

januari-februari-maart 2010

AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald

The Stretcher





Kleinegris Adviesgroep

Bosstraat 12, 3766 AG Soest

Postbus 95, 3760 AB Soest

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

E-mail: 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

Aangesloten bij de Atletiekunie

Oplage 700

Verschijnt 5x per jaar

23^e jaargang No. 1

Opgericht 1 januari 1984

BESTUUR

Voorzitter:	Jan Menne	Van Lenneplaan 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	Valerianstraat 47 Soest	Tel.: 6021560
Lid namens Kantine Commissie:	wisselend		

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

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

VERTROUWENSPERSOON

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

KLACHTEN COMMISSIE

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

COMMUNICATIEMEDEWERKSTER

vacature

MATERIALENBEHEER

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

RECLAMEBORDEN-SPONSORING

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

WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

Pupillen/Junioren:	Jet Verheijen	Schriklaan 45, Soest (thuiswedstrijden)	jet.verheijen@xs4all.nl	Tel.: 06 23870322
Pupillen:	Marion v. Dorresteyn	Koninginnelaan 21, Soest (uitwedstrijden)	doehbt@versatel.nl	Tel.: 6013105
AB en Senioren:	Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51, Soest (uitwedstr.)	vhofmann@hotmail.com	Tel.: 5430677
Lange afstandsgroep:	Adri van der Zon	Nachtegaalweg 34, Soest	wedsecrta@avpijnenburg.nl	Tel.: 6013484
Jurycoördinator:	Alice van Beek	Gerrit v d Veenstraat 58, Soest	juco@avpijnenburg.nl	Tel.: 6035915

LEDEN-ADMINISTRATIE

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

CONTRIBUTIE-INNING

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

POSTADRES

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

ACCOMMODATIE

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

INLEVEREN COPIJ - LAY-OUT - ADVERTENTIES - DISTRIBUTIE

Gerard Boeren Schoutenkampweg 36, 3768 AE Soest redactie@avpijnenburg.nl
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
Else Lagerweij	Christinalaan 13 Soest	Tel.: 06 29223710
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

COÖRDINATOR REANIMATIECURSUS

Loes Nel Loesnel@gmail.com Turfstreek 219 Soest Tel.: 6010747

oud papier

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest Tel.: 6013423

ADVERTENTIES

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

BANKGIRO

Bankgirorekening 3159 98 601

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	Erepijnsstraat 71 Soest	Tel.: 6026219
Theo v. d. Beek (vv)	Gerrit v d Veenstraat 58 Soest	Tel.: 6035915
Vacature		
Marion v. Dorresteyn	Koninginnelaan 21 Soest	Tel.: 6013105
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228
Jet Verheijen	Schrikslaan 45 Soest	Tel.: 6030890

JEUGD AKTIVITEITEN COMMISSIE

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

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	Beetzaan 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 Kleinekoort	Eigendomweg 146 Soest	Tel.: 6024273
Leo Kortekaas	Ericaweg 11 Soest	Tel.: 6012448

BARHOOFDEN:

barhoofden@avpijnenburg.nl

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

8 mei 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

Linksboven: NordicWalkers ontmoeten hardlopers in de sneeuw
Rechtsboven: Onze burgervader start de Noodwacht
Onder: De pupillen houden een wintersleetraining (wedstrijd) op de baan.

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

VAN DE VOORZITTER

Geen winterstop

De atletiek kent geen winterstop. De ganse winter voltrekt zich hier recht voor mijn huis aan de Van Lenneplaan een soort atletisch gebeuren. Een ekster is de hele winter bezig zijn nest te bouwen. Pal voor mijn neus, bovenin een goud-iep van de gemeente, langs onze straat. In weer en wind, bij vorst en ontij, sober en in zijn eentje, slaapt hij zijn bouwmaterialen aan. Al was het nog zo glad op straat, hij ging door. Grote en ook heel kleine takjes. Een pure atleet met een voorkeur voor de lange afstand met handicap. Hij gunt zich geen rust en is in zijn enthousiasme heel wat van plan. Het zal een mannetje wezen. Wie zijn forse nest wil zien, moet gauw komen kijken, want zo gaan de nieuwe blaadjes van de boom van de gemeente Soest het zicht belemmeren. De koffie staat klaar.

Het is het soort enthousiasme - maar dan natuurlijk van een ander niveau - dat u uitstraalt, geachte atleet, binnen en buiten ons nestje, de Pijnenburgt. Ook de nieuwe jaarverslagen en visies van onze verschillende (technische) commissies getuigen ervan. Van het enthousiasme van de commissie voor de wedstrijdathletiek (WAC), voor de wedstrijdorganisatie (WOC), voor de Jeugd (JC), voor de veelsoortige recreatieve lopers (TCRL), voor de Sylvester, voor de Stretcher, voor de Herinrichting Atletiek Bosstraat (HAB), voor de Noodwacht en last but not least van het enthousiasme van de commissie voor de Kantine. Verzorgde overzichten van zorgen, plannen en wensen. Allemaal voor u beschikbaar, gratis en voor niks.

Eenerzijds, anderzijds

Allen spreken zij van eenerzijds, anderzijds. We hebben heel capabele trainers, maar het zijn er te weinig. Wij hebben wel atleten met talent, maar hoe kunnen we ze behouden? We hebben gelukkig veel vrijwilligers, meer dan wie ook, toch dreigt er een tekort. Onze accommodatie wordt wel getild naar KNAU-niveau, het vergt wel extra begeleiding. De Bosmarathon is een succes, maar de organisatie komt niet uit de lucht vallen. Ook de Sylvestercross is een pareltje, maar blijft hij

betaalbaar? De open Soester Blauwe Paaltjes Kampioenschappen vormen een aantrekkelijk idee, maar wat haal je aan? Al is de Stretcher nog steeds onmisbaar, er is wel onderbezetting. De cantine loopt eigenlijk als een trein, maar kan nog steeds vrijwilligers gebruiken. Kortom Pijnenburg groeit en bloeit, al dreigt een tekort aan mest.

De alg. ledenvergadering, 23 maart a.s.

Over dat alles kunt u 23 maart het woord voeren, vragen stellen. Uw bestuur zal naar vermogen en voor de laatste keer in deze samenstelling uw vragen beantwoorden. Marianne Verwoert blijft en dat is maar goed ook. Zij doet al 16 jaar (veelal) ondankebaar monnikkenwerk, dat wij niet willen doen en ook niet kunnen. Ook Dick den Oude blijft gelukkig. Zijn wijsheid daalt permanent op ons neer. En razend snel. In zijn mailtjes vat hij vaak de kern van het onderwerp in één zin samen. En die zin is dan ook nog korter dan u denkt. Everhard van Dijk was ahw al een financieel deskundige bij zijn geboorte. Het lijkt wel of hij economie in Tilburg heeft gestudeerd, zo perfect zitten zijn financiële presentaties in elkaar. Hij stopt echter met het penningmeesterschap en gaat een treedje hoger: Vice-voorzitter. Dat zal geen verandering geven, want dat werk deed hij er al bij. Saskia van de Vuurst is tot onze vreugde bereid het penningmeesterschap over te nemen. Voorts komen Paul Romein en Evert ten Kate het dagelijks bestuur versterken. Paul met ingang van 23 maart a.s. en Evert per 1 september a.s. Zelf treed ik per 1 april a.s. terug met dank aan ieder met wie ik mocht samenwerken. Het was eigenlijk in hoofdzaak 3 jaar lachen en genieten. Af en toe voel ik dan ook die drang van binnen om nog een jaartje te blijven, maar men moet op zijn top kunnen plaatsmaken voor verjonging. Ach en mochten de jongelui daartoe behoefte gevoelen, dan ben ik natuurlijk van harte bereid enkele nog lopende aangelegenheden in stilte af te ronden.

Jan Menne

Keep your feet moving!

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

GRATIS
VOETEN
SCAN



INTERSPORT VAN DAM

SOEST VAN WEEDESTRAAT 62 • TELEFOON (035)6030004

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

VAN DE REDACTIE (februari 2010)

Het waren bijzondere tijden de afgelopen maanden. Ruim zes weken lang sneeuw, wat voor het eerst sinds tijden weer eens een Witte Kerst opleverde. Naast lastig was het toch ook wel genieten van die fraaie winterse omstandigheden. Velen zullen tijdens Wandelingen, Nordic Walk-lopen en Renpartijen door die winterse natuur extra genoten hebben. Geplande wedstrijden, zoals de Halve van Egmond en de 3^e wedstrijd om de BAV-cup, werden echter afgelast. Óf de organisatoren dan wel de Hulpdiensten vonden het niet verantwoord om deze loopfestiviteiten doorgang te laten vinden. Een unicum!

Wat wél gewoon doorgang vond, was natuurlijk de 29^e Internationale Sylvestercross, de mooiste cross van Nederland, welke traditioneel plaatsvindt op Oudejaarsdag. De deelname was weer groot, evenals de aandacht van de media. Minder talrijk was het publiek. In deze Stretcher wordt vanzelfsprekend even teruggekeken op deze prachtige happening. De evaluatie heeft half januari j.l. reeds plaatsgevonden. En nu dus op weg naar de 30^e editie!

Op de 2^e zaterdag van dit jaar vond de Nieuwjaarsreceptie van AV Pijnenburg plaats. Deze kreeg door twee zaken een bijzonder karakter. Allereerst door de minuut stilte ter nagedachtenis aan Paul Lemmen, de wethouder die pal voor het einde van het oude jaar stierf en ten tweede door de installatie van de Noodwacht door de Hr. Noordergraaf, Burgemeester van Soest, welke voorafging aan de nieuwjaarsreceptie. Met het speciale hesje aan en de defibrillator op de rug stapte de Burgemeester op de mountainbike. Zowaar geen gewone handeling, want door de oude én het nieuw gevallen sneeuw was het eigenlijk niet het juiste moment voor een 'demonstratieritje'. Toch deed hij het, misschien wel met de gedachte dat in geval van échte nood ook niet gevraagd wordt óf het weer het uitrukken van de Noodwacht wel toelaat. Immers in zo'n geval breekt

nood alle wetten en is onmiddellijk handelen geboden! Eind januari moest AvP afscheid nemen van Feite Jan de Vries, oud penningmeester van 2000 tot 2003. Met hem is een goed mens en een groot sportman heengegaan. Fanatiek Schaatser, Skeeler, Fietser en Hardloper (al sinds 1975 ver voor de oprichting van Pijnenburg) als hij was, reed hij de Elfstedentochten van 1985, 1986 en 1997 uit, alsmede 12x de Alternatieve Tocht op de Weissenensee. Ook reed hij 22x keer de Fiets-Elfstedentocht. Hij rust in vrede!

Inmiddels zijn we met het verschijnen van deze Stretcher reeds zo'n twee maanden gevorderd in dit jaar, zijn de Olympische Winterspelen in Vancouver /Canada achter de rug en weten we of Wik Breure er eind februari voor het 3^e achtereenvolgende jaar in geslaagd is om Nederlands Junioren Kampioen Indoor te worden bij het onderdeel Hink-stapspringen tijdens het NK Indoor in Apeldoorn. Tevens kijken alweer uit naar de komst van het voorjaar en de instelling van de zomerklok. Dan kunnen we 's avonds weer heerlijk in de bossen om ons complex heen trainen.

Annet Korver bereidt zich ondertussen voor op haar krachtmeting met de Alpe d'Huez., die zij op de fiets 3x omhoog wil rijden. Het is een sponsorevenement ten behoeve van het KWF. Annet heeft als persoonlijk streefbedrag € 5000,-. De organisatie hoopt dit jaar € 10 miljoen voor het Fonds bij elkaar te fietsen. De echte mannelijke kanjers gaan minimaal 6x de Alpe d'Huez, met al zijn bekende en kenmerkende bochten, op.

Maar voor het zover is, geniet eerst maar van deze Stretcher. We wensen jullie veel leesplezier.

Groeten, mede namens de Redactiecommissie, Gerard vd Berg.

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

IN MEMORIAM FEITE DE VRIES

Helaas, de trouwe en taaie Feite heeft ons moeten verlaten. Daar had hij geen zin in, om de drommel niet, getuige zijn lange verbeterde strijd, die wij allen ahw op de voet hebben gevolgd. In binnen- en buitenland lokte hij de hooggeleerde deskundigen uit hun tent om hem met raad en daad bij te staan. Met wisselend succes, dat moet gezegd. Maar hij heeft er alles aan gedaan om het tij ten gunste te keren. Hij héette de Vries, maar hij wás het in feite ook. Onverzettelijk. Wel een keer of 13 reisde hij samen met zijn echtgenote Antje - ook een toegewijd Duinbraaier - naar het ziekenhuis in Frankfurt, teneinde met de meest geavanceerde methodes zijn ziekte te bestrijden. Zijn ziekte, die tenslotte niet te overwinnen bleek. Naar alle waarschijnlijkheid heeft hij met die dappere strijd wél zijn leven gerekt, niet gered. Zijn conditie bleef naar omstandigheden optimaal, hij was immers een Duinbraaier van Pijenburg, een atleet in hart en nieren! Toen de strijd gestreden was, hebben we hem ten grave gedragen. Alle 6 de dragers waren Duinbraaiers. Feite zelf had de jongens uitgekozen. Echt indrukwekkend om te zien hoe de dragers op leeftijd hun inruijste werk namens ons allen verrichtten, daar op het charmante kerkhofje, pal aan de overkant van de Eem, een kerkhofje, als het ware voor Feite geschapen. Feite, op 24 april 1938 in Anjum (Friesland) geboren, was een van ons, in voor- en tegenspoed. Tot enkele weken voor zijn dood kwam hij nog kijken of wij wel ons best deden in de loopgroep op zondagmorgen. "Net eamelje, mar dwan" was zijn devies. Niet zeuren, maar doen. Hij heeft inderdaad het nodige gedaan, maar bescheiden als hij was, zou hij absoluut niet willen, dat zijn weldaden voor de mensheid publiekelijk zouden worden opgesomd. Hij was - ook op de schaats - een atleet in optima forma, slank, taaie, sober, integer, een optimist, bereid iets over te hebben voor de ander. Degelijk ook. In ieder geval moet worden opgemerkt dat hij gedurende enige jaren penningmeester is geweest van de atletiekvereniging Pijenburg, daartoe degelijk opgeleid tot econoom aan de V.U. te Amsterdam.



Feite, een uitzonderlijke fan van de heer Ollie B. Bommel, zag bij al zijn doen en laten, het relatieve ervan, "als u begrijpt wat ik bedoel". Het door hemzelf ontworpen overlijdensbericht spreekt boekdelen. Het integere van de heer Bommel en het evenzo slimme van Tom Poes kwamen enigszins in symbiose bijeen in Feite, een heer met gepast integer intellect, waarmee wij rekening hielden en ons voordeel deden. Met een ondertoon van de droge humor, Feite eigen, sprak hij dan ook op zijn sterfbed in een uiterste en laatste krachtsinspanning: "Het is nou menens". Ja, wij missen Feite erg. Moge dat voor Antje en al zijn andere dierbaren een steun zijn dit zware verlies te dragen.

Namens de Duinbraaiers,
Loopgroep van AV Pijenburg,
Jan Menne



Rondje Stichting

Een zware opgave voor een heel goed doel

door André van Zadel

Drie jaar na de waanzinnige prestatie van Jean-Paul Haaksman gaat opnieuw een lid van onze club, **Annet Korver**, komend voorjaar de strijd aan met de Alpe d'Huez. Niet lopend, maar op de fiets. En nee, niet gewoon een lekker toertochtje, maar een bijna onmogelijke sportieve prestatie voor een goed doel: KWF Kankerbestrijding. Krachtpatser Jean-Paul fietste begin juni 2007 de Alpe d'Huez 7 keer op en neer, op 1 dag!! Annet doet het wat 'bescheidener', 3 keer, maar de prestatie is er natuurlijk niet minder om. Ik geef het je te doen.

Zoiets doe je natuurlijk niet zomaar, daar heb je een heel bijzondere reden voor. Zo ook Annet. En daar gaat ze zich voor 200 procent voor inzetten!

Wat bezielt toch deze mensen dat ze dit zichzelf aandoen? Iedere deelnemer, individueel of in een team, heeft z'n eigen redenen, z'n eigen drive. Maar het is de kanker die hen daarin bindt. Allemaal hebben ze, zelf of in de directe omgeving, kanker meegemaakt of zitten nog middenin dat afschuwelijke proces. Allemaal willen ze daar iets voor doen. En wat kun je dan beter doen dan een bijna ongelofelijke, sportieve prestatie neerzetten waarmee je KWF Kankerbestrijding steunt!



Annet, bij veel Pijnenburgers bekend als EHBO'er bij o.a. de Clubkampioenschappen, zal tot 3 juni niet aanwezig kunnen zijn, dit i.v.m. haar training voor de beklimming van de Alpe d'Huez.

Onder het motto 'Opgeven is geen optie' is het doel van deze prestatie dus om zoveel mogelijk geld bij elkaar te fietsen voor het Koningin Wilhelminafonds, de KWF Kankerbestrijding.

De deelnemers geven een streefbedrag op waarvoor zij de zware uitdaging zullen aangaan en doen hun uiterste best om dat streefbedrag te realiseren, liefst nog te overtreffen. Daarvoor zijn natuurlijk donaties nodig. Kleine, grote, maakt niet uit. Annet's streefbedrag is € 5000,-, dat is nog lang niet bereikt. Maar er is nog tijd. Door voldoende publiciteit, zoals bijvoorbeeld binnen de club, moet het toch mogelijk zijn om Annet op 3 juni a.s. te laten fietsen in de geruststellende wetenschap dat zij haar streefbedrag ruimschoots heeft gehaald!

Ga even een kijkje nemen op <http://www.opgevenisgeenoptie.nl/>.

Daar vind je alles over dit bijzondere wielerevenement. Iedere deelnemer heeft een eigen site, met een eigen presentatie en achtergrondinformatie. Kijk op de site van Annet om te zien op welke wijze je kunt doneren:

[http://deelnemers.alpe-](http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/acties/actie.aspx?user=korv)
[dhuzes.nl/acties/actie.aspx?user=korv](http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/acties/actie.aspx?user=korv)

erannet@gmail-com&name=team

Je bijdrage is een steun in de rug voor Annet, maar vooral natuurlijk voor KWF Kankerbestrijding. Voor dat doel is nooit geld genoeg!

PS Dit artikel staat ook op de website van AV Pijnenburg. Daar kun je via bovenstaande link makkelijk op de deelnemerssite komen. Hoef je hem niet helemaal over te typen.



Menno van Winden

Impressie Alpe d'Huzes

Impressie van de Installatie Noodwacht

Op zaterdag 9 januari '10 is, voorafgaande aan de Nieuwjaarsreceptie van Pijnenburg de Noodwacht geïnstalleerd. De installatie werd officieel verricht door de Hr. Noordergraaf, Burgemeester van Soest.



Hij deed dat door met een speciaal hesje aan en de defibrillator op de rug een demonstratieritje te maken. Daarbij moest hij en de andere aanwezigen wel de oude en de nieuw vallende sneeuw trotseren.



De installatie werd naast de genodigden bijgewoond door een aantal journalisten/ fotografen, die het gebeuren vastlegden op de 'gevoelige plaat'. Ook een TV-ploeg van RTV Amersfoort was aanwezig. Naast de beelden van de demonstratierit van de Burgemeester

werd ook Rob Goudriaan, samen met Paul Romijn de organisatorisch kracht achter het project, een interview afgenomen. Temidden van de prachtige hieronder uitgebeelde entourage werd het 'wat, waarom en hoe' van het project verteld.



Het Noodwacht-project van AV Pijnenburg is een van de eerste ontwikkelingen op dit vlak. De bosrijke omgeving van het atletiekcomplex in Soest is door middel van Knooppunten in kaart gebracht. Via deze knooppunten kan de Noodwacht, die uitrukt zo doelmatig en doeltreffend mogelijk naar de 'plek des onheil' geleid worden.

Inmiddels zijn er binnen AvP al ruim 75 leden opgeleid om de Noodwacht te kunnen bemannen. Het bestuur ondersteunt dit project van harte en roept nog meer leden op zich aan te melden. Het streven is, per toerbeurt, bij iedere training een Noodwacht paraat te hebben.

Wilt u ook meer weten over verspringen, hoogspringen en werponderdelen?

Enkele recreanten van AV Pijnenburg hebben aangegeven meer te willen weten over bepaalde technische onderdelen (zoals hoogspringen, verspringen, werponderdelen) die bij AVP verzorgd worden. Deze interesse is natuurlijk erg leuk. Zo kan men eens een keer zien waar bepaalde andere leden van AVP zich mee bezig houden.

De Wedstrijd Atletiek Commissie (WAC) van AVP wil, voordat een en ander verder georganiseerd gaat worden, via een enquête de interesse eerst goed onderzoeken.

De enquête zal via een kort vragenformuliertje schriftelijk plaatsvinden op zaterdag 6 maart 2010 (bij de clubkampioenschappen cross!!!) in de kantine van AVP. Indien nodig is er een extra datum, te weten zaterdag 13 maart 2010.

Rahel Bellinga en Edgar Cukier van de WAC zullen dan de formulieren uitdelen.

Graag het formulier invullen en aan Rahel/Edgar geven of in de daarvoor bestemde doos in de kantine stoppen (*binnen 3 weken, maar uiteraard het liefst direct*).

Alvast hartelijk bedankt voor uw medewerking!

De vragen op het enquêteformulier zijn:

- **Welke technische nummers hebben uw voorkeur: hoogspringen, verspringen, speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen, polsstokhoog, horden, hinkstapsprong?**

GRAAG HIERBOVEN OMCIRKELEN VAN UW VOORKEUR(EN).

- **Komt u straks kijken als er op Pijnenburg een demonstratie van technische nummers wordt gegeven?**

JA / NEE → GRAAG HET JUISTE ANTWOORD OMCIRKELEN.

- **Doet u straks mee als u een technische training kunt bijwonen (hoogspringen, verspringen, speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen, polsstokhoog, horden, hinkstapsprong)?**

JA / NEE → GRAAG HET JUISTE ANTWOORD OMCIRKELEN.

- **Wilt u straks alleen een demonstratie hebben of (ook) actief meedoen?**

DEMONSTRATIE / (OOK) ACTIEF MEEDOEN → GRAAG HET JUISTE ANTWOORD OMCIRKELEN.

- **In welke periode (of: op welke dagen) zou een demonstratie u het best uitkomen?**

UW ANTWOORD IS:

Rahel Bellinga en Edgar Cukier, namens de WAC

slagerij van asch

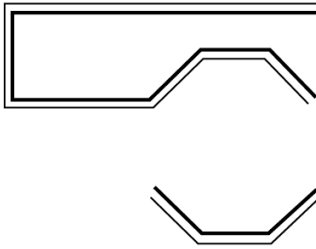
party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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



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



TRAININGSTIJDEN

Pupillen: Geboortejaar 2003 = mini's

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

Pupillen: Geboortejaar 2002

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

Pupillen: Geboortejaar 2001

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

Pupillen 1^e jrs: Geboortejaar 2000

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

Pupillen 2^e jrs: Geboortejaar 1999

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

*Gymzaal Smitsweg t.o. de Plantage

Junioren D1 + D2 (jongens en meisjes)

Dinsdag	Baan	17.30 - 19.00 uur	Susanne v d Hoeven	06-40519900
	Baan	17.30 - 19.00 uur	Arjen Groot	06-22970571

Donderdag	Baan	17.30 - 19.00 uur	Thijs Reiling	06-15100379
Donderdag	Baan	17.30 - 19.00 uur	Niels 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
Steeff Biesterveld	06-27038050
Rob Land	06-54224181

Recreanten:

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

FitStart

Een nieuwe FitStart
begint
zaterdag 17 april.
Zie uitgebreid artikel
in deze Stretcher

P PSK

Tekst
Merlin Mulder

Beeld
Tine Claerhout

089

APK voor je schoenen

Hardloopschoenen gaan gemiddeld 1200 kilometer mee. Wie 20 kilometer per week rent, bereikt die afstand al in iets meer dan een jaar. Daarna vermindert de demping van de schoen, of verdwijnt die zelfs helemaal. Het resultaat: meer belasting op de gewrichten en een grotere kans op blessures. De oplossing: geef je schoeisel een gratis PSK bij Run2Day, een 'Periodieke Schoen Keuring.'

Weinig hardlopers zijn zich bewust van de negatieve effecten van slijtage. De zool of het bovenstuk van een schoen slijt minder snel dan de dempende elementen, dus de aftakeling is niet altijd goed zichtbaar. Bovendien blijven veel schoenen comfortabel lopen, ook al is het dempende effect verdwenen. Vaak merk je pas hoe versleten ze zijn, wanneer je een nieuw paar hardloopschoenen aantrekt.

Bij Run2Day vinden we het daarom heel gewoon dat je bij ons langskomt om je schoen te laten keuren door een van onze professionals.

We hebben er zelfs een naam voor: de PSK ofwel Periodieke Schoen Keuring, vergelijk het met de APK voor je auto. Alleen is deze service helemaal gratis.

Wat houdt de PSK in? We kijken allereerst wat voor effect jouw loopstijl op de slijtage van de schoen heeft. Een neutrale loper die veel op zandpaden rent, doet relatief lang met zijn schoenen. Een pronerende loper die veel op asfalt rent, verslijt ze juist relatief snel. Zijn je schoenen nog goed, dan sturen we je gewoon weer naar huis. (Meestal na een persoonlijke hardlopanalyse en een indicatie van het aantal kilometers dat je schoeisel nog mee kan.) Soms geven een paar nieuwe zooltjes je schoenen een tweede leven. In andere gevallen ben je het best af met een nieuw paar. Hoe dan ook, voel je nooit bezwaard om je schoenen bij Run2Day te laten controleren.



R2D-ED-psk.indd 3

21-09-09 16:58

ADVERTEREN IN DE STRETCHER IETS VOOR U?

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

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

Pijnenburg pakt twee medailles op NK indoor!

Afgelopen weekend heeft het NK indoor atletiek plaatsgevonden in Apeldoorn. Atletiekvereniging AV Pijnenburg vaardigde vijf atleten af.

Zaterdag kwam loopster Susanne van der Hoeven als eerste in actie op de 400m. Zij liep deze race in een goede 1.06,79 min. Wat goed was voor een 14^e plaats. Diezelfde dag werd ook de 800m gelopen door Judith Rasch in de categorie junioren B en door Mitchell Thiel ook in de categorie junioren B. Beiden maakten het bijzonder spannend door te finishen als derde in hun series en zich te kwalificeren als 'tijdsnelste' voor de finale die de volgende dag werd gelopen. Op zondag kwam eerst loper Jasper Smits in actie op de 1500m. Hij finishte deze race in 4.27,90 min., wat goed was voor een 13^e plaats. Daarna kwamen de spannende finales van de 800m. Eerst was Judith aan de beurt, die het zwaar had tijdens haar race. Zij

liep een tijd van 2.27,8 min en werd hiermee 7^e, wat een heel goede prestatie is aangezien zij twee jaar jonger is dan de overige deelnemers. Daarna was Mitchell aan de beurt. Gedurende de race leek het er op dat hij op een vierde plaats zou eindigen, maar door een valpartij van een concurrent in de laatste ronde kon Mitchell de derde plaats veroveren en deze vervolgens ook vasthouden. Hij finishte deze race in 2.03,2min. Een onverwachte bronzen medaille voor Mitchell Thiel! Als laatste kwam Wik Breure in actie. Wik was favoriet op zijn onderdeel hink-stap-sprong. Vorig jaar was hij Nederlands Kampioen en deze titel wilde hij natuurlijk vasthouden. Dit deed hij door in zijn tweede poging een afstand van 14.02m te springen. Deze afstand werd gedurende de rest van de wedstrijd niet verbeterd, Wik werd wederom Nederlands Kampioen Indoor hink-stap-sprong, met een ruime voorsprong van wel 60cm!



Wik Breure met zijn gouden medaille om de hals



Mitchell Thiel met zijn gouden medaille

De noodwacht is begonnen.....

We zijn nu al ruim een half jaar actief bezig met het opzetten van de noodwacht. Op 9 januari zijn we van start gegaan met een proefperiode van 3 maanden. Burgemeester Arie Noordergraaf heeft net voor de nieuwjaarsreceptie het officiële startsein hiervoor gegeven. Het decor kon eigenlijk niet mooier een volledig onder een sneeuwtpijl bedekte baan en wat lichte sneeuw. Na een aantal toespraken in de kantine van de Pijenburg was het de taak van de burgemeester om de opening te verrichten. Hij deed dit door een blokje op de mountainbike te fietsen met de AED in zijn rugtas. We hebben dit gadegeslagen en kunnen constateren dat hij zo lid kan worden van de noodwacht om twee maal per jaar bij Pijenburg mee te draaien. Na de officiële start van de noodwacht werd zaterdagmiddag ook nog een minuut stilte gehouden voor de onlangs overleden wethouder Paul Lemmen, die eigenlijk aanwezig zou zijn bij start van de noodwacht.

Voor hen die nog niet weten wat het noodwachtplan van AV Pijenburg is.

Pijenburg beschikt over een AED (Automatische Externe Defibrillator), deze bevindt zich in de EHBO kamer van de Pijenburg. Maar omdat de meeste trainingen buiten de directe omgeving plaatsvinden is er een noodplan bedacht hoe wij deze AED zo snel mogelijk op de plaats van het ongeval kunnen krijgen. Er wordt dan al gereanimeerd maar ook een defibrillator is hierbij zeer gewenst. De noodwacht is in de Pijenburg en heeft als taak bij een noodoproep de AED zo snel mogelijk op de juiste plaats te krijgen. Daarvoor is het bos ingedeeld in een aantal trainingsgebieden. Elk gebied heeft een aantal knooppunten, dit zijn duidelijk herkenbare punten in het terrein. Het is de bedoeling dat de trainer bij een calamiteit de noodwacht kan vertellen waar zij in het bosgebied door lopers wordt opgevangen om hem/haar naar de juiste plaats te begeleiden. Dit gebeurt door in het bos een ketting van lopers te vormen van de ongevalplaats naar het (afgesproken)knooppunt.

We hebben de afgelopen maanden gebruikt om de noodwachten en de trainers zo veel mogelijk bekend te maken met de gebruikte begrippen en procedures. Het is namelijk van

het grootste belang dat iedereen de zelfde taal spreekt. Dus dat iedereen voor een bepaald trainingsgebied dezelfde naam gebruikt. Nu in deze proefperiode is de noodwacht alleen op de zaterdag morgen bij de trainingen actief. Vanaf april gaan wij het aantal trainingen waarbij de noodwacht aanwezig is uitbreiden. Het rooster van de noodwachten wordt op dit moment gemaakt. Hierbij zijn de ervaringen uit de eerste weken van het proefdraaien en de opmerkingen uit het trainerscorps gebruikt om het plan te verbeteren. In de komende weken gaan we met een aantal geïnteresseerden de knooppunten langs fietsen om de noodwachten en de trainers hiermee zo veel mogelijk bekend te maken.

We hebben nog noodwachten nodig.

Als wij tijdens alle trainingen van AV Pijenburg een noodwacht in de Pijenburg willen hebben zijn er ruim 150 vrijwilligers nodig. Omdat wij met de noodwachten hebben afgesproken dat zij twee maal per jaar 'dienst' hebben komen we nog wel wat vrijwilligers tekort. Elk lid van AVP zal toch wensen dat als zij onverhoopt slachtoffer zijn, dat ze dan ook adequaat geholpen kunnen worden. Het zou dan ook eigenlijk moeten betekenen dat elk lid graag twee keer per jaar Noodwacht wil zijn. Geïnteresseerden kunnen daarvoor contact opnemen met de coördinator van de noodwacht via het e-mailadres: noodwacht@avpijenburg.nl We hebben op dit moment bijna 80 vrijwilligers die zich hebben opgegeven.

Maar als u wat meer wilt weten kun u ook op de zaterdagochtend wat informatie inwinnen bij de noodwacht van dienst. (Zich hier opgeven mag hier natuurlijk ook, graag zelfs).



Hondenweer

door André van Zadel

Het is woensdagavond 27 januari. Alweer sneeuw en behoorlijk glad. Zelfs zo bar dat trainers deze avond hun trainingen hebben afgelast. En terecht, want het was echt onverantwoord! Maar ja, waar ligt de grens voor het wel of niet laten doorgaan van besprekingen op de club? Een stuk hoger, want die gingen die avond gewoon door. Hevige sneeuwval en gladheid trotserend werd er toch weer heel wat af vergaderd. Ook ik was weer aan de beurt. Het werd een vreemde avond.

Kwart voor 9, Loes even opgehaald (was toch wel héél slecht weer om te fietsen) en we gleden kort daarna het parkeerterrein van de club op. Langs de Bosstraat hadden we een hond in de sneeuw zien scharrelen. Dat viel op: hij was donker en stak erg af tegen al dat wit, maar we vonden vooral dat dit toch helemaal geen weer was voor een eenzame hond om een wandelingetje te maken. De auto geparkeerd en we waren nog niet eens uitgesproken over het 'hondenweer' (voor de hand liggende woordspeling) toen het dier opeens naast de auto stond. Rechtop! Best groot, zo'n Mechelaar (denk ik). We stapten dus heel behoedzaam uit en konden nog net verhinderen dat de hond instapte.

Geen mens in de buurt die misschien bij het dier zou kunnen horen, geen geroep of gefluit, niets wees erop dat de hond in gezelschap was. Hij – of misschien was het een zij, niet op gelet – liep enthousiast mee naar de ingang van het clubgebouw. Wat we bij de auto nog hadden kunnen verhinderen lukte hier niet; het dier liet zich namelijk niet wegsturen en glipte achter ons langs naar binnen. Hij was snel en wist meteen waar hij naar toe wilde: natuurlijk, de keuken. Tot grote verbazing van Herman. Daar was het dier snel uitgekeken, hij rende nog wat door de kantine, kwam uiteindelijk naast onze vergadertafel zitten en bij het commando 'AF!' ging hij keurig liggen.

Pffff, even rust na al die commotie. Inmiddels afgesproken dat Amivedi werd gebeld, de stichting die zich inzet voor vermiste en gevonden huisdieren. Daarna konden we weer over tot de orde van de avond. Dachten we.

De hond had blijkbaar heel andere plannen. Hij was kennelijk het liggen beu en ging toch weer op onderzoek uit. Toen hij een afvalbak ging leeghalen leek het duidelijk: het dier was eenzaam, verwaarloosd, hongerig. Medelijden alom. De belangrijke bespreking werd er een met hindernissen, al dat gekraak van plastic etc. was toch wel erg storend, bovendien leidde het nogal af.

Ik pakte de hond bij zijn halsband en trok hem naar de hal. Zo, ga daar maar even afkoelen! Tussendeuren dicht en de orde was weer hersteld. Inmiddels was er contact geweest met Amivedi, er was iemand onderweg. Maar ja, probeer iemand zonder TomTom maar eens uit te leggen hoe je vanaf de Biltseweg over de Wieksloot bij Pijnenburg komt. In het donker, in de sneeuw, glad. Een drama dus. Dat kon wel even duren en dat deed het ook. Net iets te lang, naar later bleek.

Een aantal telefoontjes verder leek de geruststelling nabij dat er nu echt gauw iemand zou zijn die zich over het zielige dier

zou ontfermen. Tot iemand terugkwam van het toilet en ons een beetje beduusd aanraaide om even in de hal te gaan kijken. Weer de bespreking onderbroken en naar de hal. Je geloofde je ogen niet! Een ravage! De zielige hond had zich in korte tijd ontpopt als een vernielzuchtig monster, een aantal jacks en jassen van de kapstok getrokken – met een lichte voorkeur voor bontjes, al dan niet echt – en had die volledig verwoest. De vlokken vlogen in het rond, die bleken nota bene afkomstig van het voorzittersjack. Maar ook het jack van de penningmeester was in mum van tijd zodanig toegetakeld dat het helaas direct als verloren beschouwd kon worden (overigens ontdekten we later dat de mouwen eruit te ritsen waren, hij hield er dus nog een knappe bodywarmer aan over). Om over de jassen met bontjes maar te zwijgen.

Maar dit was nog niet alles. Na of misschien tijdens de stoeipartij met de jassen moet het dier plotseling de grote inloopmat bij de voordeur hebben ontdekt. En jawel, ook die heeft hij flink te grazen genomen. De gevolgen daarvan zijn inmiddels vast niet onopgemerkt gebleven; de mat was al niet meer zo best, maar zó slecht was hij nu ook weer niet!

Tja, wat nu? Omdat de meneer van Amivedi nog steeds niet de goede weg naar Pijnenburg had gevonden moesten we opnieuw ingrijpen; de hond werd verbannen naar een kleedkamer. Daar kon hij toch weinig schade aanrichten, of zou hij aan de banken gaan knagen? Af en toe maar even gaan kijken, maar hij lag heel rustig (waarschijnlijk moe van al die opwindings) op de koude tegelvloer, in afwachting van wat er verder met hem ging gebeuren. Er leek sprake van een soort berusting.

De bespreking kon nog net worden afgerond voordat de man van Amivedi binnenkwam. Terwijl hij zich in de kleedkamer over de hond ontfermde, hem lief en kalmerend toesprak en tegelijkertijd vaststelde dat het dier gechipt was meldde zich in de kantine onverwacht ook de eigenaar van de hond. Ook hij had telefonisch contact met Amivedi gezocht en men had hem verteld dat iemand op weg was naar AV Pijnenburg omdat daar een hond was komen aanlopen.

De hond leek nog steeds te verbouwereerd om zijn baasje enthousiast te begroeten.

Hij liep hem straal voorbij, maar de man was wel ontzettend blij. Zijn hond bleek al uren weg, ontsnapt uit een hok aan het 1^e Heeserlaantje en hij had de hele omgeving uitgekamd op zoek naar zijn hond.

Na uitwisseling van alle voor de verzekering benodigde gegevens en de spontane toezegging van de man om direct alle schade te vergoeden gingen ze weg en keerde de rust weer. Toen toch maar een biertje voor de schrik genomen en de toedracht geëvalueerd.

Onze dierenliefde had grote consequenties gehad, maar we konden er gelukkig allemaal om lachen. Het was een bijzondere avond geweest.

Ik heb begrepen dat de schade aan de jassen inmiddels is vergoed. Allemaal heel soepel geregeld. Maar hoe zit het nou met die mat??



Bettina Beauty Care

NATUURLIJK

MOOI!

Lekker ontspannen na het sporten!

Cenzaa Moment behandeling

Maakt u een afspraak voor een heerlijk geurende
Cenzaa gezichtsbehandeling,
inclusief warme edelstenen gezichtsmassage,
voeten- en handmassage in maart en/of april
dan ontvangt u **20%** korting.

Normaal € 75,-

Nu 59.95

BETTINA BEAUTY CARE • HARTWEG 70 • 3762 SG SOEST

T 035 603 11 93

WWW.BETTINABEAUTYCARE.NL • INFO@BETTINABEAUTYCARE.NL

*Actie geldt alleen bij inlevering van deze advertentie t/m 30 april 2010

DATUMLIJST LOPEN SEIZOEN 2010

Zaterdag 6 maart 2010

?

mei/juni 2010

Woensdag 25 augustus 2010

Vrijdagavond 17 sept. 2010

Zaterdag 2 oktober 2010

Zondag 3 oktober 2010

Zondag 10 oktober 2010

Clubkampioenschappen cross

Baanwedstrijd 5 kilometer bij BAV?

Open Soester Blauwe Paaltjes Loop

Gildeloop

Meerkamp jeugd en baanwedstrijd diverse afstanden w.o. 3 kilometer

Clubkampioenschappen baan recreanten

Clubkampioenschappen baan jeugd

Pijnenburg Bosmarathon

Winst voor Rahel Bellinga in 30km van Schoorl.

Lang was het twijfelachtig is de 33^e editie van de Groet van Schoorl door zou gaan omdat de paden door de Schoorlse duinen nog niet geheel sneeuwvrij waren. En het strooibeeld in het fraaie natuurgebied erg stringent is. Maar gelukkig kwam vrijdag het bericht dat de run definitief door zou gaan waardoor duizenden hardlopers hun sporttassen konden gaan inpakken. Bij de 30km run wist triatlete Rahel Bellinga bij de V40+ de winst te pakken. Door een prachtig decor van besneeuwde duinen en redelijk sneeuwvrije paden kwam zij na 2.13.52 door de finish. Voor haar was Harry Sikkema al als 7^e bij de M35+ geëindigd in 1.59. Op de halve marathon greep Gerrie den Oude met haar 4^e plaats bij de V55+ in 1.42.07 net naast de medailles. Theo van Beek (M50+) en Ilse Land (V45+)

konden beide tevreden zijn met hun 11^e plaats op de halve marathon. Ook Titus Blom, die ondanks de zware omstandigheden zijn pr met 4minuten naar beneden bijstelde, kon terugzien op een mooie wedstrijd.

Op de 10km liep Martha van Hal (V60+) naar het brons.

Terwijl in Schoorl de lopers bij een lichte sneeuwval hen wedstrijd afwerkte kwam Timo van Beek in de nieuwe indoorhal in Apeldoorn in actie bij het NK voor studenten. Op de 1500m was zijn 4.17.6 goed voor het zilver. Tim van der Hoeven en Joel de Bree stonden met 2.07.67 en 2.14.04min. hun mannetje in hun series van de 800. Thijs Reiling kwam bij het kogelstoten tot 8.36m.

Uitslagen Groet van Schoorl.

10km: V60+ 4 Martha van Hal 47.57

Halve Marathon: M40+ 36 Jos Bloem 1:30:22; 83 Titus Blom 1:36:56; M50+ 11 Theo van de Beek 1:28:31; 29 Edgar Cukier 1:36:16; M55+ 26 Dirk den Oude 1:41:04; V40+ 19 Esther van de Grift 1:43:29; V45+ 11 Ilse Land 1:47:23; V55+ 4 Gerrie den Oude 1:42:07; 20 Adri van der Zon 1:57:44

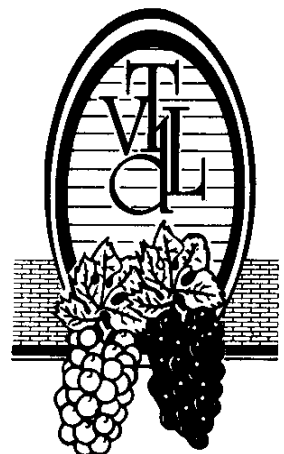
30km: V35+ 1 Rahel Bellinga 69 2:13:52; M35+ 7 Harry Sikkema 1:59:36

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*





Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

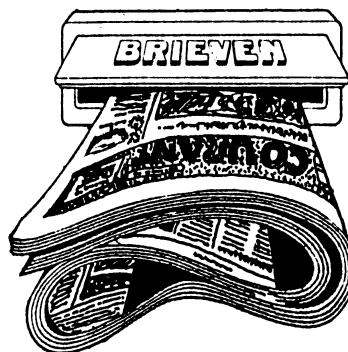
035-6014832

- ❖ 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
SOESTERCOURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

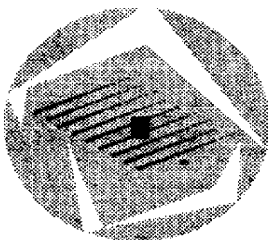
INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weestraat 227 - 3761 CD Soest

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

Krijkamp



Den Oude

accountants belastingadviseurs

Molenstraat 11 - Postbus 475

3760 AL Soest

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

FITSTART 2010

door André van Zadel/tcrl

Er komen al aanmeldingen binnen en er zijn al veel vragen over gesteld, hier is het antwoord: JA, ook dit jaar zal AV Pijnenburg weer een FitStart organiseren. Daarmee gaan we weer proberen nóg meer mensen enthousiast te maken voor het hardlopen in groepsverband. Gelukkig hebben we daarmee heel goede ervaringen, want veel ex-FitStarters hebben zich immers in de afgelopen jaren bij onze vereniging aangesloten.

De FitStart is bedoeld voor beginnende lopers, mensen die nog niet of nauwelijks aan sport hebben gedaan en op een leuke en vooral actieve manier aan hun conditie willen gaan werken. Met twee trainingen per week wordt er naar toe gewerkt dat de deelnemers aan het eind van de FitStartperiode ook echt een redelijke conditie hebben opgebouwd. Het einddoel is dat ze tenminste 3 km kunnen hardlopen zonder onderbrekingen. Voor velen lijkt dat doel aan het begin van de FitStart-periode nog héél ver weg, sommigen denken dat zij nog geen paar honderd meter kunnen rennen. Maar tijdens de trainingen gaat dat er al gauw heel anders uitzien en staat men vaak versteld van de eigen progressie.

Het trainingsprogramma omvat naast loopscholing en het recreatieve (hard)lopen natuurlijk ook oefeningen voor de versterking van heel veel spieren en voor de verbetering van de loop- en lichaamshouding. Daarnaast is er ook aandacht voor schoenen, kleding, voedsel, trainingsvormen en blessurepreventie. Heel belangrijk allemaal! Maar bovenal gaat het natuurlijk om lekker samen trainen.

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

Deelname aan de FitStart kost slechts € 50,- per persoon. Inschrijven kan vanaf medio maart a.s., uitsluitend via de website www.avpijnenburg.nl. De FitStart omvat ongeveer 25 trainingen, begint op zaterdag 17 april en zal dit jaar doorlopen tot aan het zomerreces; dat begint op maandag 19 juli. Daarvoor is gekozen om de FitStarters niet te hoeven indelen in het eerste deel van zomerrooster. De afsluitende training is dus op

zaterdag 17 juli a.s.

Alle FitStart-trainingen zijn op zaterdagochtend en woensdagavond. Welke trainer de FitStart gaat begeleiden is op dit moment nog niet bekend. Zodra die beslissing is genomen zal dat via de mededelingenborden worden bekendgemaakt.

Als je mensen weet in je omgeving die je graag enthousiast wilt maken voor onze loopsport geef hen dan dit artikel of verwijst hen naar de website. Daarop verschijnt dit verhaal ook deze week, met een verwijzing naar de inschrijvingspagina. Dit bericht wordt net als ieder jaar ook gezonden aan de redacties van de Soester Courant en Soest NU.

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

Zegt het voort!!!

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

SCHEMA BARDIENST 2010

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
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
	15	Herman Schoemaker	Anette Steenman	6090808	Gert de Bree	6016118
	22	Wim van Leek	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 22371935
	29	Dineke Kleinekoort	Tom Andriessen	6026219	Sven van Bommel	5827330
juni	5	Ineke Schoemaker	Evert v d Pol	033 4804335	José Smits	6024472
	12	Marga Boeren	Linette Commandeur	6032120	Theresia Vermeulen	6021788
	19	Leo Kortekaas	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
	26	Gerard Boeren	Yvonne Jansen	5421610	Marga Boeren	6021171
juli	3	Joke van Zal	Mia Egtberts	06 22371935	José Schoonenberg	6033208
	10	Herman Schoemaker	Tilly Melse	6028287	Ton Ruepert	6030200
	17	Wim van Leek	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027

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

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



Wik Breure slaagt met vlag en wimpel !

Grandioos !!!



Afgelopen zondag 28 februari is Wik Breure erin geslaagd voor **de 3^e achtereenvolgende keer Nederlands kampioen Indoor Hink-stapspringen bij de Junioren** te worden. De Nederlandse Kampioenschappen Indoor voor Junioren vonden plaats in het Omnisportcentrum in Apeldoorn.

Nadat hij de afgelopen twee jaar 2x Nederlands Kampioen Indoor Hinkstapspringen bij de B-Junioren was geworden, waren de verwachtingen dit jaar bij de A-Junioren wederom hooggespannen. Maar van onze schaatsvrienden op de Olympische Spelen weten we (helaas) hoe moeilijk het is om aan die hoge verwachtingen te voldoen.

Bij de B-junioren sprong hij in 2008 een afstand van 13.08 meter en in 2009 kwam hij 13.74 meter ver. En nu in 2010 sprong hij ver over de 14 meter, nml. 14.52 m.

Hier de berichtgeving van de officiële site van de Atletiekunie:

Wik Breure met afstand de sterkste bij Hink-stapspringen

Wik Breure (Pijnenburg), vorig jaar als B-Junior nog vierde, pakte nu overtuigend de winst. Zijn sprong van 14.52 meter was ruimschoots voldoende voor goud. Jasper Kranendonk (Typhoon) evenaarde in zijn laatste sprong nog wel het resultaat uit het begin van de wedstrijd, wat genoeg bleek voor zilver. Joy Blange (Spirit OB) had echt zijn allerlaatste sprong nodig om het podium te halen.

Kortom: Een fenomenale prestatie van Wik Breure, die begin dit jaar net 18 jaar is geworden en dus pas net A-junior is. Driemaal Chapeau Wik! Je bent een kanjer!



Op vrijdag ADV ?

Vrije dag ?

Kom lekker lopen!

**Voor alle A en B lopers met
tijd over op vrijdagochtend.**

Training van 9.15-10.30

**De kleedkamers zijn beschikbaar.
Informatie: Jos van Keken
035-6021940**

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

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

Nordic Walkers voelen zich Wintersporters!

Sinds de uitbundige sneeuwval, die startte op 17 december 2009, zag Soest en Omgeving er bijzonder winters uit. Zozeer zelfs dat het een echt wintersportgebied leek, inclusief alle aspecten die een dergelijk gebied kenmerken. Zowel Hardlopers als Nordic Walkers werden 'getroffen' door het fraaie maar wel erg lastige weertype. Hardlopers hadden er het meeste last van, omdat afzetten en landen op een besneeuwde ondergrond toch anders en moeilijker is dan op de (half)harde grond. Het voortdurend corrigeren om goed in balans te blijven, kostte bovendien veel energie. De normale winteravond-trainingen op de openbare weg konden daarom zo nu en dan ook niet doorgaan. Rond de Kerst werd voor het eerst een aantal keren besloten de hardloop-training aan te passen en zelfs om te zetten naar een winterse

wandeling door het fraaie Soester Bos- en Duingebied.

Geheel anders was de situatie voor de Nordic Walkers. Hun Walkgebied werd door de winterse omstandigheden groter én bovenal interessanter. De NW-groep van Loes van Eeden-Nel en de nog steeds groeiende NW-sectie van de Veteranen D-groep (van de dinsdag- en donderdagavond) bedachten allerlei fraaie looproutes. Een aantal daarvan voerden over de vernieuwde en nu besneeuwde fietspaden. Al in de periode vlak na het overgaan naar de wintertijd werd 's avonds veelvuldig gebruik gemaakt van de grijze betonnen fietspaden. Die reflecteren namelijk al bij een kleine hoeveelheid maanlicht behoorlijk wat licht, waardoor er redelijk goed in het donker kon worden 'genordwakt' (mogelijk een nieuw woord!).



Prachtig om zo door de mooie natuur van Soest te crossen. Met de sneeuw, die in december 2009 en januari 2010 viel, werd het er alleen maar fraaier op. Zowel zonder als met poles (deftig woord voor de Nordic Walk-stokken) werd de natuur doorkliefd. De ene tocht was nog mooier dan de andere! Zoals de avondtochten in de tweede week van januari 2010 bijvoorbeeld.

Eén tocht ging via het oude Zonnegloreng gebied naar de paddenstoel van het Monnikenbos, en vandaar dwars door het bosgebied naar restaurant 'de Soester Duinen' en tot slot door de sneeuw midden over de Lange Duinen naar de felle lichtkoepel van AV Pijnenburg, die van verre al goed te zien was. De andere tocht betrof het Rondje Willem Arntz



Stichting (10 km) bij een steeds heldere avondlucht. Normaal is die route al mooi, maar met de besneeuwde paden en heideveldjes was het gewoon idyllisch. Wonderschoon en zeer bijzonder om dat na zoveel jaren in een wit Nederlands landschap te mogen beleven.

De Nordic Walkers zijn in ieder geval de weergoden bijzonder dankbaar voor zoveel mooie natuur en idem dito momenten tijdens hun NW-tochten. Hopelijk mogen wij de komende jaren nog veel meer van zulke fraaie en sfeervolle perioden meemaken!

Bijdrage van D-veteraan en mede-Nordic Walker Gerard van den Berg.

Bevrijdingsvuurestafette 2010.

door André van Zadel/tcrl

De voorgaande twee jaren hebben jullie via de Stretcher en de locale en regionale pers kennis kunnen nemen van de deelname van een groep Pijnenburgers aan de zogenaamde 'Vuurloop' van Wageningen naar Soest in de nacht van 4 op 5 mei. Via de pers werd natuurlijk alleen de buitenkant zichtbaar, via de Stretcher kwam een wat sappiger verhaal over hoe het er achter de schermen aan toe was gegaan. Door veel deelnemers is nog lang nagepraat over dit gedenkwaardige maar vooral ook leuke nachtelijke avontuur.

Vorig jaar sloot ik het artikel af met de woorden wie weet ben je er volgende keer bij! Ja ja, die volgende keer is al gauw! De voorbereidingen door het Comité 4/5 mei zijn al in volle gang, men wil er dit jaar ook een extra tintje aan geven in verband met de viering van 65 jaar bevrijding. Hoe dan ook, al voor de kerst kreeg ik de vraag of weer op deelname door AV Pijnenburg kan worden gerekend, waarop natuurlijk meteen JA is gezegd.

Het draaiboek voor het totale evenement zal er in grote lijnen hetzelfde uitzien als vorig jaar. Het vertrek vanaf AV Pijnenburg is op 4 mei rond 21.30 uur. De manifestatie in Wageningen begint om 0.00 uur en het moment waarop de 'groep Soest' het vuur in ontvangst heeft genomen en aan de tocht kan beginnen zal rond 01.00 uur liggen.

Aankomst in Soest (bij AV Pijnenburg) wordt verwacht tussen 06.00 en 07.00 uur, waarna we met z'n allen ontbijten en even uitrusten. Rond 08.00 uur vertrekt dan het gezelschap, hopelijk aangevuld met vele anderen van binnen en buiten de vereniging, met een omweg naar het gemeentehuis. De ontvangst door de burgemeester is deze keer daar en niet bij het monument.

Ook het aantal deelnemers dat we vanuit de club kunnen laten meegaan zal ongeveer hetzelfde zijn. Dat is voor een groot deel gebonden aan het maximum aantal zitplaatsen in de bus.

Die brengt de groep niet alleen naar Wageningen, maar blijft ook gedurende de nachtelijke estafetteloop in de buurt van de lopers. Zij worden begeleid door een groepje fietsers en er zal ook weer een aantal skeeleraars van SV Eemland meegaan.

Toch wil de TCRL, die intern zorg draagt voor de organisatie, dit jaar een paar kleine wijzigingen doorvoeren ten opzichte van de vorige keer. We krijgen er steeds meer ervaring in, dan kom je ook soms tot wat andere inzichten.

Vorige keren hebben we rechtstreeks mensen binnen de club benaderd. Uitgangspunt daarbij was dat wij mensen uitnodigden die op een of andere manier zich binnen de club onderscheiden.

Denk daarbij o.a. aan trainers en aan al die leden van diverse commissies of in andere bestuurlijke functies. Dat is zo links en rechts wel eens 'elitair' genoemd, maar wij vinden het nog steeds een heel verdedigbaar uitgangspunt. Toch zijn we best bereid daar vanaf te stappen en in principe iedereen binnen de club in de gelegenheid te stellen om zich aan te melden.

Voorwaarde is natuurlijk wel dat je 5 à 10 km in een redelijk tempo moet kunnen hardlopen. Je loopt in een groepje en om rekening met elkaar te kunnen houden is soms enige tempoaanpassing noodzakelijk. Het gaat nergens om, je hoeft geen tijd neer te zetten, alleen lekker en vooral gezellig met elkaar een etappe af te leggen. De lengte van die etappes zijn doorgaans zelf te bepalen.

De touringcar is in de buurt en met veel dank aan Herman Schoemaker en Klomp Groepsvervoer BV) is dit jaar zelfs ook een klein personenbusje beschikbaar dat constant bij de lopers blijft. De grote bus kan dat niet aldoor.

Er kan een beperkt aantal fietsers mee, dus ook daarvoor kun je je opgeven.



Aanmelden kan via een speciale 'Wageningen' button op de website www.avpijnenburg.nl.

Je ontvangt niet meteen bericht. Pas na een paar weken gaan we de aanmeldingen bekijken en contact opnemen.

Als het aantal hoger is dan wat maximaal mee kan zullen we alsnog keuzes moeten maken. Uitgangspunt daarbij wordt dat de groep toch vooral een heel leuke gemengde afspiegeling moet zijn van onze vereniging.

En ben je er deze keer niet bij, vat dat dan niet persoonlijk op. Misschien een volgende keer wel!

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 Kleinegriss	035-6013260
Anita Klifman	035-6023848
Co Limburg	035-6021271
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

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

Opbrengst Sponsorloop.

De sponsorloop die vorig jaar juni is georganiseerd door de Jeugd, ten behoeve van de financiering van de herinrichting van ons middenterrein, is een groot succes geworden.

Het is inmiddels wel ruim een half jaar later, maar de bijdragen bleven tot het eind van het jaar nog binnenkomen, zodat de eindstand pas in december duidelijk werd.

We weten natuurlijk allemaal al lang dat AVP een prachtige vereniging is met een heel gezonde clubsfeer; nu dat is met actie nog weer eens aangetoond.

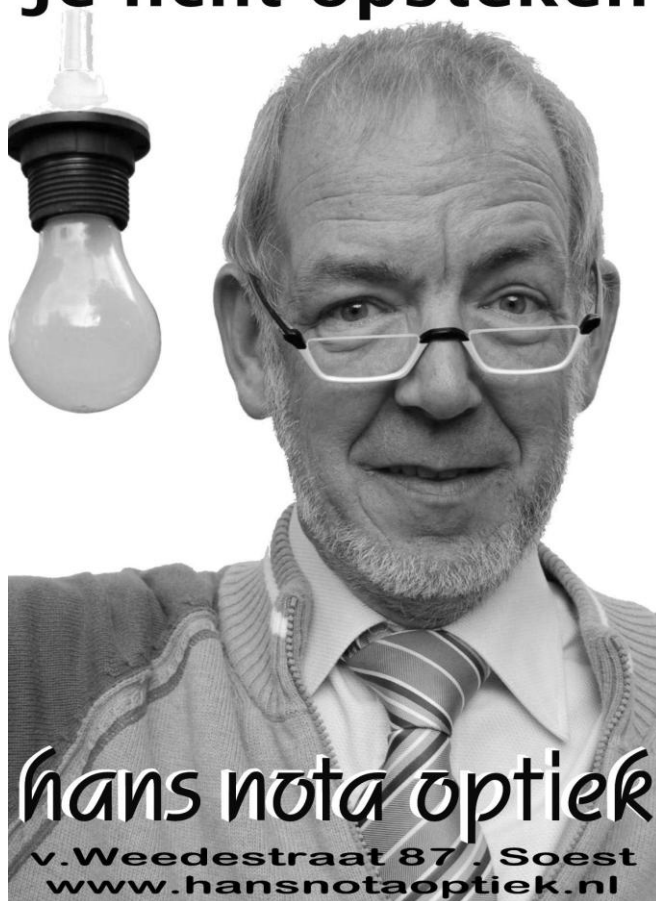
Door de diverse gesponsorde deelnemers aan de diverse sportactiviteiten werd uiteindelijk maar liefst het bedrag van € 6.050,23 binnengehaald.

Dat is een fantastisch resultaat en daarmee zijn we een mooi eind op weg geholpen.

Iedereen die daaraan heeft bijgedragen, heel, heel hartelijk dank.

Everhard van Dijk, penningmeester

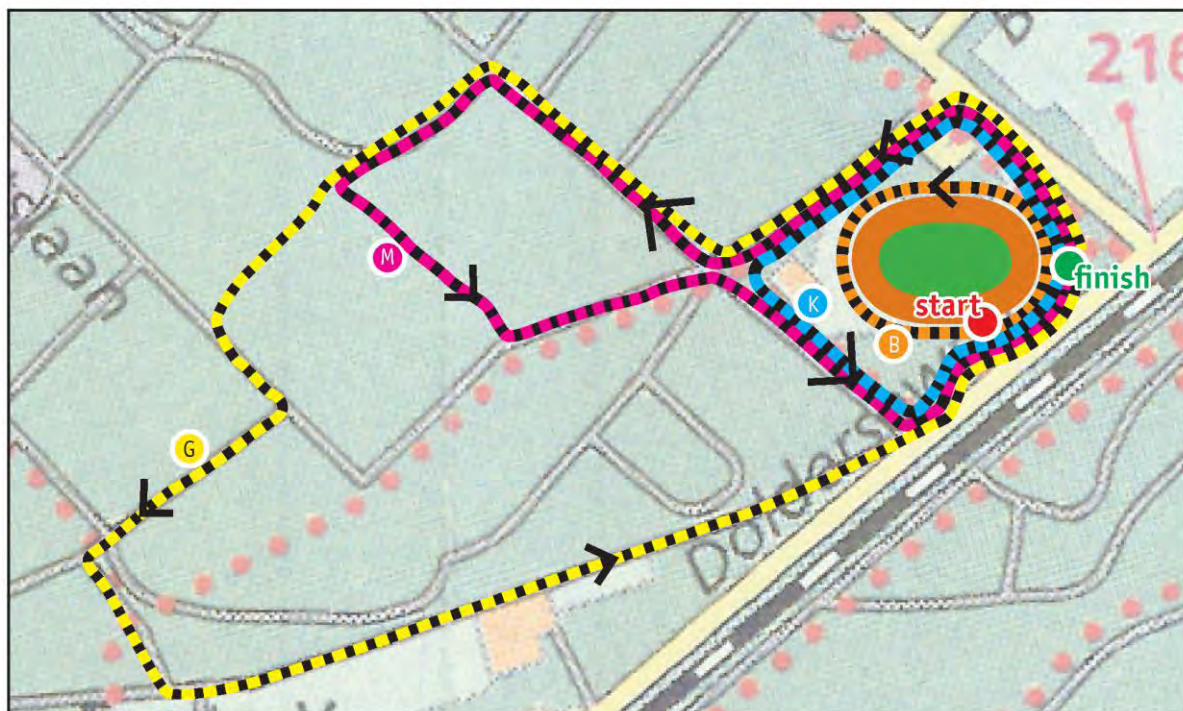
Je licht opsteken



hans nota optiek
v. Weedestraat 87 Soest
www.hansnotaoptiek.nl

Telefoon: 035-6017120

Clubkampioenschappen cross zaterdag 6 maart 2010



tijd	categorie	afstand	route
09.00	Nordic walkers	2000 m	G
09.05	Powerwalkers A Powerwalkers B Recreanten A	2000 m	G
09.20	Recreanten B	4000 m	G - G
	Recreanten C	6000 m	G - G - G
10.00	Recreanten D	8000 m	G - G - G - G
	V35, V45, V55	6000 m	G - G - G
	M35, M45	10000 m	G - G - G - G - G
	M55, M65	8000 m	G - G - G - G
11.00	Msen, JJA/B/C	3400 m	M - G
	Vsen, MJA/B/C	2700 m	K - G
11.15	JJD + MJD	2000 m	G
11.30	JPA1 en MPA1	1400 m	K - K
11.40	JPA2 en MPA2	1400 m	K - K
11.50	JPB/C/D	1150 m	B - K
12.00	MPB/C/D	1150 m	B - K

- B Rondje om de baan 450 m
- K Klein rondje 700 m
- M Middelgroot rondje 1400 m
- G Grote ronde 2000 m

Prijsuitreikingen

- 10.30 uur Nordic walkers,
power walkers,
recreanten A, B en C
- 11.15 uur Recreanten D,
senioren en masters
- 12.05 uur junioren
- 12.30 uur pupillen

Voorinschrijving zaterdagochtend 27 februari in de Pijnenburgt.

De inschrijving sluit 15 minuten voor de start van de betreffende categorie.

Pijnenburg atleten actief op Open Noordelijke Kampioenschappen indoor.

Vanwege de besneeuwde, ijzige bospaden werd afgelopen weekend de laatste cross van de Baarnse wintercup Wintercup afgelast. Gelukkig had een select aantal atleten ook ingeschreven voor de indoorkampioenschappen in Groningen. Wel een eindje rijden. Maar dan zit je wel droog en warm binnen.

Voor de CD junioren gold deze wedstrijd als het officiële Nederlandse indoorkampioenschap.

C-junior Nikki Klarenbeek liet zien dat zij de afgelopen periode met sneeuw en ijs goed is doorgekomen. Met haar kogelstoot van 10.76 mocht zij het podium op om een zilveren plak op te halen. Ook bij het hoogspringen was ze met 1.50m. en een 5^e plaats ook goed op dreef. Op dit onderdeel sprong Amy Sevink knap 1.30m. Op de 600m. werd Judith Rasch fraai 10^e in 1.45min. Bij de Jongens D haalde sprinter Mark Stammes de halve finale waar hij zijn serietijd met een halve seconde verbeterde tot 10.04sec.

De AB junioren deden mee aan het open Noordelijk Kampioenschap. Springer Wik Breure pakte de eerste plaats bij het hinkstapspringen met 13.91. Een goede generatie om bij het NK Indoor over 6 weken voor het eerst over de 14-meter grens te springen.

Zoey Posthuma kwam op de 400m. tot 70.10 sec. Een

moete tijd met de krappe indoorbochten waarbij je na de eerste vermoeiende ronde nog 1 rondje verder moet.



Vlnr. Romy van de Grift, Angeniet Helwig, Dewi Posthuma, Amy Sevink, Nikki Klarenbeek, Judith Rasch en Wik Breure

Uitslagen Indoor Groningen.

MC. 600m.:

Dewi Posthuma 1.54.50; Sanne Vergouwen 1.59.99; Judith Rasch 1.45.18

Verspringen: Caressa Blankenstein 3.34; Romy vd Grift 3.15; Dewi Posthuma 3.64; Angeniet Helwig 3.85; Amy Sevink 3.82; Laura Davey 4.33; Judith Rash 4.41; Nikki Klarenbeek 4.41

60m: Laura Davey 8.70; Angeniet Helwig 9.19; Romy vd Grift 10.42; Sanne Vergouwen 9.50

60m horden: Dewi Posthuma

12.47; Judith Rash 10.80

Hoog: Amy Sevink 1.30m; Nikki Klarenbeek 1.50

Kogel: Nikki Klarenbeek 10.76

MD. Mara Kaspers 1000m 4.00.31; hoog 1.15; kogel 7.04; ver 3.72

JD. Sam van de Water 1000m 3.51.36; 60m. 10.02; hoog 1.10

JC. Mark Stammes 60m 8.18; 60mh 10.04

MB. Zoey Posthuma 400m 70.10; 200m 30.21

JA. Wik Breure ver 6.49; hinkstapspringen 13.91



Impressie 29^e Sylvestercross



Informatie m.b.t. vrijwilligerstaken bij Atletiek Vereniging Pijnenburg

Beste (ouders van) leden, binnen onze vereniging is er een groot aantal **openstaande vacatures vrijwilligers** voor hebben kunnen vinden. Elke vereniging kan niet zonder de inzet van enthousiaste leden die allerlei vrijwilligerstaken willen vervullen. Helaas merken we dat het steeds moeilijker wordt om buiten de vaste kern van vrijwilligers nieuwe mensen te mobiliseren... De situatie is zelfs zo ernstig dat het op verantwoorde wijze organiseren van activiteiten en het voortbestaan van bepaalde evenementen op het

spel komt te staan. Dat willen we uiteraard niet laten gebeuren! Daarom deze dringende oproep om eens bij jezelf te rade te gaan en te bedenken wat je voor de vereniging kunt terugdoen. Loop bijgaand overzicht van vacatures eens door en zoek een functie uit die bij je past en die je bereid bent een aantal jaren uit te oefenen. Je zult zien dat wanneer we met z'n allen iets aanpakken het weer leuker en makkelijker wordt om die activiteiten te organiseren waarvoor we allemaal uiteindelijk lid zijn geworden van deze vereniging.

ORGANISATOREN van wedstrijden (W.O.C)

Het lukt altijd wel om voor de dag zelf vrijwilligers voor hand en spandiensten te vinden maar

Voor de organisatie zijn nieuwe mensen meer dan welkom.

Er is een draaiboek aanwezig en de huidige organisatoren zijn uiteraard bereid hun kennis over te dragen en desgevraagd advies te geven.

NIEUWE BESTUURSLEDEN

In verband met het komende vertrek van een aantal bestuursleden zoeken we met ingang van begin 2010 een aantal actieve en enthousiaste (ouders van jeugd-) leden die zich gedurende een aantal jaren als (algemeen) bestuurslid voor de vereniging willen inzetten. Binnen het bestuur kunnen de taken vrij worden verdeeld, dus het is mogelijk om je op een bepaald aandachtsveld te richten.

LEDEN JURY COMMISSIE

Bij een atletiekwedstrijd komt veel kijken. De verspringbak moet geharkt worden, de afstand van de worp moet gemeten worden, de lat moet op de juiste hoogte worden ingesteld etc, etc. Al deze werkzaamheden worden uitgevoerd door juryleden. Omdat het vaak om officiele wedstrijden gaat, moet je hiervoor een cursus volgen. Deze duurt 5 avonden (of twee zaterdagen) en wordt een aantal maal per jaar gegeven. Als je een diploma hebt, kun je helpen. Vervolgens word je enkele malen per jaar gevraagd om mee te helpen.

LEDEN JURY KADER

Vanuit de bestaande juryleden moet het nieuwe kader groeien. Aan Juryleden alleen hebben we niet voldoende. We hebben ook mensen nodig die de wedstrijd vooraf kunnen inplannen, starters, scheidsrechters, microfonisten en wedstrijdleiders, jurycoördinator etc.

LEDEN MEDISCHE ONDERSTEUNING

Gedurende een wedstrijd of een training gaat er wel eens wat mis. Het is in die gevallen handig als we mensen hebben die in staat zijn om de eerste hulp te verlenen. Bent u fysiotherapeut, EHBO-er of heeft u een andere medische achtergrond van waaruit u die rol kunt vervullen, maak dit dan even kenbaar.

ouders/beggeleiders van (jeugd)groepen tijdens wedstrijden**(jeugd)trainers (in opleiding)****Juryleden (in opleiding)****Hulp bij wedstrijden (opbouw / parcourswacht)****Kortom: Uw Hulp is meer dan Welkom****Voor overige informatie: zie onze site www.avpijnenburg.nl****Winst voor Petra Martens in Florijnenloop.**

Bij de fervente lopers staat voor het 2^e weekend in januari standaard "De Halve Marathon van Egmond" in de agenda's. Ook dit jaar zou de sneeuw en de wind mooie beelden hebben opgeleverd. Helaas besloot de organisatie vanwege de staat van het parcours en de weersverwachtingen om de klassieker over strand en duinen dit jaar niet door te laten gaan. Gelukkig konden de kilometervreters uitwijken naar de regionale Florijnenloop in Woudenberg. De loop door het landgoed Den Treek die dit jaar ook al weer voor de 23^e keer werd gehouden. En door de afgelasting van

Egmond heel wat meer atleten zag aanschuiven die de mogelijke sneeuw wel durfde te trotseren.

Bij de 10 Engelse Mijl (ruim 16 kilometer) was de Pijnenburgse veterane Petra Martens goed op dreef. Zo goed dat ze met ruime voorsprong de zege pakte bij de Dames Masters 50+ in een prachtige tijd van 1.12.52. Clubgenoot Aaldrik Tiktak werd 13^e bij de Masters 40+ in 1.07.24.

Junior Olivier Schaeffers deed het uitstekend bij de bosloop over 5 km. Temidden van de senioren en de nationale junioren mila-selectie pakte hij een keurige 10^e plaats.

REGIO Loopevenementen – mrt 2010/juli 2010

Dag	Datum	Evenement	Plaats	Starttijden v.a.
MRT 2010				
ZO	21/03	Februariloop 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
ZA	22/05	IJsselsteinloop	IJsselstein	09.30 uur
WO	26/05	29 ^e Hellas 3 ^e Zomeravondcup	Utrecht	19.00 uur
JUNI 2010				
WO	09/06	29 ^e Hellas 4 ^e Zomeravon	Utrecht	19.00 uur
ZA	19/06	Montfoortloop	Montfoort	14.00 uur
ZO	20/06	Hamersveldloop	Leusden	13.00 uur
ZA	26/06	Utrechtse meidenloop	Utrecht	18.00 uur
ZO	27/06	Slot tot Slotloop	Utrecht	09.00 uur
JULI 2010				
ZA	03/07	Pink Moon Run & Walk	Muiden	11.00 uur

STAND VAN ZAKEN MET ONZE STRATEGIEPROJECTEN.

Vijf jaar geleden is binnen de vereniging door een aantal enthousiaste leden, die zich op verschillende terreinen als vrijwilliger voor AVP inzetten, een strategisch plan uitgewerkt.

Dit vijfjaren activiteitenplan 2005-2010 is gepresenteerd en goedgekeurd door de Algemene Ledenvergadering. Over de stand van zaken van dit plan is de afgelopen vijf jaar enkele malen bericht in The Stretcher en op onze website.

De looptijd van het activiteitenplan eindigt dit jaar en is het fijn dat kan worden gemeld dat, 'dankzij de inzet van velen binnen AVP, het plan nagenoeg geheel is gerealiseerd. Er is in de afgelopen vijf jaar bijzonder veel tot stand gebracht vooral op het gebied van onze accommodatie; onze sportieve activiteiten (denk maar eens aan nordic walking, trainingen overdag); welzijn en veiligheid tijdens het sporten; de interne organisatie (zoals vrijwilligersbeleid, taakbeschrijvingen) en externe samenwerking.

Een aantal afgewikkelde punten vragen natuurlijk regelmatig onderhoud en dus blijvende aandacht.

Dit zijn vooral activiteiten op het gebied van communicatie en meegaan in de ontwikkelingen op sportgebied.

Het plan was behoorlijk ambitieus en daarom is het des te meer een geweldige prestatie geweest die door iedereen is geleverd.

Er blijven echter altijd wensen over die goed zijn voor een nieuw plan. Voor ons zijn dat in ieder geval nog de volgende drie punten:

1. De realisatie van de herinrichting van het parkeerterrein.

Hieraan is erg veel energie besteed, maar vooralsnog zonder resultaat. De huidige situatie is volstrekt onacceptabel, maar overleg met de gemeente heeft

tot nu toe nog niet het gewenste resultaat gehad. Het bestuur blijft bij voortdurend bij de gemeente dit probleem aankaarten.

2. Enkele punten op het gebied van Externe Communicatie en Contacten.

Als hiervoor gezegd communicatie een van de voortdurende aandachtspunten, maar dat is normaal in elke organisatie. Goede communicatie ook naar buiten is erg belangrijk en daarom is het echt belangrijk dat er iemand wordt gevonden voor deze functie. Dat blijkt erg moeilijk, maar het is echt een leuke maar ook actieve functie die heel veel voldoening geeft.

3. Uitbreiding van de Wedstrijdsportactiviteiten.

Met de herinrichting van ons middenterrein zijn hiervoor betere mogelijkheden en dit zal dan ook verder aandacht krijgen. Een lang gekoesterde wens dat AVP officiële KNAU wedstrijden op haar eigen atletiekcomplex mag organiseren kan nu in vervulling gaan.

Realiseren van deze punten zal niet eenvoudig zijn, maar ook daarvoor hopen wij uiteindelijk toch de gewenste oplossing te realiseren.

Al met al kunnen we met trots en dankbaarheid vaststellen dat wij, door de inzet van de vele vrijwilligers, een geweldig gezonde vereniging zijn. AV Pijnenburg is meer dan een atletiekvereniging, het is een atletiekfamilie, waar gelukkig heel veel leden de instelling hebben dat je door je als vrijwilliger in te zetten, je onze vereniging eigenlijk maakt wat ze nu is. Dat zou ieder lid moeten doen!

Het Bestuur

Vertrek Hans Afman

door André van Zadel/tcrl

Waarschijnlijk zijn velen van jullie het in de afgelopen periode al uit andere bron te weten gekomen, per 1 januari j.l. heeft trainer-collega Hans Afman zijn lidmaatschap van AV Pijnenburg beëindigd.

Het is bekend dat Hans al langere tijd met ernstige gezondheidsproblemen te maken heeft en daarin vele ups en downs heeft gekend. Die steeds wisselende situatie alsmede het vooruitzicht voorlopig niet of nauwelijks te kunnen sporten en/of training te kunnen geven hebben hem doen besluiten de knoop door te hakken en zijn lidmaatschap van de club op te zeggen.

Hans heeft vele jaren training gegeven en heeft diverse groepen onder zijn hoede gehad. De groep waaraan hij de laatste paar jaar was verbonden heeft op geheel eigen manier een avond met Hans georganiseerd die helemaal in het teken stond van zijn afscheid. Vanuit de club, Bestuur en TCRL, zal aan het vertrek van Hans aandacht worden besteed in de Algemene Ledenvergadering op 23 maart 2010. Door diverse omstandigheden is de ALV komend voorjaar iets later dan normaal. Het Bestuur heeft Hans voor deze bijeenkomst uitgenodigd.



NORDIC WALKING nieuws.

door André van Zadel/tcrl

Na voor onze begrippen zo'n verrassend strenge winter zullen dit naderende voorjaar beslist veel mensen in de stemming komen om (weer) een beetje te gaan bewegen. Overigens speelt AV Pijnenburg daar al jaren goed op in door het jaarlijks organiseren van een hardlooptclinic. Die noemen we FitStart. Zie hierover het artikel elders in deze Stretcher en op de website.

Maar niet iedereen is in staat om te gaan hardlopen, om welke reden dan ook. Anderen zouden er misschien wel toe in staat zijn, maar vinden het niet leuk. Een deel daarvan ziet meer in (sportief) wandelen of nordic walking. En ook die takken van de loopsport zijn bij AV Pijnenburg goed vertegenwoordigd. Vooral het nordic walken is nog steeds een populaire sport voor mensen die – soms na lange tijd – weer op een sportieve en verantwoorde manier willen gaan bewegen.

Na diverse beginnersclinics in de afgelopen drie jaar is een groot deel van de deelnemers bij de club gebleven en heeft z'n plek binnen een van de groepen gevonden. Ook dit jaar zullen we weer clinics gaan plannen, maar om te kijken hoe de belangstelling daarvoor is gaan we eerst een kennismakingsles organiseren. Inschrijven voor een hele clinic is voor sommigen misschien iets teveel van het goede wanneer je nog aarzelt of niet

precies weet wat het eigenlijk inhoudt. Daarom dus nu eerst een kennismakingsles.

Deze kennismakingsles wordt gegeven op **zaterdag 13 maart a.s.** in de bossen rond de accommodatie van AV Pijnenburg. Deelname is gratis! De les begint om 09.30 uur, duurt ongeveer anderhalf uur en wordt gegeven door Jan Veen. Deelnemers kunnen zich vanaf 09.15 uur aanmelden in de Pijnenburgt.

Afhankelijk van de belangstelling volgt er begin april misschien nog een kennismakingsles. Zodra daarover meer bekend is zullen we dat direct wereldkundig maken.

Als je binnen de familie, vrienden- of kennissenkring iemand weet die het wel eens heeft gehad over nordic walken, maar die woorden nog niet heeft omgezet in daden, laat dan dit artikel lezen en trek hem/haar over de streep. Zij zullen er geen spijt van krijgen!

Dit bericht verschijnt ook op de website www.avpijnenburg.nl en wordt naar de redacties van de Soester Courant en Soest NU gezonden.



"Vakmanschap vanuit het hart"

- Schilderwerk
- Plafond & Wandafwerking

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

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

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

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

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

Indoor Gent

Judith Rasch heeft mede dank zij de sneeuw voor een indoorwedstrijd gekozen. Samen met vele GAC-ers uit Hilversum is Judith op 19 december afgereisd naar Gent als afsluiting van dit jaar.

In Gent is het altijd druk; vele atleten willen nog even een prestatie neerzetten voor de feestdagen.

Het eerste onderdeel werd direct een succes. Met een tijd van 10.41 sec verbeterde Judith zich op de 60 m horden en werd achtste in het totale deelnemersveld.

Op het tweede onderdeel, de 800 m. was Judith in de snelste serie geplaatst. Direct vanaf de start werd er hard gelopen. Met een tijd van 2:29;14 minuten

verbeterde Judith haar eigen clubrecord indoor 800 m en finishte als zesde meisje en tweede Nederlandse. Als afsluiting stond het verspringen op de agenda. Met een deelnemersveld van 45 atleten duurde dit onderdeel erg lang. Nadat iedereen 3x gesprongen had, bleek dat Judith met haar sprong van 4.64 m zich voor de finale geplaatst had. In de finale wist zij nog één centimeter verder te springen. De afstand van 4.65 m was goed voor de zesde plaats en wederom een PR. Met drie PR's op zak keerde Judith tevreden naar huis.

Kerstboommeerkamp

12-12-2009

Utrecht

Meisjes junioren C

Meisjes junioren C				60 m	hoog	kogel	punten
11	Judith Rasch	Pijenburg	1996	8.92 sec	1.35 m	7.52 m	1458 ptn
12	Amy Sevink	Pijenburg	1996	9.07 sec	1.35 m	7.29 m	1417 ptn
24	Dewi Posthuma	Pijenburg	1996	9.35 sec	1.30 m	5.92 m	1248 ptn
	Romy van de						
28	Grift	Pijenburg	1996	10.27 sec	1.05 m	5.26 m	876 ptn

Indoor Gent

19-12-2009

eindejaarsmeeting Topsportthal Gent

						plaats
Judith Rasch	Pijenburg	1996	60 mh	10.41 sec	PR	8e
			ver	4.65 m	PR	6e
			800 m	2:29.14 min	PR	6e

Opbrengst oud papier 2009

Negeer Blauwe Container → Oud papier naar AVP

Beginsaldo	1-1-2009	€ 0,00	€ 0,00
Gem. Soest, papiersubsidie 2007	13-2-2009	€ 0,00	€ 255,50
SITA, 3,7 ton oud papier 3/2	17-3-2009	€ 0,00	€ 203,50
SITA, 3,94 ton oud papier 10/3	22-4-2009	€ 0,00	€ 216,70
SITA, 4.08 ton oud papier 3/4	13-5-2009	€ 0,00	€ 224,40
SITA, 4.24 ton oud papier 15/5	10-6-2009	€ 0,00	€ 233,20
Sita, 3,76 ton oud papier 15/6	8-7-2009	€ 0,00	€ 206,80
SITA, 3,82 ton oud papier, 17/7	19-8-2009	€ 0,00	€ 210,10
SITA, 4,20 ton oud papier 10/9	9-10-2009	€ 0,00	€ 231,00
SITA, 4,2 ton oud papier 20/10	10-11-2009	€ 0,00	€ 231,00
SITA, 4,3 ton oud papier 25/11	17-12-2009	€ 0,00	€ 236,50
SITA, 3,6 ton oud papier 30/12	31-12-2009	€ 0,00	€ 200,20

Totaal periode mutaties

€ 2.448,90

Opbrengst Oud Papier totaal
39,84 ton
€ 2.448,90

Beste Pijnenburger,

Buiten is het nog echt winter, maar bij ons begint het voorjaar toch ook al een beetje te komen...en daar horen natuurlijk de schoolsportdagen bij.

Ook dit jaar hebben wij weer een helpende hand nodig want zonder vrijwilligers is het voor ons niet mogelijk deze sportdagen te organiseren.

Mogen wij ook dit jaar weer op jouw hulp op één of zelfs meerdere van onderstaande dagen rekenen?

Datum:	Dag:	School:
14-apr	woensdag	CBS De Bron
21-apr	woensdag	Prins Willem Alexander
27-apr	dinsdag	De Kievit
28-apr	woensdag	v.d. Hucht Valeriaan
19-mei	woensdag	De Wegwijzer
20-mei	donderdag	A.V. dag
26-mei	woensdag	De Werveling
27-mei	donderdag	De Postiljon - S'berg
2-jun	woensdag	Carolusschool
9-jun	woensdag	De Achtbaan
11-jun	vrijdag	De Driesprong
16-jun	woensdag	v.d. Hucht P.P.
17-jun	donderdag	De Egelantier
		Griftl. Geen vrijwilligers nodig
21-jun	maandag	De Ludgerusschool
23-jun	woensdag	De Buut
25-jun	vrijdag	Da Costa
28-jun	maandag	De Insingerschool
29-jun	dinsdag	v.d.Hucht Overhees
30-jun	woensdag	



Alle sportdagen duren vanaf 8.45 uur tot ca. 12.00 uur. Uitgezonderd de AV dag op donderdag 20 mei. Deze eindigt om ca. 14.00 uur. Graag vernemen wij op welke datum wij op jouw hulp kunnen rekenen.

Op het publicatiebord in het clubgebouw komt binnenkort een lijst te hangen waar je je naam kunt invullen.

Bij voorbaat onze hartelijke dank.

De schoolsportdagen commissie
Marga Boeren.



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

Soester atleten scoren in nationale ranglijsten.

Aan het einde van het jaar rondten de heren statistici van de KNAU altijd hun jaarlijkse landelijke ranglijsten af. Wie leverden dit jaar de beste prestaties tijdens het baanseizoen 2009?

Bij de jonge atletes van AV Pijnenburg waren Judith Rasch (D-junior) en Nikki Klarenbeek (C-junior) veelvraters met resp. 6 en 4 noteringen in de ranglijsten.

Nikki Klarenbeek scoorde oa. goed met een 6^e plaats bij het speerwerpen met haar worp van 35.77 meter. Ook bij de meerkamp, kogel en de 300m horden kwam ze in de top-20.

De allround-kwaliteiten van Judith Rasch kwamen het beste tot uiting met haar 4^e plaats op de meerkamp. Daarnaast haalde zij de ranglijsten met speerwerpen en natuurlijk op de loopnummers: 60m horden, 600m, 800m en 1000m.

Twee andere D-junioren zagen zichzelf aan het eind van het jaar ook terug op de nationale ranglijst. Laura Davey zag haar sprintkwaliteiten terug op een 42^e plaats bij de 80m. Lisa Biesterveld liet met haar 5^e plaats bij het discuswerpen zien dat ze een echte specialist op dit onderdeel is.

Bij de A-junioren kon Anke Suijkerbuijk zich met haar 49^e plaats zich net bij de 50 beste 3km-loopsters scharen.

Bij de jongens liet B-junior Wik Breure zien dat hij een goed jaar achter de rug had met 5 noteringen in de

top-12. Naast zijn 2^e plaats met 13.91 meter bij het hinkstapspringen, scoorde hij ook top-10 noteringen bij de 100m, ver en de meerkamp. En de 12^e plaats bij het discuswerpen. Hiermee bijna al zijn doelen gehaald op de 14-meter grens bij hss op. Volgend jaar dan maar.

Bij het hss kwam A-junior Marco Janssen met zijn 12,28 overigens ook tot een fraaie 24^e plaats. Ook speerwerper Dominique Andriessen is na een blessure weer op de weg terug getuigen zijn 14^e plaats. Neo-senior Niels Kleijwegt behaalde de ranglijst ook op dit onderdeel.

Midden-afstandloper Tim Suijkerbuijk zag zichzelf terug met klasseringen op de 1500m, 3000m en 5000m met als beste notering zijn 16^e plaats op de 5000m. Ook B-junior Jasper Smit benadrukte zijn loopkwaliteiten met een 7^e plaats op de 2000m steeple chase.

Bij de C-junioren heeft AV Pijnenburg ook een looptalent in de gelederen. Met 3 top-tien noteringen op de 800-1000-1500m liet Mitchell Thiel dit jaar een enorme progressie zien. Met namen zijn 4^e plaats in 2.02.35min. op het koningsnummer de 800m midden-afstand was indrukwekkend. En met zijn notering op de 5km liet hij zien dat hij ook over voldoende inhoud en mentale weerbaarheid beschikt.

D-junior Mark Stammes houdt het liever bij het korte werk. Zowel bij de 80m als het verspringen zat hij bij de beste 30 jonge atleten van Nederland.



De Zondagochtendgroep in de sneeuw

Terugblik op AvP-jaar 2009

Het jaar na de grootse viering van het 25^e jarig bestaan van A.V. Pijnenburg begon eigenlijk eind 2008 met de start van het ambitieuze plan om de Atletiek-accommodatie aan de Bosstraat/Wieksloterweg te upgraden naar een echte wedstrijdstatus. Met de administratieve voorbereiding erbij heeft het project HAB het gehele jaar in beslag genomen. Doordat de weersomstandigheden met name het vochtigheidsgehalte niet goed genoeg waren, kon de toplaag als finishing touch niet aangebracht worden. Dit werd (in oktober 2009) uitgesteld tot het voorjaar van 2010.

In **januari** werd nog even teruggedacht aan de Jubileumactiviteiten van AvP met als klapstuk het grote jubileumfeest op 22 november en aan de eenmalige, en dus unieke, Startbaanrun van Vliegbasis Soesterberg, welke op 13 december 2008 het maximale aantal van 2000 deelnemers kende.

Ook in **januari** vond in Groningen het **NK Indoor** voor C en D -Junioren én het Open NK voor A en B -Junioren en Senioren plaats. De talentvolle Pijnenburg jeugd behaalde daar fraaie resultaten, zoals de volgende opsomming weergeeft:

- Judith Rasch Meisjes Jun D2 behaalde Zilver op 1000 m. in 3.13.73
- Mark Stammes Jongesn Jun D2 werd 6^e op 60 m. Vlak in 8.43 sec. en 5^e op 60 m. Horden in 10.50 sec.
- Joris Ketelaars Jongens Jun C werd 5^e bij kogelstoten met 11.86 m. (PR)
- Nikki Klarenbeek Meisjes Jun C werd 9^e bij kogelstoten met 9.92 m.
- Wik Breure Jongens Jun B behaalde Goud bij Hinkstapspringen 13.91 m. en Zilver bij Verspringen met 6.27 m.

In Soest werden op **23 januari** de sportprijzen van 2008 bekend gemaakt en uitgereikt. Van de AvP-genomineerden Nikki Klarenbeek (Sporttalent vh Jaar), Wik Breure (Sportman vh Jaar), Jongens B-Junioren team (Sportploeg vh Jaar) en Henny Pot (Sportvrijwilligster vh Jaar) werd alleen de laatste met de titel bekroond. Jammer voor de anderen, maar in ieder geval zeer eervol!



René van Zee en Gerard Boeren

Op de **laatste dag van januari** was Mister Pijnenburg himself, René van Zee, bij Pijnenburg om te spreken met de opstellers van het Historisch Jubileum-document '25 jaar AvP/40 jaar Atletiek Soest'. Met de kennis van René werden de laatste puntjes op de 'i' gezet voor wat betreft de inhoud van het bijzondere document.

In het weekend van **7/8 februari** behaalde Wik Breure voor de 2^e keer GOUD bij het NK Indoor Junioren in Apeldoorn op het nummer Hinkstapspringen met een sprong van 13.74 m. Aan het einde van die maand (28^e) werd Timo van Beek 4^e op de 1500 m. bij de NK Studenten Indoor, eveneens in Apeldoorn. Zijn tijd was 4.09.28, wat meteen een PR voor hem betekende.

14 Maart 2009 stond in het teken van de Finale



Jeugdcrosscompetitie die o.l.v. Jet Verheijen door AV Pijnenburg prima werd georganiseerd. Aan deze krachtmeting deden maar liefst de beste 1000 lopers uit diverse regio's mee, te weten: Noord-Holland, Zuid-Holland, Flevoland, Gelderland en Utrecht. Dankzij die perfecte organisatie werd het in de Lange Duinen een groot succes.

In de nacht van **4 op 5 mei** bracht een gecombineerd team van AV Pijnenburg (Hardlopers) en SV Eemland (Skeelers) het Bevrijdingsvuur van Wageningen naar Soest, waar het aan Burgemeester Noordergraaf werd overgedragen.

Woensdag **13 mei** vond als start van een lange reeks de 1^e Schoolsportdag voor de Soester Schooljeugd plaats. Grote organisator daarachter was Henny Pot. Traditioneel werd iedere Sportdag gestart met de muzikale warming-up van Anita Klifman. Vanuit de Gemeente zorgde Marlon van Zal voor de coördinatie.

16 mei deed een Pijnenburgteam onder de naam JKT3 mee aan de 25^e Eemmeer- estafetteloop over 50 km in Bunschoten/Spakenburg. Het team, bestaande uit Koen Swart, Joël de Bree, Mart Reiling, Timo van Beek en Tim Van der Hoeven, behaalde o.l.v. Rob Jansen de 3^e prijs met een tijd van 3 u. 08 min. 16 sec.

Juni is de maand waarin C-junior Mitchell Thiel een tweetal clubrecords, nml. op de 1000 m en 1500 m. verbeterd. Daarna heeft hij zijn vizier gericht op het al wat oudere clubrecord van Marcel Klarenbeek op de 800 m. Dat staat echter nog steeds.

Op **13 juni** vond de Sponsorloop plaats tijdens AvP-Clubdag.

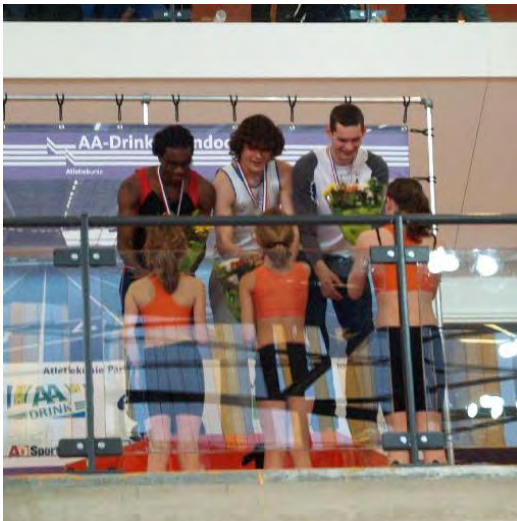
Het motto was 'Lopen voor Pijenburg'. Hoogtepunt vormde de Hoogspringclinic van Nederlands Hoogspringkampioen Wilbert Pennings.

De dag erop **14 juni** pakte Mart van Hal 2 Bronzen plakken tijdens NK Masters VR60 in Oosterhout. Zowel op de 800 m. (3.12.17) als op de 1500 m. (6.15.66) werd ze fraai derde. Op dezelfde dag namen veel Pijenburgers deel aan de Marathon van Amersfoort, die ter gelegenheid van het 750-jarig bestaan van Amersfoort plaatsvond.

De maand **juni (27/28)** werd vervolgens afgesloten met het NK voor A en B-Junioren in Emmeloord. Wik Breure behaalde Zilver bij het Hink-stapspringen met een sprong van 13.78 m. Bij het Verspringen werd hij 6^e met 6.54 m.

Vlak voor de vakantieperiode op **4 juli** organiseerde de 50 Euroclub een mooie fietstocht, welke om 05.00 uur 's morgens startte.

Op **1/2 augustus** nam Wik Breure als 17-jarige B-junior deel aan het NK Senioren in Amsterdam. Hij werd bij het Hink-stapspringen 9^e met een sprong van 13.60 m. Een werkelijk bijzondere prestatie tussen al die Senioren. Daarbij bleef het niet, want tevens verbeterde hij de clubrecords op de Meerkamp (5404 punten) en bij het Discuswerpen (6^e op de Landelijke Lijst).



Wik Breure (midden)

Traditioneel vond **eind augustus** ook weer de Gildeloop van het Groot Gaesbeeker Gilde plaats, waarvan de organisatie in handen van AV Pijenburg was.

Judith Rasch en Nikki Klarenbeek presteerden in **september** goed bij het NK Meerkamp voor C en D-Junioren in Enschede. Judith werd 4^e bij de D-junioren. Nikki 9^e bij de C-junioren.

Ook in **september** vonden in Goes/Zeland de Senior Games 2009 plaats. Daar haalden de volgende Senioren prijzen weg:

- Gerrie den Oude V55+ 3^e op Halve Marathon in 1 uur 46 min.
- Lotje Hakker V60+ ook 3^e op Halve Marathon in 1 uur 51 min.
- Petra Martens V45+ werd in het Bijprogramma 1^e op de Halve M. 1 u.39.45

Op **12 september** vond in Gemert (Brabant) de Lan-delijke Finale Baancompetitie 2009 plaats. Daaraan werd deelgenomen door de Meisjes D-junioren (7 atleten).

Het veld bestond uit meer dan 100 teams! Met 4293 punten werd de 4^e plaats behaald, slechts ... 6 punten tekort voor de 3^e plaats. Het voelde als een teleurstelling, terwijl het toch eigenlijk een geweldig resultaat was. Op de 8 onderdelen werden maar liefst 5 nieuwe PR's gevestigd.

In het **weekend van 26/27 september** werd in Amstelveen het NK Estafette af-gewerkt. Het B-juniorenteam werd onder de naam 'Peperkoekmannetjes' 3^e op de 4 x 400 m. in de tijd van 3 min. 40.23 sec. Het AvP-team bestond uit Wik Breure, Mitchell Thiel, Sander Abrahamse en Jasper Smit.

Begin oktober (3/4) vonden op het Atletiekcomplex 'de Pijenburgt' de jaarlijkse Clubkampioenschappen plaats. Als vanouds was de Jeugd daar weer goed vertegenwoordigd. Op **11 oktober** vond op en nabij het AvP-complex de 'Pijenburgt' de 10^e Pijenburg Bosmarathon, ook wel 'de Groenste Marathon van Nederland' genoemd, plaats. Bijzondere deelnemers waren Ben Mol, die zijn 600^e marathon in Soest liep, en Hans Kleinekoort, die zijn 154^e marathon afwerkte. Overigens onder erbarmelijk weersomstandigheden. In de middag teisterde fikse regenbuien het deelnemersveld, het publiek, de organisatoren en de Blaaskapel van PVO. Ondanks dat liep Majet Spoelder uit Amersfoort op de Marathon een nieuw parkoersrecord in 3 uur 27 min. en 45 sec. Tevens werd er met 860 deelnemers een deelnamerecord gevestigd!



Hans Kleinekoort bij binnenkomst van zijn 154^e marathon

- Mart van Hal bij V60+ zowel 3^e op de 800 m. (3.14) als op de 3000 m.

Traditioneel volgde op **Oudejaarsdag** weer de Int. Sylvestercross, deze keer de 29^e editie. Door de overvloedige sneeuwbuien was het parkoers wonderschoon wit. Dat stelde de organisatie wel voor de nodige problemen, omdat het hier en daar nogal glad was. De 29^e Sylvestercross leverde op de Koningsnummers wel twee superkampioenen op. Adrienne Herzog won op de 6 km in een tijd van 22.34 en Jesper van der



Winnaar Jesper van der Wielen met de nrs 2 en 3:
Khalid Choukoud en Jamal Baligha

Wielen werd de 1^e Nederlandse winnaar sinds Kamiel Maase in 2005 won. Zijn tijd over de 10,4 km was 36.24. Gezien de ijzige weersomstandigheden goede tijden. Het publiek liet het echter daarom een beetje afweten.

Gerard van den Berg



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



HOOIJER

Nieuwegracht 1-3
3763 LP Soest

Stammerhove 5
1112 VA Diemen

Pletterij 2
1185 ZK Amstelveen

Wijkermeerweg 49
1948 NT Beverwijk

Dé leverancier voor de professional!

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

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

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

Bezorging door heel Nederland

Telnr. 035-6011137 - Faxnr. 035-6016447
www.sv-e.nl - info@sv-e.nl

DIEMEN - AMSTELVEEN - BEVERWIJK - SOEST

Siebengebirgs marathon op 13 december 2009.

En dit is nr 161. Nog 13 tot 10 oktober 2010. (moet nummer 175 worden)!

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

Bijzonderheden van deze marathon:

- hoogteverschil ca 650 meter.
- Uitsluitend bospaden.
- Geen meter vlak – glooiend dus.
- Temperatuur bij de start ditmaal ruim boven 0 C oplopend naar plus 5 C.
- Ditmaal geen ijs- en/of sneeuwpaden maar blubber – veel blubber hetgeen het parcours opnieuw glad en vooral onvoorspelbaar maakte.
- Start op de Pferdegang (paarden renbaan) en finish in de sporthal.
- Aantal deelnemers 500 waarvan 6 in de categorie 70+.
- Mijn eindtijd 4.56.

Als passagier aan boord van de ruime gezinsauto van Fred Schäffers en Petra Martens op zaterdag 12 december richting Aegidienberg. Petra eveneens de hele en Fred de halve. Om 10.00 uur het startschot. Het was goed te merken dat dit mijn 9^e marathon gedurende het 4^e kwartaal 2009 betrof. Ik heb gaandeweg moeten vaststellen dat ook mijn fysieke krachten tot op zekere hoogte haar grenzen kent. Het werd een moeizame tocht tijdens hetwelk de wandelstukken een belangrijk deel van deze inspanning vormden – mijn jarenlange ervaring tijdens de 4daagse van Nijmegen kwamen mij goed van pas. Het fraaie van deze marathon is dat je afwisselend aan het rennen en wandelen bent omdat bepaalde hellingen te stijl zijn om te kunnen rennen. Weer een ervaring rijker en mij zeker niet laten overhalen om dit huzarenstukje nog eens te herhalen. Omdat Fred de halve liep en Petra 1 uur sneller was dan ik trof ik beide mooi opgepoetst in de aankomsthal. Snel wat droge kleding aan en genieten van al die winnaars die op het podium mochten plaatsnemen (Petra bij de dames). Na afloop van de "Siegeehrung" instappen en luxe door Fred naar huis vervoerd waarvoor mijn dank. Dit was het dan voor dit jaar.

2010.

Had ik mij ingeschreven voor Kevelaer heb ik mij laten overhalen om met Ben Mol naar Genk te gaan. Wat blijkt? De omstandigheden waren dermate slecht dat de

organisatie heeft moeten besluiten om Genk af te gelasten. Ja en toen was het te laat om alsnog naar Kevelaer te gaan.

Las Palmas marathon 24 januari 2010 (nr 162). Nog 12 tot 10 oktober 2010.

Eigenlijk was de trip bedoeld om dochterlief van 21 – 27 januari 2010 te bezoeken echter bij de Lanzarote marathon die ik eind november 2009 had gelopen had ik een folder in de hand gedrukt gekregen van deze marathon dus het nuttige met het aangename verenigd. Eerst op 21 januari via Gerona naar Canet de Mar (dochterlief) om vervolgens op 23/1 van Gerona naar Las Palmas te vliegen – op 24/1 de marathon en op 26/1 terug naar Gerona/Canet de Mar om Op 27/1 weer van Gerona naar Düsseldorf Weeze te vliegen.

Ook deze marathon viel mij heel zwaar (temp bij de start 21C oplopend naar 26C). Op 3 km liep ik al te wandelen en was wederom duidelijk dat het een lange dag zou worden. Uiteindelijk kwam ik als laatste loper in 4.58.05 over de streep. Er moest iets mis zijn in mijn systeem en dus bij thuiskomst direct afspraak gemaakt bij de sportarts – een niet te harden pijn in het rechter heupgewricht (foto's die geen afwijkingen vertoonden) en vervolgens naar Ad Quik die hoe kan het ook anders moest vaststellen dat de rug vast zat (top/down). Bovendien een slijmbeursontsteking in deze heup. Kwestie van de rug in de juiste houding brengen en een aantal oefeningen die de problemen met de heup zouden moeten oplossen resp. de rug soepel te houden. En jawel – de euvels zijn verholpen en nu maar consequent elke dag die oh zo vervelende oefeningen. Gevolg is wel dat ik de laatste weken weinig heb kunnen trainen en zo werd ook

Apeldoorn 21 februari 2010 (nr 163) een lastige.

Nog 11 tot 10 oktober 2010.

Op weg naar Apeldoorn een dichte mist en minus 2C. Het werd een koude marathon. Vanaf 28 km in gezelschap van Ben Mol – ook hij had moeilijk. In 4.40.27 kwam ik over de finish (Ben Mol 4.39). Nu even bijkomen en een beetje uitlopen om op 7 maart a.s. in Barcelona weer fris aan de start te staan voor nr 164.

Hans Kleinekoort
D-groep



jet grafische vormgeving en dtp

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



Doe het zelf tips tegen loopblessures Zij houden het niet heel

Liefst 1,6 miljoen Nederlanders trekken regelmatig de loopschoenen aan. De meeste lopers lopen om wat aan de conditie te doen, aan het gewicht of gewoon voor de ontspanning.

Massaal loopplezier dus. Jammer genoeg raakt jaarlijks 25% van de lopers geblesseerd. Het overgrote deel van de blessures zijn overbelastingsblessures van vooral knieën, scheenbenen, achillespezen en voeten. Deze blessures ontstaan als gevolg van het talloze malen landen en afzetten. Als je traint over een afstand van vijf kilometer, dan zit je dicht tegen de 4000 landingen aan. Door de snelheid van het lopen krijgen voet, enkel, scheenbeen, knie, bekken en rug telkens weer klappen van twee tot drie keer het lichaamsgewicht te verduren.

Overbelastingblessures zijn voor een belangrijk deel te voorkomen door aandacht te schenken aan:

Een rustige trainingsopbouw

Warming-up, rekoefeningen en cooling-down

Looptechniek

Schoeisel

Sportmedisch advies

Volledig herstel na een blessure

Wat is een rustige trainingsopbouw?

Regelmatig trainen: 3 tot 4 keer per week minimaal zo'n 20 tot 30 minuten is voor de meeste mensen een effectieve formule.

Trainen op een snelheid waarbij je gewoon door kunnen praten als je traint.

Naar je lichaam luisteren. Het geeft niet voor niets pijnsignalen of laat merken dat het niet lekker draait.

Spierpijn is ook zo'n signaal. Beperk de trainingen of sla een dagje over.

Beseffen dat het lopen van zoveel mogelijk kilometers niet altijd leidt tot betere prestaties. Iedereen heeft zijn eigen grens.

Kiezen voor gevarieerde training. Doe na een zwaardere training een lichtere (herstel)training. Hou altijd voor ogen dat de meeste blessures ontstaan door onregelmatig of te veel trainen.

Warming-up, cooling-down en rekoefeningen

Spieren, pezen en de bloedsomloop ervaren een koude start eigenlijk hetzelfde als de motor van een auto. Zonder opwarmen beginnen is haast vragen om blessures. Draai daarom voor de training of wedstrijd warm door 5 tot 10 minuten rustig in te lopen. Tegenover opwarmen (warming-up) staat afkoelen (cooling-down). Ook hier geldt, dat je rustig moet uitlopen. Het lichaam krijgt zo de kans om afvalstoffen af te voeren. Een lauwe douche en massage kunnen een onderdeel vormen van de cooling-down.

Uit recent wetenschappelijk onderzoek is niet gebleken dat rekoefeningen de kans op blessures verminderd, maar wel

dat het bijdraagt aan het onderhouden van de lenigheid. Veel hardlopers hebben rekoefeningen toch als vast onderdeel van hun warming-up (en cooling-down) ingebouwd, zodat ze goed kunnen voelen hoe de spieren 'er voor staan'.

De juiste volgorde is: eerst in- of uitlopen en daarna de rekoefeningen doen. Daarbij gelden enkele belangrijke regels:

Neem de juiste uitgangshouding aan.

Ga in de aangegeven uitgangshouding zover door tot je een lichte spanning voelt.

Houd deze spanning 5 tot 10 tellen vast.

Rekken mag nooit pijn doen. Stop in dit geval onmiddellijk met rekken.

De oefeningen kan per spiergroep drie keer herhaald worden, zowel links als rechts.

Looptechniek

Looptechniek is het op elkaar afstemmen van de lengte en het ritme van de passen. Daarbij is een goede houding van de romp belangrijk: rechtop tot licht voorover gebogen. De arm- en beenbewegingen zijn tegengesteld. De schouders hangen hierbij af en de ellebogen zijn licht gebogen. Als de voet de grond raakt moet het onderbeen verticaal staan. Een juiste landing gebeurt op de buitenzijde van de hak of op het midden van de voet. Om die landing zo soepel mogelijk te laten verlopen, zakt de enkel/voet bij de afwikkeling van de voet iets naar binnen. De afzet mag niet te veel 'verend' gebeuren omdat dit erg veel kracht kost. Na de afzet moet het onderbeen ontspannen in de richting van het zitvlak bewegen om vervolgens naar voren te pendelen voor weer een nieuwe landing.

Een juiste looptechniek bevordert plezier in het lopen maar helpt ook blessures te voorkomen. Een trainer van een atletiekclub of loopgroep is deskundig op dit belangrijke terrein.

Schoeisel

Koop je loopschoenen in een sportspeciaalzaak en neem met een deskundige verkoper de tijd om de juiste keuze te maken. Hieronder volgen enkele tips uit een lange reeks:

Loopschoenen moeten de tenen ruimte geven waardoor de voet tijdens de landing goed kan afwikkelen. Een goede pasvorm betekent ook dat de schoenen niet te groot of te breed moeten zijn

Een goede schokdempende zool vangt de klappen bij de landing op.

Schoenen met een stevige hiel kunnen veel blessures zoals enkelverzwikkingen voorkomen.

Voor mensen bij wie de enkel/voet tijdens de landing en het afwikkelen te sterk of te abrupt naar binnen wegzakt (overpronatie) zijn in de handel aangepaste schoenen te koop. Koop deze schoenen alleen als dat nodig is!

Van de ledenadministratie.

Sinds begin januari heeft de ledenadministratie ook een eigen website waar informatie wordt gegeven over het lidmaatschap en over zaken zoals b.v. aanmelden en afmelden.

Er is een duidelijke behoefte aan deze informatie want deze site is al ruim 350 keer bezocht.

De site is te vinden via de hoofdsite van AV Pijnenburg (www.avpijnenburg.nl) onder het kopje verenigingsinformatie. U kunt daar ook uw vragen kwijt. Dit kan natuurlijk ook via de e-mail naar adres ledenadministratie@avpijnenburg.nl of bij mij persoonlijk.

Naar verwachting zullen de ledenpasjes van de Atletiek Unie binnenkort in uw brievenbus vallen.

Met deze pasjes (Nationale Sportpas) kunt U korting krijgen bij enkele sportzaken op sportartikelen.

Deze pasjes worden maar eens in de twee jaar naar bestaande leden verstuurd. Nieuwe leden ontvangen het pasje zodra het lidmaatschap bij de Atletiek Unie is aangevraagd. Dit kan soms enkele maanden later zijn dan de datum waarop het inschrijfformulier van AV Pijnenburg is ingeleverd.

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

Het ledental is door afmeldingen gelijk gebleven tot 828 door evenveel afmeldingen. (24 februari)

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Petra Stolk	Soest	10 december 2009	Diversen
Esther van den Breemer	Soest	12 december 2009	Recreant
Alexandra Tom	Soest	28 december 2009	Recreant
Monique van der Horst	Soest	6 januari 2010	Recreant
Daphne Beukers	Soest	13 januari 2010	Recreant
Irene Witkamp	Soest	13 januari 2010	Mini Pupil
Dennis van Dalen	Baarn	20 januari 2010	Recreant
Ans de Groot-Grift	Soest	20 januari 2010	Recreant
Nuriya Mets	Soest	25 januari 2010	Pupil C
Kira v. Middelaar	Soest	1 februari 2010	Junior C
Pascal Walther	Den Dolder	3 februari 2010	Master
Isabelle Leloup	Soest	4 februari 2010	Recreant
Hanneke Schuurs	Soesterberg	5 februari 2010	Recreant
Wouter Baas	Hemrik	17 februari 2010	Recreant
Atie van den Berg	Soesterberg	17 februari 2010	Recreant
Dawy Jipat	Soest	22 februari 2010	Pupil B

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

De ledenadministratie

Evert van 't Klooster

E-Mail : ledenadministratie@avpijnenburg.nl

DEKKER

+

VAN DEN BERG

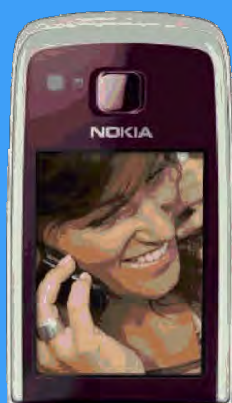
DRUKWERK
PRINTSERVICE
VORMGEVING

BURG. GROTHESTRAAT 61 3761 CL SOEST

T 035 - 60 33 164

E DENB@CISCON.NL

ONDERSCHEID IN KWALITEIT



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