

december 2009

AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Post bezuidel

The Stretcher





Kleinegris Adviesgroep

Bosstraat 12, 3766 AG Soest

Postbus 95, 3760 AB Soest

Tel. (035) 6013260, Fax: (035) 6021519

E-mail: Kleinegris.adviesgroep@wxs.nl

website: www.kleinegris.nl

Lid CB, Ned. College van Belastingconsulenten

Lid NBvA, Vereniging van onafhankelijke financiële en assurantieadviseurs.

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

ADMINISTRATIES

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. 5

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:	Edgar Cukier	Eemstraat 6 Soest	Tel.: 6017421
Lid namens Wedstrijd Org. Commissie:	Petra Slingerland	Reespoor 20 Soest	Tel.: 6015745
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 Dorrestein, 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. Dorrestein	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@avpijnenburg.nl

Petra Slingerland (VZ)	Reespoor 20 Soest	Tel.: 6015745
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	Claroenstekerp pad 27 Soest	Tel.: 6016096
Herman Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802
Jet Verheijen	Schrikslaan 45 Soest	Tel.: 6030890

WEDSTRIJD ATLETIEK COMMISSIE

wac@avpijnenburg.nl

Edgar Cukier (VZ)	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
Ilse Land	De Genestetlaan 16 Soest	Tel.: 6033464
Kees Suijkerbuijk	Schoutenkampweg 161 Soest	Tel.: 6030515

AKTIVITEITEN COMMISSIE

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

SECRETARIAAT SYLVESTERCROSS

Sylvestercross Postbus 555 3760 AN Soest

oud papier

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest Tel.: 6013423

AV PIJNENBURG OP INTERNET:
www.avpijnenburg.nl

ADVERTENTIES

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

BANKGIRO

Bankgirorekening 315998601

CATAGORIEËN - LEEFTIJDEN

Pupillen D	Geboren in 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
Junioren A,B	€ 152,= / jaar
Junioren C,D	€ 147,= / jaar
Senioren/Master	€ 164,= / jaar
Recreant	€ 131,= / jaar
Power-Walk	€ 131,= / jaar
Zaaltraining	€ 131,= / jaar
Gezinscontributie	€ 395,= / jaar
Studentenlidmaatschap op aanvraag	
Inschrijfgeld	€ 15,= Bij Zaal: € 10,=

JEUGD COMMISSIE

v_jc@avpijnenburg.nl

Marcel Klarenbeek (vz)	Seminariehof 2 Soest	Tel.: 6030372
Ina Andriessen	Erepijssstraat 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	Erepijssstraat 221 Soest	Tel.: 6018580

TRAINERS COMMISSIE RECREATIEVE LOOPGROEPEN

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

KANTINE COMMISSIE kantine-commissie@avpijnenburg.nl

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

BARHOOFDEN:

barhoofden@avpijnenburg.nl

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

27 februari 2010

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

redactie@avpijnenburg.nl / gaboeren@tiscali.nl

Foto's voorpagina The Stretcher

Links boven: Een vrijdagmiddag training met de pupillen.

Rechtsboven: Sinterklaasfeest bij A.V.Pijnenburg

Onder: De berenloop op Terschelling

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

VAN DE VOORZITTER

HET BRUIST

Onze atletiekvereniging bruist van alle kanten. We staan bovenaan in de "sportrace" om het prijzengeld op te halen bij de Soester Courant. AV Pijnenburg heeft zelfs meer stemmen vergaard (209) dan de nummers 2, 3 en 4 bij elkaar! Sovoco (83), SO Soest (61) en de Duinkikkers (54).

Van de Jeugdcommissie vernemen we dat er veel nieuwe aanmeldingen zijn van pupillen en dat de sfeer onder jeugd en trainers prima is. We gaan ons best doen om de jeugd vast te houden. Eigen maar ook regionale trainingen op de onderdelen hoog- en verspringen, op de sprint etc. Niks gaat vanzelf. Natuurlijk zijn de loopgroepen op de avonden en op de zaterdagmorgen van levensbelang, maar ook de animo voor de trainingen overdag (incl nordic- en powerwalking) zijn groeiende. Deze trainingen overdag zijn ten dele nog niet definitief gestructureerd, omdat de praktijk weerbarstig kan zijn, maar daarvan kunnen we alleen maar leren. We willen zoveel mogelijk adequaat op de behoefte van onze leden inspelen. Wie ons daarbij wil helpen is van harte welkom. Het is bijna zover, dat de organisatie van de Noodwacht voor de Hartcalamiteiten er staat. In deze Stretcher zet Everhard van Dijk nader uiteen hoe de aanpak met behulp van onze vrijwilligers, gecoördineerd en voorbereid door Rob Goudriaan en Paul Romein, eruit ziet. Op 9 januari gaan we al starten. Het projectteam van AV Pijnenburg voor de Herinrichting van het Middenterrein licht in zijn 7e nieuwsbrief (zie deze Stretcher) toe hoe de renovatie erbij staat. Jammer dat de finishing touch, het aanbrengen van de toplaag, net niet voor de winterperiode kon worden gerealiseerd. Te hoog vochtgehalte. De datum van de "eerste thuiswedstrijd nieuwe stijl" kunnen we derhalve nog niet noemen, maar zal waarschijnlijk omtrent april-mei vallen. Wel kunt u in uw agenda de volgende data noteren: Nieuwjaarsreceptie zaterdag 9 januari om 16 uur; Sportgala vrijdagavond 22 januari en Algemene Ledenvergadering, dinsdagavond 23 maart a.s. Van harte aanbevolen.

SYLVESTERCROSS

Sylvester stierf op 31 december 335. Het bijzondere van de man was niet zozeer, dat hij paus was, maar meer nog dat Rome onder keizer Constantijn tijdens het pontificaat van Sylvester (314-335) overging van Christenvijandig naar Christenvriendelijk. Op de site van AV Pijnenburg heeft Chris

Hulstede meer dan 300 jaarlijkse lange afstandlopen verzameld. Er zitten prachtige namen tussen, soms een gedicht waardig, maar Sylvester heet er gelukkig geen, behalve de Soester Sylvestercross natuurlijk. De Van Dam tot Dam, de Vondelpark, de Zevenheuvelenloop van Nijmegen, de Berenloop op Terschelling, de Soester Bosmarathon, maar ook onbekende hele, halve marathons te kust en te keur. Soms 10 tegelijk op één dag binnen Nederland. De Halve van Hoorn, de Run van Roden (Dr.), de Dwars-door-Dordtloop, de Stratenloop van Hindeloopen, de Zeebodemploop van Lelystad, het Bels Lijntje van Baarle-Nassau, de Oliebollenloop in Weert, de Oudejaarsloop van Hilvarenbeek, de Nacht van Groningen, de Mooiste Stoomtramloop te Hoorn, De Midzomernachtscross van Amstelveen, de meest benijdenswaardige is misschien nog wel de Hemelvaartloop vanuit Eindhoven. Een oneindige stoet! Ach allemaal goed bedoeld natuurlijk, maar zij vallen in het niet bij onze eigen Sylvestercross, de mooiste cross van Nederland, waarvoor dan ook de volgende kleine ode:

De SYLVESTERCROSS

Het jaar holt door
Maar dat kan ons niks schelen
Ons wacht toch de Sylvestercross
Het opvangnet voor velen

Door 't eeuwenoude rulle zand
Door bos, op golven van de duinen
Verdienen wij dat warme bad
Sylvesterzweet tot onze kruinen

Ons hete hoofd ziet gans het jaar
Relaxed, in alle rust passeren
Want linten wijzen het parcours nietwaar!

Je hoort gejuich alom, geen spatje hoon
Vrijwilligers, die de machine smeren
Zij dienen ons en doen dat zonder loon

Het bestuur wenst u allen een gezellige Kerst en een sportief Nieuwjaar in goede gezondheid.

Jan Menne.

Vrijdagavond 18 december medewerkersavond Sylvestercross

**Donderdagavond 24 december, Kerstavond,
is er geen training, kantine is gesloten.**

**Woensdagavond 30 december is de kantine gesloten i.v.m. inrichting voor de
Sylvestercross.**

Vrijdagavond 15 januari 2010 evaluatie Sylvestercross

Keep your feet moving!

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

**GRATIS
VOETEN
SCAN**



INTERSPORT VAN DAM

SOEST VAN WEEDESTRAAT 62 • TELEFOON (035)6030004

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

VAN DE REDACTIE (december 2010)

We stevenen in een noodvaart af op het einde van 2009; daarmee is gelijk het eerste decennium van deze eeuw vol gemaakt. Ook is het alweer een jaar geleden dat we groots met zijn allen het 25-jarig bestaan van de A.V. Pijnenburg hebben gevierd. Dit jaar is er ook weer het nodige gebeurd binnen de club. Onbewogen jaren kennen we haast niet meer. Ook in 2010 mogen we de nodige hectische gebeurtenissen verwachten.

Met de start van de Herinrichting van de Atletiek-accommodatie Bosstraat zetten we een grote stap, met name voor de jeugd van Pijnenburg, voorwaarts in de toekomst. Helaas is ondanks alle moeite het project niet volgens planning gestart en geëindigd.

Door een late(re) start in juni van dit jaar ging het weer in het najaar een grote rol spelen. Met name de vochtige omstandigheden van oktober en november speelden het project niet in de kaart. Dat betekent een doorschuiven van de uitvoering van de laatste fase naar het voorjaar van 2010. De afronding wordt nu rond mei/juni 2010 verwacht.

In de 7^e Nieuwsbrief van het project HAB, die in deze Stretcher is opgenomen, lezen jullie er meer over.

In de vorige Stretcher ging heel veel aandacht uit naar de 10^e Bosmarathon van de A.V. Pijnenburg. Nu in de Stretcher van december staat zoals gewoonlijk de Internationale Sylvestercross weer centraal. Dit jaar de 29^e editie. In 2010 alweer de 30^e editie van 'de Mooiste Cross van Nederland'. Het Crossseizoen is in november traditioneel geopend met de Warandeloop in

het Brabantse Tilburg. Van beide loopfestijnen vinden jullie het nodige terug in deze Stretcher.

Dichter bij huis trekt de Wintercup van het Baarnsche BAV de aandacht. Deze winterse trilogie in de bossen ten noordoosten van het Paleis trekt altijd veel regionale deelnemers. Tot nu toe werd altijd de Regio Loopevenementen Kalender in de Stretcher gepubliceerd. Dat zal met ingang van het nieuwe jaar veranderen. De DUTCH RUNNERS GUIDE zal niet meer verschijnen. Vanaf januari 2010 zijn we met zijn allen aangewezen op de Loopevenementenkalender van de Atletiek Unie. Deze staat op de website van deze sportorganisatie, www.atletiekunie.nl bij het onderdeel 'Loopsport', welke via Internet is te benaderen en te raadplegen. Dit laatste is trouwens een trend / ontwikkeling die meer en meer gebruikelijk wordt. Ook handig trouwens want de laatste actuele info staat dan op slechts één plek.

Tot slot rest ons als redactiecommissie niets meer dan iedereen Fijne Kerstdagen, een Goed Uiteinde en een Gelukkig maar bovenal Gezond én Sportief Nieuwjaar te wensen.

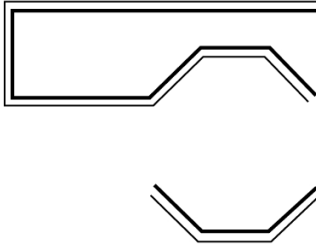
En vanzelfsprekend heel veel leesplezier met deze Stretcher en op Oudejaarsdag een fantastische 29^e Sylvestercross in de Lange Duinen van het natuurrijke Soest.

*Groeten, mede namens de Redactiecommissie,
Gerard vd Berg.*

Nieuwjaarsreceptie

Het Bestuur van AV Pijnenburg nodigt al haar leden en belangstellenden uit om op zaterdag 9 januari vanaf 16.00 tot 18.00 uur een toast te komen uitbrengen op het nieuwe jaar 2010.

Het Bestuur



aannemingsbedrijf

T.G.J. Hofstee b.v.

1° 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

Gebruik kleedkamers.

Tijdens de voorbereiding voor de verbouwing van het clubhuis in 2002 is een wensenlijst met plan van uitvoering opgesteld. Door het vergunningstelsel en het beschikbaar budget was het noodzakelijk de ambitieuze bouwplannen bij te stellen met het gevolg dat er aanzienlijke wijzigingen in het ontwerp moesten worden aangebracht.

Hieruit ontstond vervolgens de situatie dat er met name voor de jeugdgroepen geen kleedkamers ter beschikking waren. Om hieraan toch enigszins te kunnen voldoen heeft het bestuur destijds besloten één herenkleedkamer op zaterdagochtend alleen als garderobe te laten gebruiken. Deze als garderobe dienstdoende kleedkamer is beschikbaar voor de jeugd- en volwassen leden.

Hierbij is het gebruik van de aanwezige douches in deze ruimte niet toegestaan.

Op dit moment wordt regelmatig vastgesteld dat er kennelijk geen duidelijkheid bestaat omtrent de genomen maatregel en wordt de andere (eerste) herenkleedkamer op de zaterdagochtend overbelast. Veel deelnemers aan trainingen gebruiken de eerste herenkleedkamer eveneens als garderobe en maken na de training geen gebruik van de douches.

Na voornoemde constatering nogmaals het dringend verzoek aan alle leden, zowel jeugd als de volwassen leden die na afloop van de training geen gebruik van douches maken, de daarvoor beschikbare herenkleedkamer 2 te gebruiken als garderobe.

Vervolgens uit overweging van veiligheid en de toegankelijkheid van de kantine te verbeteren, hierbij het verzoek om de kledinghaken die in de gang zijn aangebracht niet te gebruiken als bergplaats voor kleding tijdens trainingen. Hiervoor zijn de kleedkamers en de garderobe op zaterdagmorgen, beschikbaar. Het resultaat zal zijn dat de overbelasting in de gang alsmede in de herenkleedkamer 1, vooral op de zaterdagochtend, tot het verleden gaat behoren.

Met dank voor de medewerking,
namens het bestuur van A.V. Pijnenburg,
Accommodatie Beheer.

Nieuwe wedstrijden op onze nieuwe baan!

U heeft uiteraard al gezien dat onze baan grondig aangepakt wordt om deze geschikt te maken voor officiële baanatletiekwedstrijden. In verband hiermee hebben we onlangs een nieuwe commissie opgericht die de organisatie van deze wedstrijden op zich gaat nemen. Onder de bezielende leiding van Richard van Egdom zijn al enthousiaste plannen gemaakt. Het jaar 2010 willen we gebruiken om met wat kleinere wedstrijden onze baan goed te leren kennen en te wennen. Vanaf 2011 kunnen we dan vol er tegenaan. Voor 2010 staan 3 wedstrijden gepland (en hopelijk gaat dit allemaal lukken) op de vrijdagavond en wel als volgt:

- Op vrijdagavond **4 juni 2010** is een werp- en springwedstrijd gepland voor senioren en A-/B-junioren uit de regio, waarbij onder andere gestreden zal worden om de **Wik Breure hink-stap-sprong bokaal en de Dominique Andriessen-speerwerp trofee**. De nieuwe onderdelen van onze baan, zijnde hinkstapspringen en polsstokhoogspringen zullen dan volop getest gaan worden.
- Op vrijdagavond **25 juni 2010** vinden de **TECHNO-GAMES** plaats; een werp- en springwedstrijd gepland voor de C- en D-junioren uit de regio, onder begeleiding van techno music.
- Op vrijdagavond **17 september 2010** zal een estafette- en middellange afstand-wedstrijd plaatsvinden voor alle (ABC-)junioren en senioren uit de regio.

Tijdens de wedstrijden zorgen we voor een lekker sfeertje met muziek en ??? Publiek wordt zeker op prijs gesteld, dus de data kunt u alvast in uw agenda zetten.

Mochten er geïnteresseerden zijn die willen helpen bij de voorbereidende werkzaamheden of willen helpen op de avonden zelf, dan kunt u Richard bellen of mailen.

WIJ ZIEN U GRAAG VERSCHIJNEN!

Groeten van

Ilse Land, Rahel Bellinga, Alice van de Beek en Richard van Egdom
(hvanegdom@telfort.nl).

DE NOODWACHT GAAT BEGINNEN

Wij hebben enige tijd geleden een oproep gedaan aan alle leden om zich op te geven als lid van een in te richten Noodwacht. We hebben de leden beloofd dat ze maar twee keer per jaar zullen worden ingeroosterd om de Noodwacht te bezetten, vaker mag natuurlijk ook als men dat zou willen.

In eerdere publicatie in The Stretcher is uit de doeken gedaan wat precies de bedoeling is van de Noodwacht. Het komt er in het kort op neer dat wanneer er zich tijdens de training een hartcalamiteit zou voordoen, dat dan er voor kan worden gezorgd dat op de plaats van de calamiteit zo snel mogelijk een AED apparaat wordt gebracht. Er wordt terplekke al gereanimeerd maar een defibrillator is ook zeer noodzakelijk.

Op deze oproep hebben heel veel leden positief gereageerd, maar we hebben nog veel meer leden nodig om de Noodwacht voor alle trainingen te bemannen. Elk lid van AVP zal toch wensen dat als zij onverhoopt slachtoffer zijn, dat ze dan ook adequaat geholpen worden. Het zou dan ook eigenlijk moeten betekenen dat elk lid graag twee keer per jaar Noodwacht wil zijn. Hierbij dan ook nogmaals een oproep aan iedereen om mee te doen. In de kantine ligt een lijst waarop men zich kan inschrijven.

Rob Goudriaan en Paul Romein hebben in de afgelopen maanden hard gewerkt om onze Noodwacht gestalte te geven.

Zij hebben daarvoor o.a. de Soester bossen en duinen, ons trainingsterrein, in kaart gebracht en onderverdeeld in benoembare gebieden. Voor ieder gebied zijn vervolgens de per fiets bereikbare punten, de zg. knooppunten, benoemd.

Bij een eventuele calamiteit kan nu eenduidig worden gemeld waar de Noodwacht wordt verwacht. Op die

manier komt het AED apparaat zo snel mogelijk op de juiste plek.

Zij hebben ook de diverse activiteiten van de Noodwacht vastgelegd in werkinstructies ed.

De 75 leden die zich al hebben aangemeld voor de Noodwacht, zijn nu geïnformeerd over de gang en stand van zaken en in deze bijeenkomsten zijn ook goede ideeën aangebracht voor Rob en Paul. Verder zullen Rob en Paul nog de nodige afspraken maken en zaken regelen met o.a. trainers; Kantinecommissie en Hulpdiensten.

Geïnteresseerden en noodwachters; kunnen de dia's met details van het Noodwachtplan op onze website (nog eens) bekijken

De werkzaamheden zijn inmiddels zo ver gevorderd dat de Noodwacht zal starten op zaterdag 9 januari 2010. Dat wordt een gedenkwaardig moment. Voorlopig is niet voor alle trainingen bezetting van de Noodwacht mogelijk, maar we hopen dat we alsnog zoveel aanmeldingen zullen krijgen van leden die willen meedoen, dat de onderbezetting maar zeer tijdelijk zal zijn.

Verder zal de eerste tijd vooral worden gebruikt om goed te bekijken hoe het gaat en of het mogelijk beter kan.

Wij zijn in ieder geval erg blij dat de Noodwacht kan beginnen en dat dank zij de leden die zich al hebben aangemeld, maar vooral ook dank zij het vele en goede werk wat Rob en Paul hebben gedaan om dit te organiseren.

Het Dagelijks Bestuur

ALGEMENE LEDENVERGADERING

De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering zal worden
gehouden op
dinsdag 23 maart 2010, aanvang 20.45 uur
in

"De Pijnenburgt"

De stukken liggen vanaf 9 maart in de kantine.

Het Bestuur

'Loop'-Wetenswaardigheden ?!?!? (Gerard van den Berg)

Op een dinsdagavond in november 2009 is Wim van Dijk, de zingende ex-veeboer uit Achterveld, nu woonachtig in Hoogland, zijn beide kentekenplaten kwijtgeraakt. De politie zette hem die bewuste avond langs de kant om te vragen waar zijn kentekenplaat aan de achterzijde van zijn auto was. Toen bleek dat hij ook de plaat aan de voorzijde mistte. Als extraatje mocht hij toen ook nog even blazen op het beruchte pijpje.

Het resultaat was goed. Maar als nasleep toch maar aangifte doen van de diefstal van beide kentekenplaten. Zeer waarschijnlijk losgeschroefd en gestolen toen zijn auto op het 'veilige' parkeerterrein van A.V. Pijnenburg stond. ***Het is maar dat jullie dit weten!***

In de maand november werden bij Pijnenburg een paar krasse 'oude' heren weer een jaartje ouder. Fons de Beer werd 79 en Bertus van Essen werd 70. Allebei lopen ze nog in hun loopgroep resp. ook op de zondagmorgen en woensdagmorgen. Beide heren willen voor jongere heerschappen niet onderdoen en hopen zo nog steeds indruk maken op hun omgeving én het vrouwelijk geslacht. ***Het is maar dat jullie dit weten!***

Eveneens verjaarden twee dames én trainsters van de Senioren D-groep (di/do-groep). Herma Boonstra plakte er weer een jaartje aan vast, wat je haar zo bij het aanschouwen niet zou toedichten en Loes Nel (ook wel van Eeden genoemd) haalde er zelfs een kruisje bij. Ook zij blijven superactief, ook al laat een knie Loes in de steek om lekker te kunnen hardlopen. Want dat doet zij toch nog steeds het liefst.

Maar ook met Nordic Walken blijft zij zeer fit voor haar leeftijd, die we hier niet verklappen. Want privacybescherming staat hoog in het vaandel van deze rubriek. Voor hun echte leeftijd 'raadplege men' de Verjaardagslijst in de Stretcher, die wat minder met dit soort gevoelige informatie omgaat. ***Het is maar dat jullie dit weten!***

Ook de gezondheid stond weer veelvuldig in de schijnwerpers. Eerst was er het bericht over de hardlopers in de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Bij twintig procent van de lopers werd een temperatuur van boven de 40 graden én bij een aantal van hen zelfs boven de 41 vastgesteld. Een hoge temperatuur is levensgevaarlijk. Bij 42 graden overlijdt een mens. Door hoge temperatuur stolt het bloed en komen er klonters in. Het onderzoek betrof mannen/vrouwen van alle leeftijden, echte hardlopers en recreanten. Alle initiatieven van de afgelopen jaren ten spijt neemt het aantal mensen met overgewicht in Nederland nog steeds toe. Het betreft zowel volwassenen als kinderen.

Bij volwassenen zijn de cijfers: 46% te zwaar en 11% veel te zwaar (=obesitas/ernstig overgewicht). Onder kinderen is nu 14,5 % van de jongens veel te zwaar en 17,5% van de meisjes. Overgewicht stabiliseert sinds 2000, maar het percentage obesitaslijders groeit gestaag. Het is dus niet zo gek, dat Gemeenten nu ook in actie komen tegen het (ernstige) overgewicht. Gezond eten, bewegen, werken aan een bewuste, gezondere levensstijl is het doel. ***Het is maar dat jullie dat weten!***

ADVERTENTIE HOOIJER



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

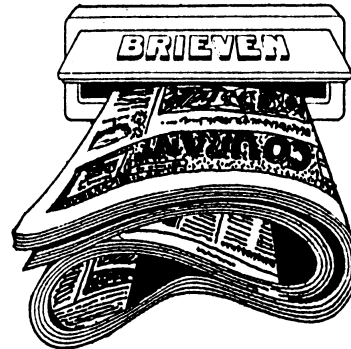
035-6014832

- ❖ 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!*

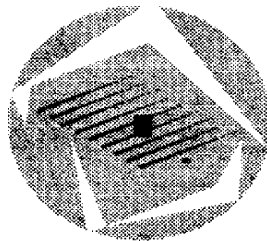
INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weestraat 227 - 3761 CD Soest

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

Krijkamp



Den Oude

a c c o u n t a n t s b e l a s t i n g a d v i s e u r s

Molenstraat 11 - Postbus 475
3760 AL Soest

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



TRAININGSTIJDEN

Per 1 oktober 2009

Pupillen: Geboortjaar 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: Geboortjaar 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: Geboortjaar 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: Geboortjaar 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: Geboortjaar 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 Kleiweg	06-48321621

Zaterdag	Bos	09.15 - 10.45 uur	Verticale groep	
	Bos	09.15 - 10.45 uur	Hulpouder	

Junioren B/C/D (jongens en meisjes)

Woensdag	werptraining	18.30 - 20.00 uur	Richard van Egdom	06-43275514
----------	--------------	-------------------	-------------------	-------------

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 Suijkerbuik	06-36044389
Rob Jansen	06-51962228
Susanne van de Hoeven	06-40519900
Steef 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





Herinrichting Atletiekaccommodatie Bosstraat (HAB)

Nieuwsbrief nr. 7 - december 2009

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

Voortgang project: 'Het project wordt opgeschort tot het voorjaar van 2010'

Door te vochtige weersomstandigheden was het niet verantwoord om de ontbrekende toplaag en de belijning nog dit najaar (2009) aan te brengen. Het project wordt nu in december voorlopig opgeleverd en de accommodatie zal gebruikt kunnen worden voor trainingen.

De uitvoerder en de leverancier van de atletiekmiddelen zullen nog enkele resterende werkzaamheden uitvoeren om de accommodatie winterklaar te maken.

Het is niet mogelijk om aan te geven wanneer precies de activiteiten hervat zullen gaan worden; dat is volledig afhankelijk van niet te vochtige weersomstandigheden.

Uit ervaring blijkt dat wij rekening moeten houden met een herstart van de activiteiten eind april 2010 met een uitloop tot maximaal eind mei 2010.

Tot die tijd kunnen er geen baanwedstrijden gehouden worden en ook heeft deze planning wellicht invloed op enkele schoolatletiekdagen. De geplande openingshappening van begin april 2010 gaat om bovengenoemde reden(en) ook niet door.

Niet alle projectdoelen zijn gerealiseerd:

- de aanleg van de toplaag en de belijning is vertraagd tot 2010.
- de uitlevering van de atletiekmiddelen is nog niet volledig gerealiseerd.
- de sporttechnische opening en ingebruikname is uitgesteld tot 2010.
- de financiële middelen (uitgaven lopen conform budget) zijn nog niet definitief en volledig ingezet.

Wij hopen de communicatie omtrent het project HAB weer vroeg in het voorjaar van 2010 te hervatten. Ons rest nu niets meer dan jullie allen Fijne Kerstdagen, een Goed Uiteinde van 2009 en een Mooi én bovenal Gezond 2010 (toe) te wensen.



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

- | | |
|---------------|--|
| Voorjaar 2010 | - Definitieve afronding project HAB |
| Juni 2010 ??? | - Officiële opening nieuwe Middenterrein |

Communicatie naar leden en Volgende Nieuwsbrief

In principe verschijnt er aan het begin van iedere maand een nieuwsbrief.

Nu is het wachten op het voorjaar van 2010. In de Stretcher van maart en mei 2010 zal aandacht besteed worden aan het vervolg van de uitvoering van de herinrichting van de atletiekaccommodatie.



JURYCURSUS 2010

In maart 2010 organiseren we bij onze vereniging alweer een jurycursus voor nieuwe juryleden.

Zeker met het oog op de woeste plannen van de nieuwe baanwedstrijdorganisatie-commissie kunnen we altijd extra mensen gebruiken.

Vindt u het leuk om eens een kogelworp te meten of een nieuwe recordpoging bij hoogspringen van dichtbij mee te maken, dan kunt u zich opgeven bij Alice van de Beek, juco@avpijnenburg.nl of bellen 035-6035915

De cursus is op 4 woensdagavonden in maart 2010 vanaf 19.00 uur en is lekker praktisch van opzet (gewoon de baan op gaan).

We hebben nog enkele plaatsen vrij en hopen op uw enthousiaste reactie.

Bedankt alvast namens onze jeugd.



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

OVERZICHT TRAINERS RECREANTEN:

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

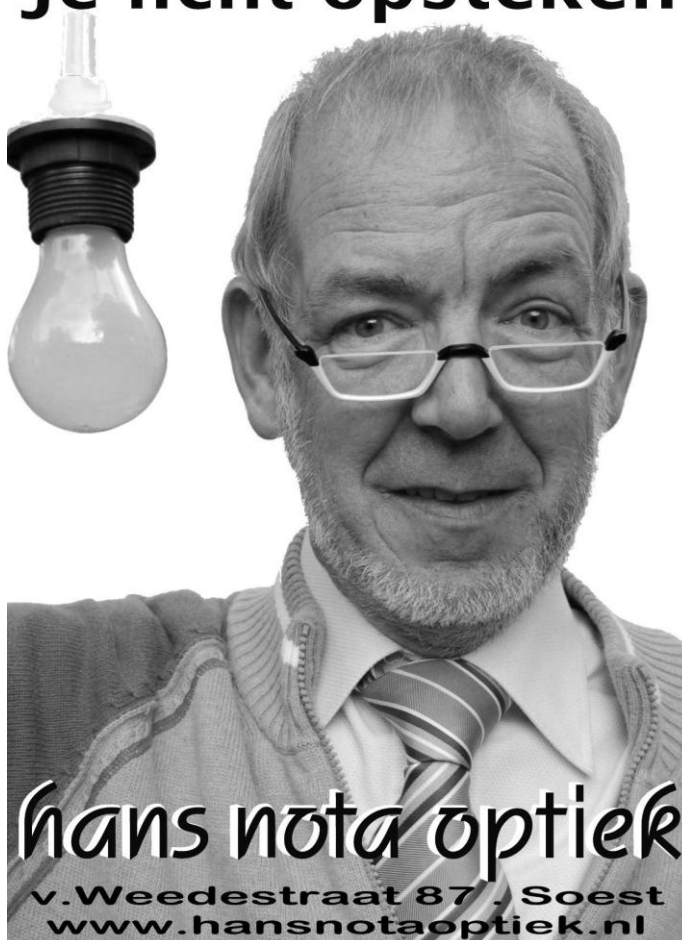
Trainers Senioren.

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 •

Je licht opsteken



Hans nota optiek

v. Weedestraat 87, Soest
www.hansnotaoptiek.nl

Telefoon: 035-6017120

SCHEMA BARDIENST 2009/2010

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
dec.	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 !!!!!!!!!!!


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

BERENGOED.

De loopgroep van Anita had besloten dit jaar eens niet aan het eind van het seizoen, in het voorjaar, een groepsweekend te organiseren, maar om dit uit te stellen tot november en dan te combineren met deelname aan de Berenloop op Terschelling. Dus trok het eerste weekend van november de groep atleten van Anita, met enkele ex-lopers van de groep als gast, in konvooi van Soest naar Harlingen voor de overtocht naar Terschelling. Als onderkomen was gekozen voor de Volks Hogeschool (VHS) een organisatie die bij Pijnenburgers zeer bekend is, omdat hier al de nodige jaren Pijnenburgers logeren wanneer ze meedoen aan de Berenloop. De Berenloop is bij Pijnenburgers populair en naast de groep van Anita waren er nog veel andere Pijnenburgers, zoals Ad en Ans Smits; een aantal dames van de groep van Gé en Anton en de groep van André. Ook de groep van André logeerde bij de VHS en wel in het zelfde gebouw als de groep van Anita.

Na aankomst op Terschelling werden eerst de gehuurde fietsen afgehaald. De bagage werd door het fietsverhuurbedrijf naar de VHS gebracht en de groep ging op de fiets via een omweg door de duinen, uiteraard met een pitstop voor een drankje, ook richting de VHS. Het weer

was prachtig en de stemming als gewoon uitgelaten. Nadat was ingekwartierd en goed tijd was genomen voor een aperitief werd een stevige pastamaaltijd genoten. Een prima voorbereiding voor de inspanningen van de komende dag.

Het programma voor de "evening before" was echter niet sportief verantwoord, waarbij de lopers van de groep van André zich ook niet onbetuigd lieten. Het werd één grote Pijnenburggemeenschap; geweldig!!.

Plotseling verschenen er twee "heuse beren". Die kwamen niet om broodjes te smeren, maar om Sonja van L. te feliciteren. Die was onlangs 50 jaar geworden, maar wilde dat geheim houden; iets wat in de groep van Anita natuurlijk geen enkele kans van slagen heeft.

Helaas moest het muzikale en verbale geweld eerder worden beëindigd, omdat andere gasten van de VHS, overigens om begrijpelijke reden, vroegen om door hen gewenste nachtrust. Zij verbaasden zich over de Pijnenburgers met de vragen: "hoe lang gaan jullie nog door?" en "jullie lopen zeker morgen niet?" Nadat duidelijk was dat we wel degelijk de volgende dag zouden lopen, dropen zij hoofdschuddend af.

De volgende ochtend werd na het ontbijt weer op de fiets koers gezet naar de startplaats voor de Berenloop. Bij de startplaats verschenen ook weer de twee beren en die trokken heel veel bekijks.

Ruim een kilometer na de start, in de buitenwijken van West-Terschelling kropen de beren uit hun huid en gingen als Evert ten K. en Ad van den B. serieus verder als deelnemers aan de halve marathon. Hun netto tijd zal als gevolg hiervan eigenlijk wel met de nodige minuten moeten worden gecorrigeerd.

De halve marathon werd overigens door alle deelnemers van de groep, maar ook de andere Pijnenburgers, met goed tot zeer goed gevolg volbracht, zij het dat men vooral het stranddeel van het parcours tamelijk pittig vond.

Hierbij te bedenken dat uw scribent (Everhard v.D.) voor het eerst van zijn leven een halve marathon in een uitstekende tijd heeft volbracht!

Bij de dames wist Janet Wetser zich zelfs in de prijzen te lopen, hoewel dit haar pas na thuiskomst duidelijk werd en zij aldus de prijsuitreiking en huldiging miste!

De avond na de sportieve inspanningen werd doorgebracht bij Hessel, wie kent hem niet. Eerst werd een prima diner genoten en daarna was het een groot feest. Een enorm volle tent en dus een gedrang van jewelste in een voor sommigen oorverdovend geluid. Enkele deelnemers van de groep vonden het zo omstreeks



middernacht genoeg en gingen terug naar de VHS. Tot hun verbazing stond er buiten nog groep mensen die naar binnen wilden, maar die er niet meer in konden en die moesten wachten tot er mensen vertrokken. Die waren dus blij dat er weer een paar naar binnen mochten.

De diehards van de groep kwamen pas na afloop van de happening, zo rond 03.00 uur terug om na het genot van een extra drankje en wat naperen alsnog van een paar uur nachtrust te genieten. Van uitslapen kon geen sprake zijn want om 9.00 uur moest de bagage worden ingeleverd. Een van de groepsleden was zo handig om de fietssleutel in de bagage te laten en toen de groep daarna op de fiets naar de boot moest leidde dat tot enige hilarische consternatie, maar het probleem werd uiteindelijk toch opgelost.

Dus met zijn allen weer op de fiets richting de boot en nadat eerst nog een kopje koffie en zo in een strandtent werd genuttigd, werd de overtocht naar Harlingen gemaakt. Hier werd van elkaar op de gebruikelijke wijze afscheid genomen en daarna vertrok iedereen naar het thuisfront.

Al met al een geweldig weekend, dankzij de goede organisatie, maar natuurlijk vooral dankzij de voor AV Pijnenburg zo bekende fantastische clubsfeer.

Reporter van de groep Anita.

Winterseizoen goed van start voor wedstrijdathleten.



Na een aantal natte dagen begon het crossseizoen toch lekker droog en zonnig voor de wedstrijdathleten van AV Pijnenburg.

Zaterdag en zondag was de Internationale Tilburgse Warandaloop waar op zaterdag bij de jongste jeugdcategorieën Judith Rasch bij de MJC een 8^e plaats wegkaapte en daarmee 6^e Nederlandse werd.

Op zondag kwamen Martha van Hal met een derde plaats bij de V55+ en Jasper Smits met een 62^e stek bij de JJA goed voor de dag.

Op zondag was ook de regionale aftrap bij een van de oudste crossen van Nederland: de BAV-Wintercup. Een serie van drie crossen met start bij het Baarnse Bosbad. Een Wintercup die begon met een lekker lenteachtig temperatuurtje en zon.

Hier waren er podiumplaatsen bij de jongste categorieën voor Henrik Kok (1^e bij Jongens 8 jaar), Esmee Stover (2^e bij de meisjes 10-11 jaar) en Judith Rasch (2^e bij de meisjes 12-13 jaar).

Bij de korte cross voor junioren en senioren was er bij de jongens winst voor Mitchell Thiel daarbij geflankeerd door Koen Koehorst die derde werd. Bij de meisjes was er met Suzanne Nouwen, Jolijn de Blocq van Scheltinga en Janna Bots een volledig AVP-blauw podium.

Bij de mannen senioren behaalde Timo van Beek een fraaie 2^e plaats.

Uitslagen BAV-Wintercup Baarn.

Korte Cross 3500m.

Jongens 14-15 jaar: 1 Mitchell Thiel 11.26; 3 Koen Koehof 12.38; 10 Tom Groot 14.57; 11 Matthijs uit den Bogaard 15.50; 12 Kevin Land 15.56; 13 Harold Rog 16.04

Meisjes 14-15 jaar: 1 Suzanne Nouwen 15.06; 2 Janna Bots 16.08; 3 Jolijn de Blocq Van Scheltinga 16.10

Dames Senioren: 7 Anke Suijkerbuijk 14.00; 11 Merel Postema 14.27; 18 Diede Wieman 15.51

Mannen Senioren: 2 Timo van Beek 10.44; 7 Vincent Hofmann 11.18; 14 Bas Land 11.52; 17 Mart Reiling 12.04

Cross 10km.

Heren Senioren: 11 Tim Suijkerbuijk 38.52; 14 Maarten Muts 45.07

M35+: 4 Erik den Oude 37.27

M40+: 13 Jos Bloem 40.53

M45+: 14 Marcel de Boer

M50+: 7 Stef Rasch 39.31; 9 Berend Drenth 40.43;

12 Edgar Cukier; 16 Adry de Klein 42.48

Dames Masters 45+: 2 Ilse Land 46.51

V50+: 3 Adri van der Zon 51.47

Uitslagen Intern. Warandaloop Tilburg.

JJA 6200m: 61 Jasper Smits 24.36

MJC 2200m: 8 Judith Rasch 8.56

V55+: 3 Martha van Hal 29.11

Grote Clubactie 2009

De Grote Clubactie 2009 ligt alweer achter ons. Onze pupillen hebben met elkaar een bedrag van € 865,08 bij elkaar gesprokkeld, waarmee onze club weer leuke dingen kan doen voor de jeugd (zoals kerstraktatie, kamp, disco etc).

De beste verkoper met 102 (!!!) loten is Camiel van Eys. Camiel, van harte gefeliciteerd.

Alle verkopers natuurlijk bedankt voor jullie inspanningen. Hartelijke groeten,

Theo en Alice van de Beek
namens de jeugdcommissie

Grote Clubactie 

AV Pijnenburg succesvol bij start crosscompetitie.

Zaterdag was AV Pijnenburg present bij de start voor de crosscompetitie voor de regio Utrecht/Flevopolder.

De 1^e wedstrijd van de 3 competitiecrossen was in Woerden waar het vele regenwater en de vette klei voor een ware, zware cross zorgde.

Door het zware parcours was het in ieder geval een selectief parcours waar de beste als vanzelf voorop kwamen.

Zo ook Henrik Kok die met een ruime voorsprong liet zien dat hij onbetwist de sterkste was bij de jongens B-pupillen. Ook

Judith Rasch pakte een overwinning voor AV Pijnenburg maar daar was de strijd aanzienlijk spannender.

Bij de jongens mini-pupillen was er zilver voor Ivo Stolk. De AB-Junioren liepen gezamenlijk hun 3 kilometer. Hier werden Tim Suijkerbuijk en Jasper Smits 2^e en 3^e bij de A-junioren. Bas Land legde beslag op de 3^e plaats bij de B-junioren.

B-junior Anke Suijkerbuijk en C-junior Koen Koehorst behaalde beide de 4^e plaats. Vooral de eindsprint van Koen met 4 man binnen 1 seconde was van grote klasse.

Uitslagen 1e cross crosscompetitie 2009/2010 Woerden

Jongens mini-pupillen: 2 Ivo Stolk

Jongens B-pupillen: 1 Henrik Kok; 26 Hilbert Scherrenberg

Meisjes A-pupillen 1e jaars: 12 Eva Thijssen; 16 Yoniet Gmelich

Meijling; 21 Lieke Hulshof; 22 Jaimy Schendering

Meisjes A-pupillen 2e jaars: 6 Fleurine van Logtestijn; 9 Wouke van 't Klooster; 11 Femke Jansen; 22 Amber Willems;

26 Renske de Blocq van Scheltinga; 29 Famke Broekhuizen; 30 Carmen van de Waterbeemd;

32 Naomi van Eys;

Jongens A-pupillen 1e jaars: 12 Siebren Broekema;

20 Lucas Stolk; 24 Luc Lamme; 25 Youri de Kruijf;

31 Tim Lamme

Jongens A-pupillen 2e jaars: 9 Stefan Smits;

13 Aad Schuilenburg; 25 Jort Meijboom; 27 Daniel Noorman; 45 Thijs Köllmann

Meisjes D 1e jaars: 5 Mara Kaspers; 7 Esmee Stöver;

10 Hilde Luytjes; 15 Merel Zevering; 16 Ilse de Boer;

18 Nienke Blom

Meisjes D 2e jaars: 5 Iris ter Horst; 10 Jente Frints;

12 Nienke Köllmann; 14 Jetske Lucas; 15 Anna

Schuitema

Jongens D 1e jaars: 7 Guus Nouwen; 15 Sam van

de Water; 22 Camiel van Eijs; 25 Max Groot; 31 Nick

Ouwehand; 36 Duco Fabrie; 41 Stijn Rotman; 43 Lex

Butzelaar

Jongens D 2e jaars: 6 Tom Kaspers; 7 Bart Dassen

Meisjes C: 1 Judith Rasch; 11 Suzanne Nouwen;

13 Helwig Angeniet; 14 Janna Bots; 15 Sanne

Vergouwen; 17 Emma van der Burgh; 20 Amy

Sevink; 23 Dewi Posthuma; 29 Romy van de Grift

Jongens C: 4 Koen Koehof; 13 Sander Kaspers;

33 Mark Stammes; 38 Casper de Ruiter;

43 Kevin Land

Meisjes B: 4 Anke Suijkerbuijk

Jongens B: 3 Bas Land

Jongens A: 2 Tim Suijkerbuijk; 3 Jasper Smits



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



jet grafische vormgeving en dtp



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

Het Fenomeen 'Ochtendtrainingen' van A.V. Pijnenburg

(Bijdrage van Gerard van den Berg)

Op vrijdag 6 november j.l. vond de eerste ochtendtraining op de vrijdag plaats. Tot nu toe was de vrijdag de laatste 'looploze dag' van A.V. Pijnenburg. In de loop der jaren zijn er steeds meer dagen gekomen waarop het Atletiekcomplex 'de Pijnenburgt' geopend is. Nadat enige tijd geleden alweer de maandag(avond) gesneuveld was, werd nu via een enquête op de website de belangstelling voor het lopen op ochtenden gepeild. Circa 50 deelnemers namen de moeite de enquête in te vullen. Er was, zo luidde de conclusie, genoeg belangstelling om naast de woensdagmorgen een 2^e ochtend in de week een loopgroep te starten. De voorkeur ging vooralsnog uit naar de vrijdagmorgen, boven de maandagmorgen. De TCR meende er goed aan te doen de Vrijdagmorgen Loopgroep te starten en Jos van Keken te vragen die groep te gaan leiden en trainen. Wat niemand zich realiseerde, was dat daarmee de laatste 'Looploze dag' van Pijnenburg verloren ging. Het complex is nu elke dag geopend voor trainingen, de kantine echter nog niet want die blijft de vrijdag(morgen) voorlopig nog gesloten.

Die eerste vrijdagmorgentraining begin november lokte zo'n 10 enthousiastelingen, te weten 5 vrouwen en 5 mannen, naar de baan. Een heel aardige opkomst zo'n eerste keer. De tweede vrijdagmorgen waren er weer 10 belangstellenden. Nagenoeg dezelfde groep. De 2 weken erna echter zakte het enthousiasme wat in want er kwamen nog maar 5 deelnemers opdagen. Nu geldt als reden zeer waarschijnlijk het erbarmelijke zeer natte weer dat deze novembermaand (de een na natste ooit gemeten) teisterde. Naarmate het weer straks in het voorjaar beter wordt, zal de groep naar verwachting

nog wel wat uitdijen. De vraag blijft echter 'hoe afhankelijk zij blijft van incidentele lopers' van de zaterdagmorgen. Zijn dat er relatief veel dan blijft de opkomst zeer variabel.

Er is echter nog hoop voor de Vrijdagmorgengroep. De Woensdagmorgen is ooit ook zo begonnen, maar bestaat inmiddels uit zo'n 20 tot 25 trouwe volgelingen. Ook die groep laat zich door slecht weer beïnvloeden wat de opkomst doet reduceren tot rond de 15 deelnemers. Duidelijk is dat die woensdag-ochtendgroep al wat meer gesetteld is en haar bestaansrecht al heeft verworven. De kantine is voor hen al geopend en daar wordt bijzonder goed door de steeds hechtere groep gebruikt van gemaakt. Verjaardagen in de groep, zoals laatst de 70^e van Bertus van Essen, worden ook al gevierd. De vier trainers, te weten Anouk van Keken, Chris Hulstede, Jan Toscani en voorheen ook Jos van Keken hebben door hun trainingen een zeer enthousiaste groep gecreëerd.

Of de vrijdagmorgengroep levensvatbaar is, moeten we dus nog afwachten. Het moet zijn tijd even hebben en ook het lekkere voorjaarsweer zal straks zijn invloed hebben. Mocht het toch op niets uitdraaien dan is mogelijk toch de maandagmorgen een goede vervangende optie. Regelmatig wordt een voorkeur voor die ochtend geuit, omdat die gunstiger in het trainingsschema valt. Lekker tussen de zaterdag en de woensdag in, bovendien ideaal als uitwijk, als men de zaterdag of de woensdag niet kan. Wie weet, keert dan de 'Looploze dag' van Pijnenburg weer terug.

Maar eerst nog deze Oproep:

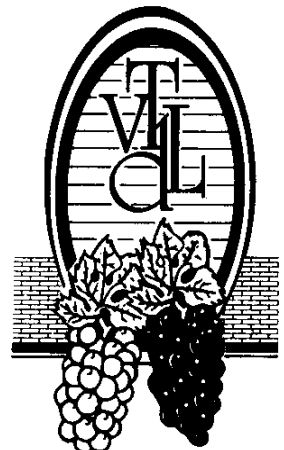
***** Probeer ook eens die vrijdagochtendtraining die om 9.15 uur start! *****

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



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

vandeVen



KantoorExpert

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

Na Budapest (4/10), Bosmarathon (11/10), Mallorca (18/10) dan nu de 4^e op rij:

Landgoed Twente marathon op 24 oktober (nr 156)

Door mijn ontmoeting met Ben Mol, waarmee ik zowel de marathon van Budapest op 4 oktober jl als ook de Bos Marathon in Soest op 11 oktober jl (zijn 600^{ste} en mijn 154^{ste}) ben ik bekend geraakt met het feit dat je niet persé naar het buitenland hoeft te gaan om een mooie marathon te lopen omdat er in Nederland ook vele mooie marathons worden georganiseerd aldus Ben Mol. Zo kwam ik op de marathon Landgoed van Twente die afwijkt van alle tot nu toe door mij gelopen marathons. Een prachtig parcours uitgezet in de Twentse natuur - een marathon over uitsluitend bospaden, zo nu en dan een weiland waarvoor de boer zijn hekken had geopend – drassig en koeienvlaaien, dan weer een pad dat verwend was geworden met al het puin dat in het dorp



Landgoed Singraven

voorradij was geweest en dan weer een kronkelig pad met oh zoveel wortels en vooral glooiend afgewisseld met zo nu en dan een paar honderd meter verharde landweg – dan weer vlak dan weer glooiend. Nu niet op alle 5km punten het bekende water/sportdrank en vanaf de 25km een stukje banaan. Neen, nu op elke 3 – 4 km telkens weer een andere verrassing. Om een idee te geven; Op de eerste verversingspost een glas witte wijn (of meerdere) en natuurlijk ook water. Dan weer een heerlijk stokbroodje met Ardenner ham. Later een heerlijk glas warme bouillon met een glas rode wijn of een krentenwigge met een kop koffie of een toastje met jam. Toen plotseling zag ik bij een boeren erf een aantal deelnemers in de rij staan. Ik vroeg wat hiervan de reden was – jawel er werden pannenkoeken geserveerd.

Zelfs werden wij door een koeienstal gevoerd waar de koeien onverstoorde doorgingen met hun lunch. Op het 25 km punt

werden wij in de keuken van een boerin uitgenodigd om te genieten van een glaasje melk plus een toastje met verschillende soorten zelfgemaakte marmelade. Het oponthoud door telkenmale te genieten van al deze lekkernijen brengt het tempo vanzelf omlaag en nog belangrijker – er is geen tijdlimiet. Oh ja heel bijzonder – het startschot wordt door een jager gegeven vergezeld door het geluid van een band in jagerstenuw. Hoe lang je er over mag doen? Net zo lang als je zelf wilt met die restrictie dat in geval de duisternis invalt de organisatie je van het parcours haalt. Geen uitslagenlijst resp. shirtje of medaille. Bij de finish staan er verschillende open bubbelbaden gereed (verwarmd) waar gretig gebruik van wordt gemaakt – vele lopers en loopsters in zwemkleding maken er gretig gebruik van.

Een uitgebreide barbecue met Twents brood maakt het feest compleet. Kortom een bijzondere marathon en mits ik mij volgend jaar (ik zal dan 71 jaar zijn) fit genoeg voel zal ik deze zeker weer in mijn programma opnemen. Laatste bijzonderheid was: je kunt deze marathon individueel lopen maar ook als duo (de ene persoon fietst en de ander loopt en wisselen elkaar zoveel als zij willen af). Totaal aantal deelne(e)m(st)ers 290 (vorig jaar bij de eerste editie 130) waarvan ca de helft als duo deelnam. Mijn eindtijd was 4 uur 40 minuten en 53 seconden waarmee ik nog vele deelnemers achter mij liet, zo stelde ik vast toen ik ruim na aankomst nog vele deelnemers zag binnenkomen. Overigens men rekent volgend jaar op 1000 deelnemers dus AV Pijnenburg wat let U ???



De bubbelbaden

Na Budapest (4/10), Bosmarathon (11/10), Mallorca (18/10), Landgoed Twente (24/10) dan nu de 5^e op rij:

Krimpenerwaard natuurmarathon op 1 november 2009 (nr 157)

De weersvooruitzichten waren niet goed maar in overleg en liftend met Ben Mol toch besloten af te reizen. Ik heb lang in de omgeving van Rotterdam gewoonde maar blijkbaar zelden of nooit de omgeving onder Krimpen a/d IJssel bezocht. Wat een uitgestrektheid en weilanden. Met mooi weer ongetwijfeld genieten maar in de herfst kan het anders zijn. Tot zover het oog reikt weilanden, weilanden en nog eens weilanden. De plaatselijke AV Start had met een voorbereidingstijd van 1 jaar en 3 maanden de organisatie van haar 1^e marathon op de kaart gezet. Met een max. aantal deelnemers van 150 en zij waren er dan ook. Limiet 5 uur. Startnummer ophalen in een container die op een boeren erf was geplaatst. Tot de 30 km geen vuiltje aan de lucht (2 uur 58 minuten) maar toen. De wind trok aan en de hemel opende haar poorten en dan is het afzien. Je loopt dan

alleen – door het bochtige parcours over landweggetjes en weilanden waarvoor de boer zijn hekken had opengezet – zie je echt niemand meer voor/achter je. In de striemende regen – je moet nog 12 km – gaan de km tijden vanzelf omhoog. Uiteindelijk na 4 uur en 33 minuten doornat en uitgewaaid over de finish.

Tegen een inschrijfgeld van eenmaal EURO 10 ontvang je een functioneel loopshirt, een medaille, volop eten/drinken onderweg en zeldzaam enthousiaste vrijwilligers en enkele enthousiaste toeschouwers die het barre weer tot het einde trotseren. En dan na gefinisht te zijn een boeren stal die door de boer voorzien is van een warmtekanon en banken en op enige tientallen meters daarvandaan een grote tent – door de vele regen omgeven modderpoelen en dan de verrassing. Wat

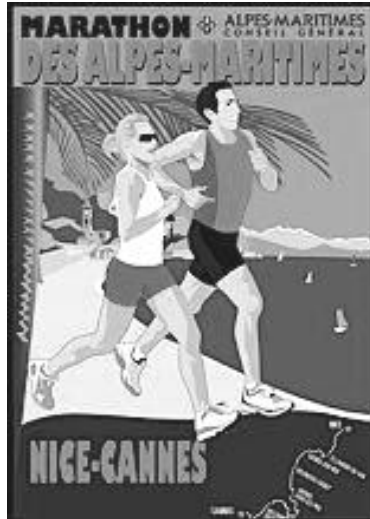
bleek? Opnieuw verzorgd door de leden van AV Start gratis erwtensoep, pannenkoeken, een biertje of wijntje en zoveel je wilt. En dat alles voor dat ene tientje. Na afloop hebben wij (Ben Mol en ik) de organisatie verzekerd dat wij volgend jaar zullen terugkeren. Gezien onze leeftijd wellicht niet om deel te nemen

maar wij nemen onze families wel mee die wij dan zullen uitnodigen uit eten te gaan (gratis na afloop in de tent van AV Start). Ha,ha !! Wij hebben na thuiskomst de organisatie onze bewondering gemaild.

Na Budapest(4/10), Bos marathon(11/10), Mallorca(18/10), Landgoed Twente (24/10), Krimpenerwaard (1/11) dan de 6^e op rij:

Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes op 8 november 2009 (nr 158)

Voor het eerst sinds lange tijd weer eens met de KLM naar Nice alwaar ik voor deze marathon voor de verandering in een jeugdherberg een bedje had gereserveerd. Weer een nieuwe ervaring. Op een kamer met 8 bedden -4 daarvan een tijdelijke bewoner – had een van de aanwezigen te losse handjes en bleef ik dankzij mijn racefiets slot gevrijwaard van vermissing door diefstal. Ik had gelukkig al mijn spulletjes achter slot. Een prachtige stad met een ligging aan de Middellandse Zee met een grote brede boulevard tot het oog kan reiken. De ring achter deze boulevard een wirwar van steegjes/pleintjes met talloze terrasjes ,kraampjes etc die 7 dagen van de week uitnodigend de



toeristen tegemoet treden. De inwoners zijn zeer gemêleerd waarbij opvalt dat in deze rijke stad heel veel mensen op straat leven en in boodschappenkarretjes hun hele bezit meesjouwen en op baken en in parken de nacht door brengen. De marathon werd voor de 2^e maal georganiseerd met 12.000 deelnemers uit 45 landen. Parcours met start in Nice en finish in Cannes. Vlak parcours langs de kust met voortdurend uitzicht op het mooie water, droog weer en een temp van 14C. Windstil. Tot het 30km vlak en vanaf daar glooiend tot aan de finish alwaar na 4.35.20 tevreden de medaille en het mooie shirt in ontvangst genomen kon worden. Vervolgens "gratis" treinvervoer terug naar Nice.

Na Budapest(4/10), Bos marathon (11/10), Mallorca (18/10), Landgoed Twente (24/10), Krimpener-waard (1/11), Nice/Cannes (8/11) nu dan de 7^e op rij :

Natuurmarathon Kasterlee België op 15/11 (nr 159)

In een rustiek dorp onder Turnhout onze intrek in een ditmaal fraai hotel. De hoofdstraat wordt geheel afgezet. Een grote tent wordt opgebouwd en zondagochtend in de stromende regen valt om 10.00 uur de start voor 2 ronden van elk 21.095 meter. Totaal 1250 deelnemers waarvan ca 375 marathon en 900 de ½. Het parcours gaat deels langs uitgestrekte weilanden met wind tegen en voor het overige bos met veel vals plat en vooral door de regen omgetoverd tot crossparcours. Wel een goede verzorging

en muziek op verschillende plekken met aan de finish spaghetti en veel Leffe bier (Gerard !!). Tijd zoals gebruikelijk 4 uur, 35 minuten en 46 seconden. Na afloop snel terug naar het hotel om het zwaar bemodderde lijf af te spoelen. Nu even een weekend rust om vervolgens aan de volgende klus (de 18^e marathon van dit jaar) op Lanzarote te beginnen.

Lanzarote marathon (nr 160) op 29 november 2009

De laatste in de rij van 8 achtereenvolgende marathons. Het weer snikheet op D day met start en finish in Arrecife (hoofdstad van het Canarische eiland). Een rondje van 10,5 km dat 4 x moest worden afgelegd (tegelijkertijd een ¼ en ½ marathon). Nogmaals heet met 26C bij de start om 10.00 uur en oplopend naar + 30C. Met continu uitzicht op de gladde Atlantische Oceaan langs kleine baaien gevuld met krakkemikkige vissersbootjes en de terrasjes bezet met lokale oude mannen trekkend aan hun sigaartjes.

Publiek te over – toeristen. Ik had mij voorgenomen de volle 5 uur te nemen en dat is mij ditmaal eindelijk gelukt (4.57.27) en volledig opgebrand maar wel tevreden. Nu even 2 weken rust en dan de laatste van dit jaar (nr. 19) Siebengebirg marathon in Duitsland.

Hans Kleinekoort
D groep

SPORTKEURING

Zo rond 1993 is de verplichte sportkeuring door de KNAU afgeschaft en is het aan de sporter zelf, op vrijwillige basis dus, zich aan een sportkeuring te onderwerpen. Het bestuur roept de leden van AVP bij deze op eens per 2 jaar een uitgebreide sportkeuring te ondergaan.

Preventieve controle kan calamiteiten die zich helaas van tijd tot tijd voordoen beperken tot een minimum. Het dichtstbijzijnde adres voor de keuring is Meander Medisch Centrum, Molenweg 2 te Baarn. Telefoonnummer 033 8506141.

Het DB

Meer geel op straat

door André van Zadel

Hoewel de term 'meer blauw op straat' velen waarschijnlijk bekender in de oren zal klinken dan wat de kop van dit artikel suggereert geef ik persoonlijk in dit verband toch meer de voorkeur aan geel. Niks tegen meer blauw, zeker wanneer je daarbij bedenkt dat onze clubkleur ook blauw is. En van die kleur blauw kun je niet genoeg op straat zien, lijkt me. Maar in dit geval hebben we het over geel, reflecterend geel met zwart. Die opvallende *Brooks-nightlife* combinatie is langzamerhand binnen de club goed ingeburgerd. We hebben het hier natuurlijk over de trainerskleding. Alweer twee jaar geleden is met groots vertoon de nieuwe winteroutfit voor de trainers geïntroduceerd. Bewust was afgeweken van de clubkleuren om de trainers meer te laten opvallen, natuurlijk vooral in het donker. En met succes. Ook steeds meer niet-trainers hebben in de loop van de tijd de verleiding voor deze fraaie runningkleding niet kunnen weerstaan. Begrijpelijk.

In eerdere berichten is al met trots vermeld dat AV Pijnenburg weer een aantal nieuwe (assistent-) trainers in haar midden heeft. Niet alleen bij de recreanten, ook bij de jeugd en senioren/masters is

sprake van een forse uitbreiding. De club is daarmee natuurlijk heel blij, het geeft immers de grootst mogelijke garantie dat trainingen – op welk niveau dan ook – altijd door kunnen gaan. En daar gaat het bij de club natuurlijk voornamelijk om. Maar het betekende helaas ook dat de penningmeester – ondanks gedeeltelijke sponsoring, waarvoor veel dank – weer heel diep in de buidel heeft moeten tasten om ook deze mensen een nieuwe trainersoutfit ter beschikking te kunnen stellen.

Het groene licht daarvoor is begin van dit najaar gegeven en met ondersteuning van Intersport Van Dam kon de aanschaf worden gerealiseerd.

Afgelopen week zijn de sets geleverd en al aan de meeste trainers uitgereikt. Deze keer zonder groots vertoon, daar is in overleg met het bestuur voor gekozen, maar dat laat natuurlijk onverlet dat ook de inzet van al deze nieuwe (assistent)trainers enorm wordt gewaardeerd!!

Welkom allemaal bij het trainerscorps en veel succes (en plezier) in jullie nieuwe rol bij de club!

DATUMLIJST LOPEN SEIZOEN 2010

Zaterdag 6 maart 2010	Clubkampioenschappen cross
?	Baanwedstrijd 5 kilometer
Woensdag 25 augustus 2010	Gildeloop
Zaterdag 2 oktober 2010	Clubkampioenschappen baan recreanten
Zondag 3 oktober 2010	Clubkampioenschappen baan jeugd
Zondag 10 oktober 2010	Pijnenburg Bosmarathon

+++++

De Gemeenteraad van Soest heeft

donderdag 5 november 2009 besloten ...

zich structureel voor € 5000,- per jaar ...

garant te stellen voor de ...

Organisatie van de Sylvestercross.

+++++

THUIS BIJ HERMA BOONSTRA

Het enorme aantal (33 niet te geloven toch?) recreantentrainers, welke actief bezig zijn binnen A.V. Pijenburg, verbaast mij zeer.
Zo ook Herma Boonstra-Tuijtjens, tijdens onze zondagse boswandeling besloten mijn man en ik, eens een kijkje te gaan nemen in de gezellige kantine welke Pijenburg rijk is!
En troffen daar een gezellige club trainers en trainsters aan onder het genot van een kop koffie, waaronder Herma. Het kwam mijn man en mij over als een hechte club mensen, met als doelstelling de clubgenoten te voorzien van een sportief samen zijn, met een sociaal tintje.
Zoals elke trainster en trainer binnen Pijenburg heeft Herma ook zeker iets te melden over haar ervaringen en belevenissen, welke zij de lezer middels haar verhaal wilt overbrengen.

Herma, ben je een op en top geboren Soesterse?

Hierop moet ze ontkennend antwoorden, ik ben namelijk geboren in een Nonnenklooster in Weesp, onder de rook van Amsterdam, best een opmerkelijke plek, waar mijn ouders destijds voor kozen!
Wij woonden na mijn geboorte enkele jaren aan de Bilderdijklaan in Soest.

Wat was jou motivatie om te kiezen voor de atletiek, was dat door je familie, vrienden of beïnvloeding vanuit school?

Ach weet je, ik was wat betreft atletiek, een laatbloeier in 1994 liepen mijn man, broer en ik, de blauwe en gele paaltjes route in de Soester Duinen, en het enthousiasme voor de loopsport vond ik hierna een enorme uitdaging!
Het tennissen, de sport die ik op dat moment beoefende, werd spontaan aan de kant gezet om heerlijk in de bossen te gaan rennen!
Samen met mijn vriendin, hebben we ons aangesloten bij AV Pijenburg en tot heden ten dage, beslist geen spijt van deze beslissing!
Dat ik de trainingen zeer serieus nam, bleek dat ik al in 1995 de eerste plaats behaalde bij de clubkampioenschappen cross!

Herma, je hebt uiteraard een trainingsopleiding gevolgd destijds?

Inderdaad, ik werd door Jan Veen in 1997 benaderd, of ik een loopgroep wilde trainen, nu dat leek mij een stap in de goede richting, om mijn kwaliteiten naar buiten brengen.
En daarop werd voorgesteld om via de Atletiek Unie een opleiding te volgen, met als onderdeel o.a. het behandelen theoretisch van blessures.

Naar mijns inziens, train je de D-loopgroep veteranen al geruime tijd, klopt dit?

Ja, dat is inmiddels al weer 12 jaar waar ik mijn kennis en enthousiasme kwijt kan, en niet te vergeten het sociale aspect, wat voor mij een belangrijk gegeven is.

Want harmonisatie, binnen de groep is voor mij een belangrijk onderdeel en elke deelnemer of deelnemer dient in zijn eigen tempo zich op zijn gemak te voelen!

Wil je voor mij en de lezers van "The Stretcher", in het kort omschrijven hoe de wekelijkse trainingen er globaal uit zien?

Ik stel, een programma samen voor het gehele seizoen, en dat begint in september en wordt afgerond in juni, met een trainingsopbouw, zoals krachttraining en duurtraining!
En het doel hiervan is, dat 21 kilometer met succes kan worden behaald!

Tevens vinden er een diversiteit aan wedstrijden plaats waaronder b.v. de Midwintermarathon.

En dan te denken, dat de samenstelling van de groep voornamelijk uit 60 ers bestaat, die nog met heel veel plezier de trainingen o.l.v. Herma wekelijks bijwonen!

Wat boeit je zoal aan het lesgeven?

Nu, daar hoeft ik niet zo lang over na te denken, want de spontaniteit, die ik zie bij de deelnemers is voor mij een drive en uiteraard het plezier, dat ik hieraan beleef om het lesgeven hopelijk tot in de verre toekomst te mogen volbrengen!
Ja, eigenlijk wat ik al eerder aangaf het sociale gebeuren, dat in de loop der jaren is uitgegroeid tot een hechte atletiekfamilie, zo wil ik het ongeveer omschrijven.

En een zeker belangrijk gegeven is, dat de trainingen goed verlopen, zonder blessures e.d.

Vindt er onderling overleg plaats, bij de overige trainers? Ik denk, aan een plan van aanpak of trainingsprogramma's?

Nu, soms gebeurt het wel, dat er geen aansluiting plaatsvindt bij de overige deelnemers, door een te snel of juist langzaam tempo.

Dan vindt hierover overleg plaats, met desbetreffende persoon en trainster om in een andere geschikte loopgroep deel te gaan nemen, om tot een goed resultaat te komen.

Zijn er nog wensen, welke je gerealiseerd wilde zien denk aan materialen e.d.?

Nee, dat is beslist niet nodig de materialen zijn voldoende aanwezig! En via de technische Commissie krijg ik prima ondersteuning.

Daarbij bestaat de mogelijkheid om workshops welke er regelmatig door de Atletiek Unie worden georganiseerd bij te wonen!

Aangezien de ruimte in dit cluborgaan beperkt is, door de enorme stroom aan kopij, moet ik het helaas hierbij laten Herma, want er valt veel over je te vertellen, maar in de toekomst komen we zeker bij je terug, om je ervaringen en belevenissen weer aan het papier toe te vertrouwen.

Herma, bedankt voor je gastvrijheid en het was prettig met je kennism gemaakt te hebben!

Redactrice "The Stretcher" Ria van Egdom.



Soester Sportgala 2009 vindt plaats op vrijdag 22 januari 2010

Op vrijdagavond **22 januari 2010** vindt het **Soester Sportgala 2009** plaats in Sporthal Spleasure Centrum en tijdens dit gala worden de winnaars van de sportverkiezingen bekend gemaakt.

In januari 2009 vierde het Sportgala Soest zijn 1e lustrum met een zeer feestelijk programma. Daar werden de sportman, sportvrouw, sporttalent en sportploeg en de sportvrijwilliger van het jaar 2008 gekozen.

Op die avond werd als **Sportvrijwilliger** gekozen: Henny Pot, als **Sporttalent**: Olivier Schäffers, als **Sportploeg**: het beachvolleybalteam Van Leeuwen/Visser, als **Sportvrouw**: Sanne Delfgou en als **Sportman**: Robin Ammerlaan.

De beste sporters van 2009 ontvangen op 22 januari 2010 behalve een mooi aandenken ook nog een leuk bedrag: de Sportman en Sportvrouw ontvangen ieder € 250,00, het Sporttalent ontvangt € 150,00, de Sportploeg € 350,00 en de Sportvrijwilliger € 100,00 aan VVV-bonnen!!!

Het gaat om bijzondere of een aansprekende sportprestatie in het *jaar 2009*. Alle inwoners van Soest kunnen sporters of een sportteam voordragen. U bepaalt dus mede wie met de eer gaat strijken. Uit alle voorgedragen sporters zullen er per categorie 3 genomineerden gekozen worden. Vanuit de genomineerden zal een jury bepalen wie de beste prestatie geleverd heeft.



*Henny Pot,
Sportvrijwilliger 2008*



"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.

Dekker en van den Berg

Nordic Walking - Power Walking of Sportief Wandelen - Recreatief Wandelen

AV Pijnenburg op bezoek bij de Atletiekunie

Midden augustus is AV Pijnenburg, vertegenwoordigd door de TCRL leden Loes Nel en Dymen van Emst, in het kader van het Loopsport overleg op bezoek geweest bij de Atletiekunie op Papendal bij Arnhem voor een Ronde Tafel Gesprek over Wandelen binnen de Atletiekunie.

Voor dit overleg waren naast AV Pijnenburg ook een drietal andere verenigingen uitgenodigd om te discussiëren over Wandelen binnen de Atletiekunie. Al bij de introductie bleek dat Wandelen een breed begrip is dat verschillend wordt beleefd bij de aanwezige verenigingen. Wandelen zou de verzamelnaam zijn voor Nordic Walking, Sportief Wandelen (bij AV Pijnenburg spreken we over Power Walking) en toch wel een beetje tot onze verbazing ook Recreatief Wandelen.

Bij de aanwezige verenigingen zijn verenigingen, die zoals AV Pijnenburg naast Hardlopen ook Nordic Walking en Power Walking/Sportief Wandelen aanbieden. Andere verenigingen bieden uitsluitend Nordic Walking aan of Sportief Wandelen respectievelijk Recreatief Wandelen.

Bij de Atletiekunie zijn ook verenigingen aangesloten waarbij veel leden Recreatief Wandelen. Vooral deze verenigingen voelen zich door de Atletiekunie achtergesteld.

Opmerking: De meeste 'Wandelverenigingen' (in Soest Olympia 25) zijn aangesloten bij de KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland, een bond die heel veel evenementen voor haar leden verzorgt, maar geen ondersteuning verleend zoals de Atletiekunie dat doet voor de trainers van Atletiekverenigingen.

Verder bleek dat ook de financiën (kosten voor zowel de verenigingen als de wandelaars) een belangrijke rol spelen. Er worden wandeltrainingen aangeboden voor 1 Euro per training! En de KNBLO biedt kortingen op wandelevenementen aan, een reden voor diverse verenigingen over te stappen van de Atletiekunie naar de KNBLO.

Naar aanleiding hiervan had Atletiekunie drie vraagstellingen:

- Wat is de behoefte van de wandelaars en hun trainers?
- Wat doet de atletiekvereniging voor de wandelaars en hun trainers?
- Welke rol kan de Atletiekunie betekenen voor wandelaars en hun trainers?

De discussie (of het Ronde Tafel Gesprek) over de drie vraagstellingen barstte onmiddellijk los, waarbij de Atletiekunie direct het verwijt kreeg weinig tot niets voor de wandelaars (in het algemeen) te doen, zowel publicitair als ondersteunend. Nordic Walking en Power Walking/Sportief Wandelen worden nog gezien als een verlengstuk van Hardlopen. De verenigingen bieden geblesseerde hardlopers en 'ouderen' deze takken van sport graag aan zodat de lopers lid van de vereniging kunnen blijven en daarmee hun sociale netwerk in stand kunnen houden. Een win/win situatie. Voor de Recreative Wandelaars die lid zijn van een atletiekvereniging ligt de zaak heel anders. Zij bevinden zich in een grijs gebied en voelen zich vaak genoodzaakt na vele jaren bij een atletiekvereniging over te stappen naar een wandelvereniging die lid is van de KNBLO.

De Atletiekunie staat voor een 'leven lang sporten' van hardlopen tot Nordic Walking, tot Power Walking/Sportief Wandelen, tot Recreatief wandelen en wil dit graag samen met de aangesloten verenigingen in de praktijk brengen. Onderdeel hiervan is naast publiciteit de opleiding van trainers.

De klacht van de meeste aan de discussie deelnemende verenigingen is dat de Atletiekunie niets of weinig doet om de verenigingen te ondersteunen. Is dit wel juist en hoe anders is de situatie bij AV Pijnenburg.

Er is best wat aan te merken op de ondersteuning en opleidingen bij de Atletiekunie, maar als je als vereniging zelf het initiatief neemt blijkt dat heel veel mogelijk is. En dan blijkt ook dat de Atletiekunie graag meedenkt en meewerkt.

De TCRL heeft in overleg met het bestuur van AV Pijnenburg de afgelopen jaren steeds zelf het initiatief genomen intern (bij AV Pijnenburg) trainers op te leiden door docenten van de Atletiekunie. Best een unieke situatie en onbekend bij andere verenigingen. Opnieuw een bewijs dat AV Pijnenburg binnen de Atletiekunie een bijzonder gewaardeerde vereniging is. In het recente verleden speelde AV Pijnenburg de hoofdrol bij de Fittest introductie en opleiding en de eerste gecertificeerde Nordic Walking trainers (niveau 3) geven training bij AV Pijnenburg (Loes Nel, ook lid van de TCRL).

De TCRL, onder aanvoering van André van Zadel, zal er ook in de toekomst alles aan doen om de loopsport in de breedte te promoten en er voor zorgen dat kwaliteit en plezier goed zijn te combineren.

Dymen van Emst, lid TCRL.

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

ZOMERKLAAR?

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

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

De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Grote Haag 129
Amersfoort



*Korting niet in combinatie met andere acties of aanbiedingen, tenzij anders vermeld. Vraag naar de voorwaarden in de winkel of kijk op www.run2day.nl. 15% korting in de vorm van een spaartegel of 10% kassakorting.

Bericht van de Sylvestercross.

Nog even en dan gaat de 29^e Sylvestercross van start. Naast de organisatorische voorbereiding weten wij dat veel atleten volop met hun voorbereiding bezig zijn. Wij noemen het parcours in de Lange Duinen schitterend en uniek, maar het vergt nogal wat van de conditie en niet te vergeten van ieders looptechniek. Voor toekomstige deelnemers die zich gedegen willen voorbereiden organiseren we ook dit jaar weer een serie van



Adrienne Herzog net voor de prolongatie van haar overwinning bij de Sylvestercross 2008

vier loopclinics op een aantal zondagen in november en december. Onder leiding van deskundige trainers van AV Pijnburg wordt er op en in de nabijheid van het parcours getraind. Hiervoor is wederom grote belangstelling. Wij weten inmiddels dat het hierbij niet alleen om beginnende lopers gaat, nee er zijn ook (zeer) ervaren atleten bij, die zich gewoon optimaal willen voorbereiden.

Dat crossen in het algemeen en in ons parcours in het bijzonder een 'vak apart' is, zal de gastspreker op de vrijwilligersavond van **vrijdag 18 december a.s. (aanvang 19.30 uur** in de AVP-kantine) uit zijn eigen ervaring vertellen. Inspanning op een ander gebied loont ook, zo blijkt uit de sponsor namen die we aan diverse lopen hebben kunnen verbinden. Op voorhand al een mooi resultaat om de Rabobank Jeugdlopen, de Brooks Korte Cross, de PK-mastercross en de Albert Heijn Prestatieloop aan te kondigen.

Lopers die dit jaar, om welke reden dan ook, helaas niet mee kunnen doen, kunnen alsnog (een deel van de dag) als vrijwilliger hun aandeel leveren aan het slagen van dit schitterende evenement. Aanmelden kan bij Annette Steenman. E-mail: annettesteenman@hotmail.com

Tot ziens op de 31^e in de Lange Duinen !!

Ad Smits
Bestuurslid Sylvestercross.

Extra duurlooptrainingen

door André van Zadel/TCRL

Eind vorig jaar is onder aansturing van de TCRL een start gemaakt met wekelijkse extra duurlooptrainingen die officieel mochten gelden als derde reguliere training in de week, naast de twee trainingen bij de eigen loopgroep. Om aan die extra trainingen te kunnen deelnemen moest wel worden voldaan aan een paar voorwaarden. Die zijn indertijd uitgebreid gepubliceerd, zowel binnen de trainersgroep als ook in de Stretcher. Zo moest er in ieder geval sprake zijn van een specifiek doel en instemming van de eigen groepstrainer. Naast de informeel al bestaande maandagavondtraining o.l.v. Frans Verweij is toen ook een duurlooptraining op donderdagavond gestart o.l.v. Wim van de Veen.

Zoals afgesproken is de voortgang van deze extra duurlooptrainingen vanuit de TCRL gevolgd en geëvalueerd. Daarbij is vast komen te staan dat de maandagavondtraining zondermeer in een grote behoefte voorziet, een vrij constante bezetting heeft en voornamelijk uit C- en D-lopers bestaat die voor specifieke doelen aan het trainen zijn. Dat ligt anders bij de groep op donderdagavond. Met uitzondering van enkele korte perioden wordt doorgaans niet aan de voorwaarden voldaan die zo'n extra training rechtvaardigen. Bovendien is sprake van een sterk teruglopend aantal deelnemers. De TCRL heeft daarom medio november besloten deze extra duurlooptrainingen op donderdagavond per direct stop te zetten. Betrokkenen zijn hierover ingelicht.

Mocht er in de loop van de tijd aanleiding bestaan deze donderdagavondtrainingen weer op te starten dan zullen we dat uiteraard graag doen en daarvan mededeling doen.

**Om in te lijsten,
een echte PROCAR.**



**Ook om in te lijsten is de
kwaliteit van de Reinigings- en
Onderhoudsproducten,
de Afval- en Verpakkings-
werkzaamheden en
Private Labeling van PROCAR.**




© PROCAR VERKOOP BV ©
 Industrieweg 30 Tel. 035 - 601 28 90
 Postbus 1 Fax 035 - 602 20 66
 3760 AA Soest Holland

Overzicht Medailles Ned. Kampioenschappen 2009

-	2009 Jan.	Wik Breure	J Jun B	Hink-Stapspr. Open Kamp. Groningen	13.91 m	Goud
10 6	2009 Jan.	Judith Rasch	M Jun D2	1000 m NK Indoor Groningen	3min.13.73se c	Zilver
-	2009 Jan.	Mark Stammes	J Jun D2	60 m Vlak 60 m Horden NK Indoor Groningen	8.43 sec 10.50 sec	6 ^e Plaats 5 ^e Plaats
-	2009 Jan.	Joris Ketelaars	J Jun C	Kogelstoten NK Indoor Groningen	11.86 m	5 ^e Plaats
10 7	2009 Febr.	Wik Breure	J Jun A/B	Hink-Stapspr. NK Indoor Apeldoorn	13.74 m	Goud
10 8	2009 Maart	Mart van Hal	Masters Dames 60+	NK Halve Marathon Den Haag	1u.46 m.27sec	Zilver
10 9	2009 Juni	Mart van Hal	Masters Dames 60+	800 m NK Atletiek Oosterhout	3min.12.17se c	Brons
11 0	2009 Juni	Mart van Hal	Masters Dames 60+	1500 m NK Atletiek Oosterhout	6min.15.66se c	Brons
11 1	2009 Juni	Wik Breure	J Jun AB als B-Jun	Hink-stapspr. NK Outdoor Emmeloord	13.78 m	Zilver
-	2009 Aug.	Wik Breure	Als B Jun van 17 jaar in NK SEN!	Hink-Stapspr. NK Senioren Amsterdam	13.60 m	9 ^e Plaats
11 2	2009 Sept.	Pijnenburg Team: W.Breure,M.Thiel, S.Abrahamse, J.Smit	J Jun B	4x 400 m NK Estafette Amstelveen	3min.40.23se c	Brons
-	2009 Sept.	Pijnenburg Team: SvdHoeven, S.Nouwen, N.Klarenbeek, Z.Postuma	M Jun B	4x 400 m NK Estafette Amstelveen	3min.40.23se c	4 ^e Plaats
-	2009 Sept.	Judith Rasch	M Jun D	CD Meerkmp Officieus NK Enschede	60 m Horden Hoogspringen Speerwerpen Verspringen Kogelstoten 600 m	4 ^e Plaats

AV Pijnenburg 3 keer op hoogste podium.

Bij de 2 cross van de Baarnse Wintercup kondigde ook de winter zich een beetje aan. Met een temperatuur rond het vriespunt was het parcours goed te belopen wat snelle tijden opleverde.

Bij de jongens 8 jaar liet Henrik Kok zien dat er ook op snel parcours geen maat op hem stond. Overtuigend pakte hij ook nu weer de winst. Dat deed ook Judith Rasch bij de meisjes 12-13 jaar.

De derde winst voor AV Pijnenburg was er voor Mitchell Thiel bij de jongens 14-15 jaar. Daarmee was hij ook de snelste Pijnburger op de korte cross omdat hij in de slotfase oudgediende Vincent Hofmann verrassend inhaalde en in de sprint voorbleef. Koen Koehof pakte brons in deze leeftijdscategorie.

Delzelfde medaillekleur was er voor Pablo Velt bij de jongste categorie de jongens t/m 7 jaar. Een treetje hoger op het podium mocht Esmee Stover plaats nemen bij de meisjes 10-11 jaar.

Zilver en brons waren er ook voor Suzanne Nouwen en Janna Bots bij de meisjes 14-15 jaar. Veterane Martha van Hall was afgereisd naar Arnhem voor de Papendal Cross. Op het zware

geaccidenteerde parcours kon zij met een derde plaats tevreden zijn.

Uitslagen Wintercup Baarn

Korte Cross 3500m.

Junioren: 1 Mitchell Thiel 11.07; 3 Koen Koehof 12.33; 17 Matthijs uit den Bogaard 15.50; 18 Kevin Land 16.04

Junioren: 2 Suzanne Nouwen 14.33; 3 Janna Bots 15.24; 5 Jolijn de Blocq van Scheltinga 16.23

Senioren: 15 Vincent Hofmann 11.11; 19 Tim Suijkerbuijk 11.25; 27 Mart Reiling 11.51; 28 Norbert Majenburg 11.57; 30 Bas Land 11.59; 35 Jasper Smits 12.08

Lange Cross 10km.

Dames: 7 Anke Suijkerbuijk 13:53

Senioren: 12 Bart van de Bunt 39.45; 14 Maarten Muts 45.39

M35+: 5 Erik den Oude 36.05

M40+: 14 Jos Bloem 40.02; 15 Titus Blom 43.04

M45+: 7 Marcel de Boer 40.17

M50+: 4 Theo van de Beek 39.14; 8 Edgar Cukier 40.55; 10

Berend Drenth 42.08

Uitslagen Papendalcross Arnhem.

V45+: 3 Martha van Hall 29:23

Topprestaties op Terschelling...

Ook dit jaar bleek het programma *rondom* de Berenloop weer een stuk zwaarder dan het loopje zelf. Maar André en de elf dames en heren uit zijn C-groep zijn echte bikkels. Ze hadden nauwelijks problemen met de barre fietstochten, drinkgelagen, dansfeesten en scrabbelende clubgenoten.

Een goede voorbereiding is het halve werk. Dat dacht ook Annet, die zich weken van tevoren al arm kocht aan Flügel. Reuzehandige kleine flesjes, met een gemeen zoet drankje erin, die goed van pas kwamen aan dek van de veerboot. Jammer was wel dat vrijwel de volledige voorraad snel (de haven van Harlingen was nog in zicht) op was.

Ook Frits had zich goed voorbereid. Dit najaar zag hij kans om op Texel -tussen zijn dates met de schapen door- alvast een fles kruidenbitter te kopen. Maar ook dit Jutttertje overleefde de overtocht naar Terschelling niet.

Niet voor één gat gevangen, gooiden de beide Petra's hun charmes in de strijd en wisten op die manier een nog bijna volle fles Terschellinger kruidenbitter aan boord te scoren.

Goed doorgewarmd en bepaald vrolijk, voltooide de ambitieuze groep de barre overtocht. Bar, want boven het prachtige Waddeneiland hadden zich inmiddels onheilspellende, inktzwarte wolken gevormd. Regen. Daar houdt de groep dus niet van. René, die de reis organiseerde (en daar later overigens meer dan vorstelijk voor werd beloond), liet het er niet bij zitten. Eenmaal aangekomen op Terschelling cancelde hij de fietsen, kocht buskaartjes en zorgde op die manier voor een droog vervolg van de reis naar de Volkshogeschool. De fietsen konden de

volgende dag worden opgehaald in Formerum.

Onrustig

Het avondprogramma was ook pittig. Het begon al met de traditionele pastamaaltijd, waarvan met name de vegetarische variant niet bij iedereen even goed viel. Na wat ingelast toiletbezoek (pasta of zenuwen?) werd geprobeerd om de teambuildende Van der Laan Groep bij 'onze' openhaard weg te krijgen. Tevergeefs. Daarop werd besloten om dan maar een klein feestje 'op zaal' te bouwen. Omdat andere gasten blijkbare wél wilden



slapen, moest er rond een uur noodgedwongen worden afgebouwd. Met name op de herenslaapzaal was het echter nog lang onrustig. Alleen André en Mark deden alsof ze slapen en geen last hadden van Hans zijn gitaarspel en het geblaas en de onwelvoeglijkheden van Frits, René en Diederik.

Fantastische tijden

De volgende ochtend kregen de dames een serenade. Sommige waren nog te bewusteloos om ervan te genieten. Maar toch: waar maak je dat nog mee! Diezelfde ochtend kwam de groep er bovendien achter dat op het eiland een halve marathon werd gehouden! Daar moesten ze bij zijn. Praktisch ongetraind deden de twaalf bikkels mee. En dat niet alleen: ze verbaasden vriend en vijand met ronduit fantastische tijden. Na het loopje was het alweer bijna tijd voor het feest bij Hessel. Daarom meteen na de bouillon door de bossen teruggefietsd naar de Volkshogeschool. Helaas dit keer niet via de toeristische, maar de snelste route. Douchen (voor degenen die water hadden...), omkleden en hup aan de bak. Een lekkere maaltijd en daarna los op de dansvloer. Natuurlijk hadden ook wij een jarige in ons midden: Frits werd als 'slachtoffer' naar voren geduwd. Alles voor een gratis flesje kruidenbitter! Halverwege de nacht nam de groep innig afscheid van de uiterst charmante garderobejuffrouw (HEE NIE ZELF PAKKE DIE JASSE!!!) en kroop men richting Volkshogeschool voor de laatste en tevens kortste nacht. Brak, een stuk stiller dan op de heenweg, maar met mooie herinneringen, werd maandag rond de middag koers gezet naar Harlingen. Het was weer een fantastisch weekend, zoals ook blijkt uit onderstaande reacties...

Van: Hans en Erna van Hees

[mailto:hansvhees@wanadoo.nl]

Verzonden: donderdag 12 november 2009 19:02

Aan: Allen

Onderwerp: RE: Berenloop laatste reactie...

In de regen naar René fietsen, beddengoed vergeten, natte aankomst op Terschelling, buikpijn van de vegetarische hap, een stroef gesprek met senior van der Laan, om 11 uur moest de muziek uit, te vroeg gewekt door ADHD René, geen lunchpakket, amper water uit de douche, de lucht van Diederik, ruim een uur wachten voor de start, helemaal achterin het startvak, de Brandaris hoorn bleef hangen, rauwe tepels, pijnlijke tenen, geen open haard, champagne van Hessel, Frits' telefoon, weer gewekt door ons ADHD Deetje,

nu helemaal geen water uit de douche, geen ei bij 't ontbijt, een overvolle boot, geen soepje op de weg terug, thuis voor een dichte deur..... kortom het was weer geweldig! Bedankt hiervoor!

Van: Inge

Verzonden: dinsdag 10 november 2009 19:54

Aan: Allen

Onderwerp: RE: Berenloop

Hallo allemaal

WOW weer gelukt 21 km! Wat een prestatie!

Het was erg gezellig met z'n allen. Vanavond ben ik er niet : wegens slaapgebrek moet ik wel vroeg naar bed vanavond ...

Van: André

Verzonden: dinsdag 10 november 2009 16:36

Aan: Allen

Onderwerp: RE: Berenloop

Het zal even duren voor ik al die interessante thema's en diepgaande gesprekken – meestal in de 'subgroep mannenkamer', maar soms ook plenair – heb verwerkt. Maar hoe dan ook, we hebben ontzettend veel lol gehad samen, vreselijk gelachen, stevig gefeest en oh ja, tussendoor ook nog allemaal een fantastische halve marathon gelopen, waarbij menig PR aan diggelen ging.

Van: Frits

Verzonden: donderdag 12 november

Aan: Allen

Onderwerp: RE: Berenloop

Hallo Ouwe Berepoten,

Ik heb niet genoten op Terschelling, te weinig kunnen slapen en niet mijn boeken kunnen lezen.

Ik dacht dat ik ADHD had maar die mening heb ik bij kunnen stellen. Daarom zal ik de volgende keer ook niet meer mee gaan. De hele avond dansen is ook niets aan !!! Ga veel liever spelletjes doen.

Alleen als we iets rustigs kunnen vinden dan ga ik weer mee tja ik moet keuzes maken hè! Oja sommige mensen vonden het leuk om je 2 jaar ouder te maken belachelijk !!! Stond met mijn mond vol tanden met een fles drank in mijn broek te huilen. Ben met een trauma nu onder behandeling.

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@avpiijnenburg.nl of bel 035 6021171

Clubrecords

Op de site van Pijenburg en in de hal van het clubhuis hangt een bord (nu tijdelijk in onderhoud) waar alle clubrecords genoteerd staan. Als je ziet dat je een clubrecord hebt verbroken, kan je via de trainer een briefje laten invullen plus de resultatenlijst. De WAC bepaald of dit record geldig is en laat dit via de webmaster veranderen.

Brigitte Nijhoff is op dit moment bezig het record-bord te veranderen, zij zal ook hierop de nieuwe standen bijhouden.

Doe je best, want er staan een aantal prestaties, die al een tijd niet verbeterd zijn, wie weet lukt het jou deze keer wel.

Groeten van De Jeugdcommissie

Voorkom blessures

Persoonlijk sportadvies op www.voorkomblessures.nl

Gezond leven wordt steeds belangrijker. Sporten en bewegen hebben een groot positief effect op de gezondheid maar gaan helaas ook gepaard met blessures. Gelukkig biedt de website www.voorkomblessures.nl overal en altijd hulp om blessures zoveel mogelijk te voorkomen.

Ieder jaar lopen miljoenen mensen een sportblessure op. Sportblessures die makkelijk voorkomen kunnen worden. Bijvoorbeeld door het doen van een juiste warming-up, goede sportmaterialen, fair play en vooral je gezonde verstand te gebruiken. Zorg er eenvoudig voor dat je sportblessures voorkomt met een bezoek aan de website www.voorkomblessures.nl.

Advies over 15 sporttakken

Op de site www.voorkomblessures.nl krijgen sporters van maar liefst 14 sporttakken (fitness, hardlopen, hockey, korfbal, mountainbiken, schaatsen, skateboards, skaten, skiën, snowboards, tennis, voetbal, volleybal en wegwielrennen) een persoonlijk advies om blessures bij hun sport te voorkomen. Bijvoorbeeld door de juiste sportspecifieke warming-up of het gebruik van goede sportmaterialen.

Je kunt testen wat je al weet over sportblessurepreventie

en wat je op dit moment al doet aan het voorkomen van sportblessures. Op basis van de uitslag van de test krijg je een persoonlijk advies om sportblessures in de toekomst (nog beter) te voorkomen. Paardrijden wordt dit jaar als vijftiende sport aan de website toegevoegd.

Wilfried de Jong als boegbeeld

Wilfried de Jong, bekend van het televisieprogramma 'Holland Sport', is gastheer op de site en ontvangt bezoekers op de 'massagetafel'. Met behulp van levensechte driedimensionale animaties is te zien wat er in het lichaam gebeurt wanneer men één van de veel voorkomende blessures oploopt zoals bijvoorbeeld een val op ijs bij schaatsen.

Een initiatief van verschillende (sport)partijen. De website www.voorkomblessures.nl is ontwikkeld door Consument en Veiligheid in opdracht van de directie Sport van het ministerie van VWS in samenwerking met de overkoepelende sportorganisatie NOC*NSF, de verschillende sportbonden en de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG).
BENIEUWD NAAR JOUW PERSOONLIJKE ADVIES? DOE DE TEST OP WWW.VOORKOMBLESSURES.NL

De redactie van
The Stretcher wenst ieder een heel
gelukkig, sportief, gezond en
blessurevrij 2010.





Van de ledenadministratie.

Allereerst wil ik iedereen een gelukkig en gezond 2010 toewensen

Sinds het uitkomen van de laatste Stretcher zijn 16 personen lid geworden van onze vereniging.

Helaas door 34 afmeldingen is het ledenaantal gezakt tot 828. (11 december 2009)

Dit is vrijwel gelijk aan het aantal leden waarmee we 2009 zijn begonnen.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie	Bondsnummer
Wendy de Graaf	Soest	26-okt-09	Recreant	695976
Karin Dorrestein	Soest	26-okt-09	Recreant	695974
Emily Janssen	Soest	28-okt-09	Recreant	695981
Noah Voet	Soest	02-nov-09	Junior D	695985
Dennis Koot	Soest	02-nov-09	Recreant	695983
Rinske den Heijer	Soest	02-nov-09	Pupil C	695977
Harry Janmaat	Soest	02-nov-09	Recreant	695980
Tabitha Meulenberg	Soest	07-nov-09	Recreant	687440
Merijn Kerens	Soest	09-nov-09	Pupil C	695982
Lucas Witkamp	Soest	09-nov-09	Pupil C	695988
Naomi van Eijs	Soest	09-nov-09	Pupil A	695975
Livia de Waard	Soest	14-nov-09	Mini Pupil	695986
Amber Jelsma	Soest	19-nov-09	Junior C	0
Julia te Gussinklo-Ohman	Soest	23-nov-09	Mini Pupi	0
Mylan Hulstede	Soest	23-nov-09	Mini Pupil	0
Tanja Northausen	Soest	30-nov-09	Recreant	0

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

De ledenadministratie

Evert van 't Klooster

E-Mail : ledenadministratie@avpijnenburg.nl

REGIO Loopevenementen – dec 2009/mei 2010

Dag	Datum	Evenement	Plaats	Starttijden v.a.
------------	--------------	------------------	---------------	-------------------------

DEC 2009

ZA	19/12	Linschotenloop	Linschoten (Utr)	13.30 uur
ZA	26/12	34 ^e Kerstloop	's-Graveland	10.30 uur
DO	31/12	29^e Int. Sylvestercross	Soest	09.30 uur

JAN 2010

ZA	9/01	23e Florijnwinterloop	Woudenberg	09.00 uur
ZO	17/01	3^e Wintercup	Baarn	11.00 uur

FEBR 2010

ZO	21/02	Februarieloop 7-loop	Utrecht	11.00 uur
----	-------	----------------------	---------	-----------

MRT 2010

ZO	21/03	Februarieloop 7-loop	Utrecht	11.00 uur
----	-------	----------------------	---------	-----------

APR 2010

MA	5/04	Jaarbeurs Utrecht Marathon	Utrecht	09.30 uur
DI	20/04	29 ^e Hellas 1 ^e Zomeravondcup	Utrecht	19.00 uur

MEI 2010

ZA	8/05	Eemmeerloop	Spakenburg	11.00 uur
DI	11/05	29 ^e Hellas 2 ^e Zomeravondcup	Utrecht	19.00 uur
WO	26/05	29 ^e Hellas 3 ^e Zomeravondcup	Utrecht	19.00 uur

Verjaardagen.

december.

Diana van Kessel	13
Jet Verheijen	13
Otto van Verseveld (50)	14
Betty van Keken	15
Simone Romijn	16
Marga Boeren	17
Matthijs uit den Bogaard	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
Ans van Roomen	23
Melle van Hunen	23
Manon Smeeing	23
Els Joosten	24
Tom Andriessen	25
Rina van den Brul	26
Elly Moerman	26
Victor Brandsema	26
Gea Rosier	27
Benita van der Jagt (60)	27
Arie Stolk	27
Oscar de Groot	28
Mart Reiling	28
René Dalen	29
Dennis Koot	29
Jeske Wiemans	29
Tim Mout	30
Janine v.d. Maagdenberg	30
Erik Dales	30
Riek Oostrum	30
Jan Blankestijn	31
Gert Jan den Hartog	31
Lonneke Levels	31
Sandra Stolk	31

januari.

Marjolein de Vries	1
Linda Hoebe	1
Hester Brouwer	2
Douwe Tijsma	2
Ria van den Broek	2
Ankie Smits	3
Carmen Lambeek	3
Onno van Luijn	3
Sebastiaan v.d. Waterbeemd	4
Bram Bartels	4
Laurens Nuijten	4
Coen Weerkamp	5
Hanneke Free	5
Dirk den Broeder	8
Jessie den Breejen	8
Wik Breure	8
Margriet Heerkens	8
Niels Kleijwegt	10
Siebre Broekema	10
Robin Klarenbeek	10
Hennie Kops	11
Ans Bosman	11
Dries de Visser	11
Jeffrey Mets	13
Iris ter Horst	13
Marco Roskam	13
Barbara Drodskie (70)	14
Petra Bitterling	14

Lex Butzelaar	14
Willeke Veenman	15
Isis Molenaar	15
Henk de Ruig	15
Sietske van der Vijgh	15
Thea van Seggern	16
Iris Barlo	16
Jacqueline Pouw	17
Richard Koot	17
Linda Broekhuizen	17
Joke van Zal	17
Anne-Mieke Schut	18
Nelleke v.d. Giessen	18
Martijn Kwant	18
Marieke Hagen	18
Tim Goudriaan	18
Dominique Andriessen	19
Nina Unruhe	19
Berend Drenth	20
Youri de Kruijff	20
Mirthe van Kooij	21
Thea Velt	22
Jolanda Jansen	22
Stefan Smits	23
Chris Hulstede	23
Corry Kok	23
Leo Stolk	24
Jeroen Verweij	25
Ad van der Wiel (60)	26
Daniëlle Koot	26
Gabriela Mourer	26
Harry Wouters	28
Bert de Bree	28
Marianne Verwoert	28
Monique Elemans	29
Ivonne Jansen	30
Myrna Eckhardt	31

februari.

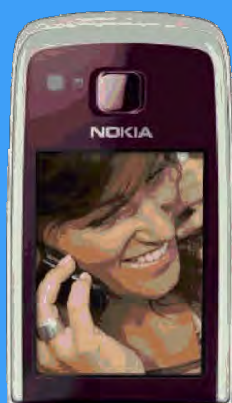
Gea van de Pol	1
Philip van Tienhoven	1
Bert Wigtman	1
Gerrie Kok	1
Ina Andriessen (50)	2
Adri van der Zon	2
Petra van Eijs	3
Gijs Arends	3
Anna Karin Spelt	4
Berlinda Rozenberg	4
Mirella van der Beek	5
Susanne van der Hoeven	6
Let Koop (75)	6
Servaas Neijens	6
Jeannette Hoekstra (50)	7
Richard Mostard	7
Ute van Wijk	8
Fleurine van Logtestijn	9
Eric van den Broek	10
Nikki Klarenbeek	10
Mylan Hulstede	10
Kelly Villafana	10
Thijs Reiling	11
Richard Voorintholt	11
Lotje Hakker	11
Bas Land	12
Tim van der Hoeven	12
Antoinette Huijsman (50)	12
Joke Gijtenbeek	12
Max Groot	12
Emily Janssen	12
Hans Moerman	13
Irene Geerligs	13
Ilon de Boer	13
Marleen Stolk (60)	14

Everhard van Dijk	14
Xandra van Lingen	14
Ans de Jong	14
Bert ten Brinke	15
Anita Kuijer	15
Thea du Burck	15
Jack van Beek	16
Anja van Willigen	17
Dewi Posthuma	17
Marieke Miedema	17
Yvonne Koch	17
Marijke Schut	17
Mia Egtberts	17
Lucas Stolk	18
Wil den Adel	19
Heleen de Groot	19
Jos Bloem	19
Eddy Nouwen	20
Ans Smits	22
René van Zee	22
Lia van Breukelen	23
Else Lagerweij	23
Harold Rog	24
Silvia van Zomeren	24
Jacqueline Evelaar	24
Ranghil Roose	25
Marijke Bax	25
Annet Korver	25
Petra v. Os	26
Frits de Kam	26
Tony van de Laar	26
Petra Geenen	26
Arjen Groot	26
Jacqueline Greven	26
Gijs Kok	26
Martha Blauw	27
Anna Schuitema	27
Marian Kok	27
Nicoline Timmers	27
Rahel Bellinga	27
Andy Judd	27
Mieke Musolf	28
Wil Suiker	28
Hans de Goede	28
Alida Boks	29

maart.

Vincent Hofmann	2
Annemiek Veenendaal (60)	2
Monique van Pinxteren	2
Bart van de Bunt	2
Laura Loohuizen	2
Christel de Kam	3
Ineke Snoek	3
Maarten Muts	6
Lotte Jacobsen	7
Anne-Marie Kruls	7
Adelheid Beelen	7
Rob de Haan (50)	7
Lilian Oostindie	7
Hella Balk (60)	7
Harry Janmaat	8
Antoinette Terberg	9
Rob Jansen	9
Verna Meeuwissen	9
Heidi Lagerweij	9
Karla Priem	10
Laetitia Ooms	11
Arjen Schutte	11
Brigitte van Heerde	11
Jetske Lucas	11

Allen hartelijk gefeliciteerd.



Bellen

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



Betalen

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



Bankieren

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



Vraag bij uw
bank naar het
actie-aanbod

De slimmere deal van **Rabo Mobiel.**

Het is tijd voor de Rabobank.

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



Rabobank

Jan den Otter, Accountant

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

De ondernemende adviseurs

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

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

www.vanzwolwijntjes.nl



VAN ZWOL | WIJNTJES
ACCOUNTANTS & BELASTINGADVISEURS