

Juli - Augustus 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: info@kleinegris.nl
Website: www.kleinegris.nl

Lid NBvA, Vereniging van onafhankelijke financiële en assurantieadviseurs.

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING



**Kleinegris:
groots in
verzekeringen en
financiële zaken.**

En.... Voor alles geldt:
voor particulieren en bedrijven

THE STRETCHER

Cluborgaan van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Oplage 700

Verschijnt 5x per jaar

Aangesloten bij de Atletiekunie

23^e jaargang No. 3

Opgericht 1 januari 1984

BESTUUR

Voorzitter:

Vice voorzitter:

Secretaris:

2^e Secretaris:

Penningmeester:

Lid Algemeen:

Accommodatiebeheerder:

Lid namens Wedstr. Atletiek Commissie:

Lid namens Wedstrijd Org. Commissie:

Lid namens Jeugd Commissie:

Lid namens Train. Comm. Recr. Loopgr.:

Lid namens Kantine Commissie:

Everhard van Dijk

Dick den Oude

Marianne Verwoert

Saskia van de Vuurst

Paul Romein

Jan Veen

Edgar Cukier

Petra Slingerland

Marcel Klarenbeek

André van Zadel

wisselend

Inspecteur Schreuderlaan 124, 3761 XH Soest

Nassauplantsoen 1, 3761 BH Soest

Parklaan 86, 3765 GK Soest

Kerkpad nz 39, 3764 AH Soest

Ferd. Huycklaan 2a, 3768 HX Soest

Weegbreestraat 34, 3765 XW Soest

Eemstraat 6, 3764 DE Soest

Reespoor 20, 3766 JX Soest

Seminarihof 2, 3768 EE Soest

Valeriaanstraat 47, 3765 EJ Soest

Tel.: 6027915

Tel.: 6019747

Tel.: 06 15616453

Tel.: 6033023

Tel.: 6011067

Tel.: 6017313

Tel.: 6017421

Tel.: 6015745

Tel.: 6030372

Tel.: 6021560

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, Marianne Verwoert en Gé van Zal.

VERTROUWENSPERSOON

Monique Smits

Beckerlinghstraat 52, 3762 EX Soest

Tel.: (privé) 6022552

Tel. werk: 6090424

KLACHTEN COMMISSIE

Ad Smits

Gudula Stouthamer

Korte Ossendam 40 Soest

Scalmeijerpad 20 Soest

Tel.: 6014980

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

Pupillen: Petra Stolk

AB en Senioren: Vincent Hofmann

Lange afstandsgroep: Adri van der Zon

Jurycoördinator: Alice van Beek

Schrikslaan 45, Soest (thuiswedstrijden)

Schoutenkampweg 133, Soest (uitwedstr.)

Jachthuislaan 51, Soest (uitwedstr.)

Nachtegaalweg 34, Soest

Gerrit v d Veenstraat 58, Soest

jet.verheijen@xs4all.nl

4xstolk@hetnet.nl

vhofmann@hotmail.com

wedsecria@avpijnenburg.nl

juco@avpijnenburg.nl

Tel.: 06 23870322

Tel.: 6015759

Tel.: 5430677

Tel.: 6013484

Tel.: 6035915

LEDEN-ADMINISTRATIE

Evert van 't Klooster

Beckerlinghstraat 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

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

Ria van Egdom

Gerard Boeren

Kuipers Rietberghof 14, 3762 JS Soest

Fazantpad 49, 3766 JH Soest

Schoutenkampweg 36, 3768 AE Soest

H.v.d.Berg90@kpnplanet.nl

ria.van.egdom@casema.nl

gaboeren@tiscali.nl

Tel.: 6030391

Tel.: 6020122

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	Weegbreesstraat 463 Soest	Tel.: 6014091
Gerda Nouwen	Dr. 's Jacobsstraat 25 Soest	Tel.: 6026419
Philip Parlevliet	Claroenstekerpad 27 Soest	Tel.: 6016096
Herman Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802
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 ½A4: € 105,-/jaar ¼A4: € 65,- /jaar

Bankgirorekening AV Pijnenburg 3159 98 601**CATEGORIEËN - 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 2010

Pupil D	€ 131,- / jaar
Pupil A,B,C	€ 140,- / jaar
Juniores A,B	€ 165,- / jaar
Juniores C,D	€ 160,- / jaar
Senioren/Master	€ 181,- / jaar
Recreant	€ 140,- / jaar
Power-Walk	€ 140,- / jaar
Zaaltraining	€ 140,- / jaar
Gezinscontributie	€ 425,- / 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	Minstreeplpad 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 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 copij

25 september 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: AV Pijnenburg Seniorenteam zegeviert bij eerste deelname Eemmeerloop.

Linksonder: Jur Elsinga, de winnaar van het verkleed lopen bij de eerste Blauwe Paaltjesloop.

Rechtsonder: Bas Land over de 2,40m bij het polsstokhoogspringen.

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

Van de Vice voorzitter

Het trainingseizoen 2009/2010 loopt al weer ten einde en het zomerprogramma, zogenaamd als rustperiode naar het nieuwe seizoen, maar onze atleten weten wel beter, gaat binnenkort weer van start.

Ik hoop van harte dat iedereen de vakantietijd kan/zal gebruiken om eens lekker los te komen van de diverse dagelijkse besommeringen, om daarna weer met frisse energie het maatschappelijke ritme te kunnen oppakken.

Wij hebben, als bekend, begin juni het nieuw ingerichte middenterrein in gebruik genomen, waarmee een lang gekoesterde wens in vervulling is gegaan. De officiële opening werd verricht door onze nieuwe wethouder van o.a. Sport, mevrouw Van Berkel-Vissers, door het hijsen van de Pijnenburgvlag, vervolgd door het geven van het startschot bij de eerste echte officiële thuiswedstrijd met Atletiekunie-certificering.

Met dit nieuwe middenterrein is een geweldige mijlpaal bereikt voor onze vereniging. We hebben hiervoor de nodige jaren veel energie gestoken in plannen maken voor en overleg voeren met de gemeente over de gewenste noodzakelijke inrichting van ons middenterrein om te gaan voldoen aan de eisen van de Atletiekunie en NOC/NSF. Vooral mede dankzij de grote inzet van onze oud-voorzitter Jan Menne zijn deze inspanningen met succes bekroond.

We kunnen met recht trots zijn op onze mooie accommodatie die nu vooral ook voor onze wedstrijdambities veel meer mogelijkheden biedt.

Na dit goede bericht moet ik helaas ook een minder goed, zo niet slecht bericht geven.

Er zijn namelijk onlangs enkele fietsen gestolen van ons parkeerterrein. Het is werkelijk triest dat dit ook

op ons parkeerterrein kan gebeuren. Heel erg jammer, maar laat dit een waarschuwing zijn om extra te letten op onze eigendommen.

Nu inmiddels zo'n zes jaar geleden is een strategisch plan opgesteld voor de jaren 2005 tot 2010. Op basis van dit plan, dat in de Algemene Ledenvergadering (ALV) van 2005 is besproken en goedgekeurd, is een groot aantal activiteitenplannen opgesteld en daarna in de geplande vijf jaar opgepakt. De plannen zijn nagenoeg allemaal gerealiseerd en hierover is in afgelopen ALV en in "The Stretcher" gerapporteerd. Het bestuur wil in het najaar weer, met de diverse commissies en leden, gaan werken aan een nieuw strategisch plan voor de periode 2011 tot 2016. Hierbij kunnen we best nog wat goede input gebruiken en wanneer er dan ook leden zijn die hieraan een goede bijdrage kunnen en willen leveren dan zijn die van harte welkom. Zij kunnen zich bij mij melden.

Het is de bedoeling dat dit plan in de ALV van 2011 aan de leden ter goedkeuring wordt voorgelegd. Dan zal ook weer een aantal uit te voeren activiteiten voor realisering van het plan in de jaren 2011 t/m 2016 worden gepland en aangepakt.

De ervaring met het vorige plan is dat het belangrijk is om naast de dagelijkse bestuurlijke aangelegenheden ook aandacht te blijven geven aan de langere termijn en dat wordt met een strategisch plan en activiteitenplannen waarin wordt vastgelegd: "waar willen wij over vijf jaar staan" goed ondersteund.

Iedereen een heel plezierige vakantie met als het even kan heel mooi weer.

Everhard van Dijk





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

VAN DE REDACTIE (juni 2010)

De vakantieperiode is weer in aantocht, nu net de zomerperiode is gestart. De afgelopen tijd hebben we al wat van het zonnetje en mooie temperaturen kunnen genieten. Hoewel we niet vergeten zijn dat er ook een fris windje uit het noorden kan blazen die de temperaturen wat kan drukken. Iedereen zal uitzien naar die welverdiende vakantie. Hopelijk komen taferelen zoals half juni in het district Var van de Franse Provincie 'Provence' niet meer voor. De kantine van de Pijnenburgt zal ook dit jaar 4 weken gesloten zijn, namelijk van maandag 19 juli t/m vrijdag 13 augustus.

Voor degenen, die thuisblijven deze zomer, is de Regio Loopevenementen Kalender opgenomen, zodat er toch naar iets leuks uitgekeken kan worden. De voor-inschrijving van de 11^e Pijnenburg Bosmarathon via Internet is begin juni weer opengesteld. Ook de nieuwe Flyer en Poster zijn weer beschikbaar, zodat we de hele regio weer van deze Groenste Marathon van Nederland op de hoogte kunnen brengen. Natuurlijk wordt er weer op vele inschrijvingen gerekend. Eens zien of we het record van vorig jaar opnieuw kunnen verbeteren.

De maand juni 2010 stond eigenlijk in het teken van de opening van het nieuwe middenterrein van het Atletiekcomplex van de A.V. Pijnenburg. Jammer dat de geplande opening door de Wethouder van Sport in Soest door vertraging wat aan belangstelling en feestelijkheid inboette.

De aanwezigen waren niet minder blij met het uiteindelijke resultaat van het Project Herinrichting Atletiekaccommodatie Bosstraat (HAB) zoals het in Gemeentetermen heette. Wel een beetje vreemd was het dat de heren die werkzaam waren in dit project niet even genoemd c.q. in het zonnetje werden gezet bij de officiële ingebruikname van hun projectresultaat. Overigens waren de georganiseerde openingswedstrijden leuk en interessant om te volgen. De 300m-sprints, het polsstokhoogspringen, het hinkstapspringen, het kogelstoten: dit alles voor de eerste keer op de vernieuwde en heringerichte baan. In deze Stretcher treft u van alles hierover aan. Natuurlijk ontbreekt het toepassende gedicht van Jan Menne hierbij niet.



De redactiecommissie, Ria van Egdom, Gerard van den Berg en Gerard Boeren in vergadering bijeen.

Ook zijn de Schoolatletiek dagen van de Soester Scholen weer achter de rug. In de laatste week van juni, beginnend op woensdag 23 juni en eindigend op 30 juni 2010, vonden er nog vijf atletiekdagen plaats. Dit jaar moesten er ook een drietal afgelast worden. Eentje omdat de school de dag om bepaalde redenen afzegde, de andere twee vanwege het slechte en onvoorspelbare weer (regen met onweer). De kinderen van die laatste twee scholen mochten op maandagmiddag Nederland – Denemarken van het WK Voetbal als 'goedmakertje' in schooltijd bekijken.

Annet Korver, die zich ten doel had gesteld om driemaal de Alpe d'Huez op te rijden voor het KWF, is daar met glans in geslaagd. Vol trots vertelde ze op een trainingsavond dat ze het maar liefst viermaal had 'geflikt'. Een geweldige prestatie waarvoor alom bewondering bestaat. Het KWF werd er, volgens zeggen in de media, zo'n € 12,- miljoen 'rijker' van, opnieuw een recordopbrengst. Daarmee kunnen weer geweldige projecten worden gestart en gesteund.

Geniet weer van deze Stretcher. We wensen jullie een fijne vakantie en natuurlijk ook een behouden thuiskomst. Tot eind augustus/begin september bij de start van het nieuwe loopseizoen.

Groeten, mede namens de Redactiecommissie, Gerard vd Berg.



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

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!"

Foto-impressie Opening Nieuwe AvP-Atletiekcomplex



Nieuwe vlaggen aangeboden door de 50 EURO-CLUB



Opening door Wethouder van Sport Jannelies van Berkel
en Jan Menne, oud voorzitter van A.V. Pijenburg

Heropening AV Pijenburg

O Pijenburg, uw atletiek
Is moeder aller sporten
Het heeft ons nogal eens verdriet
Dat er aan u wat schortte

Maar ziet toch hoe vanaf vandaag
De speer suist in een wijde boog
De polsstok zwiept tot heerlijk hoog
De kogel, discus, u verbaast.

Wij springen hoog en hinken ver
Volgens de normen, allemaal
Hoeven niet meer naar hot en her
Maar thuis in 't groen
Ons knus ovaal.

Jan Menne



Eerste (gemengde) 300 m. sprintwedstrijd
en Dames sprintwedstrijd





De Hink-stapsprongwedstrijd om de Wik Breure-bokaal, gewonnen door Wik Breure zelf met sprong van 13.75 m.



Koffievoorziening bij
Polstokhoogspringbak

Het stijlvolle Polstokhoogspringen met een fraaie winnende sprong van
Tim Roetman uit Hilversum over een hoogte van 4.00 m.



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 Kleiwegt	06-48321621
-----------	------	-------------------	----------------	-------------

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

Junioren B/C/D (jongens en meisjes)

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

Junioren C (jongens en meisjes)

Donderdag	Baan	19.00 - 20.30 uur	Mart Reiling	06-34195480
	Baan	19.00 - 20.30 uur	Rob Land	06-54224181

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

Junioren B/C (jongens en meisjes)

Maandag	Baan	19.00 - 20.30 uur	Marcel Klarenbeek	06-53978031
	Baan	19.00 - 20.30 uur	Theo van de Beek	06-53371279

Senioren/Junioren A/B:

Dinsdag	baan	19.00 - 21.00 uur		
Donderdag	baan	19.00 - 21.00 uur	Ben Kersbergen	06-15951167
Zaterdag	cross	09.15 - 10.45 uur	Verticale groep	

Lange afstand:

Dinsdag		19.00 - 21.00 uur		
Donderdag		19.00 - 21.00 uur		
Zaterdag		09.15 - 10.45 uur		

Trainers verticale groep zaterdagmorgen:

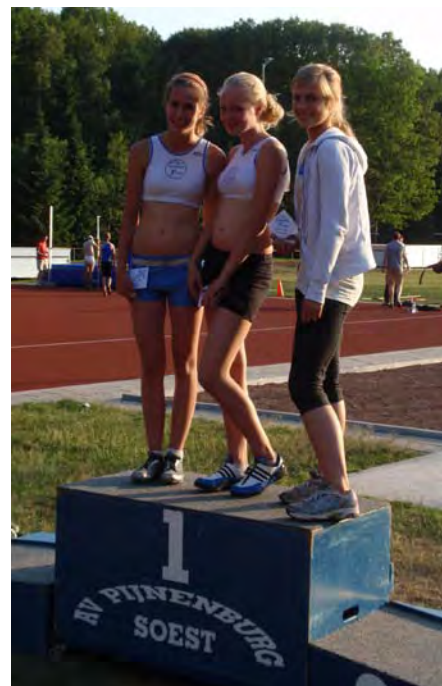
Kees Suijkerbuik	06-36044389
Rob Jansen	06-51962228
Susanne van de Hoeven	06-40519900
Steff Biesterveld	06-27038050
Rob Land	06-54224181

Recreanten:

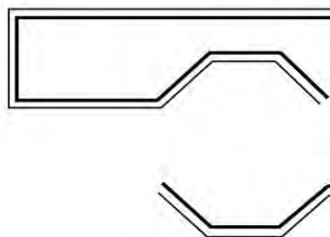
Zondag	Looptraining	09.00 - 10.00 uur
Maandag	Power Walking	19.00 - 20.00 uur
Maandag	Looptraining	19.00 - 20.00 uur
Maandag	Nordic Walking	19.00 - 20.00 uur

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
Vrijdag	Looptraining A-B	09.15 - 10.30 uur
Zaterdag	Looptraining	09.00 - 10.30 uur
Zaterdag	Power Walking	09.00 - 10.00 uur
Zaterdag	Nordic Walking	09.00 - 10.30 uur



Techno Games 25 juni 2010:
Dewi Posthuma, Amy Sevink en
Yasmijn Verboom



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

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

vandeVen



Kantoor Expert

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

Clubrecord voor Nikki Klarenbeek.

Bij de altijd gezellige meerkampwedstrijden in het Brabantse Gemert heeft AV Pijnenburg atlete Nikki Klarenbeek het clubrecord op de meerkamp bij de meisjes C verbeterd. Ruim 13 jaar geleden kwam Nadine de Goede tot 3963 punten en Nikki wist de lat 14 punten hoger te leggen tot 3977 punten. Nog net verwijderd van de magische 4000 punten grens. Nikki begon de eerste dag met de 80 m horde n in een voor haar doen matige tijd van 13,83 sec. Daarna ging het hoogspringen een stuk beter, ze sprong 1.50 en alles in de 1e poging. Het kogelstoten sloot ze winnend af met 10,71. Op het slotnummer van de zaterdag liep de 150 m in een PR tijd van 20.11. Op zondag werd weer uitgerust begonnen met verspringen. Helaas kwam ze met haar aanloop niet uit, en sprong ze 4,42 m. Met speerwerpen gooide ze 32,52 m waarmee ze haar 2^e onderdeel won. De afsluitende 600 m won ze in een nieuw PR van 1.42,87 zodat ze 3 van de 7 onderdelen winnend afsloot. In totaal werd ze met deze meerkamp 2e en heeft ze zich vrijwel zeker geplaatst voor de NK meerkamp. Bij de Amersfoortse Baancompetitie stond voor de slotavond van 5 avondwedstrijden de altijd spectaculaire 800m op het programma. Gewoon de eerste 400 tot 600 meter hard meegaan en kijken wat er nog in de benen zit; of niet natuurlijk.



Links Nikki Klarenbeek

Routinier Vincent Hofmann liet zien dat hij niet voor niets al jarenlang de beste 800m-loper van AVP is en ging er met de dagprijs vandoor.

In het eindklassement was de titel voor het 2^e jaar op rij voor Mitchell Thiel. Olivier Schäffers (2^e), Tim Suijkerbuijk (4^e) en Vincent Hofmann (8^e) plaatste zich ook in de top tien.

Jos Bloem kreeg de prijs voor de meest constante loper, die het dichtst de vooraf opgegeven tijden benaderde.

Uitslagen Amersfoortse baancompetitie 800m.

1 Vincent Hofman 2:01.4; 3 Tim Suijkerbuijk 2:04.0; 4 Timo van Beek 2:04.6; 5 Mitchell Thiel 2:04.8; 6 Jasper Smits 2:05.6; 7 Olivier Schaffers 2:06.6; 12 Joel de Bree 2:10.2; 13 Maarten Haegens 2:10.4; 14 Bart van de Bunt 2:10.5; 27 Erik Den Oude 2:24.5; 47 Harry Beurskens 2:57.0

Zomeravondcup Utrecht 10km.

M35:5 Erik Den Oude 39:56
M40: 14 Jos Bloem 42:54
M45: 11 Titus Blom 42:35
M50: 4 Stef Rasch 39:16; 5 Theo van de Beek 40:16;
9 Berend Drenth 44:04
V55: 1 Gerrie den Oude 48:10
V60: 1 Martha van Hal 48:40

**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 Tbl. 035 - 601 28 90
Postbus 1 Fax 035 - 602 20 66
3760 AA Soest Holland

ROSSMARK

Krijkamp Den Oude
 accountants belastingadviseurs



**Stijf en Wijnhandel
Toon van der Linden**
 Soesterbergsestraat 49, Soest
 Tel. 035-6012490, Fax 035-6014576
 info@stijfenvin.nl
 www.wijnkring.nl/vanderlinden

ASR
 vastgoed

**INTERSPORT
VAN DAM**
 van Houten 42, Soest, tel. 035-610 99 14

altrecht



**Stichting
Het Utrechts Landschap**
 Landgoed Oostbroek
 te De Bilt

**TOP
10
LOPEN**

Gooi, Vecht- en Eemstreek

Media

10 oktober 2010

11e Pijnenburg Bosmarathon Soest



Programma

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

Inschrijving



Vakantie, zomertrainingen en voorbereidingen volgend seizoen

door André van Zadel

Deze periode in het loopseizoen is voor de TCRL altijd vrij druk. De seizoensafsluiting, de vakantieperiode en de voorbereidingen voor het nieuwe seizoen brengen nogal wat extra werk met zich mee. Maar we zijn al een heel eind gevorderd. Daarom in deze laatste Stretcher van dit seizoen een kort overzicht van de stand van zaken.

Zaterdag 3 juli beginnen de inmiddels bekende zomertrainingen, waarbij de diverse niveaus in soms wat grotere groepen afwisselend door verschillende trainers worden begeleid. Daarvoor is, op basis van de vakantieopgaven van de trainers zelf, een rooster opgesteld dat deze week in de hal wordt opgehangen. Geprobeerd is om – voor zover mogelijk – weer een leuke mix te maken van trainers en groepen die gedurende het seizoen weinig met elkaar te maken hadden. Dat kan naar beide kanten verrassend en verfrissend werken. We hebben daar voorgaande seizoenen veel leuke reacties op gehad. Mocht een trainer toch een keer onverhoopt verhinderd zijn dan zal hij/zij zelf vervanging regelen of met iemand anders ruilen. De namen worden dan op het rooster gewijzigd zodat iedereen ervan af weet.

De FitStartgroep is overigens buiten dit zomerrooster gehouden en traint in dezelfde samenstelling door t/m 17 juli. Bij de PW en NW zijn afzonderlijke afspraken gemaakt. Dat zomerrooster duurt **t/m zaterdag 17 juli**, daarna is de kantine een paar weken dicht en zijn er **geen reguliere trainingen**. De accommodatie en dus ook het clubhuis zijn wel toegankelijk, maar in principe alleen voor jeugd- en wedstrijdathleten en hun trainers. Zij moeten in

de zomerperiode op de baan kunnen blijven doortrainen. We rekenen erop dat recreanten die tijdens de vakantie regelmatig samen willen lopen daarvoor zoveel mogelijk alternatieve locaties afspreken.

De kantine is weer open vanaf **zaterdag 14 augustus**, dan gaan we dus ook weer even door met de zomertrainingen volgens rooster. In principe beginnen de reguliere groepstrainingen weer op **zaterdag 28 augustus**, maar als blijkt dat bijna alle groepstrainers eerder beschikbaar zijn om weer met hun 'eigen' groepen te gaan trainen dan zullen we die datum aanpassen. Zoals het er nu naar uitziet zou dat kunnen, helemaal zeker is het echter nog niet. Houd dus de mededelingenborden in de hal in de gaten! Het trainersplaatje voor het nieuwe seizoen is nog niet helemaal rond, daar wordt nog aan gewerkt. De afgelopen weken heeft de TCRL de wensen en plannen van de trainers voor het volgend seizoen geïnventariseerd. We hebben alle trainers gevraagd die op een vragenlijst in te vullen, de reacties worden nu verwerkt. De indelingen zijn op dit moment waarop het artikel naar de redactie van de Stretcher gaat dus nog niet helemaal klaar. In een paar gevallen lopen nog opties en gesprekken met betrokkenen, maar duidelijk is al wel dat sprake zal zijn van enkele veranderingen in de trainersbezetting. Maar natuurlijk blijft een deel ook onveranderd. Zodra alles rond is zal het overzicht worden gepubliceerd, in eerste instantie naar de trainers, daarna via de borden in de hal.

Tot slot wens ik iedereen, mede namens de collega's van de TCRL, natuurlijk een heel fijne vakantie!

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

SCHEMA BARDIENST 2010

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
juni	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
	28	Marga Boeren	Ina Andriessen	6026219	Wilma Hoogenboom	6023361
sept	4	Leo Kortekaas	Nienke Alkema	6013463	Marie Hornung	
	11	Gerard Boeren	Joyce Stol	6012323	Jos Bloem	06 38062933
	18	Joke van Zal	Hans van Hees	6026618	Hilda v d Heiden	6010139
	25	Herman Schoemaker	José van Dalen	6029134	Marga Bos	6016883
okt	2	Wim van Leek	Philip Parlevliet	6016096	Fenna Valk	6016096
	9	Dineke Kleinekoort	Yvonne Jansen	5421610	Willy Versteegh	6013156
	16	Ineke Schoemaker	Joke Sax	6022712	Els Klemann	6017814
	23	Marga Boeren	Ton v. Daatselaar	6010384	Els Hindriks	6037095
	30	Leo Kortekaas	Ria Hol	0343 431590	Henny Lugten	6028870
nov	6	Gerard Boeren	Frijkje Atsma	6027323	Wim van Dijk	033 2585572
	13	Joke van Zal	Petra Houtman	6029113	Conny Mout	6011804
	20	Herman Schoemaker	Tineke van Bienen	6013033	Wil Verweij	6019946

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

MARKERS  TOLKEN  VERTALERS
www.markers.nl

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

drs. Marianne Kersbergen
Tolk, beëdigd vertaalster
Frans en Engels
Juridisch vertaalster Frans
lid NGTV VZV SIGV SET

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

Nieuwe binnenterrein AV Pijnenburg officieel geopend.

Lang heeft AV Pijnenburg erop moeten wachten. Een atletiekaccommodatie die aan alle eisen van NOC/NSF voldoet zodat voortaan alle competitiewedstrijden ook op eigen terrein kunnen worden georganiseerd. Met het bijbehorende thuisvoordeel.

De officiële opening werd verricht door wethouder Jannelies van Berkel door het hijsen van de AV Pijnenburg vlag. Na eerst de hoop te hebben uitgesproken dat dit voor talentvolle jongeren de springplank kan zijn naar de Olympische Spelen van 2028. Want talent is er in Soest genoeg volgens de wethouder.

De sportieve opening was er voor Bas Land die met de eerste wedstrijd poging het kroonjuweel van het sportpark in gebruik nam: de gloednieuwe polsstokhoogbak. Hij kwam tot een hoogte van 2.40m. De wedstrijd zou uiteindelijk worden gewonnen door Tim Roetman uit Hilversum die heel spectaculair over precies 4 meter scheerde. Een ontzagwekkende hoogte voor de toeschouwers.

Bij het speerwerpen werd er gestreden om de Dominique Andriessen bokaal. Bij de mannen was de

winst voor Tim Zwiep uit Bergen op Zoom die de speer naar de fabelachtige afstand van 60.15m gooide. Bij de dames ging de bokaal naar Mandy van Egdom uit Amersfoort.

Tweevoudig nationaal kampioen Wik Breure had zijn naam verbonden aan de bokaal bij het hinkstapspringen. Om hiermee aan de haal te kunnen gaan moest eerst wel van Wik zelf worden gewonnen. Helaas voor de concurrentie had Wik met een winnende sprong van 13.75m andere plannen en kon hij de bokaal thuis op de schoorsteen zetten. Bij de vrouwen was Romy Clijstra uit Amersfoort de gelukkige.

Zaterdag waren weer 350 pupillen aanwezig voor de pupillencompetitie. Het publiek kon hier genieten van een aantal Pijnenburg successen. Henrik Kok won met overmacht de 1000m en 2^e op de meerkamp bij de JBP. Jort Meijboom (JAP) deed hier met een 3^e plaats niet veel voor onder.

Bij de MAP en MPD was de overwinning op de meerkamp voor Wouke van 't Klooster en Iris Barlo. Isis Molenaar won de 600m bij de MPD.



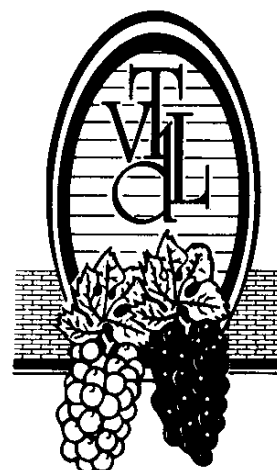
Bas Land over 2.40 meter

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*



AV Pijnenburg seniorenteam zegeviert bij eerste deelname Eemmeerloop

Een nieuw team van AV Pijnenburg zegevierde afgelopen zaterdag bij hun eerste deelname aan de Eemmeerloop, een regionaal hoog aangeschreven wedstrijd georganiseerd door trimvereniging Quo Vadis. De wedstrijd is een estafette over 50 km waarbij de lopers afwisselende afstanden tussen de 7,5 km en 14 km lopen. Het team bestaande uit Mitchell Thiel (7,5 km), Olivier Schäffers (10,3 km), Tim Suijkerbuijk (9,2 km), Arnout Salomé (14,1 km), Maarten Haegens (8,9 km) en Bas Land (meefietsend coach) deed mee in een "undercover operatie" om het JKT3-running team van coach Rob J te verslaan. Dit team, dat ook bestond uit Pijnenburgers, gaf veel blijk van zelfvertrouwen en AVP1 wilde wel eens zien of dit terecht was. De inschrijving en voorbereiding waren totaal geheim gehouden wat resulteerde in een aantal mooie reacties van de bovengenoemde heer J en zijn teamgenoten toen zij ontdekten dat er een concurrerende formatie van Pijnenburg bij de start van de wedstrijd stond.

Het eerste gestelde doel voor de wedstrijd was binnen, nog voor het startschot was gelost: Geheim blijven voor JKT3! Als snel bleek dat ook het tweede doel, het verslaan van JKT3, gemakkelijk haalbaar zou zijn. Al na de eerste etappe van Mitchell bleken ze al een minuut voorsprong te hebben opgebouwd, een verschil dat later in de etappes van Olivier en Tim groter en groter werd. Al snel kreeg coach Bas, die de hele wedstrijd meereed, te horen dat JKT3 geen bedreiging meer vormde. Toen bleek al dat AVP1 misschien ook nog eens kans maakte op een podiumplek, ook al was het een spannende wedstrijd en zat de top-5 op dat moment nog binnen de minuut van elkaar.

AVP1 liep bij wisselpunt één nog tweede met een kleine achterstand, maar na een formidabel race van Olivier wist hij het denkbeeldige stokje als eerste door te geven aan Tim die bij punt twee stond te wachten. Helaas zat er een hele snelle jongen achter Tim aan met als gevolg dat AVP1 terugviel naar de 2^e plaats en moest Arnout zodoende met ongeveer 25 seconden achterstand aan

de vierde etappe beginnen. Door de sterke race van Arnout werd het verschil op het Vathorst Running Team teruggebracht tot slechts 15 seconden.

De race was 41 km oud en er was een spannende etappe begonnen voor het nieuwe Pijnenburg team. Na overleg tussen coach Bas en slotloper Maarten werd de beslissing genomen om met alle risico's van dien de druk op te bouwen bij de loper van Vathorst. En die strategie bleek uiteindelijk de winnende strategie te zijn. Ongeveer 2 km lang wist de atleet van Vathorst bij AVP1 te blijven, met de nummer drie inmiddels op drie minuten achterstand. Uiteindelijk bleek Maarten te sterk en kond hij een heel eind weglopen van het Vathorst team, waardoor na een zeer spannende race het complete team van AVP inclusief coach rennend over de finish kond gaan. De uiteindelijke tijd van 3.01.58 uur viel net boven de magische grens van de 3 uur, maar met bijna twee minuten voorsprong op de nummer 2 en ruim drieënhalve minuut voorsprong op de nummer 3 mochten ze toch tevreden zijn.

Wellicht een beetje in de schaduw van dit team wist Pijnenburg nog een paar mooie resultaten te behalen te weten derde plaatsen in de categorieën 'gemengde teams' en de categorie 'veteranen'. Team JKT3 greep uiteindelijk net naast het podium met een vierde plaats en ruim vijf minuten achterstand op het winnende team van Pijnenburg.

Volgend jaar onder de magische 3 uur barrière?



Team AVP1 Vlnr: Arnout Salomé, Tim Suijkerbuijk, Mitchell Thiel, Maarten Haegens, Bas Land (de succescoach) en Olivier Schäffers.

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

DATUMLIJST LOPEN SEIZOEN 2010

Woensdag 25 augustus 2010	Gildeloop
Dinsdagavond 7 september 2010	Baanwedstrijd 5 kilometer bij BAV
Vrijdagavond 17 september 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

Krijkamp Den Oude

accountants belastingadviseurs

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

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



"Vakmanschap vanuit het hart"

- Schilderwerk
- Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
Soest

035-6025525

06-29003393

schilder.vandebilt@wanadoo.nl

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

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

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

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

Twée Pijnenburgers benoemd tot Lid In de Orde van Oranje Nassau



Bij de redactie van de Stretcher kwam deze foto binnen.

Hennie Pot en Piet Valk zijn op Koninginnedag benoemd tot Lid In de Orde van Oranje Nassau.

Aan deze benoeming is in de vorige Stretcher reeds aandacht besteed, toch wilden wij de lezers deze foto niet onthouden.



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



Remi Valk AA

06 - 22 89 20 32

info@valk-accountancy.nl

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

AV Pijnenburg succesvol in Eemmeerloop.

Op zaterdag stonden 5 AVP-ploegen aan de start voor de Eemmeerloop een estafetteloop over 50km. Met start en finish traditioneel in Spakenburg eerst richting Nijkerk om daar de oversteek te maken naar Flevoland om via de Stichtse Brug bij Huizen via Eemnes en Baarn weer uit te komen in Spakenburg.

Vanaf de start zaten de jonge jongens van het AVP1 direct al in de kopgroep van de estafette met 5-tallen die per loper afstanden tussen de 8 en 14km moesten lopen. Junior Mitchell Thiel gaf het stokje na bijna 8km knap als 2^e door aan een andere junior Olivier Schäffers. Die liet zien dat triatleten ervaring hebben met wegwedstrijden en gaf na zijn 10km het stokje als eerste over aan junior Tim Suijkerbuijk. Die zag 1 man langzij komen zodat senior Arnout Salome als tweede het stokje overnam. Nog steeds 2^e mocht Maarten Haegens proberen een achterstand van 100m meter goed te maken in zijn 9km. Ietwat geforceerd lukte dat na al snel na 2km. Even pas op de plaats om de laatste 5km te versnellen en met bijna 2 minuten voorsprong als eerste de finish te bereiken na 3.01.58uur. Klasse voor dit jonge en qua wegwedstrijden redelijk onervaren team.

Door hun goede prestatie viel het neo-seniorenteam JKT3 (Joel de Bree, Koen Swart, Timo van Beek, Thijs (alias Mart) Reijling en Tim Verhoeven) net naast het podium na de afgelopen 2 jaar het podium te hebben gekoesterd. Maar met een 4^e plaats in 3.07.08uur konden ze tevreden zijn.

Bij de veteranen mocht AVP ook twee keer het podium op. Zowel bij de veteranen 40+ (Adry de Klein, Jos Bloem, Titus Blom, Stef Rasch, Aaldrik Tiktak) in 3.22.01uur als bij gemengde teams (Dick den Oude, Erik den Oude, Martha van Hal, Edgar Cukier, Ilse Land) in 3.37.01uur werd een derde plaats behaald. Bij de duo-loopsters (2*25km) was de 4.08.39uur voor Gerrie den Oude en Petra Martens goed voor de 4^e plaats.

Zondag waren de senioren weer present voor hun 2^e baancompetitiewedstrijd in Castricum. Junior Wik Breure zegevierde daar bij het verspringen in een dik pr van 6.82. Een fenomenale verbetering van zijn oude pr en een flinke stap voorwaarts naar de magische grens van 7 meter die vorig jaar in Nederland maar door 20 atleten werd geslecht. Ook bij de 200m verbeterde hij zijn pr tot 23.32. Dat deed ook Marco Jansen met zijn 24.13. Niels Kleijwegt gooide met de discus ook verder dan ooit. Hij liet de discus 27.89m door de lucht zweven.

Uitslagen Seniorencompetitie Castricum.

Wik Breure ver 6.82; 200m 23.32; Marco Jansen 100m 12.41; 200m 24.13; Niels Kleijwegt discus 27.89 kogel 9.13m; Koen Swart 400m 54.70; hoog 1.70; Vincent Hofmann 400m horden 64,75; polshoog 2.80; Maarten Haegens 1500m 4.30.85

Persbericht 11^e Pijnenburg Bosmarathon

De flyer en poster van de 11^e Pijnenburg Bosmarathon zijn gereed, wat tevens betekent dat de voorinschrijving voor deelname is opengesteld.

Op zondag 10-10-10 vindt weer de Pijnenburg Bosmarathon plaats in de bossen die het atletiekcomplex van de A.V. Pijnenburg omringen. Dit jaar, de 11^e editie van de Groenste Marathon van Nederland. De Start en Finish zijn zoals gebruikelijk op het, op 4 juni 2010 officieel in gebruik genomen, vernieuwde atletiekcomplex van de Soester Atletiekvereniging.

De Voorinschrijving voor deze 11^e Pijnenburg Bosmarathon is inmiddels per 1 juni j.l. officieel opengesteld. Bij voorinschrijving wordt er een reductie van € 1,- gegeven op het inschrijfgeld. De Voorinschrijving sluit op vrijdag 1 oktober 2010.

Voor meer informatie kunt u de website van de Pijnenburg Bosmarathon bezoeken: www.bosmarathon.eu. Ook kunt u met speciale vragen en/of informatieverzoeken Leo Kortekaas bellen: tel. 06-51218666 of 035-6012448.



Jente Frints behaalt de eerste plaats tijdens de Techno Games op vrijdagavond 25 juni j.l.

Sportevenementen Zomer 2010

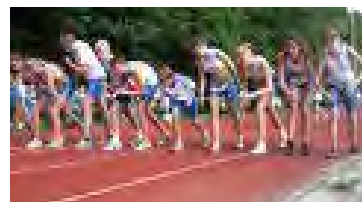
Deze zomer hoeven we ons niet te vervelen; er zijn genoeg boeiende sportevenementen, die onze aandacht vragen. Natuurlijk is er het **WK Voetbal in Zuid-Afrika** waar we nog volop meedoen om de hoofdprijzen. Hup Holland Hup! Laat ons juichen!



De nieuwe voetbal voor het WK voetbal in Zuid-Afrika werd gepresenteerd bij de loting voor de eindronde, maar enkele dagen eerder lekten er al foto's van uit. Adidas, de fabrikant van de bal, pretendeerde dat de 'Jabulani' (vieren in het Zoeloe) de meest ronde bal ooit is, waardoor deze ook de meest stabiele vlucht zou hebben. Daarvoor werd een nieuwe technologie gebruikt. De mening van veel voetballers is tegenovergesteld: zij stellen dat de nieuwe bal raar 'zwabbert', met name op hoogte. De bal heeft elf kleuren, waarbij geel, zwart en wit de boventoon voeren. De kleuren staan symbool voor de elf basisspelers van ieder land, maar ook voor de elf bevolkingsgroepen in Zuid-Afrika en de elf officiële talen in het gastland.



Dan start op 3 juli a.s. in Rotterdam de 97^e editie van de **Tour de France**. Wat een luxe na de start van de Ronde van Italië, de Giro, en de even fraaie doorkomst in Soest, nu de start van die andere grote wielerronde van Europa. Op zaterdag 3 juli een proloog van 8 km in Rotterdam en op zondag 4 juli de start van de 1^e etappe naar Brussel.



Het **WK Atletiek 2010** vindt plaats in het Japanse Osaka van dinsdag 24 augustus t/m donderdag 2 september 2010 en dan op 10 - 10 - 2010 de 11^e Pijnenburg Bosmarathon.

WILT U OOK MEER WETEN OVER VERSPRINGEN EN SPEERWERPEN?

Twee Stretchers geleden is het volgende artikel van ons opgenomen:

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

Enkele recreanten van AV Pijnenburg hadden aangegeven meer te willen weten over bepaalde technische onderdelen 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 heeft vervolgens in maart 2010 een enquête onder recreanten gehouden om de interesse te peilen en heeft de enquêtegegevens de afgelopen periode uitgewerkt. Dit heeft nu geleid tot het volgende.

Op zaterdag 11 september 2010 van 09.00 tot 10.30 uur worden voor geïnteresseerde leden van AVP demonstraties gegeven van enkele technische onderdelen van de atletiek. Na de demonstraties en instructies mag u onder begeleiding ook zelf aan de slag als u wilt (dit is overigens wel voor eigen risico!). Een en ander zal plaatsvinden op de baan van AVP. Wij zorgen voor een drankje voor u.

Het gaat om de volgende twee onderdelen:

- Verspringen
- Speerwerpen

LET OP: gezien de begin- en eindtijd kunnen deelnemers op die dag niet meelopen met hun "normale" groep.

Bij een succesvolle ochtend op 11 september zullen andere technische onderdelen van de atletiek een volgende keer worden opgenomen.

De demonstraties en instructies worden gegeven door talentvolle jeugdige leden van AVP in combinatie met deskundige trainers. Elk onderdeel duurt 45 minuten, u kunt dus beide onderdelen meemaken. Als u het leuk vindt om meer te weten over verspringen en speerwerpen, en om het eventueel ook zelf te proberen, bent u zeer welkom op 11 september!

Eind juni 2010 zal een grote poster opgehangen worden in de kantine van AVP. U kunt zich op die poster inschrijven voor deelname. Wij maken vervolgens de indeling voor 11 september.

Indien u vragen heeft kunt u een van ons even aanschieten of mailen.

Namens de WAC,

Else Lagerweij

(else_lagerweij@hotmail.com)

Rahel Bellinga (wt.evers@hetnet.nl)

Edgar Cukier (edgar.cukier@gmail.com)

Grootste collectie spikes van Nederland bij PK!

- Allround spikes
- De beste cross spikes en terrein/trailschoenen
- Sprint, MD en LD spikes
- Spikes voor speerwerpen kogelstoten, discuswerpen; voor polsstokhoogspringen



PK

Runningshop

maar ook spikes voor hoog- en verspringen.

Adidas, Asics, Brooks, Mizuno, New Balance, Nike en Saucony spikes. De grootste keuze van heel Nederland, u vindt het bij PK Runningshop!

Start GOOD, run BETTER, finish BEST!



PK is sponsor van de Sylvestercross 2008
www.pkrun.nl

Mitchell Thiel behoudt leiding in baancompetitie.

Afgelopen dinsdag was alweer de 4^e wedstrijd van de serie van 5 baanwedstrijden van de Amersfoortse baancompetitie. Na 2 keer 5000m en de 3000m stond nu de 1500m op het programma. De afstand waar snelheid en tactiek een belangrijke rol spelen. En waar alle deelnemers hun eigen tactiek angstvallend voor zich houden.

In de laatste en snelste serie werd de tactiek van Vincent Hofmann snel duidelijk. Weggaan in een strak tempo en maar kijken wie er volgt. Niemand dus. Tot zijn verbazing liep hij na de eerste ronde 20 meter voor de overige lopers uit. En in de 2^e ronde werd het gat nog groter. Tijd voor Tim Suijkerbuijk om de jump van het "peloton" naar Vincent te maken. Om daarna in de laatste 200m nog met ruime voorsprong de winst te pakken. Maar Vincent Hofmann bleef wel uit de greep van de fel sprintende Mitchell Thiel die wel voldoende punten pakte om de leiding in het tussen-klassement over 4 wedstrijden te behouden. Tim Suijkerbuijk klom door zijn winst op de 1500m naar de 3^e plaats.

In de andere series liepen Erik den Oude en Jos Bloem strakke tijden. Om zich samen met clubgenoot Harry Beurkens de dag daarna weer vrolijk te melden voor de 10km wegwedstrijd in Utrecht. Daar leek Erik den Oude zijn benen van de dag daarvoor niet meer te voelen en kwam in een uitstekende 36.31 aan de finisch. Ook de veteranen Stef Rasch en Martha van Hal (V60) kwamen tot goede tijden van 39.02 en 47.55.

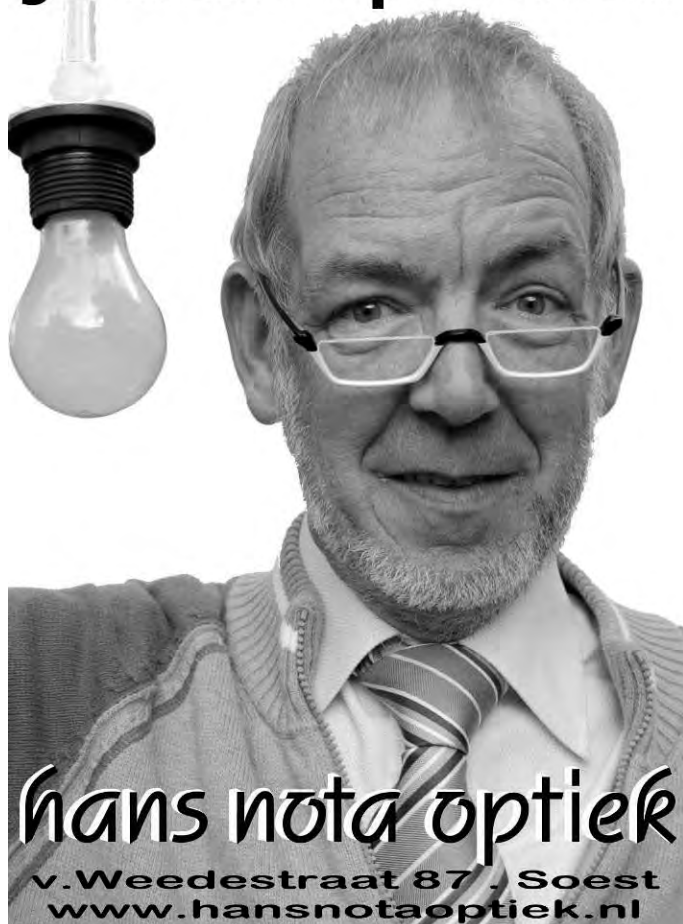
Uitslagen Amersfoortse Baancompetitie 1500m.

Tim Suijkerbuijk 4:20.2; Vincent Hofman 4:25.5; Mitchell Thiel 4:26.7; Maarten Haegens 4:27.8; Jasper Smits 4:35.6; Bas Land 4:40.3; Bart van de Bunt 4:44.9; Erik Den Oude 4:46.4; Jos Bloem 4:54.8; Anke Suijkerbuijk 5:17.4; Harry Beurskens 6:08.3

Uitslagen Zomeravondcup Utrecht 10km.

Sen: 15 Jefta Bijpost 38.57
M35: 1 Erik Den Oude 36.31
M40: 10 Jos Bloem 39.43
M45: 3 Aaldrik Tiktak 39.21; 10 Titus Blom 41.28;
M50: 3 Stef Rasch 39.02; 5 Theo van de Beek 39.53;
6 Adry de Klein 40.37; 8 Edgar Cukier 41.29
M55: 6 Harry Beurskens 46.19
V60: 1 Martha van Hal 47.55

Je licht opsteken



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

Telefoon: 035-6017120

Goed nieuws!

AV Pijnenburg heeft er weer een paar toppers bij voor de organisatie van wedstrijden.

Na het behalen van het diploma Scheidsrechter zijn Jan Blankestijn (Sylvestercross etc.) en Alice van de Beek (Juco enz.) geslaagd voor het diploma Wedstrijdleider.

Wij wensen Jan en Alice veel succes en nogmaals proficiat met dit behaalde resultaat namens de JeugdCommissie van AV Pijnenburg.

KICI
 kledinginzameling

SHOE CARE

JE OUDE SCHOENEN
 ZIJN GELD WAARD!
 TOT € 50,-*
 INRUIL
 WAARDE

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, Klokkeleiderstraat 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 • Gorichem, Langendijk 73
 Groningen, Damsterdiep 54-56 • Haarlem, Jacobijnestraat 54-56 • Hengelo, Bevrijderslaantje 1
 Hogeveen, Schutsstraat 58 • Nijmegen, Van Schevichavenstraat 1 • Rotterdam, Meent 75
 Utrecht, Mariastraat 10 • Veenendaal, Verlaat 7 • Zwolle, Vechtstraat 31

De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

www.run2day.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 beloopbare schoenen komen in aanmerking voor de ruilactie.

Verslag van de werkgroep Baanwedstrijden 2010

Zoals u al eerder in de Stretcher heeft kunnen lezen, hebben wij het dit jaar als kersverse werkgroep de taak op ons genomen om een drietal baanwedstrijden te organiseren. Doel van de wedstrijden is, behalve dat het leuk is om je eigen jeugd aan het werk te zien, onze baan met alle nieuwe onderdelen goed te leren kennen en om de wedstrijdorganisatie op zich flink te oefenen, voordat we overgaan tot een serieuzere officiële wedstrijd als bijvoorbeeld een juniorencompetitiewedstrijd. Deze tekst gaat over onze ervaringen en perikelen tot nu toe.

Doordat er nooit eerder (nou ja, 20 jaar geleden dan) een avondwedstrijd is georganiseerd, hebben we een hoop dingen zelf moeten uitvinden. Wat voor wedstrijden gaan we doen, voor welke groepen en met welke onderdelen? Het zijn 3 wedstrijden geworden, waarover u een vorige keer in de Stretcher heeft kunnen lezen.

3 wedstrijden, dat bleek een flinke uitdaging te zijn. Nadat we chronologen bedacht hadden en de data gekozen waren, meldden we onze wedstrijden aan bij de Atletiek Unie. Tot zover lukte het aardig.

Volgend onderwerp was het maken van een inschrijfformulier op de site. Nooit eerder gedaan. Ilse Land heeft zich hier manmoedig op gestort en samen met onze webmaster Chris Hulsstede diverse formulieren ontworpen. Weer wat bijgeleerd!

Een ander belangrijk iets is communicatie. Jet Verheijen is ons behulpzaam geweest door een pracht van een brochure te ontwerpen, waar we allemaal erg trots op zijn (kijk op de site). Met de brochures konden we mooi onze wedstrijden promoten bij de andere verenigingen. Communicatie binnen de vereniging bleek ook erg belangrijk; het is natuurlijk handig om andere commissies te laten weten dat er nieuwe wedstrijden aan zitten te komen. Deze communicatie waren we in ons enthousiasme even vergeten, maar een en ander is helemaal goed gekomen.

Het inschrijven van atleten en verwerken van uitslagen via software van de Atletiek Unie: ook hiermee was geen ervaring aanwezig. Maarten Haegens heeft ons hierbij ondersteund door voor 2 van de 3 wedstrijden deze taak op zich te nemen. Jet Verheijen heeft een

laptop met printer aan de club geschonken. Chris Hulsstede heeft zelfs tijdens zijn vakantie al onze informatie op de site gezet, van chronologen tot uitslagen.

Het aantrekken van voldoende vrijwilligers: altijd een probleem, dat zich op het allerlaatste moment wel weer oplost. Bernard Wouters van Triathlon heeft ons als ervaren wedstrijdleider bij de eerste wedstrijd goed op gang geholpen. Joop Heerkens, onze eigen ervaren scheidsrechter was eveneens aanwezig in vol ornaat (volgens zijn zeggen straalt dat namelijk gezag uit) om ons op zijn gebied te ondersteunen.

De materiaalman Herman Schoemaker, onmisbaar op een wedstrijd, bleek de 4^e juni op vakantie te zijn. Om hem te vervangen moesten we zelf aan de bak, en het duurde natuurlijk iets langer, door onervarenheid en doordat we net een nieuwe materiaalcontainer hebben; waar liggen nou die meetlinten ook al weer?

Op de wedstrijdavonden wilden we een muzikje voor een leuke sfeer. Hier hebben Jan Veen en Anita Klifman ons bij geholpen, met alle strubbelingen die hierbij kwamen kijken. Achteraf wel weer allemaal gelukt.

Onze eerste wedstrijd op 4 juni voor A/B-junioren en senioren viel, niet helemaal toevallig, samen met de officiële opening van onze baan. Altijd leuk voor de genodigde gasten om meteen naar een wedstrijd te kijken. Zelf hebben we van de opening door de wethouder niet zoveel gemerkt, daar dit net voor aanvang van de wedstrijd viel en er dan sprake is van topdrukke bij de wedstrijdorganisatie. Voor het eerst een wedstrijdsecretariaat bemannen valt niet mee, ter plaatse willen zich nog atleten inschrijven, er moet betaald worden, startnummers uitgedeeld, jurylijsten aangepast, iedereen praat door elkaar en wil snel de baan op. Voor de wedstrijd wilden we, volgens de officiële regels, de meegebrachte werpmaterialen gaan wegen. Helaas konden we de eerder door Richard van Egdom geschonken weegschaal niet vinden (achteraf bleek deze ergens in de kantine opgeborgen te zijn). Het wegen ging dus niet door. Verder is er een juryoverleg waarbij de wedstrijdleider checkt of alle hulp aanwezig is en nog wat laatste aanwijzingen geeft. Jurylijsten en consumptiebonnen worden verstrekt en een kwartier voor aanvang van de wedstrijd staat



Hennie Pot, Alice van de Beek en Rob Jansen

iedereen op de baan voor inspringen en inwerpen, en dan gaat alles lopen.

Tenminste, dat is de bedoeling... Bij polsstokhoogspringen bleek dat een en ander niet helemaal horizontaal stond ingesteld, na 10 minuten rommelen was het probleem verholpen. Hinkstapspringen, altijd een gedoe doordat de afzetbalk steeds verplaatst wordt, was ook even wennen, maar lukte verder prima.

Om twee van onze eigen atleten extra in het zonnetje te zetten, is de Dominique Andriessen –speerwerptrofee en de Wik Breure-hinkstapsprong-bokaal bedacht. Wik is het gelukt om met een sprong van 13.75 meter de bokaal met zijn eigen naam te kunnen veroveren. Dominique was helaas geblesseerd en daardoor niet tot zijn gebruikelijke topprestaties in staat. De bekertjes hadden we gekregen van een sponsor.

Uiteindelijk hebben we een hele leuke wedstrijd achter de rug, met een relaxte sfeer, een aardige bezetting van atleten, en bovendien prachtig weer.

Bij de 2^e wedstrijd op 25 juni voor CD junioren hadden we opnieuw een redelijke opkomst, alweer mooi weer en uiteraard alweer iets meer ervaring. Wij kijken er grotendeels tevreden op terug, want zo gaat dat; als je zelf deelneemt aan de wedstrijdorganisatie weet je dat het altijd beter kan. Op naar de volgende wedstrijd!



Die is op **vrijdagavond 17 september** en is een wedstrijd met estafettes en middellange afstand voor BCD junioren en senioren, als voorproefje voor de NK estafettes een paar weken later. Komt u opnieuw kijken? We beloven u een leuke sportieve avond.

Juryleden, juryhulp, materiaalhelp, kantinepersoneel, sponsor, en de reeds hiervoor genoemde mensen: allemaal heel erg bedankt voor jullie medewerking.

Groeten van de werkgroep Baanwedstrijden 2010, Richard van Egdom, Ilse Land, Martha Blauw, Rahel Bellinga, Alice van de Beek.

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	06-38558467
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

THUIS BIJ

Een afspraak was op korte termijn zo gerealiseerd bij Sacha Hilhorst (Powerwalktrainster) en René Hilhorst Jeugdtrainer bij AV Pijnenburg.

Ik werd hartelijk ontvangen door Sacha en wel op een bijzonder mooie locatie, en wel aan de rand van Overhees met in de achtertuin de vijvers en het schitterende groen erom heen! Het was op die zaterdagmiddag mooi weer, dus namen we plaats op het terras. René, was op dat moment even de hond aan het uitlaten, maar na ongeveer 5 minuten, kwam een sportief uitziende René het tuinpad op wandelen! Om zijn verhaal te vertellen over zijn nieuwe uitdaging als jeugdtrainer!

In mei 2009, volgde ik mijn KNAU Trainingsopleiding bij Ton Duits en met mijn Trainingsdiploma op zak, werd het idee geboren met 3 andere trainers om een loopgroep te gaan formeren in de leeftijdsgroep van 13 t/m 17 jaar. Er werd een oproep geplaatst in "The Stretcher" en donderdagavond 15 april, vond de eerste inloopavond plaats.

De opkomst was boven verwachting en de groep enthousiaste deelnemers konden van start gaan o.l.v. René.

René benadrukt, dat hij de inbreng die tijdens de trainingen vanuit de jongeren ingebracht wordt, meeneemt in de uitvoering van de trainingen en dat de sfeer tijdens en na de training een belangrijk element is. Daardoor wordt er door de groep

optimaal gepresteerd! En of er looptalenten zijn waar we in de toekomst zeker nog van zullen gaan horen....., jazerker beaamd René. Er zijn 3 deelnemers, die springen erop dit moment zo goed uit, daar gaan we in de toekomst zeker meer van horen!

Na de zomervakantie wordt er, zoals het er nu naar uit ziet, een vaste loopgroep geformeerd op de maandag- en donderdagavond. Het doel van deze groep is niet prestatiegericht, het plezier in lopen blijft voor ons voorop staan! En dit nog steeds onder leiding van een enthousiaste trainersgroep.

Op de vraag of werk en trainingen valt te combineren, vertelt hij dat dit best mogelijk is, je moet hierbij wel steeds prioriteiten blijven stellen, d.w.z. een goede planning. Dan valt het werk en de sport prima te combineren! En vergeet niet, sport is voor mij een prima uitlaatklep. Ik geef en ontvang veel energie van de groepen die ik train, dat is een geweldige wisselwerking, en dat geeft mij persoonlijk weer een

toegevoegde waarde, in het dagelijks werk! En de juiste combinatie hiervan houdt deze "prettig gestoorde man" prima in balans. Tot slot bedank ik René, voor zijn gastvrijheid en zijn informatie welke hij met mij wilde delen over zijn Run4Fun-formatie.

Redactrice "The Stretcher"
Ria van Egdom.



Gejonaste René te midden van zijn loopmaten van de C-groep



Groot Gaesbeeker Gilde
of Sint Aechten Schuttersgilde van Soest

Ook dit jaar wordt AV Pijnenburg in de gelegenheid gesteld tijdens de Gildefeesten de garderobe te verzorgen. Deze zijn van 21 augustus tot 30 augustus.

De opbrengst komt geheel ten goede aan AV Pijnenburg.

Er komt binnenkort een lijst te hangen op het publicatiebord in het clubhuis.

Wil je ook eens helpen de garderobe te bemannen, zet je naam dan op de lijst of stuur een mailtje naar gaboeren@tiscali.nl of bel 6021171.

Daar er dit jaar door omstandigheden enkele 'vaste' medewerkers afvallen, doe we een dringend beroep op de leden van Pijnenburg zich aan te melden.



GILDELOOP 2010

Woensdag 25 augustus 18.30 uur

Ieder jaar wordt door AV Pijnenburg De Gildeloop georganiseerd. De Gildeloop is een regionale wegwedstrijd voor jong en oud door Oud Soest.

De Jeugd t/m 12 jaar loopt een ronde over een afstand van 1.455 meter. De start van de Jeugd is om 18.30 uur bij de Oude Kerk op de Kerkstraat. Zij lopen rechtdoor via het Kerkpad ZZ vervolgens gaan ze rechtsaf de Lange Brinkweg op, rechtsaf de Eemstraat in en dan een klein stukje Kerkstraat over om vervolgens linksaf via de Peter v.d. Breemerweg alweer richting de finish (bij het feestterrein) te gaan.

Natuurlijk zijn er prijzen voor de 3 snelste lopers, jongens en meisjes, in 2 leeftijdscategorieën (t/m 9 jaar en 10 t/m 12 jaar). De prijsuitreiking voor deze jeugd vindt direct na afloop plaats op het feestterrein bij de finish.

Voor de oudere jeugd (13 t/m 16 jaar) en de dames en heren vanaf 17 jaar klinkt om 19.00 uur het startschot op de Peter v.d. Breemerweg. De jeugdigen van 13 t/m 16 jaar lopen slechts 1 ronde. Voor de 3 snelste jongens en meisjes zijn er uiteraard prijzen.

De dames en heren bepalen zelf hoeveel van de maximaal 3 ronden van 3.250 meter zij lopen. Voor degenen die gaan voor de 10.000 meter

geldt een tijdslimiet van 45 minuten waarbinnen de eerste 2 ronden moeten zijn afgelegd.

Voor de lopers die de 10.000 meter hebben volbracht staan voor de eerste 3 dames en heren ook prijzen te wachten zowel in de categorieën jeugdigen, senioren als veteranen.

Deze prijsuitreiking zal na afloop plaatsvinden in de Schaapskooi.

De route is: Peter v.d. Breemerweg, linksaf Hooiweg, linksaf Eemweg, rechtsaf Lange Brinkweg, linksaf Korte Middelwijkstrat, linksaf Kerkpad ZZ, een klein stukje Kerkstraat en dan weer linksaf Peter v.d. Breemerweg.

Iedere deelnemer ontvangt bij inschrijving een consumptiebon en na afloop is er een flesje sportdrink (aangeboden door Slijterij Wijnhandel Toon van der Linden). Daarnaast ontvangt iedere deelnemer een leuke attentie.

Inschrijven kan vanaf 17.30 uur bij de Schaapskooi schuin tegenover de Gildetent.

Het inschrijfgeld bedraagt voor de jeugd t/m 16 jaar € 2,00 en voor de overige deelnemers € 4,00.

Helaas is er geen douchegelegenheid.

Parkeergelegenheid is aanwezig nabij het Gildeterrein, toegang via de ingang op de Ferdinand Huyklaan (alleen bereikbaar via de Birkstraat aangezien de Peter v.d. Breemerweg wordt afgesloten).

Graag tot ziens!

Van de ledenadministratie.

De afgelopen maanden zijn sinds het uitkomen van de laatste Stretcher 7 nieuwe leden ingeschreven. Er zijn ook al een aantal mensen geweest die hun lidmaatschap hebben opgezegd. Netto is het ledental gedaald tot 808. (24 juni 2010)

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Roset Pieper	Baarn	17-mei-10	Junior C
Jelle Minkels	Soest	31-mei-10	Recreant
Lukas Meijerink	Soest	31-mei-10	Pupil B
Henriëtte Wisse	Soest	31-mei-10	Nordic Walk
Chris van Leeuwen	Soest	09-jun-10	Pupil A
Esther Uijtdehaage	Bilthoven	14-jun-10	Master
John Zabicki	Bilthoven	16-jun-10	Master

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

Alpe d'HuZes



Bourg d'Ossians was voor 1 week een Nederlands oranje dorp dat in het teken stond van KWF Kankerbestrijding.

De week begon met 3 dagen regen, waardoor het inrijden in de bergen niet geheel volgens plan verliep. Toch nog 1x de 'Croix de Fer' gefietst.

Op 3 Juni was het dan eindelijk zover. Samen met 2700 andere fietsers stonden wij rond 5.00 uur 's morgens aan de start.

Jan Stehouwer, Bart Valkema, Gerben Brunsveld, Erica Jansen en ik vormden het team dat namens het Meander Medisch Centrum deelnam aan de start van de Alpe d'HuZes 2010.

In het donker en de kou klommen we langs de hellingen van de Alp omhoog. Onderweg werden we bijgelicht door duizenden kaarsen, die ons herinnerden voor wie we fietsten. Elke kaars symboliseerde een dierbare die leeft of leefde met kanker.

Natuurlijk leek elke beklimming steiler te worden, gingen in de loop van de dag de benen steeds meer

pijn doen en nam de tijd per klim toe. De verbondenheid met elkaar, de vele aanmoedigingen van honderden toeschouwers en vooral het doel droegen ons door de dag.

Om 15.00 had ik de drie klims erop zitten. Toen dacht ik aan het motto: 'Opgeven is geen optie' en ik dacht ik ga gewoon nog een keer..... !!! Joepie de 4^e keer heb ik gehaald. !!!

Met ons team hebben we in totaal 23 keer de Alpe d'HuZes beklommen en 25.000 euro bij elkaar gefietst.

De voldoening was groot. Met zoveel mensen je sportief en financieel inzetten voor een goed onderzoek- en revalidatieprogramma, voor alle mensen die lijden aan kanker, geeft zin en voldoening.

Graag wil ik iedereen bedanken die mij gesteund en gedoneerd hebben, op welke wijze dan ook.



Groeten,
Annet Korver.

Goede service

Ons jaarlijkse uitje naar de Maarnse bossen liep anders dan gepland, bij aankomst op het parkeerterrein bleek Etty een vastgelopen rem te hebben.

Zij bleef achter en belde de ANWB terwijl wij gingen rennen. Bij terugkomst waren de heren druk met het herstel en genoten van de koffie met koek die wij bij ons hadden.

Zo zie je maar de ANWB helpt zelfs een groep hardlopers.



AV Pijnenburg heeft ook oog voor de recreatieve loper

Anouk van Keken laat pubers bewegen

Soest.

Afgelopen weekeinde opende AV Pijnenburg de vernieuwde baan die geschikt is voor topsport. Darmee zet de Soester vereniging zich prominent op de nationale atletiekkaart. Ondertussen wordt de recreatieve sport niet uit het oog verloren. Dit voorjaar startte Anouk van Keken met een loopgroep voor pubers en dat initiatief slaat goed aan. “We willen de jeugd enthousiast maken voor de recreatieve loopsport.”

Het idee ontstond op een doordeweekse avond toen Anouk van Keken (36) met haar hardloopmaatje Alice van de Beek door de Soester bossen rende.

“Waarom gaan we niet eens iets doen voor jongeren die puur recreatief willen hardlopen? Voor kinderen van dertien tot zeventien jaar was er op dat gebied niets binnen onze vereniging” aldus Van Keken, die samen met Van de Beek een plan uitwerkte. Ik wist dat Altis in Amersfoort een dergelijk initiatief had ontwikkeld,

daar zijn we een keer wezen kijken en we zagen dat het daar goed liep. Nou dan moet het in Soest ook kunnen, dachten we.”

“We zijn vervolgens een plan gaan schrijven met als doel: de jeugd enthousiast maken voor recreatieve loopsport en kozen voor de namen Run4Fun. Het bestuur van Pijnenburg reageerde positief. “Doen”, zeiden ze meteen. Daarna zijn we op allerlei manieren reclame gaan maken en dat heeft ons uiteindelijk negentien kinderen opgeleverd die zich aanmeldden. Op donderdagavond is iedereen er altijd, op zaterdagmorgen is de opkomst wat minder, achteraf was dat geen handig gekozen tijdstip, sommigen werken, of ze hebben andere verplichtingen. Na de zomer gaan we dan ook op maandag- en donderdagavond trainen”.

Er zijn makkelijker opdrachten dan om met bijna twintig pubers te gaan hardlopen. Maar Van Keken, in het dagelijks leven werkzaam in het basisonderwijs, wist waar ze aan begon. Ik heb bij Gerard Nijboer een

bijscholingscursus gevolgd en hij was ontzettend enthousiast, dat werkte heel aanstekelijk. Hij zei dat je gewoon moest beginnen en daarna jezelf moest afvragen: waar kies ik voor: Je kan dit op zoveel manieren invullen, als jij als trainer maar uitvindt wat de kinderen leuk vinden, daar gaat het om.” Tijdens de trainingen heeft Van Keken altijd ondersteuning van collega-trainers. “We zijn altijd met zijn tweeën, dat is wel zo prettig. De niveaueverschillen binnen de groep zijn heel groot, daardoor splitsen we de groep soms even zodat iedereen zinvol bezig is”.

Het was voor de kinderen in het begin wel even wennen toen ze voor het eerst specifieke loopscholing oefeningen moesten gaan doen. Van Keken: “Toen we dat voordeden, zoals knieheffen en hakken, billen zag je ze echt kijken met een blik van dat gaan we echt niet doen hoor. Maar als je uitlegt waarom je iets op een bepaalde manier doet, dan krijg je ze snel mee. Daarnaast moet je als trainer soms gewoon een



Anouk van Keken (rechts) in training met haar 'pubers'. FOTO RODNEY KERSTEN

beetje maf doen. Het gaat erom dat de sfeer ontspannen is, dat zij het leuk vinden. Dat moet je zien te bereiken.” “Het is niet alleen gezelliger en veiliger om met een grote groep onder begeleiding te trainen. Wij leren ze ook een goede looptechniek aan en zorgen voor een verantwoorde opbouw”, vervolgt Van Keken haar verhaal. Ons doel is dat aan het einde van de eerste cursus iedereen een duurloop van dertig minuten aankan en dan zo'n vijf kilometer weet af te leggen. Op dit moment zitten we al op twintig minuten, dus dat is al heel ver. In het begin hebben we iedereen op hun fitheid getest en dat doen we binnenkort weer. Het is leuk om te zien hoeveel progressie ze geboekt hebben.”

Op 19 augustus gaat de looptraining alweer verder. Van Keken hoopt dat er ook dan weer een grote groep enthousiaste pubers meedoet.

“We gaan weer lekker veel reclame maken, want hoe meer mensen we kunnen stimuleren om te gaan

hardlopen, hoe beter het is. Er zijn al twee nieuwe aanmeldingen binnen, dus dat gaat lekker.'

Eerste Soester Kampioenschap Blauwe Palen een succes.

Afgelopen woensdag was het eerste open Soester Kampioenschap Blauwe Palen. Met start en finish bij de nieuwe kiosk aan de Foekenlaan kon het bekendste trim- en wandelrondje van Soest worden afgelegd. De blauwe palen route rondom de Lange Duinen. Altijd spannend hoe de opkomst is. Maar rond 7 uur werd het gezellig druk bij de kiosk met serieus inlopende atleten maar vooral ook veel blauw geschminkte en in blauwe tenues gehesen lopers. Wat het thema van de loop was Blauw, blauw, blauw met een speciale prijs voor de meest blauwe loper/loopster. Voordat de bijna



Maar eerst de start. Tweehonderd meter verderop in de zandvlakte met als toetje een flinke klim naar de speelplaats bij de kiosk. Kioskhouder Eddy Beumer had de eer om deze 1^e editie weg te schieten waarna de sprint richting de kiosk begon.

Bij de snelste lopers nestelde Vincent Hofmann zich al snel in de kopgroep waarna hij halverwege de ronde alleen de leiding nam. Hij hield deze tot de eindstreep vast en mag zich dus na de eerste Blauwe Palen Kampioen noemen. Na 15.47 min was hij binnen vlak voor Mart Reijling en triatleet Erik den Oude. Bij de dames werd schaatster Marloes Faddegan afgetekend 1e voor Anke Suijkerbuijk en Janet Wetser.

Daarna was aan de jury de moeilijke taak om de ludiekste blauw geklede deelnemer uit te kiezen. Een moeilijke keuze tussen smurfen, blauwe paaltjes en andere creaties. Na het juryberaad mocht Jur Elzinga het podium op en de tegoedbon voor een lunch in de prachtige kiosk in ontvangst nemen. Ook hij kan een jaar teren op zijn succes.

Met het besluit van de organisatie om het kampioenschap volgend jaar wegens succes te prolongeren is Soest weer een sprankelend evenement rijker.



Kokkie Beumer, Mart Reijling, Vincent Hofmann en Erik den Oude

150 deelnemers naar de start gingen kon de jury (kiosk-eigenaresse Kokkie Beumer en AVP-er Petra Slingerland) alvast goed naar de potentiële winnaar voor deze ludieke prijs.

Sushi Workshop

Op 6 maart was het eindelijk zover: de eerste gezellige groepsactiviteit van de woensdagochtendkoffieleutgroep! Anouk van Keken heeft iedereen bij elkaar weten te krijgen voor een Sushi Workshop in onze eigen kantine. De workshop werd gegeven door Silvia, die ons ook regelmatig training geeft.

Het was even zuchten en proberen maar het resultaat was verbluffend! We hebben ons buikje meer dan rond gegeten aan de met liefde gemaakte sushi. We hebben nog wat extra's gemaakt om het thuisfront te laten proeven hoe goed we sushi kunnen maken. Wim bedankt dat je vrijwillig kantinedienst wilde draaien, Anouk bedankt voor het organiseren van deze geweldige middag/avond.





Verjaardagen.

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
Loek Koop (80)	7
Brigitte van der Lugt	7
Ria Hol	7
Irene van Drenth	7
Rob van den Breul	8
Jort Meijboom	8
Hans de Wolff	9
Anneke Lasterie	9
Ingeborg Bree	9
Caroline van der Salm (50)	9
Edith Kooima	9
Philip Parlevliet	10
Aaldrik Tiktak (50)	10
Wim van Leek	10
Monique Kerstholt	10
Olof van den Broek	11
Mitchell Thiel	11
Etty Drenth (50)	12
Rob Versteegh	12
Ruud de Jong	13
Gert van Dijk	13
Ton van Daatselaar	14
Ineke Oordijk	14
René Braaksma	15
Anja Hilhorst	15
Sanne van Keken	15
Steven Biesterveld	15
Thea Rademaker	15
Mark Huijts	16
Lijda van Brummelen	16
Marije Lamers	16
Nancy Vringer	17
Annelie Lankreijer	18
Rob van Beek	18
Karel Boom (75)	19
Harry van Veen (50)	19
Johan Renes	20
Romy van de Grift	20
Christine Boon	20
Mardy Stiefel	20
Annet Huntink	21
Laura Davey	21
René Manintveld	22
Sjaak de Koning	22
Hans Faddegon	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 Kleinegris	7
Sevilla Spijker	7
Martin Stolk	7
André van Zadel	7
José van Dalen	8
Marieke Geerlids	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 Eys	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

September

Rob Kleinegris	1
Karin van de Goede	1
Wim van Dijk	2
Wim van de Veen	2
René de Groot	2
Ilse Zoetemelk	2
Jaimy Schenderling	4
Thijs Köllmann	4
Hans Steenaart	5
Maurice de Hoog	6
Jan Hoenderdaal	7
Erik Toonen	7
Marga Legierse (60)	7
Merel Zevering	8
Hans van de Beek	8
Janet Wetser	9
Harry van Berkel	10
Piet Tielens	10
Werner Benzenberg	10
Marianne uit den Bogaard	11
Hilde Luytjes	11
Nelly van Nieuwenhuizen	11
Sabine Aprahamian	12
Adry de Klein	12
Mark van de Reep	12
Monique van der Horst	12
Jorine Buitendijk	13
Berto Klompenhouwer	14
Ingrid Blokzijl	14
Pieter Vinks	14
Gerda Verhoeven	14
Vincent van Leent	14
Bert Veldhuis	14
Fred Burgmans	14
Rob Goudriaan	14
Elize van Beuningen	15
Peter van der Vijgh	15
Sjaak Vreugdenhil	15
Ruud Ambags	16
Agnes Sesink	16
Conny Gummer	16
Roset Pieper	17
Rob Middeldorp	17
Ria Fleurkens	17
Christine van Donselaar	18
Tabithia Meulenberg	20
Rob Dekker (70)	22
Nine Barend	22
Annet Alberts	23
Annemarie Kerkhoven	23
Anouk van Keken	24
Arie van der Waal	24
Pablo Velt	24
Tom Kaspers	24
Lennart Gijsen	25
Wilmy de Goede	26
Yoniet Gmelich Meijling	27
Claudia Looysen	27
Dymen van Ernst	27
Jan Hoogteijling	28
Loes Paul	28
Elly van Veen	29
Gudula Stouthamer (60)	30
Akkie Mönnich-Semler	30
Wim van Dorrestijn	30
Marcel van der Woude (60)	30
Frank van Geffen	30

Allen hartelijk gefeliciteerd.



In april zijn we gestart met een recreatieve loopgroep voor jongeren van 13 tot 17 jaar. Op donderdagavond en zaterdagochtend wordt er met zo'n 20 jongeren gelopen in het bos.

Rob Jansen heeft geholpen de groep verantwoord op te zetten. Met zijn ruime ervaring met het begeleiden

Met Jan de Groot, René Hilhorst en mijzelf is er een enthousiaste trainersgroep gevormd.

De kids hebben kennism gemaakt met rekken en strekken, loopscholing en allerlei afwisselende loopvormen. Ook krachtoefeningen zijn elke training een vast onderdeel, al wordt dat niet altijd op prijs gesteld...

De loopscholing is heel vreemd voor niet-lopers: "Moeten we dit echt doen? Dat ziet er toch niet uit..."

De groep bestaat uit een stel echte doorzetters. Ze zijn met weinig of geen loopervaring begonnen en lopen nu een duurloop van 30 minuten in het bos. Dat is in drie maanden een hele prestatie!

Hoewel het niveau erg uiteen loopt, kan met de begeleiding van twee trainers iedereen zijn ei kwijt. De voetbal- en hockeyjongens denderen voorop en daarachter komen de meiden, die meer in zijn voor een goed gesprek. Zo hebben we ontdekt, dat lopen en kletsen heel goed samen gaan, maar dat lopen met de slappe lach best lastig is...

Met een aantal examenkandidaten in de groep is het geweldig om te zien dat iedereen probeert iedere week te lopen. Maar liefst vier meiden haalden hun diploma en ondertussen trinden ze gewoon door. Hulde!

In het nieuwe seizoen komen de meesten dan ook weer trainen. Op donderdag 19 augustus is de eerste training na de vakantie. In plaats van de zaterdag wordt er dan op maandagavond gelopen, omdat dan meer kinderen kunnen. Er is nog ruimte voor nieuwe Funrunners en aansluiten na de vakantie is geen probleem. Iedereen die mee wil lopen is van harte welkom!

Anouk van Keken.

van de junioren heeft hij ons goed op weg geholpen. Rob, hartelijk bedankt!

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

GGD gezondheidsinformatie

Tekenbeet



Een teek ziet eruit als een spinnetje en zit vooral in bossen en struiken.

Door een tekenbeet kun je de ziekte van **Lyme** krijgen.

Deze ziekte kan ernstige gevolgen hebben als je er niets tegen doet. Wanneer je de teek binnen 24 uur uit de huid haalt,

is de kans op besmetting minimaal. Hoe weet je of je besmet bent?

Meestal krijg je een rode ring op de huid, rondom de plaats van de beet of je voelt je griepig. Ga dan naar de huisarts.

Wat is het?

Door de beet van een teek kun je de ziekte van Lyme krijgen.

Als dit spinachtige diertje namelijk besmet is, kan hij de ziekte overbrengen op mensen en dieren.

Deze infectieziekte kent drie opeenvolgende stadia met steeds ernstigere klachten.

Het is dus belangrijk om een teek snel op te sporen en goed te verwijderen.

Want als je dit binnen 24 uur op de juiste wijze doet, loop je vrijwel geen risico.

Ziekteverschijnselen

Bij het eerste stadium (tussen de drie dagen en drie weken na de beet) horen enkele vrij algemene klachten.

Meestal komt rond de plaats van de beet een rode, ringvormige uitslag, die zich geleidelijk uitbreidt.

Je kunt je griepig voelen en allerlei klachten krijgen:

hoofdpijn, spierpijn, keelpijn, koorts en vermoeidheid.

In het tweede stadium (enkele weken of maanden na de beet) kunnen er (zeer) ernstige klachten ontstaan: uitstralende pijn in je arm of been, een scheefstaand gezicht, dubbel zien, neiging tot flauwvallen en hartritmestoornissen.

Ook pijn aan botten, spieren en gewrichten kan in dit stadium voorkomen.

In het derde stadium (maanden tot zelfs jaren na de infectie) krijgt de patient soms last van ernstige pijn en zwelling van gewrichten (vooral in de knie), ernstige loop- of oriëntatiestoornissen of ernstige ontstekingen van de huid aan de voeten en handen.

De ziekte is in elk stadium vrijwel altijd goed te genezen met antibiotica.

Het lastige is echter dat je soms de eerste verschijnselen niet goed waarneemt.

Dan zal een arts bij de klachten die horen bij stadium twee of drie niet direct denken aan een tekenbeet.

Daarom is het belangrijk alert te zijn op tekenbeten.

Hoe vaak komt het voor?

De ziekte van Lyme komt in Nederland vaak voor.

In ons land is gemiddeld 14% van de teken besmet met Lyme, maar dit verschilt per gebied.

De kans op de ziekte van Lyme na een tekenbeet is echter veel geringer (minder dan 1%).

Zowel kinderen als volwassenen kunnen de Lyme-ziekte krijgen.

In bossen en natuurgebieden loop je risico op een tekenbeet. Vooral in de zomermaanden: je bent dan onbedekt en er zijn meer teken.

Teken zitten vooral:

-In dicht begroeide gedeelten van het bos

-op toppen van grassprietten (op een tot anderhalve meter hoogte)

-in laag struikgewas (bijvoorbeeld in een bosbessenstruik), vooral aan de bosrand of langs veldwegen.

Wat doe je eraan?

Je kunt maatregelen nemen om de kans op tekenbeten te verminderen:

-Blijf op de paden in natuurgebieden.

-Vermijd contact met struikgewas en hoog gras.

-Draag kleding met lange mouwen, een lange broek en dichte schoenen.

- Stop de pijpen van de broek in de sokken.
- Gebruik muggenolie of een muggenstick (met circa 30% DEET) op de onbedekte huid.
- Zet kleine kinderen een petje of hoedje op.

Hoewel je door de bovenstaande maatregelen niet veel risico meer loopt, is het goed om s'avonds de huid op teken te controleren. Kijk vooral naar warme plekken, zoals de oksel, lies, bilnaad, knieholten en bij kinderen ook het hoofd, in de hals en achter de oren.

Hoe verwijder je een teek?

Bij een teek zich vast, probeer deze dan zo snel mogelijk goed te verwijderen. De parasiet heeft namelijk tijd nodig om zich vol bloed te zuigen. Hoe meer tijd de teek heeft, hoe meer kans op besmetting.

Het verwijderen is een secuur werkje:

Bij het verwijderen van een teek dien je altijd voorzichtig te werk te gaan. Belangrijk is om NOOIT de teek van te voren te behandelen met alcohol, een brandende sigaret of iets anders. Hierdoor zou de teek namelijk zijn maaginhoud direct uitspugen rechtstreeks in het slachtoffer.

Beter is het om de volgende stappen te volgen:

- Knijp de huid om de teek een beetje samen zodat er een bultje ontstaat, daar waar de teek zich bevindt.
- Neem nu een tekenverwijderaar of pincet en plaats deze OM de teek zo dicht mogelijk tegen de huid aan.
 - Draai nu de tekenverwijderaar of pincet rond totdat de teek loslaat.
- Behandel vervolgens de plaats van de beet met alcohol **(70%)** of sterilon.

Maak je niet druk als er een pootje van de teek achterblijft in de huid. Deze komt er (net als een splinter) vanzelf uit na een tijdje zonder dat het kwaad kan.

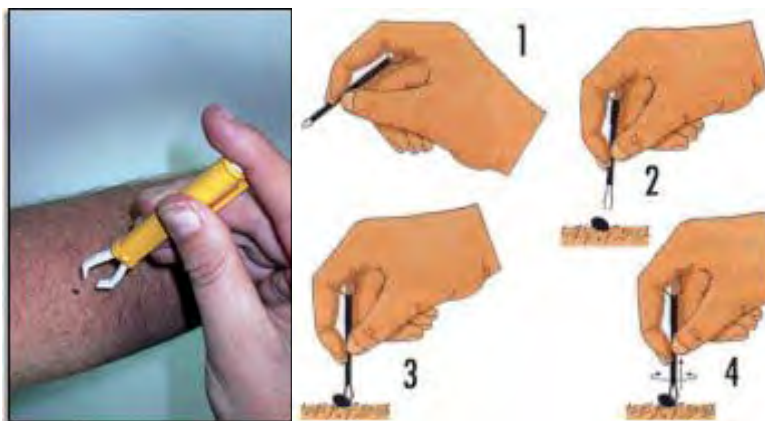
Probeer echter altijd de gehele teek in één keer los te draaien, zonder iets achter te laten. Dit is altijd beter.

Het is slim om de datum van de beet even te noteren voor als je later toch klachten krijgt.

Controleer de eerste drie weken de huid rondom de beet.

Als er een rode ring ontstaat of als je griepachtige verschijnselen krijgt, moet je de huisarts raadplegen.

Een speciale tekentang, een soort pincet, is te koop bij de drogist en de apotheek.



Veelgestelde vragen

Kun je een teek met het blote oog zien?

Ja, want deze parasiet is 1 tot 3 millimeter groot.

Kun je je inenten tegen teken?

Nee, er bestaat geen vaccin tegen.

Kun je de ziekte van Lyme meerdere keren krijgen?

Ja, elke keer als een teek je bijt kun je de ziekte krijgen.

Wat gebeurt er precies als je gebeten wordt door een teek?

Als de teek op je huid zit, bijt hij zich vast aan je huid en zuigt bloed op.

Als deze teek besmet is, kan de bacterie door de beet van de teek in het lichaam terechtkomen.

Vervolgens kunt u ziek worden.

Kan een teek alleen van boven komen? (hij laat zich op iemand vallen)

Nee, een teek kan ook bijvoorbeeld langs een been omhoog kruipen en zich daar vastbijten.

Mag je een teek verdoven met alcohol of een sigaret voordat je deze verwijdert?

Nee! Gebruik geen alcohol als de teek er nog in zit.

Want dan braakt de teek alsnog haar maaginhoud met de bacteriën uit en is de kans op besmetting nog groter.

Wie lopen er risico op teken?

Mensen en dieren die regelmatig van de paden in natuurgebieden en bos afwijken lopen meer risico. Bijvoorbeeld bosarbeiders, jagers en loslopende honden.

Bronvermelding

Informatie Standaarden Infectieziekten, GGD Nederland, sept. 2000.

Infectieziekteprotocol van de Landelijke Coördinatiestructuur Infectieziektebestrijding (www.lci.lcr.nl).

Zie ook de volgende websites:

<http://www.medischestartpagina.nl/>

<http://www.allergiewinkel.nl/> (met middeltjes tegen teken)

<http://www.ggdgezondheidsinfo.nl/>

<http://www.hiking-site.nl/>



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

035-6014832

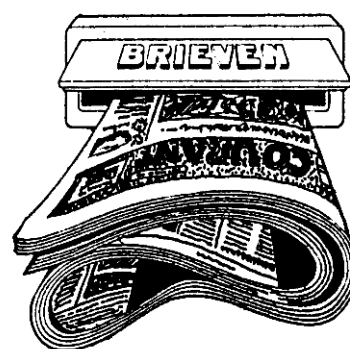
- ❖ Vooruit regeling van begrafenis/crematie
 - ❖ Deposito (voor ouderen)
 - ❖ Voor thuis opbaren koeling beschikbaar
- Rouw - en koffiekamers in ons uitvaartcentrum

Dag en nacht bereikbaar

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

WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE

SOESTER COURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weestraat 227 - 3761 CD Soest

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



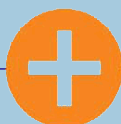
Bellen

- 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.**

Rabobank. Een bank met ideeën.

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 & BELASTINGADVISERS