterd worden. Hij ziet altijd wel weer iets, dat nog net even beter kan dan het is. Nadat de genodigden incl. de Burgemeester van Soest zich gemeld hebben, kunnen de Prominentenloopnummers voor Dames (6 km) en Heren (10,4 km) van start.



Zodra die geëindigd zijn, stellen de vele honderden Prestatielopers zich voor hun start op. Zijn zij gestart, dan schiet Anton met zijn manschappen uit de startblokken om het Startgebied af te breken. Tegen de tijd dat dit gebied opgeruimd is, finishen de laatste lopers zo rond 16.15 uur. Een kwartier later moet ook het Finishgebied eraan geloven. In no-time verdwijnt het 24-uur eerder opgebouwde met grote professionaliteit/efficiency weer even rap uit de Lange Duinen.



De professionele wedstrijdreporters hebben dan iedereen inclusief onze eigen AvP-voorzitter Jan Menne dan al enthousiast naar de finish geloodst. De meeste prominenten zijn dan alweer lang op weg naar huis of verblijfplaats en de prestatielopers druppelen gestaag binnen in de Tent en de Kantine van Pijnenburg, waar het echte laatste stevige werk voor het barpersoneel dan een aanvang neemt. In korte tijd loopt de tent en de kantine vol met lopers, die dan nog even een warm bakje chocolademelk, een lekkere kop erwtensoep of een overheerlijk broodje warme worst (willen) nuttigen.



Voor Anton en zijn manschappen duurt dát moment tot het allang weer donker is geworden en de Lange Duinen verder onder kunstlicht leeggehaald zijn. Naast Anton zijn groep werken dan ook de militairen en het barpersoneel in de grote tent keihard om hun spulletjes weg te halen. Alleen de grote tent blijft zonder zijflappen die avond/nacht staan. Op het moment dat iedereen zijn laatste hapje en drankje op heeft en veelal al huiswaarts keert, komen traditiegetrouw de laatste harde zwoegers uit het veld, de Lange Duinen. Onder hen o.a. Jan Veen, Martin Aerts (Militair/Natres), Ries Steenman (Brandweer) en natuurlijk Anton. Zij rijden onder bezielende leiding van diezelfde Anton met hun voertuigen (o.a. tractor) alles weer uit de Duinen. Want de Beheerder van de Duinen wil zijn natuurterrein weer leeg én schoon opgeleverd zien. Een allerlaatste check van het terrein door Anton gaat vooraf aan zijn allereerste en misschien ook wel éنية Sylvesterbiertje waar hij tijd voor neemt. Want het is

meestal al tegen 20.00 uur als Anton vermoeid thuis komt om met familie nog ... even Oud en Nieuw te gaan vieren.

Maar dan zit zijn vrijwilligerswerk er nog niet op! De dag na Nieuwjaarsdag is hij weer present om alle geleende en gehuurde spullen terug te bezorgen bij de eigenaren. Een klus die meestal meer tijd neemt dan iedereen vermoedt. Met zijn auto levert hij ook de lichtmastwagen en de bouwketen weer op hun plaats in o.a. Soest en Amersfoort af. Tussendoor zijn dan ook nog even de spandoeken die in Soest hangen weer verwijderd en bij de Sylvestercrossorganisatie afgeleverd. Op de dag dat zijn Kerstvakantie (nou ja vakantie !!?) erop zit, mag hij weer heerlijk enthousiast en uitgerust !?! bij zijn baas in Amersfoort aan het ... Werk.

En zó ging dat al die circa vijftien jaren, dat hij dit voor de Sylvestercross deed. Dit verhaal is om nog maar eens te illustreren wat een enorme Supervrijwilliger die Anton wel is. Niet verwonderlijk is dat diezelfde Anton, eigenlijk zijn vrouw en kinderen nog meer, vinden dat het na deze 28^e Sylvestercross mooi en welletjes is geweest. Het zal bij de volgende Sylvestercross, die van 2009, niet meevallen Anton te vervangen. Maar gelukkig lopen er bij Pijnenburg en in Soest en Omstreken nog meer van die mensen rond, die het predikaat 'Supervrijwilliger' meer dan waardig zijn! Driemaal Chapeau!

Tot slot op iets groter formaat deze foto van Anton Gebbink (wijzend):
... een beeld dat vanaf nú tot het verleden behoort!





"Vakmanschap vanuit het hart"

- Schilderwerk
- Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
Soest
035-6025525
06-29003393
schilder.vandebilt@wanadoo.nl

VAKMANSCHAP VANUIT HET HART, dat wilt u toch ook voor het schilderwerk in of aan uw woning.

Ons bedrijf staat bekend als: **"de schilders die (alles) nog met de kwast schilderen"**.

Hier zijn we trots op en dat vind u terug in ons werk. Onze klanten zijn zeer tevreden en soms zelfs verbaasd over de kwaliteit van het geleverde werk, de prijs en niet geheel onbelangrijk:

de nette manier van werken en oplevering.

Wilt u dit ook eens van dichtbij meemaken, bel gerust voor een vrijblijvende afspraak.



HOOIJER

Nieuwegracht 1-3
3763 LP Soest

Pletterij 2
1185 ZK Amstelveen

Stammerhove 5
1112 VA Diemen

Wijkermeerweg 49
1948 NT Beverwijk

Dé leverancier voor de professional!

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------------|
| . Gereedschappen | . Hang- en Sluitwerk | . Bevestigingsmiddelen |
| . Werkplaatsinrichtingen | . Werk- en Bedrijfskleding (bedrukt) | . Buitendeuren |
| . Graveerwerk | . Bedrijfswageninrichting | . IJzerwaren |
| . Machines | . Persoonlijke beschermingsmiddelen | . Ladders en steigers |

En vele andere productgroepen welke van toepassing zijn voor de professionele bouw en industrie.

U kunt bij ons terecht op maandag t/m vrijdag van 07.00 uur - 17.00 uur

Bezorging door heel Nederland

Telnr. 035-6011137 - Faxnr. 035-6016447
www.hooijersoest.nl - info@hooijersoest.nl

DIEMEN - AMSTELVEEN - BEVERWIJK - SOEST

Door de grote hoeveelheid copij aangeleverd voor deze Stretcher is het door de redactie niet mogelijk gebleken alles te plaatsen.

Voor meer uitslagen verwijzen wij naar de web-site van de atletiekvereniging.

www.avpijnenburg.nl

BAV Winter Cup

Judith Rasch was zowel 1e van de derde loop als 1e van de drie lopen samen.

Suzanne Nouwen was derde van de derde loop en derde van de drie lopen samen.

Voor de volledige uitslag zie:

www.avpijnenburg.nl

Judith Rasch en Suzanne Nouwen



NK Indoor Groningen

Op 17 en 18 januari werden de NK-indoor voor C en D junioren gehouden in Groningen; zaterdag was het voor de D junioren en zondag voor de C junioren.

Daarnaast waren er open NNK wedstrijden voor A en B junioren en senioren.

Pijnenburg heeft met 11 junioren D, 4 junioren C, 2 junioren B en 1 pupil aan deze wedstrijd deelgenomen.

Hieronder een vermelding van de belangrijkste prestaties; de volledige uitslagen staan op de website vermeld.

Judith Rasch heeft als meisjes junioren D2 bij de 1000 m (dat zijn ruim 6 rondes op deze indoorbaan) de zilveren medaille behaald met een PR van 3:13;73 min. Daarnaast heeft zij ook de finale gehaald met verspringen(4.37 m), kogel (9.57 m) en 60 m horden (11.65 sec).

Op zondag nam ze deel aan de 3e wedstrijd in de serie van de BAV-wintercup. Ze wilde graag haar leidende positie verdedigen. Dit is inderdaad gelukt; Judith won de derde wedstrijd én werd eerste in het totaalklassement.

Mark Stammes (jongens junioren D2) is het sprinttalent van Pijnenburg. Hij wist zich zowel bij de 60 m vlak als

de 60m horden te plaatsen voor de finale, waar hij uiteindelijk resp 6e (8.43 sec) en 5e (10.50 sec) werd. Joris Ketelaars (jongens junioren C) vestigde een PR met kogelstoten; hij kwam tot een afstand van 11.86 m én een 5e plaats in de finale.

Niiki Klarenbeek (meisjes junioren C) werd 9e bij het kogelstoten met een afstand van 9.92 m.

Bij de B-junioren jongens was Wik Breure een opvallende verschijning. Bij het verspringen sprong hij 6.27 m en werd hiermee 2e.

Bij het hinkstapspringen was Wik overtuigend bezig. Met een sprongserie van 13.34 m - 13.54 m - X - 13.68 m - 13.91 m - X wist hij met ruime afstand te winnen. Daarbij verbeterde hij zijn eigen clubrecord indoor én het halrecord. Met deze prestatie neemt hij de zevende plaats in op de ranglijst allertijden. Dit is een mooie prestatie als voorbereiding voor het NK junioren B op 6 en 7 februari in de nieuwe atletiekhal in Apeldoorn.

Christian Rasch liep de 400 m in een tijd van 57.32 sec; goed voor de 8e plaats.



**DEALER van: BATAVUS
BE-ONE • BULLS
CORNELO • DAHON**vrouwfietsen
**SIMPLEX • SPARTA
SACHS • UNION**fietsen • **AGU
BBB**accessoires • **MAXIM**sportvoeding

Beukenlaan 54 • 3762 AJ Soest • Tel: 035-602 49 40
Ma/Di/Do/Vr 8:30-12:30 / 13:30-18:00 • Vrijdag KoopAvond 19:00-21:00 • Zaterdag 8:30-16:00

Bericht van de Sylvestercross.

Dankzij goede voorbereidingen en hard werken op de wedstrijddag was de 28^e Sylvestercross opnieuw een daverend succes. Met elkaar hebben vrijwilligers, vrienden en sponsors laten zien tot heel veel in staat te zijn. Het bestuur van de Sylvestercross bedankt ieder die heeft meegewerkt.

In het nieuwe jaar heeft het bestuur van de Sylvestercross inmiddels alweer tweemaal vergaderd. Met het mooie resultaat van 31 december nog vers in het geheugen is het goed om gebruik te maken van de ervaringen van de 28^e cross. De vele opmerkingen en suggesties aangeleverd door de vrijwilligers op de evaluatieavond van 7 januari jongstleden worden serieus meegenomen.

De bruikbare zaken voegen we toe aan de bestaande werkwijze, waarin al vele jaren ervaring zijn opgenomen. Dit alles met als doel te komen tot een actueel draaiboek.

Vanaf de eerste vergadering in 2009 wordt er gewerkt met de Jaarplanning Sylvestercross 2009, met daarin opgenomen data waarop wat gerealiseerd moet zijn. Daarmee kun je niet vroeg genoeg beginnen!

Op de evaluatieavond werd Anton Gebbink bedankt voor zijn 15 jaar professionele medewerking aan de Sylvestercross. Hij stopt met zijn actieve bijdrage. In de Algemene Ledenvergadering AV Pijnenburg van 24 februari jongstleden werd Anton benoemd tot Lid van Verdienste. Gefeliciteerd!

De groep die eigenlijk direct na de cross al weer aan de slag gaat, zijn de sponsor-mannen. Zij maken gebruik van de vorig jaar opgedane ervaringen. Leren van deze ervaring betekent zaken (nog) beter doen. De zich voordoende 'crisis-situatie' werkt ook op dit gebied niet mee, maar we laten ons daardoor niet van onze doelstelling afbrengen. De aarde blijft draaien en het is belangrijk daarin de Sylvestercross positief mee te laten bewegen. Met begrip voor de (zakelijke-) situatie van onze sponsors en met veerkracht en met doorzettingsvermogen – kenmerkend voor onze mooie *cross* – waaraan toegevoegd een dosis humor werken we aan de Sylvestercross 2009!! Mede dankzij alle sponsors en vrijwilligers, die de Sylvestercross een

warm hart toedragen, konden we tot nu toe een mooie prestatie neerzetten. En dat gaan we ook in 2009 doen! Voor menige sponsor is de Sylvestercross toch enigszins een prestige object en dat blijft inspirerend.

Zeker in de economisch moeilijker situatie moeten we onze sponsors koesteren. Om de samenwerking van twee kanten te laten komen, roepen we alle leden van AV Pijnenburg op te kopen en diensten af te nemen van onze adverteerders en onze sponsors. Maak in contact met deze mensen maar duidelijk dat je bewust bij hen aanklopt. Elkaar steunen, juist in deze wat moeilijker tijden, bewijst de waarde van samenwerking.

We gaan aan de slag.....doe maar mee!

Ad Smits

Bestuurslid Sylvestercross.

Grootste collectie spikes van Nederland bij PK!

- Allround spikes
- De beste cross spikes en terrein/trailschoenen
- Sprint, MD en LD spikes
- Spikes voor speerwerpen kogelstoten, discuswerpen; voor polsstokhoogspringen

PK Runningshop

maar ook spikes voor hoog- en verspringen. Adidas, Asics, Brooks, Mizuno, New Balance, Nike en Saucony spikes. De grootste keuze van heel Nederland, u vindt het bij PK Runningshop!

Start GOOD, run BETTER, finish BEST!



PK is sponsor van de Sylvestercross 2008
www.pkrun.nl

Trainingskamp JKT3 doorslaand succes!

In de aanloop naar de Eemmeerloop koos JKT3 - bestaande uit Joël de Bree, Koen Swart, Thijs Reiling, Timo van Beek en Tim van der Hoeven - ervoor om net als vorig jaar een hoogtestage af te leggen in voorbereiding op de estafette-wedstrijd in Bunschoten-Spakenburg. Vorig jaar reisden de jongens nog af naar de Franse Ardennen, maar dit keer was Stockholm de plaats van bestemming. Samen met coach Rob Jansen reisde het team in het weekend van 14 februari af naar het altijd koude plaatsje in Zweden. Na een fijne vlucht met hoofdsponsor RyanAir, kwam JKT3 op donderdagavond laat aan in hun appartement.

Deze lag op een steenworp afstand van de plaatselijke atletiekbaan. Vrijdagmorgen werd dan ook besloten om de hardloopschoentjes aan te trekken en de stad te voet te gaan verkennen. Mooie plaatjes werden er geschoten van de Djurgardens (Natuurgebied), Oude Stad, Nieuwe



Stad en de indrukwekkende haven. Deze verkenningloop werd in stijl afgesloten met een warme choco, verzorgd door JKT3-fan 'Choco-Locho-Shop'.

In de avond werd het Stockholmse bier uitgetest. In voorbereiding op een eventuele overwinning van JKT3 tijdens de Eemmeerloop moet het lichaam gewend zijn aan een flinke hoeveelheid bier. Tot in de vroege uurtjes werd de stad onveilig gemaakt en de Zweden zouden het weten dat JKT3 'in town' was.

Diverse Zweedse schonevrouwen wilden daarom ook met Het Gouden Team op de foto. Opvallend daarbij was dat coach Rob Jansen de meeste aandacht genoot.

Op zaterdag werd opnieuw de drukke stad aangedaan. Inmiddels was JKT3 gewend aan de barre omstandigheden. Mooi meegenomen,



mocht het gaan sneeuwen tijdens de Eemmeerloop. Om het spreekwoordelijke 'topje van de ijsberg' te bereiken werd een 160meter hoge toren beklommen. JKT3 verbleef daar enkele uren om zo te wennen aan de immense hoogte, maar ook te genieten van het uitzicht. In de avond werd geproost op de start van de trainings-campagne en werd na een passende maaltijd, in de vorm van een pastaparty met JKT3-soep vooraf, opnieuw de stad opgezocht. Daar werd de karaokebar onveilig verklaard en



werd JKT3 definitief op de kaart gezet in Stockholm.

Naast hardlopen bleken de jongens namelijk ook nog eens te kunnen zingen! De concurrentie mag zijn borst nat maken. JKT3 komt er weer aan! Groetjes van uw verslaggever ter plaatse,

Adne Søndral

Groet uit Schoorl Run!

Op uitnodiging van het gezelschapscomité voor elkaar van de lange afstandsgroep heeft een groepje atleten deelgenomen aan de prachtige Groet uit Schoorl Run. Gerry den Oude, Esther van de Grift, Ilse Land en Edgar Cukier hadden nog enkele groepsgenoten enthousiast gemaakt om in Schoorl te starten. Als voorbereiding op deze run gaf dit illustere 4 tal aan dat het verstandig was om al een dag van te voren naar Schoorl af te reizen. Waarom dit verstandig was zouden we wel ondervinden. Jos, Theo, Titus, Dick en Frans geloofden dit direct en lieten zich verleiden om op de vrije zaterdag reeds naar Schoorl af te reizen.

Het vervoer op zich was al een stukje teambuilding op zich. Titus gaf aan dat de trip het beste met zijn camper gedaan kon worden. Theo en Jos lieten zich deze buitenkans niet ontslopen. Het gehele weekend toverde Titus potten pindakaas tot bananen uit allerlei kastjes. Edgar stuurde in de weken voorafgaand diverse mails rond wie oh wie hem wilde vergezellen in zijn 2 sits Porsche.

Het blijft onduidelijk waarom hier niet op gereageerd werd, mogelijk was de verleiding om te gaan flaneren te groot. Voor de zekerheid werd toch maar gekozen voor het vervoer door Ilse met haar robuuste Renault.

Gerry en Dick den Oude waren samen vast naar Schoorl vertrokken om zich aldaar rustig te kunnen installeren voordat de onruststokers arriveerden. We waren in Schoorl te gast in het prachtige broederschapshuis. Het bijzondere aan deze locatie is dat je o.a. met meerdere personen een slaapkamer deelt.

Gerry en Dick zijn hier bekend en hadden alvast de rustige bruidsuite in beslag genomen.

Dit betekent nog wel even wat schuiven met bedden om elkaar te kunnen treffen. Esther en Ilse waren er snel uit dat zij samen een mooie 2 persoonskamer wilde, waar o.a. voldoende plaats was voor alle meegebrachte kledingsets. Vervolgens bleven 5 mannen over voor 2 – 2 persoonskamers en 1 kinderbedje, welke aan de muur bevestigd was. Waarom nou precies de keus op Edgar viel om dit bedje te nemen is achteraf moeilijk terug te halen.

Eenmaal geïnstalleerd werd het tijd voor een oriëntatie-trip door de prachtige heuvelachtige omgeving. Op het uitkijkpunt vertelde Frans over droppings die hij daar georganiseerd had en waarbij het verstandig was bij elkaar te blijven i.v.m. de loslopende bosbisons. (Theo was behoorlijk onder de indruk van deze zeldzame diersoort, dat hij met een bijzonder plakmiddel waarschuwingsbordjes heeft opgehangen) Het verhaal gaat dat ze ook rond etenstijd op zoek gaan naar levend have. Mede daarom werd er toch maar besloten om richting de avondmaaltijd naar het broederschapshuis te gaan. Hier maakten we kennis met de andere atleten. De avondmaaltijd bestond natuurlijk uit een stevige pasta maaltijd ter voorbereiding op de grote run.

Na afloop van de maaltijd greep Jos zijn kans om te helpen bij de afwas van 40 mensen. Dit gaf de anderen de gelegenheid om een rustig avondprogramma te bedenken.

Uiteindelijk werd gekozen voor een avondbezoek aan het strand van Bergen aan Zee om vervolgens in de kroeg te belanden. Edgar gaf aan dat enkele goede glaasjes cognac pasten bij een uitstekende voorbereiding. Je wordt er rustig van, het bevordert de slaap, het vermindert de wedstrijdstress en het zorgt er mede voor dat de heimwee niet toeslaat. Mogelijk heeft het ook geholpen om te kunnen slapen in het kinderbedje aan de muur.

De volgende dag was het vroeg uit de veren voor het ontbijt. De deelnemers aan de halve marathon moesten zich na het ontbijt gaan voorbereiden op hun wedstrijd. Gerry, Dick, Edgar, Jos, Titus, Esther en Theo werden steeds onrustiger wat betekende dat de start reeds naderde. Vlak voor de start kwamen we Etty en Berend Drenth tegen. Berend had als voorbereidingsplek voor het landelijke Maartensdijk gekozen. Vroeg uit de veren met prive chauffeuse Etty bracht hem hier aan de start. Ook Bert Veldhuizen werd in Schoorl gesignaleerd. Onze bergklimmende triatleet moet ook vroeg uit de veren geweest zijn die dag. Mogelijk helpt het in deze om een jonge vader te zijn. Ilse en Frans zouden op de 10 kilometer starten, welke s'middags gehouden werd. Dit gaf hun de gelegenheid om op de fiets de clubgenoten welke op de halve startten te ondersteunen.

De meeste clubgenoten liepen mooi stabiel hun kilometers, werden 3 of 4 keer gezien, behalve Edgar. Hoe het Edgar gelukt is om ongezien van start tot finish te komen blijft een raadsel. Onderweg besloot Theo om iets meer van het uitzicht te genieten dan anders. Nu is het stranduitzicht zo rond het 15 kilometerpunt ook wonderschoon, daar moet je zeker niet hard aan voorbij lopen. Jos was onderweg voor een stevig PR. Genietend en Berend in het zicht houdend liep hij in mooi tempo. Uiteindelijk kwam Berend als 1^e Pijnenburger over de finish in 1.29.41 Op enkele seconden gevolgd door Jos. Bert kwam hier weer enkele minuten na. Vervolgens kwamen Dick, Edgar en Titus binnen. Voor Titus was het zijn 1^e halve marathon welke hij aflegde in 1.40.22. Na de binnenkomst van de heren waren alle ogen gericht op onze dames. Onderweg hadden we al gezien dat Esther goed ging.

Mogelijk had de cognac bij Esther ook de juiste rust gebracht. Uiteindelijk kwam Esther in 1.44.03 over de finish. Snel na Esther zagen we Gerry richting de finish komen. Ze zag er meer 'uitgewoond' uit als anders. Na afloop bleek dat Gerry's 1.44.45 goed was voor een prijs in haar leeftijdscategorie.

Als laatste wedstrijd voor die dag stond de 10 kilometer gepland. Mart van Hal voegde zich bij Ilse en Frans. Uiteindelijk werd dit dikke pak met lopers weggeschoten richting hun duinenronde. Ook bij Ilse deed de cognac van de vorige avond z'n werk naar volle tevredenheid. De koolhydraten waren hierdoor ruimschoots aanwezig. Frans zag haar hierdoor zachtjes aan rustig wegllopen. Uiteindelijk kwam Ilse als 1^e 10 kilometer deelnemer van AVP aan in een mooie 44^{er}. Ook Frans en Mart bereikten uiteindelijk de finish.

Na afloop was het uitlopen, nog even shoppen voor Esther en Ilse, douchen en groeten van gastvrouwen. Na dik een uur toeren kwamen de contouren van het paleis Soestdijk weer in zicht, wat betekende dat iedereen weer bijna thuis was. Comité voor elkaar hartelijk bedankt voor dit leuke initiatief.

Groet Frans Hoeke

REGIO Loopevenementen – mrt t/m mei 2009

Informatie o.a. overgenomen uit Dutch RUNNERS GUIDE 2008/2009
(versie 1 jan. 2009 t/m 31 dec. 2009)

Dag	Datum	Evenement	Afstanden	Starttijden
MRT				
ZO	1/3	NK Cross Spar Gilze-Rijen	div. afstanden	v.a 10.15 uur
ZA	7/3	29 ^e Halve Marathon van Harderwijk	10 en 21,1 km	13.30 uur
ZO	8/3	Trappenbergloop Huizen	4 – 8 – 12 km	12.30 uur
ZO	8/3	37 ^e AD 20 van Alphen a/d Rijn	zie meer info www.ad20vanalphen.nl	
ZO	15/3	Sluitingsloop 7-loop Hellas Utrecht	2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 15 km	11.00 uur
ZA	21/3	Reeuwijkse Plassenloop	10 / 5 – 15 km	13.10 / 13.30 u.
ZO	29/3	Mijlen van Zeist	8 en 16,1 km	12.00 uur
APR				
ZO	5/4	ROPARUN sponsorloop Panbos Zeist	6 – 9 – 12 – 15 – 18 – 21 km	12.00 u.
ZO	5/4	FORTIS Marathon Rotterdam	42,2 / 10 / 5 km	11.00/11.15/11.25 u.
ZA	11/4	Kippenren Barneveld	21,1/ 10 / 5 km	11.00/11.15/11.30 u.
MA	13/4	10 ^e De Zestig van Texel	120/ 60/ estafette	04.30/10.30/11.30 u.
MA	13/4	Jaarbeurs Marathon Utrecht	42,2/ 10/ 21,1 km	10.30/11.15/14.00 u.
VR	17/4	Bergrace by Night Rhenen	5,6/7.6/9.6/12,6 km	21.30/22.00/22.20/23.00 u.
ZO	19/4	6e NIKE Hilversum City Run	div.: 21,1/5 en 10 km	11.30/ div. tijdstippen
DI	21/4	28 ^e Zomeravondcup Hellas Utrecht	10 km	19.00 uur
DO	30/4	Singelloop Wijk bij Duurstede	5 – 10 km	12.00 uur
MEI				
DI	12/5	Zomeravondcup Hellas Utrecht	10 km	19.00 uur
ZA	16/5	Eemmeerloop Spakenburg	50 km solo en estafette	11.00 uur
ZO	17/5	Fortress Wallenloop Naarden	4 – 7,5 – 11 – 14,5 km	11.00 uur
ZA	30/5	Zeebodemoorloop Lelystad	4 en 8 / 16,1 km	12.30 / 14.00 uur
ZA	30/5	IJsselsteinloop IJsselstein	10/ 21,1/ 5 km	11.00/11.25/14.05 u.

IMPRESSIE unieke STARTBAANRUN SOESTERBERG dec 2009



De stichting Vaarwel Vliegbasis Soesterberg organiseert
i.s.m. Atletiekvereniging Altis Amersfoort de

STARTBAANRUN 13 DECEMBER 2008



PERSOONLIJK STARTNUMMER: 1683

Voor de Unieke Startbaanrun Soesterberg, welke op 13 december 2008 plaatsvond, was het eenmalig toegestaan de Vliegbasis Soesterberg te betreden. Daartoe diende men, zo stelde de legerleiding vooraf, zich wel bij de poort te legitimeren. Op de bewuste zaterdag bleek die controle erg mee te vallen. Niet verwonderlijk als men weet, dat naast 2000 deelnemers (limiet) ook maximaal 2000 x 2 (per deelnemer) in totaal dus 4000 toeschouwers toegelaten werden.

De Senioren konden de startbanen op 2 afstanden betreden. Maar eerst was het vanzelfsprekend de beurt aan de jeugd, die eveneens op 2 afstanden over de startbanen mochten rennen.

Het voorbereiden van de Startbaanrun in Hangar 1.



Beelden van de koplopers in de laatste km van de 10 km run.



De finish in de hangar van de eerste drie 10 km-lopers.



De snelsten

De snelste, in 17.07 minuten, op de 5 km was regiowedstrijdloper Pim Gouw uit Blaricum. Bij de 10 km ging de overwinning naar de Deventer Johan Kats, die er 35.46 min. overdeed.

De laatste zwoeger op de baan tijdens de 10 km-run.



De krantenkop van de GOOI- en EEMLANDER d.d. 15 december 2008



Verjaardagen.

Maart

Ineke Snoek	3
Christel de Kam	3
Daan Smeets	3
Marleen Vernhout	4
Hella Balk	7
Adelheid Beelen	7
Anne-Marie Kruls	7
Antoinette Terberg	9
Ellen Manintveld (50)	9
Verna Meeuwissen	9
Rob Jansen	9
Heidi Lagerweij	9
Karla Priem	10
Arjen Schutte	11
Laetitia Ooms	11
Jetske Lucas	11
Niek Visser	11
Brigitte van Heerde	11
Yannick Schueler	11
Jacques Smeets	12

Irma van Houdt	12
Jeanny de Wit	12
Eva Thijssen	13
Paula van der Last (60)	13
Dorreth Hilhorst	13
Mark Stammes	14
Nelleke van den Berg	14
Guus Nouwen	16
Esmee Stöver	16
Erik de Boer	16
Marc van Lint	18
José Schoonenberg	19
Isabel Lopez	19
Pim de Haan	20
Ilse Land	20
Michael Sevink	21
Hans Roos	21
Wanda de Bree	22
Henny Lugten	22
Coby Westeneng	22
Frijke Atsma	23

Riel Voet	23
Joop Heerkens (60)	23
Hetty van der Hoeven(60)	23
Jan Veen (70)	24
Alex Ketelaars	24
Leo Kortekaas	24
Stijn Rotman	24
Bart Hilhorst	25
Joke Sax	25
Ria Elings	25
Jos Sesink	28
Judith Rasch	28
Anouck Jansen	28
Ingrid van Asch	28
Muallâ Yilmaz	29
Sanne Vergouwen	29
Femke Jansen	29
Conny Mout	29
Gerda Kocer	29
Astrid Suijkerbuijk	29
Janneke Vlaanderen	30
Famke Broekhuizen	30
Joël de Bree	30
Alice van de Beek	31
Tineke van Brienens	31

Je licht opsteken



Telefoon: 035-6017120

April

Yvonne Gelderman	1
Titus Blom	2
Inge van de Beek	3
Annemie op den Kamp	3
Nick Ouwehand	3
Jos van Keken	3
Hans Afman	4
Anton Pot	4
Diederik Wieman	4
Mark Schlebaum	4
Anke Suijkerbuijk	4
Tony Gaillard	4
Aret Aprahamian	5
Rik van Zadelhoff	5
Irene Middeldorp	6
Katerijne Slot	6
Mathijs Frie	6
Eduard Kokelaar (60)	7
Paul Janssen (60)	7
Timo van Beek	7
Tiny de Ruig	7
Wietse Walrave	8
Holger Wijbe v. Gorkum	8
Kees Lugten	9
Renske de Blocq van Sche	10
Ilse de Boer	10
Iet Friele-v.d. Wal (80 !!)	11
Sander Kaspers	11
Aad Schuilenburg	11
Diet Middelburg	11
Michiel Kuper	14
Lien Lam	14
Birgit Smit (50)	14
Co Limburg	15
Cees Kooima	15
Martin de Boer	15

Joan Heidinga	15	Steven Vos	5	Don Zagt	13
Marjan v. Etten	16	Diede Wieman	6	Mara Kaspers	14
Marjolein Wasterval	17	Marteke Vernhout	6	Sija Geijtenbeek	14
Sven van Bommel	17	Peter Bloemendal	6	Margot Klarenbeek	14
Nicole Slagmolen	18	Martijn Griffioen	7	Nadine de Goede	14
Lia Huijskes	20	Areke Treur	8	Anita Reijmers	14
Anton Gebbink (60)	21	Gerrit Heusinkveld	8	Gerard van den Berg	15
Peter Steenkamer	22	Hans Mijnhardt	8	Tanja Burbach	15
Emma van der Burgh	24	Ben Kersbergen (60)	9	José Smits	19
Ilona Verhoeven	24	Jenny van Dorresteijn	9	Norbert Majenburg	20
Feite de Vries	24	Pauline Krom	9	Jaap van den Berg	21
Henny van Dorresteijn(50)	25	Riet van Daatselaar	9	Luuk van der Sommen	21
Jan Helwig	26	Magda Kamminga	10	Sam Kok	22
Tom Groot	27	Hinke v.d. Kaa	10	Mona Maijor	22
Trees Veen	27	Marion van Dorresteijn	10	Gerrie van den Breul	23
Daron Broekstra	27	Willemijn Land	10	Cees Blankestijn	23
Wouter Snel (50)	27	Wout Bakker	10	John Hoebe	23
Wim Rademaker	27	Ria van Schadewijk	11	Els Hindriks	24
Joyce Stol	28	Co Kops	11	Antoinette Temmink	24
Marianne Bakker	28	Roger Hochstenbach (50)	11	Frans Jansen (60)	24
Saskia van de Vuurst	30	Erika van Zadel	12	Frans Wisse (60)	25
Ineke Marsman	30	Machteld Homan	12	Frans Hofma	25
Heleen Blokzijl	30	Ingrid de Deugd	12	Irene Koelewijn	25
		Erwin Faber	13	Zsoka Bonta	25
		Wilma Stalenhoef	13	Henk Pronk (60)	25
		Frans Pels Rijcken	13		
		Nelleke Boissevain (60)	13		
		Rina Otten	13		
		Els Klemann	13		

Mei

Ferrie van der Molen	1
Sandra van de Grift	3
Marion van den Broek	3
Ad Smits	4

**Allen hartelijk
gefeliciteerd.**

cursus assistent trainer

door André van Zadel/TCRL

Ons trainerscorps vergrijst een beetje en soms gaat dat gepaard met blessures en andere lichamelijke problemen. Meestal zijn die gelukkig van korte duur, maar soms is helaas ook sprake van langdurige afwezigheid. Het aantal beschikbare invaltrainers blijkt dan regelmatig onvoldoende. Daarom heeft de TCRL zich ingespannen om kandidaten te werven voor een intern te organiseren cursus assistent trainer. Zo is vorig jaar een oproep geplaatst in de Stretcher en hebben groepstrainers in hun groepen geprobeerd mensen te motiveren om de cursus assistent trainer te gaan volgen. Ook zijn individueel mensen benaderd. Al deze inspanningen hebben uiteindelijk 8 deelnemers opgeleverd. Daar zijn we heel blij mee. Aanvankelijk waren dat er zelfs iets meer, maar helaas hebben zich een paar kandidaten om uiteenlopende redenen teruggetrokken.

Eind november was dus helemaal duidelijk welke mensen aan de cursus zouden gaan deelnemen. Vervolgens is alles m.b.t. de inhoud en duur van de cursus geregeld en het lesmateriaal besteld bij de Atletiekunie. De cursus wordt – in onze eigen Pijnenburgt – gegeven door Ton Duits, bij veel Pijnenburgers vooral bekend door zijn jarenlange

medewerking aan de Sylvestercross. Hij is verbonden aan AV Triathlon in Amersfoort en geeft namens de Atletiekunie veel cursussen. De cursus is inmiddels gestart op 25 februari 2009, de laatste lesavond is op 8 april. Zij die de cursus goed doorlopen ontvangen na afloop een certificaat van de Atletiekunie.

We zijn natuurlijk trots op onze deelnemers. Daarom vermeld ik graag hun namen (in alfabetische volgorde): Rina van den Brul, Marieke Geerligts, Hans van Hees, René Hilhorst, Anouk van Keken, Jos van Keken, Patrick Kleinegriss en Nicole Slagmolen. Daarnaast doen ook twee deelnemers van buiten AV Pijnenburg mee. Dat zijn Ellen van de Fijnegeer (Altis) en John Waardenburg (Triathlon).

Julie zullen hen al gauw leren kennen, want tijdens en na de cursusperiode zullen de deelnemers in verschillende loopgroepen meelopen en – als een soort stage – onderdelen van de training voor hun rekening moeten nemen. Daarin zullen zij natuurlijk worden begeleid en ondersteund door ervaren trainers. De TCRL zal dat coördineren.

Het is tijd om te sporten.

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

Voor meer informatie: (035) 609 63 33

Het is tijd voor de Rabobank.



Rabobank

Jan den Otter, Accountant

*Voordat we de cijfers bestuderen,
bekijken we eerst uw bedrijf van binnenuit.*

De ondernemende adviseurs

De zaak. U gaat ermee naar bed en staat ermee op. Werkweken van 60 uur, u weet niet beter. Want u wilt resultaten boeken. En de concurrentie liefst voor blijven. Die ondernemersmentaliteit herkent u ook in onze accountants en belastingadviseurs. Die kijken verder dan de jaarrekening en aangifte. Denken niet

alleen met u mee, maar ook vooruit. Beantwoorden niet alleen uw vragen, maar geven ook ongevraagd advies. En maken inzichtelijk wat de cijfers nu écht voor uw bedrijf betekenen. Dat scheelt u veel tijd, rompslomp en kopzorgen. Met als prettige bijkomstigheid dat u kunt doen wat u het liefste doet. Ondernemen.

www.vanzwolwijntjes.nl



VAN ZWOL | WIJNTJES
ACCOUNTANTS & BELASTINGADVISEURS