



April - mei - juni 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. 2

Opgericht 1 januari 1984

BESTUUR

Voorzitter:	Vacature		
Vice voorzitter:	Everhard van Dijk	Inspecteur Schreuderlaan 124, 3761 XH Soest	Tel.: 6027915
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:	Saskia van de Vuurst	Kerkpad Noordzijde 39, 3764 AH Soest	Tel.: 6033023
Lid Algemeen:	Paul Romein	Ferd. Huycklaan 2a, 3768 HX Soest	Tel.: 6011067
Accommodatiebeheerder:	Jan Veen	Weegbreestraat 34, 3765 XW Soest	Tel.: 6017313
Lid namens Wedstr. Atletiek Commissie:	Edgar Cukier	Eemstraat 6 Soest	Tel.: 6017421
Lid namens Wedstrijd Org. Commissie:	Petra Slingerland	Reespoor 20 Soest	Tel.: 6015745
Lid namens Jeugd Commissie:	Marcel Klarenbeek	Seminarihof 2, 3768 EE Soest	Tel.: 6030372
Lid namens Train. Comm. Recr. Loopgr.:	André van Zadel	Valeriaanstraat 47 Soest	Tel.: 6021560
Lid namens Kantine Commissie:	wisselend		

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

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

VERTROUWENSPERSOON

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

KLACHTEN COMMISSIE

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

COMMUNICATIEMEDEWERKSTER

vacature

MATERIALENBEHEER

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

RECLAMEBORDEN-SPONSORING

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

WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

Pupillen/Junioren:	Jet Verheijen	Schrikslaan 45, Soest (thuiswedstrijden)	jet.verheijen@xs4all.nl	Tel.: 06 23870322
Pupillen:	Petra Stolk	Schoutenkampweg 133, Soest (uitwedstr.)	4xstolk@hetnet.nl	Tel.: 6015759
AB en Senioren:	Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51, Soest (uitwedstr.)	vhofmann@hotmail.com	Tel.: 5430677
Lange afstandsgroep:	Adri van der Zon	Nachtegaalweg 34, Soest	wedsecia@avpijnenburg.nl	Tel.: 6013484
Jurycoördinator:	Alice van Beek	Gerrit v d Veenstraat 58, Soest	juco@avpijnenburg.nl	Tel.: 6035915

LEDEN-ADMINISTRATIE

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

CONTRIBUTIE-INNING

Saskia van de Vuurst Penningmeester Kerkpad nz 39, 3764 AH Soest Tel.: 6033023

POSTADRES

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

ACCOMMODATIE

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

INLEVEREN COPIJ - LAY-OUT - ADVERTENTIES - DISTRIBUTIE

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

DRUK

Dekker + van den Berg Burg. Grothestraat 61, 3761 CL Soest Tel.: 6033164

REDACTIE THE STRETCHER

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



WEDSTRIJD ORG. COMMISSIE

v_woc@avpijnenburg.nl

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 Bliklaan 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

BAANWEDSTRIJDEN 2010 baanwedstrijden2010@avpijnenburg.nl

Richard van Egdom	Rietkreek 7 Amersfoort	Tel.: 033 4552904
Rahel Bellinga	Zwaluwenweg 9 Soest	Tel.: 6014959
Ilse Land	De Genestetlaan 16 Soest	Tel.: 6033464
Martha Blauw	Jeneverbesweg 9 Soest	Tel.: 6019127
Alice van de Beek	Gerrit van der Veenstraat 58	Tel.: 6035915

OUD PAPIER

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest Tel.: 6013423

ADVERTENTIES

A4: € 210,-/jaar ½ A4: € 105,-/jaar ¼A4: € 65,- /jaar

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

JEUGD AKTIVITEITEN COMMISSIE

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

TRAINERS COMMISSIE RECREATIEVE LOOPGROEPEN

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

Vacature

KANTINE COMMISSIE kantine-commissie@avpijnenburg.nl

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

BARHOOFDEN:

barhoofden@avpijnenburg.nl

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

26 juni 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

Boven: Het bevrijdingsvuur wordt overgedragen aan de burgermeester door Co Limburg

Links-onder: De trainers op cursus "Bewust Lopen";

Rechts-onder: de crossfinale 2010 B/Junioren

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

Van de Vice voorzitter,

Op de Algemene ledenvergadering van 23 maart jl., die overigens redelijk goed bezocht was, maar veel meer is nog beter, heeft Jan Menne zijn functie als voorzitter beëindigd. Wij verliezen daarmee een heel ervaren en markant bestuurder. Een zeer bekende Soester, vooral door zijn verleden als wethouder en loco-burgemeester van Soest, maar zeker ook als geschiedschrijver en zijn vele andere publicaties, waaronder zijn gedichtenbundel over diverse straten en buurten van Soest. Zijn veelzijdigheid in kennis, belangstellingsgebieden en zijn eruditie zijn ongekend.

Jan was als voorzitter een echt boegbeeld voor onze vereniging. Ik ben dan ook heel erg blij dat Jan heeft toegezegd dat hij, met name in de contacten met de gemeente, mij nog terzijde zal staan. Als afsluiting van de Algemene Ledenvergadering droeg Jan een van zijn mooiste gedichten voor, te weten dat over het Kerkpad. In reactie daarop heb ik een variatie geïmproviseerd op zijn gedicht over de Van Lenneplaan, waar hij woont.

Hierna het gedicht van Jan naast mijn variant.

Van Lenneplaan

*In onze straat, dat zie je zo,
daar woont van alles wat.
De boerenwaluwen aan de goot,
twee ganzen bij droog weer en twee bij nat.*

*Een landbouwer komt op zijn fiets voorbij,
wel oud misschien, maar een, die alles kon.
Hij douwt de trappers traag in 't rond,
alsof het ploegen in onze straat begon.*

*Ach kijk, ons zwarte poesekie steekt over,
schrikt van het snelle sluipverkeer, ach gut!
De hele straat zal het wel zien,
want de helft zit in de vut.*

Van Lenneplaan naar Pijnenburg

*Bij AVP, dat zie je zo
daar is van alles wat
Atleten, man, vrouw, jong en oud,
zij trainen bij droog weer en bij nat.*

*Een Nordic Walker komt voorbij
niet de jongste, maar nog wel heel goed
Hij prikt zijn stokken in de grond
alsof hij die verticuleren moet*

*Ach kijk een ree steekt haastig over,
schrikt van de snelle lopers, ach gut!
En ook onze voorzitter die stapt nu op
en dat vinden maar prut.*

Ik zal mijn best doen om, zolang er geen nieuwe voorzitter is zijn plaats zo goed mogelijk waar te nemen en ik weet me daarbij ondersteund door mijn medebestuurders. Ik ben ook heel erg blij dat Saskia v.d. Vuurst mijn taken als penningmeester heeft overgenomen. Met haar hebben we een zeer goede nieuwe penningmeester.

Dit voorjaar zal vooral staan in het teken van de afronding en ingebruikneming van het nieuwe middenterrein van onze accommodatie. De officiële opening zal op 4 juni door de Wethouder, Mevrouw J.L. van Berkel-Vissers, worden verricht tegelijk met de eerste op onze accommodatie georganiseerde officiële wedstrijden. Daarna wordt op 5 juni feestelijk en ook ludiek vervolg gegeven aan de officiële opening van 4 juni, beginnend met wedstrijden voor pupillen en eindigend met een gezellig samenzijn voor de leden. Ik ben er van overtuigd dat met de vervulling van onze grote wens van een officieel erkende wedstrijdaccommodatie we een extra impuls zullen geven aan een verdere uitbouw van onze wedstrijdactiviteiten.

Everhard van Dijk

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 (mei 2010)

Sinds de vorige Stretcher is er veel gebeurd. De Lente is in april eindelijk losgebroken met als gevolg een lange periode van constant mooi zonnig weer. Naast alle lichamelijke training- en looparbeid werden we geestelijk ook beziggehouden met de vliegperikelen als gevolg van de aswolk(en) vanuit IJsland. Daardoor werd het weer een heel bijzondere lenteperiode.

Na de Clubkampioenschappen Cross op zaterdag 6 maart, welke onder redelijke weersomstandigheden (droog, zonnetje maar fris) plaatsvond, vroeg de Algemene Ledenvergadering van dinsdag 23 maart veel aandacht. Die leidde tot wat belangrijke bestuur-wisselingen ... én een contributieverhoging om een aantal belangrijke clubzaken (ook in de toekomst) te kunnen financieren. Ongetwijfeld treffen jullie daarover in deze Stretcher meer informatie aan. Niet onbelangrijk dus om te weten.

Pijnenburg bruist inmiddels ook alweer van de activiteiten. Zo zijn er in maart en april diverse zaken opgestart. In maart werd een kennismakingsles Nordic Walking gegeven, die behoorlijk wat aanloop gaf, en in april ging een nieuwe Fitstart van start waarvoor weer een overweldigende belangstelling was. Eveneens ging een Run4Fun voor jongeren van 13 tot met 17 jaar van start, die zo'n 16 enthousiaste jonge deelnemers trok.

Op 13 april j.l. vond ook de eerste Schoolsportdag van 2010 weer plaats op het mooie Pijnenburg atletiek-complex. De eerste van een hele reeks van in totaal 19 (!) Schoolsportdagen. Het is altijd weer een feest om al die enthousiaste basisschoolleerlingen in de weer te zien. Sommigen wat freewheelend, anderen vooral fanatiek om hun beste beentje voor te zetten en er een goed resultaat uit te slepen. Ook de diverse vrijwilligers spannen zich dit jaar weer extra in om de Schoolsport-

dagen weer tot een grandioos succes te maken. Wilt U dat ook wel eens meemaken, schroom dan niet Marga Boeren van de Commissie Schooldagen te bellen (tel. 6021171) en uw hulp aan te bieden. Vele handen maken nog lichter werk, bovendien is het voor een goed doel, namelijk de *schooljeugd in beweging* te krijgen, hetgeen bitter nodig blijkt te zijn! De School-sportdagen vinden plaats van april t/m eind juni. Vooral de maand juni is druk met 11 Schoolsport-dagen.

Zie voor het schema ervan het publicatiebord in de gang van de Pijnenburgt.

Ook op 5 juni wordt er gefeest.

In deze Stretcher vinden jullie ook informatie over de komende opening van de nieuw ingerichte atletiekbaan op 4 juni 2010, welke het resultaat is van het Project Herinrichting Atletiek –accommodatie Bosstraat zoals de Gemeente dat heeft genoemd. Het belooft een mooie atletiek happening te worden. Zorg dat jullie er bij zijn om het groots te vieren. Volg de publicaties daarover met name ook in de lokale kranten.

Denk de komende tijd ook nog even aan Annet Korver, die zich voorbereid op haar kracht-meting 3 juni a.s. met de Alpe d'Huez. Zij gaat 3x omhoog rijden. Het is een sponsorevenement (de 5^e keer Alpe d'HuZes) 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.

Geniet weer van deze Stretcher. We wensen jullie veel leesplezier en natuurlijk ook loopplezier.

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



Het heeft ons bijzonder goed gedaan te merken hoeveel mensen met ons meeleefden na het overlijden van onze lieve

Liesbeth van der Woude - Deelen

Het is een troost te weten dat wij niet de enigen zijn die haar missen. Deze wetenschap zal ons ook in de komende tijd tot steun zijn.

Theo
Rachel, Sophie, Maarten
Wout en Ria Deelen
Ingrid en Jeroen
En verdere familie

Soest, april 2010

Foto-impressie Club Cross Kampioenschappen 2010



OPEN SOESTER KAMPIONENSCHAP BLAUWE PAALTJES



In samenwerking met kiosk De Lange Duinen organiseert AV Pijnenburg een ludiek loopfestijn over het pittige parcours van de blauwe paaltjes rond de Lange Duinen.

Start en finish zijn bij de kiosk. Iedereen kan meedoen! Er is geen tijdregistratie. Bij de finish staat een klok waarop deelnemers hun tijd kunnen zien. De **snelste drie mannen en vrouwen** krijgen een trofee en een prijs van de kiosk. Kom in het blauw, want voor de **leukste in het blauw verklede loper** is ook een prijs beschikbaar.

Jury:

Kokkie Beumer, *eigenaresse van de kiosk*
Kees Suijkerbuijk, *AV Pijnenburg*

Inschrijfgeld:

2 euro, incl. een flesje sportdrink.

Inschrijven:

Vanaf 8 mei bij de kiosk De Lange Duinen, op woensdag t/m zondag van 9.00 uur tot 17.00 uur.

Bij AV Pijnenburg op 12 mei van 18.30 tot 19.15 uur en op 15 mei van 8.30 tot 11.00 uur. Op de avond zelf kan tot een kwartier voor de start worden ingeschreven bij de kiosk.

Kom op de fiets, zodat het parkeerterrein niet overbelast wordt!



WOENSDAGAVOND 19 MEI 2010 19.30 UUR

TRAININGSTIJDEN

Pupillen D: Geboortejaar 2003 = mini's

Woensdag	Baan	15.00 - 16.15 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580
Vrijdag	Baan	16.00 - 17.15 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580

Pupillen C: Geboortejaar 2002

Woensdag	Baan	15.00 - 16.15 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580
Vrijdag	Baan	16.00 - 17.15 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580

Pupillen B: Geboortejaar 2001

Woensdag	Baan	15.00 - 16.15 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580
Vrijdag	Baan	16.00 - 17.15 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580

Pupillen A 1^e jrs: Geboortejaar 2000

Woensdag	Baan	17.00 - 18.15 uur	Bas Land	06-51908416
Vrijdag	Baan	16.00 - 17.15 uur	Bas Land	06-51908416

Pupillen A 2^e jrs: Geboortejaar 1999

Woensdag	Baan	16.45 - 18.00 uur	Tim Mout	06-10821687
Zaterdag	Baan	09.15 - 10.30 uur	Tim Mout	06-10821687

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 Suijkerbui	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



Loes Nel in Wageningen

AV Pijnenburg in de prijzen bij Cross-finale.



Op het hoogste treedje vlnr: Bas Land, Mitchell Thiel en Olivier Schäffers.

Met evenveel punten als de nummer 2 maar met een betere klassering voor de derde loopster mochten zij de beker mee naar huis nemen.

Naast het individuele brons voor Olivier Schäffers mocht nog een AV Pijnenburg atleet het podium op. Na een spannende eindsprint was er zilver voor B-pupil Henrik Kok.

Verder waren er 6^e plaatsen voor A-junior Anke Suijkerbuijk, C-junior Koen Koehof en C-meisje Judith Rasch. De overige ereplaatsen waren voor Iris ter Horst (D-meisje) en Pablo Velt (C-pupil) die beide 9^e werden.

In de voorrondes in Woerden en Amersfoort hadden de B-junioren van AV Pijnenburg al laten zien dat ze klaar waren voor de favorietenrol bij de finale van de crosscompetitie. Ze hadden zich dan ook zelfverzekerd geplaatst voor de regio-finale in Wieringerwerf.

Aan de rand van het IJsselmeer troffen de beste atleten van de provincies Utrecht, Flevoland, Noord-Holland en een deel van Zuid-Holland elkaar in de vette klei van het Dijkgat bos. In combinatie met de regen, de opgeworpen heuvels en de opgestapelde boomstammen als extra hindernis een echte veldloop. Een finale-cross waardig.

De AB-junioren mochten gelijk als eerste van start en maakte hun favorietenrol helemaal waar. Het trio Olivier Schäffers, Mitchell Thiel en Bas Land kwamen als 3^e, 6^e en 13^e binnen. Ruim voldoende om als ploeg het hoogste podium te mogen betreden voor de ploegen uit Amsterdam en Hilversum.

A-junior Jasper Smits liep in dit geweld naar de 10^e plaats. Ook de D-juniorens pakte verrassend de eerste plaats in het ploegenklassement. Zonder uitschieters maar met een homogene groep pakte Mirthe Klarenbeek, Esmee Stover, Merel Zevering, Mara Kaspers en Ilse de Boer nipt de overwinning.



Kampioenen van Midden/Noord-West Nederland: Vlnr: Merel Zevering, Mirthe Klarenbeek, Mara Kaspers, Esmee Stover (Ilse de Boer ontbreekt op de foto).

Uitslagen Finale Crosscompetitie Wieringerwerf.

JJA: 10 Jasper Smits

JJB: 3 Olivier Schäffers; 6 Mitchell Thiel; 13 Bas Land

MJB: 6 Anke Suijkerbuijk

JJC: 6 Koen Koehof; 41 Sander Kaspers; 58 Kevin Land; 59 Casper de Ruiter

MJC: 6 Judith Rasch; 32 Sanne Vergouwen; 34 Emma van der Burgh; 37 Janna Bots; 43 Angeniet Helwig; 45 Suzanne Nouwen

JJD2: 28 Tom Kaspers

JJD1: 21 Guus Nouwen; 33 Sam van de Water; 50 Camiel van Eijs; 54 Max Groot

MJD2: 9 Iris ter Horst; 19 Jente Frints

MJD1: 12 Mirte Klarenbeek; 18 Esmee Stöver; 21 Merel Zevering; 38 Mara Kaspers; 48 Ilse de Boer

JPC: 9 Pablo Velt; 14 Hidde Doornkamp; 42 Gerson Gmelich Meijlin

JPB: 2 Henrik Kok

MPB: 20 Nina Unruhe; 49 Anouck Jansen

JPA1: 15 Lenart Gijsen; 40 Siebren Broekema

MPA1: 58 Eva Thijssen; 81 Yoniet Gmelich Meijlin

JPA2: 34 Aad Schuilenburg; 45 Stefan Smits; 49 Daniel Noorman; 61 Lucas Biesterveld

MPA2: 33 Wouke van 't Klooster; 54 Femke Jansen; 56 Fleurine van Logtestijn; 59 Sandra van de Grift

Uitslagen Plassenloop Reeuwijk 15km.

M40: 9 Jos Bloem 1.03.54; 11 Titus Blom 1.06.23

M50: 6 Theo van de Beek 1.01.30; 11 Berend Drenth 1.04.49; 12 Edgar Cukier 1.07.03



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

AVP Juniorenfeest groot succes!

Het is dan wel weer even geleden, maar op zaterdag 6 januari werd het allereerste grote AVP Juniorenfeest gehouden in de Pijnenburgt te Soest. C/B/A Junioren en de wat jongere Senioren waren uitgenodigd voor een avondje KNALLEN! DJam zorgde ervoor dat de stemming er al vroeg in zat door de platen te laten draaien, zoals ze nog nooit hadden gedraaid.

Om 1.00uur was het feest op zijn climax en tevens ten einde. De foto's spreken voor zich en zijn te vinden op de AV Pijnenburg Hyve: avpijnenburg.hyves.nl. Hopelijk tot volgend jaar,

De feestcommissie.

Deelname Pijnenburgers aan NSK Atletiek in Apeldoorn

13 februari reisden Timo, Thijs, Tim en Joël af naar het Verre Oosten om in Apeldoorn mee te doen aan de Nederlandse Studenten Kampioenschappen Atletiek.

Joël moest het spits afbijten in een loodzware 800m. 2:14.04 was zijn eindtijd. Niet slecht zo vond hij zelf, aangezien hij zich juist wil specialiseren voor de nog wat langere afstanden.

Tim had ook gekozen voor een 800 en hij deed het niet onverdienstelijk. 2:07.67 was een tijd waar hij dik tevreden mee mocht zijn, aangezien hij de laatste tijd vertoefd in de Heineken-Hoofdstad van Nederland: Utrecht.

Thijs wist opzien te baren door een nieuwe Persoonlijk Record te vestigen op het onderdeel Kogelstoten. De stevige Thijs, die zijn trainingsuurtjes tegenwoordig veel vult in sportschool Basic Fit kwam tot een wervelende afstand van 8.36. Thijs was tevreden: "Ondanks de druk lukte het me toch weer een mooie prestatie neer te zetten en mijn PR te verbeteren."

Timo wist na zijn 1500m weer wat het was om op een podium te staan. De tweede plaats, met een tijd van 4.09.28, was een prima prestatie.

's avonds werden traditiegetrouw de glazen gevuld met het sprankelende gerstenat. Deze avond verzorgd door de firma Amstel. De keeltjes, die erg droog waren geworden door lage luchtvochtigheid in de indoor hal, konden daarmee flink worden gesmeerd.



Beste leden van AV Pijnenburg,

Op **donderdagavond 15 april om 19.00** uur is bij AV Pijnenburg een loopgroep voor jongeren van 13-17 jaar gestart.

Deelnemers hoeven geen loopervaring te hebben. De groep is niet prestatiegericht, het plezier in lopen staat voorop.

Er is een enthousiaste trainersgroep, met de nodige ervaring om de groep te leiden.

Je kunt iedere donderdagavond en zaterdagochtend komen lopen.

Als je maar op een van de twee dagen kunt, is dat niet erg.

We starten op de atletiekbaan van AV Pijnenburg.

Als looper bij AV Pijnenburg wil je toch dat je puber ook met plezier gaat hardlopen? Dan is dit je kans!!

Voor meer info, kijk op www.avpijnenburg.nl en klik op het run4fun logo.

De Noodwacht

De NOODWACHT is van start en dat zal niemand ontgaan zijn. EN IN HET KADER VAN:

Iedereen hoopt natuurlijk dat we de procedure nooit hoeven toe te passen. Maar ALS het moet moeten we het wel goed doen. De verantwoordelijkheid daarvoor ligt zondermeer vooral bij de trainers, maar die druk kan wat worden verlicht wanneer iedereen in de groep ook een beetje weet wat hem/haar te doen staat en aan een half woord genoeg heeft.

Daarom besloten wij, de trainsters van de POWERWALK A GROEP om onze groep in te lichten over de noodwacht.

Wij hadden Rob Goudriaan bereid gevonden om deze voorlichting voor onze groep te verzorgen. Dit gebeurde op maandagavond 29 maart.

Via de mail hadden wij onze groep opgeroepen om vooral deze bijeenkomst bij te wonen en zodoende zaten 21 dames en 1 heer goed gemotiveerd te luisteren naar het verhaal van Rob.

Hij vertelde in grote lijnen wat de noodwacht inhoudt, wat de procedure is als het zover komt en wat er van de groep verwacht wordt op dat moment. Na zijn verhaal werden er ook nog een paar goede vragen gesteld.

Zelf hadden wij ook nog een documentatie pakketje gemaakt met hierin:

de procedure bij een reanimatie ongeval, een overzicht van al onze lopers en of ze wel of geen reanimatie-cursus volgen, de plattegrond met de knooppunten en het voorbeeld waarin de ketting van het ongeval naar het knooppunt en naar de hulpverlening opstaat. Zodoende gingen alle aanwezigen na drie kwartier voorzien van zowel de mondelinge als de schriftelijke informatie, weer op weg naar huis.

Rob, nogmaals bedankt voor je tijd en je uitleg,

Marga, Marjan en Sacha (Sylvia was afwezig ivm haar vakantie).



Powerwalk A groep luistert naar de uitleg van Rob.



Rob geeft noodwacht-uitleg aan de groep.

MARKERS ✓ TOLKEN ✓ VERTALERS
www.markers.nl

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

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

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

Het Bevrijdingsvuur van Wageningen.

In de nacht van 4 op 5 mei is ook dit jaar weer door een groot aantal atleten van AV Pijnenburg en skeeleraars van de SV Eemland het bevrijdingsvuur opgehaald in Wageningen en hardlopend; fietsend en skeelerend naar Soest gebracht, waar het vuur s'ochtends om 9.00 uur door Co Limburg, namens de hele groep, werd overgedragen aan de burgemeester, die daarmee het Soester bevrijdingsvuur ontstak.



Deze inmiddels een traditie geworden nachtelijke tocht was ook nu weer een geweldig evenement, waar we met zijn allen in een geweldige sfeer de 56 km van Wageningen naar "De Pijnenburgt" in afwisselende loopteamsamenstellingen hebben volbracht. Met de laatste bijna 7 km lange gezamenlijke tocht door Soest werd uiteindelijk 63 km afgelegd en dat mag best een hele prestatie genoemd worden. Het was koud, maar toch heel goed weer om te lopen. De fietsers zorgden voor een prima begeleiding en de skeelers waren zo enthousiaste dat zij waar mogelijk verschillende te passeren rotondes meerdere keren namen. De bus met de groep werd uitgezwaaid door Kees Vos, voorzitter van het comité 4, 5 mei en toen we s'ochtends om ongeveer 7.15 uur arriveerden bij "De Pijnenburgt" werden we opgewacht door de burgemeester en dat werd natuurlijk hooglijk gewaardeerd. Na een goed en stevig ontbijt, heel welkom na de geleverde inspanningen werd het laatste

traject naar het gemeentehuis afgelegd.

Van Dam Sport, Piet Hoek en Grand Café de Lindenhof, Antonio van den Hengel, hadden er voor gezorgd dat alle deelnemers werden voorzien van een prachtig en zeer toepasselijk sportshirt, zodat in Wageningen bij het ophalen van het vuur en in Soest tijdens de tocht naar het gemeentehuis, de groep een prachtig beeld te zien gaf.

Ik kan iedereen van harte aanbevelen om, indien mogelijk, de kans te grijpen om minimaal één keer aan deze traditionele tocht mee te doen. Het is echt een feest om mee te doen. De sfeer van saamhorigheid, vriendschap en sportieve ambiance, allemaal zo kenmerkend voor onze vereniging komt in deze nacht optimaal tot uitdrukking. Ik zou bijna zeggen je bent pas een echte "Pijnenburger" als je er naar streeft om, indien mogelijk, dit minimaal één keer te doen. Ik hoop en verwacht in ieder geval dat dit evenement nog in lengte van jaren wordt

voortgezet, want het is zeker een evenement dat bij een waardig vieren van onze vrijheid een onmisbare functie vervult.

Everhard van Dijk



Co Limburg overhandigt het Bevrijdingsvuur aan de Burgemeester van Soest

Bijscholing van de looptrainers en trainers Nordic Walking en Powerwalk.

Op twee achtereenvolgende zaterdagen vertoefden de trainers na de training de hele dag op Pijnenburg! Op zaterdag 17 april jl. volgden acht Powerwalk trainers de bijscholing "Oefenvormen voor Sportief Wandelen en Nordic Walking" en op zaterdag 24 april volgden 15 looptrainers de bijscholing "Bewust Hardlopen". Beide scholingsdagen waren bijzonder, gezellig en zinvol. Het leuke van zo'n dag is dat je de hele dag samen bent met mensen die dezelfde motivatie en passie voor deze sport hebben. Niet alleen van de docenten voor de groep maar zeker ook van elkaar leer je veel. Het is heel fijn om op deze manier elkaars hobby te delen. Leuk om weer een paar uur samen te zijn op onze club met mensen die je anders heel kort voor of na de training ziet.

De bijscholing Oefenvormen voor Sportief Wandelen en Nordic Walking

Ans van Maanen was de inspirerende docent, die samen met de goed voorbereide cursisten (die al voor de cursus een



huiswerkop-dracht hadden gekregen) aan de slag ging met verschillende oefenvormen. Door deze mix van ideeën van onze trainers en de aangeboden oefenvormen van Ans, werd op creatieve wijze invulling gegeven aan variaties voor trainingen. Bijvoorbeeld: oefenvormen in circuitvorm of in stroomvorm. Het ging in dit geval vooral over vormen waarmee het doel van de training of het trainingsonderdeel kan worden bereikt, of vormen ter afwisseling van de meest gangbare oefenstof. Bij Pijnenburg genieten alle sporters van de geweldig mooie omgeving en natuur waarin we mogen sporten en samen met ons team van zeer gemotiveerde Nordic Walking- en Powerwalk-trainers lijkt alsof het sporten bij Pijnenburg een voorrecht is. Het team trainers blijft mede dankzij de verschillende soorten clinics en bijscholing scherp en werkt hiermee continue aan de kwaliteit van de trainingen.

De bijscholing Bewust Hardlopen

De looptrainers kregen op de bijscholing een introductie van een nieuwe vorm van hardlopen, die meer ontspannen is, minder belastend en energie-efficiënter dan de conventionele manier van hardlopen. Ronald Valkenburg en Elma Sandee waren de docenten van deze inspirerende dag. Hun uitgangspunt is dat ieders

individuele manier van hardlopen, wordt bepaald door ondermeer lichaamsbouw, aanleg, ontwikkeling en karakter.

De doelstelling van deze nieuwe manier van hardlopen is de bewustwording en optimalisering van de mentale en fysieke aspecten van hardlopen. In deze bijscholing was er geen "goed of fout", maar we werden als team van trainers weer "geconfronteerd" met het feit dat de huidige trainingsleer en -technieken van hardlopen vaak prestatiegericht ingevuld worden op afstand en snelheid. Soms lijkt het of het gezond functioneren van het lichaam van secundair belang is. Hierdoor ontstaan veel overbelastingsblessures en wordt er minder plezier

beleefd bij het hardlopen. Kortom, er is te weinig bewustzijn bij het hardlopen. Ook bij de rest van de leefstijl is er vaak onvoldoende bewustzijn. Denk hierbij aan ongezond of onregelmatig eten en/of weinig beweegmoment

en of andere mentale herstelmomenten gedurende de dag. Voor een goede balans in het lichaam en bij het hardlopen is een bewuste, gezonde leefstijl van groot belang.

In de bijscholing kwam de *fysieke component aan bod* met oefeningen op het gebied van onder andere: houding, bewustzijn van spanning en ontspanning, bewegelijkheid, stabiliteit en rompspierkracht, ademhaling en een efficiënte, ontspannen manier van voortbewegen.

Bij de *mentale component* van Bewust Hardlopen, stond de kracht van de gedachte centraal. Een groot deel van de balans ontleen we aan de juiste focus.

Bewustwording is ondermeer te herkennen aan ontspanning ('je hoofd leeg maken') en genieten. Ook kwam bewust eten en drinken kwamen aan bod.

Het waren twee gezellige, zinvolle trainersdagen! Vind je het interessant om hierover iet meer te weten: spreek je trainer of een van de andere trainers aan, en als het goed is ... heb je er al iets van gemerkt in de training.

Namens de TCRL, Marlon van Zal

'OPGEVEN IS GEEN OPTIE'

Annet Korver fietst op 3 juni 2010 naar de top van de ALPE D'HUEZ. Annet wil die dag niet één keer, maar liefst drie keer de bekende Franse bergreus beklimmen. Doel van haar sportieve actie is geld bijeen te sprokkelen voor de strijd tegen kanker.



Dit jaar fietst Annet voor de eerste keer mee. De afstand naar de bovenste meters van de Alpe d'Huez bedraagt slechts veertien kilometer, maar het venijn zit 'm in een stijgingspercentage van minstens 9% waarbij elfhonderd hoogtemeters moeten worden overbrugd. Drie keer op één dag wil Annet op de top staan! Daar de start s'morgens om 5 uur is, heeft Annet als training o.a. s'nachts meegefietst met het halen van het Bevrijdingsvuur uit Wageningen op 4 mei om zo ook bij zonsopgang te fietsen.



Enkele duizenden fietsers hebben zich reeds ingeschreven. 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. Veel fietsers hebben één of meerdere dierbaren aan kanker verloren. 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. Annet Korver streeft naar een sponsorbedrag van totaal € 5000,- . Ieder bedrag, hoe klein ook, is welkom. Vele kleintjes maken één grote.



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!

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

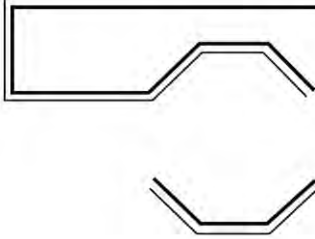
Ga even een kijkje nemen op <http://www.opgevenisgeenoptie.nl/>. Daar vind je alles over dit bijzondere wielerevenement. Iedere deelnemer heeft een eigen site, met een eigen presentatie en achtergrondinformatie. Kijk op de site van Annet om te zien op welke wijze je kunt doneren:

<http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/acties/actie.aspx?user=korverannet-gmail-com&name=team>

Je bijdrage is een steun in de rug voor Annet, maar vooral natuurlijk voor KWF Kankerbestrijding.

Via de website van av Pijnenburg www.avpijnburg.nl kun je makkelijk op de bovenstaande link komen en de deelnemerssite bezoeken.





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



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

Al meer dan 50 jaar een waarborg voor kwaliteit



slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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

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



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

SCHEMA BARDIENST 2010

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
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	Marga Boeren	6021171	Gerard Boeren	6021171
	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
	24	Kantine wegens vakantie gesloten.				
	31	Kantine wegens vakantie gesloten.				
aug	7	Kantine wegens vakantie gesloten.				
	14	Dineke Kleinekoort	Annette Steenman	6090808	Gert de Bree	6016118
	21	Ineke Schoemaker	Ingrid Blokzijl	6015800	Hannie van de Brink	6090647

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

Twee Pijnenburgers krijgen lintje



Hennie Pot, sportvrijwilliger van 2008

Hennie Pot en Piet Valk werden tijdens de traditionele Lintjesregen benoemd tot Lid In de Orde van Oranje Nassau. Burgemeester Noordergraaf tot Hennie Pot: Er wordt van U gezegd dat U een "Pijnenburgster bent in hart en nieren", Een stuwende kracht bij alle activiteiten waarbij U betrokken bent. Ook stond hij stil bij de schoolatletiekdagen die door mevrouw Pot zijn opgezet en uitgebouwd. Noordergraaf: 'U bent dan ook een verenigingsmens pur sang, betrouwbaar en gedegen. U kenmerkt zich daarbij door aan de slag te gaan, niet zeuren, geen randvoorwaarden stellen, kortom een harde werkster in de stilte achter de schermen'.

Burgemeester Noordergraaf tot Piet Valk: "U wordt ervaren als een 'gouden' kerel voor de atletiekvereniging Pijenburg. Een doe-man waar de vereniging al 20 jaar bouwt'.



Piet Valk, hier als verkeersregelaar bij de Giro d'Italia op 9 mei j.l.

INWIJDING NIEUWE ATLETIEKBAAAN

B'CHASE

ZA 5 JUNI 2010

16.30	ONTVANGST
17.00	START B'CHASE 2010
18.30	CHINEES BUFFET
19.30	BORREL & MUZIEK

AANMELDEN VIA HET AANMELDFORMULIER
EN INLEVEREN BIJ DE TRAINER!



GEZOCHT

Nieuwe wedstrijdorganisatie voor de baanwedstrijden voor pupillen en junioren

U had het misschien al eerder gelezen; we zijn dringend op zoek naar mensen die zich willen inzetten bij de organisatie van onze baanwedstrijden. Het gaat om:

1. bezetting van het wedstrijdsecretariaat. Dit is administratief werk rondom een wedstrijd (het invoeren van de inschrijvingen van de deelnemers, het verwerken van wedstrijduitslagen, en overige administratieve taken). Het gaat om een jaarlijkse pupillenwedstrijd in het voorjaar, en de clubkampioenschappen in het najaar. Mogelijk komt hier nog een juniorenwedstrijd in de toekomst bij. Deze taak is te splitsen, bijvoorbeeld per wedstrijd of voor/tijdens/na de wedstrijden. Met zijn tweeën is net zo gezellig. Je hoeft geen verstand van wedstrijdathletiek te hebben. Typen met tenminste 2 vingers is handig.
2. een jurycoördinator, dat is degene die alle juryleden rond een thuis- en uitwedstrijd werft en indeelt. Ook deze taak is te splitsen.

Omdat Jet en Alice zich na 6 jaar op andere taken gaan richten, hebben we nieuwe mensen nodig.

ZONDER WEDSTRIJDSECRETARIAAT EN JURYCOORDINATOR KUNNEN WE GEEN WEDSTRIJDEN MEER ORGANISEREN!! (en dat is niet de bedoeling natuurlijk)

Dit is een zééér korte omschrijving, wil je meer weten bel dan Jet Verheijen 6030890 of Alice van de Beek 6035915.

Op de pupillenwedstrijd van 5 juni a.s. zijn we allebei aanwezig voor het geval u meer zou willen weten of kijken wat we aan het doen zijn.

DATUMLIJST LOPEN SEIZOEN 2010

Woensdag 19 mei 2010

Open Soester Blauwe Paaltjes Loop

Woensdag 25 augustus 2010

Gildeloop

Vrijdagavond 17 sept. 2010

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

Zaterdag 2 oktober 2010

Clubkampioenschappen baan recreanten

Zondag 3 oktober 2010

Clubkampioenschappen baan jeugd

Zondag 10 oktober 2010

Pijnenburg Bosmarathon

Beste clubleden,

Op zaterdag 5 juni zal het een feestelijke dag zijn bij Pijnenburg.

Dan vindt de officiële inwijding van de atletiekbaan plaats.

's Morgens is er voor iedereen gratis koffie met cake en vervolgens kan er (hopelijk in het zonnetje) worden genoten van de pupillenwedstrijd die vervolgens zal plaatsvinden.

Aan het einde van de dag is er ruimte voor de oudere atleten. Dan vindt namelijk de traditionele B'Chase plaats. Iedereen is vrij om hieraan mee te doen.

Na de B'Chase is er een Chinees Buffet, een drankje en muziek.

Komt allen en meld je aan via het aanmeldformulier (voor 22 mei) dat je inlevert bij de trainer.

Met vriendelijke groet,

Joël, Thijs en Timo - mede namens het dagelijks bestuur en de kantinecommissie van AVP.

Beste Pijnenburgers,

Op zaterdag 5 juni zal de officiële inwijding van de vernieuwde atletiekbaan plaatsvinden. Omdat wij vinden dat dit alle leden van Pijnenburg aangaat willen wij er een leuke dag van maken!

Overdag wordt er een pupillenwedstrijd georganiseerd en daarna is er ruimte voor alle

oudere atleten. 's Avonds zal voor de enthousiastelingen de traditionele B'Chase op de atletiekbaan worden gehouden om de baan officieel in te wijden. De B'Chase is een estafette over 3 kilometer die met een ploeg van 3 personen moet worden afgelegd. Ieder teamlid loopt 5x 200 meter en dient na iedere 200 meter een consumptie in de vorm van een Biertje of Fanta te nuttigen. Uiteindelijk strijden de snelste teams om de B'Chase Bokaal en de meest originele teams (qua outfit) om de originaliteitsprijs. Daarna kan iedereen aanschuiven bij een lekker Chinees Buffet, waarbij onder het genot van een drankje de avond ingeluid zal worden door een DJ die de mooiste plaatjes zal draaien voor jong en oud.



De planning is als volgt:

- 10.00-16.00 Pupillencompetitie
- 16.30 Ontvangst voor B'Chase
- 17.00 B'Chase 2010
- 18.30 Chinees Buffet met gezellige muziek

De kosten voor de B'Chase bedragen €6 per team van 3 personen (€2 pp).

De kosten voor het Chinees Buffet bedragen €6 per persoon.

We gaan uit van een hoge opkomst en willen daarom graag weten wie er graag komen.

Daarom graag onderstaande strook invullen en met het geld (in enveloppe) inleveren bij de eigen trainer vóór de deadline van 22 mei. Strookjes dienen individueel ingeleverd te worden.

De trainers zullen ervoor zorgen dat de aanmeldformulieren terecht komen bij aanspreekpunten:

Thijs Reiling (Junioren), Edgar Cukier (wedstrijdgroep) en André van Zadel (Recreanten).

Hopelijk tot de 5e juni.

De feestcommissie (Thijs, Timo, Joël)

Aanmeldformulier

Ja ja, ik ben er zeker bij op 5 juni om er een mooie dag van te maken!

Mijn naam:

- ☐ Ik doe mee aan de B'Chase 2010 in een team met:
..... en
.....
Onze teamnaam is:

- ☐ Ik eet graag mee van het Chinees Buffet

Bijgesloten zit de €.... voor de B'Chase en/of €.... voor het Chinees Buffet.

(Invullen wat van toepassing is)

Enschede marathon op 25 april 2010.

Begin van het seizoen had Herma in overleg met de groep deze marathon uitgekozen als sportief groeps-uitstapje. De belangstelling was er vooral omdat de marathon-organisatie een aantal alternatieve disciplines aanbiedt waarbij voor ons wat "ouderen" de estafette (6 lopers die gezamenlijk de marathon lopen) aantrekkingskracht heeft. Zo bestond het team uit Herma, Wil, Mark, Wim, Leo en René.

Voor de halve marathon waren de gegadigden Karin, Wim, Wim, Frans, Gerard, René en Mirjam.

Voor de hele marathon: Hans.

Op zondagmorgen om 07.30 verzamelen bij AVP om vervolgens met 3 auto's richting het Oosten te koersen. Je krijgt de indruk dat de Enschede organisatie er elk jaar veel tijd in steekt om de juiste plaatsen van verhandeling te vinden. Zo is de verkleedruimte in scholencomplex Saxion; 500 meter verderop richting start/finish gebied na inschrijven voor halve en hele marathon in hotel Dish en weer 400 meter verderop start/finish. Maar goed, warm weer – veel te warm – hield de stemming er voor aanvang goed in. Het werd een slachveld met vele uitvallers op alle afstanden en tegen het eind van de strijd was het geluid van de ambulances niet van de lucht. Onder dezelfde omstandigheden heeft de Rotterdam marathon organisatie in 2007 besloten om op het 28 km de wedstrijd stil te leggen – eenieder die op dat moment het 28 km punt niet was gepasseerd werd uit de strijd genomen. Bij de Enschede marathon is men de lopers tussen het 35 en 40km eruit gaan halen. Wel een beetje laat. De vrienden zaten geduldig voor Saxion te wachten totdat ik vrolijk met mijn medaille om de nek kwam



aanwandelen, waarvoor dank. Aangezien onze trainer van weleer, Wim ter Hart in Gorssel woont – hij was lid van het estafette team – had hij ons uitgenodigd om na afloop naar zijn huis te komen alwaar Annelies en Wim voor een heerlijk koud biertje en een buffet hadden gezorgd. Vanzelfsprekend door eenieder zeer gewaardeerd en voor herhaling vatbaar. Heel plezierig dat het contact met onze oud-trainer "levend" wordt gehouden. Omdat wij om 19.30 in de Happerij-Tapperij werden verwacht, tijd om weer afscheid te nemen hetgeen met enige weemoed werd gedaan. Annelies en Wim bedankt voor jullie gulle gastvrijheid. Om 19.30 uur moe maar voldaan in de Tapperij neergestreken hebben wij kunnen genieten van een heerlijk diner (en biertje) en kletsend over wat wij allemaal vandaag hadden meegemaakt vloog de tijd voorbij en namen wij tegen 22.00 uur afscheid, want alhoewel een flink deel van de D groep al geniet van pensioen zijn er toch ook nog die voor onze AOW moeten zorgen. Herma namens de groep bedankt voor je initiatief en op naar het volgende "uitje".

Namens het reisgezelschap

Hans Kleinekoort

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



SHOE CARE

KICI
kledinginzameling



Je oude schoenen zijn geld waard!

Steun Right To Play en lever je oude schoenen in bij Run2Day. In samenwerking met KICI zamelt hardloopwinkel Run2Day oude schoenen in t.b.v. Right To Play.

Run2Day geeft oude schoenen een tweede leven en jou een fikse inruilkorting op de totale runningschoenencollectie.*

Nike
Asics
New Balance
Adidas

Brooks
Saucony
Mizuno



Run2Day vind je in:

Almere, Klokkeluiderstraat 45 • Amersfoort, Grote Haag 129 • Amsterdam, Overtoom 345-351
Arnhem, Rijnstraat 70 • Bergen op Zoom, Lindenbaan 2 • Breda, Nieuwstraat 33
Den Bosch, Rijnstraat 28 • Den Haag, Fluwelen Burgwal 9 • Deventer, Nieuwstraat 37
Emmen, Derksstraat 2 • Eindhoven, Geldropseweg 19 • Gorinchem, Langendijk 73
Groningen, Damsterdiep 54-56 • Haarlem, Jacobijnestraat 54-56 • Hengelo, Bevrijderslaan 1
Hoogeveen, Schutstraat 58 • Nijmegen, Van Schevichavenstraat 1 Rotterdam, Meent 75
Utrecht, Mariastraat 10 • Veenendaal, Verlaat 7 • Zwolle, Vechtsstraat 31

De complete hardloopwinkel

RUN 2 DAY

www.run2-day.nl

*Bij aankoop van een nieuw paar schoenen t.w.v. minimaal € 99,-. De actie loopt van 27 mei t/m 27 juni 2010 en geldt niet in combinatie met andere acties of kortingsregelingen. Alleen nog verkoopbare schoenen komen in aanmerking voor de ruilactie.

OVERZICHT TRAINERS RECREANTEN:

Herma Boonstra-Tuijtjens	035-6020226
Ad van den Brul	035-6015602
Rina van den Brul	035-6015602
Etty Drenth-Edens	0346-213536
Liek Emous	035-7515256
Dymen van Emst	035-6017028
Anton Gebbink	035-6020292
Marieke Geerligs	035-5445084
Jan de Groot	035-6024061
Hans van Hees	035-6026618
René Hilhorst	035-6025474
Frans Hoeke	035-6021498
Chris Hulstede	035-6011470
Anouk van Keken	035-6011545
Jos van Keken	035-6021940
Patrik Kleinegris	035-6013260
Anita Klifman	035-6023848
Co Limburg	035-6021271

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

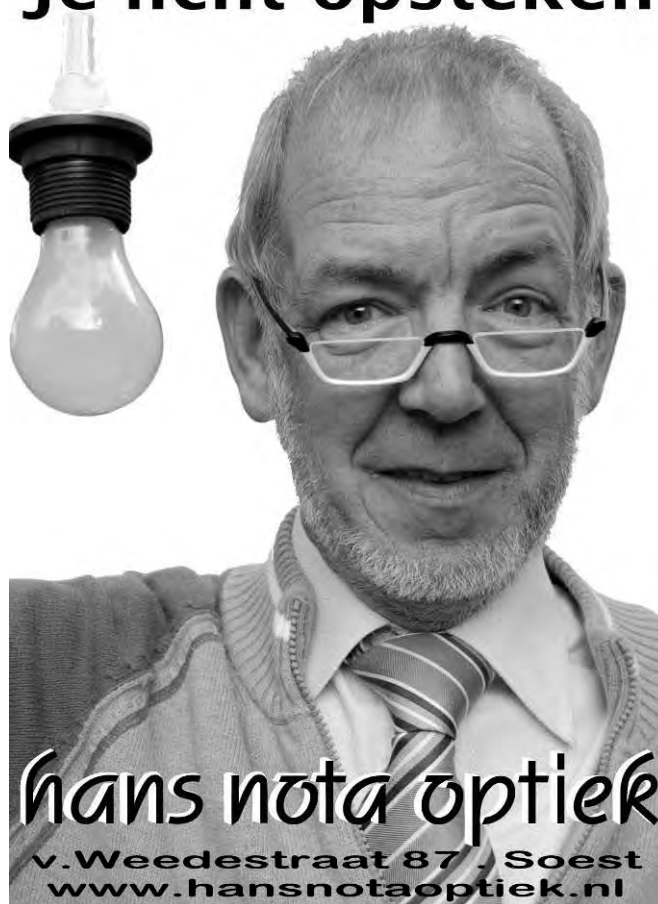
Sylvia Bloemsma	035-8880305
-----------------	-------------

WEDSTRIJD

Trainers Senioren.

Wim van Dorresteyn	035-6020727
Ben Kersbergen	035-6090770

Je licht opsteken



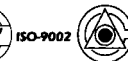
v. Weedestraat 87, Soest
www.hansnotaoptiek.nl

Telefoon: 035-6017120

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



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



© PROCAR VERKOOP BV

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

This is South-Africa.

Met welk woord kun je Zuid-Afrika het beste beschrijven? Ik denk Verschillend. Als ik aan het werk ben in Houtbay zie je enorme verschillen. Je ziet het aan de huizen, de kleine shacks met daartegenover de huizen, de banen en de huidskleur.



Vicky Somhorst

De kleine shacks waarin de meeste zwarte mensen wonen en aan de andere kant van de straat de villa's waarin vrijwel alleen maar blanken in wonen. Het is geweldig dat Mandela ervoor heeft gezorgd dat iedereen dezelfde rechten heeft gekregen. Maar de verschillen tussen blank en zwart zijn nog enorm groot. Veel townships in het binnenland hebben nog steeds geen gezond water. En ook aan de verdeling van de banen is het goed te zien. Alle rotbaantjes hebben de zwarten of de kleurlingen en alle goede banen hebben de blanken. Maar dit is te danken aan het niveau van het onderwijs. Als je naar de primary school kijkt dan bestaat de gemiddelde klas uit 45 leerlingen met 1 docent. De docent probeert orde te houden door te schreeuwen of door te slaan. Veel van de kinderen maken er een grapje van, want nadat ze de klap hebben geïncasseerd lachen ze de docente uit. Verder wordt in het Engels lesgegeven en veel kinderen verstaan het niet dus kunnen ze de lessen niet volgen. En van het thuisfront hoeven ze hulp ook niet te verwachten. Veel kinderen worden mishandeld door familie of burens.

Een goed voorbeeld hiervan is Reece. Het is een jongetje aan wie ik lesgeef. Hij heeft een enorm litteken aan de zijkant van zijn hoofd. En hij heeft altijd wel wat wondjes. In de klas is hij erg stil en dat komt deels omdat hij niet weet waar de juf het over heeft. Zijn Engels is niet echt goed. Hij verstaat het wel een beetje want als ik wat tijd met hem doorbreng en de oefening samen met hem doe dan begrijpt hij het wel.



De kinderen op de primary school zijn nog positief. Maar naarmate ze ouder worden zien ze meer van de realiteit. Wat hun kansen zijn en welke verschillen er zijn. Ze weten heel goed dat de blanken veel rijker zijn dan de zwarten. Ze beginnen dit te beseffen wanneer ze ongeveer de leeftijd bereiken wanneer ze naar de highschool gaan. De mentaliteit van de kinderen op de highschool is dan ook heel anders. Ze zijn veel negatiever. Ze weten wat hun toekomst is: schoonmaken in een van de vele villa's, caissière, stoepveger, parkeerregelaar enz. Maar ze hebben nog steeds dromen. Om die dromen waar te maken moeten ze heel hard werken en laat dat nou niet de Afrikaanse cultuur zijn. Kevin (leider van de vrijwilligers op mijn project) heeft Nandipha ontmoet toen zij nog op de primary school zat. Er was een Engelse vrijwilliger waarmee ze het heel goed kon vinden en ze heeft hem overgehaald om haar school te betalen. Hierdoor gaat ze niet naar de Highschool van Houtbay maar die van Camps bay. Haar kansen zijn hierdoor vergroot, maar ze moet nog veel doen om uit het township te komen. Wat een geweldig grote rol in de levens van de mensen in de townships heeft is het geloof. Driekwart van de mensen in het township gelooft in God. Als je niet gelooft wordt je voor gek uitgemaakt. Toen ik net in het township aan het werk was moest ik helpen met een essay van een jongetje. Hij hield zijn essay over het geloof en ik vroeg waarom hij gelooft. Hij antwoordde: "Omdat God ons heeft gemaakt". Dus zo simpel is het. Je moet wel geloven want Hij heeft ons gemaakt. Het is wel frappant dat mensen die het zo moeilijk hebben zo weinig moeite hebben met geloven, en dat de blanken er zoveel moeite mee hebben. Of gewoon helemaal niet geloven.

Maar niet alles is erg in dit land hoor. Het is een hartstikke mooi land, dat weten de inwoners en ze zijn er trots op. Het maakt niet uit welke kleur je huidskleur is iedereen is er trots op. En waar ze nog trotser op zijn is dat de wereldcup dit jaar hier wordt gespeeld. Verder zijn de kinderen echt kinderen. Voetbal is mega hier. De kinderen uit het township leven voor voetbal. 4 of 5

dagen in de week hebben ze training en in het weekend een wedstrijd. Hoewel de blanke kinderen niet 4 keer per week trainen voetballen ze wel veel. Er zijn zelfs wedstrijden af en toe tussen de kinderen. Binnenkort komt Ajax Cape Town op bezoek. Deze wedstrijd wordt altijd gebruikt om kinderen die veel talent hebben te laten zien aan Ajax. Zo is het Lulu gelukt om bij Ajax te komen. Hij is inmiddels in Nederland geweest en heeft tegen Ajax Amsterdam gespeeld.

Door aanmoediging van de kinderen kunnen ze uit de townships komen. Dit kost alleen veel tijd, moeite en geld. Maar door ze te belonen als ze hard werken blijven ze gemotiveerd. Kevin zorgt voor Nandipha en Happy maar er zijn heel veel anderen die ook hulp nodig hebben. Ik zou graag wat voor de kinderen van de huiswerkbegeleiding club willen doen. Zo zou ik graag met Popo naar Robbeneiland gaan. Hij zei dat hij daar nog nooit geweest was en er heel graag een keer heen zou willen gaan. Er zijn een paar kinderen waarmee ik graag naar een rugbymatch zou willen gaan. Vooral met Happy want zij wil graag de sportopleiding gaan doen. En het oriënteren op andere sporten is goed voor haar. En wat ik graag voor de kinderen wil doen is naar mr. Price gaan en een keer iets nieuws voor hen kopen. Ze krijgen altijd al hun kleren tweedehands en ik merk aan

ze dat ze graag een keer iets nieuws zouden willen. Dit kan ik natuurlijk niet zelf betalen en daarom zou ik graag wat hulp willen vragen.

Maak hun dag! Het is zo belonend want laatst heb ik een groot ijsje voor een paar kinderen gekocht en ze zeiden meteen dat het een dag was die ze nooit meer zouden vergeten. Echt super cool!

Vicky

Voor giften: V.C. Somhorst rek.nr. 8704403 van de ING-bank

Webblog Vicky: www.vikisomhorst.reismee.nl

Contactpersoon: Hans en Nelly Somhorst:
somhorst.jpm@casema.nl

Terug in de tijd.

..... met Wim van der Veen, een rasechte Soester van 57 jaar oud en een atletiek verleden van inmiddels al weer 22 jaar!

In 1988 stopte Wim met voetballen en via zijn bureaus werd Wim uitgenodigd een rondje trimbaan te doen. Dat beviel hem goed en de stap naar de atletiek was een feit voor hem! Nu nog zich in laten schrijven bij de wedstrijdgroep o.l.v. Wim Dorrestein en zijn favoriete atletiektraining kon beginnen!

En dat Wim fanatiek was destijds bewees hij, na 1 jaar intensieve training liep hij al zijn eerste marathon en inmiddels heeft hij er al 15 op zijn naam staan, klasse toch?

Een van zijn marathons liep Wim in Rotterdam bij een temperatuur van 30 graden, ja U leest het goed, en in een tijd van 4 uur en 8 minuten. Dat is ook nog eens een tijd waar hij best trots op kan zijn!

Een herinnering, waarop hij met een brede glimlach nog terugkijkt, betreft de Bredsellau, na de wedstrijdmarathon van Frankfurt. Toen zag hij 5 kilometer lang kans om met de Nederlandse vlag in zijn broekzak te lopen (hij dacht een mooi aandenken voor thuis). Hij werd echter door de organisatie gesnapt en moest jammer genoeg de vlag ter plekke inleveren!

De vele uitjes met de D-groep waarop Wim tot op heden altijd met veel plezier op terugkijkt, hoopt hij nog vele jaren mee te maken!

Momenteel traint Wim 3 keer per week om zich voor te bereiden op de marathon van Enschede, waar hij uiteraard weer in een uitstekende tijd de finish wil bereiken!

Op de vraag van 'wat is je lievelingseten', zie je Wim denken: 'ja, wat zal ik zeggen?'. Eigenlijk heeft hij meerdere gerechten, welke tot zijn lievelingsmaal behoren, maar Chinees eten zoals Babi Pangang springt er als favoriet toch wel uit!



Tot slot benadrukt Wim dat hij nog vele jaren met de D-groep, indien zijn gezondheid het in de toekomst toelaat, wil trainen! Het is een fijne groep!

Zoals gebruikelijk neem ik afscheid van deze zeer sympathieke, sociale man en spreek mijn dank uit, dat hij bereid was zijn kostbare tijd beschikbaar te stellen. Want tussen de verhuisperikelen van zijn dochter door

maakte hij toch tijd vrij om aan dit interview mee te werken!

Redactrice "The Stretcher"
Ria van Egdom.



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

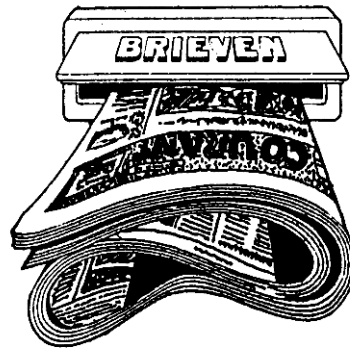
035-6014832

- ❖ Vooruit regeling van begrafenis/crematie
 - ❖ Deposito (voor ouderen)
 - ❖ Voor thuis opbaren koeling beschikbaar
- Rouw - en koffiekamers in ons uitvaartcentrum

Dag en nacht bereikbaar

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

WIE VAN SOEST HOUDT, LEEST DE **SOESTER****COURANT**



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weestraat 227 - 3761 CD Soest

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

Krijkamp Den Oude

accountants belastingadviseurs

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

AV Pijnenburg Nieuws

De A-junioren van AV Pijnenburg mochten voor hun 1^e competitiewedstrijd afreizen naar Heerhugowaard. De eerste serieuze krachtmeeting en dan gelijk een stralende zon als extra motivatie. Als eerste mocht Mitchell Thiel aantreden op de 800m die hij in 2.07.96 min. aflegde. Sander Abrahamse en Norbert Majenburg deden het voor de helft. Op het meest killing onderdeel van de atletiek de 400m bleef Sander met 55.18 Norbert (55.32) nipt voor. Ook mocht Sander voor de eerste keer uitkomen op hink-stap-sprong waarbij hij na 11.15m. in de bak landde. Wik Breure kwam ik actie op de 100m (11.44) en het verspringen. Bij ver pakte hij de tweede plaats en verbeterde hij zijn p.r. met 3cm tot 6.64m. Dominique Andriessen nam discus en speer voor zijn rekening. Met 26.95 was hij niet geheel tevreden met zijn discusprestatie. Maar met een 3^e plaats met 50.71 bij het speerwerpen liet hij zien dat zijn come-back serieus moet worden genomen.

Als laatste waren de middenafstand lopers aan de beurt. Met ruime voorsprong pakte Tim Suijkerbuijk op de 1500m (4.22min.) de enige winst voor AV Pijnenburg. Gevolgd door Jasper Smit in 4.32min. Op de 3000m maakte Olivier Schaffer een schitterend debuut met een 3^e plaats in 9.31min. De lange afstand lopers stonden aan de start van de Nike City Run in Hilversum. Achter een contingent Kenianen en Belgen werd Timo van Beek 24^e en 10^e Nederlander op de 10km in een dik pr van 34.29. Dit alles als voorbereiding op de estafeteloop "De Eemmeerloop" die over 3 weken in Bunschoten start. Ook zijn teamgenoten voor De Eemmeerloop stonden aan de start. Joel de Bree en Mart Reijling gaven elkaar met 38.30 en 38.46 niet veel toe. Tim van der Hoeven kwam na 41.30 aan de finish. Bij de Dames 60+ liep Martha van Hal sterk naar een tijd van 49.11.

AV Pijnenburg actief bij NK Veldloop.

Afgelopen weekend waren 4 AV Pijnenburg atleten/atletes actief bij het NK Veldloop in Nijverdal. In de buurt van de bekende Holterberg was een pittig parcours uitgezet als scherprechter voor het nationaal kampioenschap. Op zaterdag mocht eerst Judith Rasch aan de bak. Met hier een daar nog wat sneeuw pakte zij bij de C-meisjes een keurige 12^e plaats. Daarna was het de beurt aan Martha van Hal. Ondanks de meest ondankbare 4^e plaats bij de Dames Masters 60+ kon ook zij tevreden naar huis.

Zondag kwamen de AB-junioren in actie. Bij de B-junioren kwam Mitchell Thiel na een goede start uit op de 16^e plaats. Jasper Smits kon zich toen opmaken voor de bijna 8km bij de A-junioren. Een pittige afstand voor zijn leeftijdscategorie en dan mocht hij ook nog eens door de beruchte zandkuil een hoogteverschil van 40 meter overbruggen. Na 33.28min zaten deze zware meters er voor hem op met een 39^e plaats.

DEKKER

+

VAN DEN BERG

BURG. GROTHESTRAAT 61 3761 CL SOEST

T 035 - 60 33 164

E DENB@CISCON.NL

DRUKWERK
PRINTSERVICE
VORMGEVING

ONDERSCHEID IN KWALITEIT

REGIO Loopevenementen – mei / sept 2010

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

MEI 2010

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 Zomeravondcup	Utrecht	19.00 uur
ZA	19/06	Montfoortloop	Montfoort	14.00 uur
ZO	20/06	Hamersveldloop	Leusden	13.00 uur
ZA	26/06	Utrege 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
WO	14/07	Loopfestijn Voorthuizen	Voorthuizen	15.30 uur

AUG 2010

WO	25/08	Gildeloop	Soest	18.40 uur
	25/08	Emiclaerloop	Amersfoort	19.00 uur

SEPT 2010

ZO	19/09	26 ^e van Dam tot Damloop	Amsterdam	11.10 uur
----	-------	-------------------------------------	-----------	-----------



"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.

Velen weten meer dan één....



Beste collega sporters,

Op aanstaande oudejaarsdag zal alweer de 30e editie van 'de mooiste cross van Nederland' in de Soester duinen verlopen worden.

Dat de organisatie van een dergelijk evenement veel tijd, energie en ook geld kost zal geen geheim zijn. Tijd en energie wordt er volop in gestoken door een klein leger van enthousiastelingen. Overigens kan de organisatie altijd gemotiveerde vrijwilligers gebruiken! Dus heb je een paar uur de tijd, meld je dan ook aan en draag je steentje bij.

Dit jaar staat dus de 30e editie van de Sylvestercross op het programma. Dit moet een grootse happening worden, met een maximaal aantal deelnemers aan een mooie wedstrijd.

Om de Sylvestercross goed te organiseren is geld nodig, veel geld. In tijden van crisis is het echter niet eenvoudig om aan voldoende centjes te komen om jaar in jaar uit de Sylvestercross te organiseren.

Onze vraag is dus heel simpel, ken jij iemand in je directe omgeving die een beslissende rol speelt bij een (groot) bedrijf dat wellicht zou willen sponsoren? Breng ons dan in contact met hem of haar. Als we met ons allen hier eens over nadenken dan kan het Sponsor cluster van de Sylvestercross zorgen voor voldoende geld om een spetterende organisatie in 2010 mogelijk te maken.

Dus kijk eens om je heen en denk eens na over mogelijke sponsoren, heb je iets gevonden? Laat het dan even weten aan één van onderstaande personen.

Met sportieve groet!

Rob Dekker	(035) 6029490 rob.dekker@zonnet.nl
Joël de Bree	joeldebree@hotmail.com
Ad van der Wiel	a.vdwiel@atscholen.nl
Christiaan Wattel	(06) 44 36 67 35 cjpwattel@hotmail.com
Jan Blankestijn	(06) 20 12 50 22 j.blankestijn@tiscali.nl
Rob Land	(06) 54 22 41 81 rl@rl-trading.nl

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

www.sylvestercross.nl |
<http://sylvestercrosssoest.hyves.nl/> |
[Sylvestercross on LinkedIn.com](http://Sylvestercross.onLinkedIn.com)



Nijverheidsweg 24a, 3762 ER Soest

Postbus 343, 3760 AH Soest

Telefoon 035 601 01 15

Telefoon 035 601 47 06

Telefax 035 602 20 22

Internet www.kantoorexpert.nl

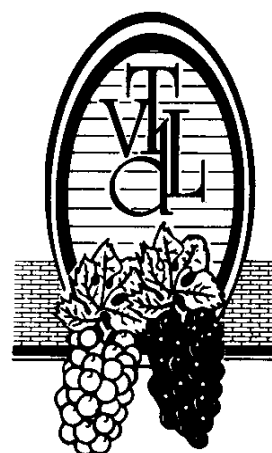
E-mail info@van-de-ven.nl

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*



Ben de Bruin
rijwiel specialist

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



jet grafische vormgeving en dtp



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

Lopen voor Diabetes Fonds en Willeke Alberti Foundation

Wandelvierdaagse 't Gooi nóg mooier

LAREN - Met bijna 800 deelnemers was de primeur van de Gooise wandelvierdaagse vorig jaar natuurlijk een geweldige opsteker. Maar het kan nog veel beter, denken de organisatoren die met het naderende voorjaar alweer druk doende zijn met de tweede editie van het wandelfestijn, dat dit jaar van 16 tot en met 19 juni gehouden wordt.

De louter positieve reacties na het eerste wandelevenement sterken het vertrouwen dat zich weer veel lopers zullen aanmelden om het Gooi van zijn mooiste kanten te bewonderen. „Er is geen betere manier om te ontdekken hoe prachtig en veelzijdig deze regio is dan te voet!“, prijst Patriek Kerkhoff, de Larense wethouder van sportzaken de vierdaagse aan. Wat hem betreft wordt het evenement een vaste traditie op de Nederlandse wandelagenda.

Volgens de initiatiefnemers zijn de vier routes van 20, 30 en 40 km verbeterd en nóg mooier geworden. De wandelingen zijn in een soort klaverblad rondom Laren

gelegd en voeren het legioen door de dorpen Laren en Blaricum, langs bossen en heidevelden, over de landgoederen van 's Graveland, langs de oevers van het Gooimeer en door het uitgestrekte poldergebied van Eemland. Startpunt is steeds het sportcomplex van SV Laren '99 in Laren.



De Wandelvierdaagse Het Gooi ondersteunt dit jaar wederom het belangwekkende werk van het Diabetes Fonds, dat zich met alle middelen inzet om diabetes, met 740.000 patiënten inmiddels een nationale Volksziekte, te voorkomen en te genezen. Daarnaast steunen de wandelaars met hun sportieve prestaties de Willeke Alberti Foundation. De stichting, die vernoemd is naar de Larense

zangeres, stelt zich tot doel het welzijn en de levenskwaliteit van onze ouderen in verpleeg- en verzorgingshuizen structureel te verbeteren.

Voor aanmeldingen: www.wandelvierdaagsehetgooi.nl.

Jeugdwedstrijden Huizen

Op 17 april begon onze eerste wedstrijd in Huizen met een estafette.

Jaimy begon aan een sterke 60m, die werd overgenomen door Lieke, Yoniet en Eva. Eva bracht het stokje na 42.54 seconden over de finish.

We gingen daarna direct verder met verspringen met mooie resultaten.

Jaimy sprong 2.45 m, 3.14 m voor Eva, Yoniet 3.24 m en Lieke 3.06 m.

Toen even rust met een broodje en bij de jongens kijken.



Bij het kogelstoten won Yoniet met 5.82 m en Lieke, Eva en Jaimy stootten 4.03m, 3.45m en 4.33m.

Om een uur konden we de 60m sprint doen. Eva ging ontzettend snel en werd in totaal tweede met een tijd van 10.14. Yoniet liep 10.92, Jaimy 12.55 en Lieke 10.68.

Na 2,5 uur wachten met een ijsje en andere lekkere dingen, begonnen we om half 4, na de jongens aangemoedigd te hebben, aan de 1000 meter.

Lieke werd eerste van ons met een tijd van 4.15.64. Eva liep 4.20.67, Yoniet 4.29.76 en Jaimy 4.49.12

Hiermee sloten we een mooie, zeer zonnige dag af en gingen naar huis.

Groetjes,
Eva, Yoniet, Lieke en Jaimy.

Het zou leuk zijn als de jeugd wat vaker van zich zou laten horen in de Stretcher.

Dus wie schrijft er de volgende keer. (Het hoeft niet te gaan over een wedstrijd maar kan ook over een training, activiteit of kamp).

Hans Kleinekoort weet van geen ophouden

Nr 164 Barcelona op 7 maart 2010.

Volgend jaar januari (2010) als ik 40 jaar word loop ik met jou mijn 1^{ste} marathon in Barcelona, aldus voorspelde mijn Spaanse schoonzoon in maart 2009. Hij heeft woord gehouden en bij een temp van 12 C was het weer prettig om te lopen. Op km 1 smakte ik hard op het asfalt omdat een onverlaat voor mij zijn plastic hesje achter zich liet vallen en ja als je dan even niet attent bent – pats daar lag ik en naast wat schaafwonden op handen en elleboog zag de linkerknie er niet vrolijk uit. Maar ja geen succes zonder harde arbeid dus even au au en weer verder. Met op de halve marathon een tijd van 2.13 en een eindtijd van 4.35 kon ik weer tevreden terugkijken op een geslaagd uitstapje. Overigens Toni kwam keurig in 4.40 binnen en was al meteen aan het plannen wanneer hij de volgende zou kunnen doen.

Nr 165 Rome op 21 maart 2010.

Rome blijft “the place to be” en zeker ook om ere en marathon te lopen. Ditmaal hadden wij een hotel geboekt direct achter het Termini station. Van daaruit was elk punt dat wij in elk geval wilden zien te voet bereikbaar. Met start/finish wederom naast het Colloseum. Prachtig weer (een graad of 21) en dat parcours dat langs die indrukwekkende monumenten gaat – een en al afleiding. Prachtig. Ik ga hem volgend jaar zeker weer doen. In een tijd van 4.32.55 kon deze ook weer in de boeken. Enige toeschouwer ditmaal Dineke die altijd weer opgelucht is als ze haar geliefde redelijk fit in het vizier krijgt.

Nr 166 Utrecht op 5 april 2010

Koud en veel wind. Gering aantal deelnemers zodat je al gauw erg eenzaam achterin loopt. Loop ik veel marathons? Welnee! in het begin van de marathon bevond ik mij in een uiterst select gezelschap. Wat te denken van het groepje dat zich vormde: Horst Preisler uit Duitsland met zijn 72 jaar de absolute senior met 1.675 marathon achter zijn naam. Willem Mutze uit Limburg met over de 1.101 marathons, Ben Mol met 614 marathons, Gijs Horning met 444 marathons en ondergetekende met 166 stuks. Totaal 4.000 marathons.

Uiteindelijk kwam ik van dit stel als 2^e over de finish in 4.52.06.

Nr 167 Rotterdam op 11 april 2010.

Weer een feest als vanouds met de onvolprezen Lee Towers met zijn lied “you never walk alone” de lopers begeleidend bij vertrek vanaf de Coolsingel door al die verschillende wijken van die oh zo prachtige havenstad met zijn Feyenoord. En vooral niet te vergeten het uitzinnige publiek dat overal staat om ons toe te juichen – overigens dit jaar wel aanzienlijk minder dan andere jaren want er stond een koud windje en de zon was niet echt aanwezig. Voor de lopers prettig maar voor de toeschouwers minder. Absoluut vlak gelopen met een verval van slechts 39 seconden (1^{ste} helft versus 2^e helft.)

Nr 168 Marseille France op 18 april 2010.

Aangezien mijn zusje er al jaren woont staat ook deze marathon jaarlijks op mijn agenda. Dit jaar onder betere omstandigheden. Vorig jaar gestaag vallen de regen en vervelende wind. Dit jaar zonovergoten, 23 Graden en nauwelijks wind. Eindtijd 4.31. 52.

Nr 169 Enschede op 25 april 2010.

Tijdens mijn verblijf in Spanje (samen met Dineke bij dochterlief die ons op 9 april met ons 8^{ste} kleinkind heeft verblijd) op vrijdag 23 april besloten om alleen op zaterdag 24 april naar Nederland te vliegen om op 25 april deze marathon te lopen. Vlieg vervolgens op 27 april weer terug naar Spanje. Wat een temperatuur en dat geeft voor vele lopers problemen. Ik heb hem ditmaal zuiver op heel binnenkomen gelopen. Tussen het 39 en 40 km vond een dienstdoende arts het nodig om eenieder die op dat moment nog op het parcours liep eruit te halen. Ofwel met startnummer in de bezemwagen of zonder startnummer voor eigen risico verder. Na enige strakke woordenwisseling heb ik mijn startnummer afgegeven en heb vervolgens mijn weg vervolgd om uiteindelijk ‘solo’ over de finish te gaan net binnen de 5 uur. Uiteindelijk ook nog voorzien van een medaille. Enig minpuntje- ik kom niet in de uitslagenlijst voor. Ik heb inmiddels mijn onvrede richting de organisatie geuit.

Hans Kleinekoort D-groep

AV Pijnenburg op Internet:

www.avpijnenburg.nl

**Verjaardagen.****Mei.**

Erika van Zadel	12
Ingrid de Deugd	12
Amber Willems	12
Frans Pels Rijcken	13
Don Zagt	13
Els Klemann	13
Wilma Stalenhoef	13
Annemieke van Altena	13
Nelleke Boissevain	13
Rina Otten	13
Mara Kaspers	14
Gerard van den Berg	15
Tanja Burbach	15
José Smits	19
Norbert Majenburg	20
Sam Kok	22
Mona Maijoor	22
Gerrie van den Breul	23
Kees van den Breemer	23
Cees Blankestijn	23
John Hoebe	23
Frans Jansen	24
Els Hindriks	24
Antoinette Temmink (60)	24
Zsoka Bonta	25
Frans Hofma	25
Henk Pronk	25
Frans Wisse	25
Irene Koelewijn	25
Wil Verweij	26
Rina Zijlstra	26
Jacqueline Rodenburg	28
Els Schuurman	29
Erik den Oude	30
Nienke Wolfs	31

Juni.

Tanja Smith	1
Peter de Groot	1
Marcel Klarenbeek (50)	1
Lucas Witkamp	1
Sandra Beijer	1
Ronald Zijlstra	2
Camiel van Eijs	2
Kevin Land	3
Henny van Leek	3
Arthur Kaspers	4
Ge van Zal	4
Corry Edelbroek	4
Fie Kok	4
Marian Schute	4
Jessica Kimstra	4
Erna Tiggelman	5
Joost van der Vlist	5
Fred Hilligehekken	5
Germa de Ruig	5
Astrid Rasch	6
Fenna Valk	6
Jannie Hooft (60)	6
Jennifer Korbijn	6
Noortje Stoelinga	7
Marga Hulstede	8
Harry Sikkema	8
Jan Sikkema	9

Helko Kok	9
Paul van der Boor (50)	9
Brenda Dorrestein	9
Jennie Prins	10
Elly Hoogteijling	10
Co van den Brink	11
Petra Martens	11
Inge Olthof	12
Kees Suijkerbuijk (50)	12
Angeniet Helwig	12
Anda Verweij	12
Merijn Kerens	13
Daniël Noorman	14
Marco Ketelaars	15
Gerrit Lasterie	15
Fokko Sijsma	16
Wim Roest	16
Anita Klifman	16
Yvonne Lip (50)	16
Richard van Egdom	17
Connie Mellink	18
Hilde van Essen	18
Lauret Uylant	18
Jorien Perton	19
Yvonne Sebel	19
Nicoline van Gool	19
Nienke Alkema	20
Esther van den Breemer	20
Paul Vermeij	20
Ria van Egdom	20
Patricia la Rose	20
Daphne Beukers	21
Nienke Köllmann	21
Peter Brouwers	21
Laurens Bree	22
Sylvia Bloemsma	23
Frans Verweij	23
Meike van Kooperen	23
Erik Oudshoorn (50)	23
Ria van den Broek	24
Carmen van de Waterbeemd	24
Mari-Anne Kortekaas	24
Piet Valk	24
Kira v. Middelaar	24
Nynke van 't Hof	24
Gerrie den Oude	25
Ans Vervenne	25
Saskia van Schagen	27
Barbra Nagelhout	27
Connie Moraal	27
Janna Bots	27
Tilly Melse	28
Jan Schuurman	28
Mariëlla Rademaker	28
Rian Biesterveld	28
Esther van de Grift	30
Henny Hanse	30

Juli.

Wim Schlebaum	2
Peter Tebbens	2
Marco Beijersbergen	2
Marijke Zijlstra	2
Sacha Hilhorst	3
Karin van Hoorn	3
Charlotte Maltha	3
Chiel Bos	3
Pim van den Breemer	4

Casper de Ruiter	4
Mariëlle Veenendaal	4
Robert van Ravenhorst	5
Lucas Biesterveld	5
Miranda Westeneng	5
Brigitte van der Lugt	7
Loek Koop (80)	7
Ria Hol	7
Irene van Drenth	7
Jort Meijboom	8
Rob van den Breul	8
Edith Kooima	9
Ingeborg Bree	9
Caroline van der Salm (50)	9
Martha van Hal	9
Hans de Wolff	9
Anneke Lasterie	9
Philip Parlevliet	10
Monique Kerstholt	10
Wim van Leek	10
Aaldrik Tiktak (50)	10
Olof van den Broek	11
Mitchell Thiel	11
Rob Versteegh	12
Etty Drenth (50)	12
Ruud de Jong	13
Gert van Dijk	13
Ton van Daatselaar	14
Ineke Oordijk	14
Anja Hilhorst	15
Sanne van Keken	15
Steven Biesterveld	15
René Braaksma	15
Thea Rademaker	15
Lijda van Brummelen	16
Mark Huijts	16
Marije Lamers	16
Nancy Vringer	17
Annelie Lankreijer	18
Rob van Beek	18
Karel Boom (75)	19
Harry van Veen (50)	19
Mardy Stiefel	20
Romy van de Grift	20
Johan Renes	20
Christine Boon	20
Laura Davey	21
Annet Huntink	21
Sjaak de Koning	22
René Manintveld	22
Nicole Dassen	23
Hans Faddeggon	23
Ton Ruepert	24
Mirjam Kortekaas	24
Niëlle Saly	26
Bart Dassen	27
Anne Nelissen	27
Robert Haije	27
Nuriya Mets	27
Rik Barlo	28
Martha Wantenaar	29
Linette Commandeur	29
Zoëy Posthuma	30
Vicky Somhorst	30
Riet van Doorn	31

Augustus.

Ingeborg van Dijke (50)	1
Gerard Drost (60)	1
Bram Blokzijl	2

Hettie Oude Kempers	2
Bernadette Lammers	2
Hans van Hees	2
Lisette Minkels	3
Roland Commandeur	3
Ben Mobach	3
Martijn Koolhoven	4
Annemarie Bekker	4
Jos Meesters	4
Madelon Rademaker	4
Rob Cozijnsen (50)	5
Suzanne Nouwen	5
Marianne Jansen	5
Lidy van Herwaarden	6
Cora Smit	6
Patrik Kleinegriss	7
Sevilla Spijker	7
Martin Stolk	7
André van Zadel	7
José van Dalen	8
Marieke Geerligs	10
Sumilah van Essen	11
Paul Romein	11
Gert Lamers (60)	11
Jan Menne	12
Frans Hoeke	12
Marco Jansen	14
Olivier Schäffers	14
Koen Swart	15
René Hilhorst	16
Harry Beurskens	16
Mark Gruijters	17
Wouter Baas	17
Engeline Quik	17
Jo Otten (75)	18
Els Meeuwisse (50)	18
Joke Menne	18
Hidde Doornkamp	18
Tammo van Eijs	20
Dennis van Dalen	21
Peter van Lint	21
José Voet	22
Hans Kleinekoort	23
Marcel Zijlstra	23
Pieter Hoek	24
Ton van der Hoeven	25
Edwin van Galen	25
Jacqueline Drop	26
Jurjen Elzinga	26
Mirte Klarenbeek	26
Ilona Klarenbeek	27
Christiaan Wattel	27
Roel Hoksbergen	27
Piet van Willigen	28
Kim Westbroek	28
Lisa Biesterveld	28
Gerard Boeren	29
Trudy van den Deijssel	29
Maarten Haegens	29
Vera Stalenhoef	29
Yvonne van Leijenhorst	30
Arno Priem (50)	30
Ron Zoeteman	30
Julio Römer	30
Carla Leber	31
Mike Lubbersen	31

Allen hartelijk gefeliciteerd.

De verspreiding van "The Stretcher".

Vijf keer per jaar wordt onder de leden en adverteerders van AV Pijnenburg het clubblad "The Stretcher" verspreidt.

Voor de goede verspreiding zijn er wat regels van toepassing. Als er meerdere personen op een huisadres lid zijn, is er dus toch maar een exemplaar beschikbaar.

Standaard wordt het clubblad niet via de post verzonden, doch moet hij afgehaald worden in de kantine.

Dit is om verzendkosten te voorkomen.

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

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

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

Dit geldt ook voor de junioren!

Aan de hand van die lijst tezamen met de verzendlijst worden adresstickers gemaakt voor de te verzenden exemplaren.

Leden die geen interesse hebben in de Stretcher en hem dus meerdere malen niet meenemen worden uit de verzendlijst geschrapt tenzij duidelijk is dat zij niet in de Pijnenburgt komen zoals b.v. bij zaaltrainers en juryleden.

De jeugd pupillen krijgen het clubblad aan hun uitgereikt via de jeugdtrainers.

De exemplaren krijgen daarvoor vooraf al een adressticker.

Als een van de ouders (of beide ouders) van het jeugdlid ook lid zijn van AV Pijnenburg dan ontvangt het jeugdlid geen "The Stretcher". Dan moet de ouder de Stretcher zelf meenemen en ook de afvinklijst gebruiken. Stretchers die niet via de trainer kunnen worden uitgereikt worden ook via de post verstuurd.

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

Het clubblad is sinds enkele jaren ook beschikbaar via het internet op de webpagina van AV Pijnenburg.

www.avpijnenburg.nl

Wij willen nu om druk en portokosten te verminderen de "The Stretcher" ook digitaal via e-mail gaan versturen aan degenen die daar aan mee willen doen. Om dat te bereiken kunt u onderstaand formulier invullen en in het postbakje van de ledenadministratie deponeren.

Namens de redactie van "The Stretcher"

Evert van 't Klooster



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

Formulier voor aanvragen verzending The Stretcher via e-mail.

Naam :

E-mail adres :

In te leveren in het postbakje van de ledenadministratie.

Van de ledenadministratie.

Mensen die het lidmaatschap willen gaan opzeggen kunnen dit doen voor 1 juli 2010.

Dan wordt er namelijk geen contributie meer geïnd voor de tweede helft van 2010.

Het opzeggen kan schriftelijk gebeuren (adres zie eerste blad van Stretcher) of via een e-mail naar ledenadministratie@avpijnenburg.nl. Ook is het mogelijk om via de webpagina van de ledenadministratie op te zeggen. Deze is te bereiken via de website van AV Pijenburg (www.avpijnenburg.nl) onder het kopje van Verenigingsinformatie.

Ook is in het postbakje (bij de ingang direct rechts) een mutatieformulier aanwezig, waarmee ook opgezegd kan worden.

De afgelopen maanden zijn sinds het uitkomen van de laatste Stretcher 15 nieuwe leden ingeschreven. Er zijn ook al een aantal mensen geweest die hun lidmaatschap hebben opgezegd. Netto is het ledental gedaald tot 822. (7 mei 2010)

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Meike van Kooperen	Soest	01-mrt-10	Power Walk
Astrid Siewers	Soest	06-mrt-10	Recreant
Jos Reijn	Soest	06-mrt-10	Recreant
Marike van der Horst	Baarn	06-mrt-10	Recreant
Angelique Kraeger-Beugelaar	Baarn	06-mrt-10	Recreant
Marcel Zijlstra	Amersfoort	06-mrt-10	Recreant
Helko Kok	Soest	13-mrt-10	Jurylid
Kees van den Breemer	Soest	13-mrt-10	Jurylid
Sebastiaan Peters	Bilthoven	17-mrt-10	Junior A
Stephanie Vendel	Soest	20-mrt-10	Recreant
Jan Manden	Soest	20-mrt-10	Nordic Walk
Ischa de Waard-Schalkx	Soest	07-apr-10	Recreant
Rob Land	Soest	15-apr-10	Trainer
Richard van Egdom	Amersfoort	15-apr-10	Trainer
Ria Fleurkens	Soest	19-apr-10	Power Walk

Wij wensen deze nieuwe leden sportieve en plezierige jaren toe bij AV Pijenburg.



HOOIJER

Nieuwegracht 1-3
3763 LP Soest

Stammerhove 5
1112 VA Diemen

Pletterij 2
1185 ZK Amstelveen

Wijkmeerweg 49
1948 NT Beverwijk

Dé leverancier voor de professional!

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

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

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

Bezorging door heel Nederland

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

DIEMEN - AMSTELVEEN - BEVERWIJK - SOEST

Impressie van 5 mei, het Bevrijdingsvuur halen in Wageningen.



Het vuur wordt overhandigd door de Burgemeester van Wageningen



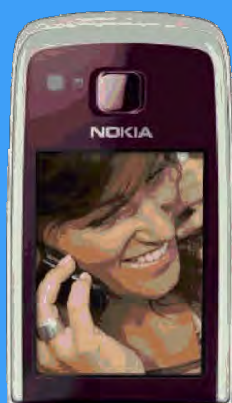
Rina v. d. Brul door de slaap overvallen



Ook Dirk den Broeder had moeite wakker te blijven



De groep bereikt Soest



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