

juli - augustus - september 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 700

Verschijnt 5x per jaar

Aangesloten bij de Atletiekunie
22^e jaargang No. 3

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 Beekeringhstraat 52, 3762 EX Soest Tel.: (privé) 6022552 Tel. werk: 6090424

KLACHTEN COMMISSIE

Ad Smits Korte Ossendam 40 Soest Tel.: 6014980
Gudula Stouthamer Scalmeijerpad 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 Beekeringhstraat 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 Wieksloterweg 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 Burg. Grothestraat 61, 3761 CL 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



WEDSTRIJD ORG. COMMISSIE

v_woc@avpijnenburg.nl

Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	Tel.: 6011470
Evert van 't Klooster	Beckeringhstraat 54 Soest	Tel.: 6021919
Michiel Kuper	Weegbreestraat 463 Soest	Tel.: 6014091
Gerda Nouwen	Dr. 's Jacobsstraat 25 Soest	Tel.: 6026419
Philip Parlevliet	Claroenstekerp pad 27 Soest	Tel.: 6016096
Herman Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802
Petra Slingerland	Reespoor 20 Soest	Tel.: 6015745
Jet Verheijen	Schrikslaan 45 Soest	Tel.: 6030890

WEDSTRIJD ATLETIEK COMMISSIE v_wac@avpijnenburg.nl

Edcar Cukier (v)	Eemstraat 6 Soest	Tel.: 6017421
Rahel Bellinga	Zwaluwenweg 9 Soest	Tel.: 6014959
Berend Drenth	Braamsluiper 16 Maartensdijk	0346 213556
Vincent Hofmann	Baarn	Tel.: 5430677
Ben Kersbergen	Larixlaan 7 Soest	Tel.: 06 15951167
Niels Kleijwegt	Eigendomweg 95 Soest	Tel.: 6021318
Ilse Land	De Genestetlaan 16 Soest	Tel.: 6033464
Kees Suijkerbuijk	Schoutenkampweg 161 Soest	Tel.: 6030515

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 PIJNENBURG 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	Erepijnsstraat 71 Soest	Tel.: 6026219
Theo v. d. Beek (vv)	Gerrit v d Veenstraat 58 Soest	Tel.: 6035915
Vacature		
Marion v. Dorresteyn	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
Vacature		
Silvia van Zomeren	Erepijnsstraat 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	Minstreeplpad 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
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 SCHOOLSPOORTDAGEN

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

24 oktober 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

Linksboven	: De meisjes D junioren zijn door naar de landelijke finale 2e divisie
Rechtsboven	: Clinic hoogspringen door Wilbert Pennings
Onder	: Evert v d Pol en Leo Kortekaas bieden s'ochtends om 6 uur aan de deelnemers van de 50€ fietstocht een glaasje rosé aan.

Opzeggen: Schriftelijk voor 1 juli of 1 december, uitsluitend bij Evert van 't Klooster (ledenadministratie).

VAN DE VOORZITTER

Als je Usain Bolt (Jamaica) naast een jacht-luipaard zou laten lopen, zou je bijna geen verschil zien, aldus de Volkskrant op zaterdag 15 augustus 2009. Wereldrecord 9,69 seconden op de 100. Kijk daar hebben wij natuurlijk allemaal wel eens van gedroomd. Hoewel. Als ik zo af en toe op de club vertoef, spreekt deze of gene me nog wel eens voorzichtig aan: Of het allemaal wel zin heeft, die verbouwing van de wedstrijdaccommodatie op het middenterrein. Het kost klauwen met geld.

Ja, dat van dat geld, dat klopt, maar zin heeft het echt wel. Voor de leden en voor de club. En bovendien, de ledenvergadering besliste. De voorbereidende werkzaamheden lopen op het moment wel een lichte vertraging op. Het ziet er naar uit, dat binnen enkele weken de werkzaamheden buiten te zien zijn.

Zorgvuldigheid in procedure en opstart is echter geboden. De inmiddels bekende commissie voor het middenterrein, Ben, Marcel, Jan Veen en Evert ten Kate halen op het moment de kastanjes uit het vuur. Of het mettertijd een resultaat à la Bolt zal opleveren moeten we afwachten, maar de Soester atletiek zal erbij gebaat zijn.

Intussen staat de AV Pijnenburg als eerste sportvereniging in Soest op het punt een omvangrijke Hartcalamiteiten-Noodwacht op te richten. 69 Leden meldden zich al aan. Voorwaar geen sinecure. Ook daarover vindt u in deze Stretcher nader bericht (van Everhard).

De sponsorloop van AV Pijnenburg op zaterdag 13 juni jl, geëntameerd door de Jeugdcommissie, heeft het mooie bedrag van 5.000 euro opgebracht. Dank aan al degenen die in welke vorm dan ook (!) daaraan hun bijdrage hebben geleverd. In dit verband wil ik u wijzen op de actie van www.telefoongids.nl, alwaar u onze club (middenterrein) kunt nomineren als goed doel. U kunt het eenvoudigst via Google Telefoongids, mijn goede doel intikken en vervolgens naar regio Amersfoort-Harderwijk. Er ligt 500.000 euro te wachten om te worden verdeeld door de Telefoongids. Het gaat om het aantal keren, dat AV Pijnenburg wordt voorgedragen. Kortom, de moeite van het proberen waard. De score tbv andere doelen wordt op de site aangegeven. Heel interessant. Succes!

Waarde atleet cq atleet, crisis of niet, de (sobere) atletiek viert hoogtij. Zelfs Soest Nu (12 aug. 2009) kan er niet meer van buiten en meldt pagina-breed een nieuwe loopgolf in Nederland, met name beoefend door dames. Ook het Nordic Walken ligt zeer goed. Het nieuwe seizoen staat voor de deur voor alle leden van AV Pijnenburg, voor recreanten en wedstrijdrijders. En ook al komen we voorlopig niet bij Bolt in de buurt, toch veel succes en vooral veel plezier bij uw trainingen, uw Bosmarathon, uw Sylvestercross, etc, etc.

Jan Menne.



Clinic Wilbert Pennings

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 (augustus 2009)

De meeste zomervakanties zitten er weer op en ook de schoolvakanties naderen zo langzamerhand hun einde. Degenen die naar het zuiden van Europa zijn geweest, hebben veelal kunnen genieten van warm tot zeer warm zomerweer. Zij, die in Nederland zijn gebleven, hebben redelijk tot goed weer gehad als we de minder leuke regen- en onweersbuitjes even niet teveel meetellen. Het water wat hier teveel is gevallen, hadden ze in Zuid-Europa graag willen hebben. In Engeland spreekt men overigens van een slechte zomer. Hoe dan ook, iedereen moet er weer even tegen kunnen. En is dat nog niet helemaal zo, dan kan de batterij mogelijk in de herfst-vakantie nog wat opgeladen worden, zodat men de winter goed doorkomt.

Dat laatste is natuurlijk toch wel een spannend gebeuren, nu vele deskundigen het er over hebben, dat de explosie van de Varkens-/ Mexicaanse griep na de zomervakantie plaatsvindt. Ten tijde dat ik dit voorwoord schrijf, schijnen er in Engeland al zo'n 100.000 mensen deze griep te hebben c.q. te hebben gehad. In Nederland noemt men nu een getal tussen de 400 en 500 mensen. Moeten we alle signalen geloven, dan kan het openbare leven wel eens behoorlijk verstoord dan wel platgelegd worden. Dat betekent dat ook een sportvereniging als de A.V. Pijnburg straks geconfronteerd wordt met zieken in de staf, in het trainerskorps en bij de sportende leden. Krijgen we de voorspelde pandemie dan wordt het in het najaar even heel rustig op de Pijnburgt. De tijd zal ons leren wat al die voorspellingen straks echt waard (zullen) zijn.

Ervan uitgaande dat toch iedereen na de vakanties weer barst van de energie, is in deze Stretcher wederom de

Regio Loopevenementen Kalender opgenomen. Nu voor de periode eind augustus tot half november 2009. Er staat voor elk wat wils op deze kalender: kort – lang, zaterdags – zondags en 's morgens/'s middags – 's avonds/'s nachts. Gelopen kan er bijna altijd wel ergens in de Regio. Lekker gewoon trainen, en tegelijkertijd lekker keuvelen, bij de club kan natuurlijk ook gewoon. Voor velen hoeft dat prestigieuze elders in het land niet zo. Dat is ook goed natuurlijk. Het belangrijkste is tenslotte dat er door een ieder lekker bewogen wordt. Dat is goed voor de geest, het lijf en de leden.

Belangrijkste (sport)evenementen in Soest de komende maanden zijn: de uitvoering van de Herinrichting van de Atletiekaccommodatie (HAB), de Gildeloop op woensdag 26 augustus 2009 tijdens de Groot Gaesbeeker Gilde Feesten, de 10^e Pijnburg Bosmarathon op zondag 11 oktober 2009 en als afsluiting van het jaar op 31 december 2009 de 29^e Sylvestercross in de schitterende Soester Duinen. En dan ... zit het eerste decennium van de 21^e eeuw er alweer op. Niet te geloven hoe snel de tijd én het leven gaat! Daar past maar één motto bij, namelijk: Carpe Diem of te wel Pluk de Dag! Geniet elke dag volop van het leven, want een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd!

Tot slot wensen wij iedereen een goede start van het nieuwe loopseizoen en veel leesplezier met deze eerste Stretcher na de zomervakantie van 2009.

Namens de Redactiecommissie, Gerard vd Berg.

50 EURO CLUB BEDANKT.

Hartelijk bedankt Loes, Gijs, Dymen, Leo en Evert voor de gezellige en goed verzorgde midzomerfietsstocht met als afsluiting een fantastisch ontbijt. Het was heerlijk om zo vroeg in de ochtend zo'n fijne tocht te maken. Familie Wantenaar hartelijk dank voor jullie gastvrijheid.

Tineke.





Bellen

- Eenzelfde tarief binnen en buiten de bundel
- Gebruik van het betrouwbare KPN netwerk
- Gratis nummerbehoud en opzegservice



Betalen

- Altijd geld op zak
- Meteen je vrienden terug betalen via 1 sms
- Veilig online betalen met je mobiel



Bankieren

- Saldo checken
- Bij- en afschrijvingen inzien
- Geld overboeken



Vraag bij uw
bank naar het
actie-aanbod

De slimmere deal van **Rabo Mobiel.**

Het is tijd voor de Rabobank.

Kijk ook op www.rabobank.nl/mobiel
of maak een afspraak bij Rabobank Soest Baarn Eemnes
Telefoon : (035) 609 63 33
E-mail : info@sbe.rabobank.nl



Stand van zaken "Hartcalamiteiten Noodwacht"

Er hebben zich nu 69 leden aangemeld voor de "Hartcalamiteiten Noodwacht" ("HN") en dat betekent dat we in ieder geval een begin kunnen maken, maar we hebben nog wel een aantal extra leden nodig om de "HN" goed te kunnen bemensen.

Wij zullen met het huidige aantal leden ons toch nog moeten beperken, zodat nog niet voor alle trainingstijden een bezetting van de "HN" kan worden gerealiseerd. Het is dan ook echt erg belangrijk dat er nog een behoorlijk aantal leden zich voor de "HN" zal aanmelden. Als al vaker gezegd: Het is in ieders belang.

We hebben inmiddels een aantal zaken in gang gezet voor het inrichten en operationeel maken van de "HN",

zodat we in het begin van het nieuwe trainingseizoen mogelijk kunnen starten.

Nogmaals willen wij hierbij een oproep doen om u aan te melden voor deze "HN"; het is echt heel erg belangrijk. De inschrijfflijst ligt nog steeds in de kantine.

Een heel prettig bericht is dat we Rob Goudriaan bereid hebben gevonden om de functie van veiligheidscoördinator te gaan vervullen. Hij zal in deze functie ook de coördinatie verzorgen van de "HN". Wij zijn erg blij dat wij deze al lang vacante functie nu hebben kunnen invullen.

Het Dagelijks Bestuur.

De verspreiding van "The Stretcher".

Vijf keer per jaar wordt onder de leden en adverteerders van AV Pijnenburg het clubblad "The Stretcher" verspreid. Voor de goede verspreiding zijn er wat regels van toepassing.

Als er meerdere personen op een huisadres lid zijn, is er dus toch maar een exemplaar beschikbaar.

Standaard wordt het clubblad niet via de post verzonden, doch moet hij afgehaald worden in de kantine. Dit is om verzendkosten te voorkomen.

Clubbladen die niet worden meegenomen worden toch via de post verstuurd.

Om bij te houden wie wel en wie geen "The Stretcher" meeneemt is er altijd een afvinklijst aanwezig.

Het is de bedoeling dat mensen die de "The Stretcher" meenemen hun naam in die lijst afvinken.

Dit geldt ook voor de A/B junioren!

Aan de hand van die lijst tezamen met de verzendlijst worden adresstickers gemaakt voor de te verzenden exemplaren. Leden die geen interesse hebben in de Stretcher en hem dus meerdere malen niet meenemen worden uit de verzendlijst geschrapt tenzij duidelijk is dat zij niet in de Pijnenburgt komen zoals b.v. bij zaaltrainers en juryleden.

Voor de jeugd (tot en met junior C) gelden echter wat andere regels.

Bij deze kinderen wordt het clubblad aan hun uitgereikt via de jeugdtrainers.

De exemplaren krijgen daarvoor vooraf al een adressticker.

Als een van de ouders (of beide ouders) van het jeugdlid ook lid zijn van AV Pijnenburg dan ontvangt het jeugdlid geen "The Stretcher". Dan moet de ouder de Stretcher zelf meenemen en ook de afvinklijst gebruiken.

Als er twee of meerdere jeugdleden lid zijn uit dezelfde familie dan ontvangt alleen de oudste het clubblad. Stretchers die niet via de trainer kunnen worden uitgereikt worden ook via de post verstuurd.

Bij het versturen van "The Stretcher" rekent de TNT Post per exemplaar ongeveer 85 eurocent.

Iedere keer blijkt dat wij er ongeveer 200-250 exemplaren moeten versturen. (op de 700)

Dit betekent dus dat AV Pijnenburg dus per jaar ruim 800 euro kwijt is aan verzendkosten voor "The Stretcher".

Het lijkt mij dat de vereniging dit geld wel beter kan besteden. Daarom vragen wij dan ook aan u of u de Stretcher mee wilt nemen na de training en ook om de afvinklijst af te tekenen.

Namens de redactie van "The Stretcher"
Evert van 't Klooster



jet grafische vormgeving en dtp

Schrikslaan 45 • 3762 TB Soest • tel. (06) 238 703 22 • info@jet-verheijen.nl • www.jet-verheijen.nl





Bettina Beauty Care

**NATUURLIJK
MOOI!**

Lekker ontspannen na het sporten!

— Pijnenburg — verwenbehandeling

(voor dames en heren)

Laat u gezicht eens lekker verwennen in een luxe salon
door gediplomeerd schoonheidsspecialiste Iris

Maak nu een afspraak voor een
ontspannende gezichtsbehandeling van ca. 90 minuten

**Normaal € 50,-
Speciale Pijnenburgprijs**

Nu 39,95

BETTINA BEAUTY CARE • HARTWEG 70 • 3762 SG SOEST

T 035 603 11 93

WWW.BETTINABEAUTYCARE.NL • BETT@CASEMA.NL

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
Steeff 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



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



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

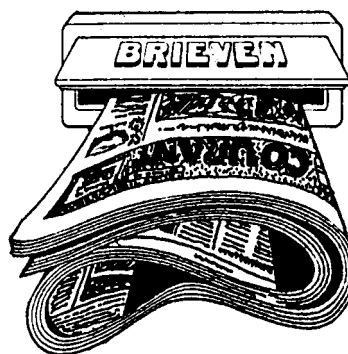
035-6014832

- ❖ 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

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@avpijsburg.nl of bel 035 6021171

OVERZICHT TRAINERS RECREANTEN:

Hans Afman	035-6019743
Herma Boonstra-Tuijtjens	035-6020226
Ad van den Brul	035-6015602
Rina van den Brul	035-6015602
Etty Drenth-Edens	0346-213536
Liek Emous	035-7515256

Dymen van Emst	035-6017028
Anton Gebbink	035-6020292
Marieke Geerligs	035-5445084
Jan de Groot	035-6024061
Hans van Hees	035-6026618
René Hilhorst	035-6025474
Frans Hoeke	035-6021498
Chris Hulstede	035-6011470
Anouk van Keken	035-6011545
Jos van Keken	035-6021940
Patrik Kleinegris	035-6013260
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

POWERWALK:

Joke van Hamersveld	035-5261360
Lidy van Herwaarden	035-6014314
Sacha Hilhorst	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

Valk
accountancy

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

Wandelvakantie**Genieten van een fantastische wandelvakantie in Zwitserland?**

Dit 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, tennis, parapenten, paard rijden en uitrusten!

Kinderen mee? Boek dan de speciale SwissKids weken!

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

vanaf € 349,- p.p.p.w.

FlexChalet 070 - 347 23 23
www.wandelvakantie.nl

AANKONDIGING van een **..... mooie JUBILEUMLOOP**

Op 11 oktober van dit jaar vindt de 10^e Pijnenburg Bosmarathon plaats.

Na het 25-jarig jubileum van de Sylvestercross in 2005 nu dus weer een echt jubileum van een loop, die de laatste jaren gestaag groeit en in populariteit toeneemt. Met het uitsluitend bosrijke parcours is het zeer waarschijnlijk de **GROENSTE Marathon van Nederland**. En dat moet iedereen toch aanspreken in deze milieubewuste tijd.

De organisatie hoopt deze keer ook weer op vele enthousiaste deelnemers uit de eigen regio en uit de geledingen van A.V. Pijnenburg zelf. Mogelijk kunnen de trainers en assistent-trainers van Pijnenburg naar hun loopgroepsleden een goede woordje doen voor de Bosmarathon, zodat er massaal aan deze jubileum-editie wordt deelgenomen.

Vaak is het in oktober nog heel fraai weer, wanneer de Bosmarathon plaatsvindt.

Ook vorig jaar vond de Bosmarathon onder prachtige omstandigheden plaats.

Wie heeft niet meer die mooie gezellige plaatjes op zijn/haar netvlies van al die familiegenoten die, terwijl hun naasten zich liepen uit te sloven, heerlijk genoten van een relaxt dagje op het atletiekcomplex. Het wordt al bijna een 'familiedagje uit'! Wij hopen als organisatie op net zo'n mooie najaarsdag als in 2008.

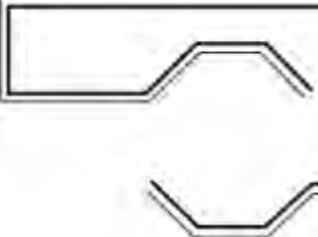
Het programma begint om 10.30 uur met de start van de Marathon (4 ronden), de Marathon-estafette (4 x 10,5 km) en de afstand van 31,5 km (3 ronden). De Jeugd komt vanaf 10.35 uur aan bod. De 5 km start om 11.30 uur en de Halve Marathon over 21,1 km gaat om 12.30 uur van start. Vervolgens wordt om 13.45 uur de Bosmarathon afgesloten met 10,5 km Hardloopwedstrijd, 10,5 km Nordic Walking en 10,5 km Powerwalken, ook wel Sportief Wandelen genoemd.

Vanaf ongeveer 15.30 uur is nagenoeg iedereen klaar met zijn loopnummer en kan iedereen nog een aantal uren volop nagenieten van het hele sportieve gebeuren.

... **DOE OOK MEE** aan ...

het PROGRAMMA v.d. GROENSTE MARATHON

van NEDERLAND !!!



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

1^e 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



GELD VERDIENEN VOOR AV PIJNENBURG.

Beste Leden,

Jullie kunnen meehelpen geld te verdienen voor de vereniging.

Wat moeten jullie er voor doen? : Even tijd nemen om een e-mail te versturen.

Hoe werkt het?:

Onlangs is een nieuwe gecombineerde Telefoongids – Gouden Gids uitgekomen. In dit kader is een bedrag van € 500.000,- beschikbaar gesteld om te verdelen over goede doelen van verenigingen. Zie de laatste pagina in de nieuwe Telefoongids – Gouden Gids.

Wij hebben als een goed doel de verbetering van de inrichting van ons middenterrein genomineerd. Onze argumentatie is dat verbetering van het middenterrein van essentieel belang is om de doelstellingen van de vereniging te kunnen realiseren. Dit geldt in het bijzonder voor de wedstrijdsport en daarbinnen vooral voor de jeugd.

Hoe meer nominaties er worden ontvangen, hoe groter de kans is op een bijdrage uit het beschikbaar gestelde bedrag.

Wat moeten jullie doen?

1. Ga naar www.detelefoongids.nl/mijn_goede_doel.
2. vul je gegevens in, naam etc.
3. nomineer en motiveer je goede doel.

Voor stap 3 kunnen jullie de volgende of vergelijkbare tekst gebruiken:

"Mijn atletiekvereniging, AV Pijnenburg, is al jaren bezig om een goede accommodatie te krijgen om ook wedstrijden te kunnen houden. Nu moeten leden van onze vereniging altijd naar andere verenigingen en we kunnen nooit gastvereniging zijn. Dat is vooral voor de wedstrijdjeugd erg verdrietig.

Wij kunnen nu onze wensen realiseren, maar daarvoor moet de vereniging zelf € 35.000,- opbrengen en dat is voor ons heel veel geld. Een bijdrage uit de pot van € 500.000,- zou dan ook meer dan welkom zijn"

Wij hopen dat jullie massaal willen meehelpen om mee te delen uit bovengenoemde pot en dus een bericht willen plaatsen op de website van de Telefoongids.

N.B. Doe het vooral snel want anders telt jullie ondersteuning niet meer mee.

Het Dagelijks Bestuur

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

AVP Pijnenburg gaat vakantie in na tentenkamp. Clubrecords voor Mitchell Thiel.

Ter afsluiting van het wedstrijdseizoen vóór de vakantie nam een aantal AV Pijnenburg atleten deel aan de Kermis Meerkamp in Best. Een perfecte combinatie van sport en gezelligheid. Overdag de diverse onderdelen van de meerkamp afwerken en 's avonds en 's nachts gezellig in het tentenkamp op het sportveld. Samen met uiteraard hun clubgenoten maar ook met atleten/atletes van tientallen clubs uit heel Nederland en ook enkele uit Zuid Afrika en België.

En dat gezelligheid en goed presteren goed samen kan gaan liet o.a. Merel Postema zien. Na 2 dagen mocht ze het zilver ophalen bij de meisjes A-junioren. Vooral haar hoogtesprong van 1.50m en de 800m. in 2.34min. leverde haar veel punten op.

Nikki Klarenbeek, Suzanne van der Hoeven en Mark Stammes waren met hun 4^e resp. 6^e plaats dicht bij het podium.

Naast de meerkamp was er ook een loopgala over 800m. Vincent Hoffmann pakte hier de winst in 2.00.58min. vlak voor de met 2.01.71min. sterk voor de dag komende Tim van der Hoeven.

Judith Rasch nam deel aan de meerkamp in Zaandam. Met winst op de onderdelen speer (PR 28.74 m) en 600 m legde Judith de basis voor haar derde plaats in het eindklassement. Met het behaalde puntentotaal kan deelname aan het NK meerkamp in september haar bijna niet meer ontgaan.

In Utrecht was al weer de 3^e instuifwedstrijd van dit jaar. Deze avond stond de 1000m. op het programma. C-junior Mitchell Thiel greep deze kans om het 2 jaar oude clubrecord van Norbert Majenburg met ruim 3 seconde te verbeteren tot 2.42.11min. Een mooie prestatie nadat hij dit jaar ook al het 21 jaar oude clubrecord van Abdes Delarbi op de 1500m heeft verbeterd. Nu is de jacht geopend op het nog oudere clubrecord op de 800m wat met 2.02.2 al 34 jaar op naam van Marcel Klarenbeek staat. Mitchell was dit jaar met 2.02.5 al heel dichtbij.

Uitslagen Kermis Meerkamp Best.

MJD: 7 Amy Sevink 2542 punten; 10 Angeniet Helwig 2441; 12 Caressa Blankestein 2403; 14 Sanne Vergouwen 2239; 22 Dewi Posthuma 2024; 35 Romy vd



Mitchel Thiel

Grift 1504

JJD: 6 Mark Stammes 3207; 12 Sander Kasperse 2768; 19 Alex Ketelaars 2177

MJC: 4 Nikki Klarenbeek 3865; 16 Robin Klarenbeek 3043; Inge van de Beek 1794; 38 Bente Cijis 1740

JJC: 9 Mitchel Thiel 4860; 36 Michael Sevink 2549

MB: 6 Suzanne van der Hoeven 3403; 24 Diede Wieman 2226

MA: 2 Merel Postema 3487

Loopgala Best. 800m: Vincent Hofman 2.00.58, Tim van der Hoeven 2.01.71, Koen Swart 2.02.24; 1500m.: Bas Land 4.35.92

Instuif Utrecht.

300m. Senioren: Koen Swart 38.03

1000m. Senioren: Vincent Hofmann 2.36.11; Timo van de Beek 2.38.10; Tim van der Hoeven 2.40.10; Maarten Haegens 2.48.05; JC: Mitchell Thiel 2.42.11; V60+ :

Martha van Hal 4.11.3

Hoog: JC: Ton Groot 1.50



Deelnemers Finale

D-meisjes van AV Pijnenburg plaatsen zich voor de landelijke Finale.

Na zich eerst in de voorrondes geplaatst te hebben voor de regiofinale hebben de D-meisjes van AVP zich bij de regiofinale in Purmerend geplaatst voor de landelijke finale in Gemert.

Landelijk was hun puntentotaal goed voor een 5^e plaats. Grote puntenverzamelaars bij de D-meisjes waren Judith Rasch, Laura Davey en Caressa Blankenstein. Judith verbeterde haar eigen clubrecord op de 1000m en bracht het op 3.15.39. En ook de 60m horden vergaarden ze veel punten. Laura en Caressa haalde op de 60m (8.65sec) resp. kogelstoten (9.32) veel punten binnen. Ook de C-Jongens waren in Purmerend aanwezig. Absolute topper was daar Mitchel Thiel. Zijn 2.05 op de 800m leverde het hoogste puntentotaal op van alle C-jongens van alle aanwezige ploegen op. Dus zeg maar de topprestatie van de dag bij de C-jongens. De C-jongens behaalde uiteindelijk een 9^e plaats in hun regiofinale helaas niet voldoende voor de landelijk finale.

De D-jongens en C-meisjes waren voor hun regiofinale present in Heerhugowaard.

Hier miste de D-jongens met 6 punten op een puntentotaal van 3900 de landelijke finale. Vooral op de loopnummers werd erg goed gescoord door Mark Stammes op de sprint (80m. en 80m. horden) en Mark Stammes op de 1000m.

De C-meisjes waren goed voor de 7^e plaats waarbij Robin Klarenbeek met haar hoogtesprong van 1.45m. de uitblinker was.

De laatste competieronde voor de heren senioren was in Huizen. Hier dook Timo van de Beek voor het eerst van zijn leven met 15.46 onder de 16 minuten grens op de 5000m. Ook op de sprintnummers waren er persoonlijk records. Wik Breure verbeterde zich op de 100m tot 11.31 en Koen Swart bereikte na 52.87 de finish van de 400m.

Zie voor de volledige uitslagen de site van AV Pijnenburg: www.avpijnenburg.nl

Martha van Hal 3^e bij het NK Masters in Oosterhout



Tijdens het Nederland Kampioenschap Masters op 13 en 14 juni in Oosterhout eindigde Martha van Hal als derde bij de VR 60 op de 1500meter, met een tijd van 6:15'66. Goed voor een bronzen medaille.

(Op de kampioenschappen vorig jaar in Amersfoort liep zij deze afstand in 6:28'28). In Oosterhout liep zij op 14 juni de 800m in een tijd van 3:12'17.

Zij werd ook op deze afstand derde, nu in de categorie VR 55. (VR 55 en VR 56 waren samengevoegd).

Ook goed voor een bronzen medaille.

(In 2008 in Amersfoort liep Martha deze afstand in 3:15'70)

PROJECT HAB

Het project HAB heeft enige vertraging opgelopen. Het wachten is op afstemming van de Gemeente en Atletiekunie met de aannemer.

Wordt vervolgd!

ROSSMARK

Gooi, Vecht- en Eemstreek

**11 oktober 2009**

10e Pijnenburg Bosmarathon Soest

**Programma**

10.30 uur	Marathon + Marathon estafette + 31,5 km
10.35 uur	Jeugdloop tot 11 jaar, 1,3 km
10.50 uur	Jeugdloop 11 tot 16 jaar, 2,1 km
11.30 uur	5 km
12.30 uur	Halve marathon
13.45 uur	10,5 km + Nordic Walking
13.45 uur	Powerwalking/Sportief wandelen

Inschrijving

via internet of op 11 oktober vanaf 9.00 uur bij Pijnenburg

LocatieAtletiekvereniging Pijnenburg,
Wieksloterweg OZ 10 (einde Bosstraat), Soest**Informatie**www.bosmarathon.euinfo@bosmarathon.nl

Leo Kortekaas 06-51 21 86 66 of 035-601 24 48

Begunstigers:

Van Galen Vastgoed B.V., Hoveniersbedrijf Spijker B.V., Loodgietersbedrijf Soest B.V., Ben de Bruin Rijkwielspecialist

Zilver voor Wik Breure bij NK Atletiek.

Bij het NK Atletiek voor AB Junioren in Emmeloord was B-junior Wik Breure actief op 4 onderdelen. Uiteraard op zijn favoriete onderdeel hinkstapsprong waar hij als regerend nationaal indoorkampioen uiteraard een van de te kloppen mannen was.

Na een constante sprongserie met 4 sprongen van boven de 13.50meter mocht Wik met zijn beste sprong van 13.78meter het zilver ophalen.

Bij het verspringen was Wik outsider voor de medailles. Met een 6^e plaats en 6.54meter zat hij dichtbij het podium.

Tussen het hinkstapspringen door mocht Wik deelnemen aan de halve finale 100m. Eerder op de ochtend had hij zich hiervoor met een 2e plaats in zijn serie geplaatst. In zijn halve finale werd hij 4^e in 11.64, helaas net tekort voor de finale.

Op de slotdag stond discuswerpen op het programma. In de eerste 3 worpen werd zijn beste worp afgekeurd omdat Wik uit de ring stapte voordat de discus was geland. Daardoor was zijn worp van 36.66m zijn beste. Tiende plaats en net geen finaleplaats voor 3 extra worpen.

Mitchell Thiel kwam als C-junior (15 jaar) uit bij de oudere B-junioren (16-17jaar). Op de 800m zat hij met 2.02.59min. binnen 0.1 seconde van zijn PR. Klasse op zo'n toernooi. Op de 1500m schoof hij in de slotfase nog een paar junioren voorbij en werd hij 9^e in zijn serie met 4.22.82min.

Ook Jasper Smits nam deel aan de 800m. Zijn 2.10.77min was goed voor de 10^e plaats in zijn serie. Een dag later nam hij deel aan de 2000m steeplechase. Loodzwaar om midden in de groep de juiste cadens te vinden bij de balken en waterbak. Met 7.10.85 en een 6^e plaats mocht hij tevreden zijn.

C-junior Nikki Klarenbeek kwan ervaring opdoen bij de B-junioren 400m. Met 63.01 en een 5^e plaats in de serie kan ze tevreden terugkijken.

Haar oudere zus Richelle van AV Triathlon was op koers voor een medaille bij het hoogspringen. Door een blessure moest ze op een hoogte van 1.60m opgeven.



Goed voor de 4^e plaats en maar 5cm te kort voor het brons.

Bij de A-junioren was Tim Suijkerbuijk de enige AVP-deelnemer. Helaas voor hem en zijn medelopers werden zij tijdens hun race overvallen door een stortbui. Dit gecombineerd met het vertrouwde duw en trekwerk in een tactische race om de finaleplaatsen voorkwam dat Tim lekker in zijn ritme kon komen. Met 4.24.98 werd hij 10^e in zijn serie.

Uitslagen Rob Druppers Games Nieuwegein.

800m. Vincent Hofmann 1.59; Timo van de Beek 2.01; Tim Suijkerbuijk 2.02; Tim van der Hoeven. 2.04; Koen Swart 2.08

Judith Rasch winnaar van Open Brabantse Meerkampkampioenschappen

Onder zomerse weersomstandigheden werden op 23 en 24 mei de Open Brabantse Meerkampkampioenschappen gehouden.

Judith Rasch (MJD) heeft na een voor haar tegenvallende prestatie op het eerste onderdeel, de 60 mh, alleen maar goede prestaties neergezet. Bij het hoogspringen sprong zij voor het eerst over de 1.45 m en wierp ze de speer naar 27.71 m, zodat ze de eerste dag afsloot met een derde plaats en enkele punten achterstand op nummer 2 en 1.

Op de tweede dag won Judith het verspringen met een sprong van 4.49 m, waardoor zij opschoof naar de 1^e plaats met slecht één punt meer dan nummer twee in het tussenklassement. Het kogelstoten werd een

spannend onderdeel, waarbij Judith voor het eerst over de 10m grens kwam met een stoot van 10.04 m en op dit onderdeel tweede werd. Ze bouwde haar puntentotaal verder uit. De afsluitende 600 m diende Judith alleen maar winnend af te leggen om haar koppositie te behouden. Als een echte lange afstandsloopster was dit voor haar geen probleem en finishte in 1.45.31 minuten. Judith won de meerkamp met een puntentotaal van 3151 punten. Deze prestatie lijkt ruim voldoende om deel te kunnen nemen aan de NK-meerkamp in september.

Judith ging met 4 PR's en een voldaan gevoel weer huiswaarts.

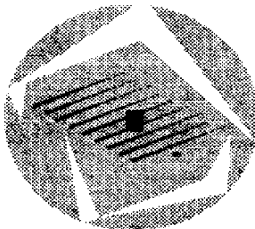


SCHEMA BARDIENST 2009

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
aug.	22	Marga Boeren	Ria Hol	03434-31590	Hennie Lugten	6028870
	29	Dineke Kleinekoort	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
sept.	5	Leo Kortekaas	Sabrina Aprahaman	6015235	Christol de Kan	6024041
	12	Gerard Boeren	Sandra van Veen	06 41180473	Linda Hoebe	6014457
	19	Wim van Leek	Jennifer van Houten	5423985	Tanja Smith	5423117
	26	Herman Schoemaker	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huijskes	6020612
okt.	3	Dineke Kleinekoort	Saskia van Vuurst	6033023	Joke van Hamersveld	5261360
	10	Marga Boeren	Nel Koster	6013882	Jantje Manden	6015661
	17	Gerard Boeren	Tom Andriessen	6026219	Sven van Bommel	5827330
	24	Leo Kortekaas	Evert van de Pol	033 4804335	Jose Smits	6024472
	31	Ineke Schoemaker	Linette Commandeur	6032120	Theresia Vermeulen	6021788
nov.	7	Dineke Kleinekoort	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
	14	Joke van Zal	Mia Egtberts	06 22371935	Jose Schoonenberg	6033208
	21	Herman Schoemaker	Tilly Melse	6028287	Ton Ruepert	6030200
	28	Wim van Leek	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
dec.	5	Dineke Kleinekoort	Ingrid Blokzijl	6015800	Hannie v d Brink	6090647
	12	Ineke Schoemaker	Ina Andriessen	6026219	Wilma Hoogenboom	6023361
	19	Marga Boeren	Nienke Alkema	6013463	Marie Hornung	
	26	GEEN TRAINING				
JANUARI 2010						
	2	Leo Kortekaas	Joice Stol	6029134	Jos Bloem	06 38062933

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

Krijkamp  **Den Oude**
 accountants belastingadviseurs

Molenstraat 11 - Postbus 475
 3760 AL Soest
 Telefoon (035) 602 20 54, fax (035) 602 22 78

THUIS BIJ Anita Klifman

Anita is een bescheiden persoon. Dat is zeker te merken aan haar reactie toen ik haar vroeg of ze geïnterviewd wilde worden, "waarom al die poespas"?

Gelukkig twijfelde Anita niet lang en werd ik uiteindelijk gastvrij ontvangen door Anita, haar man, en de spontane hond!

Anita vervult binnen de vereniging een belangrijke schakel. Vooral bij de jaarlijks terugkerende School Atletiekdagen, waar ze met veel enthousiasme de warming-up verzorgt, en als lady-speakster de wisselmomenten van de atletiekonderdelen aankondigt, en daarbij voor een goede sfeer zorgt. Dat begint 's morgens vroeg al op het podium, door haar energieke uitstraling reageren de kinderen enthousiast. Met veel plezier bewegen de kinderen de oefeningen op muziek.

Doordat de schoolatletiekdagen steeds massaler werden bezocht, was de geluidsinstallatie aan vervanging toe. Mede door Anita haar inzet - en tot vreugde van haarzelf - werd haar verzoek ingewilligd!

Op de vraag, of ze de Sportschooldagen goed kan combineren met haar werk, geeft ze een bevestigend antwoord. Haar voormalig werkgever Jacques Faase van Stuboek (schoolboekenleverancier) was zo bereidwillig om flexibiliteit in haar werkuren toe te passen. Haar huidige werkgever Schoolexpert past deze coulance gelukkig ook toe.

Dat Jacques Faase een warm hart heeft voor de atletiekvereniging Pijnburg blijkt wel uit het feit dat hij, voor de aanschaf van een nieuw podium, de oud-papier opbrengst van overgebleven studieboeken aan de vereniging heeft geschonken. Het grote bedrag wat hiermee gemoeid was trok de penningmeester van de vereniging, Everhard v. Dijk, over de streep om tot aanschaf van het ó zo praktische lichtgewicht aluminium podium over te gaan.

In het interview benadrukt Anita dat de vele vrijwilligers, die zich in de loop de jaren om haar heen hebben verzameld, een belangrijke steun voor haar betekenen! Zonder de inzet van al deze mensen zou de organisatie van de schoolatletiekdagen niet door kunnen gaan.

En natuurlijk blijkt ze terug op het enorme feest dat i.v.m. het 25 jarig jubileum van onze atletiekvereniging op zaterdag 22 november 2008 heeft plaatsgevonden. Samen met andere leden van de feestcommissie heeft Anita veel werk verricht in het organiseren van het jubileum! De happening was door de grote opkomst van leden een onvergetelijke gebeurtenis, waar Anita zelf ook met heel veel plezier op terug kijkt!

En als je dan denkt dat je alle bezigheden voor de vereniging gehad hebt blijkt ze ook nog betrokken te zijn bij loopevenementen als de Bosmarathon en Sylvestercross. En natuurlijk niet te vergeten haar optreden als garderobedame bij de jaarlijkse Gildefeesten, waarvan ook de opbrengst aan de vereniging ten goede komt.

Samen duiken we nog even terug in het verleden, waarin Jan Veen haar in 1990 vroeg hoe ze het zou vinden om training te komen geven aan de recreanten van A.V. Pijnburg. Jan Veen overviel Anita daar wel een beetje mee. Anita kwam nog maar pas uit de Aerobics/fitness wereld, wat zij overigens op een hoog niveau had beoefend in Hilversum. Daar had zij ook een aantal jaren

les in aerobics gegeven. Heel bewust was Anita dicht bij huis op zoek gegaan naar een nieuwe uitdaging, en dit werd hardlopen. Zo werd Anita lid van A.V. Pijnburg. In eerste instantie wilde Anita eigenlijk gewoon met een groep mee trainen, en kwam zo door haar fanatisme snel bij de wedstrijdgroep terecht; ze wou bij wedstrijden goed kunnen presteren!

Voordat Anita het ja-woord aan Jan Veen kon geven vroeg ze eerst wat bedenktijd aan. Het was in eerste instantie haar bedoeling om haar loopprestaties te verbeteren. Aan de andere kant trok het haar ook wel weer om als trainer voor een groep te staan, om zo een bijdrage te kunnen leveren aan het hardlooplezier van anderen.

Om als trainer voor een groep te mogen staan heeft Anita een aantal verschillende cursussen gevolgd. In het kader van haar opleiding KNAU A- Trainer-loopgroepen heeft ze stage gelopen bij Wim Dorresteyn, die toen mila trainer was bij A.V. Zuidwal. Wim was daar haar stage begeleider. Op dit



moment is Anita trainer van de D-groep, wat zij samen met assistent trainer Frans Verweij met veel plezier de trainingen verzorgt.

Anita's echtgenoot Gerard is op het sportief gebied eveneens geen onbekende op de baan van Pijnenburg. Hij loopt nu nog een beetje voor zichzelf, maar heeft heel wat jaartjes fanatiek bij de wedstrijdgroep getraind. Toen de kinderen nog klein waren moesten Anita en Gerard wel om beurten trainen, ze trainden beiden wel zo'n vijf keer per week, om van oppas voor de kinderen verzekerd te zijn.

Op het moment van het interview, heeft menig sportfanaat zijn of haar koffer al gepakt om van een welverdiende vakantie te genieten, zo gaan Anita, Gerard en dochters met vriendinnen, en de hond dit jaar lekker uitwaaien in Zeeland. En reken maar, dat er optimaal gebruik wordt gemaakt van de vrije tijd welke zij daar beschikbaar hebben.

Anita, ik sluit dit interview af met de woorden dat ik optimaal heb genoten van je verhaal en bedankt nogmaals voor je medewerking hiervoor!

Redactrice "The Stretcher"
Ria van Egdom.

Sponsorloop 13 juni

Afgelopen zaterdag was de sponsorloop. Onze trainer, Chris had zijn hele groep voorzien van een sponsorformulier, waarop hij voor iedereen het eerste bedrag al had ingevuld.

Natuurlijk hadden wij geen zin om met het formulier langs de deuren te gaan, maar door elkaar te sponsoren, een paar gezinsleden te benaderen én nog een laatste moment actie op het damestoilet van Pijnenburg, waren we in staat een aardige opbrengst te realiseren.

Hadden wij dan wel zin om rondjes te lopen op de baan?Nou eerlijk gezegd, waren wij ook liever het bos en de duinen in gegaan. Maar ja, soms doe je iets voor je club. Of je doet het voor die enthousiaste mensen die – in het belang van onze club - van alles hebben georganiseerd. Er waren mooie formulieren gedrukt, dj's die op zaterdag in het diepst van de nacht hun bed uitkomen om ons met een stimulerende dreun aan het lopen te houden, mensen

die cake, taart of koek gebakken had om te verkopen, taartverkopers, elastiekjes-uitdelers, die ieder rondje weer uiterst motiverend een nieuw elastiekje gaven, er was die ene trainer die wél meeliep en er zo voor zorgde dat je nog een paar rondjes extra deed en een enthousiaste omroeper langs de baan. Ik denk niet dat ik daarmee volledig ben, maar in eerste instantie waren er misschien wel evenveel enthousiastelingen in de organisatie, als het handjevol leden dat op de baan liep. Gelukkig voor de organisatie was de animo bij de jeugd een stuk groter, waardoor het later gezellig druk werd en is er een goede opbrengst gerealiseerd.

Ik verbaasde me dat veel lopers, die zien en weten wat er gebeurt en waarvoor, kennelijk niet bereid zijn om – desnoods voor of na de training in het bos – even een paar rondjes over die baan te lopen, al was het alleen maar om die vrijwilligers een plezier te doen. Als waardering voor hun inspanningen voor onze club.

Pauline Krom



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



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

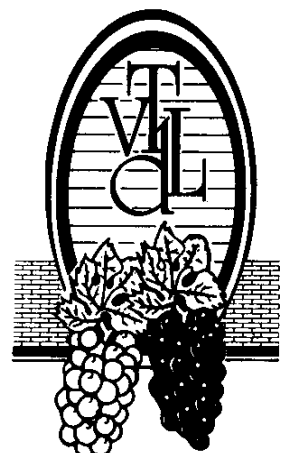
Larixlaan 7
3768 BD Soest
info@markers.nl
tel: +31 (0)35 6018971
fax: +31 (0)35 6027994

SLIJTERIJ-WIJNHANDEL

Toon van der Linden

Soesterbergsestraat 49
3768 EB Soest
Telefoon 035-601 24 90

*VOOR AL UW DRANKEN
Met als specialiteit
onze eigen kruidendrank
KRUUKJE MELM*



Judith Rasch grossiert in medailles

Tijdens de werpdriekamp in Reeuwijk wist Judith haar prestatie met speer te verbeteren naar een afstand van 28.53 m. Samen met de prestaties bij kogel en discus leverde dit haar een tweede plaats op.

Enkele dagen later nam Judith deel aan de "Rob Druppers Games" in Nieuwegein.

Op het onderdeel 60 m horden wist Judith de finale te bereiken en finishte hierin op de derde plaats met een tijd van 10.94 sec. Het speerwerpen is een van de favoriete onderdelen van Judith, welke zij won met een worp van 27.20 m. Daarnaast nam ze deel aan de 800

m en liep een tijd van 2 min en 32 seconden; goed voor de tweede plaats.

Ter afsluiting van het wedstrijdseizoen vóór de vakantie nam Judith deel aan de Zaanlandse meerkampen. Op de onderdelen speer (PR 28.74 m) en 600 m wist Judith als eerste te eindigen én samen met goede prestaties op de andere onderdelen wist zij beslag te leggen op de derde plaats in het eindklassement. Judith weet zich nu al zeker van deelname aan het NK meerkamp in september.

Wik Breure op het NK Senioren

In het weekend van 1 en 2 augustus was Wik Breure present bij het NK Senioren in Amsterdam.

Ondanks zijn nog jonge leeftijd van 17 lenten mocht hij hier duelleren met de beste 12 hinkstapspringers van Nederland.

Na eerst een ongeldige poging kwam Wik in de 2e sprong tot 13.51 meter. Goed voor de 9e plaats in de

wedstrijd op dat moment. In zijn derde sprong verbeterde hij zich tot 13.60 meter. Maar omdat de concurrentie dit ook deed bleef Wik na 3 sprongen op de 9e plaats staan. Net niet genoeg om in de finale nog 3 extra pogingen te mogen laten zien. Maar toch een prima prestatie om op zo'n jonge leeftijd al bij de top-10 van Nederland te horen.

'Voor elkaar' in de wedstrijdgroep

Eindelijk eens een stukje over het reilen en zeilen binnen de wedstrijdgroep. Wij vonden het goed om eens te laten weten hoe het er bij ons aan toegaat. Als groep streven wij ernaar minimaal 3 keer per week te trainen, om zo tijdens regelmatig te lopen wedstrijden onze eigen looptijden stabiel te houden, maar nog mooier om te proberen deze te verbeteren. Enkelen lopen bijna elke week een wedstrijd, een ander 1 keer per maand. Meestal worden deze wedstrijden ergens in Nederland gelopen, maar soms ook in het buitenland.

Ons trainingsschema is steeds gericht op bepaalde te lopen afstanden bij de wedstrijden.

Voor de halve- en hele marathon geldt natuurlijk extra duurtraining, die elke atleet zelf indeelt buiten de reguliere trainingen om.

Verder is ons doel om de 'Runnerscup' vol te maken met de onderdelen 3, 5, 10, 15 en 21 km.

De 'Runnerscup' is in het leven geroepen om in je leeftijdscategorie een 1^e, 2^e en 3^e prijs te behalen en om natuurlijk te proberen elk jaar je eigen pr's te verbeteren.

Omdat hardlopers individuele sporters zijn en we iets meer wilden dan alleen het praatje tijdens de training en op weg naar wedstrijden hebben we 'Voor elkaar' in het leven geroepen.

We willen hiermee meer saamhorigheid en gezelligheid kweken.

Als 'Voor elkaar commissie' willen we meer gezamenlijke wedstrijden organiseren, met een of twee keer per jaar een weekend weg eraan gekoppeld. Verder drinken we elke maand koffie met gebak en vieren dan met elkaar de verjaardagen.

Natuurlijk ook zo nu en dan een gezellige borrel als afsluiting van het seizoen of rond kerst en oud en nieuw.

Ben je nieuwsgierig geworden naar onze groep en heb je interesse om wedstrijdgericht bezig te zijn, kom dan een keer met ons meetrainen. Wij lopen op dinsdagavond van 19.00-20.45 uur onder leiding van Wim van Dorrestein op de baan, op donderdagavond van 19.00-20.45 uur met Gerrit Heusinkveld op de weg (in de winter) of in het bos (in de zomer) en op zaterdagochtend van 9.15-11.00 uur met Kees Suijkerbuijk in het bos.

Kom gerust het is echt 'Voor elkaar' binnen onze groep.

Namens Edgar, Ilse en Gerrie van 'Voor elkaar',

Esther

Marathon Amersfoort

Op 14 juni 12 uur was het zover, na een voorbereiding van 3 maanden stonden Laetitia Ooms, Raimond Meijer, Robert Ravenhorst, Evert ten Kate en ik, samen met meer dan 1000 medelopers te popelen om van start te gaan. De buienradar had ons vanaf de start droog weer beloofd, maar tot ruim 26km werden we getrakteerd op een motregentje die ons heerlijk fris hield.

Het moet gezegd de organisatie had het prima voor elkaar, een leuk afwisselend parcours met ruim voldoende drinkposten en op de juiste plaatsen verkeersregelaars.

Als ik dan toch een minpuntje moet noemen, is dat het ontbreken van km aanduidingen. Gelukkig liepen wij met GPS en hadden daar dus geen last van.

De Marathon had voor enkelen van ons een extra tintje, zo liepen Laetitia en Raimond hun eerste 42,2km en vond ik het speciaal om in mijn geboortestad te lopen.

Daarnaast waren we vanaf de voorbereiding bezig met het binnenhalen van sponsorgeld voor **RIGHTTOPLAY** een organisatie die in ontwikkelingslanden met locale mensen, via spelprogramma's kinderen o.a. leert omgaan met Aids, maar ook om respect te hebben voor elkaar dit alles onder de slogan **When children play, the world wins**.

Nu verder met ons uitstapje, na het startschot ging de stadswandeling de eerste 4 km door de binnenstad, met een kleine detour door de brandweerkazerne, hier riepen enkele spuitgasten ons toe even volhouden nog maar 38km. Na deze pijnlijke herinnering vervolgden wij onze weg via de Amsterdamseweg tot bij Birkhoven. Daar doemde de eerste serieuze hindernis voor ons op, een col van de buitencategorie, het spoorviaduct moest worden bedwongen. Hierna ging het richting dierenpark, luid aangemoedigd door een groot aantal Pijnenburgers welke onderweg waren, voor hun start van de halve marathon. Nadat de buitenring van het dierenpark was gerond ging het terug om voor de tweede maal over de pukkel van Birkhoven te stoempen. Na een paar km Soesterkwartier kregen we de onze volgende verrassing, onze route liep dwars door een loods waarin een aantal oude treinwagons stonden opgesteld. Direct erna de trappen op van de stationshal waar we luidkeels werden aangemoedigd door wachtende passagiers. Weer buiten aangekomen ging het richting de Bernhard kazerne. Hier werden we opgewacht door een aantal tanks die nog net geen saluutschoten losten. De achteruitgang van de kazerne bracht ons op de vlasakkers, een volgende hindernis was in zicht. Een onverwacht kuitentbijtertje valsplat van een paar km, maar wel met een prachtig uitzicht, over een stukje natuur waar men normaal gesproken niet kan komen. Via de Utrechtseweg draaiden we het terrein van Zon en Schild op, dit was

één groot feest van juigende toeschouwers. Aan de achterkant kwamen we op laan 1914, gelukkig ging het parcours downhill. Verder langs de A28 richting Leusden, waar op ongeveer 26 km, het droog en warm werd, hier werd het ook nog eens ritsen in de file van de halve marathon. Dit was wel behoorlijk schakelen, Laetitia en ik hadden voor het eerst moeite om het tempo vast te houden, gelukkig werden we gesterkt door onze vaste groep supporters die ons op meerdere

plaatsen langs de route vooruitschreeuwden en zorgden voor de foerage. Na enig elleboogwerk (aan mij wel besteed) en het schreeuwen van *baan* (geintje) kregen we iets meer lucht en werd het tempo weer opgeschroefd tot gemiddeld 10,2 km/uur. Na even winkelen bij IKEA en enkele malen ploeteren onder of over een viaduct,

kwamen we langzamerhand weer in de bewoonde wereld. Het laatste stuk werd op karakter gelopen, opnieuw door de brandweerkazerne, *waar waren nu onze spuitgasten?* De Koppelpoort kwam in zicht, even vloog het door mijn gedachten, hiernaast ligt brouwerij de 3ringen **BIER HIER** maar nee hoor, mijn maatje denderde maar door. Eindelijk via de singel waar we behangen werden met slingers de stadring op naar de finish. Hier werden we met open armen ontvangen door onze strijdmakkers. Na omgekleed te zijn op naar de groenmarkt waar het hele koor Pijnenburgers het terras hadden belegerd en ingenomen. Hier werd de inwendige mens rijkelijk nat gemaakt met het goddelijke sap, en blikten we terug op een fantastische dag.



Laetitia Ooms	4:12:03
Raimond Meijer	3:57:04
Robert Ravenhorst	3:42:07
Evert ten Kate	4:16:07
Ad van den Brul	4:12:03

De teller voor **RIGHTTOPLAY** is uiteindelijk gestopt op 1600 euro (alle mensen die ons gesteund hebben ook namens right to play onze dank).

www.righttoplay.nl

ZOMERKLAAAR?

Jogger, trimmer, topper, wegatieet, baanatieet? 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

grote Haag 128
Amersfoort



See also 100-101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 91



OPROEP aan MEDEWERKERS

Op 11 oktober 2009 vindt de 10^e Pijnenburg Bosmarathon plaats.

Zonder de vrijwillige medewerking van al die bereidwillige Pijnenburgers is dit evenement, de Groenste Marathon van Nederland, niet mogelijk.

Daarom vragen we hierbij weer uw zeer gewaardeerde medewerking.

Hierbij het verzoek om uw medewerking weer toe te zeggen.

Doe dit s.v.p. via info@bosmarathon.nl

De organisatie dankt u bij voorbaat voor uw medewerking.

Run2Day Instuif Utrecht

Tijdens de 4e Run2Day instuifwedstrijd in Utrecht verbeterde Vincent Hoffman de beste AVP-seizoen-prestatie op de 800m. De afstand waarop al het jonge, aanstormende talent van AV Pijnenburg van 400m- tot 3/5km-loper elkaar uitdaagt om de magische 2 minuten grens te doorbreken. Routinier Vincent liet na een periode van blessureleed met zijn tijd van 1.58.75min. niet alleen zien weer helemaal

terug te zijn maar ook dat hij de jonge jongens nog de baas kan.

Ook "oldie" Martha van Hall was met haar 3.11.68 min. sneller dan ooit als 60-plusser.

De 3 en 5km-specialist Maarten Haegens kwam op de 1500m. tot 4.25.69min.

Een uitstekende springplank voor een goede 3/5km na het zomer-reces.

Van de ledenadministratie.

Sinds het uitkomen van de laatste Stretcher zijn 10 personen lid geworden van onze vereniging.

Het ledental is op dit moment (14 augustus) gekomen op 813 personen.

Dit doordat er een aantal mensen hun lidmaatschap hebben opgezegd.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Duco Fabrie	Soest	05-jun-09	Pupil A
Evelijne Hoek	Soest	13-jun-09	Power Walk
Lotte Jacobsen	Soest	22-jun-09	Pupil C
Hilde van Bommel	Amersfoort	25-jun-09	Recreant
Rob van den Breul	Soest	29-jun-09	Recreant
Hilly de Boer	Soest	08-jul-09	Nordic Walk
Nina Unruhe	Soest	01-jul-09	Pupil C
Germa de Ruig	Soest	20-jul-09	Nordic Walk
Corrie van Doorn	Soest	20-jul-09	Nordic Walk
Mirjam Koole	Soest	10-aug-09	Recreant

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

Waarschijnlijk zijn er nog een aantal mensen die mee hebben gedaan met de afgelopen Fit-Start en de Nordic Walk clinic die wel doorgaan doch zich nog niet hebben aangemeld als lid.

Die mensen dienen het inschrijfformulier in te vullen en in te leveren. Dit formulier is te vinden bij het postbakje direct rechts van de ingang van de Pijnenburgt. (in het gangetje naar de kantine)

woensdag 26 augustus 2009

Gildeloop

Een mooi parcours in een historische omgeving



Parcours:

'Oud-Soest' en omgeving

Voorinschrijving:

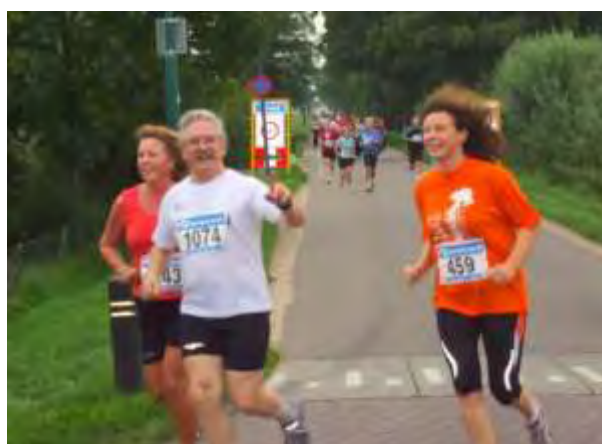
woensdag 19 augustus van 20.00 tot 21.00 uur en zaterdag 22 augustus van 10.00 tot 11.00 uur in de kantine van AV Pijnenburg. Let op: bij inschrijving direct contant betalen.

Inschrijving:

26 augustus vanaf 17.30 uur bij de Schaapskooi.

Kosten:

jeugd t/m 16 jaar € 2,00;
overigen € 4,00.
Inclusief herinnering, drankje na afloop en 1 consumptiebon.



In verband met het optreden in de gildetent van Rowwen Hèze op woensdag 26 augustus zal de tap in de Schaapskooi om 21.15 uur dichtgaan. Om 21.30 uur dient een ieder de Schaapskooi te hebben verlaten.

LIECHTENSTEIN MARATHON op 6 juni 2009. - NR 148.

Ik heb mijn plan bijgesteld of beter gezegd gewijzigd omdat ik 1x aan de mountain cup wil deelnemen. Mountaincup 2009 bestaat uit:

- 1) LGT Alpin Vorstendom Liechtenstein marathon op 6 juni 2009.
- 2) Zermatt marathon op 4 juli 2009.
- 3) Jungfrau marathon op 5 september 2009.

Totaal 125,585 km met 5.573 hoogtemeters te overbruggen.

In het jaar dat ik 70 jaar hoop te worden (23 augustus) wilde ik dit kunststukje hoe dan ook op mijn "lijstje" hebben. Inmiddels teruggekeerd vanuit Liechtenstein kijk ik met een tevreden gevoel terug op deze marathon die ik in 2003 met Gerard Boeren heb gedaan (mijn tijd toen 6 uur en 9 minuten).

Na een rit van 900 km in een zonovergoten Schaan (bij Vaduz = hoofdstad) aangekomen. Het vorstendom Liechtenstein heeft een oppervlakte van 160 km² en telt ca 35.000 inwoners. De voertaal is Duits. Het vorstendom ligt ingeklemd tussen Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland en is in 1806 onafhankelijk geworden (Voorheen "Heiliges Römisches Reich deutscher Nation").

Ook de vrijdag na aankomst warm met 25C. Echter toen al werd aangekondigd dat op zaterdag (dag van de marathon) een weersomslag te verwachten was.



Inderdaad. S'nachts wakker geworden van een stormachtige wind en vervolgens regen en mist. Bij de start om 09.00 uur droog. De eerste 10 km zijn vlak en toen was er regen, veel regen en het zou ook niet meer droog worden.

De organisatie schrijft hierover na afloop:

Deze jubileummarathon (10^e maal) is door onaangename weersomstandigheden geplaagd.

Het parcours gaat vanaf de 10km tot het 21 km punt omhoog van 500 naar 1600 meter langs smalle glibberige paadjes vol plassen en stenen. Vandaar omlaag naar 1100 meter om vervolgens op km punt 32 weer omhoog te gaan naar 1800 meter om tenslotte in Malbun op 1600 meter te finishen. In een tijd van 5 uur en 44 minuten passeerde ik de finish en mocht vervolgens op het podium op plaats 3 in categorie 70+ plaatsnemen (in deze categorie waren er 9 gestart en 8 gefinisht).

Overigens ben ik ervan overtuigd geraakt dat bergmarathons minder belastend zijn voor je gewrichten en onderweg heb je de gelegenheid om te herstellen want omhoog zie je heel veel lopers tot wandelen overgaan en al verzuren de benen – mits

je rustig omlaag gaat herstellen zij ook weer snel.

Van de 1131 inschrijvingen waren er 1042 gestart (hele marathon en 25 km wedstrijd) en 987 gefinisht (hele marathon ca 800) uit 21 landen. In de eindrangschikking vond ik mijzelf terug op plaats 509.

De winnaar bij de mannen (3 uur en 1 minuut.) Vorig jaar 2.56 uur, was zoals van tevoren al vaststond Jonathan Wyatt uit Nieuw Zeeland – hij wint alle bergmarathons en ik heb hem ook bij de Jungfrau marathon al enige malen ontmoet. Hier heeft hij het parcoursrecord met 2.46 uur.

Bij vertrek op zondag 7 juni nog steeds regen. Mijn lichamelijke gesteldheid was dermate oké dat ik onderweg toch maar heb besloten om ook zondag as de Amersfoort marathon te gaan lopen (nr 149).

Vervolgens op 4 juli Zermatt (nr 150), in augustus Monschau (nr 151), september Jungfrau (nr 152), in oktober Budapest en Mallorca (nrs 153 en 154) en wellicht ook nog de Bosmarathon (nr 155, Cannes in november (nr 156) en Siebengebirg in december (nr 157).

AMERSFOORT MARATHON op 14 juni 2009 nr 149.

Met enige twijfel, dat wel, besloten ook deze eenmalige thuiswedstrijd te lopen. In de vroege ochtend in gezelschap van Gerard Boeren en Henny van Dorresteyn op de fiets in de regen richting Amersfoort alwaar het reeds gezellig druk was. De organisatie had er echt alles aan gedaan om van dit eenmalige festijn een ware sportgebeurtenis te maken met tal van wedstrijden voor jong en oud over verschillende afstanden en parcours. Het enthousiaste publiek liet zich zeker niet door de weersomstandigheden uit het veld slaan en vele AVP's waren present om hun clubgenoten aan te moedigen. Een aantal D-groepers vergezelde ons zelfs langs het parcours hetgeen een geweldige stimulans betekende. De marathon voerde ons door de brandweerhal, het station, de trein reparatiehal, het dierenpark, de kazerne, Zon en Schild – alle topattracties waren een ware verademing voor de lopers. De eerste helft werden wij opgefrist door gestage regen en vanaf het ½ marathon punt brak de zon door en werd het aangenaam edoch drukkend weer.

Ik schrijf deze marathon als een van de leukere op mijn lijstje



Na binnenkomst moesten Hans Kleinekoort en Henny van Dorresteyn nog geruime tijd wachten op Gerard Boeren.

Gerard had nog last van een week voor de marathon opgelopen enkelblessure.

bij en heb inmiddels de organisatie "gesmeekt" ook volgend jaar deze te organiseren.

Moe maar voldaan passeerde ik de finish in 4 uur en 29 minuten, gevolgd door Hennie in 4 uur en 33 minuten en Gerard in 4 uur en 59 minuten. Via de parkeergarage en de dichtstbijzijnde bierpomp voor enige knuffels van D groepies toogden Gerard, Hennie en ondergetekende richting een van de pleinen alwaar wij werden opgewacht door enige intimi van de D groep die zo onder de indruk waren van onze prestatie dat wij gratis bier mochten nuttigen hetgeen wij vanzelfsprekend met de nodige dank hebben aanvaard.

Kortom een dag om niet licht te vergeten en vervolgens strompelden wij naar de plek waar onze fietsen in grote eenzaamheid op ons stonden te wachten om ons naar huis te brengen.

ZERMATT MARATHON op 4 juli 2009. nr 150.

Op 2 juli per auto richting Montreux aan het meer van Geneve om vervolgens op 3 juli richting Zermatt te rijden. Overigens met de auto kom je niet verder dan Täsch alwaar enorme parkeerterreinen en een grote parkeergarage uitnodigend om je auto vragen omdat je niet verder mag. Vervolgens per trein van Täsch naar Zermatt (autovrij hetgeen ideaal). Er rijden slechts taxi's op accu's. Vanaf elke plek heb je uitzicht op die indrukwekkende Matterhorn die tot 4.500 meter reikt. Zo hoog hoeft je gelukkig niet. De start is in St Niklaus in het dal op 600 meter om vervolgens via Randa (1.400 meter naar Zermatt te lopen (1662 meter). Van daar uit gaat het verder omhoog naar Riffelalp op 2.200 meter om vervolgens naar de Rippelberg te klimmen op 2.600 meter. 42.195 meter uitsluitend klimmen is bepaald geen sinecure zeker niet tegen de hellingen in de luwte met een temperatuur tegen de 30 C om vervolgens op een schaars begroeide hoogte te komen alwaar de sneeuw nog enige meters hoog tegen de hellingen ligt met talloze waterstromen van smeltend sneeuw met om elke hoek dat prachtige uitzicht op die altijd witte Matterhorn. Wat voel je je klein en onbeduidend. De laatste 3 km gaat het pad nog 400 meter omhoog en voel je langzaam alle macht uit de benen vloeien. Dineke had een voorschat genomen en de omroeper aan de finish meldt dat ik aldaar mijn 150^{ste} marathon zou gaan voltooien. De omroeper niet wetende wie Hans Kleinekoort uit Soest was heeft wel 7 x

omgeroepen – daar komt Hans Kleinekoort uit Soest die op 70jarige leeftijd zijn 150^{ste} marathon loopt totdat ik uiteindelijk ook daadwerkelijk over de finish stapte. In het hotel aangekomen had Dineke opnieuw uitpakket met champagne, tulpen, ballonnen en na afloop van het diner een feestelijke taart.

4 daagse van Nijmegen

Ook deze activiteit mag niet ontbreken en dus op maandag 20 juli vergezeld van Dineke op naar Hotel de Valk in Cuijk om voor de 17^e maal te starten op de 4 x 40 km. Prachtig weer op de eerste 2 dagen met heel veel regen op de 3^e dag (zevenheuvelenroute) en een klein buitje op de 4 daag aan het begin en een enorme hoosbui tijdens de intocht op de Via Gladiola maar toen was ik allang hoog en droog terug in het hotel. Een evenement om U tegen te zeggen. Ik zou het voor geen prijs willen missen en heb mijn kamer voor volgend jaar al weer vastgelegd. Zou voor een aantal D groep leden, die het hardlopen hebben moeten afzweren wellicht een mooi en uitdagend alternatief betekenen.

MONSCHAU MARATHON op 9 aug. nr 151.

Prachtig weer in de aanloop naar deze marathon en eigenlijk met schrik en beven afgereisd want 32 C is wel erg warm om te lopen. Gelukkig zakte de temperatuur echter tegen de avond op zaterdag 8/8 en op zondag bij de start was om 08.00 uur de temperatuur aangenaam met een graad of 16, mistig naar regen maar gelukkig bleef het droog en de laatste 2 uur zelfs een zonnetje hetgeen het er niet gemakkelijker op maakte. Vooraf wat angstig want 3 marathons in 1 maand plus de 4daagse plus een lange 3daagse fietstocht rondom Brussel hadden de reserves aardig aangetast. Vooraf dus een paar dagen volledige rust genomen en niet getraind. Opnieuw vastgesteld dat rust ook training is. Wat een "eyeopener". Opnieuw vele bekende gezichten en natuurlijk ook Ben Mol weer van de partij (Nederlands recordhouder die zijn 596^{ste} marathon liep in de categorie 60+ in 5 uur en 14 minuten.) Ik arriveerde uiteindelijk in 4 uur 53 minuten en 10 seconden (hetgeen 11 seconden langzamer was dan vorig jaar. De training zal dus wel iets moeten worden opgevoerd wil het verval niet te groot worden. Nu even rust en mij in Spanje voorbereiden op nr3 van de mountain cup de Jungfrau marathon op 5 september hetgeen tegelijk nr 152 wordt.

Hans Kleinekoort
D-groep

slagerij van asch

party- en cateringservice



Van Weedestraat 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



De 50 Euro Club van AV Pijnenburg – Fietstocht 4 juli 2009.

De 50 Euro Club? Ja, dat is een club opgericht in 2004, waar iedereen lid van kan worden voor 50 euro per jaar, met de doelstelling om specifieke projecten en activiteiten binnen AV Pijnenburg te realiseren zoals b.v. de digitale tijd- en temperatuur klok en het viertal picknicktafels, dus een aanrader om lid te worden. Om het Pijnenburg gevoel te verstevigen wordt eenmaal per jaar voor alle leden (en aanhang) van AV Pijnenburg een activiteit georganiseerd.

dat dit jaar plaats vond op 4 juli met een midzomerfietstocht en een boerenontbijt ter afsluiting. De start op deze zonnige zaterdagmorgen was om 05.00 uur bij de Pijnenburgt en ondanks het vroege uur was er een opkomst van ongeveer 45 enthousiastelingen met hun fietsen in allerlei soorten en maten.

Na een inleidend woord over het hoe en waarom van de voorzitter Dymen van Ernst vertrok de hele stoet onder leiding van bestuurslid Gijs Kok via de Wieksloterweg naar het landgoed Pijnenburg richting Lage Vuursche, waar al fietsend ondertussen de laatste nieuwtjes en de nodige wetenswaardigheden werden uitgewisseld. Met gespitste oren en wakkere blikken keek een ieder ondertussen of er ook 'wild' was te ontdekken, maar meer dan af en toe een konijntje en een keer twee reetjes was er niet te zien.

Wat een ieder blij maakte was het ochtendlied van de vele vogels in de met dauw behangen natuur. Kriskras fietsend over de bospaden gingen we goedgemutst en zonder technische problemen richting Eemland, waar we op een bekend punt van de Run-Bike-Run tocht werden verrast door de bestuursleden Evert van de Pol en Leo Kortekaas op een aangekleed 'Paturain' buffet met kaas en frisdrank en voor de liefhebbers rosé.

Er waren veel liefhebbers en het smaakte goed zo 'smorgens vroeg.

We vervolgden onze route richting Eembrugge, onderweg begeleid door zo'n 30 nieuwsgierige paarden die zover het weiland dat toeliet ons in galop volgden, een prachtig gezicht.

Uiteindelijk na zo'n 40km te hebben gefietst kwamen we aan bij de boerderij van de familie Wantenaar aan de Birkstraat, waar op de deel d.m.v. bont aangeklede picknicktafels een boerenontbijt met alles er op en er aan stond uitgesteld inclusief een uitsmijter met spek fornuis en een koffietafel, ook hier was de regie in de handen van Evert en Leo.



Werkelijk van grote klasse dit gezamenlijke ontbijt in een zo feestelijke omgeving.

Na het maken van een groepsfoto kregen we ter afsluiting een rondleiding door de stallen van deze gastvrije Soesters, voor niet agrariërs altijd leerzaam. Namens de deelnemers wil ik hierbij Martha en Kees Wantenaar en het bestuur van De Club hartelijk bedanken voor hun inzet van deze zeer geslaagde fietstocht met boerenontbijt.

Rob Dekker.



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.kantoorexpert.nlE-mail info@van-de-ven.nl

"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.



BELVEDEREWEG 7 3762 EE SOEST

T 035 - 60 33 164

E DENB@CISCO.NLDRUKWERK
PRINTSERVICE
VORMGEVING*ook voor digitaliseren van uw dia's / foto's*

ONDERSCHEID IN KWALITEIT

REGIO Loopevenementen – aug t/m nov 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
AUG				
WO	26/8	Gildeloop Soest	3,2/ 6,6/ 10 km	19.00 uur
	26/8	Run2Day Emiclaerloop Amersfoort	10/ 2,5 – 5 – 7,5 km	19.30/ 19.35 u.
SEPT				
VR	4/9	Muiderslotloop Muiden	10 km	19.15 uur
ZO	20/9	25e Dam tot Dam loop A'dam	16,1 km	11.00 en 11.15 uur
	20/9	Openingsloop 7-loop Utrecht	7,5 – 10 – 15 km	11.00 uur
ZO	27/9	Fortis Singelloop Utrecht	10 km	12.30 uur
OKT				
ZA	3/10	IJsselsteinse Marathon	42,2 km	14.19 uur
ZO	4/10	Amerfoortse Ultraloop	6 uur-loop/30–42,2 km	11.00/14.00 u.
ZO	11/10	Pijnenburg Bosmarathon Soest	31,5-42,2 5/10/21 km 10,5 km	10.30 uur/ 11.30/12.00/12.30 u. 13.45 uur
ZO	18/10	34 ^e Amsterdamse Marathon	42,2/7,5/21,1 km	10.30/11.35/14.00 u.
	18/10	Maliebaanloop Phoenix Utrecht	6-10/10 km	12.00/13.30 uur
	18/10	Herfstloop 7-loop Hellas Utr.	10/15 km	11.00 uur
ZO	25/10	Wolfskamerloop Huizen	5/10 km	12.00/13.00 uur
	25/10	Utrechtse Heuvelrug estafette AV Triathlon Amersfoort	estafette	07.30 uur
NOV				
ZO	1/11	Maple Leaf Cross Hilversum	9 km wedstr./3-6-9 km	12.30/14.00 uur
VR	6/11	Halve marathon Renswoude	10,5/21,1 km	14.00 uur



DEALER van: BATAVUS
BE-ONE • BULLS
CORNELO • DAHON vouwfietsen
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



De Duinbraaier Wim Roest

Hoewel je het niet zou zeggen wordt de Duinbraaier Wim Roest alweer 60 jaar. Proficiat. In het Gildehuis zongen we hem als volgt toe:

Wijs: Visite, visite, een huis vol visite (Lenny Kuhr)

WIM ROEST 60

Oh Willem, jouw motor
Had ik maar zo'n motor
Dat degelijk, betrouwbaar
Dat donker geluid
Zo'n buffel vol krachten
Om echt naar te smachten
En achterop Thea
Jouw eeuwige bruid

Refrein:
Oui, c'est l'amour
En wij de atleten
Duinbraaiers-bloed
Kruipt tegen beter weten

Oh Willem, wat woon je
Mooi dicht op de kerk
De klokken verkondigen
Jouw kaarsrechte pad
Niet gokken, niet hokken
Niet laten verlokken
Atleten, asceten
Van katers tabak

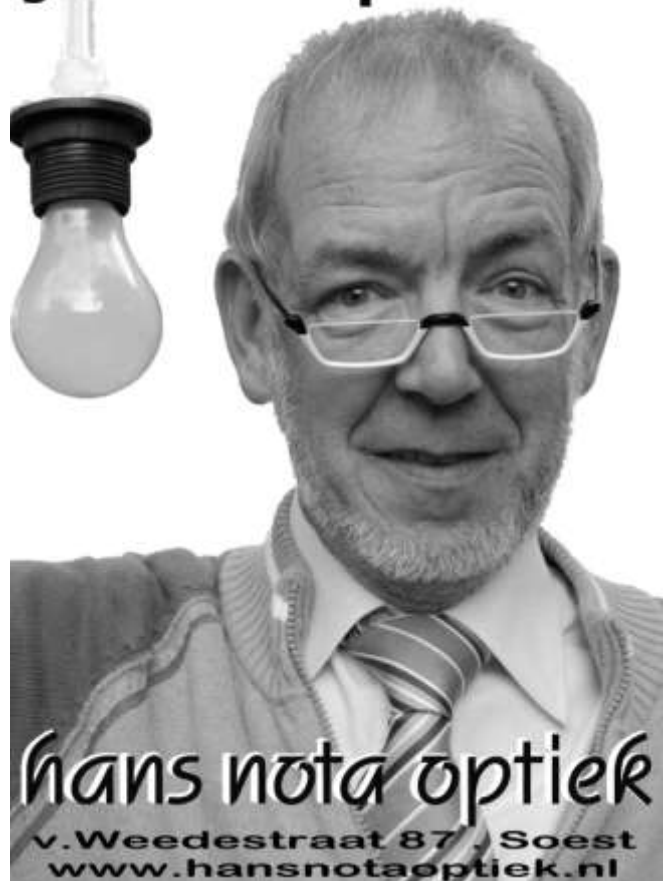
Refrein

Oh Willem, wat heb je
Een 'hart' loopvermogen
Ja bijna heb jij er
Een motor te veel
Jouw voetbal is klasse
Jouw passes van passe
Met Thea genieten
Jouw toekomst is heel

Refrein



Je licht opsteken



Telefoon: 035-6017120

THUIS BIJ Marcel van der Woude

Bij toeval kwamen mijn man ik tijdens onze boswandeling Marcel van der Woude tegen, onherkenbaar door zijn sportieve outfit.

Ineens ontdekte ik mijn overbuurman van ruim 5 jaar geleden, het werd een geanimeerd gesprek en het idee werd geopperd om deze aardige man, bij ons gezin beter bekend als Jerry Springer aangezien de gelijkenis heel treffend is, te vragen voor een interview in het clubblad van AV Pijnenburg.

Donderdagavond 18 juni was het dan zover, op weg naar een sportieve man, waar ik eigenlijk weinig van af wist.

Zo groeide Marcel op in Zaandijk, zoals hij met een lachend gezicht verteld, is hij een echte Zaankanter! Met een voetbalverleden, zo speelde hij vanaf zijn jeugd tot 1973 bij AZ 67 en speelde in het Nederlands Uefa

jeugdelftal met bekende voetballers als Wim Rijsbergen, Johan Neeskens en Hugo Hovenkamp. Ik kijk hem sprakeloos aan, nooit van Marcel verwacht dat hij met deze bekende namen heeft gevoetbald! Andere sporten welke Marcel aansprak, waren tennis, skiën en niet te vergeten de motorsport. Zijn echtgenote Jolanda is ook een fervente motorrijdster, samen zijn zij lid van de Vrije Soester Motorclub en trekken regelmatig een weekendje door Nederland, België en Duitsland er op uit en genieten daar heerlijk van.

De kennismaking met de Atletiekvereniging Pijnenburg kwam tot stand in het voorjaar van 1998, samen met Anton Gebbink werd de Fitstart geïntroduceerd!

Maar helaas in 2006 kwam door een knieblessure (meniscus) hieraan een abrupt einde, zo ging ook de voetbalcarrière ten onder, adviseerde de specialist de beide knieën na de operatie niet meer te belasten en voor een vervangende sport te gaan kiezen.

Het idee werd geopperd door een aantal hardlopers, bij eventuele blessures, om te gaan fietsen in de schitterende bosrijke omgeving van Soest, met o.a. Ad van den Brul, Erik van den Broek, Peter Brouwer, Rob Steenman, oud trainer Anton Gebbink, met als enige dames onder dit gezelschap, Lieke Emous en Akke Jurna.



Na een intensieve training kunnen de sporters gebruik maken van de faciliteiten van AV Pijnenburg en praten ze nog gezellig na, onder het genot van een drankje. Een heel mooie traditie, van al zo'n 10 jaar, wordt voortgezet door het jaarlijkse uitje van deze groep. Deze waren tot nu toe o.a. naar Rijnouwen, 2 x België, Maastricht, Ameland en nog diverse andere locaties.

Ook ooit een keer vertrokken met de oude, met

reclame van A.V. Pijnenburg behangen Zaandijk bus, zelfs de voetbalvereniging leverde de chauffeur (BOB). Daar aangekomen wordt het ter plekke feestelijk versierd en heeft ieder zijn eigen taak om dit festijn tot een waar succes te maken!

Ook wordt er flink nagedacht over het vormen van een heuse cabaret formatie en vindt er een ware metamorfose plaats in de gedaante van obers, priesters, sultans e.d. Zelfs de

vertrouwensarts (Dr. Sjaak) ontbreekt niet. Het is iedere keer weer een prachtige belevenis en klagen, nee natuurlijk niet, en onenigheid of een wanklank over de organisatie komt eveneens niet ter sprake!

Maar even nog in het verleden duiken met Marcel, hij heeft namelijk drie maal de marathon gelopen en wel in New York, Berlijn en Rotterdam!

Tevens laat hij weten dat sport nu en in het verleden een belangrijke invulling aan zijn dagelijks leven en een uitlaatklep is!

Marcel merkt nog op dat A.V. Pijnenburg een bijzondere club voor hem is, i.v.m. de structuur, organisatie en positieve benadering ten opzichte van zijn leden, dus hulde.

De flexibiliteit als je b.v. op een ander tijdstip of dag mee mocht trainen, allemaal geen punt benadrukt hij! En er is altijd koffie plus!!

Ik maak nog een aantal foto's in zijn gezellig aangelegde tuin en neem afscheid van Jolanda en Marcel en bedank hen beide voor de gastvrijheid en medewerking om dit verhaal tot stand te laten komen.

Redactrice "The Stretcher"
Ria van Egdom.

Denk in deze (crisis)tijd ook vooral aan onze sponsoren en adverteerders!

Verjaardagen.

Augustus

Hidde Doornkamp	18
Jo Otten	18
Louise Spelt	18
Joke Menne	18
Els Meeuwisse	18
Tammo van Eijs	20
Peter van Lint	21
José Voet(50)	22
Hans Kleinekoort (70)	23
Pieter Hoek	24
Indra van den Broek	24
Marlies Swart	25
Edwin van Galen	25
Mirte Klarenbeek	26
Jurjen Elzinga	26
Jacqueline Drop	26
Ilona Klarenbeek	27
Roel Hoksbergen	27
Christiaan Wattel	27
Piet van Willigen	28
Lisa Biesterveld	28
Vera Stalenhoef	29
Maarten Haegens	29
Gerard Boeren	29
Yvonne van Leijenhorst (60)	30

Julio Römer	30
Sven Both	30
Arno Priem	30
Carla Leber	31

september

Karin van de Goede	1
Rob Kleinegris	1
Wim van Dijk	2
Ilse Zoetemelk	2
Wim van de Veen	2
Sandra van Veen	3
Kees van de Bilt	3
Jaimy Schenderling	4
Thijs Köllmann	4
Hans Steenaart	5
Erik Toonen	7
Jan Hoenderdaal (50)	7
Marga Legierse	7
Merel Zevering	8
Hans van de Beek (60)	8
Janet Wetser	9
Werner Benzenberg	10
Pamela Netze (50)	10
Piet Tielens	10
Harry van Berkel	10

Hilde Luytjes	11	Nel Koster	5
Marianne uit den Bogaard	11	Petra Schimmel	5
Nelly vanNieuwenhuizen	11	Antoinette Markus	5
(50)	11	Ruud van Soest	5
Sabine Aprahamian	12	Oscar Olsson	6
Adry de Klein	12	Hans Buijs	7
Mark van de Reep	12	Jarno van Kooij	7
Elske Suijkerbuijk	13	Bianca Gerritsen	8
Esmeé Verhoef	13	Valerie Rog	8
Jorine Buitendijk	13	Jolanda Hochstenbach	9
Berto Klompenhouwer	14	Evert van de Pol	9
Pieter Vinks	14	Herman Schoemaker	10
Bert Veldhuis	14	Jeff Mertens	10
Fred Burgmans	14	Irene Döll	11
Rob Goudriaan	14	Arthur Wopereis (50)	11
Vincent van Leent (50)	14	Dagmar van Ginkel	11
Ingrid Blokzijl	14	Dirk Smit (50)	12
Marije Wiltink	15	Gert van Tricht	13
Sjaak Vreugdenhil	15	Koen Koehof	13
Peter van der Vijgh	15	Ad van den Brul	13
Conny Gummer	16	Maria Slootweg	14
Agnes Sesink	16	Erica van Schaik	14
Ruud Ambags	16	Duco Fabrie	15
Rob Middeldorp	17	Tim Suijkerbuijk	15
Christine van Donselaar	18	Jeanine Witte	16
Esther van der Sommen	21	Martijn Boeree	16
Nine Barend	22	Ilana Cukier	16
Rob Dekker	22	Annet Verhoeven	17
Annemarie Kerkhoven	23	Marco Sevink	17
Annet Alberts	23	Gerda Nouwen	18
Arie van der Waal (70)	24	Jantje Manden	19
Karola Schipper	24	Lorette van Dorresteyn	19
Pablo Velt	24	Susanne van Willigen	19
Tom Kaspers	24	Sonja van Logtestijn (50)	19
Anouk van Keken	24	Jan van der Lee	20
Wilmy de Goede	26	Yolanda van Mameren	21
Dymen van Emst	27	Rene Lodder	21
Yoniet Gmelich Meijling	27	Janneke v.d. Maten	22
Claudia Looysen	27	Marieke Eiking	22
Loes Paul	28	Ineke Schoemaker	22
Jan Hoogteijling	28	Ada Fullinck (50)	23
Elly van Veen	29	Kees de Zeeuw (50)	23
Akkie Mönnich	30	Petra Houtman	24
Wim van Dorresteyn (60)	30	Gerard Hengeveld	24
Lilian Steendijk	30	Jefta Bijpost	24
Marcel van der Woude	30	Barbara van den Broek	25
Gudula Stouthamer	30	Tiny Mathijssen	25
		Anneke Dijkman	25
		Bep Goudriaan	26
		Marlon van Zal	27
		Stef Rasch	27

Oktober

Anita Cijis	1
Peter van den Brink (50)	2
Evert ten Kate	3
Hilly de Boer	4
Henny Pot	4
Steven van Asten	5
Joke van Hamersveld (60)	5

**Allen hartelijk
gefeliciteerd.**



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

Lidy van Herwaarden 65 jaar jong!

Wij feliciteren Lidy van Herwaarden, trainster powerwalk – B, van harte met haar 65^e verjaardag!



Forelmousse, zalmsandwiches, geiten-kaasflapjes, aardbeientaart, fruit salades, broodjes en bubbels

Een kleine greep uit de keur aan heerlijkheden bereid en gegeten door de powerwalker B-ees om het einde van het seizoen te vieren. Na een uitgebreide loop door de Leusder bossen, via het monument van Marmot, naar, langs en rondom (anderhalf maal) het Henschotermeer stond de picknick tafel klaar. Feestelijk gedekt door de nakomers. Iedereen had zich uitgesloofd en zichzelf weer overtroffen in het bereiden en uitzoeken van een heerlijk gerecht en of een feestelijke drank. Overgoten door bubbels blikten we terug op een fantastisch loopjaar met fantastische trainsters van een fantastische club en kijken wij al weer vooruit naar het nieuwe seizoen.

Meer zien?:

<http://picasaweb.google.nl/RiaKonter53/PowerwalkPicknick2009?authkey=Gv1sRgCID-rNijmLKU2wE&feat=email#>



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



Resultaten Amersfoort 750 jaar marathon 14 juni 2009.

1 km kidsrun 8-13 jaar

plaats	naam	bruto tijd	netto tijd
60	Kaj Arne Baltissen	0:03:58	0:03:53
74	Henrik Kok	0:04:01	0:04:00
446	Jaimy Schenderling	0:04:57	0:04:54
607	Luc Lamme	0:05:14	0:05:10
625	Oscar de Groot	0:05:15	0:05:10
1122 finishers			

5 km

Plaats	naam	bruto tijd	netto tijd
8	Coen Swart	0:18:44	0:18:41
153	Cees Kooima	0:26:03	0:24:18
990	Berlinda Rozenberg	0:35:05	0:33:55
1276 finishers			

10 km

Plaats	naam	bruto tijd	netto tijd
309	Marlies Swart	0:51:09	0:49:40
531	Arie Treur	0:54:06	0:49:50
607	Ger Daalmeijer	0:55:01	0:50:38
612	Ruud Ambags	0:55:04	0:53:12
997	Areke Treur	0:58:44	0:55:32
1010	Martha Blauw	0:58:51	0:56:44
1102	Dries de Visser	0:59:34	0:57:07
1104	John Hoebe	0:59:35	0:56:55
1126	Karin van de Goede	0:59:42	0:57:19
1371	Petra van Os	1:01:25	0:55:55
1567	Evert van 't Klooster	1:03:04	0:58:44
1702	Ans Smit	1:04:12	1:02:44
1791	Heydi van Emst	1:05:03	1:00:25
1878	Nicole Slagmolen	1:05:43	1:01:05
1896	Petra van Os	1:05:59	1:03:36
2490	Adelheid Beelen	1:14:02	1:09:39
2629 finishers			

Halve Marathon

Plaats	naam	bruto tijd	netto tijd
143	Richard Voorintholt	1:38:45	1:36:21
191	Janet Wetser	1:40:30	1:38:13
207	Mark van de Reep	1:41:06	1:35:38
217	Vincent van Leent	1:41:38	1:40:43
288	Peter de Groot	1:43:42	1:43:13
313	Theo van de Beek	1:44:32	1:43:38
314	Arno Priem	1:44:32	1:43:38
352	Peter van der Vijgh	1:45:30	1:43:06
397	Wouter de Blocq	1:46:28	1:45:02
398	Hans de Wolff	1:46:31	1:45:06
429	Fokko Sijtsma	1:47:08	1:45:28

473	Marlon van Zal	1:48:14	1:46:44
526	Erik Oudshoorn	1:49:10	1:46:47
606	Hans Mijnhardt	1:51:08	1:49:44
739	Gerrie den Oude	1:53:54	1:51:19
740	Anita Klifman	1:53:54	1:51:18
816	Wim van de Veen	1:55:07	1:53:36
845	Mevlut Kocer	1:55:46	1:54:21
930	Martijn Koolhoven	1:56:57	1:54:32
980	Jan Schuurman	1:57:39	1:56:15
991	Marco Roskam	1:57:57	1:52:01
1159	Pieter Vinks	2:00:38	1:58:08
1266	Gerda Nouwen	2:02:19	1:59:50
1402	Jur Elzinga	2:04:19	2:02:48
1441	Ilona Verhoeven	2:04:52	2:02:29
1498	Peter Brouwers	2:05:40	2:03:04
1519	Gerardus van Zal	2:05:51	2:04:22
1533	Paul Kok	2:06:06	2:01:17
1679	Petra Bitterling	2:08:17	2:03:28
1700	Sven van Bommel	2:08:39	2:02:44
?	Nelleke van de Berg	2:10:00	
1853	Tony Gaillard	2:11:44	2:06:55
1917	Mea Kriek	2:12:41	2:10:00
1996	Cees Blankestijn	2:13:51	2:11:27
2116	Co van den Brink	2:16:29	2:11:03
2153	Lia Huijskes	2:17:24	2:11:21
2195	Antoinette Terberg	2:18:38	2:12:35
2215	Petra Geenen	2:19:01	2:16:37
2332	Martha Wantenaar	2:22:24	2:16:21
2356	Frans Jansen	2:23:18	2:18:58
2405	Anne-Mieke Schut	2:24:59	2:20:19
2443	Marian Buijs-Spoelstra	2:26:44	2:20:35
2509	Jantje Manden	2:30:24	2:25:38
2546	Elly van Veen	2:32:51	2:30:14
2574	Roel Hoksbergen	2:34:30	2:28:21
2584	Saskia van de Vuurst	2:35:41	2:29:37
2662 finishers			

Marathon

Plaats	naam	bruto tijd	netto tijd
162	Jaap vd Berg	03:33:20	3:32:16
272	Robert v Ravenhorst	03:43:19	3:42:07
466	Raimond Meijer	03:58:14	3:57:04
646	Laetitia Ooms	04:13:15	4:12:03
647	Ad van den Brul	04:13:15	4:12:03
692	Evert ten Kate	04:17:17	4:16:07
824	Hans Kleinekoort	04:31:27	4:30:18
852	Henny v Dorresteyn	04:34:37	4:33:28
871	Marc van Lint	04:37:36	4:35:57
965	Gerard Boeren	05:00:20	4:59:11
1015 finishers			



HOOIJER

Nieuwegracht 1-3
3763 LP Soest

Stammerhove 5
1112 VA Diemen

Pletterij 2
1185 ZK Amstelveen

Wijkmeerweg 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



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