

oktober - november 2009

AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Post bezield

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. 4

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 Train. 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	Beckeringsstraat 52, 3762 EX Soest	Tel.: (privé) 6022552	Tel. werk: 6090424
---------------	------------------------------------	-----------------------	--------------------

KLACHTEN COMMISSIE

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

COMMUNICATIEMEDEWERKSTER

vacature

MATERIALENBEHEER

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

RECLAMEBORDEN-SPONSORING

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

WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

Pupillen/Junioren:	Jet Verheijen	Schrikslaan 45, Soest (thuiswedstrijden)	jet.verheijen@xs4all.nl	Tel.: 06 23870322
Pupillen:	Marion v. Dorresteyn	Koninginnelaan 21, Soest (uitwedstrijden)	doehbt@versatel.nl	Tel.: 6013105
AB en Senioren:	Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51, Soest (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	Beckeringsstraat 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 gaboeren@tiscali.nl	Tel.: 6021171
---------------	-----------------------------------	---	---------------

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@avpijsburg.nl

Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	Tel.: 6011470
Evert van 't Klooster	Beckeringsstraat 54 Soest	Tel.: 6021919
Michiel Kuper	Weegbreestraat 463 Soest	Tel.: 6014091
Gerda Nouwen	Dr. 's Jacobsstraat 25 Soest	Tel.: 6026419
Philip Parlevliet	Claroenstekerpad 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@avpijsburg.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	Jachthuislaan 51 Soest	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 Blikslaan 39 Soest	Tel.: 6015800
Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	Tel.: 6011470
Henny van Leek	Beukenlaan 48 Soest	Tel.: 6010349
Ineke Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802

SECRETARIAAT SYLVESTERCROSS

Sylvestercross Postbus 555 3760 AN Soest

oud papier

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest Tel.: 6013423

AV PIJNBURG OP INTERNET:
www.avpijsburg.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 2003
Pupillen C	Geboren in 2002
Pupillen B	Geboren in 2001
Pupil A 1 ^e jrs	Geboren in 2000
Pupil A 2 ^e jrs	Geboren in 1999
Junior D	Geboren in 1998 en 1997
Junior C	Geboren in 1996 en 1995
Junior B	Geboren in 1994 en 1993
Junior A	Geboren in 1992 en 1991
Senioren	Geboren in 1990 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@avpijsburg.nl

Marcel Klarenbeek (v)	Seminariehof 2 Soest	Tel.: 6030372
Ina Andriessen	Ereprijsstraat 71 Soest	Tel.: 6026219
Theo v. d. Beek (vv)	Gerrit v d Veenstraat 58 Soest	Tel.: 6035915
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	Ereprijsstraat 221 Soest	Tel.: 6018580

TRAINERS COMMISSIE RECREATIEVE LOOPGROEPEN

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
Vacature		

KANTINE COMMISSIE

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@avpijsburg.nl

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Gert de Bree	van Lenneplaan 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 SCHOOLSPORTDAGEN

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

Sluitingsdatum inleveren kopij

12 december 2009

Kopij getypt of digitaal (e-mail) aanleveren s.v.p.
Wacht niet tot de laatste dag!!

redactie@avpijsburg.nl / gaboeren@tiscali.nl

Foto's voorpagina The Stretcher

Linksboven: Hans Kleinekoort liep z'n 154ste marathon

Rechtsboven: HAB is gestart

Onder: Start van de jeugd bij de Gildeloop

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

VAN DE VOORZITTER

ATLETIEK EN VOETBAL

Atletiek

Eindelijk was het dan zover. De GAC heropende in Hilversum zondag 13 september jl. haar gerenoveerde banen. Onder de karakteristiek Hollandse slogan "The Games Are Back" namen de Nederlandse top en atleten uit het buitenland deel aan de verschillende onderdelen behalve het onderdeel hoogspringen vrouwen, dat volgens *the last minute paper* kwam te vervallen vanwege te weinig deelnemers. Een sprankelende atletiekdag vol spanning, prestatie, sfeer, accommodatie en een opvallend goede (uitbestede) verzorging van het geluid. Ideeetjes te over voor onze eigen renovatie in Soest, welke intussen al ver gevorderd is, zoals u ongetwijfeld zult hebben gemerkt. Zo kon gelukkig onze grandioze Bosmarathon olv Don Leo en zijn makkers zondag 11 oktober jl. al weer op onze baan starten en finishen en konden de huldigingen o.a. voor de atleten Ben Mol (600ste) en Hans Kleinekoort (154ste) op onze baan plaatshebben (zie ook elders in deze Stretcher). Maar we zijn er nog niet helemaal met onze renovatie, al moet gezegd dat we tussen de buien door al een heel eind zijn gekomen. Ben, Marcel, Jan V. en Evert t.K. zitten er bovenop en rapporteren ook in deze Stretcher op tactvolle wijze mbv Gerard v.d. Berg. De wethouder voor Sport, Paul Lemmen is zo trots op onze atletiekvereniging, dat hij zijn totaalvisie op Soest e.o. deze week in de Soester Courant presenteerde, afgebeeld tegen de achtergrond van onze atletiekaccommodatie in wording. En dat is logisch, zou ik ook doen.

Heden verneem ik van Ben Kersbergen, dat tegen eerdere verwachtingen in toch in de week van 26 oktober de kunststof-toplaag waarschijnlijk al zal kunnen worden aangebracht. Dat zou fantastisch zijn, want dan kunnen ook de afrondende werkzaamheden worden gepland, benevens de feestelijke ingebruikneming! (Zie in deze Stretcher).

Voetbal.

Als u www.Soestercourant.com/?page_id=295 indrukt ziet u hoe in de kop van het klassement van de Soester sportverenigingen oa de AV Pijnenburg en SO Soest met elkaar strijden om de uitgelopen 1000 euro. Het kost u ca 30 seconden om AV Pijnenburg een stem te bezorgen en u ziet meteen dat uw stem keurig wordt bijgeteld. Eens kwam AV Pijnenburg voort uit SO Soest. SO staat voor SportOrganisatie, omdat ook de atletiek daaronder ressorteerde. En nu dit "gevecht". Buitengewoon interessant. Ach uiteindelijk zijn atletiek en voetbal nauw verwant. Moest Willem (v.H.) het immers niet hebben van zijn loopvermogen en ronden onze Duinbraaiers hun looptraining op zondagmorgen niet af met 20 minuten intens voetbal in het mulle witte duinzand? Vandaar dat ik mij voor deze ene keer veroorloof u een (voetbal)toetje voor te schotelen elders in deze Stretcher. Veel genoegen.

Jan Menne



Speaker in actie

Impressie Bosmarathon



Lemmens schiet



Uitdeling
winnende
kaart



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

*Actie geldt alléén bij inlevering van deze advertentie

VAN DE REDACTIE (oktober 2009)

Sinds een aantal weken zijn we stevig in de Herfst aanbeland. Bij het ter perse gaan van deze Stretcher zit de herfstvakantie er voor de jeugd, en deels voor hun ouders ook, al weer op en kijken we uit naar de donkere maanden van het jaar. Nog eventjes en Sinterklaas is weer in het land en maakt de Kerstman aanstalten om hem stevig te beconcurreren in de strijd om wie nu echt het populairste is.

In de periode november en december 2009 staan er zoals gebruikelijk een aantal leuke wedstrijden en loopjes in de trimagenda. De 61^e Wolfkamerloop in Huizen zal net achter de rug zijn als deze Stretcher uitkomt, maar de Berenloop op Terschelling waar wederom een groep Pijnenburgers aan mee doet en de grote populaire wedstrijden als de Warandeloop in Tilburg en de Int. Sylvestercross in Soest komen er weer spoedig aan. Daarmee is gelijk het grootste en belangrijkste (sport)evenement van en in Soest in het jaar 2009 genoemd. De 29^e editie van deze supercross, de Mooiste van Nederland, staat op de laatste dag van het jaar traditioneel weer op het programma. Ondanks de financiële crisis heeft de organisatie alles gedaan om hem door te laten gaan.

De Stretcher van oktober/november bevat zoals gewoonlijk een aantal wedstrijd- en marathonverslagen met vanzelfsprekend veel over de Jubileumeditie van de Pijnenburg Bosmarathon, die dit jaar onder andere weersomstandigheden dan het jaar ervoor plaatsvond. Dat maakte naast de aanwezigheid van de marathoncoryfeeën Ben Mol (600^e) en Hans Kleinekoort (154^e) de 10^e editie tot een mooie maar

bovenal zware wedstrijd. De organisatie is erg tevreden over de publiciteit, die aan de Bosmarathon is gegeven. Zowel in de plaatselijke Soester kranten als in de grotere regionale bladen hebben veel stukken en foto's van de Jubileumeditie gestaan. In deze Stretcher als extra een overzicht van alle Recordhouders én snelst gefinishte Pijnenburgers op de diverse afstanden. Wie weet komen jullie je naam in dat overzicht tegen.

De Herinrichting van het Middenterrein van de Atletiekaccommodatie, het zogenaamde project HAB, is zoals jullie via de verschenen Nieuwsbrieven hebben kunnen vernemen begin september van start gegaan. Nu, eind oktober is goed te zien wat er allemaal aan het Middenterrein is veranderd. In deze Stretcher is het plaatje van die herinrichting opgenomen. In de komende Stretchers zal er meer opgenomen worden over het hoe en wat van de aanpassingen. Daarbij komt onder andere een belanghebbende sporter aan het woord om het een en ander te vertellen en uit te leggen over de nieuwe faciliteiten van de atletiekaccommodatie. Iets om naar uit te kijken, lijkt de redactie.

En nu is het zover om iedereen veel leesplezier te wensen met deze Stretcher, eveneens veel loopplezier en bovenal een fijn Sinterklaasfeest. De volgende Stretcher zal midden december verschijnen en traditioneel veel over de Sylvestercross bevatten.

Groeten, mede namens de Redactiecommissie,

Gerard vd Berg.

Trainen overdag

door André van Zadel

In de voorjaarseditie van de Stretcher heeft een artikel gestaan over de mogelijke uitbreiding van de trainingsfaciliteiten op een doordeweekse ochtend/middag. Om erachter te komen welke dag en dagdeel daarvoor het meest geschikt zouden zijn heeft de TCRL een poll op de website laten plaatsen. Deze poll was tot eind augustus beschikbaar en is in totaal 56 keer ingevuld. Uit de invulresultaten is gebleken dat naast de al bestaande woensdagochtend ook de maandag- en vrijdagochtend zeer populair zijn.

Vervolgens is gekeken of we aan die vraag kunnen voldoen. Het antwoord daarop is JA. Er zijn een paar looptrainers beschikbaar om doordeweeks overdag trainingen te geven. De keuze is uiteindelijk gevallen op de *vrijdagochtend*, dat aantal stemmen was het hoogst. De belangstelling komt uit de A- en vooral B-groepen, het trainingsniveau van de vrijdagochtend zal dus voorsnog een gecombineerd A/B-niveau zijn.

Rekening houdend met de aankondigingen in deze Stretcher en op de website is de startdatum gesteld op *vrijdag 6 november*. Die ochtend staan er dus om ± 09.15 uur trainers klaar om te beginnen. De TCRL heeft Jos van Keken gevraagd e.e.a. te coördineren.

Voorlopig zullen we voor deze vrijdagochtenden nog geen beroep doen op de kantinecommissie. De kantine blijft dus nog gesloten. Eerst maar eens kijken of het echt aanslaat en hoe het loopt. Daarna zien we verder.

AvZ

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!"

Records bij 10e Pijnenburg Bosmarathon

De 10^e Bosmarathon van Pijnenburg in Soest heeft een reeks aan records opgeleverd. Bovendien volbrachten de marathoncoryfeeën Ben Mol (600^e) en Hans Kleinekoort (154^e) hun zoveelste marathon. Het aantal deelnemers was eveneens **een record**. Er schreven 860 deelnemers in, waarvan er ondanks het buiige weer op een zeer drassig parkoers 792 dolgelukkig finishten.



Hans Kleinekoort bleef in tegenstelling tot de marathon van Budapest van vorige week zondag Ben Mol ruim voor en finishte in 4 uur 26 min. 46 sec. Ben Mol voltooide zijn 600^e marathon in Soest in 4 uur 46 min. en 03 sec. Daarbij moet wel vermeld worden dat hij bij iedere doorkomst een uitgebreide fotoshoot moest geven



Op de Halve Marathon (21,1 km) snelde Sam Drost in de op een na beste tijd ooit van 1 uur en 19 min. en 32 sec. naar de overwinning. De nummers 2 en 3 kwamen zo'n 8 á 9 minuten later over de meet. Bij de

Op de Marathonafstand won bij de Heren Arjen de Ruiter uit Hengelo OV in 3 uur 11 min. en 57 sec. Hij bleef daarmee ongeveer 20 minuten boven het Mannen-record. Bij de Dames vestigde Majet Spoelder van AV Triathlon met een tijd van 3 uur 27 min. en 45 sec. op de marathon een **nieuw parkoersrecord**. Zij verbeterde het oude record met maar liefst 14 min!



vanwege zijn zeer bijzondere prestatie. Hij werd voor dat heugelijke feit na afloop uitgebreid door de organisatie, bij monde van voorzitter Jan Menne, gehuldigd. Ben, zijn vrouw Lies en zijn uitgebreide supportersschare bleven nog lang napraten en nagenieten van zijn zeer bijzondere Nederlandse Record.



Dames won Marjolein Secreve in 1 uur 39 min. en 08 sec. Gerrie den Oude en Mart van Hal, beiden van Pijnenburg, eindigden resp. als 3^e en 4^e.

>>>

Voor de volledige uitslagen en nog veel meer foto's zie:

www.bosmarathon.eu of www.avpijnenburg.nl



Bij de 10,5 km stonden bij de Heren 3 Pijenburgers op het erepodium.

Maarten Haegens 1^e in 40:21, Bas Land 2^e in 42:23 en Theo van de Beek 3^e in 42:30 zorgden voor dit kunststukje. Bij de Dames ging de zege naar Saskia van Vugt in 45 min. en 09 sec. Katharijne Slot van AV Pijenburg legde beslag op de eervolle 2^e plaats.



Op de 5 km was de strijd ongekend spannend. Hier bleef de winnaar Simon van den Enden met 17 min. en 29 sec. bijna 1 min. boven het record. Op de meet had hij slechts 7 seconden voor op de Pijenburger Vincent Hofmann. Anne Luyten was de winnares bij de Dames in 20:16.



Bij de Jeugdlopen tot 11 jaar won Reinder Prince van Triathlon de race over 0,9 km in 2 min. en 49 sec. Henrik Kok uit Soest werd in 3 minuten rond tweede. Bij de Meisjes won Linda Alzate Ramirez in 3:03.

De Jeugdboop t/m 16 jaar werd een zege voor Pijenburger Mitchell Thiel die de 1,8 km afraasde in 5 min. en 10 sec. De 2^e en 3^e finisher eindigde bijna één minuut later kort na elkaar.



Bij de Meisjes werd Pijenburger Judith Rasch nipt met 6 sec. geklopt door Talitha Tuinebreijer, die 6:01 klokte.

De wedstrijden van de 10^e Pijenburg Bosmarathon werden in de middag door diverse hevige regenbuien beïnvloed. Ondanks dat ziet de organisatie terug op een zeer geslaagde happening, die veel tot lovende reacties leidde.



"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 vindt 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.



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

Samenwerking

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

Voor alle sporters

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

Groot aanbod

De afdeling Sportgeneeskunde is er voor keuringen, blessureconsulten, inspanningstesten (fiets en loopband) en advisering over vrijwel alle zaken die bij sportbeoefening om de hoek komen kijken (schoeisel, voeding, hygiëne, training etc.). Ze biedt een pakket van

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

Blessures

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

Kosten

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

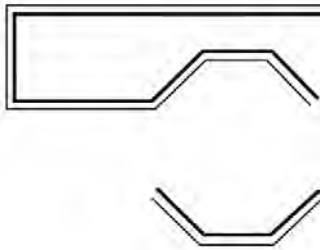
Adres

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

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

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

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



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

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

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



Ben de Bruin
rijwielspecialist

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

TRAININGSTIJDEN

Per 1 oktober 2009

Pupillen: Geboortejaar 2003 = mini's

Woensdag	Zaal*	14.00 - 15.00 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580
Vrijdag	Baan/bos	16.00 - 17.15 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580

Pupillen: Geboortejaar 2002

Woensdag	Zaal*	14.00 - 15.00 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580
Vrijdag	Baan/bos	16.00 - 17.15 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580

Pupillen: Geboortejaar 2001

Woensdag	Zaal*	16.00 - 17.00 uur	Vicky Somhorst	06-48703861 / Silvia
Vrijdag	Baan/bos	16.00 - 17.15 uur	Vicky Somhorst	06-48703861 / Silvia

Pupillen 1^e jrs: Geboortejaar 2000

Woensdag	Zaal*	19.00 - 20.00 uur	Bas Land	06-51908416
Vrijdag	Bos/duin	16.00 - 17.15 uur	Bas Land	06-51908416

Pupillen 2^e jrs: Geboortejaar 1999

Woensdag	Zaal*	17.00 - 18.00 uur	Tim Mout	06-10821687
Zaterdag	Bos/duin	09.15 - 10.30 uur	Tim Mout	06-10821687

*Gymzaal Smitsweg t.o. de Plantage

Junioren D1 + D2 (jongens en meisjes)

Dinsdag	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
-----------	------	-------------------	---------------	-------------

Donderdag	Baan	17.30 - 19.00 uur	Niels Kleiwegt	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
----------	--------------	-------------------	-------------------	-------------

Junioren C (jongens en meisjes)

Donderdag	Baan	19.00 - 20.30 uur	Mart Reiling	06-34195480
	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





Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

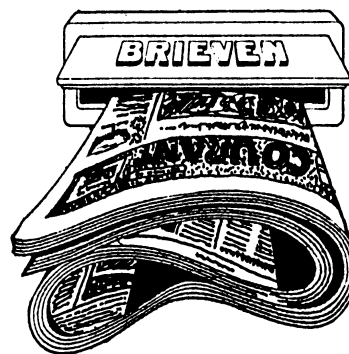
035-6014832

- ❖ 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

Krijkamp Den Oude

accountants belastingadviseurs

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

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?

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

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

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

070 - 347 23 23

SCHEMA BARDIENST 2009/2010

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
okt.	24	Leo Kortekaas	Evert van de Pol	033 4804335	José 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
	9	Gerard Boeren	Hans van Hees	6026618	Hilda v d Heiden	6010139
	16	Joke van Zal	José van Dalen	6029134	Marga Bos	6016883
	23	Herman Schoemaker	Philip Parlevliet	6016096	Fenna Valk	6016096
	30	Wim van Leek	Yvonne Jansen	5421610	Willy Versteegh	6013156
febr.	6	Dineke Kleinekoort	Joke Sax	6022712	Els Kleman	6017814
	13	Ineke Schoemaker	Ton v. Daatselaar	6010384	Els Hindriks	6037095
	20	Marga Boeren	Ria Hol	0343 431590	Henny Lugten	6028870
	27	Leo Kortekaas	Frijkje Atsma	6027323	Wim van Dijk	033 2585572
mrt.	6	Gerard Boeren	Petra Houtman	6029113	Conny Mout	6011804
	13	Joke van Zal	Tineke van Brienem	6013033	Wil Verweij	6019946
	20	Herman Schoemaker	Marga Legierse	0346 352222	Nelly v. Nieuwenh'n	0302291931
	27	Wim van Leek	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
apr.	3	Dineke Kleinekoort	Sabine Aprahamian	6015235	Christel de Kam	6024041
	10	Ineke Schoemaker	Sandra van Veen	06 41180473	Linda Hoebe	6014457
	17	Marga Boeren	Jennifer van Houten	5423985	Tanja Smith	5423117
	24	Leo Kortekaas	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huijskes	6020612
mei	1	Gerard Boeren	Saskia v. d. Vuurst	6033023	Joke van Hamersveld	5261360
	8	Joke van Zal	Nel Koster	6013882	Jantje Manden	6015661

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



jet grafische vormgeving en dtp

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





De complete hardloopwinkel

Gezocht: Adviseur Verkoopers M/V

- Run2Day Amersfoort is per direct op zoek naar enthousiaste adviseur/verkoopers die ons team willen versterken op de zaterdagen en/of donderdagavonden.
- Run2Day Amersfoort is per direct op zoek naar een enthousiaste adviseur/verkoper voor minimaal 2 of meer dagen in de week

Heb je interesse in een van de bovenstaande vacatures en bezit je onderstaande eigenschappen, mail ons dan!

Eigenschappen

- sportief
- klantgericht
- leergierig
- Kortom, je bent enthousiast en erop gericht je medesporter optimaal te adviseren bij de keuze voor schoenen, kleding en accessoires!

Wij bieden

- afwisselende baan in een sportieve omgeving
- gezellig en gemotiveerd team
- interne opleiding op het gebied van productkennis en advisering

Ben jij de persoon die wij zoeken? Mail je sollicitatie brief + CV naar:

joycevandenbergh@run2day.nl

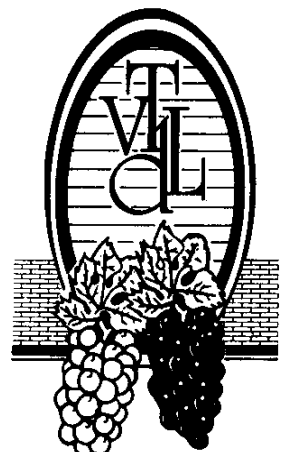
Voor meer informatie kun je ook bellen naar de winkel: 033-4654625 of loop gewoon eens binnen.

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*





Atletiekvereniging Pijnenburg
Soest
Jeugdcommissie

Geachte clubleden / beste jeugdleden ,

Het goede nieuws is dat de verbouwing van het middenterrein is begonnen dit houdt echter in dat we dit jaar de traditionele clubkampioenschappen helaas aan ons voorbij moeten laten gaan.

Om de start van ons uitgebreide complex op grootse wijze te kunnen vieren willen wij het op spectaculaire wijze aanpakken door op zaterdag 3 april 2010 een Trainingspakkenwedstrijd (eigen vereniging) incl. diverse clinics en de nodige ludieke activiteiten organiseren. Noteer allen vast deze datum in de agenda! Het lijkt misschien ver weg maar bij deze snelle club gaat alles sneller dan ons aller schaduw!!

Alvast dank voor de grote opkomst en namens de JeugdCommissie van onze club: tot Pijnenburgs.

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

Soester kwartet 3e bij NK Estafette

Bij het NK estafette in Amstelveen was AV Pijnenburg met 4 ploegen vertegenwoordigd.

Onder de teamnaam "De Peperkoekmannetjes" pakte het Soester viertal Wik Breure, Mitchell Thiel, Sander Abrahamse en Jasper Smit brons op de 4 * 400m bij de B-junioren. Zonder tegenstand wonnen ze hun serie in 3.40.23. In de andere serie hadden de eerste twee ploegen wel flinke tegenstand aan elkaar waarbij ze zich lieten opjagen tot tijden van 3.37 en daarbij het goud en zilver pakte. Jammer dat onze jongens niet rechtstreeks aan dit duel konden meedoen.

De B-meisjes startte met de 4*100m waarbij ze uitkwamen op de 9^e plaats. Later op de dag liepen Suzanne van der Hoeven, Suzanne Nouwen, Nikki Klarenbeek en Zoe Posthuma de 4*400m. Met hun tijd

van 3.40.23 werden ze fraai 4^e. Slechts op een halve seconde van het brons. De D-junioren werden 8^e bij de Zweedse Estafette (400m-300m-200m-100m).

De lange afstand atleten waren present bij de Utrechtse Singelloop. Onder mooie maar voor lange afstand lopers wat warme temperaturen gingen ruim 5000 deelnemers van start voor deze 10km stratenloop door de binnenstad van de Domstad.

Bij de dames 35+ mocht Rahel Bellinga als nummer drie het podium op. Dit na een mooie wedstrijd met ditto tijd van 42.05min. Ilse land moest met een plaatsje minder genoeg nemen bij de V45+ met haar 4^e plaats in 46.11min. Tussen hen in finishte 50+ Edgar Cukier keurig in 42.12min.

Judith Rasch 4^e op Nationale CD Meerkamp. Ook Nikki Klarenbeek in Top-10.

Bij de nationale CD meerkamp in Enschede (het officieuze NK) werd Judith Rasch knap 4^e. bij de D-junioren. Zaterdag begon ze met de 60m horden die niet helemaal optimaal liep. Maar gelukkig volgde hierna een goeie hoogtesprong van 1.40m en een tweede plaats bij het speerwerpen.

Zondag begon ook goed met verspringen waarna ze met kogelstoten weer wat in moest leveren op haar directe concurrenten. Om op het podium te komen moest Judith een dijk van een 600m lopen. Met 1.45.53 werd ze knap tweede maar de uiteindelijke nummer 3 van de meerkamp kwam 1 seconde later al binnen en behield daarmee het brons.

C-junior Nikki Klarenbeek werd 9^e met 3909 punten. Hiermee kwam ze maar 60 punten tekort om het 10 jaar oude clubrecord van Nadine de Goede over te nemen. Volgend jaar is Nikki nog C-junior dus ze heeft nog volop kansen.

In Enschede behaalde ook Nikki een 2^e plaats bij de 600m. Ook bij beide werpnummers speerwerpen en kogelstoten presteerde ze uitstekend met een 5^e plaats. Daarnaast haalde ze met hoogspringen nog een persoonlijk record van 1.50m.

Uitslagen nationale CD Meerkamp.

D-Junioren: Judith Rasch 60mh 10.68; hoog 1.40; speer 28.56; ver 4.53; kogel 9.68; 600m 1.45.53; 3175 punten

C-Junioren: Nikki Klarenbeek 80mh 13.52; hoog 1.50; kogel 10.64; 150m 20.53; ver 4.35; kogel 9.68; 600m. 1.44.77; 3909 punten

Uitslagen Marathon Berlijn.

Adry de Klein 3.17.31



Nikki Klarenbeek

Landelijke Finale Baancompetitie 2009

12 September 2009, 8:30 uur. De finalisten van de Meiden Junioren D en hun supporters hebben zich verzameld bij de parkeerplaats van AV Pijnenburg. Vandaag is de grote dag van de landelijke finale van de baancompetitie 2009. Dit is de dag waarop de 12 beste MJD teams uit heel Nederland in Gemert (NB) tegen elkaar uitkomen. Er heerst een lekkere spanning over de groep: af en toe wat bedrukte koppies maar vooral wat zenuwachtig gegiechel. Achter in de auto's zitten de mascottes uitgedost in Pijnenburg club kleding te wachten op wat er allemaal gaat gebeuren. Ook het zelfgemaakte spandoek ligt te wachten om uitgerold te worden. Nog snel de routebeschrijving en het clublied (melodie "Oya le le" (K3), gemaakt door Angeniet) uitdelen en dan onderweg.

Net na 10:00 uur zijn alle 23 deelnemers en supporters gearriveerd. Direct na het uitpakken van alle stoelen, dekens, thermosflessen, broodjes en de nodige snoep, wordt er op professionele wijze een foto gemaakt van het finalisten team. En daarna natuurlijk opwarmen, rekken, strekken en de laatste details doornemen voor het eerste klapstuk: Laura Davey, Amy Sevink, Lisa Biesterveld en Judith Rasch openen de dag met de 4 x 60 m estafette. Gelukkig zitten ze in de 2e serie waardoor ze al even het gevoel krijgen van de wedstrijd. In de eerste serie gaat het mis met één van de concurrenten: een estafette stokje hobbelt na de derde wissel zelf over de baan verder een disciplinaire diskwalificatie kan voor deze deelnemers gelukkig de schade beperkt houden. Ook de tweede serie gaat bij de concurrenten niet helemaal vlekkeloos. Eén verkeerde wissel en wederom één eigenwijs estafette stokje dat er zelf vandoor gaat, zorgen er voor dat er 3 teams mogen overlopen. Onze meiden doen het juist wel goed: 33.01 sec is wat ze nodig hebben om het stokje over de finish te brengen. Op dat moment is die tijd goed voor een vijfde plek, maar tijdens het overlopen van de estafette blijkt al hoe sterk het deelnemersveld is: AV Edam haalt ons al weer in ondanks de 50 strafpunten die ze krijgen.

Om 13.00 uur moet Caressa Blankenstijn presteren bij het kogelstoten. De eerste twee stoten willen niet echt lekker gaan, maar de 3de worp blijkt voor Caressa de beste te zijn en evenaart zij met 9.60 m. bijna haar PR. Tussen de worpen van Caressa door vliegen de supporters naar de 60 m horden waar Iris van der Horst en Judith hun prestaties moeten laten zien. Als eerst vliegt Iris in de eerste serie over de horden en zet met een tijd van 12.61 sec. een nieuw

PR neer. Judith doet hetzelfde in de vierde serie en zet zelfs een tijd van 10.74 sec op de klokken. Deze tijd blijkt uiteindelijk goed te zijn voor een vijfde plek voor dit onderdeel.

Terwijl Caressa haar laatste kogels de

lucht in stoot, staat Laura zich al warm te draaien voor het verspringen. In de laatste week voor de finale heeft Laura vooral gewerkt aan de juiste afstand te vinden voor haar aanloop. En dat blijkt goed uit te pakken, want ze verliest bijna niets voor de lat. Meteen de eerste sprong blijkt de beste van die dag te zijn en met 4,37 m evenaart ook zij bijna haar PR. En terwijl Laura haar laatste sprongen doet, wordt het voor de supporters druk. Lisa is namelijk al begonnen met haar speerwerpen terwijl Iris en Judith al weer aan de beurt zijn voor hun 1000 m. Lisa en de andere speerwerpers hebben te kampen met een wat aantrekkende, flakkerende wind. Lisa houdt gelukkig haar hoofd koel en wacht bij de laatste worp bewust tot dat de wind iets afzwakt. Hierdoor werpt ze de speer 26,04 m ver en verbreekt daarmee ook al haar PR. Tussen haar worpen door, moedigt ze Iris en Judith aan in hun strijd op de 1000 m. In beide series een ware titanenstrijd, want alle 12 meiden zijn enorm aan elkaar gewaagd. Vooral de tweede serie kent een wel heel bijzondere start wat meer lijkt op een 60 m sprint dan een 1000 m. Gelukkig laten Iris en Judith zich niet gek maken en lopen een geweldige race met tijden van respectievelijk 3:36:05 en 3:14:80, hetgeen voor Judith wederom een PR betekent.



Inmiddels is het 15.00 uur geworden. De organisatie in Gemert is geweldig, waardoor de tussenstand al op de borden hangt vóór dat deze twee onderdelen beginnen. AV Pijnenburg staat nu op de tweede plaats met 3184 punten, maar wel op de voet gevolgd door vier andere teams die op niet meer dan 25 punten achterstand staan. De strijd is dan ook nog lang niet gestreden. Jente Frints is de eerste die nu moet presteren bij het hoogspringen. Ogenschijnlijk zonder stress springt Jente naar de 1,35 m. Hiermee haalt zij net niet haar eigen PR, maar deze hoogte is wel goed genoeg voor een gedeelde 4e plek waardoor AV Pijnenburg 499 punten scoort. En dan moeten Laura en Amy als laatste aan de bak voor de 60 m. sprint. Amy moet als eerste in de 1ste serie de 60 m afleggen. Met een mooie 9.21 sec wordt zij 4-de in haar serie net achter de meiden van DEM, Davenportia en AV Edam. En dan als allerlaatste, in de 4e serie, moet Laura haar 60 m afleggen. De druk is groot, maar Laura lijkt goed ontspannen te zijn. Zij legt haar 60 m af in de prachtige tijd van 8.69 sec wat goed is voor 610 punten.

In totaal scoren de meiden van AV Pijnenburg dus in de laatste 2 onderdelen 1109 punten. Koortsachtig staat iedereen dan voor het scorebord de punten bij elkaar te tellen en dan blijkt dat alle inzet en geweldige prestaties net niet genoeg zijn voor een plek op het

podium. Met 4293 punten komen de meiden namelijk 6 punten te kort voor een derde plek. Het superieure gevoel wat de hele dag heerste, moet even plaats maken voor een diepe dip. Je ziet alle meiden denken "had ik dan toch zus ...", "moest ik dan toch zo ...", "had ik maar".

Maar dan komt langzaam maar zeker het besef dat "we" als 5e geplaatst waren, dat "we" van de ruim 100 teams die dit jaar aan de baancompetitie meededen bij de beste 12, nee zelfs de beste 4 horen. Bovendien hebben "we" op 8 onderdelen 5 PR's echt gebroken en zijn we op de andere onderdelen heel dicht daar in de buurt gekomen. Een SUPER prestaties dus, van ieder individueel en als team. En wat misschien nog wel het belangrijkste was: we hebben met 7 finalisten en 16 supporters een geweldige ervaring gehad in een heerlijke ontspannen sfeer met aandacht voor iedereen die zijn ding deed.

Meiden Junioren D, dank dat wij daar bij hebben mogen zijn.

Twee trotse trainers.

**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.sv-e.nl - info@sv-e.nl

DIEMEN - AMSTELVEEN - BEVERWIJK - SOEST

Wik Breure, het aanstormende talent van AV Pijenburg

In dit interview, dat plaatsvond op 22 okt 2009 in aanwezigheid van Ben Kersbergen (zijn aanspreekpunt binnen AvP), wordt een beeld geschetst van de jongeman en sporter die schuil gaat achter de naam Wik Breure. Aan de hand van een aantal vragen is geprobeerd duidelijk te krijgen 'wie hij is', waarom hij bepaalde keuzes heeft gemaakt en welke ambities hij maatschappelijk en op sportgebied heeft.



Hoe oud is hij en waar is hij geboren en opgegroeid?

Hij is een geboren en getogen Soester en nu 17 jaar oud. Hij zit in 6VWO, zijn laatste jaar dus, van de Kees Boekeschool in Bilthoven die overigens al 75 jaar bestaat en eigenlijk 'Werkplaats Kindergemeenschap' heet. Na zijn eindexamen denkt hij Bouwkunde te gaan studeren. Waar, dat weet hij nog niet precies. Op 8 januari 2010 wordt Wik 18 jaar en begint een nieuwe spannende levensfase voor hem. Hij komt tijdens het interview als een vriendelijke en bescheiden jongeman over. Nu is hij nog B2-junior (2^e jaars), in januari wordt hij A-junior.

Waarom heeft hij voor atletiek en speciaal Hink-stapspringen gekozen?

Na eerst judo en schaken te hebben geprobeerd komt hij in contact met Dominique Andriessen, die speerwerpen als sport beoefent. Die maakt hem enthousiast voor atletiek en zo wordt hij als A2-pupil (2^e jaars) lid van Pijenburg. Daar komt hij in aanraking met alle onderdelen die in de jeugdathletiek zitten en waaraan iedereen min of meer verplicht mee moet doen. Zijn beste nummer is Verspringen. Waar je goed in bent, vind je meestal ook erg leuk om te doen. Hij maakt dan kennis met Niels Kruller, een regionale trainer die de

onderdelen Verspringen en Hink-stapspringen verzorgt. Onder hem wordt als het ware Wik's talent op het Hink-stapspringen verder ontwikkeld. Het toeval, voor zo ver dat bestaat, wil dat diezelfde Niels Kruller nu Bonds-trainer op dezelfde onderdelen is en dat Wik hem daar dus weer tegenkomt. Want Wik is de afgelopen jaren in zijn sport een echt talent gebleken en niet zonder resultaat.

Wat heeft hij tot nu toe allemaal bereikt met Hink-stapspringen?

Twee weken nadat Niels Kruller hem heeft aangezet om te gaan Hink-stapspringen wordt Wik als B1-junior in Gent (België) verrassend voor de **1^e keer Nederlands Kampioen Indoor** met een sprong van 13.08 m. Dat is in 2007. Bij de NK Outdoor in Groningen bereikt hij bij de B1-junioren een **3^e plaats** met een sprong van 12.99 m. Bij de daaropvolgende NK Indoor in het nieuwe Omnisport Stadion in Apeldoorn behaalt hij bij de B2-junioren wederom en dus voor de **2^e keer de Nationale titel** op het onderdeel Hink-stapspringen. Hij springt dan 13.74 m. ver. Bij de NK Outdoor in hetzelfde jaar springt hij met 13.78 m. weer verder en legt daarmee beslag op de **2^e plaats**. Met die sprong wordt hij, als veruit jongste deelnemer, 9^e in het overall klassement van de Senioren bij het Hink-stapspringen.

Hij mocht daaraan meedoen op basis van zijn eerdere prestaties, waarbij hij aan de minimumafstand voldeed. Bij datzelfde NK doet hij ook mee aan een ander onderdeel, namelijk Verspringen, waarop hij verdienstelijk 5^e wordt. Zo ontstaat zowaar al een mooie NK-erelijst voor Wik.

Op welke atletiekonderdelen traint hij zoal?

Snelheid en kracht zijn de zaken waar je het bij Hink-stapspringen vooral van moet hebben. Om snelheid te krijgen oefent hij veel op de kortere loopafstanden. Daarbij moet je denken aan afstanden van 30 tot max. 500 m. De zogenaamde korte schema's zijn van 30 tot 80 meter. De lange schema's zijn tot max. 500 meter. Die snelheids-trainingen leiden, als de wedstrijden gunstig vallen m.b.t. het onderdeel Hink-stap-springen, tot deelname aan AvP Estafetteteams op de 100m en 400 m. En niet zonder succes, want het **4 x 400 m Estafetteteam van AvP** verder bestaand uit Mitchell Thiel, Sander Abrahamse en Jasper Smit behaalde dit jaar bij de **NK Outdoor in Amstelveen een 3^e plaats** in een tijd van 3 min. en 40 sec. Maar ook traint Wik veel op Verspringen. Daarmee krijgt hij de noodzakelijke sprongkracht en het biedt afwisseling in de trainingen. Het Hink-stapspringen is eigenlijk een combinatie van lopen en springen.

Welke Persoonlijke Records heb je nu achter je naam staan?

Bij het **Hink-stapspringen** staat zijn PR op 13.91 meter, een afstand die hij 2x heeft gesprongen. Eerst tijdens de competitie in Amstelveen en dit jaar op 18

januari opnieuw. Hij is met deze prestatie 7^e op de Aller Tijden lijst Indoor bij de B-junioren.

Zijn PR bij het **Verspringen** staat op 6.61 meter. Opvallend is dat er wereldwijd bijna geen atleet is die zowel bij het Verspringen als bij het Hink-stapspringen tot de absolute top behoort. Wik zijn PR op de **100 m.** staat op 11.32 sec., wat goed is voor een TopTien -Tijd bij de B-junioren.

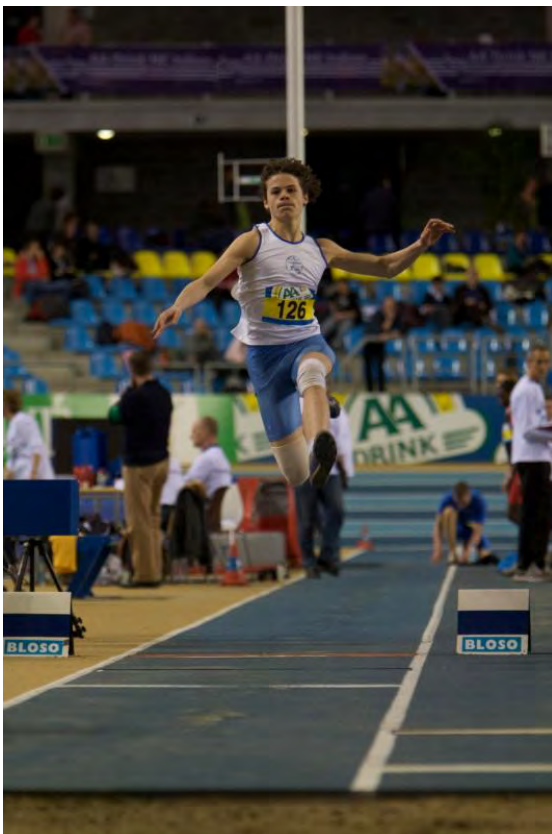
Wat zijn de ambities van Wik voor de nabije toekomst?

Hij bekijkt het van jaar tot jaar. Voor 2010 heeft hij als 1^e ambitie voor de 3^e keer NK Hink-stapspringen te worden, nu bij de A-junioren. Die mogelijk doet zich begin februari 2010 voor bij het NK Indoor. Zijn 2^e ambitie is ver over de 14 meter te springen. Zijn 3^e ambitie is deel te mogen nemen aan Vertegenwoordigende Teams van Nederland. Dat laatste heeft hij trouwens al 2x gedaan. In 2007 deed hij mee aan de C-interland tegen Westfalen (Dld), waar hij 4^e werd bij het Verspringen, en in 2008 deed hij mee aan de B-interland met België en Duitsland. Toen werd hij 3^e bij het Hink-stapspringen.

Voelt hij zich een pure solist in de beoefening van zijn individuele sport?

Zijn antwoord is: Neen. Hij zoekt bij de trainingen altijd trainingsmaatjes. Ten eerste maakt dat de training gezelliger en leuker. Ten tweede slepen ze je door moeilijke tijden heen, als je het lichamelijk en/of geestelijk even niet meer ziet zitten.

Als zijn eigen wedstrijdschema het ook maar even toelaat, neemt hij graag deel aan estafetteteams en dat niet onverdienstelijk gezien de al genoemde 3^e plaats bij het NK.



Hoe ziet zijn trainingsweek er doorgaans uit?

Maandag 1,5 uur Krachttraining in Fitnesscenter, **dinsdag** 1,5 uur looptraining (Lange schema's tot 500m.) bij Pijenburg, **woensdag** ter afwisseling 1,5 uur werptraining, **donderdag** 1,5 uur looptraining (korte schema's 30 – 80 m.) bij Pijenburg, **vrijdag** regionale (technische) training van Bondstrainer Niels Kruller bij AAC op Sportpark Ookmeer in Amsterdam-West, **zaterdag** Bostraining bij Pijenburg o.l.v. Rob Jansen. **Zondag** is de enige rustdag in de week. Daarmee traint Wik zo'n 10 uur in de week. Tot nu toe is het goed te combineren met zijn studie, zegt hij. Niels Kruller maakt doorgaans zijn training-schema's.

Wat betekent de herinrichting/upgrading van het Middenterrein van AvP voor hem?

Dat er nu eindelijk echte atletiekfaciliteiten bij Pijenburg komen en dat er wedstrijden georganiseerd kunnen worden. Er kan bijvoorbeeld straks 'klassikaal' geworpen worden, d.w.z. meerdere atleten kunnen tegelijk werpen zonder anderen te belemmeren c.q. in gevaar te brengen. Dat betekent intensiever en gericht trainen. Ook kan er gewerkt worden aan meer naamsbekendheid van AV Pijenburg. Maar al te vaak werd aan Wik gevraagd waar hij vandaan kwam en van welke atletiekvereniging hij lid was. Bij zijn antwoord AV Pijenburg, haalde menigeen zijn schouders op, ten teken van grote onbekendheid. Wik kreeg daardoor nogal eens het idee niet echt serieus genomen te worden in zijn sport. Gelukkig heeft hij dat door goede resultaten kunnen weerleggen.

Heeft hij voldoende begeleiding en support vanuit de club?

Die vraag moet hij helaas ontkennend beantwoorden. Bij blessures kan hij gelukkig terecht bij Fysiotherapeut Lex Drop. Ben Kersbergen zorgt voor een stukje algemene begeleiding/coaching. Een echte masseur heeft hij echter niet. Zijn spieren moet hij na een zware training zelf maar weer soepel zien te krijgen. Dat doet zijn lijf niet altijd goed! Graag zou hij zo nu en dan zijn spieren eens lekker laten masseren. Ook op het gebied van sponsoring is er niets geregeld voor hem. Er is niemand, die hem ondersteunt. Hij krijgt bijvoorbeeld geen kleding en/of sportschoenen. En van die schoenen heeft hij voor zijn sport er maar liefst 5 ... verschillende soorten nodig. Indoor en Outdoor vereisen ander schoeisel. Ook vanuit de club krijgt hij geen financiële ondersteuning. Zijn reiskosten iedere vrijdag naar Amsterdam-West, groot € 15,- moet hij zelf betalen. Totaal is hij jaarlijks voor zijn sport zo'n € 1500,- kwijt. De **conclusie van de interviewer** is, dat het eigenlijk jammer is dat zo'n groot talent door de club (Bijv. Bestuur en 50 Euroclub) en haar omgeving (bijv. Soester Gemeente, zakenleven en sportzaken), matig wordt ondersteund. Misschien is hier een 'mooie en schone' kans weggelegd voor deze of gene die op dat vlak iets voor Wik kan regelen. Het is namelijk zó, dat sponsoruitingen op zijn trainings- en wedstrijdskleding toegestaan zijn.

Vraag: Wie helpt deze reeds tweevoudige Nederlands Kampioen een nóg groter Kampioen te worden???

Waar bereidt hij zich op dit moment op voor?

Op het NK Indoor begin februari 2010 in het Omnisport Stadion in Apeldoorn. Daar wil hij voor de 3^e keer NK Indoor Hink-stapspringen worden. Daarvoor is hij nu volop in training. Zijn jaarschema periodiseert zijn intensiteit en omvang. In november en december wordt zijn basistraining opgevoerd. In januari 2010 gaat hij zijn training 'taperen', wat staat 'voor gas terugnemen' (hoge snelheid, korte omvang), voor de grote wedstrijd. Dat trainen doet hij, ondanks de veranderende weersomstandigheden meestal buiten. Alleen vrijdags traint hij binnen, in een hal. Die trainingen bestaan uit diverse springcombinaties. Tot slot van de training wordt dan een beperkt aantal (3 -6) Hink- stapsprongen uitgevoerd. Deze zijn namelijk nogal belastend voor spieren en gewrichten. Je kunt ze niet onbeperkt doen. Vooral knieën en enkels krijgen het zwaar te verduren. 'Heel

blijven' is bij Hink-stapspringen een hele kunst én een must!

Wat zou hij nog even kwijt willen aan de leden van Pijnenburg?

Hij antwoordt dat het mooi zou zijn als er een klein verwarmd krachthonk ter grootte van een kleedkamer bij de club zou komen. Dan ben je echt een goede club. Dan namelijk hoeft hij niet meer onder koude omstandigheden (zeer slecht voor de spieren!) in een container zijn doordeweekse krachtraining te doen. Eén keer per week krachtraining bij het Fitnesscenter is niet voldoende om ook de bovenkant van zijn body sterk(er) te maken. Tot slot laat hij weten dat hij met veel goede moed uitzielt naar het NK Indoor, waarvoor hij straks een gezonde wedstrijdspanning zal hebben, die hem echter op geen enkele wijze zal hinderen en/of beperken.

Gerard van den Berg

Het in zijn voorwoord beloofde 'Voetbaltoetje' van de Voorzitter

Enkele supporters van FC Volendam dreigden vanaf de tribune met witte vlaggetjes naar atleet en trainer Edward Sturing omdat Volendam bezig was op te gaan in de grijze middenmoot. Vandaar dat heden ter verdediging het volgende in Volendam's Voetbal Achter De Dijk verschijnt.

DE KANS VAN ZIJN LEVEN

*Bij de FC, Bij Volendam
Is alles al een keer gebeurd
De Tollen, Mührens, Jonken, van
Dichtbij bewonderd, opgebeurd*

*Ook trainers in hun goeie doen
Zij mochten blijven, mochten gaan
Verfijnden Volendam's talent
Verwierven hier hun faam*

*In Profland is geen clubbie
Met zoveel eigen bloed
Waar deeg'lijk elk dubbie
Wordt omgekeerd, zo 't moet*

*Waar Edward ruimte krijgen kan
Zoals Don Leo, Stanley, Frans.
Edward ontslaan? Geen sprake van
Niet doen! Wij geven hem de kans.*

Jan Menne

Beste Pijnenburgers

Pijnenburg zamelt nog steeds oud papier in. Op de parkeerplaats staat een grote container, hierin kunt u uw oud papier kwijt. De opbrengst komt geheel ten goede aan de vereniging. Vorig jaar hadden we een opbrengst van ruim € 2500,- Misschien kunnen we er met z'n allen voor zorgen dat we in 2009 dit kunnen evenaren.

Piet Valk



Groot Haesbeeker Gilde
of Sint Aechten Schuttersgilde van Soest

Opbrengt garderobe Gildefeesten

De opbrengst van de garderobe tijdens de Gildefeesten bedraagt € 1945,47

Zij die hier aan meegewerkt hebben worden vriendelijk bedankt.

Marga Boeren



Herinrichting Atletiekaccommodatie Bosstraat (HAB)

Nieuwsbrief nr. 6 - oktober 2009

Dit is de zesde nieuwsbrief van het project Herinrichting Atletiekaccommodatie Bosstraat. Deze nieuwsbrief bericht u over de stand van zaken van het Project HAB, met name de vorderingen tot nu toe van de herinrichting van de Atletiekaccommodatie.

Voortgang project

In de 1^e week van september j.l. is men daadwerkelijk begonnen met de herinrichting van de atletiekaccommodatie van de A.V. Pijnenburg. De aannemer, Nootenboom Sport (BAM infra), die de werkzaamheden uitvoert, is inmiddels klaar met het grote grove werk. Dat is ook de reden dat de Houten Brug over de baan voor het zware materiaal is verwijderd. Dat gebeurde op een moment dat de organisatie van de Pijnenburg Bosmarathon bijzonder goed uitkwam. Zij kon daardoor namelijk de finish op exact dezelfde plaats opbouwen zoals gepland was. Noodmaatregelen konden de kast weer in.

De definitieve lay-out van de herinrichting is in september vastgesteld en ter inzage op het publicatiebord in de Pijnenburgt opgehangen. Die gaf precies aan welke atletiek-faciliteiten A.V. Pijnenburg binnenkort extra ter beschikking krijgt. De lay-out is om iedereen daarover te informeren in de Stretcher van oktober 2009 opgenomen.

Gedurende de uitvoeringsperiode was het middenterrein, de gehele atletiekbaan incl. het sprintgedeelte en de omliggende grasbaan niet toegankelijk voor sporters. Dit alles primair natuurlijk om ongelukken op de baan te voorkomen. Het project HAB prijst zich gelukkig dat er geen ongelukken zijn gebeurd en dat iedereen zich voortreffelijk aan de verzoeken en voorschriften vanuit het project heeft gehouden. Waarvoor grote dank!

De werkzaamheden aan de baan lopen volgens planning. De vraag is nu of de top laag nog voor 1 november aangebracht wordt. Dat is volledig afhankelijk van de weersomstandigheden.

Na de werkzaamheden aan de infrastructuur zal TOP International de atletiekmiddelen leveren en plaatsen. Het jaar 2010 zal als leerjaar voor de wedstrijdorganisatie van kleine meerkampen en baanwedstrijden worden benut. Het voornemen is om AvP in 2011 aan te melden bij de Atletiekunie als organisator van één baancompetitiewedstrijd..



Projectorganisatie

De Uitvoerende Groep Herinrichting bestaat uit:

- hr. Piet Hoogendoorn (Gemeente), vertegenwoordiger van de Uitvoerder, vertegenwoordiger van ISA Sport
- hr. Lomme Siebenga (techn. Adv. Atletiekunie).

Het Projectteam AVP Herinrichting bestaat uit:

- Ben Kersbergen (voorzitter)
- Marcel Klarenbeek
- Evert ten Kate
- Jan Veen.

Voor vragen en/of opmerkingen kunt u zich wenden tot (een van de) projectleden.

Resterende tijdsplanning van het project

Okt tot Nov 2009 - Uitvoering infrastructuur
1 Nov 2009 - Oplevering project HAB

Communicatie naar leden en Volgende Nieuwsbrief

In principe verschijnt er aan het begin van iedere maand een nieuwsbrief. In de Stretcher van december staat ook weer nieuws over de uitvoering, en hopelijk over de afronding, van de herinrichting van de atletiekaccommodatie.



DEKKER

+

VAN DEN BERG

BELVEDEREWEG 7 3762 EE SOEST

T 035 - 60 33 164
E DENB@CISCON.NL

**DRUKWERK
PRINTSERVICE
VORMGEVING**

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

ONDERSCHEID IN KWALITEIT

Bericht van de Sylvestercross.

Als de zomer voorbij is, gaat het snel. De voorbereidingen worden omgezet in concrete stappen. De financiering is altijd een belangrijk onderdeel van de Sylvestercross, maar dit jaar is de invloed van 'de crisis' merkbaar. Voor vele bedrijven en instanties is het moeilijker hun zaken rond te krijgen. Als afgeleide daarvan is het voor onze sponsorcommissie extra moeilijk om steun voor de 29^e Sylvestercross te verkrijgen. De maandenlange inspanningen leveren, in vergelijking tot vorige jaren, tot nu toe gewoon minder op.

Voor het Bestuur, bijeen op 14 oktober jongstleden, een reden om verschillende afwegingen te maken en om alternatieven te revue te laten passeren. Er staan nog wat 'potjes op het vuur' en we verwachten dit jaar een positieve toename van de Sylvester Business Run.

Besproken is om op onderdelen de zaken wat eenvoudiger in te vullen, maar één ding is zeker, *we proberen de uitstraling van de Sylvestercross zoveel mogelijk te handhaven*, ook al moeten we daarvoor mogelijk uit onze reserves putten.

Over één onderdeel maken we ons geen zorgen. Dat is de steun en de medewerking van onze vele vrijwilligers. Op de speciale bijeenkomst van 23 september jongstleden kwamen de zogenoemde 'blokhoofden' bijeen. De voor deze rol gevraagden reageerden positief, zij zijn bereid deze taak op zich te nemen. In overleg met het Bestuur is afgesproken dat zij ieder in hun onderdeel de vrijwilligers benaderen en hen van gericht informatie voorzien. Hierbij is het belangrijk dat alle medewerkers van vorig jaar ook voor deze keer opnieuw worden benaderd. Ook nieuwe medewerkers zullen worden benaderd. Over het contact met vrijwilligers vindt goede onderlinge afstemming plaats. Op de vrijwilligersavond, te houden op **vrijdagavond 18 december a.s.** zullen de 'blokhoofden' hun vrijwilligers verder instrueren voor de grote dag.

Een groot deel van de vrijwilligers leverde ook al zijn aandeel in de goed verlopen Pijenburg Bosmarathon van 11 oktober jongstleden. Goede organisatie, goede sfeer en tegelijk een prima voorbereiding op de komende Sylvestercross.

We houden jullie van het vervolg op de hoogte !!

Ad Smits
Bestuurslid Sylvestercross.

Senior Games 2009 Zeeland

In Zeeland werden dit jaar de Senior Games 2009 gehouden.

Een sportevenement met verschillende onderdelen zoals atletiek, handboogschieten, mountainbiken, judo ect. voor 50-plussers.

De baanatletiekwedstrijden vonden plaats in Goes.

Hier kwam Martha van Hall in actie.

Zowel op de 800m als 3000m pakte zij brons bij de V60+. Vooral met haar 3.14 op de 800m mocht ze tevreden zijn.

De halve marathon liep door de boswachterij Westerschouwen.

Mooi maar glooiend bos- en duingebied op verharde en onverharde paden.

Dus een ware aanslag op de bovenbenen.

Lotje hakker (D60+) en Gerrie den Oude (D55+) haalde beide brons in hun categorie met resp. 1.51 en 1.46uur.

In het bijprogramma voor de nog jonge atleten kwam Petra Martens als 1e binnen bij de V45+ in 1.39.45

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 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

Reacties en bedankjes m.b.t. de 10e Pijnenburg Bosmarathon

Even een berichtje om alle vrijwilligers, die hebben bijgedragen aan deze Bosmarathon eens hartelijk te bedanken. Het was voor ons lekker baggeren in de regen en het was niet altijd makkelijk de plassen, kuilen en gaten te vermijden, maar de boomstronken werden prima aangegeven. Fijn dat er bij de heuvel afwaarts ook nog even iemand je wees op de flinke afstap. Goed dat er zoveel fietsers waren onderweg, want je zou toch maar eens struikelen. De verkeersregelaars zorgden ervoor dat je niet kon verdwalen. Een fijne drankpost op zijn tijd en prima verzorgde inschrijving. Ik zal best nog wel wat mensen niet hebben opgemerkt, die achter de schermen flink hun best deden, want ik was natuurlijk op mijn looptraining gericht.

Met vriendelijk groeten en nogmaals bedankt, Carla Salet

Loopgroep Haddekik Maarssen

Bedankt voor de foto's.

Zelf hebben we ook wat foto's gemaakt en misschien komen er ook nog wat foto's op jullie site. Dat zal ik in de gaten houden. Over enkele dagen zal ik dan een serie op volgorde maken en die ook naar jullie sturen.

Ik ben blij dat ik Ben heb kunnen overhalen bij jullie zijn 600 ste te lopen. Het was echt een geslaagde dag waar we met veel plezier op terug kijken. En ik had al veel voorpret natuurlijk.

Volgende week lopen we Amsterdam en dan maar weer eens een weekje overslaan.

Groeten, Francis Spoelstra.

Goedemorgen,

Ik wil u en de organisatie bedanken voor de uitstekende manier waarop de marathon van 2009 is georganiseerd. Mijn vrouw en ik hebben genoten (ik de marathon mijn vrouw de 5 km). Onze dank daarvoor.

*Groet,
Kees&Anja Heynis*

Beste mensen,

Hartelijk dank voor jullie inzet voor de 10e editie van de Pijnenburg Bosmarathon, zowel voor de parcoursopbouwers op zaterdag als voor de mensen die op zondag langs het parcours stonden. Na vele jaren van mooi weer hebben we dit jaar op zondag enkele regenbuien moeten trotseren. Voor de parcoursbewakers was dit geen pretje maar jullie hebben je er dapper doorheen geworsteld.

Er zijn waarschijnlijk enkele personen die geen hesje met opdruk "10e Bosmarathon" hebben ontvangen. Willen zij dit mij mailen dan zal ik zorgen dat deze er alsnog een krijgen.

Verder hoop ik ook volgend jaar weer op jullie hulp.

Op 10-10-10 is de 11e Bosmarathon. Zet het alvast in je agenda maar eigenlijk kan je zo'n mooie datum niet vergeten.

Nogmaals dank, namens de organisatiecommissie,

Leo Kortekaas



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

Van de ledenadministratie.

Sinds het uitkomen van de laatste Stretcher zijn maar liefst 52 personen lid geworden van onze vereniging. Het ledental is op dit moment (20 oktober) gekomen op 845 personen.

AV Pijnenburg is bijna nog nooit zo groot geweest.

Leden die hun lidmaatschap willen stoppen dienen dat te doen voor 1 december.

Dit kan alleen schriftelijk of via een e-mail naar mij toe, en niet via de trainer/trainster.

Gebeurt dit hierna dan zullen er kosten in rekening gebracht worden die wij dan al voor 2010 moeten maken.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie	Bondsnummer
Gerda Verhoeven	Soest	29-aug-09	Recreant	693172
Jort Meijboom	Amersfoort	29-aug-09	Pupil A	693158
Lilian Oostindie	Soest	29-aug-09	Recreant	693161
Servaas Neijens	Soest	29-aug-09	Recreant	693160
Gabriela Mourer	Soest	02-sep-09	Recreant	693159
Frank van Geffen	Soest	02-sep-09	Recreant	585893
Wilma Louwenaar	Soest	02-sep-09	Recreant	693155
Jennifer Korbijn	Soest	02-sep-09	Recreant	693152
Niëlle Saly	Soest	02-sep-09	Pupil B	693166
Nienke Wolfs-Hoeksema	Soest	02-sep-09	Recreant	693177
Annemieke van Altena	Soest	02-sep-09	Recreant	693100
Iris Barlo	Soest	02-sep-09	Mini Pupil	693101
Dirk den Broeder	Soest	02-sep-09	Recreant	570085
Clemens Overeem	Soest	05-sep-09	Recreant	693162
Ron Zoeteman	Soest	05-sep-09	Recreant	693178
Jade Hilhorst	Soest	05-sep-09	Zaalsport	0
Angelique Doornekamp	Soest	05-sep-09	Recreant	693109
Carla Richmond	Soest	05-sep-09	Recreant	693164
Maarten Muts	Soest	09-sep-09	Recreant	506938
Constance van Senten	Soest	09-sep-09	Recreant	693169
Noortje Stoelinga	Baarn	09-sep-09	Recreant	693170
Jeroen Verweij	Soest	09-sep-09	Recreant	693173
Jessica Kimstra	Soest	12-sep-09	Recreant	693114
Kees Peeters	Soest	14-sep-09	Pupil C	693163
Sandra Beijer	Soest	14-sep-09	Recreant	693102
Heidi van Keken	Soest	14-sep-09	Recreant	519593
Kim Westbroek	Soest	16-sep-09	Recreant	693174
Trudy van den Deijssell	Soest	16-sep-09	Recreant	693107
Joanna Lubbersen-Tseng	Soest	21-sep-09	Recreant	693157
Mike Lubbersen	Soest	21-sep-09	Recreant	693156
Amber Willems	Soest	21-sep-09	Pupil A	693176
Lenart Gijsen	Soest	21-sep-09	Pupil A	693110
Peter Kok	Soest	21-sep-09	Power Walk	693151
Radmir Leushuis	Amersfoort	21-sep-09	Junior D	693153
Hilbert Scherrenburg	Soest	23-sep-09	Pupil B	693168
Olivier Schäfers	Soest	28-sep-09	Junior B	693167
Yvonne Lip-van Asch	Soest	28-sep-09	Nordic Walk	693154
René de Groot	Soest	28-sep-09	Recreant	693111
Jeske Wiemans	Soest	28-sep-09	Pupil C	693175
Ans de Jong-v. Nimwegen	Soest	28-sep-09	Power Walk	693113
Elize van Beuningen	Soest	30-sep-09	Pupil C	693105
Erik Dales	Soest	30-sep-09	Recreant	693106
Isis Molenaar	Soest	05-okt-09	Mini Pupil	0
Maurice de Hoog	Soest	05-okt-09	Junior C	0
Ton van der Hoeven	Soest	06-okt-09	Recreant	0
Lex Butzelaar	Soest	07-okt-09	Junior D	0
Sam van de Water	Soestduinen	07-okt-09	Junior D	0
Anélie Klapwijk	Soest	12-okt-09	Recreant	0
René Boekhoff	Soest	14-okt-09	Recreant	0
Kathleen de Boer	Amersfoort	17-okt-09	Pupil A	0
Pim van den Breemer	Soest	17-okt-09	Pupil B	0
Hella de Boer	Amersfoort	17-okt-09	Pupil C	0



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

De ledenadministratie

Evert van 't Klooster

E-Mail : ledenadministratie@avpijnenburg.nl

THUIS BIJDineke en Hans Kleinekoort

Zoals Soest vele groene plekken heeft is de woonomgeving van Dineke en Hans Kleinekoort er een van. Wonende aan het eind van de Eigendomweg schuin tegenover het landgoed van wijlen Rien Poortvliet, de natuurkunstenaar, aan de ingang van het prachtige Pijnenburger bos.

Aangekomen in de sfeervol ingerichte woonkamer is het ijs snel gebroken en steekt Hans van wal over zijn sportverleden. Zijn sportieve uitdaging begon in Schiedam bij de R.K.S.V. Excelsior '20, opgericht in 1920 en in de beginjaren met 7 sporten onder haar dak – voetbal, cricket, hockey, turnen, zwemmen en gymnastiek/atletiek. Overigens zijn in en vlak na de 2e wereldoorlog de meeste takken verzelfstandigd deels onder druk van het Bisdom Rotterdam dat bepaalde dat dames en heren niet onder één vlag hun sport mochten bedrijven. Het jaar 1962 was het begin van zijn bestuurlijke "wandeling" beginnend als leider van jeugdfetballen, wedstrijdsecretaris seniorenvoetbal, Algemeen Penningmeester, Algemeen Voorzitter (14 jaar), en na enige jaren van "uitrusten" Voorzitter van de cricketafdeling (8 jaar), Voorzitter Raad van Advies en last but not least Voorzitter Club van 50. Reden voldoende om hem in 1983 tot Ereid te benoemen en in 2005 tot Ere-Voorzitter.

Vanaf 1983 kwam er een nieuwe passie bij nl. hardlopen in wedstrijdverband. Bij AV Fortuna Vlaardingen werden in augustus 1983 de eerste stappen op weg naar "glorie" gezet en in oktober in Etten Leur werd de 1^{ste} marathon voltooid in 3.02 om 2 maanden later in Apeldoorn zijn PR te lopen in 2.52.

In 1993 moest de familie het werk volgen en dit betekende voor Dineke en hem verhuizing vanuit het drukke Westen (Schiedam) naar het rustige groene Soest – in het begin erg wennen maar nu voor geen prijs meer terug. Overigens de kinderen (4) waren toen al uitgevlogen. Eenmaal in Soest duurde het toch nog 2 jaar alvorens de weg naar AV Pijnenburg werd gevonden en eenmaal aldaar aangeland bleef het bestuurlijk verleden van Hans niet lang geheim en voor hij het wist was hij Voorzitter van de Jeugdafdeling om vervolgens enige jaren later na een Interim periode tot Algemeen Voorzitter gekozen te worden. In 2005 is hieraan een eind gekomen. Na enige jaren actief te zijn geweest in

de kantinecommissie heeft Hans thans de vrijheid verkozen en richt hij zich thans op de racefiets en het bereiken van zijn 200^{ste} marathon.

Het spoor van AV Pijnenburg blijft overigens nog wel door huize Kleinekoort lopen want Dineke is actief kantine commissie lid.

Mij borrelt de volgende vraag op: Inmiddels de 70 gepasseerd - indien je de kans zou krijgen het over te doen zou je het anders doen – zijn er onvervulde wensen? Hans valt even stil – hetgeen niet zijn gewoonte – en antwoordt vervolgens dat hij het niet wezenlijk anders zou doen – hoofdzaak het leven zoveel mogelijk in balans te hebben.

Ja, Hans is een doorzetter want ook in tijden dat zijn gezondheid hem in de steek liet liep hij in dat jaar toch nog 6 marathons en inmiddels staat de teller op 152. In zijn "hardloopleven" zijn er wel enige hoogtepunten geweest waarbij zeker die 2^e marathon in Apeldoorn in 2.52 en het feest dat zijn Dineke en Pijnenburg vrienden hem hadden bereid naar aanleiding van zijn 100^{ste} marathon (Bos Marathon op 10 oktober 2004).

Over Hans valt wel een boek te schrijven om al zijn belevenissen op een rijtje te zetten, maar omdat Hans zelf ook over een

enorm schrijverstalent beschikt adviseer ik hem een uitgever te benaderen.

Alvorens ik mijn laatste vraag wil stellen schiet hem nog te binnen dat hij in het jaar dat hij 70 werd (23 augustus 2009) heeft deelgenomen aan de Mountincup – hiervoor moet je in 1 jaar 3 Alpen marathons voltooien nl. Liechtenstein in juni, Zermat in juli en Jungfrau in september. De tijden worden bij elkaar opgeteld en zo eindigde hij in het klassement 70+ op de 3^e plaats (jawel er deden op de verschillende marathons ca 9 70+ sers mee).

Zoals gebruikelijk sluit ik dit interview af met de woorden – Hans en Dineke bedankt voor jullie gastvrijheid en je boeiende verhalen, ga vooral door met je sportactiviteiten, het houdt je jong en geeft je uitstraling!

Redactrice "Stretcher"

Ria van Egdom



Overzicht Records van de Pijnenburg Bosmarathon

<i>Afstand</i>	<i>Naam</i>	<i>Tijd</i>	<i>Vereniging/Plaats</i>	<i>Jaar</i>
42,2 km Heren	Axeleen Alexandr	2:51:25	Moskou	2003
42,2 km Dames	Majet Spoelder	3:27:45	Triathlon	2009
42,2 km Estafette	Team Garderen	2:38:46	Garderen	2004
31,5 km Heren	Bart van Zelst	2:04:42	OSM '75	2004
31,5 km Dames	Ilonka Betjes	2:28:16	Lycurgus	2006
21,1 km Heren	Paul Romkens	1:14:19	-	2000
21,1 km Dames	Boukje Klaver	1:28:17	Obdam	2005
10,5 km Heren	Vincent Böhm	36:43	Veenendaal	2008
10,5 km Dames	Saskia van Vugt	40:24	Phoenix	2007
5 km Heren	Mark Leeman	16:32	Phoenix	2008
5 km Dames	Suzanne Landman	19:37	Phoenix	2008

Overzicht Records v.d. Pijnenburgers Bosmarathon

<i>Afstand</i>	<i>Naam</i>	<i>Tijd</i>	<i>Vereniging/Plaats</i>	<i>Jaar</i>
42,2 km Heren	Gerrit Heusinkveld	2:53:07	Pijnenburg	2007
42,2 km Dames	-	-	-	-
42,2 km Estafette	Team Pijnenburg	2:53:51	Pijnenburg	2007
31,5 km Heren	Mark van de Reep	2:45:48	Pijnenburg	2009
31,5 km Dames	Mea Kriek	3:22:50	Pijnenburg	2006
21,1 km Heren	Berend Drenth	1:26:35	Pijnenburg	2003
21,1 km Dames	Janet Wetser	1:34:44	Pijnenburg	2004
10,5 km Heren	Maartens Haegens	40:21	Pijnenburg	2009
10,5 km Dames	Janet Wetser	48:15	Pijnenburg	2006
5 km Heren	Vincent Hofmann	17:09	Pijnenburg	2008
5 km Dames	Petra Martens	22:08	Pijnenburg	2008

Nikki Klarenbeek en Judith Rasch klaar voor NK Meerkamp.

Wik Breure pakt Clubrecords Meerkamp en Discuswerpen.

Voor de CD junioren staat over 3 weken het NK meerkamp in Enschede op het programma. Afgelopen weekend was de laatste kans voor Nikki Klarenbeek en Judith Rasch om zich bij de beste 12 van Nederland te scharen en zo deelname aan het NK af te dwingen. Bij de meerkamp in Woerden was dan ook bijna de gehele Nederlandse top aanwezig om deze laatste kans te benutten. Voorafgaande aan deze meerkamp stond D-junior Judith al riant bij de top 12 maar moest ze deze positie wel zien te behouden. C-junior Nikki was bij haar eerdere meerkamp geblesseerd afgehaakt bij het onderdeel horden en moest dus nu laten zien wat ze in huis had.

Het eerste onderdeel was voor Nikki direct de 80m horden die ze ditmaal zonder problemen in 13.62 sec. aflegde. Waarna P.R's volgde op de springnummers: verspringen 4.53m. en hoogspringen 1.45m. Ook de rest van de wedstrijd ging voortvarend zodat ze na haar 7-kamp als 3e op het schavot mocht plaatsnemen. Ruim voldoende om zich ook te klasseren voor het NK.

Judith Rasch kwam bij de D-junioren met haar puntentotaal van 2922 punten slechts 50 punten tekort voor het podium. Op het slotonderdeel, haar favoriete 600m, haalde ze nog uit met een 2e plaats in 1.51min. maar bleef ze toch in het eindklassement op de ondankbare 4e plaats steken. Waarmee zij zich ook eenvoudig plaatste voor het NK.

In Amersfoort kwam Wik Breure in actie bij de meerkamp voor B-junioren.

De eerste dag stonden zijn 2 favoriete onderdelen de 100m en verspringen op het programma die hij allebei afgetekend won. Waarmee hij na de eerste dag ook aan de leiding ging. De tweede dag kon Wik ondanks een verbetering van zijn eigen clubrecord bij het discuswerpen (40.42m) de concurrentie net niet achter zich houden. Maar zijn 2e plaats met 5404 punten was wel een verbetering van het 1 jaar oude clubrecord van Dominique Andriessen met bijna 500 punten. En goed voor 6e plaats op de landelijke ranglijst.

Uitslagen Meerkamp Woerden.

C-Juniorens:

Nikki Klarenbeek 3^e 3870 punten;
80m horden 13.62; hoog 1.45; kogel 10.33;
150m 20.57; ver 4.53; speer 33.43;
600m 1.47.09

D-Juniorens:

Judith Rasch 2922 punten; 60m horden 11.02; hoog 1.35; kogel 9.42; ver 4.16; speer 28.40; 600m 1.51

Uitslagen Keistadmeerkamp Amersfoort.

B-Juniorens:

Wik Breure 2^e 5404 punten (clubrecord);
100m: 11.46; ver 6.48;
kogel 12.00; polstokhoog 2.80; 110mh 16.68;
discus 40.42 (clubrecord); hoog 1.78m;
speer 45.53; 1500 4.58.02

Uitslagen Nationale C-spelen Amsterdam.

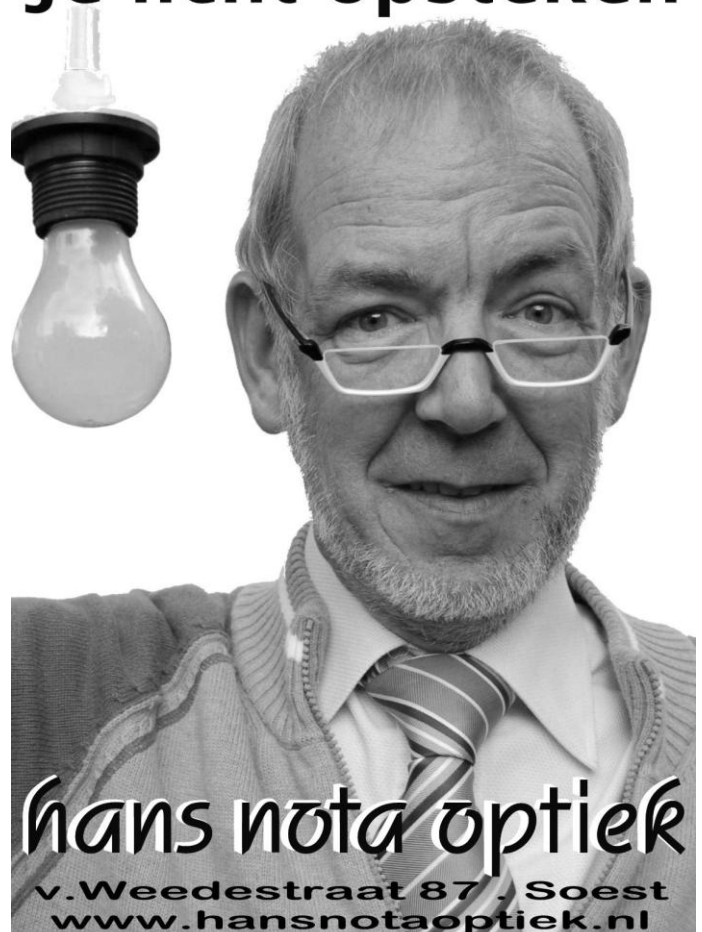
C-jongens:

Koen Koehof 800m 2.30.57; 1500m 5.15.22;
Tom Groot hoog 1.60; 100mh 16.90;
Kevin Land kogel 9.67; discus 30.69

C-meisjes:

Suzanne Nouwen 600m 1.54.57; 1000m 3.35.22;
Nikki Klarenbeek speer 35.24;
kogel 10.79; 300mh 49.77

Je licht opsteken



hans nota optiek
v. Weestraat 87, Soest
www.hansnotaoptiek.nl

Telefoon: 035-6017120

Atelier "De Ontdekking"

Voor uw:

- Kinderfeestjes
- Vriendinnenmiddagen
- Collega- en/of vrijgezellenmiddagen

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

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

Ook verzorgen wij teken- en schilderlessen voor volwassenen en kinderen.

Voor info en afspraak:

Atelier "De Ontdekking"

Ericaweg 2 Soest

Tel.: 035 6021271

colimburg@casema.nl

margrietlimburg@casema.nl



slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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



Nijverheidsweg 24a, 3762 ER Soest

Postbus 343, 3760 AH Soest

Telefoon 035 601 01 15

Telefoon 035 601 47 06

Telefax 035 602 20 22

Internet www.kantooexpert.nl

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

JUNGFRAU marathon (NR 152) OP 5 SEPTEMBER 2009.

De 3^e Alpenmarathon meetellend voor het mountaincup klassement - Liechtenstein op 6/6 was de 1^{ste} (5.44.17), Zermatt op 4/7(6.41.07) was de 2^e - was dit dan de 3^e. Na de Zermatt marathon stond ik op de 3^e plaats in de categorie 70+ en deze plaats was eigenlijk met enig gemak te verdedigen omdat nr 4 ong 1 uur achter mij stond na 2 marathons.. Wie schetst mijn verbazing wanneer bij het afhaken van mijn startnummer blijkt dat Liechtenstein een 70+ categorie kent en ook Zermatt echter dat de Jungfrau slechts tot 60+ gaat, derhalve ook de 65+ en 70+ in de categorie 60+ in de einduitslag komt. Van de 21 geklasseerde 60+ deelnemers in de einduitslag van de mountaincup vind ik mezelf als 70 jarige uiteindelijk terug op de 17^e plaats (nr 1 op de 8^{ste} en nr 2 op de 13^e plaats). Toch geen ontevreden gevoel



immers mijn eindtijd op de Jungfrau was 6 uur rond terwijl ik er vorig jaar nog 6.12 voor nodig had. Onder prima omstandigheden (bij de start een strakke blauwe hemel en ca 10 C en dit zou zo blijven tot ver na de finish). Bij de start in Interlaken op 566 meter vertrokken ca 4000 lopers en loopsters richting die eeuwig witte Jungfrau. Via Lauterbrunnen op 800 meter ging het verder naar Wengen op 1284 meter ,vervolgens naar Haneggsschuss op 1585 meter, Mettlenalp op 1720meter, Wixi op 1830 meter naar de Eigergletscher op 2205 meter om tenslotte te finishen op de Kleine Scheidegg op 2100 meter. Aan het begin van de laatste klim naar de Eigergletscher was ik ervan overtuigd dat een eindtijd van 5.45 in het verschiet lag, echter op het ontzettend smalle pad met rechts die diepte en links omhooggaand oneffen terrein is passeren absoluut uitgesloten – je loopt het tempo van je voorganger en dat is stap voor stap – zodra 25 meter voor je iemand inhoudt (vermoeidheid) komt de file tot stilstand en zodoende verloor ik op die laatste klim zeker 10 minuten tot een kwartier en zelfs een spurt op de laatste 250 meter die omlaag gaat bracht mij niet meer onder de 6 uur. Eindtijd 6 uur 0 minuten en 1,1 seconden. Even balen en vervolgens terug tot de orde van de dag. Nu even een paar weken rustig trainen – een dag of 4 op de racefiets in de omgeving van Berlijn om vervolgens in oktober het grote avontuur van 3 achtereenvolgende marathons te

beginnen (4/10 Budapest,11/10 de Bos marathon en op 18/10 Mallorca).

4 oktober 2009 Budapest.(nr 153)

=====

Hier zou ik dan eindelijk Ben Mol, de Nederlands recordhouder aantal gelopen marathons, gaan ontmoeten. Ik had van Leo Kortekaas begrepen dat Ben de Bos marathon had uitgekozen om zijn 600^{ste} marathon te lopen en zo had ik besloten uit eerbetoon aan Ben Mol eveneens na Budapest ook de Bos marathon in het schema op te nemen. Ben Mol, een medisch wonder want na een hartaanval op 38 jarige leeftijd door alle cardiologen afgeraden om nog ooit enige inspanning te plegen besloot Ben om marathons te gaan lopen. En met succes. Zelfs een plots optredende explosie van zijn hartslag enige maanden geleden (260) gevolgd door een ziekenhuisopname alwaar bij hem een gecombineerde pacemaker/ defibrillator is ingeplant is Ben rustig en onverstoord doorgegaan met zijn geliefde spelletje. Een eer om hem te mogen ontmoeten. Mijn Budapest deelname was minder succesvol – ik maakte een beginners fout door op spiksplinter nieuw schoeisel van start te gaan (nog geen meter op gelopen). Helemaal fout terwijl ik dit natuurlijk vooraf ook wel wist maar eigenlijk nooit uitgeprobeerd. Gevolg? Bij een temperatuur oplopend naar 24 C brandden de voeten zodanig dat elke paar kilometer de schoenen even uit moesten en ik op sokken mijn weg volgde. Hou je natuurlijk ook niet lang vol dus de schoenen maar weer aan. De laatste 15 km voortdurend de schoenen nat gehouden (bekers water er overheen). Na 4 uur en 46 minuten kwam aan deze "lijdensweg" een einde. Ben Mol finishte in 4 uur en 26 minuten. Dan volgende week tijdens de Bos marathon maar op herhaling.

11oktober 2009 Bos marathon.(nr 154)

=====

Na een week lang met moeite te hebben kunnen lopen en de conditie op peil gehouden door 2x onder professionele leiding de Nordic Walking sport bedreven te hebben dan eindelijk de "Day before" activiteit – met enige sportmaten het parcours bewegwijzeren. Sfeer proeven want het blijft toch een thuiswedstrijd – geeft altijd weer meer spanning dan een "uitwedstrijd" . De weersverwachting was niet echt hosanna maar voor de marathonloper is wat vochtig weer en zo nu en dan een buitje zeker geen groot nadeel. En mijn gebeden zijn verhoord geworden want de Bos marathon bood van alles wat – zo nu en dan een zonnetje, geen wind, en zo en dan een plensbui. Ik heb ervan genoten niet in de laatste plaats omdat het weer als vanouds zonder enig probleem ging. Wat te denken van mijn tussentijden 1^e ronde 1.05 – na 2 ronden 2.10 – na 3 ronden 3.15.45 en uiteindelijk met een verval van 6 minuten in 4.25.46 over de finish. Met dank aan Leo Kortekaas voor de vlekkeloze

organisatie en al die vrijwilligers die mij, Ben Mol en al die sporters een onvergetelijke dag hebben bezorgd. Ik zal volgend jaar zeker op dit parcours terugkeren en zo ook Ben Mol en zijn veelvraters zo liet hij mij voor zijn afscheid weten. En nu as woensdag vertrek naar Mallorca voor de 3^e achtereenvolgende marathon.

18 oktober 2009 Mallorca marathon.(nr 155)

=====

Bij aankomst stralend weer op dat schitterende eiland op 40 minuten vliegen vanaf Gerona in gezelschap van mijn Spaanse familie. Je waant je er snel in Duitsland want het is voor onze oosterburen een geliefde plek. Je wordt er praktisch uitsluitend in het Duits toegesproken. Je

merkt het al gauw aan de organisatie want wat regelen zij alles toch in de puntjes. Ietwat overdreven. In plaats van vrijwillige parcours wachten hier uitsluitend politiemensen op elke hoek van een straat/steeg. De marathon expo en start/finish liggen aan de voet van de prachtige basiliek van Palma en gaat vervolgens kris/kras door Palma met een slinger van een km of 5 langs de boulevard richting Westen om vervolgens weer langs de basiliek richting oosten te gaan door de veel mooie dorpjes om tenslotte weer naar het strand af te buigen om de terugweg van een km of 12 aan te vangen. Eindtijd 4 uur en 36 minuten.

Hans Kleinekoort D groep.



Ben Mol
600 marathons



Schuilende Blaaskapel



NW podium

Impressie
10^e
Pijnenburg
Bos-
Marathon
11 okt. 2009



Gezellige boel op podium



Koekhapster veel te snel !?!



Dekking gezocht voor plensbui

Junioren Kamp 2009 te Austerlitz

Op vrijdag 18 september j.l. was het weer zover. Om 17.30 uur vertrok een groep van ruim 60 junioren richting Austerlitz. Onder leiding van het koningstrio Rob Jansen (al 40 jaar een begrip), Theo vd Beek (ook wel F. Grouse) en Ben Kersbergen (beter bekend onder zijn alias Benny Bergen in de betere feesttent) werd de menigte op de fiets de goede richting opgestuurd. In Austerlitz aangekomen stond na een kort moment van



verkenning van de kamers het 'Drugsspel' op het programma. Een spel, ontwikkeld door J. de Bree, ter verkenning van het kampterrein. Het was de bedoeling zo veel mogelijk drugs van de dealer naar de junk te smokkelen. Onderweg stond echter politie om de smokkelaars een halt toe te roepen.

Na het Drugsspel werd de avond vervolgd met een dropping. Kilometers ver werden verschillende groepen gedropt, om zo in de late uurtjes terug te keren in De Vos.

De rust keerde al redelijk snel terug in het kamphuis. Té snel volgens enkele personen, welke ervoor zorgde dat iedereen nog lang wakker lag.

Na een zeer korte nacht was het om half 9 tijd voor de zaterdagochtend training. Iedereen werd luidruchtig uit het bed gejaagd, de ochtenddauw in. Ondertussen werd een heerlijk ontbijt klaargezet, zodat na de training lekker gegeten kon worden. Na het eten werd de groep ingedeeld in 8 kleinere groepjes om deel te kunnen nemen aan de traditionele Gildespelen 2.0. Dit jaar met een gigantische stormbaan, buikglijbaan, supersoaker battle en het koningsschieten.

Na het uitvoeren van deze 4 disciplines werd er uitgebreid geluncht om vervolgens naar het Henschoter

Meer te gaan. Daar stonden nog eens 4 onderdelen klaar om uitgevoerd te worden.

Het ging om de flipper-race, bootjesrace, sponzentrefbal en de kennisquiz. Stuk voor stuk een succes.

Toen de zon begon te zakken was het alweer tijd om terug te gaan naar De Vos. Daar aangekomen stond een uitgebreid 4 gangen diner klaar om opgesmikkeld te worden.

De zaterdagavond bestond uit een heuse shounight met als special guest Sint Nicolaas.

Na deze bonte avond besloten velen hun bedje op te zoeken, maar voor degenen die dat niet wilden was er nog het Horrorspel. Diverse creeps, waaronder de verschrikkelijke sneeuwman en Bokito waren verstopt in het bos om iedereen de stuipen op het lijf te jagen. Na dit avondritueel kon men een spelt horen vallen in De Vos.

Zondag, Chilldag. En dat mocht men weten ook. De kamers werden opgeruimd en vervolgens stond een frisse duik in Zwembad Dijnseburg op het programma. Relaxen in het bubbelbad of gewoon knallen in de glijbaan. Het kon allemaal.



Het was een heel mooi en geslaagd kamp. Het weer was top en iedereen heeft het naar zijn zin gehad. We willen iedereen bedanken en tot volgend jaar!

De kampleiding,
Ben, Theo, Rob, Joël, Thijs, Else, Timo.

De foto's staan inmiddels op de hyve van AV Pijenburg:
avpijnenburg.hyves.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@avpijnenburg.nl of bel 035 6021171

REGIO Loopevenementen – nov t/m dec 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
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
	6/11	Bergrace by Night Rhenen	7,6/9,6/12,6 km	v.a.22.00/v.a 22.20/v.a. 23.00 u.
ZO	8/11	Terschelling marathon Berenloop West Terschelling	42,2 km/ 21,1 km	12.30/ 12.50 uur
ZA	14/11	Cromwijckloop Woerden	10-15 km	14.00 uur
ZO	15/11	Wim Damenloop 7-loop Utr.	7,5/10/15 km	11.00 uur
ZA/ ZO	21/11 22/11	Warandeloop in Tilburg idem	div. afstanden div. afstanden	v.a. 10.00 uur v.a. 10.29 uur
ZO	22/11	1 ^e Wintercup in Baarn	div. Afstanden	v.a. 11.00 en 12.00 u.
DEC				
ZO	13/12	2 ^e Wintercup in Baarn (3 ^e Wintercup op 17 jan. 2010)	div. afstanden	v.a. 11.00 en 12.00 u.
ZA	19/12	Linschotenloop, Linschoten (Utr)	21,1 km/ 10 km	13.30/ 13.40 uur
DO	31/12	29^e Int. Sylvestercross, Soest	div. afstanden	v.a. 09.30 uur

BEDANKT

Zondag 11 oktober werd de 10e PIJNENBURG BOSMARATHON gehouden. In totaal hebben er 793 deelnemers aan de diverse afstanden deelgenomen.

Dit was, ondanks de mindere weersomstandigheden, een recordaantal.

Wij hebben alleen maar positieve en enthousiaste reacties ontvangen over de organisatie, de vriendelijkheid van de vrijwilligers en het parcours.

Mede door de inzet van een honderdtal vrijwilligers was het ook dit jaar mogelijk om zo'n evenement te organiseren. Daarom willen wij dan ook iedereen bedanken die, op welke wijze dan ook, door zijn/haar inzet, enthousiasme en vrolijkheid de dag, ondanks nog enkele buien, toch voor ons zonnig heeft gemaakt.

Daarom nogmaals: VRIJWILLIGERS BEDANKT

Wij hopen ook volgend jaar, op 10-10-10 (deze datum kan je niet vergeten), weer een beroep op jullie te kunnen doen voor de

ELFDE PIJNENBURG BOSMARATHON

Onze webmaster heeft inmiddels de foto's op de website geplaatst. Het zijn er veel en jullie zullen er vast en zeker op staan. Kijk op www.bosmarathon.eu onder het kopje impressie.

De organisatie van de Pijnenburg Bosmarathon

Verjaardagen.

oktober.

Nienke Blom	28
Ingrid van Doorn	28
Inan Erkal	28
Jan de Groot	28
Peter-Damon Voet	28
Hilde van Bommel	29
Petra Slingerland	30
Merel Postema	30
Jet van Asch	30
Edgar Cukier	31

november.

Marc Smits	1
Heydi van Emst	2
Herma Boonstra	3
Karin Kolsteeg	4
Nellie van der Boon	4
Ans Rouw	4
Akke Jurna	4
Hannie vanden Brink (60)	4
Kees Peeters	5
Gert de Bree	6
Ant de Vries	7
Carla Richmond	7
Wouter de Blocq van Scheltinga	8
Nelly van der Waal	9
Arno Anema	9
Toos Kops	9
Bettina van den Burg	9
Marian Buijs	10
Annemarie Pielaat	10
Angela Borgts	10
Marie Hornung	11
Lieke Emous	11
Gerson Gmelich Meijling	11
Loes Nel (60)	14
Anne-Marie de Jong	14
Herman Posthuma(60)	14
Jennifer van Houten	14
Caessa Blankestijn	15
Theo van de Beek	15
Hetty Vermeij	15
Mevlüt Kocer	15
Lieke Hulshof	16
Sander Abrahamse	16
Anneke de Waal	17
Henk Dekker	17
Rob Steenman	17
Jolijn de Blocq van Scheltinga	17
Ria Konter	18
Bertus van Essen (70)	18
Lore van der Sterren (70)	18
Wilma Hoogetboom	18
Manuela Balliana	19
José Bod	19
Mies Wuring	20
Jeannet Brouwer	21
Peter Eyndhoven	21
Fons de Beer	21

Jan Toscani	21
Jasper Smits	22
Jean Paul Haaksman	23
Vera den Breejen	23
Evert van 't Klooster	24
Trudy van den Brink (50)	24
Heleen van Leijenhorst	25
Jente Frints	25
Annie Osinga	25
Myron Hagedoorn	26
Conny van Heerikhuize	30
Yvonne Schutte	30

december.

Paul Kok	1
Riet Wind-Mellink	1
Constance van Senten	2
Dick den Oude	2
Rico van Dalen (50)	3
René Camper	3
Marian Connotte	3
Paul Rasch	4
Willy Versteegh	5
Kathleen de Boer	5
Karin Haar	5
Nel Steenaart	5
Marlies van Emst	6

Luc Lamme	7
Bert Hoorn	7
Afke van Dalsen	7
Jan van de Hoef	7
Tim Lamme	7
Dineke Kleinekoort	8
Nathasja Bushoff	9
Eize Leertouwer	9
Enno Braaksma	9
Amy Sevink	10
Wil Drost	10
Marjan Bosboom	11
Marlous Phielix	11
Chris Meyer (50)	12
Wouke van 't Klooster	12
Diana van Kessel	13
Jet Verheijen	13
Otto van Verseveld (50)	14
Betty van Keken	15
Simone Romijn	16
Matthijs uit den Bogaard	17
Katja Rasch	17
Marga Boeren	17
Angelique Doornekamp	18
Brigitte Heusschen	18
Wilfred Zoetemelk	19
Roel Wijmenga	20
Corina Kok	21
Rien Florijn	22
Marga Bos	22
Hilda van de Heiden (60)	22
Margreet van Roomen	22
Manon Smeeing	23
Ans van Roomen	23
Melle van Hunen	23
Els Joosten	24
Tom Andriessen	25
Rina van den Brul	26
Victor Brandsema	26
Elly Moerman	26
Benita van der Jagt (60)	27
Arie Stolk	27
Gea Rosier	27
Mart Reiling	28
Oscar de Groot	28
René Dalen	29
Jeske Wiemans	29
Riek Oostrum	30
Tim Mout	30
Erik Dales	30
Janine v.d. Maagdenberg	30
Simon Schreur	30
Jan Blankestijn	31
Gert Jan den Hartog	31
Lonneke Levels	31
Sandra Stolwijk	31



Alle hartelijk
Gefeliciteerd.



Bellen

- Hetzelfde tarief binnen en buiten de bundel
- Gebruik van het betrouwbare KPN-netwerk
- Gratis nummerbehoud en opzedservice



Betalen

- Altijd geld op zak
- Met je vrienden tegelijk betalen via 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



Rabobank



Jan den Otter, Accountant

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

De ondernemende adviseurs

De zaak. U gaat er mee naar bed en staat er mee 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