

December 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:
verzekeringen en
financiële zaken.

En.... Voor alles geldt:

THE STRETCHER

Cluborgaan van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Oplage 700

Verschijnt 5x per jaar

Aangesloten bij de Atletiekunie

23^e jaargang No. 5

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 wedsecia@avpijnenburg.nl

Zwaluwenweg 20, Soest 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

gaboeren@tiscali.nl

Tel.: 6021171

DRUK

Dekker + van den Berg

Burg. Grothestraat 61, 3761 CL Soest

Tel.: 6033164

REDACTIE THE STRETCHER

Gerard van den Berg

Ria van Egdom

Gerard Boeren

Kuipers Rietberghof 14, 3762 JS Soest

Fazantpad 49, 3766 JH Soest

Schoutenkampweg 36, 3768 AE Soest

H.v.d.Berg90@kpnplanet.nl

ria.van.egdom@casema.nl

gaboeren@tiscali.nl

Tel.: 6030391

Tel.: 6020122

Tel.: 6021171

**WEDSTRIJD ORG. COMMISSIE****v_woc@avpijnenburg.nl**

Petra Slingerland (VZ)	Reespoor 20 Soest	Tel.: 6015745
Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	Tel.: 6011470
Evert van 't Klooster	Beckeringsstraat 54 Soest	Tel.: 6021919
Michiel Kuper	Weegbreestraat 463 Soest	Tel.: 6014091
Harro van Leijenhorst	Honingbij 26 Soest	Tel.: 5882186
Gerda Nouwen	Dr. 's Jacobsstraat 25 Soest	Tel.: 6026419
Philip Parlevliet	Claroenstekerp pad 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 Blietlaan 39 Soest	Tel.: 6015800
Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	Tel.: 6011470
Henny van Leek	Beukenlaan 48 Soest	Tel.: 6010349
Ineke Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802

SECRETARIAAT SYLVESTERCROSS

Sylvestercross Postbus 555 3760 AN Soest

COÖRDINATOR REANIMATIECURSUS

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

COMMISSIE BAANWEDSTRIJDEN

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

baanwedstrijden@avpijnenburg.nl**oud papier**

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest Tel.: 6013423

ADVERTENTIES

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

Bankgirorekening AV Pijnenburg 3159 98 601**CATAGORIEËN – 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 COMMISSIE**v_jc@avpijnenburg.nl**

Marcel Klarenbeek (vz)	Seminariehof 2 Soest	Tel.: 6030372
Ina Andriessen	Ereprijsstraat 71 Soest	Tel.: 6026219
Theo v. d. Beek (vv)	Gerrit v d Veenstraat 58 Soest	Tel.: 6035915
Marion v. Dorresteijn	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	Minstreeplpad 15 Soest	Tel.: 6025474
Loes Nel	Turfstreek 219 Soest	Tel.: 6010747
Marlon van Zal	Beetzlaan 78 Soest	Tel.: 6021605
Vacature		

KANTINE COMMISSIE kantine-commissie@avpijnenburg.nl

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

BARHOOFDEN:**barhoofden@avpijnenburg.nl**

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Gert de Bree	van Lenneplaan 16 Soest	Tel.: 6016118
Wim van Leek	Beukenlaan 48 Soest	Tel.: 6010349
Wim Rademaker	Kerkpad NZ 6 Soest	Tel.: 5770871
Ton Ruepert	Eigendomweg 85	Tel.: 6030200
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

26 februari 2011

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**

Links boven	: Start Jeugd bij de Gildeloop
Rechts boven	: Fietsbegeleiding tijdens de Pijnenburg Bosmarathon
Onder	: Trainers in de bijscholing "Core Stability"

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

Van de Vice voorzitter.

Het jaar loopt al weer met rasse schreden ten einde en dat is een goed moment om even om te kijken naar het bijna afgelopen jaar, maar toch ook vooral een goed moment om vooruit te kijken naar het komende jaar.

We mogen met trots vaststellen dat we een heel goed jaar gaan afsluiten. Trouwens we mogen best trots zijn op onze vereniging. We zijn een gezonde vereniging met een uitstekende clubcultuur, een vereniging die nog steeds groeit in ledenaantal, een vereniging die een heel belangrijke rol vervult in de breedtesport in Soest en omgeving. Trots mogen we ook zijn op ons nieuw ingerichte middenterrein. Daarmee hebben we een lang gekoesterde wens gerealiseerd. We mogen nu officiële wedstrijden organiseren. Tenslotte en zeker niet in de laatste plaats mogen we ook trots zijn op onze atleten, die met regelmaat uitstekende resultaten boeken en daarmee in de Nederlandse atletiekwereld voor AV Pijnenburg goede ambassadeurs zijn.

De diverse sportevenementen van AV Pijnenburg waren weer een sportief feest.

De Noodwacht is dit jaar officieel gestart met een "uitrukactie" van de burgemeester.

Helaas functioneert de Noodwacht nog niet in volle omvang, omdat we daarvoor nog een groot aantal vrijwilligers nodig hebben. We hopen en verwachten dat er nog heel veel leden zijn die bereid zijn een paar keer per jaar als noodwacht in "De Pijnenburgt" een paar uur wacht te houden.

Ja beste medeleden, we gaan weer een goed jaar afsluiten en dat is vooral te danken aan de vele leden die op diverse manieren, in diverse functies zich inzetten voor het wel en wee van de vereniging. Zonder deze inzet kunnen wij niet, de vrijwilligers zijn de kurk waarop de vereniging drijft. Daarom alle vrijwilligers, heel, heel hartelijk dank!!!

AV Pijnenburg is meer dan een atletiekvereniging, het is een atletiekfamilie en ik ben er zeker van dat er toch voldoende capabele personen zijn die op bestuurlijk niveau zich enkele jaren willen inzetten voor deze atletiekfamilie, want we kunnen nog heel veel helpende handen gebruiken, al is het maar voor een paar keer een paar uur per jaar. Dat lijkt toch niet te veel gevraagd.

Onze oud-voorzitter Jan Menne heeft in de Algemene Ledenvergadering het stokje willen overdragen, maar helaas was er nog geen opvolging. Ik heb mijn functie als penningmeester verruild met die van vice-voorzitter en ik neem daarom de functie van voorzitter waar totdat opvolging is geregeld.

Jan heeft zijn taak als voorzitter op een geheel eigen en zeer voortreffelijke wijze inhoud gegeven en we mogen hem daarvoor zeer dankbaar zijn. Helaas laat zijn gezondheid momenteel te wensen over, maar hopelijk kan hij met zijn Joke nog heel lang genieten.

Voor de functie van penningmeester hebben we een uitstekende opvolger kunnen vinden. In Saskia v.d.

Vuurst. Verder hebben we Paul Romein kunnen begroeten als nieuw lid van het DB en ik kan jullie zeggen dat hij een belangrijke aanwinst is gebleken. Tenslotte en dat is heel belangrijk, is Evert ten Kate in september toegetreden tot het DB en het ligt in de bedoeling dat we hem in komende ALV kunnen voorstellen als onze beoogde nieuwe voorzitter. Dus wat betreft het DB zijn we weer goed bezet en mede daarom zie ik het komend jaar met vertrouwen tegemoet.

Het zijn nu de donkere dagen voor de kerst, maar die zijn gauw voorbij, zoals een heel jaar ook voorbij is voordat je het weet. Bovendien hebben we in deze donkere dagen de Sylvestercross als een sportief lichtpunt.

Ik wens jullie allen, mede namens mijn medebestuurleden, van harte Prettige Kerstdagen en een heel goede jaarwisseling en voor het komende jaar alles wat goed is; voorspoed; geluk en vooral gezondheid.

Everhard van Dijk



Van links naar rechts van boven naar beneden:
Aad Schuilenburg, Henrik Kok, Ivo Stolk, Nina Unruhe, Eva Thijssen, Rik Barlo, Iris Barlo, Jeske Wiemans, Wouke van 't Klooster en Hidde Doornkamp bij de Clubkampioenschappen Jeugd op 3 oktober jl.



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

VAN DE REDACTIE (december 2010)

De feestmaand is in volle gang en het is nog maar eventjes tot Kerst en de 30^e Internationale Sylvestercross, de mooiste cross van Nederland. En door alle winterse omstandigheden van de afgelopen weken kunnen we mogelijk rekenen op een bijzondere jubileumeditie van Dé Cross.

De blokhoofden zijn al weer bij elkaar geweest om de voorbereidingen goed op elkaar af te stemmen. Ook zijn alle vrijwilligers al gemobiliseerd om op de laatste dag van het jaar wederom paraat te staan voor het 'parade-paardje' van de A.V. Pijnenburg. Op vrijdag 17 december 2010 is de grote Medewerkersavond in de Pijnenburgt. Op vrijdag 14 januari 2011 is de evaluatieavond, welke i.v.m. het jubileum iets speciaals wordt! We hopen met zijn allen natuurlijk op een boeiende prachtige en zeer geslaagde 30^e editie van de Mooiste Cross van Nederland. Zie sylvestercross.nl

En dat allemaal zo'n 10 weken na de 11^e editie van de Bosmarathon, ook wel de Groenste Marathon van Nederland genoemd. Ook hier was weer sprake van een geslaagd evenement. Door een lager aantal inschrijvingen en een verschuiving van de langere naar de (goedkopere) kortere afstanden

draaide de Bosmarathon dit jaar niet quite. Dat betekent dat de toch al sobere 11^e editie volgend jaar op de 9-10-11 gevolgd zal worden door een mogelijk nog soberder 12^e editie van de Bosmarathon. Het is dus goed merkbaar dat de financiële crisis ons, als organisatoren van een sportevenement, ook niet geruisloos voorbij gaat. We mogen hopen dat we het ergste op dat vlak binnenkort achter de rug hebben. Zie bosmarathon.eu

Een andere bijzondere gebeurtenis was de afgelopen tijd het Duingolf & Winterkost- evenement van de 50-Euroclub. Maar liefst zo'n 60 leden had zich aangemeld voor deze happening. Onder redelijke weersomstandigheden (droog, zon, wat wolken, weinig wind) hadden de organisatoren van de 50€-club 6 golfholes in de duinen uitgezet, welke tweemaal moesten worden afgewerkt. Bij een temperatuur van 10-12 graden werd als vanouds fanatiek gestreden om het beste resultaat te behalen. Niets, zelfs frauduleuze handelingen, werd geschuwd om de andere teams af te troeven. Al het geploeter in de grote zandbak van Soest werd uiteindelijk beloond met prijzen als een stronk boerenkool, een bos wortelen, een bos uien (troostprijs), pakken zuurkool en blikken erwtensoep.

Een bijzondere en welkome verrassing tijdens het golfen was het verstrekken van een lekker likeurtje, genaamd 'Zonnegloortje'. De 30 % alcohol daarin deed degenen, die het ondanks de felle strijd toch nog koud hadden, inwendig goed verwarmen. Zolang de voorraad strekte, werd in de frisse buitenlucht zelfs een



Evert v d Pol, derde van rechts, bracht tijdens het Duingolf @ Winterkost evenement aan iedere groep een bezoek en trakteerde de deelnemers op een "Zonnegloortje".

tweede likeurtje geserveerd. Tot slot werd de winterkost bij het begin van de avond opgediend. Ook daar lustte de aanwezigen wel 'pap' van. Dit alles stemde de aanwezigen zo goed, dat een aantal van hen zich meteen aansloot bij de 50Euro-club, waardoor het ledental met 10% steeg. Een goede zaak voor de 50€-club en ook voor de A.V. Pijnenburg in zijn algemeenheid.

Ook in deze editie van de Stretcher weer aandacht voor een van de oudste actieve leden van Pijnenburg (Fons de Beer), die in de 2^e helft van november zijn 80^e verjaardag mocht vieren. Zie de rubriek 'Terug in de tijd met'. Verder wordt in een andere rubriek 'In gesprek met' weer een jeugdlid, nu Laura Davey, in de spotlights gezet. Beide rubrieken zijn bijdragen van het vrouwelijke redactielid Ria van Egdom.

Tot slot wenst de redactie van de Stretcher iedereen fijne Kerstdagen en een gezond en voorspoedig Nieuwjaar 2011. Veel leesplezier met deze laatste Stretcher van het jaar 2010.

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

Nieuwjaarsreceptie

Het Bestuur van AV Pijnenburg nodigt al haar leden en belangstellenden uit om op zaterdag 8 januari vanaf 16.00 tot 18.00 uur een toast te komen uitbrengen op het nieuwe jaar 2011.

Het Bestuur

**Vrijdagavond 17 december 2010 medewerkersavond
Sylvestercross**

Vrijdagavond 14 januari 2011 evaluatie Sylvestercross

ALGEMENE LEDENVERGADERING

De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering zal worden
gehouden op
woensdag 16 maart 2011, aanvang 20.45 uur
in

“De Pijnenburgt”

De stukken liggen vanaf 2 maart in de kantine.

Het Bestuur

In overleg met het bestuur heeft de kantinecommissie besloten voor verschillende consumpties in de kantine de prijzen te verhogen.
Zie voor een uitgebreid artikel elders in deze Stretcher.

De Kantinecommissie.

POWERWALK:

NORDIC WALKING

ZAALTRAINING

WEDSTRIJD

Wim van Dorresteijn 035-6020727
Ben Kersbergen 035-6090770

Else Lagerweij, namens de WAC

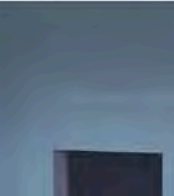
OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

Bako

openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring






Showroom Openingsdagen:
vr 19 - 21 uur za 10 - 16 uur

Industrieweg 16d Soest
Tel 035 - 60 196 89
www.bakooopenhaarden.nl

RVS RODIJKANAAL.NL INBOUWPAKKETTEN

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

Lange afstand:

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

Trainers verticale groep zaterdagmorgen:

Kees Suijkerbuik	06-36044389
Rob Jansen	06-51962228
Susanne van 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



Sinterklaas en zijn Zwarte Pieten brachten zaterdagochtend 4 december een bezoek aan de jeugd van AV Pijnenburg.



PARKEREN BIJ AVP

Ons parkeerterrein is niet groot genoeg, maar vooral in bijzonder slechte conditie. Hobbelig, modderig en niet voorzien van enige markering. Het is daardoor zelfs niet erg veilig. Het bestuur is al vele jaren bezig om bij de gemeente gedaan te krijgen dat ons parkeerterrein behoorlijk wordt ingericht. Tot nu toe zonder het gewenste resultaat en gezien de huidige financiële mogelijkheden ziet het niet naar uit dat er op korte termijn iets gaat verbeteren.

Toch zijn er wel mogelijkheden om de huidige situatie wat minder klemmend te maken.

Om te beginnen zou het al erg helpen wanneer iedereen zijn auto netjes zou parkeren. Er is dan wel geen markering, maar met een meer betere "oplijning" zullen er enkele auto's meer kunnen staan. Heel echt grote verbetering zou worden bereikt wanneer er meer leden met de fiets zouden komen. Maar over fietsen

gesproken, ook hier geldt dat het stallinggedrag van onze fietsers voor verbetering vatbaar is. Het is niet de bedoeling dat leden hun fietsen buiten de daarvoor bestemde ruimte zetten. Zeker het stallen van fietsen op het gras, terras en de tegelpaden is niet toegestaan. Er wordt gestart met het voorbereiden van een nieuw parkeerbeleid, maar op dit moment overweegt het bestuur om foutparkeerders, zowel fietsen als auto's, een gele kaart te geven, om duidelijk te maken dat het anders moet.

Wij hopen en vertrouwen dat deze oproep goede opvolging zal krijgen en we hopen natuurlijk ook vooral dat er toch op redelijke termijn door de gemeente wordt gezorgd voor een kwalitatief goed parkeerterrein.

Het Bestuur.

Winnaars Bosmarathon

De Elfde Bosmarathon van atletiekvereniging Pijnenburg in Soest heeft dit jaar twee records opgeleverd, namelijk op de 31,5 km en de 10,5 km bij de mannen.

Twee Soesters op podium.

Er schreven zo'n achthonderd deelnemers in, waarvan er op een iets aangepast parcours 681 finishten. Bert Eigenhuis uit Soest werd derde bij de marathon.

Het parcours was de afgelopen weken nauwlettend in de gaten gehouden. Vrijwilligers van Pijnenburg groeven geulen op drassige stukken. Het weer bleef droog en dat was goed nieuws.

Op de marathondag zelf, zondag 10 oktober, was het zelfs uitgesproken zonnig loopweer.

De marathonafstand is gewonnen door Emile Dercksen en Mirjam Ruiter. Dercksen, uit Harderwijk, finishte in

3 uur 54 min 30 sec. Hij bleef daarmee zo'n drie minuten verwijderd van het parcoursrecord. De winnaar van vorig jaar eindigde als vierde. Mirjam Ruiter uit Oostwoud behaalde een tijd van 3 uur 38 min en 6 sec.

Zij bleef ruim tien minuten boven het oude record van Janet Spoelder, dat vorig jaar werd gevestigd.

Spoelder werd tweede.

Op de 31,5 km (drie ronden) was Sam Drost de snelste in 2 uur 2 min en 24 sec. Hij vestigde hiermee een nieuw record. Bij de vrouwen won Miranda Goossens in 2 uur 49 min en 6 sec. Op de halve marathon (21,1 km) won Ruud van de Broek in een tijd van 1 uur 25 min en 12 sec. Bij de vrouwen won Esme Fatozzi in 1 uur 34 min en 18 sec. De 10,5 km leverde een podiumplaats op aan twee Pijnenburgers. De overwinning ging naar Emiel Spelt in 36 min en 30 sec. Hij vestigde een nieuw parcoursrecord. Vincent Hofmann werd derde in 38 min en 24 sec. Bij de vrouwen ging de zege naar Marloes Faddegan uit Soest in 44 min en 24 sec.

Op de 5 km wonnen Tim Suijkerbuijk van Pijnenburg, in 17 min en 18 sec., en Chantal van Velden uit Baarn, in 23 min en 18 sec. Bij de jeugdliep van 1,3 km wonnen Henrik Kok en Julia van Delft. De 2,1 km werd een zege voor Pijnenburger Koen Koehof en oud-Pijnenburgster Judith Rasch.

Bij het powerwalken won Ria Konter; de zeges bij nordic walking waren voor Rob Middeldorp en Caroline van der Salm.



Meer uitslagen: zie de website van AV Pijnenburg: www.avpijnenburg.nl

Clubkampioenschappen AV Pijnenburg



Junioren.

Van links naar rechts
van boven naar
beneden:

Jente Frints, Pien
Jellema, Michelle
Witteveen, Susanne
van der Hoeven,
Koen Clevers, Niles
Kleijwegt, Jasper
Smits, Mitchell Thiel,
Nikki Klarenbeek,
Xoe Posthuma,
Kevin Land, Guus
Nouwen.

Uitslagen Clubkampioenschappen AV Pijnenburg.

M Sen Maarten Haegens 9.53; Bart van de Bunt 10.10; Jefta Bijpost 10.26

M35 Erik den Oude 10.08; Jos Bloem 10.51; Peter van de Vijgh 11.22; Martin Stolk 11.47

V45 Esther Uijtenhaage 13.02

M45 Kees Suijkerbuijk 10.52; Richard Voorinhold 11.27; Berend Drenth 11.30; Edgar Cukier 11.51

V55 Gerrie den Oude 13.07; Lotje Hakker 14.30

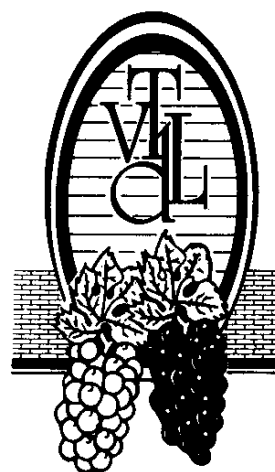
M55 Jan van der Lee 12.00; Sjaak Vreugdenhil 12.15; Harry Beurskens 12.53

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*



jet grafische vormgeving en dtp



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

Crosseizoen weer gestart voor AV Pijnenburg.

Afgelopen zaterdag was in Amersfoort de 1^e cross van de regionale crosscompetitie. Op het heuvelachtige terrein van de Gagelberg mochten de AB-junioren in de stromende regen de spits afbijten. Met gelijk winst voor AV Pijnenburg voor B-junior Mitchell Thiel die van start af aan weg liep bij de concurrentie. Bij de A-junioren was de winst voor Jasper Smits die in de laatste ronde routineus de achtervolgende groep verschalkte. Bij de meisjes A-junioren liep Anke Suijkerbuijk zien waarom dit heuvelachtige parcours haar favoriete terrein is. Gedecideerd pakte ze in de laatste kilometer de kop over en won met een fraaie voorsprong. Ook B-junior Suzanne Nouwen liet in de laatste ronde zien dat ze over voldoende inhoud beschikte om naar de tweede plaats te lopen. Bij de C-junioren werd Guus Nouwen met een mooie eindsprint 4^e. Bij de jongens pupillen A2 scoorde Lennart Gijsen uitstekend met een 2^e plaats. Bij de jongens pupillen A1

moest Henrik Kok tot het uiterste gaan om op de streep net de winst te pakken. Dat deden ook Ivo Stolk (JPC) en Iris Barlo (meisjes mini pupillen). Isis Molenaar werd 3^e bij de MPC.

Een dag later stond in Hilversum de 63 editie Maple Leaf cross weer op het programma. Bij de korte cross (3km) was heel de regionale top aanwezig alsmede oud Europees Indoorkampioen Arnoud Okken die afgelopen jaar nog 4^e werd op het EK 800m outdoor. Tim Suijkerbuijk ging iets te overmoedig in de slipstream van deze toppers mee. De 2^e ronde liepen de benen vol bij de klim van de heuvel die als scherprechter moest worden genomen. Mitchell Thiel kwam er gemakkelijk overheen waardoor hij met een 11^e plaats de beste Pijnenburger was. Tim Suijkerbuijk (14^e), Vincent Hofmann (17^e) en Jasper Smits (23) achter zich latend. Bij de lange cross (9km) was er een 15 plaats voor master Stef Rasch.

AV Pijnenburg actief bij Baarnse Wintercup.

Afgelopen zondag was alweer de 36-ste editie van de Baarnse wintercup. De eerste wedstrijd uit een serie van 3 crossen met start en finish bij het Baarnse Bosbad.

Eerst even tempo maken op de nu drassige zonneweide en dan het bos in.

Bij de 7 jarige mochten Isis Molenaar en Ivo Stolk de spits afbijten. Wat ze met een 2^e en 3^e plaats uitstekend deden. Bij de jongens 9 jaar was Henrik Kok een klasse apart. Met ruime voorsprong mocht hij het hoogste treedje van het podium op. Suzanne Nouwen kon

tevreden zijn haar tweede plaats bij de meisjes 14-15 jaar.

Bij de mannen korte cross kon Timo van Beek lang met de top-3 mee. In de eindfase moest hij de kopgroep laten gaan maar kaapte toch de 5^e plaats weg voor de aanstormende Mitchell Thiel die 6^e werd. Een topprestatie voor deze Soester junior die voor het eerst met de senioren meestreed. Bij de lange cross liep Emiel Spelt naar een knappe 5^e plaats in 36.39min op de 10km. Stef Rasch liet zien dat zijn topvorm eraan komt. Met 39.15min. werd hij knap 3^e bij de masters 50+.

Uitslagen BAV Wintercup Baarn.

Jongens t/m 7 jaar: 3 Ivo Stolk

Meisjes t/m 7 jaar: 2 Isis Molenaar; 7 Daphne van de Waterbeemd; 9 Jeske Wiemans

Jongens 8 jaar: 4 Pablo Velt; 5 Mathijs van Wessel

Meisjes 8 jaar: 8 Nurya Mets

Jongens 9 jaar: 1 Henrik Kok; 20 Luc Lamme; 22 Oscar de Groot; 27 Tim Lamme

Meisjes 9 jaar: 7 Nina Unruhe

Jongens 10-11 jaar: 10 Lucas Biesterveld ; 11 Daniël Noorman; 14 Luv van Wessel; 15 Lennart Gijssen; 18 Jort Meijboom; 21 Stefan Smits; 32 Lucas Stolk; 36 Siebren Broekema; 38 Thijs Köllmann

Meisjes 10-11 jaar: 5 Wouke van 't Klooster; 9 Fleurine van Logtestijn; 10 Sandra van de Grift; 20 Amber Willems; 22 Femke Jansen; 23 Tara Swart; 27 Famke Broekhuizen; 31 Carmen van de Waterbeemd

Jongens 12-13 jaar: 5 Guus Nouwen; 7 Melle van Hunen; 10 Sam van de Water; 11 Tom Kaspers; 14 Max Groot; 15 Robin Abramamse; 16 Alex Ketelaars; 22 Lex Butzelaar

Meisjes 12-13 jaar: 5 Iris ter Horst; 9 Mara Kaspers; 10 Esmee Stöver; 13 Ilse de Boer; 14 Merel Zevering; 18 Mirte Klarenbeek; 20 Nienke Blom; 23 Valerie Rog

Jongens 14-15 jaar: 8 Koen Koehof; 9 Sander Kaspers; 12 Menno Blom; 13 Kevin Land

Meisjes 14-15 jaar: 2 Susanne Nouwen; 5 Emma van der Burgh; 8 Dewi Posthuma; 9 Anne Nelissen

Mannen Korte Cross: 5 Timo van Beek; 6 Mitchell Thiel; 9 Tim Suijkerbuijk; 10 Arnout Salome; 12 Vincent Hofmann; 21 Jasper Smits

Lange Cross Mannen: 5 Emiel Spelt; 11 Bas Meder; 12 Paul Rasch

Lange Cross M35+ Lange Cross 10km: 7 Erik den Oude

Lange Cross M45-49: 13 Richard Voorintholt

Lange Cross M50+: 3 Stef Rasch; 10 Theo van de Beek; 12 Berend Drenth; 15 Edgar Cukier

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

Al meer dan 50 jaar een waarborg voor kwaliteit



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

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

slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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

BERICHT VAN DE KANTINECOMMISSIE

Beste leden,

Afgelopen periode hebben wij ons gebogen over de huidige consumptieprijzen in de kantine.

Alleen dit jaar al is de prijs van koffie met meer dan 25% gestegen.

De prijzen van frisdranken hebben wij sedert de invoering van de euro niet meer aangepast aangezien één euro zo gemakkelijk was. De inkooprijzen zijn in de afgelopen 8 jaar wel gestegen.

De prijzen van bier en wijn hebben wij wel enkele keren verhoogd maar de inkooprijzen zijn door o.a. verhoogde accijns ook steeds aanzienlijk gestegen.

Wij hebben dan ook besloten alle consumptieprijzen **met ingang van 1 januari a.s.** met € 0,10 te verhogen. Het bestuur is met deze prijsaanpassing akkoord gegaan.

De koffie wordt dan € 0,90 en de thee € 0,70. Flesjes frisdrank en AA-drink worden € 1,10 en blikjes Cola, Fanta en Sprite worden € 1,30. Bier wordt € 1,40 en bijzondere bieren zoals bokbier en sylvesterbier worden € 1,70. De prijs van de wijn gaat naar € 1,60.

Een kleine troost: de flesjes water blijven € 0,40

Wij hopen dat jullie begrip kunnen opbrengen voor deze prijsverhoging.

De kantinecommissie.

Eerste kogelslingerrecord bij de a.v. Pijnenburg.

Op zaterdag 2 oktober wist B junior Harald Rog voor het eerst in de geschiedenis van de a.v. Pijnenburg een kogelslinger record te vestigen. In Boskoop kwam hij tot een afstand van 29.62 m. met de 5 kg. wegende kogel. Op de nationale seizoenranglijst bij de junioren staat hij als 17e. Deze winter zullen meerdere Pijnenburgers onderleiding van trainer Richard van Egdom zich bekwamen in dit speciale werponderdeel.



Bowlingwinst van Pijnenburg op a.v. Triathlon.



Woensdag werd in bowlingcentrum Overhees de jaarlijkse bowlingwedstrijd tussen a.v. Triathlon en Pijnenburg gehouden. In totaal 37 atleten en atletes streden om de prijzen. Susanne was bij de meisjes de beste terwijl Niels met een superscore 209 punten de beste bij de heren was.

De strijd tussen Pijnenburg en Triathlon ging tussen de competitieploegen van de meisjes C en de jongens B. De junioren van Pijnenburg wonnen nipt met 1072 punten tegen 1069 punten. In deze categorie was Menno het beste bij de jongens, terwijl bij de meisjes Yara Gast (a.v. triathlon) de beste was voor Angeniet en Caressa.

SCHEMA BARDIENST 2010/2011

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
dec.	11	Ineke Schoemaker	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
dec.	18	Marga Boeren	Sabine Aprahamian	6015235	Christel de Kam	6024041
	25	Kerstmis	Kantine gesloten			
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	Ton Ruepert	Linette Commandeur	6032120	Bram Blokzijl	6015800
mrt.	5	Leo Kortekaas	Sandra van Veen	06 41180473	Linda Hoebe	6014457
	12	Gerard Boeren	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
	19	Joke van Zal	Yvonne Jansen	5421610	Marga Boeren	6021171
	26	Herman Schoemaker	Mia Egtberts	06 22371935	José Schoonenberg	6033208
april	2	Wim van Leek	Tilly Melse	6028287	Ton Ruepert	6030200
	9	Dineke Kleinekoort	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
	16	Ineke Schoemaker	Annette Steenman	6090808	Gert de Bree	6016118
	23	Marga Boeren	Ingrid Blokzijl	6015800	Hannie van de Brink	6090647
	30	Leo Kortekaas	Roger Hochstenbach	6859088	Corina Kok	6032110

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

Atelier "De Ontdekking"

Voor uw:

- Kinderfeestjes
- Vriendinnenmiddagen
- Collega- en/of
vrijgezellenmiddagen

Maak samen iets leuks, leer elkaar eens anders kennen d.m.v.:

- Schilderen
- Schetsen naar de natuur
- Bloemschikken
- Afternoon Tea

Ook verzorgen wij teken- en schilderlessen

voor volwassenen en kinderen.

Voor info en afspraak:

Atelier "De Ontdekking"

Ericaweg 2 Soest

Tel.: 035 6021271

colimburg@casema.nl

margrietlimburg@casema.nl





21 mei 2011 is het zover !!!

Ik (Sam Drost) ga dan nog een keer een marathon lopen. En wat voor één !!!

Ik ga de Chinese muur trotseren.

42,195 kilometer grove keien; trapje op, trapje af.

Maar nu wel met een MISSIE !!!

Ik wil met deze missie geld ophalen voor het

Helen Dowling Instituut

Twijfel dus niet langer en help mij van deze missie een succes te maken !!!

Kijk op de website www.samwithamission.nl voor meer informatie over sponsoring of word door een éénmalige donatie van € 50,- lid van de club van 50.

Bankrekeningnummer 22.68.21.560 t.n.v. Stichting Helen Dowling Instituut te Utrecht onder vermelding van "Marathon China" en uw naam.

"Kanker raakt ons allemaal. Het zet de wereld op zijn kop. Emotionele hulp is daarbij soms onontbeerlijk. Het HDI helpt".



RODE KRUIS VAN NEDERLAND | VIA DE WERELD | TELEFOON 030 252 40 30 | WWW.HDI.NL



**Helen
Dowling
Instituut**

Begeleiding
bij kanker

CADEAUTJES MAAND



EXTRA KOOPZONDAGEN!
Kijk op www.run2day.nl/winkels
of er een bij jou in de buurt
ook geopend is

Run2Day vind je in:

Almere, Klokkeluidersstraat 45 • Amersfoort, Grote Haag 129 • Amsterdam, Overtoom 345-351
Arnhem, Rijnstraat 70 • Bergen op Zoom, Lindenbaan 2 • Breda, Nieuwstraat 33
Den Bosch, Rijnstraat 28 • Den Haag, Fluwelen Burgwal 9 • Deventer, Nieuwstraat 37
Emmen, Derksstraat 2 • Eindhoven, Geldropseweg 19 • Gorichem, Langendijk 73
Groningen, Damsterdiep 54-56 • Haarlem, Jacobijnestraat 54-56 • Hengelo, Bevrijderslaantje 1
Hoogeveen, Schutstraat 58 • Nijmegen, Van Schevichavenstraat 1 • Rotterdam, Meent 75
Tilburg, Stadhuisplein 341 • Utrecht, Mariastraat 10 • Veenendaal, Verlaat 7 • Zwolle, Vechtstraat 31

De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

www.run2day.nl

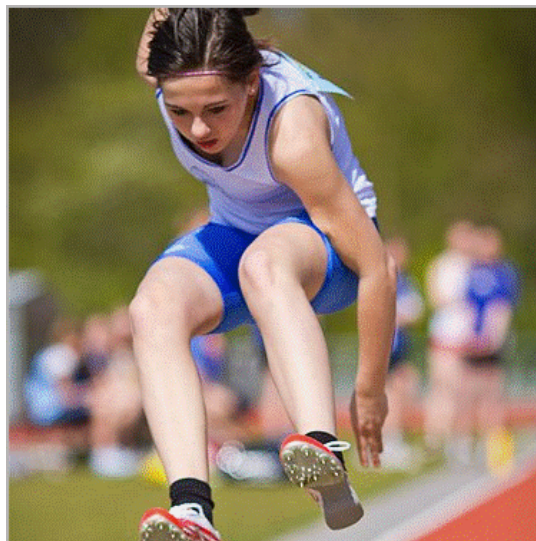
In gesprek metLaura Davey

Laura Davey, een sportief uitzijnde atlete van 14 jaar jong, door haar trainer Rob Land werd aanbevolen als een gedreven atlete, die haar atletieksport uiterst serieus neemt!

Ik neem dit keer het vraaggesprek af in de kantine van AV Pijnenburg, aangezien Laura haar woonadres Baarn is. Voor beide partijen is het praktischer het dichtbij huis te laten plaatsvinden! Er volgt een geanimeerd gesprek!

Laura, vertel eens waar komt je gedrevenheid voor de atletieksport vandaan? Sportieve ouders soms?

Ze begint te lachen, mijn ouders zijn totaal niet sportief, mijn oma daarentegen had wel wat met sport in het algemeen. Het kwam eigenlijk zo, ik was als kind een nogal beweeglijk type, dus mijn moeder gaf als voorstel, ga lekker bewegen Laura, als uitlaatklep. En de buitensport trok mij enorm aan, dus zo is het gekomen!



Heb je nog een doelstelling, betreffende bepaalde technische nummers welke je wilt verbeteren?

Jazeker, mijn sprint op de 80 meter afstand, heb ik nu een tijd van 10.07 staan en ik ben zeker van plan deze tijd te verbeteren en daar train ik momenteel erg hard aan. Tevens heb ik tijdens de Nederlandse Kampioenschappen best bewezen dat de 200 en 400 meter een favoriete afstand voor mij is geworden!

Aangezien jouw trainingen best veel tijd vergen om het gewenste resultaat te bereiken, is dit te combineren met je Middelbare School?

Je ziet haar denken en begint te lachen, ja eigenlijk als ik eerlijk ben vind ik trainen veel leuker, maar uiteraard vind ik mijn school om aan mijn toekomst te werken héél belangrijk! En weet je, als ik getraind hebt, ben ik heerlijk ontspannen zodat ik uiterst



Links Laura Davey

geconcentreerd aan mijn huiswerk kan beginnen!

De winter is weer in het vooruitzicht, d.w.z. trainen in de buitenlucht, is dat een belemmering voor je?

Nee zeker niet, de winter is voor mij een prima uitlaatklep, om mijn conditietraining optimaal te benutten. De zomer daarentegen, besteed ik voornamelijk aan de technische nummers zoals: hoog- en verspringen en kogelstoten. Dus wat mij betreft, laat de winter maar komen, de temperatuur en weersomstandigheden zijn voor mij geen probleem!

Tot slot Laura, waar kunnen ze je 's nachts voor wakker maken, wat betreft je lievelingseten?

Ze hoeft er nog geen seconde over na te denken, lachend zegt ze, heerlijk Milka chocolade met koeienvlekken. Ik bedank Laura deze aardige goedlachse atlete, voor haar medewerking, want het was bijzonder plezierig om met haar te praten!



Redactrice "The Stretcher"
Ria van Egdom.

ADVERTEREN IN THE STRETCHER: redactie@avpijnenburg.nl

BEDANKT

Zondag 10 oktober werd de 11e PIJNENBURG BOSMARATHON gehouden. In totaal hebben er 786 deelnemers aan de diverse afstanden deelgenomen. Dit was, dankzij de uitstekende weersomstandigheden, een mooi aantal. Wij hebben alleen maar positieve en enthousiaste reacties ontvangen over de organisatie, de vriendelijkheid van de vrijwilligers en het parcours. Mede door de inzet van een honderdtal vrijwilligers was het ook dit jaar mogelijk om zo'n evenement te organiseren. Daarom willen wij dan ook iedereen bedanken die, op welke wijze dan ook, door zijn/haar inzet, enthousiasme en vrolijkheid de dag, ondanks nog enkele buien, toch voor ons zonnig heeft gemaakt.



Daarom nogmaals: VRIJWILLIGERS BEDANKT

Wij hopen ook volgend jaar, op 09-10-11 (deze datum kan je niet vergeten), weer een beroep op jullie te kunnen doen voor de

TWAALFDE PIJNENBURG BOSMARATHON

Onze webmaster heeft inmiddels de foto's op de website geplaatst. Het zijn er veel en jullie zullen er vast en zeker op staan. Kijk op www.bosmarathon.eu onder het kopje impressie.

De organisatie van de Pijnenburg Bosmarathon



"Vakmanschap vanuit het hart"

- Schilderwerk
- Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
Soest

035-6025525
06-29003393

schilder.vandebilt@wanadoo.nl

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

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

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

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

Reacties op de site van de Bosmarathon

Naam: Albert deVries

Uit: dordrecht

Mooie loop, heerlijk weer, maar zoals erik reeds heeft gemeld in dit gastenboek. Alle uitslagen bij de 10,5km zijn niet correct, namelijk 2minuten sneller dan in werkelijkheid. Worden deze tijden nog aangepast en wat is er fout gegaan bij de tijdsregistratie?

Alvast bedankt en volgend jaar in principe weer van de partij.



Naam: Johannes

Uit: Leidschendam

Hartelijk dank voor de organisatie van deze loop. Het parcours, de enthousiaste aanmoedigingen van de vrijwilligers en het lekkere weer waren super. Met trots heb ik de medaille (ook een mooie) voor mijn eerste marathon om mijn nek hangen.



Naam: Erik

Mooie loop, alleen jammer dat ondanks de chip de tijden van de uitslagen niet kloppen, scheelt 2 minuten! (bij de 10,5 km)

Naam: Mirjam

Ik wil alle enthousiaste vrijwilligers bedanken voor een prachtige marathon! Ik heb er van genoten, bedankt!

Naam: Emile

Bijzonder mooi parcours en bijzonder mooie vrijwilligers! Bedankt!

Emile

Naam: René

Uit: Soest

Lekker ff de 10,5 km gelopen voor de 1e en zeker niet de laatste keer. Lekker weertje, mooie route, goed geregeld. Bedankt

Naam: peter

Uit: Linschoten

Vandaag voor de eerste keer de
halve bosmarathon gelopen. Het was
een mooie loop met prachtig weer.

Een grote pluim voor de vrijwilligers !!
Alles was tip top georganiseerd.
Graag tot een volgende keer..

Naam: Henk

Uit: Elst

Heerlijk gelopen vandaag op de hele marathon. Hulde aan de enthousiaste vrijwilligers en de prima verzorging onderweg.
groeten,
henk



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

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




valk accountancy

Remi Valk AA
06 - 22 89 20 32
info@valk-accountancy.nl

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

Jarige Annet Verhoeven,



Op 17 oktober vierde onze trainster Annet haar 64^e verjaardag. Om dit feit niet zomaar voorbij te laten gaan was er voor haar een speciale verjaardagstraining in elkaar gezet. Na het inlopen kreeg iedereen allereerst een feestelijke muts op. Vervolgens bij de volgende doorkomst werden de lopers voorzien van een roltongfluitje. Spontaan werd het idee geopperd om hierop het LANG ZAL

ZE LEVEN te fluiten.

En met een beetje fantasie kon je het nog horen ook.

Ter onderbreking hebben we nog een ballonnen-estafette gedaan, deze mocht natuurlijk niet ontbreken want wat is een feestje zonder ballonnen.

Daarna werden er per rondje nog wat waxinelichtjes uitgedeeld zodat we Annet haar leeftijd in lichtjes konden neerzetten op het gras. Terwijl we daarmee aan het stoeien waren werd Annet in de bloemetjes gezet.

Na het verplichte rondje uitlopen (eronde met bloemen) was het binnen goed toeven met koffie en heerlijke taart.

Bij deze wil ik de groep hartelijk bedanken voor de enthousiaste medewerking, shappo! Want welke groep zou een complete training met feestmutsen op lopen?

Rina.



Nordic-Walking

De Nordic-Walk groep o.l.v. Loes Nel (midden) op 4 december tijdens de Sinterklaasloop in de Lage Vuursche.



Hij doet niets hoor !

Het is een bekend verschijnsel voor iedere hardloper en Nordic Walker. Ben je net lekker bezig, komt er een blaffende hond met een noodgang op je af...de eigenaar roept: "Hij doet niets hoor!". U weet wel beter, het spreekwoord blaffende honden bijten niet, klopt van geen kant.

Mijn naam is Arnoud Busscher en ik ben van beroep Hondengedragstherapeut. Mijn werk is het analyseren en oplossen van gedragsproblemen bij honden. De overlast die honden veroorzaken bij recreanten en sporters is zeer ongewenst en absoluut de verantwoordelijkheid van de hondenbezitter. U weet echter net als ik dat menigeneen doet alsof het allemaal wel mee valt of zelfs de hardloper de schuld geeft van het felle gedrag van hun hond.

Gezien het feit dat onze dochter bij Zuidwal met veel plezier sport en regelmatig vertelt dat er tijdens de trainingen op de Trappenberg veel honden rondlopen die wel eens overlast veroorzaken, leek het mij een leuk idee om u als sporter, recreant, hardloper of Nordic Walker wat tips te geven over hoe te handelen in een dergelijke situatie.

Allereerst is het belangrijk te weten dat iedere hond geprikkeld kan worden door een persoon die zich (snel) voortbeweegt. Dit heeft te maken met de achtervolgingsdrift die bij iedere hond (bij de één wat sterker dan de ander) aanwezig is.

Omdat u nooit kunt weten wat de daadwerkelijke bedoelingen zijn van de hond die u nadert raad ik u aan om in iedere situatie stil te blijven staan om deze drift niet verder te stimuleren. De eigenaar van de hond maakt dan ook meer kans om de hond terug te roepen of af te leiden. Behalve dat u even blijft staan is het van belang dat u geen afwerende gebaren maakt met uw handen of benen. U voorkomt daarmee dat de hond u zal gaan bijten. Tevens is het raadzaam om van de

hond weg te draaien en ieder oogcontact met de hond te mijden door het dier uitsluitend vanuit uw ooghoeken in de gaten te houden.

Indien blijkt dat de hond tegen u blijft blaffen, tegen u gaat opspringen of zelfs pogingen doet om u te bijten is het verstandig om altijd iets bij u te hebben waarmee u de dreigende hond kunt verjagen. Ik heb zelf goede ervaringen met het gebruik van de Pet Corrector. Dit is een spuitbus met lucht waarmee u met een sissend geluid de hond uit uw buurt kunt houden indien dat nodig is. Het gebruik is niet schadelijk voor de hond. Het geeft een veilig gevoel om zoiets dergelijks op zak te hebben als u uw sport beoefent op plekken waar honden worden uitgelaten. Deze Pet Corrector is te zien en eventueel te bestellen op www.hondentrainingshop.nl

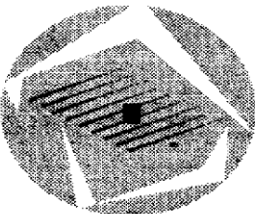


Ik hoop dat u met deze tips in de toekomst iets kunt doen en nog veel plezier beleeft in het uitoefenen van uw sport.

Ik wens u alvast een gezond en sportief 2011!

Arnoud Busscher

www.hondenspecialist.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

Heuvelrugestafette 26 september.

Het was koud en mistig toen ik gisterochtend vroeg vertrok naar de start van de Heuvelrugestafette. De avond ervoor was ik pas om één uur naar bed gegaan, dus toen de wekker om half zeven afging was het wel even slikken. De koffie thuis en bij de start hielpen bij het wakker worden. De koffie die ik in een thermoskan had meegenomen werd in verband met de temperatuur op het eerste wisselpunt ook door de teamleden dankbaar ontvangen.

De tweede en derde etappe mocht ik eerst Mona en daarna Ad op de fiets begeleiden. Ik was blij dat ik op aanraden van Ad mijn regenjas had aangedaan, want het was koud. Bij vierde wisselpunt kon ik in een restaurant mijn tenen gelukkig weer een beetje warm maken. Langzaam trok de mist op en ik schoot een paar mooie plaatjes van paddenstoelen. Ondanks het mistroostige begin van de dag was het toch mooi lopen en fietsen door de Utrechtse heuvelrug.

Evert, Mona, Ad en Anita zorgden voor een goed begin, ze hadden al aardig wat teams ingehaald en we lagen voor op het schema van 50 minuten per etappe dat ons op een eindtijd van 8 uur 20 zou brengen. Terwijl Gerda haar etappe liep begon ik me warm te lopen, maar helemaal lekker los kwam ik niet. Al snel na mijn start was er even twijfel over de juiste afslag. Terwijl ik achterom keek naar Peter, zag ik een ander team naderen, die lagen blijkbaar niet zo ver achter ons. Zo'n anderhalve kilometer verder sloot het team van de BAV bij ons aan, net aan de voet van de lange klim naar de Amerongse berg.

Ik was van plan om bij hem aan te haken. Maar ik merkte dat hij meer moeite had met klimmen dan ik. Dus in de beklimming wist ik hem weer te lossen. In de



afdeling kwam hij ook niet dichterbij omdat ik met mijn lange pas naar beneden denderde.

Onder aanmoediging van Robert probeerde ik me niet gek te laten maken maar toch het tempo strak te houden. Aan de voet van de tweede beklimming had de atleet van BAV toch weer aangesloten en weer loste ik hem in de beklimming ondanks dat deze voor mijn gevoel minder steil en lang was. Even later kwam er een snelle atleet van de TU Twente voorbij, die ging echt te hard om bij aan te haken. Met nog zo'n 3 kilometer te gaan had ik volgens Robert ongeveer 200 meter voorsprong. Tijd voor de dood of de gladiolen, ik wilde hem nu voor blijven. Pas in de laatste kilometer leek hij nog weer iets in te lopen, maar bij het wisselpunt had ik toch nog steeds een voorsprong.

Na een beetje moeilijk begin had ik voor mijn gevoel redelijk hard en vlak doorgelopen. De exacte tijd heb ik niet geregistreerd, waarschijnlijk was het zo'n 44 minuten. Mogelijk dat we dat nog kunnen aflezen uit de GPS van Ad. Gezien het parcours met een paar pittige klimmen er in, was dat een prima tijd.

Ik was vrij snel weer fris. Bij de volgende etappe kon ik met rugzak en fototoestel nog een paar honderd meter met Leatitia mee rennen naar de finish. Nu alleen nog oefenen op fotograferen terwijl ik loop.

De overige etappes bleven ook prima gaan. Ondanks een blessure voor Erik, die onderweg werd vervangen door Mona en met Peter en Robert op laatste twee etappes kwamen we uiteindelijk binnen in 8:16:40. Dat was ongeveer 5 minuten sneller dan vorig jaar. Voorwaar een mooie prestatie in deze prachtige estafetteloop.

Groeten,
Richard Voorintholt





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

Terug in de tijd met

Fons de Beer, een vlotte welbespraakte heer, die inmiddels (21 november) zijn 80 jarige verjaardag heeft gevierd in de "Pijnenburg". Uiteraard, in het bijzijn van zijn atletiekvrienden! Naar aanleiding van dit heugelijke feit, bracht ik een bezoek aan Fons en zijn vrouw Ini.

In zijn smaakvolle ingerichte appartement Residence Souveraine, werd ik hartelijk ontvangen! Hij toont de medailles van zijn behaalde marathonwedstrijden, en de sportkalender van het zeilen, waar hij in het verleden enorm van heeft genoten! Onder het genot van een heerlijke kop koffie, werd ik toch wel erg nieuwsgierig naar zijn atletiekverleden, en stelde Fons zijn eerste vraag, vol enthousiasme begon hij zijn verhaal te vertellen!

Wat mijn atletiekverleden betreft, ben ik het oudste atletieklid in leven en destijds begonnen we met een klein groepje hardlopers, ik denk dat het er hooguit 50 leden waren, (vanuit voetbalclub S.O. Soest) welke nu is uitgegroeid tot AV Pijnenburg. Met nu een ledenaantal van ruim 850 leden! En zo is het tot stand gekomen!

Op de vraag of hij persoonlijke records op zijn naam heeft staan? Ach, zegt hij dat maakte mij persoonlijk niet zoveel uit, deelname aan een wedstrijd was uiteraard mijn uitgangspunt en een persoonlijk record op mijn naam staan hechtte ik niet zoveel waarde aan! Mijn favoriete afstand, was 100 meter sprint! Maar een marathon lopen daar draaide ik mijn hand ook niet voor om, zoals in 1996 in Amsterdam, 1998 in Rotterdam, 2000 en 2001 de Soester Bosmarathon op het parcours van AV Pijnenburg en omgeving. Schaatsmarathon 65 kilometer, Veluwemeertoertocht van Spakenburg tot Kampen, met de jongens van AV Pijnenburg, zoals Fons ze met ere beschrijft!

Of Fons momenteel nog traint?

Jazeker beaamt hij, elke zondagmorgen train ik nog volop bij de "Duinbraaiers", met een aantal gezellige sportmaatjes! De training bestaat uit vooraf een warming up, hardlopen en tot slot een partijtje voetbal. In de loop der jaren zijn deze mensen heel speciaal voor mij geworden!

Waar haalt U toch de energie vandaan, om als 80 jarige, nog volop deze activiteiten te verrichten? Nu dat is namelijk zo, ik voel mij totaal niet oud, en ik heb gelukkig nog een op en top goede conditie! Ik fiets en wandel, samen met mijn vrouw in de zomer nog behoorlijke grote afstanden! In de winter, alleen als de weersomstandigheden het toelaten! Uiteraard, ben ik op mijn leeftijd wel voorzichtiger geworden en neem ik geen enkel risico meer!

Na afloop van het interview laat hij nog vol trots zien, het woongenot buiten zijn appartement om, zoals de recreatiezaal en voorzieningen om aangepaste sporten te beoefenen. Dat Fons en zijn vrouw Ini, naar tevredenheid wonen mag duidelijk zijn! Ik bedank Fons hartelijk voor zijn medewerking om dit interview mogelijk te maken!
Redactrice "The Stretcher" *Ria van Egdom.*



ÉÉN JAAR NOODWACHT.

In januari van dit jaar zijn wij gestart met onze Noodwacht. U weet wel een grote groep leden die zich bereid hebben verklaard voor twee keer per jaar tijdens de training in "De Pijnenburgt" aanwezig te zijn om in geval van een hartcalamiteit uit te rukken met de defibrillator naar de plaats van de calamiteit. Gelukkig is het nog niet nodig gebleken daadwerkelijk uit te rukken en we hopen natuurlijk dat dit ook nooit nodig zal zijn.

De ervaringen van het afgelopen jaar zijn over het algemeen zonder meer positief, er zijn met name door de noodwachters, mede op basis van oefening, de nodige suggesties gedaan om de organisatie van de Noodwacht te verbeteren. Er is echter één probleem en dat is dat we nog steeds mensen nodig hebben om alle keren dat de

Noodwacht te kunnen bezetten. Wij hopen dan ook van harte dat veel leden zullen reageren op de oproep in onze vacaturebank in deze The Stretcher.

De Noodwacht is een geweldig instituut binnen AVP en we zijn erg trots op onze Noodwacht. Onze leden die hieraan meedoen zijn een geweldig belangrijke groep mensen, die zich inzetten om in geval van een hartcalamiteit zo mogelijk levensreddend op te treden, dat is toch heel bijzonder. Het zijn onze stille krachten, waar we allemaal erg dankbaar voor moeten zijn. Daarom beste Noodwachters hartelijk dank voor jullie zo belangrijke inzet.

Het Dagelijks bestuur



VACATUREBANK

AV PIJNENBURG IS EEN VERENIGING VAN EN VOOR RUIM 800 LEDEN. HIERVOOR ZIJN VEEL VRIJWILLIGERS ACTIEF, MAAR ER ONTSTAAN OOK REGELMATIG VACATURES IN ONZE COMMISSIES OF WERKGROEPEN. MIDDELS PUBLIKATIES VAN DEZE VACATUREBANK OP HET MEDEDELINGENBORD EN IN THE STRETCHER ROEPEN WIJ LEDEN OP EEN (KLEINE) INZET TE LEVEREN VOOR HET GOED BLIJVEN FUNCTIONEREN VAN ONZE VERENIGING.

WIJ ZOEKEN VRIJWILLIGERS VOOR:

DE NOODWACHT.

VOOR DE NOODWACHT ZOEKEN WIJ LEDEN DIE TWEE KEER PER JAAR TIJDENS DE TRAINING, DUS ZEG TWEE UUR, IN "DE PIJNENBURGT" AANWEZIG ZIJN OM IN GEVAL VAN HARTCALAMITEITEN UIT TE RUKKEN. HET GAAT HIERBIJ UITSLUITEND OM HET BRENGEN VAN HET AED-APPARAAT NAAR DE PLAATS VAN DE CALAMITEIT.

HET DAGELIJKS BESTUUR



Van de ledenadministratie.

De afgelopen maanden zijn sinds het uitkomen van de laatste Stretcher 43 nieuwe leden ingeschreven. Het ledental is gestegen tot 845 (9 December).

Het blijkt weer dat de mensen niet weten hoe ze moeten opzeggen. Veel informatie van de ledenadministratie is te vinden via de website van AV Pijnenburg. (www.avpijnenburg.nl)

Verder wens ik iedereen prettige feestdagen toe en een gezond 2011.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
William Su	Soest	22-sep-10	Junior D
Mandy Roeland	Soest	22-sep-10	Recreant
Alyssa Thielsch	Soest	22-sep-10	Pupil B
Cees Geluk	Soest	25-sep-10	Recreant
Bianca van Hofslot	Soest	27-sep-10	Recreant
Annemieke Stolk	Soest	27-sep-10	Recreant
Martine Sikkema	Bilthoven	27-sep-10	Recreant
Robin Abrahamse	Bilthoven	28-sep-10	Junior D
Emiel Spelt	Soest	29-sep-10	Recreant
Cobi Meun-Knetemann	Soest	29-sep-10	Recreant
Lilian Steendijk	Soest	29-sep-10	Recreant
Anne-Mieke Priester	Soest	29-sep-10	Recreant
Jeroen Steenkamer	Soest	29-sep-10	Pupil B
Gert Noordhoek	Soest	29-sep-10	Recreant
Jonna Bom	Soest	29-sep-10	Pupil C
Marie-Fleur van der Steeg	Soest	02-okt-10	Recreant
Patricia Hendrikx	Soest	06-okt-10	Recreant
Annelies Dirks	Soest	06-okt-10	Recreant
Pien Jellema	Soest	11-okt-10	Recreant Junior V
Hans Kuijper	Soest	11-okt-10	Recreant
Rosalie Mutgeert	Soest	18-okt-10	Pupil A
Anika Northausen	Soest	18-okt-10	Pupil A
Tara Swart	Soest	18-okt-10	Pupil A
Joke Baas	Soest	20-okt-10	Recreant gastlid V
Marieke Kraaijenbrink	Soest	20-okt-10	Recreant
Philippa van Reijen-Webb	Soest	27-okt-10	Recreant
Nora de Haas	Soest	01-nov-10	Pupil C
Eveline van Bokhorst	Soest	03-nov-10	Recreant
Sylvester Majoor	Soest	06-nov-10	Junior C
Esther Tupker	Soest	06-nov-10	Recreant
Raul van London	Soest	18-nov-10	Pupil B
Michel Witkamp	Soest	22-nov-10	Recreant
Timber Dorrestein	Soest	22-nov-10	Mini Pupil
Tycho Dorrestein	Soest	22-nov-10	Mini Pupil
Evelyn Pommer	Soest	27-nov-10	Recreant
Floris Bruinsma	Soest	27-nov-10	Mini Pupil
Rosemarie van Leengoed	Soesterberg	01-dec-10	Recreant
Sebastiaan Borgers	Soest	06-dec-10	Recreant
Ralph-Karsten van der Vliet	Soest	06-dec-10	Mini Pupil
Jeanine van Leijenhorst	Soest	08-dec-10	Recreant
Esmee Zoetelief	Soest	08-dec-10	Pupil C
Selina van der Vliet	Soest	08-dec-10	Master
Rian van Tilburg	Utrecht	01-jan-11	Nordic Walk

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

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Wat gebeurde er in april 1972 bij de a.v. Pijnenburg?

De a.v. Pijnenburg bestond toen nog niet. Atletiek werd gedaan bij de S.O. Soest, met een voetbal- en atletiekafdeling. Trainer van de AB junioren was Theo Stellaard uit Utrecht. Jaarlijks was er aan het begin van het baanseizoen een voetbalwedstrijd tussen het kader van de atletiekafdeling en de atleten. Dit was een mixedteam van junioren en lange afstand lopers.

Op onderstaande foto is het atletenteam met; staand v.l.n.r. Ron van Duuren (later lange afstand trainer van S.O. Soest), Johan Trip (was masseur van de ploeg en woont nu in Oss), Piet Majoor (was ooit Europees veteranenkampioen op de 800m. in 1.56 min., woont nu in Den Helder) Ton Duits (nu hoofdtrainer bij de a.v. Triathlon), Rien Wols (hordeloper en mede redacteur van het clubblad "De Spetter" samen met oma Klarenbeek en Richard van Egdom).

Gehurkt v.l.n.r. Arnold Heykamp (sprint en springen, zoon van Geurt, die tijdelijk sponser was van de loopgroep), Johan van de Grift (midden-afstandloper). Gerjo Spans (nummer 3 van Nederland op de 10 km. met een P.R. van 30.12 min.), Richard van Egdom (sprinter met PR 100m. 11.9 sec. en 200 m. 23.9 sec.) en Anton van Hofslot

(loopt nu bij de a.v. Triathlon, en woont op de Birkstraat en houdt de gemeente Soest aardig bezig op juridisch gebied).

De beker op de voorgrond was de inzet, die meestal door de atleten werd gewonnen. Maar de scores waren leuk b.v. 7-4 en 8-7.

(Richard van Egdom).



Estafette Soest-Soest 1981.



In 1981 werd de eerste estafetteloop gehouden tussen Soest (Ned.) en Soest (Duitsland). De afstand bedroeg ongeveer 250 km. Elke ploeg bestond uit 10 lopers die elk gemiddeld 25 km. liepen. De route liep via Amersfoort, Apeldoorn, Zutphen, Winterwijk, Ahaus naar Soest.

Sponsor was Brooks, wat voor die tijd sensationeel was.

Wie deden er toen mee in de eerste ploeg van Soest: Staand v.l.n.r. Ton Duits, Joop van Oranje, Dick den Oude, Cor Koster en Harry van Brummelen.

Gehurkd v.l.n.r. Joop van Leyenhorst, Anton van Hofslot, Gerrit van Delden, Piet Majoor en ja, je gelooft het niet, een 29 jarige Richard van Egdom.

In 1982 stonden er ploegen van Soest aan de start.

Sponser was nu Karhu, een Finse schoenen-fabrikant.

De ploegen waren toen:

Staand v.l.n.r. Henk Hooiberg, Joop van Oranje, Jeroen Majoor, Hans Masini, Eef van den Brink, Anton van Hofslot, Hans van Asselt, ?, Jaap van de Berg, Ton Duits en Richard van Egdom.

Gehurkd v.l.n.r. Dick den Oude, Harald Herzog (vader van Adrienne), Ed Hardeman, Ron van Duuren, Joop van Leyenhorst, Rob de Haas, ?, Raymond Zetteler, Wim de Jong en Harry van Brummelen.

Voor zover ik weet zijn Rob de Haas en Wim de Jong overleden.

(Richard van Egdom).



AANSPRAKELIJKHEID

door André van Zadel/TC

Er heerst nogal eens onduidelijkheid over de vraag of lopers vanaf het clubgebouw aan een eigen training mogen beginnen zonder dat daar een trainer in functie bij is. En als dat toch gebeurt waar ligt dan de verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid wanneer er bijvoorbeeld iets zou gebeuren?

Deze kwestie is voorgelegd aan het bestuur en het antwoord is heel duidelijk. Ik citeer: "De aansprakelijkheid is o.a. geregeld in de verzekeringspolis, maar het is ook een algemeen in de wet geregelde zaak in het kader van inzetten van vrijwilligers.

Het komt er inderdaad op neer dat wanneer lopers zonder trainer in functie vertrekken vanaf de club, men **niet** verzekerd is en dat de aansprakelijkheid ligt bij de lopers zelf. Tenzij dit met uitdrukkelijke en aantoonbare toestemming van het bestuur gebeurt, dan is het bestuur aansprakelijk.

Het bestuur heeft echter nooit en zal ook nooit hiervoor toestemming geven, maar wanneer leden dat toch gewoon op eigen initiatief doen dat is dat hun eigen verantwoordelijkheid." Einde citaat.

Ik verzoek ieder dus met klem met het bovenstaande rekening te houden.

Vrije dag?

Kom lekker lopen!

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

Training van 9.15-10.30

De trainingen zijn niet alleen voor Pijnenburgleden,
maar ook voor mensen van buiten de club die
willen instromen op A/B niveau.

De kleedkamers zijn beschikbaar.

Informatie: Jos van Keken

035-6021940

Bericht van de Sylvestercross.

De voorbereiding is in volle gang. Zo waren er in de bijeenkomst van 3 december jongstleden 20 zogenoemde blokhoofden bijeen om van Ad van der Wiel de laatste stand van zaken te horen en om de instructies voor de verder invulling van de 30^e Sylvestercross te bespreken. Op de medewerkers avond van 17 december a.s. instrueren de blokhoofden 'hun' vrijwilligers.

Het is de **30^e editie** en daarom is er live-music tussen de wedstrijden door en is er een fraai jubileumshirt te koop. Alle vrijwilligers – en dat zijn er dit jaar weer heel veel – ontvangen dit shirt gratis op de vrijwilligers avond.

De sponsorcommissie, met in de hoofdrol Rob Dekker, heeft in de laatste maanden een eindsprint getrokken. In deze periode werd kans gezien om nog enige (grote) sponsors voor de Sylvestercross te interesseren. Goed werk!

De Sylvestercross 2010 heeft vele traditionele en enkele nieuwe onderdelen. Na de ochtend met de jeugdlopen voor pupillen en junioren, start de SylvesterBusinessRun voor het derde jaar. Dan volgt het nieuwe onderdeel Prestatieloop over 4 km (2 ronden van 2 km) gevolgd door het nieuwe onderdeel Scholierencross voor teams van basisschool leerlingen. 's Middags de traditionele wedstrijden voor wedstrijdlopers met om 14.00 uur de Prominenten loop: het hoofdonderdeel van de Sylvestercross. Om 15.00 uur sluiten we af met de bekende Prestatieloop over 1, 2 of 3 grote ronden.

Voor het nieuwe onderdeel Prestatieloop over 4 km is voorinschrijving (vóór 25 december) noodzakelijk. Omdat dit onderdeel vroeg in het programma staat, verwachten we o.a. veel deelnemers van AV Pijnenburg. Voor een nog soepeler organisatie verzoeken wij de lopers aan deze prestatie loop hun startnummers op **donderdag 30 december** tussen 17 – 19 uur in de AVP-kantine (*De Pijnenburgt*) op te halen.

We hebben dit jaar andere tijdregistratie. We gebruiken de welbekende Champion chips. De jeugd krijgt een zwarte chip met enkelband en de overigen gebruiken de bekende gele chip, die aan de schoenveter wordt bevestigd. Voor een goed verloop komen er begeleiders van Champion mee.

Al eerder berichten we over het nieuwe onderdeel Scholierencross. De leerlingen hebben inmiddels geoefend in de georganiseerde clinics op en rondom het parcours. Na deze voorbereiding komt de inschrijving. De door ons aangestelde coördinator Sebastiaan, met zijn twee (jeugdtrainers-) 'assistenten' Thijs en Joël werken er hard aan om zoveel mogelijk leerlingen op 31 december aan de start te krijgen. Verder ziet het er naar uit dat we ook volgend jaar de ons door het Ministerie van VWS toegekende subsidie kunnen toepassen. Daarmee zou de Scholierencross een mooie kans krijgen om zich een vaste plaats in de Sylvestercross te veroveren!

Ook dit jaar zijn voor deelnemers aan de Sylvestercross, die zich speciaal voor dit evenement willen voorbereiden, vier trainings clinic's georganiseerd. Hiervoor wordt gebruik gemaakt door zowel onervaren als ervaren lopers. De laatste clinic is op 19 december. Ervaren AV Pijnenburg trainers leveren hierin hun belangrijke aandeel. We horen enthousiaste reacties!

Tot ziens op 31 december!!!!

Namens het Bestuur Sylvestercross,
Ad Smits



**SYLVESTERCROSS
S O E S T**

FOTO - Impressie van DUINGOLF & WINTERKOST 31/10

Het € 50,- Club-Evenement startte met een gezamenlijke wandeling naar het Duingebied.



Na een uitleg van de opzet van het Duingolfen ontbrandde spoedig de strijd.



De winnaars werden verrassend beloond met een grote stronk Boerenkool.



CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 3 OKTOBER 2010

De weergoden waren dit jaar goed gezind wat het weer betreft, want zo'n stralende zondag, gaat zeker weer de geschiedenisboekjes in!

Dus kon er gestart worden 's morgens 10.00 uur precies, er heerste een gezellige sfeer, maar ook vanuit de deelnemende atleten was er een sportieve inzet!

Er werden diverse persoonlijke records verbeterd en een enkeling had bij het hoogspringen de pech geblesseerd te raken, dus moest hij zijn sportactiviteiten op dat moment beëindigen. Jammer toch? Zeker moeten we de aanwezigen vrijwilligers niet vergeten, door hun bijdrage kunnen we weer terug kijken op een geslaagd sportfestijn!



Ria van Egdom.



DEKKER

+

VAN DEN BERG

**DRUKWERK
PRINTSERVICE
VORMGEVING**

BURG. GROTHESTRAAT 61 3761 CL SOEST

T 035 - 60 33 164
E DENB@CISCION.NL

ONDERSCHEID IN KWALITEIT

'Lopen van de maand' – dec 2010 / mei 2011

<i>Dag</i>	<i>Datum</i>	<i>Evenement</i>	<i>Plaats</i>	<i>Starttijden v.a.</i>
December 2010				
VR	31/12	30 ^e Int. Sylvestercross	Soest	09.30 uur
Januari 2011				
ZO	16/12	BAV – Wintercup	Baarn	12.00 uur
Februari 2011				
ZO	6/02	Bergcross 2011	Amersfoort	11.00 uur
Maart 2011				
ZO	20/03	Mijlen van Zeist	Zeist	12.00 uur
April 2011				
MA	25/04	Jaarbeurs Marathon	Utrecht	10.30 uur
Mei 2011				
ZA	21/05	Eemmeerloop	Spakenburg	11.00 uur



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

035-6014832

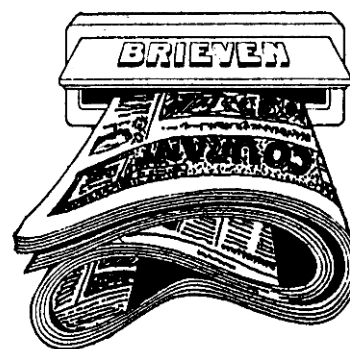
- ❖ Vooruit regeling van
begrafenis/crematie
- ❖ Deposito
(voor ouderen)
- ❖ Voor thuis opbaren
koeling beschikbaar

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

BOS marathon op 10.10.2010 werd mijn 175^{ste} marathon.

Eind augustus tijdens de Hunsrück marathon (onder Koblenz) sloeg het onheil toe en was het de rechter achillespees die mij een halt toeriep. Nadat een scan had uitgewezen dat de pees behoorlijk gehavend was – tot eind van jaar zeker geen marathon meer – lag een langdurige revalidatie in het verschiet. Met pijn in het hart moest ik de Jungfrau marathon, Brummen en Budapest in september afzeggen. Ook voor de maand oktober werd het raadzaam geacht van de 4 ingeschreven marathons af te zien. München op 10 oktober alsmede, Genk op 24 en Twente op 30 oktober moesten er ook aan geloven. Blijft nog Mallorca op 17 oktober maar ook die werd mij door de behandelend therapeut als “te vroeg” aangegeven.

Maar ja, dan komt die opbouw dag voor de Bos marathon op zaterdag 9 oktober en begint het danig te kriebelen. Gedurende de week voorafgaand al bij Leo aangegeven dat ik hem wandelend wilde doen en proberen binnen 6 uur. Op advies van Leo – begin dan om 09.30 uur i.p.v. 10.30 uur. Opluchting – maar ja zal het op dit zware parcours wel goed gaan?

Op een zonovergoten 10^e oktober ging ik met een gemengd gevoel van start. Blijft de pijn weg? Begin ik niet te vroeg – immers voor een achillespeesblessure staat al gauw minimaal 4 maanden tot een half jaar, zo niet langer. Het 1^{ste} rondje van 10,5 km ging in 1 uur en 20 minuten, zo ook het 2^e rondje en zowaar het 3^e zelfs in 1 uur en 18 minuten. Het 4^e en laatste rondje in 1 uur en 25 minuten bracht de eindtijd op 5 uur en 23 minuten – missie geslaagd. Ik liep anoniem zonder startnummer – geheel volgens afspraak met de leiding, dus achteraf ook mijn inschrijfgeld afgedragen en medaille in ontvangst mogen nemen. Nu weet ik zeker dat ik ook volgend weekend op Mallorca aan de start zal staan voor marathon nr 176. Ik geef toe je moet wel 42 km tussen de 7,5 en 8 km per uur wandelen en zo nu en dan voorzichtig dribbelen want je wordt o zo stijf van wandelen in dit tempo. Je moet ook voldoende stof hebben om over na te denken want bijna 6 uur wandelen in het bos biedt er ruimschoots de gelegenheid voor.

Tot slot heb ik Leo wel geadviseerd na te denken om bij de volgende editie de limiet op 6 uur te stellen. Alle natuurmarathons die ik in Europa loop hebben alle als limiet 6 uur. Indien hiertoe besloten dan wellicht de start vervroegen naar 09.30 uur. Wie weet komen er dan meer kilometervreters op af.

Mallorca marathon op 17 okt. 2010.(nr. 176)

Als het op 10/10 goed gaat waarom zou het dan een week later niet goed gaan. Hier was de limiet 6 uur dus wat kon mij gebeuren. Bovendien ik had mijn Spaanse schoonzoon beloofd samen deze marathon te gaan lopen, dus vluchtje Barcelona – Palma de Mallorca en hotelkamer geboekt. Ik had mij voorgenomen om ook deze marathon

grotendeels wandelend af te leggen maar ja voornemens zijn aardig maar de uitvoering vaak lastiger dus al gauw werd de wandelpas een dribbelpas en even later was ik gewoon aan het rennen. Als op 5 km de paniek rondom ineens toeslaat blijkt aan de kant van het parcours een loper te liggen (een fatale hartstilstand). Het typische is dat je dan de realiteit ziet zoals ook vaak bij ongevallen op de weg. Het verkeer houdt even in en na een paar honderd meter gaat het gas er weer op. Zo ook hier – na enige honderden meters leek er niet veel meer aan de hand. Afijn het weer was goed – althans tot 21 km – toen begon het te regenen en te waaien en kon het doorbijten beginnen. Na 4.58.20 passeerde ik de finish (slechts 6 minuten na schoonzoon) en konden wij tevreden aan het biertje beginnen. Wel een overgevoelige pees maar een kniesoor die hierop let. Ik dacht maar zo – het doel heiligt de middelen op weg naar nr. 200 – wat is die barrière nog ver weg.

Op 24 oktober stond de Genk marathon op het programma maar werd op het laatste moment om onverklaarbare reden afgelast.

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 2010
www.pkrun.nl

Landgoed Twente marathon 30 okt. 2010 (nr. 177.)

Deze marathon kent een nog ruimere limiet. Je mag lopen tot het donker is – dan moet je het bos hebben verlaten. Het parcours gaat over weilanden, door boerderijen, dwars door de boerenstal met loeiende koeien – die beesten weten niet wat hen overkomt en ja zelfs dwars door een hotel/restaurant. Op elke 5 km een versnapering uiteenlopend van een glas rode/witte wijn tot een pannenkoek of en andere lekkernij. De marathon was heel zwaar en na 5.19.20 werd de lijn gepasseerd- wel met een stekende pijn in de achillespees. Na een verkwikkende douche en een biertje had ik de pijn al weer een plekje gegeven en waren mijn gedachten al weer bij de volgende.

Rursee marathon op 7 november 2010 (nr. 178)

Nooit geweten dat zo dicht in de buurt van Monschau (waar ik in de maand augustus inmiddels 12 x deze marathon heb gelopen) het stuwmeer “de Rursee” ligt. Wat een prachtig natuurgebied en rondom dit meer heeft men een marathon parcours uitgezet. Glooiend van 200 naar 400 naar 800 en weer omlaag en weer omhoog. Fantastisch. Een dergelijk parcours ligt mij wel. Omhoog wandel ik sowieso maar wel in een fors tempo (6,5-7 km per uur) en omlaag dribbelend in 8 – 9 km per uur en zowaar helemaal geen last en naarmate de cours vorderde bemerkte ik dat de pijn weg bleef en nam het vertrouwen toe dat ik op het laatste stuk nog enige van mijn categorie (70+ en er deden er 6 mee), zou kunnen inhalen. Onderweg goed naar de gezichten gekeken en wikkend en wegend zou deze mijn leeftijd hebben ging de inhaalrace door en ja hoor. Op de finishlijn werd aangekondigd dat de eerste in categorie 70+ de finish had bereikt. Toch leuk dat zelfs op dit niveau van enige strijd sprake is. Het menselijk lichaam blijft raadselachtig want geen pijn en

ook geen na- reactie geeft de burger moed en dus op naar de volgende.

Nice-Cannes marathon 14 nov. 2010 (nr. 179)

Na een bezoek aan dochterlief in Spanje en terugkomst op Weeze op 12/11 – net op tijd voor een etentje dezelfde avond in de Stoeterij met de kantineclub – wel op tijd naar bed want de wekker stond zaterdag 13/11 om 04.00 uur om het eerste toestel op Schiphol richting Nice te kunnen halen met dank aan mijn lieve echtgenote die bereid was mij om 04.30 op Baarn station af te zetten. Een heel mooie marathon die geheel langs de Middellandse zee loopt door de mooiste mondaine badplaatsen heen. Prachtig weer en een eindtijd van 4.49.55 en opnieuw geen noemenswaardige pijn – wel gevoelig.

Lanzarote marathon op 28 nov. 2010 (nr. 180)

Nadat ik voor 10 dagen een all in verblijf in een luxe hotel met uitzicht op die prachtige gladde zee tussen het mooie Canarische eiland Lanzarote en de Marokkaanse kust had geboekt durfde ik Dineke op te biechten dat aldaar ook een marathon gelopen zou worden. Ditmaal had zij geen bezwaar al bezwoer zij dat zij het strand zou verkiezen boven 5 uur aan het parcours in Arrecife op mij te gaan wachten waarin ik haar vanzelfsprekend geen ongelijk kon geven. Wat is dat ding zwaar. Bij een temp. van 25 C – geen wind en 4 rondjes van 10,5 km gaat je kaarsje toch iets sneller uit. Na 21 km was de pijn in de pees weer duidelijk aanwezig hetgeen mij noopte om veel te wandelen zodat de eindtijd ditmaal de 5 uur passeerde (5.01.56. Mij zal je hierover niet horen klagen want weer 1 erbij en dichterbij mijn “voorlopige” einddoel van 200 (nog steeds de Bos marathon van 2011.

Hans Kleinekoort

NORDIC WALKING clinic bij AV PIJNENBURG

Nordic Walking is nog steeds populair. In de afgelopen paar jaar hebben al veel enthousiaste mensen kennis gemaakt met deze leuke, sportieve en verantwoorde manier van bewegen. Leeftijd speelt daarbij geen enkele rol.

Op zaterdag 4 december a.s. start bij AV Pijnenburg weer een beginnersclinic. Deze omvat 8 trainingen, alle op de zaterdagochtend. De data zijn 4, 11, 18 december, 8, 15, 22, 29 januari en 5 februari. Alle trainingen beginnen om 9.00 uur en vinden natuurlijk plaats in de bossen en duinen rondom de prachtig gelegen atletiekaccommodatie van AV Pijnenburg aan de Wieksloterweg Oostzijde 10.

Deelname aan deze clinic kost opnieuw slechts € 45,-. Dit bedrag is inclusief het gebruik van de poles (stokken). Tijdens de lessen wordt ook advies gegeven over de eventuele aanschaf van poles, schoenen en kleding.

Informatie en/of aanmelding bij voorkeur via de website van AV Pijnenburg, www.avpijnenburg.nl onder “info-aanmelden recreanten”. Telefonisch kan ook, via Loes Nel, (035)6010747.

CINQUE TERRE.

Soms ontstaan er mooie vriendschappen bij een vereniging. Zo ook bij Pijnenburg. Sinds 10 jaar is er een groep van 10 dames die allerlei leuke en gezellige dingen met elkaar ondernemen. Dit jaar werd besloten dat, na 10 jaar, er toch wel iets speciaals ondernomen moest worden. Daar het om een stel sportieve meiden gaat was het doel snel gevonden:

Een wandeling in Italië langs vijf dorpjes. Dat leek ons wel wat.

En zo stonden we op vrijdag 8 oktober op het station van Amersfoort om aan onze trip te beginnen. Helaas was een avond tevoren Marie opgenomen in het ziekenhuis en dat was voor iedereen een domper op het hele gebeuren.

Na een vlotte vliegreis kwamen we in Pisa aan en vandaar verder met de trein naar ons hotel in Lèvanto. En wat voor een hotel. Overal prachtig antiek, prachtig beschilderde plafonds, hemelbedden, we keken onze ogen uit.

De volgende dag om 9.00 uur stonden we startklaar voor ons wandelavontuur. Dat viel behoorlijk tegen, heel veel trappen op en af, er kwam geen eind aan. Het uitzicht was echter fantastisch.



Na een paar uur gelopen te hebben kwamen we aan in Monterosso waar de officiële tocht nl. De "CINQUE TERRE" begint. Het eerste stuk direct weer heel veel trappen op en af, maar weer werden we beloond met prachtige vergezichten. Ook het weer was ons gunstig gezind want het zonnetje scheen volop. Eind van de middag bereikten wij ons eerste doel nl. het dorpje Vernazza. Na een verkoelend drankje weer met de trein terug naar ons hotel.

De volgende dag aan het laatste stuk begonnen. Gelukkig scheen ook toen weer het zonnetje volop. Via Corniglia naar Manarola en vandaar door naar Riomaggiore. Hier liepen we over een weg de "Via

Verjaardagen.

dell'amore" met aan de balustraden heel veel hangsloten als symbool van oneindige liefde. Heel apart. Het laatst af te leggen stuk gaat onder tunnels door en langs de zee met rotsen die doen denken aan de Pancake rotsen in Nieuw Zeeland. Met de boot en vervolgens met de trein weer terug naar het hotel.



De volgende dag zijn we met de trein naar Genua geweest en hebben daar o.a. de begraafplaats Staglieno bezocht. Daar word je echt stil, ruim 2 miljoen graven en 117.000 tombes!

Tot slot zijn we nog naar Pisa gereisd en hebben we natuurlijk de Scheve Toren van Pisa geprobeerd recht te duwen, helaas zonder resultaat.

Woensdag moesten we helaas weer afscheid nemen van Italië en na een vlotte vlucht en trein stonden we weer daar waar we begonnen waren n.l. station Amersfoort. We hebben genoten, heel veel gezien en afgezien. Het was een prachtige week en een aanrader voor ieder die van wandelen houdt.



Wij blijven sparen want dit bevalt zo goed dat we over een tijdje er weer lekker met z'n tiene op uit trekken.

Joke, Nienke, Gudula, Nellie, Nelly, Yvonne, Marijke en Marga L., Marga B. en (helaas zonder Marie).



December

Diana van Kessel	13
Otto van Verseveld	14
Betty van Keken	15
Matthijs uit den Bogaard	17
Marga Boeren	17
Rosalie Mutgeert	17
Emiel Spelt	17
Angelique Doornekamp	18
Wilfred Zoetemelk	19
Roel Wijmenga	20
Hilda van de Heiden	22
Marga Bos	22
Rien Florijn (50)	22
Margreet van Roomen	22
Ans van Roomen	23
Melle van Hunen	23
Els Joosten	24
Tom Andriessen	25
Elly Moerman (60)	26
Rina van den Brul	26
Victor Brandsema	26
Arie Stolk	27
Mart Reiling	28
Oscar de Groot	28
Jeske Wiemans	29
René Dalen	29
Yaron Kooima	29
Lukas Meijerink	30
Tim Mout	30
Janine v.d. Maagdenberg	30
Sandra Stolwijk	31
Lonneke Levels	31
Gert Jan den Hartog	31
Jan Blankestijn (50)	31

januari

Linda Hoebe	1
Marjolein de Vries	1
Geertje Bosch	1
Cees Geluk	1
Onno van Luijn	3
Carmen Lambeek	3
Laurens Nuijten	4
Elly Roorda	4
Bram Bartels	4
Coen Weerkamp	5
Hanneke Free	5
Jonna Bom	7
Dirk den Broeder	8
Margriet Heerkens	8
Jessie den Breejen (50)	8
Siebre Broekema	10
Niels Kleijwegt	10
Dries de Visser	11
Hennie Kops	11
Ans Bosman	11
Jeffrey Mets	13
Iris ter Horst	13
Barbara Drodskie	14
Petra Bitterling	14
Lex Butzelaar	14
Sietske van der Vijgh	15
Willeke Veenman (50)	15
Isis Molenaar	15
Thea van Seggern	16
Iris Barlo	16
Esther Tupker	16
Timber Dorrestein	16
Tycho Dorrestein	16

Jacqueline Pouw	17
Joke van Zal	17
Richard Koot	17
Melissa Jansen	18
Anne-Mieke Schut	18
Frans Witteveen	18
Tim Goudriaan	18
Marieke Hagen	18
Nelleke v.d. Giessen	18
Nina Unruhe	19
Dominique Andriessen	19
Berend Drenth	20
Youri de Kruijf	20
William Su	21
Jolanda Jansen	22
Mandy Roeland	22
Thea Velt	22
Corry Kok	23
Stefan Smits	23
Chris Hulstede	23
Marika van der Horst	24
Leo Stolk	24
Jeroen Verweij	25
Gabriela Mourer	26
Ad van der Wiel	26
Harry Wouters	28
Marianne Verwoert (60)	28
Irene Witkamp	28
Bert de Bree	28
Monique Elemans	29
Ivonne Jansen	30
Myrna Eckhardt	31

februari

Gerrie Kok	1
Gea van de Pol	1
Koen Clevers	2
Jelle Minkels	2
Adri van der Zon	2
Ina Andriessen	2
Petra van Eys	3
Anna Karin Spelt	4
Berlinda Rozenberg	4
Iet Koop	6
Servaas Neijens	6
Susanne van der Hoeven	6
Richard Mostard (50)	7
Jeannette Hoekstra	7
Ute van Wijk	8
Fleurine van Logtestijn	9
Nikki Klarenbeek	10
Mylan Hulstede	10
Kelly Villafana	10
Richard Voorintholt	11
Thijs Reiling	11
Marieke Kraaijenbrink	11
Lotje Hakker	11
Roald van der Heide	11
Max Groot	12
Bas Land	12
Joke Gijtenbeek	12
Tim van der Hoeven	12
Emily Janssen	12
Antoinette Huijsman	12
Hans Moerman	13
Irene Geerligs	13
Xandra van Lingen	14
Marleen Stolk	14
Everhard van Dijk	14
Anita Kuijer	15
Thea du Burck	15

Jack van Beek (50)	16
Yvonne Koch (60)	17
Marijke Schut	17
Anja van Willigen	17
Mia Egtberts	17
Marieke Miedema	17
Dewi Posthuma	17
Lucas Stolk	18
Heleen de Groot	19
Jos Bloem	19
Wil den Adel	19
Eddy Nouwen	20
Mathijs van Wessel	21
Ans Smits	22
René van Zee	22
Lia van Breukelen	23
Else Lagerweij	23
Celine de Geus	23
Harold Rog	24
Jacqueline Evelaar	24
Silvia van Zomeren	24
Marijke Bax	25
Ranghil Roose	25
Annet Korver	25
Petra van Os	26
Petra Geenen	26
Frits de Kam (50)	26
Tony van de Laar (50)	26
Jacqueline Greven	26
Gijs Kok	26
Arjen Groot	26
Andy Judd	27
Rahel Bellinga	27
Nicoline Timmers	27
Anna Schuitema	27
Martha Blauw	27
Wil Suiker	28
Hans de Goede	28
Mieke Musolf	28
Alida Boks	29

maart

Joan Paul	1
Bart van de Bunt	2
Vincent Hofmann	2
Annemiek Veenendaal	2
Laura Loohuizen	2
Monique van Pinxteren	2
Christel de Kam	3
Ineke Snoek	3
Ralph-Karsten van der Vliet	6
Maarten Muts	6
Aad van Heel	7
Hans Kuijper	7
Lilian Oostindie	7
Lotte Jacobsen	7
Adelheid Beelen	7
Anne-Marie Kruls	7
Harry Janmaat	8
Rob Jansen	9
Antoinette Terberg	9
Heidi Lagerweij	9
Verna Meeuwissen	9
Karla Priem	10
Laetitia Ooms	11

**Allen hartelijk
gefeliciteerd**

Nieuw opzienbarend boek in Nederland!

Dit moet u gelezen hebben!

Website : www.falstaffmedia.nl

Auteur: Mirande de Rijke

Titel: Ik werd ziek, maar....de wereld bleek mesjokke

Subtitel: Kafka in Medisch polderland

ISBN:978-94-6129-034-2

Voorwoord in
boek:

Dit is het eerste
oorspronkelijk
Nederlandse
boek dat ik ken
waarin alle

spelonken van ME/CVS worden verkend. Weinig blijft onbesproken. Buitenstaanders die de kopij lazen voordat deze naar de drukker ging, reageerden geschokt en ontgaan. En met ongeloof. Heel begrijpelijk. Als journalist schrijf ik er nu zo'n tien jaar over voornamelijk in het tijdschrift *ORTHO*. Ook bij mij duurde het even voordat het kwartje viel en ik een begin van inzicht kreeg in de ernst van

deze ziekte. Wat Mirande de Rijke in dit boek beschrijft, zullen de meeste Nederlanders niet voor mogelijk houden in ons land. Onze overheid laat niet na te benadrukken op welk hoog peil onze medische zorg staat, in vergelijking met vele andere landen. Lees dit boek en daal met de auteur af naar het putje van de Nederlandse gezondheidszorg.

Drs. Toine de Graaf, journalist
november 2010

Fragment:

*Ontzettend zware griep en toch de marathon.
Toch voelde iedere dag als zware soorten griep
tegelijk en toch aan topsport doen. Alle handelingen
(hoe weinig en beperkt ook) die ik uitvoerde, kostten
ongelooflijk veel inspanning en kracht. In schril
contrast met wat ik daadwerkelijk kon met dit lichaam:
ik liep iedere dag met een ziek lichaam een marathon
voor mijn gevoel. Kwam aan het einde van de
dag bij de finish, om volledig gesloopt te zijn.
Probeerde te slapen, in de hoop de andere dag*

*hersteld, bijgekomen te zijn. Wat nooit gebeurde.
Meestal stond ik net zo uitgeput en ziek weer op als ik
mijn bed was ingegaan. Dus ook daar zit een
probleem: een marathonloper herstelt van zijn
prestatie iemand met deze ziekte maar gedeeltelijk of
niet. En dan toch op voor de volgende marathon.
Zonder een bloemenzee of applaus. Topsport is
topsport. Deze neurologische immuunziekte is
topsport van het hoogste niveau, iedere dag opnieuw,
zonder er aanleg voor te hebben.*

De redactie van
de Stretcher
wenst alle
leden een
gezond,
blessurevrij en
gelukkig
2011



Wist U dat U The Stretcher ook digitaal kunt ontvangen?
Enkele dagen na het verschijnen van The Stretcher wordt deze op de internet site van AV Pijnenburg geplaatst.

Tevens is er de mogelijkheid The Stretcher digitaal te ontvangen.
Heeft U hiervoor belangstelling, denk aan de drukkosten, stuur even een mailtje naar de
ledenadministratie@avpijnenburg.nl of redactie@avpijnenburg.nl
en u krijgt The Stretcher digitaal als .PDF bestand toegestuurd.
U komt dan niet meer in aanmerking voor een gedrukte versie.

SPORTKEURING

Zo rond 1993 is de verplichte sportkeuring door de KNAU afgeschaft en is het aan de sporter zelf, op vrijwillige basis dus, zich aan een sportkeuring te onderwerpen. Het bestuur roept de leden van AVP bij deze op eens per 2 jaar een uitgebreide sportkeuring te ondergaan. Preventieve controle kan calamiteiten die zich helaas van tijd tot tijd voordoen beperken tot een minimum. Het dichtstbijzijnde adres voor de keuring is Meander Medisch Centrum, Molenweg 2 te Baarn. Telefoonnummer 033 8506141.
 Het DB

PROGRAMMA SYLVESTERCROSS 2010

PROGRAMMA SYLVESTERCROSS 2010						Jubileumeditie	
START	CATEGORIE	LEEFTIJD	GEBOORTEJAAR	AFSTAND	RONDEN	VOOR-INSCHRIJVING KOSTEN EXCLUSIEF HUURCHIP	NA-INSCHRIJVING KOSTEN HUURCHIP VERPLICHT
9:30	RABO jeugdloop Jongens pupillen C	7 jr	2003	1200 m	1x1200	€ 3,50	€ 6,00
9:30	RABO jeugdloop Meisjes pupillen C	7 jr	2003	1200 m	1x1200	€ 3,50	€ 6,00
9:35	RABO jeugdloop Jongens pupillen B	8 jr	2002	1200 m	1x1200	€ 3,50	€ 6,00
9:35	RABO jeugdloop Meisjes pupillen B	8 jr	2002	1200 m	1x1200	€ 3,50	€ 6,00
9:40	RABO jeugdloop Jongens pupillen A	9-10 jr	2000-2001	1200 m	1x1200	€ 3,50	€ 6,00
9:45	RABO jeugdloop Meisjes pupillen A	9-10 jr	2000-2001	1200 m	1x1200	€ 3,50	€ 6,00
9:55	RABO jeugdloop Jongens junioren D	11-12 jr	1998-1999	2000 m	1x2000	€ 4,50	€ 7,00
10:05	RABO jeugdloop Meisjes junioren D	11-12 jr	1998-1999	2000 m	1x2000	€ 4,50	€ 7,00
10:15	RABO jeugdloop Jongens junioren C	13-14 jr	1996-1997	2000 m	1x2000	€ 4,50	€ 7,00
10:25	RABO jeugdloop Meisjes junioren C	13-14 jr	1996-1997	2000 m	1x2000	€ 4,50	€ 7,00
10:35	RABO jeugdloop Meisjes junioren B	15-16 jr	1994-1995	3200 m	1x1200+1x2000	€ 4,50	€ 7,00
10:45	RABO jeugdloop Jongens junioren B	15-16 jr	1994-1995	4000 m	2x2000	€ 4,50	€ 7,00
11:00	Sylvester BusinessRun 4km	16 en ouder		4000 m	2x2000		
11:00	Sylvester BusinessRun 8km	16 en ouder		8000 m	4x2000		
11:05	Prestatieloop 4 km (max. 500 lopers)	16 en ouder		4000 m	2x2000	€ 7,00	n.v.t.
11:20	AH Scholierencross GR 3 + GR 4	6-7 jr		1200 m	1x 1200		
11:25	AH Scholierencross GR 5 + GR 6	8-9 jr		1200 m	1x 1200		
11:30	AH Scholierencross GR 7 + GR 8	10-11 jr		1200 m	1x 1200		
11:55	BROOKS Korte Cross Mannen	16 en ouder		3200 m	1x1200+1x2000	€ 7,00	€ 9,50
12:05	BROOKS Korte Cross Vrouwen	16 en ouder		3200 m	1x1200+1x2000	€ 7,00	€ 9,50
12:15	PK Masterscross 35-44 Mannen	35-44		8000 m	4x2000	€ 8,00	€ 10,50
12:15	PK Masterscross 45-54 Mannen	45-54		8000 m	4x2000	€ 8,00	€ 10,50
12:15	PK Masterscross 55-64 Mannen	55-64		8000 m	4x2000	€ 8,00	€ 10,50
12:15	PK Masterscross 65+ Mannen	65 en ouder		8000 m	4x2000	€ 8,00	€ 10,50
12:55	Mannen Senioren	19-34		8000 m	4x2000	€ 8,00	€ 10,50
12:55	Jongens junioren A	17-18	1992-1993	6000 m	3x2000	€ 5,50	€ 8,00
13:35	Vrouwen Prominenten	16-34		6000 m	3x2000		
13:35	Vrouwen Senioren	16-34		6000 m	3x2000	€ 8,00	€ 10,50
13:35	Meisjes junioren A	17-18	1992-1993	4000 m	2x2000	€ 5,50	€ 8,00
13:35	PK Masterscross 35-44 Vrouwen	35-44		6000 m	3x2000	€ 8,00	€ 10,50
13:35	PK Masterscross 45-54 Vrouwen	45-54		6000 m	3x2000	€ 8,00	€ 10,50
13:35	PK Masterscross 55+ Vrouwen	55 en ouder		6000 m	3x2000	€ 8,00	€ 10,50
14:10	Mannen Prominenten	16 en ouder		10400 m	2x1200+4x2000		
15:00	Prestatieloop	7 en ouder		2,9/5,7/8,6 km	1, 2 of 3 ronden	€ 8,50	€ 11,00

Interessante bijscholing Core stability op Pijnenburg

Voor wedstrijd-, jeugd-, loop-, nordicwalking- en powerwalktrainers.

22 trainers van Pijnenburg en twee trainers van andere atletiekverenigingen namen op zaterdag 23 oktober deel aan de bijscholing Core stability. De bijscholing begon al goed zichtbaar toen we tijdens de zaterdagochtend koffiedrukten een aantal grote *Swissballen* aan het oppompen waren. Deze ballen kwamen later op de dag nog goed van pas.

De trainster Truus van Amstel¹ begon met enige opfrissing van de anatomie: welke soorten spierweefsels zijn er en hoe trekken spieren samen? En vooral waarom gaan we bezig met Core stability en waarom hoor je er zoveel over? En wat is nu eigenlijk Core stability?

Core staat voor kern, essentie, hart, centrum. Met andere woorden: het heeft te maken met je rompspieren. Vrij vertaald is het antwoord op de vraag: Hoe leg ik een sterk centraal spierkorset aan, waardoor ik een goede basis leg voor prestaties en gelijk met blessure preventie bezig ben. De “kern”-spieren van het lichaam zijn het fundament voor het bewegen. Ze liggen diep in de romp. Deze spieren stabiliseren je ruggengraat en zorgen voor een stevig anker voor het bewegen van je ledematen. Ze hechten voornamelijk aan je ruggengraat, bekken en schouderbladen. Wanneer deze spieren zich spannen, stabiliseren ze de romp, waardoor een zeer solide basis van ondersteuning wordt gecreëerd.

In de theorie en in de praktijkoefening leerden we de belangrijke aandachtspunten van Core stability:

- Uitgangshouding
- Concentratie
- Ademhaling
- Variatie

Dit zijn aandachtspunten die ook voor normale trainingen met onze atleten en lopers gelden. Het doelgericht trainen van de juiste spieren is de sleutel tot succes bij het stabiliseren!

In de praktijksessies kwamen er veel oefeningen aan bod. Oefeningen voor meer bekkenstabiliteit op de baan (de “Charly Chaplinwalk”), oefeningen zoals planken, bruggen en zijwaarts planken en de oefeningen met de swissball (zie plaatjes van oefeningen).

Door de vele oefeningen en het gezellig samen oefenen vloog deze bijscholing snel voorbij. We hebben met veel plezier een hele dag geoefend aan een gedeelte van de looptraining, dat meestal maar een paar minuten van de hele looptraining in beslag neemt, maar wel van essentieel belang is.



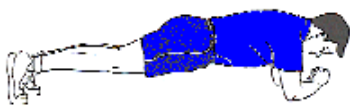
Wil je meer weten over core stability: spreek je trainer of een van de andere trainers aan, en misschien heb je er al iets van gemerkt in de training. Of kijk eens op de sites: www.atletiekunie.nl of www.contest.nl/wm07-1-core%20stability.pdf

Namens de TCRL,
Marlon van Zal

Truus van Amstel is oud Nederlandse kampioene 400m (53.80 sec) en is 400mh loopster (59.07 sec) geweest. Na een afwezigheid van ruim 20 jaar is ze sinds april 2000 weer volop actief in de atletiek

als trainingscoördinator en trainer van Haag Atletiek.

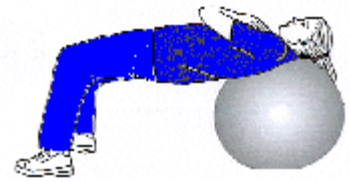
Core stability oefeningen



De Plank, op de elleboog en tenen het gehele lichaam in neutrale positie, 2 á 3 sets van 15 - 30 sec. langzaam uitbouwen naar een minuut.



cruch; van li. naar re. niet aan je hoofd trekken maar recht vooruit kijken. Hoofd mag niet op de grond komen.



Schouders op de bal, voeten iets uitelkaar voor stabiliteit. Bilsieren aanspannen en heupen strekken tot in één lijn knie-heup-schouders. Niet overstreken.

Oefening 1



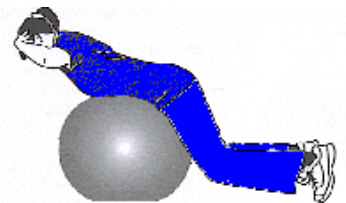
De Brug, knieën in 90 graden liggend op de grond en dan het lichaam strekken door de heup omhoog te drukken en vasthouden. 2 á 3 sets 15 - 30 sec. uitbouwend naar de minuut

Oefening 5



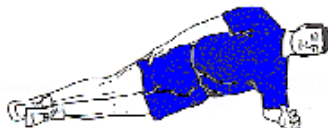
de heupen recht boven elkaar, schouders iets naar voren. Buikspieren controleren de stabiliteit van de heup. Langzaam het bovenste been op en neer zonder compensatie in de heup.

Oefening 9



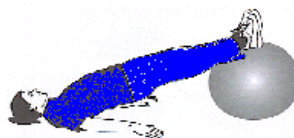
Liggend over de bal, met heupen en buik in contact met de bal. Rug recht/parallel met de vloer. Stabiliseer de rug door controle vanuit de heup. Buig daarna over de bal met je bovenlichaam, vanuit deze positie steeds omhoog komen tot iets hoger dan de startpositie. Buikspieren zijn steeds aangespannen en controleren de beweging.

Oefening 2



Zijwaartse brug, bovenste been is voor lichaam in één lijn, inveren met de heup mag tot net boven de grond en terug in de uitgangspositie

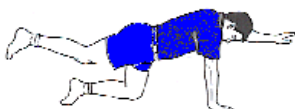
Oefening 6



Liggend op de rug, hielen iets uitelkaar op de bal voor stabiliteit. Inzakken door je buikspieren te ontspannen, omhoog door je bilspieren aan te spannen. In lijn komen met je schouders en voeten niet overstreken.

Oefening 10

Oefening 3



Superman, uitgangspositie op de knieën handen recht onder de schouders. Afwisselend de linker hand en het rechterbeen uitstrekken. Er mag geen positie verandering(compensatie) zijn in heup.

Oefening 7



De Plank, op de knieën ellebogen op de bal langzaam vooruit rollen tot het lichaam in lijn is hoofd- heup- knie

Oefening 8

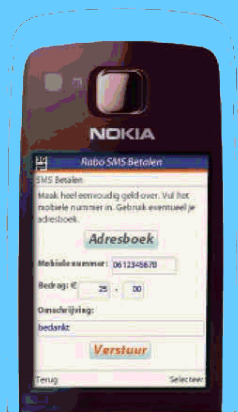
Oefening 4





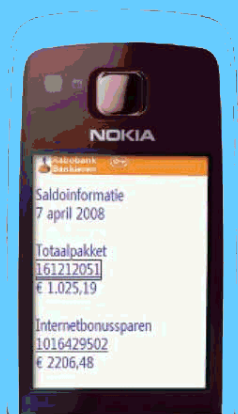
Bellen

- 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

Keep your feet moving!

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

**GRATIS
VOETEN
SCAN**



INTERSPORT VAN DAM

SOEST VAN WEEDESTRAAT 62 • TELEFOON (035)6030004

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