

September - oktober - november 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

Aangesloten bij de Atletiekunie

23^e jaargang No. 4

Oplage 700

Verschijnt 5x per jaar

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: Dorte Simonsen

Geertje Bosch

Pupillen:

Petra Stolk

AB en Senioren:

Vincent Hofmann

Lange afstandsgroep: Adri van der Zon

Jurycoördinator: René Braaksma

Braamweg 32 (thuiswedstrijden) pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl

Dr. 'S Jacobstraat 29, Soest pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl

Schoutenkampweg 133, Soest (uitwedstr.) 4xstolk@hetnet.nl

Jachthuislaan 51, Soest (uitwedstr.) vhofmann@hotmail.com

Nachtegaalweg 34, Soest

Zwaluwenweg 20, Soest

wedsecia@avpijnenburg.nl

juco@avpijnenburg.nl

Tel.: 6022519

Tel.: 6026648

Tel.: 6015759

Tel.: 5430677

Tel.: 6013484

Tel.: 6219094

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

gabieren@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

gabieren@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	Beckerlinghstraat 54 Soest	Tel.: 6021919
Michiel Kuper	Weegbreestraat 463 Soest	Tel.: 6014091
Harro van Leijenhorst	Honingbij 26 Soest	Tel.: 5882186
Gerda Nouwen	Dr. 's Jacobsstraat 25 Soest	Tel.: 6026419
Philip Parlevliet	Claroenstekerpad 27 Soest	Tel.: 6016096

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	1/2A4: € 105,-/jaar	1/4A4: € 65,-/jaar
------------------	---------------------	--------------------

Bankgirorekening AV Pijnenburg 3159 98 601**CATEGORIEËN - LEEFTIJDEN**

Pupillen D	Geboren in 2004
Pupillen C	Geboren in 2003
Pupillen B	Geboren in 2002
Pupil A 1 ^e jrs	Geboren in 2001
Pupil A 2 ^e jrs	Geboren in 2000
Junior D	Geboren in 1999 en 1998
Junior C	Geboren in 1997 en 1996
Junior B	Geboren in 1995 en 1994
Junior A	Geboren in 1993 en 1992
Senioren	Geboren in 1991 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 COMMISSIEv_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
Marion v. Dorresteyn	Koninginnelaan 21 Soest	Tel.: 6013105
Vacature		
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228
Jet Verheijen	Schrikslaan 45 Soest	Tel.: 6030890

JEUGD AKTIVITEITEN COMMISSIE

Rian Biesterveld	Herderstaf 5 Soest	Tel.: 6017239
Marianne Jansen	Kolonieweg 2F Soest	Tel.: 6023671
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228
Vacature		
Marjan Vermeulen	Evenaar 13 Soest	Tel.: 6019989
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	Minstreeplaan 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:

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**11 december 2010**

Kopij 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:	Pupillenkamp Austerlitz;
Links onder:	Nikki Klarenbeek na haar wedstrijd bij de "C junioren interland tegen Nordrhein Westfalen" en zij behaalde de 2 ^e plaats op de 300mtr horden.
Rechts onder:	de groep van Run4Fun na de training.

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

Van de Vice voorzitter.

De bladeren gaan vallen en de natuur gaat zich voorbereiden op een periode van rust om volgend voorjaar weer helemaal tot bloei en volle glorie te kunnen komen. Zo niet bij onze vereniging, wij zijn nu juist erg actief met diverse nieuwe ontwikkelingen. Het nieuwe trainingsseizoen is begonnen en de atleten zijn dus gestart met het, voor zover nodig, weer opbouwen van de conditie en afbouwen van het overgewicht, wat door de vakantieperiode mogelijk wat aan de aandacht is ontsnapt.

Niet alleen de sportactiviteiten voor de bekende leden zijn een nieuw seizoen gestart. Er is, en dat is verheugend, ook een flinke groep nieuwe atleten die uit de laatste fitstart zijn gekomen en ook zij beginnen dus een nieuw sportief bestaan bij AV Pijnenburg. De ervaring heeft geleerd dat de meesten van hen zich snel thuis voelen in de pijnenburgcultuur en dat zij vele jaren bij ons blijven. Ik hoop dat een aantal van hen zich ook zal scharen bij het vrijwilligerslegioen van onze vereniging. Vrijwilligers zijn de kurk waarop onze vereniging drijft, want zonder hen is het erg moeilijk, zo niet onmogelijk om het reilen en zeilen van AV Pijnenburg goed te laten verlopen.

Er zijn nog meer nieuwe ontwikkelingen:

Allereerst is deze maand het bestuur uitgebreid met een nieuw lid, de heer Evert ten Kate. Wij zijn in het bestuur heel erg blij met zijn aantreden. Hij is een belangrijke aanwinst en we zijn er van overtuigd dat hij voor het bestuur en dus voor AV Pijnenburg een belangrijke rol zal gaan vervullen.

Verder zal een groep enthousiaste leden gaan werken aan een strategisch plan, waarmee we ook weer nieuwe impulsen zullen krijgen om de vereniging gezond en scherp te houden. Ik zie de uitkomst van deze denktank met belangstelling, maar zeker ook met vertrouwen tegemoet.

Het is ook jullie waarschijnlijk opgevallen dat onze wedstrijdathleten op diverse fronten heel goede prestaties leveren. Ik hoop en verwacht dat dit met de

nieuwe mogelijkheden van onze accommodatie, nu we ook door de Atletiekunie gecertificeerde wedstrijden mogen gaan organiseren, alleen nog maar zal toenemen en dat vooral nog meer jeugd hierin een stimulans zal vinden om atletieksport op wedstrijdniveau te gaan doen.

De Noodwacht heeft inmiddels, vanuit een organisatorisch oogpunt, een succesvolle proefperiode gedraaid. Hieruit zijn enkele goede lessen getrokken en ideeën gekomen om nog beter te kunnen functioneren. Er zijn inmiddels op drie zaterdagen oefeningen gehouden met geënceneerde calamiteiten en hieraan werd door meerdere noodwachters tegelijk deelgenomen. Met name het communiceren van de plek van het ongeval en het daarna bereiken van de plaats werden in de praktijk getoetst.

Op grond van de tot nu toe opgedane ervaringen zullen waar mogelijk en nodig verbeteringen worden aangebracht in de organisatie en technische ondersteuning van de Noodwacht.

Nog een héél groot probleem dat om een spoedige oplossing vraagt en dat is dat de Noodwacht zeer dringend uitbreiding nodig heeft. Op dit moment is het niet mogelijk om voor alle trainingen een Noodwacht te bemensen. Ik ben er van overtuigd dat ieder lid, wanneer hem of haar iets mocht overkomen, geholpen wil worden, zeker in geval van een hartcalamiteit, waar snelheid van levensbelang is.

Het moet daarom onze eer te na zijn dat er geen voldoende leden kunnen worden gevonden om voor slechts twee keer per jaar de Noodwacht te bemensen. Kom op mensen meld je aan, dan werk je ook mee aan je eigen veiligheid.

Ik wens iedereen een geweldig goed atletiekseizoen toe, zonder blessures en met veel sportplezier.

Everhard van Dijk

NB !! “OPSPORING VERZOCHT”

Als reactie op mijn oproep in vorige The Stretcher heeft een van onze leden zich aangemeld om mee te doen in het strategieproject dat wij volgende maand zullen starten.

Vorige maand is mijn PC in ongerede geraakt, zodanig dat hij niet meer goed te herstellen was.

Het probleem is inmiddels opgelost, ik heb een nieuwe PC, maar bij het herstellen van mijn gegevensbestanden is gebleken dat ik ongeveer een week e-mailberichten kwijt ben, die ik niet meer kan terugvinden. In deze periode heeft bovenbedoeld lid zich aangemeld.

Tot mijn spijt moet ik bekennen dat ik niet meer weet wie het was en daarom verzoek ik betreffend lid dringend, wanneer hij dit leest, zich nogmaals aan te melden.

Ik hoop van harte dat deze oproep het probleem zal oplossen. Het zou zeer gênant zijn wanneer een lid die zich spontaan aanmeldt voor dit project daarvoor niet zou worden uitgenodigd omdat we zijn naam kwijt zijn. We hebben juist grote behoefte aan leden die zich inzetten voor het wel en wee van onze vereniging.

Everhard van Dijk, vice voorzitter

ROSSMARK

Krijkamp Den Oude
 accountants belastingadviseurs

 **Stijl en Wijnhandel
Toon van der Linden**
 Soesterbergstraat 49, Soest
 Tel. 035-6012490, Fax 035-6014576
 info@stijlenj-toonvanderlinden.nl
 www.wijnkring.nl/vanderlinden

 **ASR**
 vastgoed

 **INTERSPORT
VAN DAM**
 van Heldenstraat 12, Soest, tel. 035-601 00 04

 **altrecht**

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

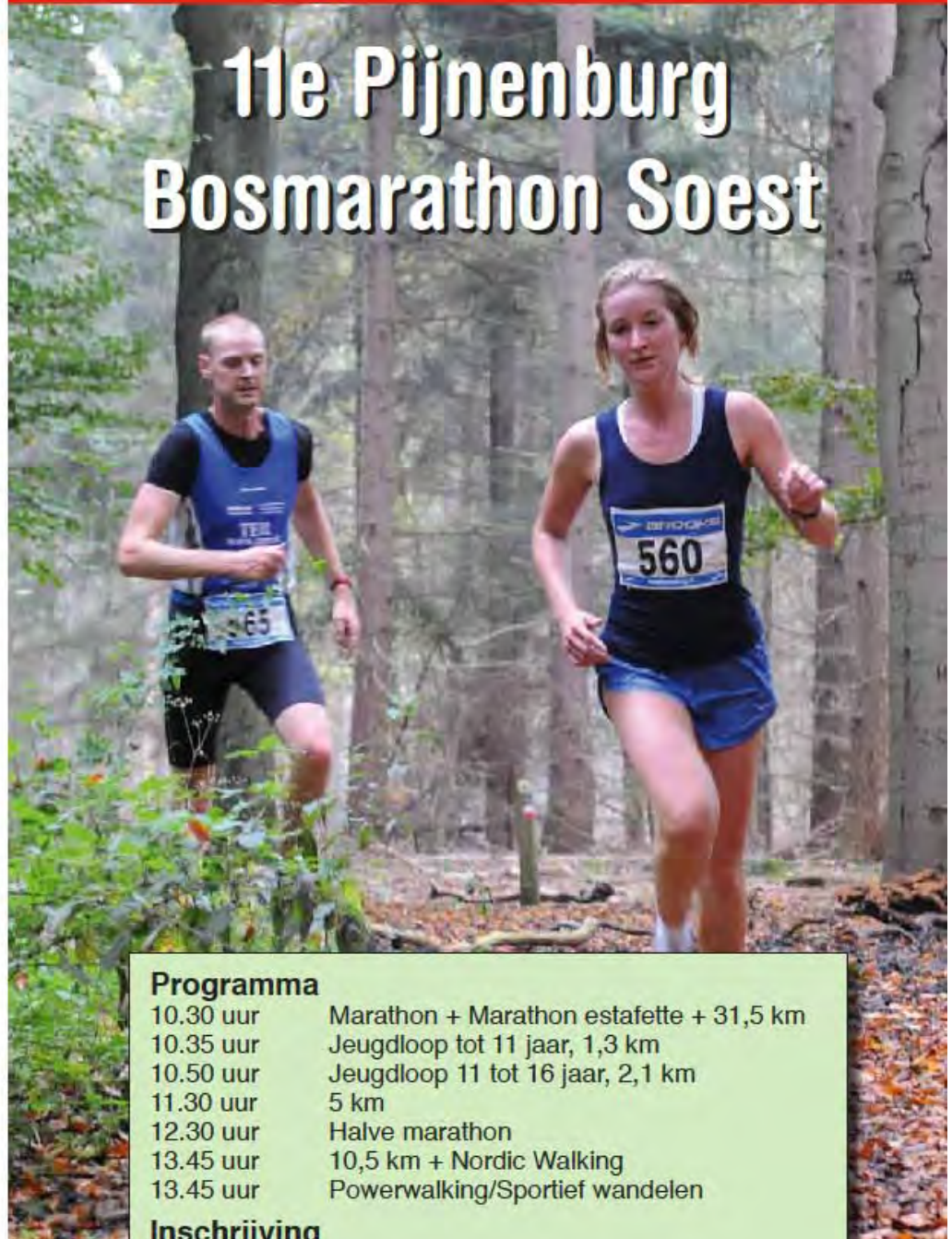
 **TOP
10
LOPEN**

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

VAN DE REDACTIE

De vakantieperiode is voorbij en iedereen is weer naar school en volop aan het werk.

Dat betekent dat het atletiek-/loopseizoen ook weer is begonnen. Op het moment dat deze Stretcher verschijnt is zelfs de eerste maand van het loopseizoen 2010-2011 al weer om.

De eerste hoogtepunten voor velen, de Gildeloop 2010 en de Dam tot Dam – Loop 2010 van Amsterdam naar Zaandam behoren tot het verleden en de 11^e Pijnenburg Bosmarathon op 10 oktober a.s. staat voor de deur. Voorzichtig kijken we ook alweer vooruit naar de 30^e Internationale Sylvestercross op de laatste dag van dit jaar. Internationaal deden we het op de afgelopen Europese kampioenschappen Atletiek in Barcelona ook niet zo gek met een aantal finaleplaatsen en 2x zilver van Yvonne Hak op de 800 m. én van Eelco Sinthnicolaas op de Meerkamp. Jammer dat Bram Som te ziek was om deel te nemen. Ook dat kan nu eenmaal gebeuren bij Topsporters.

Vrijdag 10 september j.l. vond de vrijwilligers-bijeenkomst van A.V. Pijnenburg plaats. Met dit feestelijke gebeuren bedankte het Bestuur van AvP de vrijwilligers van Pijnenburg voor hun inzet voor de vereniging. Want zonder die vrijwilligers kan ook een vereniging als Pijnenburg niet functioneren. Zonder het anders echt te beseffen, wordt het je op zo'n bijeenkomst pas echt duidelijk hoeveel vrijwilligers AvP wel niet heeft. Een geweldig legioen dat samen met de bestuurscolleges een club van ruim 800 leden prima laat functioneren. Chapeau!!!

Zoals al eerder gemeld staat op zondag 10-10-10 de 11^e editie van de Soester Bosmarathon op het programma.

Hopelijk wordt het een zonniger en vrolijker versie dan de 10^e editie vorig jaar. Velen zullen zich nog de pittige regenbuien herinneren, die velen naar binnen of onder de partytenten deed vluchten. Het was wel een koddig gezicht natuurlijk die Blaaskapel, die samengepakt onder een klein partytentje, de moed er bij de lopers in blijft spelen. Maar dit jaar toch liever weer een lekker zonnetje met een fijn najaarstemperatuurtje. Laten we hopen dat dit 'verzoek' ingewilligd wordt en we straks van een prachtige Bosmarathondag mogen spreken.

De afgelopen maanden was A.V. Pijnenburg positief in het nieuws door de prestaties van diverse jonge Pijnenburg atleten. Wik Breure pakte een zilveren medaille bij de Nationale Junioren Titelstrijd in Zwolle op het onderdeel Hink-stapspringen met een nieuw PR van 13.97 meter en Nikki Klarenbeek greep met haar twee 4^e plaatsen tijdens de Officieuze Kampioenschappen voor C-atleten in Amsterdam net naast de medailles. Toch was dát goed genoeg om in de Nationale Jeugdselectie opgenomen te worden. Hopelijk is dit het begin van een glanzende internationale sportcarrière en treedt ze hiermee in de voetsporen van haar 'Olympische' vader (Moskou 1980).

Tot slot wenst de redactie van de Stretcher iedereen een mooi en blessurevrij loopseizoen met goede loopprestaties als dat tot de ambities behoort en natuurlijk veel leesplezier met deze eerste Stretcher van het loopseizoen 2010-2011.

*Een sportieve groet, mede namens de
Redactiecommissie,
Gerard vd Berg.*



De start van de Jeugd bij de Gildeloop

Avondwedstrijd AV Pijnenburg

Vrijdag 19 september was de laatste avondwedstrijd op de gerenoveerde accommodatie van AV Pijnenburg. Dit keer kwamen de loopnummers aan bod waarbij bleek dat AV Pijnenburg heel wat talenten heeft.

Bij de 800m werd de strijd om de winst tot op de streep bevochtten. Met David Vonk uit Huizen als winnaar in 2.00.12 voor Vincent Hofmann die met 2.00.57 genoeg moest nemen met zilver. Vlak voor Tim Suijkerbuijk en Mitchell Thiel die met 2.01 en 2.02 niet veel toegaven.

Bij de meisjes junioren hadden Suzanne Nouwen (2.40 min) en Dewi Posthuma (2.41 min) ook een close finish.

De 3000m telde mee voor de trial-meet tussen de Baarnse Atletiek Vereniging (BAV), triathlonvereniging De Schieter en AV Pijnenburg. Hierbij was de totaal tijd van de eerste 3 atleten van AVP en De Schieters precies gelijk. Door de betere prestatie van de AVP-vertegenwoordigers in de eerste wedstrijd vorige week bij de BAV mag AVP dit jaar de wisselbeker in het clubhuis zetten.

Een dag later startte het NK Meerkamp in Gemert waarvoor C-junior Nikki Klarenbeek door de Atletiekunie was uitgenodigd.

De eerste dag begon traditioneel met de 80m horden waar Nikki met 12.92 naar een PR liep. Ook bij het volgende onderdeel het hoogspringen, sprong ze met 1.52m. beter dan ooit. Na een solide kogelstoot van

10.52m. en weer een PR op de 150m. in 20.09sec. sloot Nikkie de eerste dag van de zevenkamp af als 7^e. Ook op de 2^e dag startte Nikki bij het verspringen met 4.61m. met een PR. Daarna kwamen haar favoriete onderdelen speerwerpen en de 600m. Bij het speerwerpen kwam ze met 32.26m. maar 40cm. tekort voor winst op dit flitsende onderdeel. Bij de afsluitende 600m was haar nieuwe PR van 1.42.06min. goed voor de 4^e plaats. Daarmee behield Nikki haar 7^e plaats met een nipt verschil van 9 punten met nummer 6. Haar puntentotaal van 4124 was ook goed voor een verbetering van haar eigen clubrecord.

Uitslagen Avondwedstrijd AV Pijnenburg.

800m: 1 David Vonk 02.00.12; 2 Vincent Hofmann 02.00.57; 3 Tim Suijkerbuijk 02.01.72; 4 Mitchel Thiel 02.02.75; 6 Jasper Smits 02.11.16; 12 Koen Koehof 02.31.99; 16 Suzanne Nouwe 2.40.46; 18 Dewi Posthuma 02.41.32

3000m: 3 Bart van de Bunt 10.11.64; 4 Erik den oude 10.12.07; 5 Jeftha Bijpost 10.15.35; 7 Stef Rasch 10.34.23; 8 Richard Koot 10.41.02; 9 Jos Bloem 10.43.10; 11 Gerrit Heusinkveld 10.52.82; 12 Jan Stehouwer 10.52.99; 13 Rahel Bellinga 11.35.74; 14 Edgar Cukier 12.02.59; 15 Jan van der Lee 12.05.16; 16 Dick den Oude 12.18.15; 17 Petra Martens 12.41.37; 18 Gerrie den Oude 13.04.17; 22 Lotje Hakker 14.57.20; 24 Irene Ittmann 15.30.02

Mededeling

Op zaterdag 16 oktober is er weer de bekende jaarlijkse Herfst-Wandeltocht, georganiseerd door Olympia. I.v.m. de verwachte grote drukte worden de recreanten verzocht om op 16 oktober elders te vertrekken.



Fons de Beer 80!

Onder het genot van een kopje koffie met gebak is op zondagmorgen 19 sept. in het bijzijn van de gehele Duinbraaiersgroep de speciale 'Gouden Duim' uitgereikt aan Fons de Beer (r) door Rob Kleinegriss.

Fons hoopt op 21 november a.s. zijn tachtigste verjaardag te vieren. Zie ook elders in deze Stretcher.



Start nieuwe seizoen Run4Fun.



De loopgroep voor jongeren, Run4Fun, is na de zomervakantie weer van start gegaan met het nieuwe hardloopeizoen.

Een gezellige groep van ongeveer 20 jongeren tussen de 13 en 17 jaar loopt op maandag- en donderdagavond tussen 19.00 en 20.15 in de omgeving van de atletiekbaan van AV Pijnenburg aan de Wieksloterweg in Soest. Er zijn speciale Run4Fun hardloopshirts gemaakt, die door AV Pijnenburg aan iedere loper wordt verstrekt.

De groep gaat deelnemen aan een aantal hardloopevenementen, die net als de trainingen bedoeld zijn om recreatief hard te lopen.

Lopers van ieder niveau kunnen met de groep mee, er is nog plaats voor nieuwe leden.

Voor informatie: www.avpijnenburg.eu.

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

Woensdag 13 oktober van 18.00 u – 22.00 u

Speciale koopavond voor alle AV Pijnenburg leden



- Eerste keuze op de opruimingsartikelen

- Eenmalig **20%** korting op alle
niet afgeprijsde artikelen

- Speciale adviezen sportvoeding:
Marcel Klarenbeek

- Speciale adviezen: Odlo kleding,
onderkleding en sportbh's:
Richard de Boer (Odlo Benelux)

- Bij besteding van min. € 50,- Odlo
artikelen een paar GRATIS ODLO MICRO
FLEECE HANDSCHOENEN t.w.v € 20,-

- Speciale aanbieding: Falke Running
sokken 2E PAAR HALVE PRIJS

- Opruiming restanten en totale zomer-
collectie kleding: kortingen vanaf **50%**

- Merken: ASICS / BROOKS / NIKE /
SAUCONY / ODLO

**Exclusieve koopavond woensdag
13 oktober van 18.00 u – 22.00 u
Lokatie: Van Weestraat 62 Soest**

INTERSPORT VAN DAM

SOEST VAN WEEDESTRAAT 62 • TELEFOON (035)6030004

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

TRAININGSTIJDEN 1 oktober 2010 t/m eind maart 2011

Pupillen D: Geboortejaar 2004 = mini's

Woensdag	zaal	15.00 - 16.00 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580
Vrijdag	baan	16.00 - 17.15 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580

Pupillen C: Geboortejaar 2003

Woensdag	zaal	15.00 - 16.00 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580
Vrijdag	baan	16.00 - 17.15 uur	Silvia van Zomeren	035 6018580

Pupillen B: Geboortejaar 2002

Woensdag	zaal	16.00 - 17.00 uur	Vicky Somhorst	06 48703861
Vrijdag	baan	16.00 - 17.15 uur	Vicky Somhorst	06 48703861

Pupillen A 1^e jrs: Geboortejaar 2001

Woensdag	zaal	17.00 - 18.00 uur	Tim Mout	06-10821687
Vrijdag	baan	16.00 - 17.15 uur	Tim Mout	06-10821687

Pupillen A 2^e jrs: Geboortejaar 2000

Woensdag	zaal	18.00 - 19.00 uur	Bas Land	06-51908416
Vrijdag	baan	16.00 - 17.15 uur	Bas Land	06-51908416

De gymzaal aan de Smitsweg is tegenover basisschool de Egelantier/de Plantage.

Junioren (jongens en meisjes)

Maandag:				
C, B	Baan	19.00 - 20.30 uur	Theo vd Beek Richard van Egdom Marcel Klarenbeek	06-53371279 06-43275514 06-53978031
Dinsdag:				
D1 en D2	Baan	18.45 - 20.15 uur	Rob Land Kevin Land	06-54224181
Woensdag:				
C, B	Baan	18.30 - 20.00 uur	Richard van Egdom	06-43275514
Donderdag:				
D1 en D2	Baan	17.30 - 19.00 uur	Thijs Reiling Niels Kleiweg	06-15100379 06-48321621
C, B	Baan	19.00 - 20.30 uur	Mart Reiling Rob Land	06-34195480 06-54224181
Zaterdag:				
D1	Bos	09.15 - 10.45 uur	Rob Land	06-54224181
D2, C, B	Bos	09.15 - 10.45 uur	Steeff Biesterveld Susanne van der Hoeven Rob Jansen	06-27038050 06-40519900 06-51962228
C, B	Baan	09.30 - 11.00 uur	Richard van Egdom (niet iedere week)	06-43275514

Senioren/Junioren A/B:

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

Lange afstand:

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

Trainers verticale groep zaterdagmorgen:

Kees Suijkerbuijk	06-36044389
Rob Jansen	06-51962228
Susanne van der 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	Run4Fun	19.00 - 20.15 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
Donderdag	Run4Fun	19.00 - 20.15 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



imo van Beek tijdens de Gildeloop

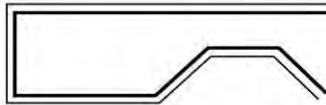
TV SERVICE TON UYLAND

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	Alleen op telefonische afspraak

Schoutenkampweg 43
3768 AA SOEST
Telefoon: (035) 6017398
E-mail: tvuyland@ziggo.nl



aannemingsbedrijf

T.G.J. Hofstee b.v.



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

Al meer dan 50 jaar een waarborg voor kwaliteit



DEALER van: BATAVUS
BE-ONE • BULLS
CORNELO • DAHON vouwfietsen
SIMPLEX • SPARTA
SACHS • UNION fietsen • **AGU**
BBB accessoires • **MAXIM** sportvoeding

Beukenlaan 54 • 3762 AJ Soest • Tel: 035-602 49 40
Ma/Di/Do/Vr 8:30-12:30 / 13:30-18:00 • Vrijdag KoopAvond 19:00-21:00 • Zaterdag 8:30-16:00

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

Succesvol weekend voor AV Pijnenburgers

Afgelopen vrijdag begon de interlandcarrière van Nikki Klarenbeek. Eerst werd er op Papendal verzameld om door te reizen naar de jeugdherberg in Bad Iburg. Na de overnachting en het ontbijt was het tijd voor de team bespreking waar het belang van een goede prestatie nog even werd vermeld. Wat de wedstrijd druk voor de jonge atleten nog eens werd opgevoerd, als dat nog kon.

Nikki liet zien dat ze hier goed mee om kon gaan. Op haar 300m horden passeerde ze vanuit derde positie in de laatste 20m passeerde nog een Duitse loopster. Hierdoor werd ze 2e achter de ander Nederlandse loopster. Met haar tijd van 47.78s. bleef ze maar 0,1 sec. verwijderd van

haar P.R. Door de dubbele winst op de 300m horden op de Duitse leeftijdsgenoten hadden de 300mh-loopsters een mooi aandeel op de rante overwinning op Duitsland: 169 punten voor Nederland en 155 voor Duitsland. Groot feest dus in het Nederlandse kamp en een geweldige ervaring voor Nikki.

Thuisgekomen lag er op de mat bij huize Klarenbeek een uitnodiging voor Nikki van de

Atletiekunie. Ze is geselecteerd voor de Nederlandse Kampioenschappen Meerkamp in Gemert op 18 en 19 september.

Een dag eerder lukte het Niels Kleijwegt wel om een PR te gooien bij het speerwerpen. Na eerder dit jaar al 2 keer voorbij de 50-meter grens te hebben geworpen, haalde hij vrijdagavond in Purmerend uit

voor een worp van 52.98m. Goed voor een verbetering van het clubrecord van Dennis Merrien die in 1989 tot 51.24m kwam. Ruim 21 jaar heeft hij van zijn topprestatie mogen genieten tot Niels hem uit de boeken liet schrappen.



Nikki Klarenbeek in haar 1e nationale tenue

Uitslagen Keistad Meerkampen Amersfoort

JC: 2 Mark Stammes 100m 12.56; ver 4.86;

discus 18.43; 600m 1.45.05

JD: 3 Alex Ketelaars 80m 12.; ver 3.87;

discus 17.61; 600m 2.09.59

MC: 2 Dewi Posthuma 80m 11.75; ver 4.02;

discus 15.69; 600m 1.56.50

MD: 4 Jetske Lucas 60m 9.61; ver 3.64;

discus 15.29; 600m 2.11.72; 7 Anna Schuitema

60m 9.65; ver 4.03;

discus 14.94; 600m 2.24.56

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





SCHEMA BARDIENST 2010

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
sept	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	Frijke Atsma	6027323	Wim van Dijk	033 2585572
	13	Joke van Zal	Petra Houtman	6029113	Conny Mout	6011804
	20	Herman Schoemaker	Tineke van Brienem	6013033	Wil Verweij	6019946
	27	Wim van Leek	Marieke Hagen	6282224	Anna Karin Spelt	6011824
dec.	4	Dineke Kleinekoort	Marga Legierse	0346 352222	Nelly v. Nieuwenh'n	0302291931
	11	Ineke Schoemaker	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
	18	Marga Boeren	Sabine Aprahamian	6015235	Christel de Kam	6024041
	25	Leo Kortekaas	Sandra van Veen	06 41180473	Linda Hoebe	6014457
2011						
jan.	1	Nieuwjaarsdag	Kantine gesloten			
	8	Gerard Boeren	Jennifer van Houten	5423985	Tanja Smith	5423117
	15	Joke van Zal	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huijskens	6020612
	22	Herman Schoemaker	Yvonne Jansen	5421610	Joke van Hamersveld	5261360
	29	Wim van Leek	Nel Koster	6013882	Jantje Manden	6015661
febr.	5	Dineke Kleinekoort	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 22371935
	12	Ineke Schoemaker	Tom Andriessen	6026219	Sven van Bommel	5827330
	19	Marga Boeren	Evert van de Pol	033 4804335	José Smits	6024472
	26	Leo Kortekaas	Linette Commandeur	6032120	Bram Blokzijl	6015800

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 6027004

IN GESPREK MET

Kevin, zoon van Rob Land, trainer van de junioren C groep en broer Bas eveneens trainer bij de 1^e jaar pupillen.

Kevin, via informatieve bronnen ben je al 10 jaar lid van AV Pijnenburg, met als onderdelen voornamelijk speer- en discuswerpen. En treed je in de voetsporen van je vader en broer en ga je aan de nieuwste lichting D1 –junioren o.l.v. je vader trainingen geven! Bereiden jullie hiervoor een uitgewerkt trainingsprogramma voor?

Meestal hebben we hiervoor een vast schema en beginnen we met inlopen, afgewisseld met een z.g. rompstabiliteit (=onderdeel van de warming up). Hierna, de warming up, gevolgd door 2 technische nummers en die verschillen per training. Tot slot van de training lopen we de 200 of 1000 meter.



Kevin, even over je eigen sportprestaties betreffende speer- en discuswerpen, wat is tot op heden je persoonlijk record?

Mijn persoonlijk record ligt op dit moment bij het speerwerpen op 38.46 meter, en voor discuswerpen op een afstand van 32.80 meter, vertelt hij vol trots, over het tot nu bereikte resultaat!

Hoe ben je tot het besluit gekomen, dat je keus is gevallen op de technische nummers van speer- en discuswerpen?

Ik heb namelijk een pupillenmeerkamp bijgewoond, waarin je kon kennismaken met verschillende technisch nummers, en ging mijn belangstelling n.a.v. deze ervaring uit naar speer- en discuswerpen.

Bij de junioren mag je in de competitie nog maar twee onderdelen doen. Toen bleek dat ik een goede werper was, ben ik deze nummers gaan doen en ik vond het nog leuk ook.

Kevin, de discus (ronde schijf) is er in verschillende gewichten, hoeveel weegt de lichtste- en de zwaarste?

Nu, dat zal ik je vertellen; de lichtste schijf weegt 750 gram, deze gebruiken de D- meisjes voornamelijk en de zwaarste weegt 2 kilogram, zelf werp ik met een 1 kilogram discus.

Ik gooi momenteel met een speer van 600 gram, met een lengte van plusminus 2.24 meter.



Kevin tijdens het kogelstoten

Heb ik het goed Kevin, maar naar mijns in ziens, zijn er regelmatig hardloophwedstrijden, maar hoe zit het eigenlijk met de technische nummers zoals kogelstoten, speerwerpen en discuswerpen?

Dat regelt mijn trainer Richard van Egdome, hij bepaalt voor mij aan welke wedstrijd ik kan deelnemen en in overleg word ik dan voor de desbetreffende wedstrijd ingeschreven!

Deze vinden buiten de competitie plaats en uiteraard op vrijblijvende basis. Deze activiteiten vinden hoofdzakelijk plaats in het voorjaar en in de zomer, heerlijk toch? In mei heb ik nog bij een wedstrijd in Edam met speerwerpen een afstand neergezet van 35 meter.

Als laatste stel ik je een culinaire vraag, wat is je lievelingsgerecht of volg je een sportdieet, Kevin?

Op deze vraag wil ik wel heel duidelijk zijn, een sportdieet, hierbij verschijnt een brede glimlach op zijn gezicht, daar heeft hij duidelijk geen trek in! Maar, spinazie met een hard gekookt ei b.v. dat gaat er bij mij wel in! Ook Oosterse gerechten, daar neemt hij beslist de tijd voor om van te genieten!

Ik bedank Kevin, deze bescheiden aardige atleet, voor zijn medewerking om dit interview mogelijk te maken.

Redactrice "The Stretcher",
Ria van Egdome.

ZOMER

sale2day

Run2Day ruimt op!

Kijk voor
meer aanbiedingen
op onze webshop!
www.run2day.nl

Nike

Adidas

Asics

Craft

Falke

Saucony

25% tot 50%

korting

op de kledingcollectie

Run2Day vind je in:

Almere, Klokkekluisstraat 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, Geldropsaweg 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, Diezerplein 10

De complete hardloophwinkel

Run2Day

www.run2day.nl

Actie is geldig t/m 31 augustus 2010, niet in combinatie met andere acties en kortingen. Tenzij uitgeroepen nieuwe collecties.

Nikki Klarenbeek in Nationale Jeugdploeg Atletiekunie.

De goede prestaties van AV Pijnenburg-atlete Nikki Klarenbeek tijdens de nationale C-spelen is ook de keuzeheren van de Atletiekunie opgevallen. Haar 4^e plaats op de 300m horden bij dit officiële NK voor C-junioren op 3-honderdste van het brons bleek voldoende voor de start van haar interland-carrière.

Na een tussenstop vrijdag as. op Papendal wordt vertrokken naar de jeugdherberg in het Duitse Bad Iburg. Zodat alle atletes de dag daarop uitgerust in het Duitse Lemgo het nationale tricot kunnen verdedigen.

Nikki zal daar samen met de Grootenbroekse atlete Anna Sjoukje Runia de eer voor Nederland hoog houden op de 300m horden. En op jacht gaan naar een verbetering van haar PR van 47.67sec.



AV Pijnenburg actief bij C-spelen in Olympisch Stadion.

Genietend van het mooie weer in de historische entourage van het Olympisch Stadion sloten de C-junioren van AV Pijnenburg afgelopen weekend hun vakantie actief bij de nationale C-spelen, het officiële NK voor deze jonge atleten. Allroundster Nikki Klarenbeek ging naar huis met 2 keer de meest ondankbare 4^e plaats. Zowel bij het speerwerpen (34.67m) als bij de 300m horden (47.67sec.) greep ze naast het podium waarbij ze op de horden maar 3 honderdste tekort kwam.

Ook bij het kogelstoten en de 600m schaarde ze zich bij de top-10 van Nederland.

Mark Stammes was net hersteld van een blessure. Dit verhinderde niet dat hij bij het verspringen met 5.03m. voor het eerst de 5 meter-grens overschreed. Op de loopnummers haalde Suzanne Nouwen (600m) en Koen Koehorst (1000m) ook een hap van hun PR af. Ook Rene Camper verbeterde zichzelf met een hoogtesprong van 1.45m.

Kevin Land was goed op dreef met een speerworp van 36.02m waarbij hij maar net de finale miste.

Uitslagen C-spelen Amsterdam.

C-meisjes.

Ver: Romy van de Grift 3.20; Laura Davey 4.37; Amy Sevink 4.05

80m: Sanne Vergouwen 11.71; Janna Bots 12.04; Laura Davey 11.67

Kogel: Nikki Klarenbeek 10.19

1000m: Emma van de Burg 3.43.00; Dewi Posthuma 3.32. 61; Susanna Nouwen 3.27.41

300m horden: Sanne Vergouwen 58.91; Susanne Nouwen 55.32; Dewi Posthuma 53.11; Nikki Klarenbeek 47.67

hoog: Romy van de Grift 1.15; Anne Nelissen 1.20; Dewi Posthuma 1.35; Susanne Nouwen 1.40; Amy Sevink 1.40

600m: Anne Nelissen 2.06.97; Dewi Posthuma 1.53.37; Susanne Nouwen 1.50.97; Nikki Klarenbeek 1.43.46; Speer: Nikki Klarenbeek 34.67

C-jongens.

Speer: Kevin Land 36.02; 1500m: Koen Koehof 5.03.17; hoog: Rene Camper 1.45; 100m: Mark Stammes 12.60;

300m: Mark Stammes 47.20; ver: Mark Stammes 5.03; Rene Camper 4.20; discus: Kevin Land 29.84; kogel: Kevin Land 9.06; 800m: Koen Koehorst 2.26.48

Uitslagen Dorpsloop Baambrugge 10km:

Senioren: Bart van de Bunt 38.33; Masters: Jos Bloem 41.19



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

Impressie Gildeloop



De start van de Gildeloop



Pijnenburg atletes aan de start van de Gildeloop



Uitslag Vrouwen Masters 3 ronden:

1 Inge Dijkman (m)	41.37
2 Jenet Wetser (r)	44.49
3 Esther Uitdehaage (l)	46.14



Uitslag Mannen Senioren 3 ronden:

1 Rik Wolswinkel (m)	34.11
2 Timo van Beek (r)	35.02
3 Arnout Salomé (l)	35.06



Groot Gaesbeeker Gilde
of Sint Aechten Schuttersgilde van Soest

Grote opbrengst garderobe Gildefeesten

De recordopbrengst was, dankzij het slechte weer:

€ 2736,11



Herman Schoemaker, Ton Ruepert, Gerard Boeren, Evert van de Pol en Jos van Keken, enkele van de vele vrijwilligers die zich ingezet hebben als garderobemedewerker.

Een fantastisch bedrag, iedereen die hieraan meegewerkt heeft, wordt heel hartelijk bedankt. G.B.

Wandelen – 4 daagse van Nijmegen van 19 t/m 22 juli 2011.

Weliswaar nog geen sport onder de vleugelen van AV Pijnenburg (wat niet is kan nog komen) heeft een van de leden mij gevraagd eens te onderzoeken of er binnen AV Pijnenburg belangstelling bestaat om eens met een groepje aan de 4 daagse van Nijmegen deel te nemen.

Waarom heeft zij mij als "doorgeslagen" marathonloper hiervoor aangesproken?

Terechte vraag? U dient te weten dat ik naast fanatieke marathonloper (inmiddels 174 x voltooid) de 4 daagse van Nijmegen inmiddels 17 x heb voltooid (3 x 4 dagen van 50 km per dag en 14 x 4 dagen van 40 km per dag) en ik denk er voorlopig nog niet aan hiermee te stoppen. Het is een geweldige belevenis met uitsluitend blijde en positieve mensen en opgetogen toeschouwers in elk dorp dat je passeert – een indrukwekkende sfeer!

Een van onze leden heeft mij aangesproken met het verzoek eens te onderzoeken of er wellicht binnen AVP

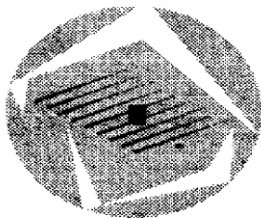
interesse bestaat om in groepsverband de 4 daagse van Nijmegen te lopen.

Kanttekeningen:

- Heb je nog nimmer aan de 4 daagse van Nijmegen deelgenomen dan is inschrijving eerst in de maand april 2011 mogelijk.
- Deelname is dan nog niet zeker. Er vindt loting plaats. De kans dat U wordt uitgeloot is aanwezig.
- Gedurende de periode van de 4 daagse is huisvesting in Nijmegen en omgeving problematisch. Zeker in groepsverband. Tijdige start zoektocht naar huisvesting is dwingend.

Hebt U interesse meldt U zich dan tot uiterlijk 10 oktober 2010 bij:

Hans Kleinekoort
Email adres: kleinekt@casema.nl

Krijkamp  **Den Oude**
a c c o u n t a n t s b e l a s t i n g a d v i s e u r s

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

Onderwerp: uit pharma/insite van vandaag.....**'Wandelen even effectief als cholesterolverlager' (07-07-2010)**

Bron: [UMC Utrecht](#)

Het lopen van de pelgrimstocht naar Santiago de Compostella heeft een gunstig effect op het cholesterolgehalte. Onderzoekers van het UMC Utrecht schrijven dat in het tijdschrift Atherosclerosis. Het artikel is deze week online verschenen.

De onderzoekers volgden 29 gezonde vrijwilligers tussen de 40 en de 70 jaar die vorig jaar een stuk van 280 kilometer van de pelgrimstocht naar Santiago de Compostella in Spanje liepen. De deelnemers legden twaalf dagen lang ruim 23 kilometer per dag af. Om de dag bepaalden de onderzoekers gewicht, bloeddruk, polsfrequentie, middelomtrek en de bloedwaarden van de deelnemers. Ze vergeleken de waarden met een controlegroep van gezonde thuisblijvers.

Meer afgevallen

Tijdens de meerdaagse wandeling daalde het gewicht van de deelnemers gemiddeld met 1,4 kilo, nam hun buikomvang af met 1,8 centimeter, daalde het 'slechte' LDL-cholesterol met ongeveer 30 procent en steeg het 'goede' HDL-cholesterol juist. Na enkele weken waren al deze waarden echter weer op het niveau van vóór de pelgrimstocht.

De Santiago-lopers waren na twee maanden gemiddeld nog wel steeds twee kilo meer afgevallen dan de thuisblijvers. De sterke cholesterolverlaging kwam voor de onderzoekers als een verrassing. Het lopen van de tocht blijkt net zo effectief als het gebruik van cholesterolverlagende medicijnen.

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

4^e U-track instuifwedstrijden

Vrijdagavond 9 juli waren in Utrecht zo'n 600 atleten uit alle delen van Nederland present voor de 4^e U-track instuifwedstrijden. Vooral voor de lopers ideaal om een strakke tijd te lopen met atleten van gelijk kaliber. Vincent Hofmann had de afgelopen wedstrijden steeds pech in zijn strijd om de 800m onder de 2min te lopen. Elke keer weer op zoek naar de ideale wedstrijd met de juiste tempobeulen en omstandigheden. Windstil en 31°C (ideaal temperatuurtje voor de korte afstanden) zat hij in een mooi treintje waarbij hij de eerste ronde in 57sec. doorkwam. Daarna kon hij zich goed handhaven in de voorste deel van de groep en benaderde met 1.57.5min. zijn 5 jaar oude p.r. Junior Jasper Smit liep in zijn serie ook erg attent. Met 2.07min. kan hij met vertrouwen op zomerreces. Op de 1500m ging Bart van de Bunt snel van start. Onervaren met de tactiek en indeling van zijn

krachten op deze afstand moest hij na 2 ronde sleuren aan de kop van het "peloton" toezien hoe op de laatste 100m de een na de ander over hem heen kwam.

"Bedankt voor de moeite" heet dat maar hij hield er wel een pr. van 4.35min aan over.

Op de 3000m was veteraan Theo van de Beek actief. Na lang wachten mocht hij rond half 12 s'avonds zijn wedstrijd afsluiten in 10.53min.

Maarten Haegens en Arnout Salome lieten de baan voor wat het was en namen met succes deel aan de Henschotermeer Games. Beide mochten in de estafettewedstrijd 3 rondjes van 2,5km ploegen door het mulle zand en heuveltjes rond het strandmeer. Na 51.13min mochten ze het hoogste treetje van het podium op.

Clubrecord voor Nikki Klarenbeek.

Bij instuifwedstrijden in Leiden haalde AV Pijnenburg-atlete Nikki Klarenbeek een flinke hap af van het clubrecord op de 300m horden.

In 1994 was Rachel de Goede goed 49.1. Nikki verpulverde dit clubrecord en bracht het op 46.97sec. Goed voor een 2e plek op de Nederlandse ranglijst van dit jaar.

Midden afstandloper Vincent Hofmann nam deel aan de Mondo Games in Uden. Op de 800m blijf hij met 2.00.60min. net boven de 2-minutengrens.

Uitslagen Techno Games Soest.

Versprongen meisjes D: 1 Anna Schuitema 4.01; 3 Mara Kaspers 3.88; Jeltje Heuperman 3.71; 5 Nienke Blom 3.62

Verspringen jongens D: 1 Alex Ketelaars 4.31

Verspringen meisjes C: 1 Amy Sevink 4.45; 2 Dewi Posthuma 4.32;

Verspringen jongens C: 3 Mark Stammes 4.96; 5 René Camper 4.63; 8 Sander Kaspers 4.41; 11 Koen Koehof 4.08

Speerwerpen meisjes D: 2 Mara Kaspers 17.35

Speerwerpen jongens D: 2 Bart Dassen 29.24; 4 Alex Ketelaars 22.61; 5 Tom Kaspers 19.09

Speerwerpen jongens C: 2 Kevin Land 36.83

Hoogspringen meisjes D: 1 Jente Frints 1.35 ; 2 Anna Schuitema 1.25; 3 Jeltje Heuperman 1.25

Hoogspringen meisjes C: 1 Suzanne Nouwen 1.40; 2 Amy Sevink 1.35; 3 Dewi Posthuma 1.30

Hoogspringen jongens C: 2 Mark Stammes 1.50; 5 René Camper 1.40; 7 Koen Koehof 1.35

Kogel meisjes D: 1 Jente Frints 9.34

Kogel jongens C: 1 Kevin Land 11.31



"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.

Zomertrainingen, wat een feest!

Vanaf 3 juni t/m 17 juli was er een zomerprogramma voor de loopgroepen en vanaf 17 juli t.m. 14 augustus was het clubhuis dicht voor de recreatie groepen. Rust op AV Pijnenburg en rust voor de trainers, maar nieuwe uitdagingen voor de loopgroepen. Uitdagingen om andere locaties en talenten in de groep te ontdekken, meer afwisseling en creativiteit te brengen in de trainingen. Het ontdekken van nieuwe terrassen in de diverse achtertuinen in Soest. Je loopmaatjes de gelegenheid geven om hun onbekende talenten te tonen. Leden van de groep kennis te laten maken met andere bewegingvormen. Op initiatief van onze trainster Herma Boonstra wordt al enkele jaren een zomerprogramma samengesteld waarin de lopers van de D groep wordt gevraagd op basis van vrijwilligheid een training te geven. Voor ons als D-groepleden is het een uitdaging om voor medelopers (sters) een leuke en afwisselde training te verzorgen.

De D groep beschikt gelukkig over een aantal gediplomeerde trainers zodat er een oogje in het zeil wordt gehouden, en e.a. op verantwoorde en veilige wijze wordt uitgevoerd.

Met elkaar nieuwe dingen beleven, gastheer of gastvrouw zijn, in je eigen keuken laten kijken. Het is altijd een feest en wij als D groep genieten hiervan. Graag willen we jullie laten delen in dit enthousiasme en misschien zijn er nieuwe ideeën voor je eigen groep. Ans en Ad Smits hebben ons vanuit hun huis geleid door de Korte Duinen. Toch weer andere paden en uiteindelijk belandden we op de zandverstuivingen bij de beschermde



jeneverbesstruiken.

Ad wist ons te vertellen dat er bij een van de struiken vruchtendrank was te vinden van deze stuik. En ja hoor, er werd een heerlijke fles bessenjenever gevonden met een bijpassend gedicht betreffende de voortgang en ontwikkelingen van de D groep.

Op deze voortgang werd in de duinen een toast uitgebracht en na afloop was het gezellig bijpraten op het terras van Ans en Ad.

De lange duurwerkspieren worden geplaagd door het korte en snellere werk van deze teamsport. De sportieve enthousiaste krachten werden gemeten met knots en bal. Nieuwe talenten werden ontdekt. Teamsport is weer eens wat anders dan hardlopen.

AV Pijnenburg D-groep Veteranen 20 juli 2010.

*Uit de laatste evaluatie bleek klip en klaar,
't gaat niet zo snel meer, allemaal ouder elk jaar.*

*Alternatieven aangeboord,
met nordic walken en fietsen wordt gescoord.*

*Kunnen we de naam D-groep nog wel hanteren,
of moeten we onze teruggang accepteren?*

*Een groep gesneden uit 't goede hout,
die op z'n tijd van een slokje houdt.*

*Ontstaan op oergrond in 't Soester zand,
jullie hebben hier de toekomst in de hand.*

*De nieuwe groepsnaam staat op de fles,
Als VRIJBUITERS blijven we allemaal bij de les.*

*Laten we proosten op deze nieuwe start,
we gaan dòòrook al gaan we niet meer zo hard.*

Ton Ruepert wist ons te verrassen met een fotorun. Met behulp van foto's, van in en rond de bossen van Laag Hees, moest een parcours afgelegd worden. Het was voor sommigen een eye opener om te zien waarlangs we al jaren lopen, zonder echt te kijken naar het moois van de omgeving. De D groep is nu ook bekend met het prachtige hekwerk van H.K. te S.

Bij Ton, op het terras werd kennis gemaakt met vocht, geproduceerd bij de verschillende Abdijen in België. Onze EX trainer Wim ter Hart verzorgde een interval, fartlek trainingen, dat betekende dat als vanouds door Wim al onze spiergroepen onder handen werden genomen.

Daarna werd een spierverslapper aangeboden op het terras van Ben en Herma.



Evenals vorig jaar was de D groep te gast bij Hockey club Soest waar o.a. een wedstrijd knotshockey werd gespeeld. Vanaf nu Fithockey genoemd.

Ook de Run Bike Run verzorgd door Gé, bracht een verrassende variatie in de training. Officieel 5 minuten hardlopen 5 minuten fietsen. Over Den Dolder, naar Lage Vuursche en terug naar Pijnenburg.

De spelregels werden soms zeer soepel geïnterpreteerd met als gevolg dat het minst snelle duo eerder bij de kuil van Drakensteijn aankwam dan het snelste team! Daar verzorgde Gé ons met een vitamineshot, voor de laatste etappe naar Pijnenburg.

Onderleiding van Loes Nel werd de kunst van Nordic Walking beoefend.

De deelnemers waren aangenaam verrast over de grote afstand die in 5 kwartier werd afgelegd. Waardering voor de Nordic Walkers! Het was gezellig en onderhoudend om met de NW van de groep eens mee te mogen lopen.

De D groep legt tijdens de trainingen een afstand af van 10 tot maximaal 20 km per training.

Ondanks de vele regen in het begin van deze avondtraining kon Dymen ons veilig op onze fietsen leiden over de parkoersen die wij zoal hardlopen. Vanaf Soest-Zuid de polder in, via de fietsbrug, Hoogland, Dierenpark, Stichtse rotende, vliegveld, Paltz en Plasweg. Na afloop nakaarten en de politieke ontwikkelingen doornemen, op het terras aan de Plasweg onder genot

van een hapje en drankje. We zijn allemaal droog overgekomen.

Voor onze laatste zomertraining moesten we starten vanaf het Belgenmonument in Amersfoort. Na een inleiding van Frans betreffende de redenen en achtergrond van dit grootste monument in Nederland, begon de afdaling naar de voet van de berg om het gehele object goed te kunnen bekijken.

Daarna werd er gelopen naar Kamp Amersfoort, waar werd stil gestaan bij verschillende historische plaatsen. Na afloop was er koffie en de beiaardier verzorgde vrolijke melodieën op het carillon van het Belgenmonument.

Dit zijn enkele belevenissen van onze D groep in onze prachtige omgeving van Soest die we graag met elkaar willen delen.

Herma, bedankt voor dit initiatief.

Er was weer veel te beleven en de variatie was groot gedurende deze gezellige zomertrainingen.

Frans Jansen

Zilver voor Wik Breure en Richel Klarenbeek op NK Atletiek

Afgelopen weekend was Zwolle 3 dagen het strijdperk voor de nationale atletiektitels met de beste junioren die Nederland op dit moment rijk is.

Vrijdag was Susanne van der Hoeven de eerste AV Pijnenburger die de strijd aanging. Door een blessure moest ze zich afmelden voor de 400m. Maar dit stond deelname voor het speerwerpen niet in de weg. Met 31.49m en een 12^e plaats ging ze tevreden naar huis.

Nikki Klarenbeek stortte zich op de 400m horden.

In een strakke stijl finishte ze in 68.93sec. als 3^e in haar serie. De 10^e tijd overall. Net niet voldoende voor de finale maar wel een mooie ervaring rijker.

Ondertussen was "grote" zus Richel Klarenbeek (lid van AV Triathlon) al met het hoogspringen begonnen en haalde daar het zilver op. Ze haalde in een keer dezelfde hoogte als de winnares, namelijk 1.65m. Helaas had ze eerder een foutsprong meer gemaakt dan de winnares uit Vught. Op 1.68m. had ze nog een paar mooie pogingen waar de hoogte er op zich wel in zat maar de lat toch elke keer naar beneden kwam.

Wik Breure zette een mooie serie weg bij het verspringen. De eerste 5 pogingen waren allemaal in de

6.50meter. Bij de laatste poging schoot hij uit zijn slof en mocht de jury 6.72 opmeten, goed voor de 6^e plaats. Olivier Schäffers die vorige week nog zilver op het NK triathlon pakte liet op de 3000m zien dat zijn vorm groeiende is. Met een 9^e plaats in 9.16.13 verbeterde hij zijn P.R. met meer dan 15sec. Klasse!

Daarna mochten de 800m-lopers Michell Thiel (B-junior) en Jasper Smits (A-junior) van start. Beide gingen

strijdend ten onder in hun serie. Mitchell met een tijd van 2.08.32 en Jasper in 2.07.01 (zijn 2^e tijd ooit).

Na een nachtje rust mocht Jasper Smits op zaterdag opnieuw aan de bak; de steeple bak wel te verstaan. Op de 3000m steeple chase werd hij 4^e in 11.28.73min.

Zondag was voor Wik Breure de dag die hij al heel het jaar in zijn agenda had aangekruist. De finale van het hinkstapspringen. Met zijn 5^e sprong pakte hij

uit met een P.R. van 13.97m en kwam hij aan de leiding. "Helaas" heeft iedereen 6 sprongen. Wik wist zich niet te verbeteren in zijn 6^e sprong en zijn naaste belager deed dit wel met een sprong boven de 14 meter. Zilver dus voor Wik die het goud lang in het vizier had.



Wik Breure en Richel Klarenbeek

'Lopen van de maand' – okt / nov / dec 2010

<u>Dag</u>	<u>Datum</u>	<u>Evenement</u>	<u>Plaats</u>	<u>Starttijden v.a.</u>
------------	--------------	------------------	---------------	-------------------------

Oktober 2010

ZO	10/10	11e Pijnenburg Bosmarathon	Soest	10.30 uur
----	-------	----------------------------	-------	-----------

November 2010

ZO	7/11	14 ^e Berenloop Marathon	West Terschelling	12.00 uur
----	------	------------------------------------	-------------------	-----------

óf

ZO	7/11	Maple Leaf Cross	Hilversum	12.00 uur
----	------	------------------	-----------	-----------

December 2010

VR	31/12	30 ^e Int. Sylvestercross	Soest	09.30 uur
----	-------	-------------------------------------	-------	-----------



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

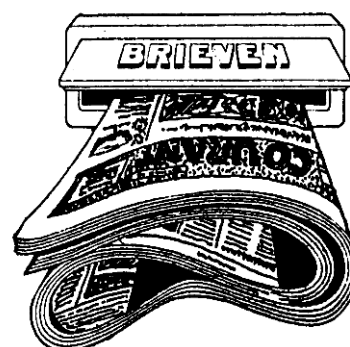
035-6014832

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

Dag en nacht bereikbaar

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

WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE
SOESTER-COURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weestraat 227 - 3761 CD Soest

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



50 Euro Club Duingolf & Winterkost

Soest, september 2010

Hallo allemaal,

Het is weer zover, het bestuur van de **50 EURO CLUB van AV Pijnenburg** organiseert op **zondag 31 oktober 2010** opnieuw een bijzondere evenement. Deze keer **niet alléén voor haar leden**, maar zoals vanouds ook voor alle **leden van AV Pijnenburg en hun aanhang**.

Na de **Midzomer Fietstocht met Boerenontbijt** in 2009 gaan we nu **Duingolfen** en na afloop aan de **Winterkost**.

Duingolf is net als boerengolf een zusje (of broertje) van het echte golf, alleen de locatie en de 'stokken' zijn anders. Bij boerengolf is de 'course' het weiland en zijn de 'clubs' vervangen door klompen aan een stok en bij duingolf in ons geval wordt de course de Soesterduinen en de clubs zijn een door Gijs en Evert zelf bedachte en gemaakte verrassing.

Er worden 'flights' (groepjes) van de 3 of 4 spelers samengesteld en er wordt over 18 holes gespeeld. De uitdagende 18 holes (een emmertje in het duinzand) course is door Gijs (een ervaren golfer) ontworpen en aangelegd. Er wordt gespeeld zonder handicap en degene met de minste slagen over de 18 holes is de winnaar.

De keuze voor **Winterkost** is niet toevallig evenals de datum zondag 31 oktober 2010. Op zondag 31 oktober begint namelijk de wintertijd! De winterkost bestaat uit een keuze tussen zuurkool, boerenkool en hutspot, natuurlijk met worst, spek en jus. Van alles een beetje proeven mag ook.

Het programma.

We verzamelen zondag tussen 13.00 en 13.30 uur in ons clubhuis de Pijnenburgt waar de koffie al klaar staat. Voor het gezamenlijke vertrek naar de golfcourse in de Soesterduinen zullen de spelregels kort worden uitgelegd. De eerste flight zal rond 14.00 uur de baan in gaan. Elke 3 tot 5 minuten later zal de volgende flight (groep)vertrekken. Afhankelijk van het aantal deelnemers zal de laatste flight rond 15.00 zijn vertrokken.

Als het allemaal gaat zoals we het bedacht hebben zijn we tegen 17.00 uur weer allemaal terug in de Pijnenburgt, waar onder het genot van een drankje de uitslag van de Duingolf bekend zal worden gemaakt. De winnaar mag zich Duingolf 50 Euro Club AV Pijnenburg kampioen noemen.

En dan om 18.00 uur of iets later de Winterkost. Eet smakelijk!

Voor de **leden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg** is deelname aan Duingolf & Winterkost **gratis**, alle andere deelnemers (partner, vriendin/vriend, bekende/relatie) betalen **slechts 10 Euro** als bijdrage in de kosten voor het Duingolf en/of de Winterkost. Deze bijdrage moet contant, liefst gepast, voor vertrek naar het Duingolfen worden voldaan bij onze penningmeester Loes Nel.

In verband met de inkoop van de Winterkost is **voorinschrijving** noodzakelijk, de **uiterste datum** is maandag **25 oktober 2010**. Het bestuur vraagt echter iedereen zich zo snel mogelijk aan te melden door het (bijgevoegde) inschrijfformulier in te vullen en in de 50 Euro Club doos op de tafel rechts naast de hoofdingang van de kantine stoppen of aan één van de bestuursleden van de 50 Euro Club te geven. Mailen mag ook naar loesnel@gmail.com. Geef duidelijk aan of je wel of niet komt en of je één of meerdere introducé(s) mee neemt.

PS. De inschrijfformulieren liggen naast 50 Euro Club doos op de tafel rechts naast de hoofdingang van de kantine van ons clubhuis de Pijnenburgt.

Met vriendelijke groet,

Bestuur 50 EURO CLUB van AV Pijnenburg.

Loes Nel, Evert van der Pol, Gijs Kok, Leo Kortekaas en Dymen van Emst (voorzitter).

Dam tot Dam wandeling van 18 september jl.



Wij (Verna, Marjan en Sacha, 3 powerwalk A dames) staan rond 6.40 uur op zodat we om 7.20 uur op weg kunnen naar de Dam tot Dam wandeling. Verna rijdt ons naar Baarn waar we de trein naar Amsterdam Centraal nemen. Op het station in Baarn komen wij ook Rina van de PW B tegen, zij heeft met een stel vriendinnen afgesproken bij het Victoria hotel in Amsterdam, en ze reist met ons mee tot daar. In de trein is het erg gezellig, de meeste reizigers gaan ook lopen. Iedereen is in een opperbeste stemming.

Na een toiletbezoek op de Dam starten we om 8.50 uur (zie hiervan de bijlage als bewijs). Alhoewel we in een grote stroom mensen lopen lezen we toch de routebeschrijving goed (je weet maar nooit of er iemand ooit fout is gelopen en de rest volgt als een kudde makke schapen! maar wij dus niet!!) en dan weet je tenminste waar je langs loopt!

We lopen door de Jordaan, langs de mooie Westerkerk en langs het Anne Frankhuis (de bewuste boom zien we niet meer). Na een leuke tijd door allerlei straten en langs grachten te hebben gelopen moeten we met de pont het IJ over. We hebben mazzel want de boot staat er al en zodra we aan boord zijn vaart de pont weg. Aan de overkant vervolgt de route door het Florapark. Wat een mooi park is dat, zoveel groen en dat in Amsterdam en het leukste vinden we de rond vliegende groene roodband papagaaitjes. Het blijkt dat de Amsterdammers er minder blij mee zijn door de overlast(?) die ze verzorgen maar wij vinden het geweldig om ze te zien en

te horen. Ze vliegen bijna 3 km van de route boven ons en laten goed van zich horen, en dat vinden deze dorpsmeiden geweldig.

Na het foto moment waar we met zijn 3tjes al lopend op de foto worden gezet, komen we aan bij de eerste controle waar we rond 10 uur zijn.

Daar krijgen we een flesje drinken en een sultana en zijn we al 5 KM op pad. Daarna gaat de route verder door de Kadoelen en door de Stoombootweg. Dit zijn echt de mindere wijken van Amsterdam maar wel de gezelligste wijken. Hier hangen vele slingers en onderweg zijn er ook spontane muziek plaatsen, echt geweldig! Wel zien we veel verval maar wel meer ruimte en meer groen, al zijn sommige huisjes echt HEEL klein. Zo komen we na 4 KM (totaal 9KM) om kwart voor elf bij het volgende punt en hier krijgen we een lekker stuk fruit.

De route loop vanaf daar via een lange (saaie) weg die ons langs de snelweg laat lopen naar Zaandam (afslag 't Twiske). Het leukste van die route is dat we "onze powerwalk A babe" Hannie tegen komen met haar man Co en haar broer met zijn vrouw. Zij zijn om half 9 gestart maar wij konden dus blijkbaar net iets vlotter opschieten. Dat we ze zien lopen is echt uniek omdat er 15.000 deelnemers zijn. Vanaf dat punt blijven we ze tegenkomen wat erg leuk is.

De wandeling langs de snelweg is het minst leuke deel, hier is niets te zien of te doen, helaas. Na de snelweg duiken we het industrieterrein in wat ook al niet zo gezellig is qua lopen. Hier komen ook de 9 KM wandelaars bij ons op de route lopen en dat kan je gelijk merken, het wordt drukker op de weg. Het wordt wat lastiger om lekker door te lopen of om in te halen. Maar al met al kunnen we voor ons doen een aardig lekker tempo lopen gedurende de hele loop.

En na wederom 4 KM (totaal 13 KM) zijn we rond half 12 bij de laatste stempelpost voor de finish. Hier krijgen we thee of koffie met een krentenslofje van de AH (we hebben onderweg zoveel gehad dat we onze eigen voorraad eten en drinken niet nodig hebben) en daar stoppen we voor het eerst even om op een bankje rustig te eten en te drinken. Na een paar minuten komt ook de groep van Hannie bij ons zitten. Na een kort toiletbezoek vervolgen wij onze route weer (de toiletvoorzieningen zijn trouwens prima geregeld, langs de route staan diverse van die lekkere hutjes waarin je even "relaxed" kan terugtrekken!!!).

De laatste 4 km (iets meer bleek achteraf want Co had zijn GPS om) van de route brengt ons met een kleine omweg naar Zaandam, we lopen langs de Zaan, we hebben een mooi uitzicht op het geweldige hotel wat wordt gebouwd met die mooie Zaanse voorgevels. Heel soms staan hier mensen langs de weg en zie je af en toe wat slingers maar het is lang niet zo leuk als het 2de deel van de tocht.



Met de finish inzicht beginnen we ons toch wel moe te voelen en ook onze ledematen geven aan dat het wel genoeg is zo! Maar ja, de finish is er nog niet dus van stoppen is nog geen sprake. Via een brug lopen we het centrum van Zaandam in (we besluiten om nog eens naar Zaandam te gaan want de stad ziet er leuk uit om eens te gaan winkelen!) en daar zien we de finish echt voor ons liggen maar dan gebeurt het DE BRUG GAAT OPEN!! en moeten we wachten totdat een MEGA schip, van minstens 50 meter lang die maar net door de sluis past qua breedte (als hij aan beide kanten 10 cm speelruimte heeft is het veel) voorbij is gevaren!! Na 5 minuten is hij dan toch eindelijk voorbij en kunnen wij onze weg vervolgen (met ondertussen vele lopers achter ons!!) Maar wij zijn slim geweest want de route voert ons eigenlijk links over de brug en dan moeten we na 50 meter bij het stoplicht oversteken en dan kan je de finish oplopen. Maar omdat de brug open is en alles dus al stil staat zijn we alvast naar rechts gegaan en kunnen we zonder te wachten bij het stoplicht dus zo de finish oplopen!! En dat is gaaf omdat we met zijn 3tjes als eerste (en bijna enige op dat moment) naar de finish lopen. Het lijkt wel of we de eerste zijn die de finish halen, dat geeft een goed gevoel!! Er zitten best wat mensen op de terrasjes rondom de finish maar er zijn maar weinig mensen zo enthousiast dat ze ons gezellig toejuichen (dat is wel jammer). Maar voor ons maakt het niet uit, wij hebben de 17 KM vol gemaakt en dat met een tijd van 3,5 uur!! wij zijn trots op ons zelf!!

**Dam tot Damloop
2010**

→ Blijven lachen!



AGIS de zorgverbeteraar

Ook na de finish staan er allerlei bedrijven met gratis artikelen waardoor we ons goed verzorgd naar de trein kunnen begeven. Wij hadden ons zelfs gratis kunnen laten masseren maar daar was het natuurlijk heel druk. En zo komt het dat we om 10 voor half 2 de trein van Zaandam naar Amsterdam kunnen nemen en vandaar de trein weer naar Baarn. Om 14.50 zijn we allemaal weer thuis, zeer moe, onze lichamen protesteren maar we zijn wel een ervaring rijker!! En de weergoden waren met ons, we hebben een heerlijk wandel weer gehad! Bedankt hiervoor!

Groetjes de 3 POWER musketiers Verna, Marjan en Sacha



jet grafische vormgeving en dtp



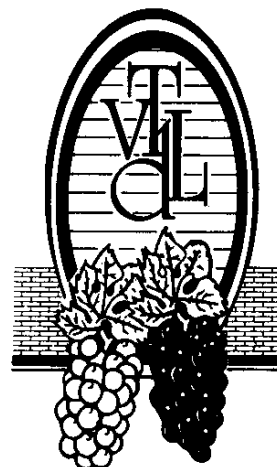
Schrikslaan 45 • 3762 TB Soest • tel. (06) 238 703 22 • info@jet-verheijen.nl • www.jet-verheijen.nl

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*





Bettina Beauty Care

NATUURLIJK

MOOI

Lekker ontspannen na het sporten!

— Pijnenburg — voetreflex behandeling

(voor dames en heren)

Voetreflex massage ontspant lichaam en geest,
laat de energie beter stromen, zorgt voor vitaliteit,
geeft rust en bevordert de gezondheid.

**Maak nu een afspraak voor een
ontspannende voetreflex massage**

Normaal €45,-
Nu 39.95

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

DE MOEIZAME WEG NAAR 200 MARATHONS.

Neen, ik heb het schoeisel niet aan de wilgen gehangen!

Schreef ik in de Stretcher van april/mei/juni over mijn ervaringen tijdens de Enschede marathon (nr 169) – inmiddels staat de teller op 174.

Luxemburg op 15 mei 2010. nr 170

=====

Een avondmarathon met start om 18.00 uur. Een echte stadmarathon met heel veel vals plat. Aankomst langs met fakkels verlichte trottoirs in de sporthal alwaar een echte houseparty met veel eten/drinken je aankomst luidruchtig wordt begroet. Tijd 4.47.03. Minpuntje was wel dat een trottoirband (het was op die plek heel donker) na afloop op weg naar de bus die mij naar het hotel zou terugbrengen iets te hoog bleek waardoor ik een fraaie buiklanding maakte met als resultaat een bebloede zeer pijnlijke hand die de dag erop in het ziekenhuis (na doorknippen trouwring) onder de scan moest worden bekeken – geen breuken. Wel een zuur gezicht bij mijn eega. Inmiddels is de blijk van "trouw" door de goudsmid weer hersteld.

Liechtenstein 12 juni 2010. nr 171

=====

Zoals elk jaar mag deze Alpenreus met start in Bendorf bij de zuivelfabriek en finish in Malbun op 2100 meter niet op mijn lijstje ontbreken. Het is een zware marathon maar toch goed te doen. Het is niet uitsluitend rennen (behalve voor de toppers) maar grote stukken is het wandelen/klauteren geblazen. Belangrijkste bij dit type marathons is: GEDULD!!! Niet in paniek geraken maar vooral je krachten goed verdelen. Ook deze mag ik er weer bijschrijven in 5.53.51 – slechts 9 minuten langzamer dan vorig jaar.

Mont Blanc 27 juni 2010.

=====

Dit had nr 172 moeten worden maar hier heb ik toch moeten vaststellen dat deze marathon wellicht toch te zwaar voor mij wordt of had ik een echte "off-day"? Ik elk geval heb ik op 25 km de pijp aan Maarten gegeven en ben ik met de skilift huiswaarts getogen. Van het ene op het andere moment kreeg ik teveel angst voor al die vreselijke stenen en die steile afdalingen. En toch naarmate de tijd voorbij gaat denk ik er toch over na om ook volgend jaar de strijd met die vreselijke berg weer aan te gaan al moet ik toegeven dat de weerstand bij het thuisfront toch enige vormen begint aan te nemen. Juni 2011 is nog ver weg.

Zermatt 11 juli 2010.

=====

Dit had nr 173 moeten worden en ook nu ging het mis echter wel om een andere reden. De warmte op die dag was ondragelijk – althans voor mij en ook hier – op km 21 met zicht op mijn hotel – heb ik besloten dat het gekkenwerk was en heb ik de kortste weg naar de

doucheruimte gezocht. Dat ook later de spijt om het uitstappen de overhand heeft gekregen is menselijk en ook deze berg zal er volgend jaar toch weer aan moeten geloven.

4 daagse van Nijmegen (voor de 17^e maal.) 20-23 juli 2010.

=====

Een heel andere uitdaging maar voor mij en zeker ook voor mijn eega (die overigens niet deelneemt) een jaarlijks terugkerend hoogtepunt. Elders in het clubblad kunt U mijn oproep voor 2011 terugvinden.

Monschau 8 augustus 2010. nr 172.

=====

Eindelijk !!! Ik heb de draad weer kunnen oppakken op weg naar weer een marathon uitlopen. Ditmaal niet alleen want ook Gerard Boeren en Wim van der Veen hadden besloten de degen met mij te kruisen.



Gadegeslagen door de speciaal voor deze marathon gevormd legioen (Jan/Trees, Ge/Joke en de eega's van Gerard, Wim en ondergetekende) viel om 08.00 uur het startschot. Wim en Gerard verdwenen al snel uit het zicht. Na 21 km kon ik mij bij Gerard voegen en na enige honderden meters dacht ik met gemak bij hem te kunnen wegllopen – ha ha ha, maar dat liet Gerard niet zo maar gebeuren. Gewoonlijk tegen het eind van de marathon las ik wandelpauzes in, echter ditmaal had ik niet nog één keer meer moeten gaan wandelen want dan zou hij mij nog hebben ingehaald. Gerard blijft een echte volhouder en slechts 4 minuten na mij passeerde hij de finish met de stelling die wij inmiddels van hem kennen: dit was de laatste – ik zet er een punt achter. Tijdens het biertje kondigde ook Wim aan dat dit zijn laatste was maar Gerard had zich tijdig herpakt (zoals Hans Wiegel zo fraai kan zeggen) en was genuanceerder door te zeggen – nou ja als er nog eens een mooie voorbij komt. Zo mag ik het horen Gerard – ik ga op zoek voor je. Wim net binnen de 4.30 en Gerard en ik net onder de 5 uur.



Helsinki 14 augustus 2010 nr 173

=====

Opgetogen op weg naar de Finse hoofdstad met 3 uur vertraging. In Helsinki snikheet 30C en op de morgen van de marathon na een verfrissende plensbui met onweer opnieuw 30C met een vochtigheid van rond de 90%. Een hele opgave en ook hier weer met de Monschau marathon nog in de benen met verstand lopen en iedereen laten voorgaan. Van de 6500 deelnemers zijn er 1600 uitgestapt. Van de 32 70+ deelnemers kwam ik als 9^e over de finish. Van de totaal 5000 gefinishten was ik rond de 4000. Tijd 5.01.01.



Hunsrück marathon 29 augustus 2010 nr 174

=====

Onder Koblenz met start in Emmelhausen en finish in Simmern. Je kunt er de marathon lopen individueel maar ook als estafette (4 personen) echter ook als skater en wandelaar. Vervolgens is op het halve marathon punt de start van de 1/2 marathon maar ook skating en wandelen. Het parcours is uitgezet op een oude niet meer bestaande spoorlijn (enkelsporig). De taluds worden gevormd door de stenen die doorgaans onder de rails liggen. Je ziet oude

spoorwagens nog in tuinen staan en dienst doen als tuinhuisje of opberghok. Een fraai aangelegd asfaltpad. Het is 42 km in één lijn recht toe recht aan van de start naar de finish. Saai saai saai. Op 15km de eerste stekende pijn in de rechter achillespees. Vanaf 25 km was nog slechts afwisselend wandelen/dribbelen mogelijk met een van pijn vertrokken gezicht – dat wel. Na 4.46.29 de finish bereikt en richting hotel gestrompeld. Dit was niet goed. Bij thuiskomst de dag erop direct naar de dokter en bij het zien van de pees en na betasting (uiterst pijnlijk) was de conclusie: ga er maar van uit dat je tot het eind van het jaar niet meer loopt. Eigenlijk wist ik het al. Totale overbelasting was zijn diagnose. Wat vreemd want zoveel doe ik toch ook weer niet!! Met ontstekingsremmers en maagbeschermers mag ik het voorlopig doen en nu maar met behulp van fysiotherapie zo snel mogelijk dit euvel verhelpen want ik heb wel een beetje haast – de 3 marathons die ik in september had gepland (Jungfrau – Brummen en Budapest) heb ik inmiddels afgeschreven maar ik ga er toch nog maar voorzichtig vanuit dat ik misschien toch nog eerder aan een van de nog tot het eind van 2010 ingeschreven marathons (München, Mallorca, Genk, Twente, Rursee, Nice-Cannes, Lanzarote, Lissabon en Siebengebirg) kan deelnemen want anders wordt het toch moeilijk om mijn plan om tijdens de Bos marathon van 2011 mijn 200ste te halen.

Hans Kleinekoort

Je licht opsteken



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

Telefoon: 035-6017120



Remi Valk AA

06 - 22 89 20 32

info@valk-accountancy.nl

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

VRIJWILLIGERS BIJEENKOMST VRIJDAG 9 SEPTEMBER 2010

De opening tijdens de vrijwilligers bijeenkomst van vrijdag 9 september, werd verricht door de secretaris Dick den Oude. Hij sprak de lovende woorden uit naar de aanwezige vrijwilligers, mede door hun inzet is het mogelijk AV Pijnenburg te laten voortbestaan!



Aangezien er nog een schrijnend tekort is aan vrijwilligers, wilde hij benadrukken dat er zeker een aantal vrijwilligers aan de vereniging dienden te worden toegevoegd, om in de toekomst alle sportmanifestaties mogelijk te maken.

Tot slot wenst Dick alle aanwezigen een bijzonder genoeglijke avond toe, met uiteraard voorzien van de heerlijke hapjes, en drankjes!

Bericht van de Sylvestercross.

Vanaf het begin van dit jaar wordt er gewerkt aan de organisatie van de Sylvestercross. Maar na de zomervakanties nemen de activiteiten toe, zeker nu we dit jaar de cross voor de 30^{ste} keer organiseren. We maken er een extra feestelijke editie van, zo zal bijvoorbeeld live muziek voor veel sfeer zorgen.

Medio september is de Sylvestercross Nieuwsbrief (Nr.1) uitgestuurd. Daarin lezen we o.a. dat de voorinschrijving is opengesteld en dat er weer een zeer uitgebreid wedstrijd programma is. Naast de traditionele atletiekunie wedstrijden, de prominenten loop en de prestatieloop zijn jeugdlopen en een bedrijvenloop in het programma opgenomen.

Met de jeugdlopen levert de Sylvestercross een bijdrage aan de initiatieven richting breedtesport van de gemeente Soest.

Nieuw onderdeel in het programma is het **Scholierencrosskampioenschap**. Dit is speciaal voor de leerlingen van de basisscholen in Soest.

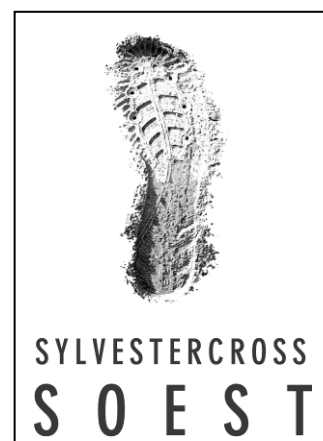
Omdat bij het starten van projecten met het thema Jeugd financiële ondersteuning mogelijk is, werd door het Bestuur SC al vroeg in het jaar subsidie aangevraagd bij het ministerie VWS. Na een lang traject, met een uitstel periode in verband met de kabinetcrisis, bleek dat onze aanvraag voldeed aan de gestelde criteria. Na toetsing door de daarvoor ingestelde commissie, is er een gemaximeerd bedrag in een aantal porties toegekend. Daardoor kon een door ons aangestelde coördinator aan de slag. Al voor de zomervakantie heeft hij alle basisscholen van Soest aangeschreven. Voor de uitvoering van de verdere plannen worden nog twee extra krachten ingezet. O.a. is het plan om de leerlingen te laten oefenen op de AVP-accommodatie en zullen er clinics op en rondom het Sylvestercross parcours worden georganiseerd. We houden jullie van het vervolg op de hoogte.

De Vrienden van de Sylvestercross bewijzen elk jaar opnieuw dat zij hun cross een warm hart toedragen. Doe (weer) mee als Vriend en steek € 50,- in deze topper.

In de kantine vind je aanmeldingsformulieren. Invullen, in het vak van het Vrienden-bord naast de kantinedeur doen en je ontvangt de factuur per post .
DOEN !

Voor de vele vrijwilligers is het van belang *vrijdag 17 december a.s.* de datum van de **1^e medewerkers avond** alvast te reserveren. De evaluatie avond, met buffet en borrel (!!), is op *vrijdag 14 januari a.s.*

Namens het Bestuur Sylvestercross,
Ad Smits



DATUMLIJST LOPEN SEIZOEN 2010

Zaterdag 2 oktober 2010

Zondag 3 oktober 2010

Zondag 10 oktober 2010

Vrijdag 31 december 2010

Clubkampioenschappen baan recreanten

Clubkampioenschappen baan jeugd

Pijnenburg Bosmarathon

Sylvestercross



Nieuws van de Duinbraaiers

Uitreiking van de wisseltrofee aan onze trainer Piet V. Hij haalde de meeste punten in de voetbalcompetitie. Goede tweede werd Peter op 2 punten achter de winnaar en derde ons aller Fons.

Fons ontving uit handen van Rob "de gouden duim", in november aanstaande hoopt hij zijn 80e verjaardag te vieren.

Als voorproefje op dit aanstaande heugelijke feit, heeft Jan een prachtig lied geschreven. We hebben getracht dit uit volle borst aan Fons op te dragen, dit is deels gelukt, de zangkunst is niet eenieder gegeven.

Wijze: Mütterlein, mütterlein, Könnt'es nochmal so wie früher sein

FONS DE BEER WORDT 80

Fons, de heer, vlotte peer
Liep al voor de oorlog hard van leer
Wij, atleten in de morgenstond
Bewonderen jou prompt

Tachtig jaar, reken maar
Zonder stok en zonder stekend haar
Jij bent onze ster aan 't firmament
Ons voorbeeld, ons talent

Residence souveraine
Soester bolwerk van het mijn en dijn
Jij werkt voor de buurt belangeloos
In lief en lach, altoos

Bruintje beer, als een veer
Spring jij door de ringen heen en weer
Danst met Ini zo correct in lijn
Ja Fons, jij mag er zijn

Atletiek, politiek
Voetbalnieuwttjes en de hele kliek
Wij Duinbraaien elke zondag voort
Opdat jij straks weer scoort.

Soest, 19-09-2010
De Duinbraaiers van AV Pijnenburg.

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

Verjaardagen.

September

Dymen van Ernst	27
Loes Paul	28
Jan Hoogteijling	28
Elly van Veen	29
Marcel van der Woude (60)	30
Wim van Dorresteijn	30
Gudula Stouthamer (60)	30
Akkie Mönnich	30
Frank van Geffen	30

Oktober

Ischa de Waard	1
Peter van den Brink	2
Evert ten Kate	3
Henny Pot	4
Hilly de Boer	4
Petra Schimmel	5
Ruud van Soest	5
Nel Koster	5
Joke van Hamersveld	5
Antoinette Markus	5
Steven van Asten	5
Oscar Olsson	6
Hanneke Schuurs	7
Hans Buijs	7
Valerie Rog	8
Bianca Gerritsen	8
Evert van de Pol	9
Jolanda Hochstenbach	9
Herman Schoemaker	10
Jeff Mertens	10
Arthur Wopereis	11
Dagmar van Ginkel	11
Irene Döll	11
Amber Jelsma	11
Dirk Smit	12
Ad van den Brul	13
Gert van Tricht	13
Koen Koehof	13
Erica van Schaik	14
Zwanijke Loeröp	15
Tim Suijkerbuijk	15
Duco Fabrie	15
Jeanine Witte	16
René Boekhoff	16
Atie van den Berg (60)	16
Martijn Boeree	16
Annet Verhoeven	17
Marco Sevink	17
Gerda Nouwen	18
Sonja van Logtestijn	19
Jantje Manden	19
Susanne van Willigen	19
Jan van der Lee	20
Yolanda van Mameren	21
Janneke v.d. Maten	22
Peter Kok	22
Ineke Schoemaker	22
Marieke Eiking	22
Ada Fullinck	23
Kees de Zeeuw	23

Naomi van Eys	23
Jan Manden	24
Petra Houtman (50)	24
Gerard Hengeveld	24
Mirjam Koole	24
Jefta Bijpost	24
Tiny Mathijssen	25
Anneke Dijkman	25
Bep Goudriaan	26
Stef Rasch	27
Marlon van Zal	27
Nienke Blom	28
Jan de Groot	28
Ingrid van Doorn	28
Peter-Damon Voet	28
Rinske den Heijer	29
Hilde van Bommel	29
Petra Slingerland	30
Annie de Groot(50)	30
Marion van Doorm	30
Merel Postema	30
Edgar Cukier	31
Luc van Wessel	31

November

Marc Smits	1
Heydi van Ernst	2
Christiaan de Jongh	2
Herma Boonstra	3
Nellie van der Boon	4
Nicole Stam	4
Ans Rouw	4
Karin Kolsteeg	4
Akke Jurna (50)	4
Hannie van den Brink	4
Marit Butzelaar	5
Gert de Bree	6
Ant de Vries	7
Wouter de Blocq van Scheltinga	8
Toos Kops	9
Bettina van den Burg	9
Alexandra Tom	9
Nelly van der Waal	9
Marian Buijs	10
Annemarie Pielaat	10
Gerson Gmelich Meijling	11
Marie Hornung (60)	11
Lieke Emous	11
Herman Posthuma	14
Livia de Waard	14
Loes Nel	14
Anne-Marie de Jong (60)	14
Jennifer van Houten	14
Hetty Vermeij	15
Theo van de Beek	15
Caressa Blankestijn	15
Mevlüt Kocer (50)	15
Wendelmoet van Zwol	15
Lieke Hulshof	16
Ilse Uyland (50)	16
Sander Abrahamse	16
Jolijn de Blocq van Scheltinga	17
Anneke de Waal	17
Henk Dekker	17

Rob Steenman	17
Bertus van Essen	18
Wilma Hoogeboom	18
Ria Konter	18
Michelle Witteveen	19
José Bod	19
Manuela Balliana	19
Mies Wuring	20
Peter Eyndhoven	21
Jan Toscani	21
Fons de Beer (80 !!)	21
Jasper Smits	22
Jean Paul Haaksman	23
Evert van 't Klooster	24
Jeannet Brouwer	24
Trudy van den Brink	24
Julia te Gussinklo-Ohman	25
Jente Frints	25
Annie Osinga	25
Myron Hagedoorn	26
Yvonne Schutte	30

December

Paul Kok	1
Marianne de Graaf	1
Cora van der Reijden	1
Riet Wind	1
Dick den Oude (60)	2
Constance van Senten (50)	2
Rico van Dalen	3
René Camper	3
Marian Connotte	3
Paul Rasch	4
Willy Versteegh(60)	5
Kathleen de Boer	5
Nel Steenaart(60)	5
Karin Haar	5
Marlies van Ernst	6
Esther Uijtdehaage (50)	6
Afke van Dalsen	7
Jan van de Hoef	7
Luc Lamme	7
Tim Lamme	7
Wim Roukema	8
Dineke Kleinekoort	8
Nathasja Bushoff	9
Eize Leertouwer	9
Enno Braaksma	9
Wil Drost	10
Amy Sevink	10
Marjan Bosboom (50)	11
Marlous Phielix(60)	11
Chris Meyer	12
Monique Kamphorst	12
Wouke van 't Klooster	12
Diana van Kessel	13
Jet Verheijen	13
Otto van Verseveld	14
Betty van Keken	15
Matthijs uit den Bogaard	17
Marga Boeren	17

Allen hartelijk gefeliciteerd.



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

DEKKER

+

VAN DEN BERG

BURG. GROTHESTRAAT 61 3761 CL SOEST

T 035 - 60 33 164

E DENB@CISCO.NL

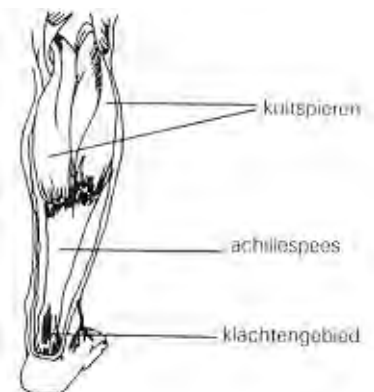
DRUKWERK
PRINTSERVICE
VORMGEVING

ONDERSCHIED IN KWALITEIT

Achillespeesblessure

Inleiding

Een veel voorkomende klacht bij lopen, is een stijve en pijnlijke achillespees. Bij lopen treden deze achillespeesklachten vrijwel nooit plotseling op, maar worden de klachten geleidelijk aan erger. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure, waarbij de pijn meestal gevoeld wordt in een gebied op zo'n 5 tot 7cm boven het hielbeen. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van drukpijn en een stijf en/of een licht zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware training. Als er geen maatregelen worden genomen zullen de pijnklachten ook optreden bij het begin van de training. Deze klachten verdwijnen in eerste instantie nog wel tijdens de warming-up, maar zullen na afloop van het lopen weer terugkeren. Als er dan toch nog wordt doorgelopen, zullen de pijnklachten uiteindelijk zoveel toenemen, dat het lopen gestaakt zal moeten worden. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen vele maanden gaan duren.



Oorzaken van deze achillespeesklachten

Er spelen meerdere factoren mee bij het ontstaan van deze achillespeesklachten.

- **Matige doorbloeding van de achillespees.**

Met name in het gebied zo'n 5-7cm boven het hielbeen is de doorbloeding van de achillespees matig, waardoor herstel na (kleine) beschadigingen slechts langzaam verloopt.

- **Overbelasting**

Door overbelasting ontstaan (kleine) beschadigingen in het peesweefsel. Overbelasting treedt eerder op:

- o als er geen goede warming-up wordt uitgevoerd;
- o als de kuitspieren verkort of stijf zijn
- o als in een korte tijd te veel, te vaak en te snel gelopen of gesprongen wordt. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode wordt deze fout vaak gemaakt. Eenzijdige trainingsvormen; met name heuvel- en sprongkrachttraining zijn berucht
- o als er gelopen wordt op een harde ondergrond (asfalt, beton)
- o als er schoenen gedragen worden die de schokken van de landing onvoldoende opvangen of onvoldoende ondersteuning (aan de hiel) geven
- o bij (geringe) standafwijkingen van de onderbenen (bijvoorbeeld 'O-stand'), de voeten (bijvoorbeeld knikplatvoeten) of een beenlengteverschil
- o als iemand overgewicht heeft ('te zwaar is')
- o als er geen aandacht besteed wordt aan een cooling-down.

Hoe voorkom je deze achillespeesklachten?

Om achillespeesklachten te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' bij het sporten op te volgen.

- **Warming-up**

Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in. Zeker als je al eerder achillespeesklachten hebt gehad, is het verstandig rekoefeningen van de kuitspieren als een vast onderdeel van je warming-up (en eventueel ook cooling-down) op te nemen. Dan kun je goed voelen hoe de spieren en pezen 'er voor staan'. Besteedt vervolgens aandacht aan loopscholing en voer een aantal versnellingsloopjes uit, waarbij de snelheid naar het einde toe steeds meer wordt opgevoerd.

Als je de rekoefeningen uitvoert, let dan goed op de aangegeven uitgangshouding. Bij het uitvoeren van de rekkingoefeningen mag geen pijn optreden. Hou de rekoefeningen zo'n 5 tot 10 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per been.

- **Goede trainingsopbouw**

Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. De belastbaarheid van de pees past zich slechts langzaam aan. Bouw dus na een blessure of ziekte de training weer zeer geleidelijk uit tot het oude niveau.

- **Spierversterkende oefeningen**

Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren. Hiernaast staat een voorbeeld van spierversterkende oefeningen voor de voetspieren getekend. Bij deze oefening is het de bedoeling dat je de handdoek met je tenen naar je toe krabbelt. Eventueel kun je de oefening zwaarder maken door iets op de handdoek te leggen (bijvoorbeeld een boek).



Spierversterkende oefeningen voor de kuitspieren kan je gemakkelijk (ook thuis) uitvoeren. Voorbeeld van deze oefening: ga met je voorvoeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traprede) en kom met beide voeten 'op de bal van de voet'. 'Zak' dan in 2 seconden beheerst op één voet omlaag, waarbij de hak voorbij de horizontaal moet 'doorzakken'. Kom vanuit deze stand vervolgens weer met beide voeten omhoog en herhaal de oefening (3 series van 10-15 keer, zowel met gestrekte als met gebogen knie).

- **Ondergrond**

Train zoveel mogelijk op een zachte, maar wel effen ondergrond (bos, gras).

- **Sportschoenen**

Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Diegenen die ook op de baan trainen, dienen zich te realiseren dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen. Als je (lichte) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knikplatvoeten), is het raadzaam om daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sportspecialzaak kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil een speciale aanpassing in of onder de sportschoen te laten maken. Dit kan het beste door een orthopedisch schoenmaker worden gemaakt.

- **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van de boven beschreven rekoefeningen.

- **Lichaamsgewicht**

Lopers met een (te) hoog lichaamsgewicht, lopen een grotere kans op achillespeesklachten. Bij een (te) hoog lichaamsvetpercentage helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.

Wat kan je doen als deze achillespeesklachten (toch) zijn ontstaan?

Wees alert op het begin van deze klachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na het lopen is niet normaal!

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer, voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om beginnende peesklachten te laten genezen. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de achillespees niet te zwaar belast wordt. Denk hierbij aan fietsen en aqua joggen.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de achillespees dan na de training zo'n 15 minuten met ijs. Het heeft de voorkeur om deze koeling uit te voeren door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Het been kan ook op een stoel gelegd worden met een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes onder de achillespees. Leg dan wel bijvoorbeeld een theedoek tussen de huid en de ijszak ter voorkoming van huidbeschadiging door bevriezing. Herhaal dit koelen zo'n 3-5 keer per dag.

- **Massage**

Als de kuitspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of naar een sportarts. Deze kan dan beoordelen welke behandeling voor jou het beste is en of het aanschaffen van nieuwe sportschoenen of het laten aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker voor jou zinvol is. Je kunt op de website www.sportzorg.nl opzoeken waar bij jou in de buurt een sportarts werkt op het Sportmedische Instelling (SMI).



Wat een prachtig gezicht, tijdens een donderdagavond-training in de Lange Duinen. We genoten van de ondergaande zon, trainer André pakt zijn mobieltje en maakte deze foto van de D-Groep. Helaas, van de ondergaande zon is niet veel meer te zien.

Wilt u The Stretcher per E-mail ontvangen, stuur even een berichtje naar Evert van 't Klooster
ledenadministratie@avpijnenburg.nl en u krijgt The Stretcher digitaal!

SV
 bouw & industrie

HOOIJER

Nieuwegracht 1-3
 3763 LP Soest

Pletterij 2
 1185 ZK Amstelveen

Stammerhove 5
 1112 VA Diemen

Wijkmeerweg 49
 1948 NT Beverwijk

Dé leverancier voor de professional!

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

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

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

Bezorging door heel Nederland

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



Van de ledenadministratie.

De afgelopen maanden zijn sinds het uitkomen van de laatste Stretcher maar liefst 49 nieuwe leden ingeschreven. Het ledental is dan ook gestegen tot 832 (20 september).

We naderen weer de termijn van 31 november. Personen die willen opzeggen moeten dat voor die datum doen.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Wim Hilhorst	Soest	12-jul-10	Recreant
Lia van Dijk-de Swart	Hoogland	12-jul-10	Nordic Walk
Menno Blom	Soest	16-aug-10	Junior C
Lous Tolboom-Timmer	Soest	17-aug-10	Recreant
Monique Kamphorst	Soest	18-aug-10	Recreant
Zwanijke Loeröp	Soest	18-aug-10	Recreant
Cor Kamphorst	Soest	21-aug-10	Power Walk
Daphne van de Waterbeemd	Soest	21-aug-10	Mini Pupil
Mieke Janmaat	Soest	21-aug-10	Recreant
Petri Krijnen	Soest	21-aug-10	Recreant
Nicole Stam	Soest	21-aug-10	Recreant
Marieke Verhoef-de Groen	Soest	21-aug-10	Recreant
Josien van der Laan	Soest	21-aug-10	Recreant
Liam Sakkers	Soest	21-aug-10	Recreant
Marleen Lubberding	Soest	21-aug-10	Recreant
Celine de Geus	Baarn	23-aug-10	Recreant Junior
Cora van der Reijden-Mulder	Soest	23-aug-10	Recreant
Rita van der Steeg	Soest	30-aug-10	Recreant
Frans Witteveen	Soest	30-aug-10	Recreant
Kaj Untersalmberger	Amersfoort	30-aug-10	Master
Michelle Witteveen	Soest	30-aug-10	Recreant Junior
Aad van Heel	Soest	30-aug-10	Master
Wendelmoet van Zwol	Soest	30-aug-10	Recreant Junior
Dorte Simonsen	Soest	01-sep-10	Diversen
Addy Nooitgedacht-Dubbeldam	Soest	01-sep-10	Recreant
Joan Paul	Soest	01-sep-10	Recreant
Geertje Bosch	Soest	01-sep-10	Diversen
Marianne de Graaf	Soest	01-sep-10	Recreant
Melissa Jansen	Soest	04-sep-10	Recreant Junior
Koen Clevers	Soest	04-sep-10	Recreant Junior
Jip Admiraal	Soest	04-sep-10	Recreant Junior
Tessa Jansen	Soest	04-sep-10	Recreant Junior
Jagna Sax	Soest	04-sep-10	Recreant
Elly Roorda	Soest	04-sep-10	Recreant
Ellen Kok	Soest	06-sep-10	Recreant Junior
Marit Butzelaar	Soest	06-sep-10	Recreant Junior
Myrthe van Dalen	Soest	06-sep-10	Junior C
Marion van Doorm	Soesterberg	08-sep-10	Recreant
Jacqueline van Harmelen	Amersfoort	13-sep-10	Power Walk
Yaron Kooima	Soest	13-sep-10	Recreant Junior
Christiaan de Jongh	Soest	13-sep-10	Recreant Junior
Mathijs van Wessel	Baarn	15-sep-10	Pupil C
Ilse Uyland	Soest	15-sep-10	Recreant
Luc van Wessel	Baarn	15-sep-10	Pupil A
Anna Waterman	Soest	15-sep-10	Recreant Junior
Sophie Waterman	Soest	15-sep-10	Pupil B
Judith Verhoeks	Soest	15-sep-10	Recreant
Mariska Wijnmalen	Soest	15-sep-10	Recreant
Roald van der Heide	Soest	20-sep-10	Recreant

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



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