

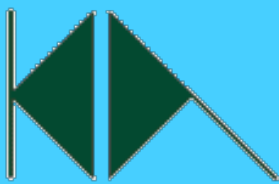
Januari-Februari-Maart-April 2011
AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald



The Stretcher



adviseurs in financiële Zekerheid

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 Adviz Adviseurs in Financiële Zekerheid.

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING



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

voor particulieren en bedrijven

THE STRETCHER

Cluborgaan van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Oplage 700

Verschijnt 5x per jaar

Aangesloten bij de Atletiekunie

24^e jaargang No. 1

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	Beckerlinghstraat 54 Soest	Tel.: 6021919
Michiel Kuper	Weegbreestraat 463 Soest	Tel.: 6014091
Harro van Leijenhorst	Honingbij 26 Soest	Tel.: 5882186
Gerda Nouwen	Dr. 's Jacobsstraat 25 Soest	Tel.: 6026429

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. Dorresteyn	Koninginnelaan 21 Soest	Tel.: 6013105
Vacature		
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228
Jet Verheijen	Schrikslaan 45 Soest	Tel.: 6030890

WEDSTRIJD ATLETIEK COMMISSIE **wac@avpijnenburg.nl**

Edgar Cukier (VZ)	Eemstraat 6 Soest	Tel.: 6017421
Rahel Bellinga	Zwaluwenweg 9 Soest	Tel.: 6014959
Berend Drenth	Braamsluiper 16 Maartensdijk	0346 213556
Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51 Soest	Tel.: 5430677
Ben Kersbergen	Larixlaan 7 Soest	Tel.: 06 15951167
Else Lagerweij	Christinalaan 13 Soest	Tel.: 06 29223710
Ilse Land	De Genestetlaan 16 Soest	Tel.: 6033464
Kees Suijkerbuijk	Schoutenkampweg 161 Soest	Tel.: 6030515

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.: 6019987
Silvia van Zomeren	Ereprijsstraat 221 Soest	Tel.: 6018580

AKTIVITEITEN COMMISSIE

Ingrid Blokzijl	Den Bliklaan 39 Soest	Tel.: 6015800
Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	Tel.: 6011470
Henny van Leek	Beukenlaan 48 Soest	Tel.: 6010349
Ineke Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802

SECRETARIAAT SYLVESTERCROSS

Sylvestercross	Postbus 555 3760 AN Soest
----------------	---------------------------

COÖRDINATOR REANIMATIECURSUS

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

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	Minstreelpad 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

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	1/2 A4: € 105,-/jaar	1/4 A4: € 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	€ 135,- / jaar
Pupil A,B,C	€ 145,- / jaar
Juniores A,B	€ 170,- / jaar
Juniores C,D	€ 165,- / jaar
Senioren/Master	€ 186,- / jaar
Recreant	€ 144,- / jaar
Power-Walk	€ 144,- / jaar
Zaaltraining	€ 144,- / jaar
Gezinscontributie	€ 437,- / jaar
Studentenlidmaatschap op aanvraag	
Inschrijfgeld	€ 15,- Bij Zaal: € 10,-

BARHOOFDEN:

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Gert de Bree	van Lenneplaan 16 Soest	Tel.: 6016118
Wim van Leek	Beukenlaan 48 Soest	Tel.: 6010349
Wim van Dijk	Houtsnijderpad 14 Hoogland	033 2585572
Wim Rademaker	Kerkpad NZ 6 Soest	Tel.: 5770871
Ton Ruepert	Eigendomweg 85 Soest	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

barhoofden@avpijnenburg.nl**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**3 juni 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 : De jeugd tijdens de NK Indoor in Apeldoorn, gehouden op 22 januari 2011

Linksonder: Gezellige drukte tijdens het ophalen van de startnummers voor de Sylvestercross 2010

Rechts: De winnaar van de Sylvestercross 2010 Michel Butter

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

Van de Vice voorzitter

Het is nog steeds winter, maar de zon wordt duidelijk al weer krachtiger. Het voorjaar kondigt zich al zichtbaar aan en de dagen beginnen merkbaar te lengen. Dus een tijd dat ik en ik denk ook jullie, met ongeduld uitzie naar het moment dat we weer de hele week in de bossen en duinen rond "De Pijnenburgt" kunnen trainen.

Geen naargeestig industrieterrein meer, geen verlichte wegen meer als trainingsgebied, maar heerlijk weer in de vrije natuur.

Maar er zijn meer dingen om naar uit te zien: Om te beginnen zijn er 5 maart weer de clubkampioenschappen cross. Daar doen we toch, als het even kan, allemaal aan mee? Een goede gelegenheid te testen hoe je de winter bent doorgekomen.

Verder is er op 16 maart de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering. Een uitnodiging daarvoor is ook in deze "The Stretcher" gedaan. Ook op het mededelingenbord hangt hiervoor een uitnodiging. Ik wil jullie nadrukkelijk vragen te komen. De Algemene Ledenvergadering is het hoogste gezag van de vereniging. Het is de gelegenheid om je stem te laten horen. Dit jaar staat o.a. op de agenda Strategie en Beleid voor de komende vijf jaar.

Door een twintigtal leden is hier in zes werkgroepen goed over nagedacht en het DB heeft heel veel adviezen gerapporteerd gekregen. Deze rapporten zijn gecombineerd in één totaalrapport, dat bijna zestig pagina's omvat. Voor behandeling in de Algemene Ledenvergadering heeft het DB hiervan een korte samenvatting gemaakt, maar het totaal rapport is voor ieder lid die dat wenst beschikbaar.

Ik hoop dat heel veel leden aan de discussie hierover zullen komen meedoen. Het is voor het bestuur van groot belang te weten wat er onder de leden leeft en hoe zij denken over de gang van zaken in de vereniging.

Het resultaat van de discussie zal mede input zijn voor de actieplannen voor de komende vijf jaar, die in overleg tussen het AB en de diverse commissies zullen worden opgesteld.

Ook staan op de agenda voorstellen voor de bestuursamenstelling. Als bekend is de voorzittersfunctie vacant en hiervoor wordt aan jullie voorgesteld om Evert ten Kate te benoemen als onze nieuwe voorzitter.

Ik ben om twee redenen hier heel erg blij mee en wel omdat we dan weer een voorzitter hebben, maar vooral omdat jullie ervan verzekerd kunnen zijn dat Evert ten Kate een goede voorzitter zal zijn.

Ook onze secretaris Dick den Oude treedt na zes jaar af en als zijn opvolger wordt voorgesteld Adry Klein. We zullen Dick missen. Hij is iemand van weinig woorden, maar als hij iets inbrengt dan is het verstandig hiernaar heel goed te luisteren. We hebben inmiddels met Adry kennis kunnen maken en we verwachten dat hij een heel goede vervanging zal zijn voor Dick.

Ook onze secretariële steunpilaar Marianne Verwoert is aftredend, maar zij stelt zich gelukkig herkiesbaar en dat is vooral erg belangrijk gezien de wisseling in functie van de secretaris.

Ik zelf blijf als vice voorzitter nog even een jaar, maar het zal voor mij een stuk rustiger worden omdat we straks weer een voorzitter hebben.

Vanzelfsprekend zijn de jaarcijfers 2010 en de begroting 2011 vaste agendapunten en jullie zullen zien dat we niet alleen een fijne clubcultuur hebben, maar dat we ook financieel een gezonde vereniging zijn.

Ik ben ervan overtuigd dat het weer een goed jaar wordt, maar daar hebben we jullie ook voor nodig. We kunnen nog steeds veel vrijwilligers gebruiken voor diverse taken om te zorgen voor het goede reilen en zeilen van onze vereniging.

We blijven als club vooruit kijken en we blijven werken aan het onderhouden van een topclub waar je gezellig kunt sporten op ieder niveau!

Everhard van Dijk

Medaille in Alkmaar

Op zaterdag 11 december verdedigden 3 atleten de eer van AV Pijnenburg bij de Runnerworld Indoor Gala in Alkmaar. De D-1tjes Aad Schuilenburg, Luc van Wessel en Wouke van 't Klooster namen deel aan de onderdelen hoogspringen, 1000 meter en 60 meter. Aad schopte het tot de finale sprint, Wouke bereikte hiervan de halve finale. Maar het hoogtepunt van de dag was wel haar 1000-meter race, waarmee ze de 4e plaats en dus een medaille behaalde. Ze ging ook nog eens de volgende dag op de schouders bij de start van de BAV cross in Baarn en werd met een luidkeels Happy Birthday toegezongen vanwege haar 11e verjaardag.

Wouke van 't Klooster werd 4^e bij de 1.000 meter

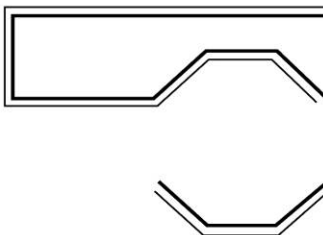
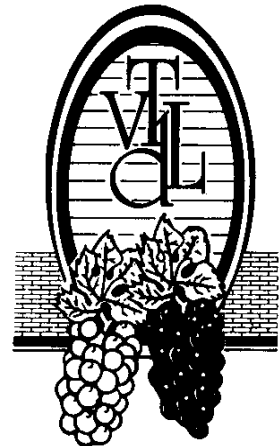


SLIJTERIJ-WIJNHANDEL

Toon van der Linden

Soesterbergsestraat 49
3768 EB Soest
Telefoon 035-601 24 90

*VOOR AL UW DRANKEN
Met als specialiteit
onze eigen kruidendrank
KRUUKJE MELM*



aannemingsbedrijf

T.G.J. Hofstee b.v.



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

Al meer dan 50 jaar een waarborg voor kwaliteit



**DEALER van: BATAVUS
BE-ONE • BULLS
CORNELO • DAHON** vouwfietzen
**SIMPLEX • SPARTA
SACHS • UNION** fietzen • **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

VAN DE REDACTIE

Op het moment dat deze Stretcher uitkomt, is de winter nog volop aan de gang. Menigeen zal echter al uitkijken naar de aanstaande lente, die zich over zo'n 3 weken zal aandienen. De 30^e Sylvestercross lijkt dan al weer lang geleden, enkel de tv-reclame van het Sylvesterbier van de Brandbierbrouwerij doet ons dan nog, mogelijk met wat heimwee, herinneren aan dit grootste landelijke sportevenement van Soest. In deze Stretcher daarom een impressie van dit loopfeest van internationale allure.

Ook een terugblik op het AvP-jaar 2010 met alle sportieve en andere hoogtepunten die AV Pijnenburg het afgelopen jaar heeft gekend. Het is altijd weer bijzonder om zo'n artikel samen te stellen. Bovendien is het een mooie aanvulling op het Historisch document dat in 2008 gemaakt is toen de AV Pijnenburg 25 jaar bestond en er in Soest sprake was van 40 jaar atletiek. Vooral in de (verre) toekomst zal blijken hoe waardevol dat bijgehouden historisch document is.

Omdat Pijnenburg die toekomst goed wil bereiken en ook veilig wil stellen, is er hard gewerkt aan een Strategisch plan voor de jaren 2011 – 2016. AV Pijnenburg is een levendige en moderne sportvereniging, die er alles aan doet om met verantwoord beleid haar diensten te continueren en die zo mogelijk verder uit te bouwen. Pijnenburg zal, nu iedere Nederlander meer en meer de raad krijgt te gaan bewegen, in de toekomst blijven groeien. De pers maakte begin februari melding van het feit dat 1 op de 10 mannen en 1 op de 7 vrouwen vetzucht (obesitas) heeft. De verwachting is dat deze verhouding de komende jaren alleen maar ongunstiger zal worden. Mogelijk komt er als gevolg hiervan zelfs een apart Ministerie van Sport. Als jullie op woensdag 16 maart a.s. naar de Algemene Ledenvergadering komen, dan kunnen jullie meepraten over (onderdelen van) het Strategisch Plan van de A.V. Pijnenburg.

De 11e Pijnenburg Bosmarathon is, net als de 30^e Sylvestercross, nog maar net achter de rug of de voorbereiding voor de 12^e editie is al in volle gang. Deze 12^e Bosmarathon op 9-10-11 moet iets bijzonders worden. De plannen ervoor en de uitvoering ervan zijn nu reeds in behandeling. In deze Stretcher lezen jullie er alvast wat over. Ook in de regionale en plaatselijke pers is er al aandacht aan geschonken.

Het AA-Drink NK Indoor vond gedurende de maand Februari plaats in het Omnisport Centrum in Apeldoorn. Bij de Junioren waren in het weekend van 5 en 6 februari vanzelfsprekend ook de talenten van AV Pijnenburg van de partij. Hoe het hen vergaan is, lezen jullie verderop in deze Stretcher. Het weekend 12 en 13 febr. waren de Senioren aan de beurt. Het weekend van 19 en 20 februari vond het NK Indoor Meerkamp plaats. Het NK Indoor werd op 26 en 27 februari resp. afgesloten met de Studenten- en Masterskampioenschappen.

Nu de lente weer in aantocht is, neemt de interesse in en de lust om aan mooie lopen deel te nemen ook weer toe. In de 'Lopen van de Maand' en de Top-Tien Flyer staan de meest interessante lopen in onze regio vermeld. Eén die niet vermeld staat, is de Bergrace-by-Night op 15 april 2011, welke rond Middernacht in de omgeving van Rhenen en Wageningen plaatsvindt. Een unieke nachtoploop, die men 'eens gelopen moet hebben'.

Uit het bovenstaande mag blijken dat er weer voldoende interessant leesvoer in deze Stretcher is opgenomen. Het eerstvolgende nummer van de Stretcher komt begin juni 2011 uit.

Een sportieve groet, mede namens de Redactie-commissie, Gerard vd Berg.

ZOMERPERIODE 2011

door André van Zadel / tcrl

Nog maar 4 maanden, dan is het al zomer!! Einde seizoen, vakanties, de befaamde zomertrainingen..... We kunnen nauwelijks wachten, maar toch zal dat nog even moeten.

Toch al wel vast belangrijke informatie over de zomerperiode, want sommige dingen kun je niet vroeg genoeg weten. Zoals bekend gaat het clubgebouw in de zomer ongeveer 4 weken dicht en zijn er in die periode **GEEN** reguliere recreantentrainingen. In goed overleg hebben de kantinecommissie en de trainerscommissie afgesproken die periode dit jaar te koppelen aan de schoolvakantie van het basisonderwijs. Wij zijn deze keer de vroege regio, de scholen sluiten al na vrijdag 1 juli. De belangrijke data op een rijtje:

. onze laatste trainingen zijn op zaterdag 2 juli

. van maandag 4 juli t/m vrijdag 29 juli is de club gesloten en zijn er GEEN trainingen
. de kantine is weer open op zaterdag 30 juli

Op zaterdag 30 juli worden dus ook de recreantentrainingen weer hervat. Eerst een paar weken in de vorm van zomertrainingen (wisselend trainersrooster en gevarieerde groepssamenstelling) waarna waarschijnlijk al vanaf maandag 15 augustus de reguliere groepstrainingen kunnen worden hervat. Het seizoen begint dan traditioneel per begin september.

Maar voorlopig worstelen we ons nog even door het staartje van de winter en dan laat het voorjaar maar komen. Ik ben er klaar voor!!

Nieuws van de Commissie Baanwedstrijden

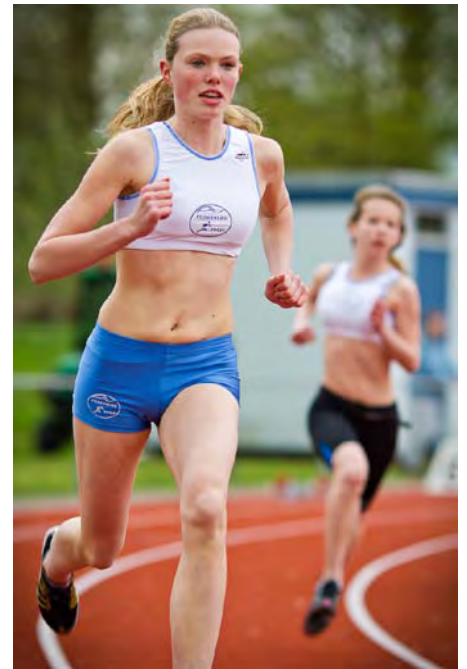
Blokmeerkamp op 10 april

Op zondag 10 april wordt bij Pijnenburg een zogeheten **Blokmeerkamp** georganiseerd (met loop- en technische onderdelen). Het betreft de afsluitende wedstrijd behorende bij de regiotrainingen. Aan de regiotrainingen wordt deelgenomen door een selecte groep van enthousiaste (BCD-)juniores uit de regio. Mocht u de mogelijk toekomstige Olympische kampioenen aan het werk willen zien (van horden tot discus), dan bent u van harte welkom. Wij maken er een mooie dag van. Voor vragen kunt u terecht bij de commissie baanwedstrijden (Richard, Ilse, Rahel, Martha en Alice) via baanwedstrijden@avpijnenburg.nl.

Gooi & Eemlandcircuit voor junioren/senioren/masters

In vervolg op de vorige jaar georganiseerde baanwedstrijden en in overleg met 4 andere atletiekverenigingen is onlangs besloten om in onze regio een nieuw instuifcircuit voor baanwedstrijden op te starten. Het **Gooi & Eemlandcircuit** is een reeks van vijf instuifwedstrijden, waarvan de vijfde en laatste wedstrijd op woensdagavond 7 september bij Pijnenburg wordt gehouden.

Door de onderlinge samenwerking krijgen de wedstrijden een meer professionele aanpak, bijvoorbeeld doordat we de diverse onderdelen op elkaar kunnen afstemmen, een gezamenlijke naam (en website etc.) hebben en circuitprijzen kunnen vaststellen.



Suzanne Nouwen, Blokmeerkamp 2010

Elke wedstrijd bestaat uit vaste onderdelen (altijd kogelstoten, verspringen en 100m sprint) en overige onderdelen die per wedstrijd op elkaar worden afgestemd.

Op 7 september staat bij Pijnenburg bijvoorbeeld op het programma: kogel, speer, ver, hoog en polshoog, 100m, 80m, 200m, 800m, Zweedse estafette en 3000m. Begin maart verwachten we dat de nieuwe website www.gooieneemlandcircuit.nl in de lucht is.

We hopen op een mooi deelnemersveld. Publiek is altijd van harte welkom. Hulp is eveneens altijd welkom. Zet u de datum alvast in uw agenda?

Voor vragen kunt u terecht bij de commissie baanwedstrijden (Richard, Ilse, Rahel, Martha en Alice) via baanwedstrijden@avpijnenburg.nl



DEKKER

+

VAN DEN BERG

BURG. GROTHESTRAAT 61 3761 CL SOEST

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

DRUKWERK
PRINTSERVICE
VORMGEVING

ONDERSCHEID IN KWALITEIT

FITSTART 2011

door André van Zadel / trainerscommissie

Het voorjaar is in aantocht dus tijd voor de FitStart!!! Sommigen zijn er vroeg bij want er komen alweer aanmeldingen binnen. Natuurlijk organiseert AV Pijnenburg ook dit jaar weer een FitStart en daarmee gaan we opnieuw nóg meer mensen heel enthousiast maken voor het hardlopen in groepsverband. En iedereen weet inmiddels dat we daarmee heel goede ervaringen hebben, want veel ex-FitStarters hebben zich in de afgelopen jaren bij onze vereniging aangesloten.



De FitStart is bedoeld voor beginnende lopers, mensen die nog niet of nauwelijks aan sport hebben gedaan en op een actieve en vooral leuke manier aan hun conditie willen gaan werken. Soms verwelkomen we ook mensen die na een lange afwezigheid, bijvoorbeeld door een langdurige blessure, weer vanaf de basis willen gaan beginnen. Met twee trainingen per week wordt bereikt dat de deelnemers aan het eind van de FitStart-periode ook echt een redelijke conditie hebben opgebouwd. Het einddoel is dat ze tenminste 3 km kunnen hardlopen zonder onderbrekingen. Al lijkt dat doel aan het begin van de FitStart-periode voor sommigen nog héél ver weg, tijdens de trainingen gaat dat er al gauw heel anders uitzien en sta je vaak versteld van de eigen progressie. Al diegenen die het hebben meegemaakt zullen dat kunnen beamen.

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

Een onderdeel van het FitStartprogramma is de FitTest. Het doel van de FitTest is het maken van een individueel fitheidprofiel en het op basis daarvan geven van een trainingsadvies. Dat evalueren we later in de FitStartperiode. De FitTest is gratis en wordt afgenomen door ons eigen door de Atletiekunie gecertificeerde FitTestteam.

Deelname aan de FitStart kost slechts € 50,- per persoon. Inschrijven kan vanaf 1 maart a.s., uitsluitend via de website www.avpijnenburg.nl. De FitStart omvat deze keer 24 trainingen (Koninginnedag valt uit), begint op **zaterdag 9 april** en loopt door tot aan het zomerreces; dat begint dit jaar op maandag 4 juli. De afsluitende training is dus op zaterdag 2 juli.

Alle FitStart-trainingen zijn op **zaterdagochtend** en **dinsdagavond**. Welke trainers deze keer de FitStart gaan begeleiden is op dit moment nog niet bekend. Zodra die beslissing is genomen zal dat via de mededelingenborden worden bekendgemaakt.



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

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

Zegt het voort!!!



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

WIE O WIE

Op woensdagmorgen is een grote groep lopers van allerlei niveau met veel plezier bezig de pondjes er af te lopen en te proberen zo hard mogelijk te zweten. Het motto van deze groep is: "iedereen welkom en na afloop lekker leuteren".

Al jaren drinken we koffie met elkaar met wat lekkers (vooral dat laatste natuurlijk). Eerst brachten we zelf koffie mee, maar nu is gelukkig Wim of Gert bereid de koffie of thee vanachter de bar te schenken, want de EHBO kamer werd te klein.

Daar we een gezelligheidsgroep zijn wordt er altijd aandacht geschonken aan lief en leed binnen de groep en krijgen de trainers ook extra aandacht. De laatste dubbeltjes en het wisselgeld worden hiervoor in een potje bewaard, in een grote plastic emmer met deksel,

waarin ook de koekjes zitten. Deze wordt bewaard in de kast in de EHBO kamer.

Echter....na de jaarwisseling kwamen we met schrik tot de ontdekking, dat onze plastic emmer niet meer op de vaste plaats stond. Na veel zoeken vonden we hem terug met gelukkig, de koekjes er nog in, maar het geldpotje met forse inhoud was verdwenen.

Dus onze vraag als woensdagmorgengroep: welke onverlaat, Pijnenburgatleet, want anders kom je niet in de EHBO kamer, heeft onze pot met geld "in bewaring genomen".

Wees sportief, lever voor mijn part de pot anoniem in bij de bar, maar breng hem terug.

Een zeer verdrietige woensdagmorgengroep.

Bericht van de Sylvestercross.

De 30^e editie van de Sylvestercross, onder perfecte winterse omstandigheden, was zeer geslaagd. Voor ruim 2600 deelnemers een prachtige sportieve afsluiting van het jaar met even zovele toeschouwers. Met prachtige winnaars van de prominentenlopen bij de dames Miranda Boonstra en bij de heren Michel Butter. Bij de Businessrun, met dit jaar deelname van zo'n 30 teams uit 18 bedrijven, liepen 130 lopers enthousiast mee. Een prima vervolg op de afgelopen twee jaren dat dit onderdeel meedoet. Aan het nieuwe onderdeel Scholierencross, officieel *Het Albert Heijn Soester Scholieren Cross kampioenschap*, deden bijna 100 leerlingen mee. Zowel kinderen, ouders als vertegenwoordigers van de scholen, vonden het een geweldig spektakel. Vele leerlingen willen er dit jaar weer bij zijn. Dankzij de subsidie van VWS en de Provincie Utrecht en hun vervolgsteun, kunnen we in 2011 de deelname met basisscholen uit omliggende plaatsen uitbreiden. De grote afsluiter was weer de Prestatieloop met vele honderden enthousiaste deelnemers waarvan er heel wat al jaren meedoen.

De website van de Sylvestercross heeft zich ten behoeve van lopers, sponsors en andere belangstellenden door ontwikkeld tot een professioneel informatiemedium. Ook dit jaar was er weer veel media aandacht in de Soester Duinen. In de aanloop en op de 31e zelf is er veel werk verzet. Van de 191 (AVP-) vrijwilligers waren er ruim 100 op de evaluatieavond op 14 januari in *De Pijnenburgt*. Nadat alle vrijwilligers vooraf was gevraagd om verbeterpunten, werd vervolgens geordend en heel gericht een aantal zaken per e-mail aan ieder teruggekoppeld. Op deze manier duurde de evaluatie door voorzitter Ad van der Wiel op 14 januari heel kort en was er veel ruimte voor het heerlijke *Chinese Buffet* ter gelegenheid van de zeer geslaagde 30^e Sylvestercross.

Binnenkort is het impressieboek gereed voor sponsors en vrijwilligers. Naast deze afronding van de vorige cross, wordt er door het Bestuur alweer gewerkt aan de 31^e editie van de Sylvestercross. We houden jullie op de hoogte!!

Namens het Bestuur Sylvestercross, Ad Smits

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

VOORAANKONDIGING

Woensdag 16 maart, om 20.45 uur is de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering in de Pijnenburgt.

Wij hebben een gezonde vereniging met een erg prettige en amicale sfeer. Dat blijkt meer dan eens bij verschillende evenementen, zoals de Gidelooop; Bosmarathon en Sylvestercross, waarvoor veel van jullie mee werken om een goede gang van zaken te waarborgen. Maar ook en vooral in de normale gang van zaken zijn veel van jullie bereid om je als vrijwilliger in te zetten om het reilen en zeilen van AVP in goede banen te leiden en dat is geweldig goed.

Maar.... op onze algemene ledenvergaderingen is de opkomst altijd tamelijk gering. Er is een soort vaste kern die altijd komt, maar wij zouden graag een veel grotere belangstelling willen zien voor de algemene ledenvergadering.

Kennelijk hebben jullie alle vertrouwen in het bestuur, maar er zijn echt heel veel redenen om aanwezig te zijn op onze algemene ledenvergadering.

- *Je kunt je stem laten horen bij belangrijke besluiten;*
- *Je kunt het bestuur laten weten of je vindt dat ze goed bezig zijn of waar het mogelijk beter kan. Reken maar dat we dat erg belangrijk vinden;*
- *Je kunt gewoon, door er te zijn je interesse tonen, ook voor andere zaken dan alleen de trainingen ed.;*
- *Je kunt dus laten zien dat je betrokken bent bij het wel en wee van AVP.*

DIT JAAR ZIJN ER VOOR JULLIE TWEE EXTRA REDENEN OM TE KOMEN

1. *Op de agenda staat een discussie over **strategie en beleid voor de jaren 2011 – 2016**. Dit is van essentieel belang voor de leden, dus wij hebben wij ook behoefte aan jullie mening. Wij vinden het van groot belang dat dergelijke zeer belangrijke zaken bekend zijn bij- en gedragen worden door onze leden. Wij hopen dan ook op een zeer grote opkomst en een goede discussie*
2. *Wij verloten onder de aanwezige leden een vijftal waardebonnen ad € 125,-. Deze bonnen geven de winnaar het recht om bij Van Dam Intersport een paar loopschoenen aan te schaffen. Dit kunnen wij mede doen omdat Van Dam Intersport ons hiervoor een heel bijzondere sponsoring heeft aangeboden.*

Hoe dan ook zorg dat je er ook bent en maak kans op een waardebon voor paar nieuwe loopschoenen.

De agenda en de stukken behorende bij de agendapunten liggen vanaf 2 maart ter beschikking in de kantine.

Het DB van AVP.

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 NCTV / VZV / SICV / SET

Larixlaan 7
3768 BD Soest
info@markers.nl
tel: +31 (0)35 6018971
fax: +31 (0)35 6027001

Nu ook Fit For Feet i.c.m. camera voetanalyse

FIT FOR FEET
POWERED BY **solemate**

INTERSPORT VAN DAM
SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT VAN DAM | Birkstraat 103, 3768 HD Soest | 035-6030004 | www.intersportvandam.com

DANK

De 30^e editie van de Sylvestercross Soest kan ingeboekt worden als een bijzonder geslaagde Jubileumeditie.

Zo'n 2600 jeugdlopers, scholieren, wedstrijd- en prestatie-lopers hebben de strijd met de elementen, het terrein en onderling wederom als een uitdaging, maar ook als een gezellige afsluiting van het jaar ervaren.

De organisatie is daarom veel dank verschuldigd aan al diegenen die een bijdrage hebben geleverd aan het welslagen van deze Jubileumeditie.

Sponsoren, suppliers, vrienden en zo'n 190 vrijwilligers nogmaals bedankt.

Het bestuur van de Sylvestercross Soest

2010 *Jubileumeditie* WWW.SYLVESTERCROSS.NL

SCHEMA BARDIENST 2011

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
mrt.	5	Ton Ruepert	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	Linette Commandeur	6032120	José Schoonenberg	6033208
april	2	Wim van Leek	Tilly Melse	6028287	Wim van Dijk	033 2585572
	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	Kantine gesloten	Koninginnedag geen training			
mei	7	Leo Kortekaas	Mia Egtberts	06 22371935	Wilma Hoogenboom	6023361
	14	Ton Ruepert	Nienke Alkema	6013463	Marie Hornung	
	21	Gerard Boeren	Joyce Stol	6012323	Jos Bloem	06 38062933
	28	Leo Kortekaas	Hans van Hees	6026618	Hilda v d Heiden	6010139
juni	4	Wim van Dijk	José van Dalen	6029134	Marga Bos	6016883
	11	Herman Schoemaker	Philip Parlevliet	6016096	Fenna Valk	6016096
	18	Wim van Leek	Yvonne Jansen	5421610	Willy Versteegh	6013156
	25	Dineke Kleinekoort	Joke Sax	6022712	Els Klemann	6017814
juli	2	Ineke Schoemaker	Ton van Daatselaar	6010384	Els Hindriks	6037095

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

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
 Zaterdag Alleen op telefonische afspraak

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

ADVERTEREN IN THE STRETCHER: redactie@avpijnenburg.nl



TRAININGSTIJDEN tot 1 april 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	06-53371279
			Richard van Egdom	06-43275514
			Marcel Klarenbeek	06-53978031

Dinsdag:				
D1 en D2	Baan	18.45 - 20.15 uur	Rob Land	06-54224181
			Kevin Land	

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	06-15100379
			Niels Kleiwegt	06-48321621

C, B	Baan	19.00 - 20.30 uur	Mart Reiling	06-34195480
			Rob Land	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	06-27038050
			Susanne van der Hoeven	06-40519900
			Rob Jansen	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

KONINGINNEDAG

30 april valt dit jaar op zaterdag.
In onderling overleg hebben de kantinecommissie en de trainerscommissie besloten dat op die dag de trainingen komen te vervallen en de Pijnenburgt gesloten is.

Gé van Zal / André van Zadel

Even voorstellen.....

De combinatiefunctionaris en “Bosstraat in Beweging”

Sinds september 2010 werkt de gemeente Soest met twee combinatiefunctionarissen van SRO. Hiervan richt er één zich op het basisonderwijs in Soesterberg en is er één voor de sportverenigingen aan de Bosstraat in Soest. Een combinatiefunctionaris is in dienst bij één werkgever, maar is werkzaam voor twee of meer sectoren.

Lisette van de Kieft is de nieuwe combinatiefunctionaris voor de projectgroep Bosstraat in Beweging [BiB], zij ondersteunt de volgende zes verenigingen: Voetbalclub SO Soest, Tennispark de Toss, Honk- en softbalclub Knickerbockers, MHC Soest Atletiekvereniging AV Pijnenburg en SEC.

Ook de gemeente, de sportfederatie Soest en stichting Balans maken deel uit van deze projectgroep.

Lisette is de brug tussen de scholen en de verenigingen. Het uiteindelijke doel is meer kinderen te laten sporten.

Namens AV pijnenburg is Henny Pot vertegenwoordigd in de project/stuurgroep “Bosstraat in Beweging”.

Aan de Bosstraat sport een flink deel van de Soester jeugd. De zes clubs delen een visie. Ze willen sport breder toegankelijk maken. Hierbij wordt de

samenwerking gezocht met andere verenigingen, scholen en welzijnsorganisaties om meer, gezamenlijk en nieuwe sport- en beweegactiviteiten ter versterking van de verenigingen te ontplooiën.

De stuurgroep heeft voor 2011 projecten bedacht om meer kinderen naar hun sportvereniging te krijgen.

Eén van de projecten is “trainers voor de klas”.

Tijdens 3 reguliere gymlessen gaan jeugdtrainers van de deelnemende verenigingen naar de Soester scholen om de gymlessen te geven in hun eigen tak van sport, zo maken de kinderen in een vertrouwde omgeving kennis met de sporten.” Met name kinderen die niet veel sporten, kan dit over de streep trekken.

De schoolsportdagen die AV Pijnenburg al jaren organiseert sluiten hier ook mooi bij aan.

De stuurgroep komt om de zes weken bij elkaar.

Op de site van AV Pijnenburg is een link naar “Bosstraat in Beweging”.

Heb je ideeën of wil je meer weten over de activiteiten van de stuurgroep, laat me dit dan weten.

Henny Pot

hpot@casema.nl

NK Cross Hellendoorn

Op 21 en 22 februari vond het NK Cross in Hellendoorn plaats. Een echt cross parcours met elke ronde een hoogteverschil van 40 meter. En dan door het mulle zand helling op.

Bij de senioren lange cross (12km) werd Emiel Spelt op zijn 1e NK knap 50-ste op dit loodzware parcours.

Bij de korte cross gaven Arnout Salome (45e) en Vincent Hofmann (49e) elkaar maar 5 seconde toe in deze altijd adembenemende snelle cross van 2685m. voor de specialisten op de middellange afstand.

Voor Vincent Hofmann een goede hardheidstraining voor het NK Studenten indoor volgende week.

De A-junioren moesten de voor hun enorme afstand van 8km lopen om te bepalen wie er kampioen werd. Triathleteet Olivier Schäffers liet hier met zijn 17e plaats zien dat hij het hardlopen niet verleerd is.

Bij De D-junioren lieten Wouke van 't Klooster (24e), Luc van Wessel (29e) en Stefan Smits (41e) hun vorm zien.



“Vakmanschap vanuit het hart”

■ Schilderwerk

■ Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
Insingerstraat 40 3766 MB Soest

035-6025525

06-29003393

schilder.vandebilt@online.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.

OVERZICHT TRAINERS

RECREANTEN:

Herma Boonstra-Tuijtjens	035-6020226
Ad van den Brul	035-6015602
Rina van den Brul	035-6015602
Etty Drenth-Edens	0346-213536
Liek Emous	035-7515256
Dymen van Emst	035-6017028
Anton Gebbink	035-6020292
Marieke Geerligs	035-5445084
Jan de Groot	035-6024061
Hans van Hees	035-6026618
René Hilhorst	035-6025474
Frans Hoeke	035-6021498
Chris Hulstede	035-6011470
Anouk van Keken	035-6011545
Jos van Keken	035-6021940
Patrik Kleinengris	035-6013260
Anita Klifman	035-6023848
Co Limburg	035-6021271
Loes Nel	035-6010747
Hetty Oude Kempers	035-6029639
Jan Toscani	035-6947100
Piet Valk	035-6013423
Jan Veen	035-6017313
Wim van de Veen	035-6023245
Annet Verhoeven	035-6011411
Frans Verweij	035-6019946
Steven Vos	06-38558467
Frans Wisse	035-6021703
André van Zadel	035-6021560
Gé van Zal	035-6011722
Marlon van Zal	035-6021605

POWERWALK:

Joke van Hamersveld	035-5261360
Lidy van Herwaarden	035-6014314
Sacha Hilhorst	06-51234597
Marga Hulstede	035-6011470

NORDIC WALKING

Ingeborg van Dijke	035 6028165
Dymen van Emst	035-6017028
Joke van Hamersveld	035-5261360
Loes Nel	035-6010747
Wil Suiker	035-6025284
Paul Vermeij	035-6010202
Jan Veen	035-6017313
André van Zadel	035-6021560

ZAALTRAINING

WEDSTRIJD

Trainers Senioren.

Wim van Dorresteyn	035-6020727
Ben Kersbergen	035-6090770

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

Bako
openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring



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

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

STIJLSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN



valk accountancy

Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

DATUMLIJST LOPEN SEIZOEN 2011

Zaterdag 5 maart 2011	Clubkampioenschappen cross
Woensdag 18 mei 2011	Open Soester Blauwe Paaltjes Loop
Woensdag 24 augustus 2011	Gildeloop
Zaterdag 1 oktober 2011	Clubkampioenschappen baan recreanten
Zondag 2 oktober 2011	Clubkampioenschappen baan jeugd
Zondag 9 oktober 2011	Bosmarathon

Regionale Crosscompetitie

Zaterdag 12 februari was de derde wedstrijd van de regionale crosscompetitie. Ditmaal op het strand bij Almere.

Na een mindere wedstrijd in de vorige cross nam Henrik Kok (JPA-1) revanche. Met meer dan 100 meter voorsprong won hij soevereign.

Bij de oudste junioren begonnen A-junior Jasper Smits en B-junior Mitchell Thiel goed met een 2e en 3e plaats op hun 4km cross.

Bij de D-junioren liep Guus Nouwen zijn beste wedstrijd ooit. Na twee 4^e plaatsen in de vorige crossen werd hij met een knappe eindsprint nu tweede. Mara Kaspers behaalde net als in de vorige wedstrijd ook het zilver. Hetzelfde deed A-pupil Nina Unruhe.

Bij de meisjes C-pupillen stonden 2 AVP-ers op het podium: Daphne van de Waterbeemd ging met een 2^e plaats net Isis Molenaar vooraf. Bij de jongens C-pupillen deed Ivo Stolk daar nmet zijn 2^e plaats niet voor onder. Brons was er ook voor A-pupil Lenart Gijsen.

Zondag waren de kilometervreters actief in de nationale Groet uit Schoorl Run.

Jos Bloem bleef met onder de gewenste 1.30uur op de halve marathon. Op de 10 km waren er ereplaatsen voor veteranes Ilse Land, 3^e bij de V45 in 47.31 en Esther Uitdehaage, 2^e bij de V50 in 46.22.

Almere Crosscompetitie.

JJA: 2 Jasper Smits

JJB: 3 Mitchell Thiel

JJC: 9 Sander Kaspers; 13 Menno Blom; 20 Tom Kaspers

MJC: 9 Iris ter Horst; 13 Dewi Posthuma; 19 Jente Frints; 21 Emma van der Burgh; 26 Jetske Lucas; 28 Nienke Köllmann; 30 Sanne Vergouwen; 32 Anna Schuitema; 33 Amy Sevinck

JJD2: 2 Guus Nouwen; 13 Robin Abrahamse; 14 Max Groot

JJD1: 9 Lucas Biesterveld; 12 Luc van Wessel; 14 Aad Schuilenburg; 21 Jort Meijboom; 25 Stefan Smits; 33 Thijs Köllmann

MJD2: 2 Mara Kaspers; 14 Ilse de Boer; 15 Nienke Blom

MJD1: 7 Wouke van 't Klooster; 8 Femke Jansen; 9 Sandra van de Grift; 15 Amber Willems

JP-Mini: 5 Floris Bruinsma; 7 Ralph-Karsten van der Vliet

JPC: 2 Ivo Stolk

MPC: 2 Daphne van de Waterbeemd; 3 Isis Molenaar; 4 Jonna Bom

JPC: 9 Gerson Gmelich Meijling; 12 Merijn Kerens; 13 Hidde Doornkamp

MPB: 11 Rosalie Mutgeert; 18 Jeske Wiemans; 22 Nuriya Mets; 24 Elize van Beuningen; 25 Rinske den Heijer

JPA-1: 1 Henrik Kok; 30 Pim van den Breemer; 33 Maarten Roginski; 34 Lukas Meijerink

MPA-1: 2 Nina Unruhe; 8 Lotte Jacobsen; 13 Nielle Saly; 18 Anouck Jansen; 21 Anika Northausen; 25 Dawy Jipat

JPA-2: 3 Lenart Gijsen; 12 Lucas Stolk; 26 Luc Lamme; 28 Youri de Kruijf; 33 Tim Lamme

MPA-2: 17 Lieve Hulshof; 22 Tara Swart; 29 Yoniet Gmelich Meijling; 31 Jaimy Schenderling

Groet uit Schoorl Run

Halve Marathon M40: 30 Jos Bloem 1:29:25

10km : M50: 9 Edgar Cukier 42:30

V40: 10 Esther van de Grift 50:39

V45: 3 Ilse Land 47:31

V50: 2 Esther Uijtdehaage 46:22

NK Indoor Apeldoorn

Op 22 januari 2011 werd het NK Indoor in Apeldoorn gehouden. In alle vroegte zijn er een 7-tal CD junioren van AV Pijnenburg afgereisd naar Apeldoorn, naar het prachtige Indoor sportcentrum Omnisport. De atleten die mee waren, waren Aad Schuilenburg, Lucas Biesterveld en Stefan Smits (jongens junioren D1= JJD1), Mark Stammes en Menno Blom (JJC2) en Amy Sevink en Dewi Posthuma (MJC2). Helaas konden niet alle aangemelde atleten mee vanwege de strenge toelatingseisen die de organisatie hanteerde.

Die organisatie was heel erg professioneel te noemen. De strakke richtlijnen waren even wennen voor atleten, trainer en ouders. Zeker in vergelijking met de relatieve ongedwongenheid die we tot nu toe kenden van de NK Indoorwedstrijden in Groningen van de afgelopen jaren. In Apeldoorn dienden de atleten maar liefst 2 uur van te voren aanwezig te zijn, anders mocht je officieel niet meedoen. Ook werden de atleten geacht 20 minuten voor de wedstrijd zich te melden in de "callroom": anders officieel geen deelname. Ook werden de atleten onder begeleiding de wedstrijdhal ingebracht en daar na hun sportieve prestatie weer vandaan verwijderd. Begeleiders / trainers mochten vanaf de tribune aanwijzingen geven en juichen, maar niet in het middenterrein vertoeven. Pffoe die aanpak was even wennen.

Maar achteraf viel de strengheid allemaal erg mee en bleek de organisatie uitstekend te zijn. Het chronoloog liep perfect op tijd, het geluid in de hal was goed en de atleten werden met het respect dat bij een Nederlands Kampioenschap behoort, behandeld. Een prima omgeving dus voor mooie prestaties. En dat is meerdere atleten van AV Pijnenburg dan ook zeker gelukt. Lucas en Stefan zetten prachtige, scherpe Persoonlijke Records (PR's) op de klokken voor hun allereerste keer 60 m horden (12,37 sec resp. 13,7 sec.) . Ook zette zij allebei een PR op de 600 meter (2:03, 18 resp. 2:15,01), welke Lucas ook nog eens het



clubrecord opleverde. Aad zat met een tijd van 9,33 sec. heel dicht tegen zijn PR aan op de 60 m sprint. Menno zette twee PR's neer op verspringen (5,15 meter) en kogelstoten (10, 07 meter). Mark plaatste zich in de voorronde voor de finale van de 60 meter sprint en verbeterde daar voor de eerste keer die dag zijn PR op deze afstand (7,64 sec.). Later op de dag in de finale behaalde hij zelfs een 5-de plaats en verbrak wederom zijn PR en verbeterde daarmee wederom het clubrecord tot een tijd van 7,61 sec. En als laatste scoorde ook Dewi goed met nieuwe PR's op zowel de 60 m horden (10,95 sec) als op de 600 meter (1:47, 57) en verbeterde met deze laatste ook nog eens het indoor clubrecord op de 600 m.

Met zoveel PR's en maar liefst drie nieuwe Indoor clubrecords was deze dag een enorm succes. Wat voor mij de dag compleet maakte, was de enthousiaste en sportieve sfeer die er heerste tussen de atleten, de supporters / begeleiders en de trainer. Wetende dat zo een dag het resultaat is van aanleg, inzet en doorzettingsvermogen van de atleten gecombineerd met vele trainingsuren gegeven door diverse trainers van Pijnenburg, maakt zo een dag duidelijk dat het een feest is om trainer te mogen zijn.

Steef Biesterveld (trainer C junioren AV Pijnenburg)



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

BOS MARATHON 9 OKTOBER 2011

Vroeg of voorbarig? Welnee! Leden van het 100 marathongilde hebben een druk bestaan. Zeker in ons geval want de Bos marathon op 9 oktober 2011 zal voor Jaap van de Berg (53) zijn 100^{ste} marathon betekenen en voor Hans Kleinekoort (72) zijn 200^{ste}. Op het moment dat wij dit bericht aan het papier van de Stretcher toevertrouwen bereidt Jaap zich voor op zijn 89^{ste} marathon (dus nog 11 te gaan) en Hans voor nr. 184 (dus nog 17 te gaan) Er is dus nog veel werk aan de winkel aler het 9 oktober is. Wij zijn er maar druk mee. Uitzoeken waar wij die marathons willen lopen, hoe te reizen – auto of trein, of door de lucht en niet het minst belangrijk op welk moment een vlucht te boeken want de prijsvechters stunts met regelmaat met voordelige aanbiedingen. Ook niet onbelangrijk welk hotel te kiezen – bij voorkeur zo dicht mogelijk bij start/finish.

En nu maar heel blijven want de weg naar ons doel is nog lang en zwaar.

Jaap en Hans willen van deze editie van de Bos-marathon een feest maken (is het eigenlijk altijd) en proberen enige aansprekende namen uit het marathonwereldje aan de start te krijgen en tot dusver met succes.

Wij zijn er inmiddels in geslaagd 2 WERELDRECORD-HOUDERS aan de start te krijgen nl.

John Wallace uit de Verenigde Staten, wereldrecordhouder aantal landen waar hij een marathon of ultraloop heeft voltooid (inmiddels 106

landen). Overigens Jaap staat met 56 landen op de 6^e plaats).

Horst Preisler uit Duitsland – liep dit jaar in Kevelaer zijn 1.715^e marathon!!!! Hij staat op de 8^e plaats in het landenklassement en heeft o.a. in Tahiti met John Wallace gelopen.

Inmiddels zijn beide heren geïnformeerd over elkaars deelname.

Verder hebben toegezegd:

Renate Werz uit Duitsland met > 300 marathons en Sabine Schneider met > 200 marathons.

Ook de schoonzoon van Hans uit Spanje, Toni Lopez zal aan de start staan van zijn 4^e marathon, zo ook zijn schoondochter Madelon met 9 marathons (ook New York) en zijn dochter Barbara die zich zullen beperken tot 1 ronde van 10,5 km.

Het feest zal worden opgeluisterd en ingeleid met een heuse parachutesprong van Jaap die met de AV Pijnenburg vlag en het startpistool op onze atletiekbaan zal landen waarna hij zich in zijn looptenu zal hijsen om aan de jacht op zijn 100ste te beginnen.

Wij zullen U van de voortgang op de hoogte houden want ons doel is om nog vele marathon fanaten aan de start te krijgen (uit binnen- en buitenland).

Hans Kleinekoort en Jaap van de Berg.

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





Bettina Beauty Care

NATUURLIJK

MOOI

Lekker ontspannen na het sporten!

— Pijnenburg — voetreflex behandeling

(voor dames en heren)

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

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

Normaal € 45,-
Nu 39.95

BETTINA BEAUTY CARE • HARTWEG 70 • 3762 SG SOEST

T 035 603 11 93

WWW.BETTINABEAUTYCARE.NL • INFO@BETTINABEAUTYCARE.NL

*Actie geldt alleen bij inlevering van deze advertentie

De Vuursche Run

Op 18 december 2010 werd door Hendrik-Jan de Boer de Vuursche Run georganiseerd. Zo'n 80 hardlopers, waaronder veel leden van AV Pijnenburg deden mee aan een loop over 5 of 10 km.

Naast de Vuursche Run was er die dag van alles te beleven in de Lage Vuursche zoals een kerstmarkt met verschillende kraampjes, jachthoornblazers, goochelaars etc. Alle inkomsten van die dag waren voor KIKA.

De WOC van AV Pijnenburg heeft meegeholpen in de organisatie van de wedstrijd.

Hieronder een woord van dank namens Hendrik-Jan



Lieve vrienden, familie, sponsors, vrijwilligers, dorpsgenoten,

Mijn voornemen voor 2010 heb ik in ieder geval waar kunnen maken! Ik kan deze week een mooi bedrag van ongeveer **€ 3700,00** over gaan maken aan Kika en heb er een heel goed gevoel bij om aan deze zeer belangrijke organisatie een steentje bij te kunnen dragen om te zorgen dat er wat gedaan wordt voor kinderen en hun ouders waarbij die vreselijke ziekte geconstateerd wordt.

Verder ben ik trots en ontzettend blij met alle vrijwillige hulp die ik heb ontvangen van zo veel mensen en het leuke was dat ik ook nog zag dat zo velen er plezier in hadden om mee te helpen. Er zijn veel speciale dingen die ik zou op kunnen noemen van klein tot groot waarin mensen mij en natuurlijk Kika hebben gesteund die ik bijzonder vond, te veel om op te noemen.

ALLEMAAL ONTZETTEND BEDANKT!

Waarschijnlijk bereiken we niet iedereen met deze mail, er hebben nl. ook mensen geholpen die we niet eens zelf kennen (zoals bijv. alle verkeersregelaars, fietsers, vrienden van vrienden), het verzoek of jullie de opbrengst van deze dag en onze dank aan hen door willen geven.

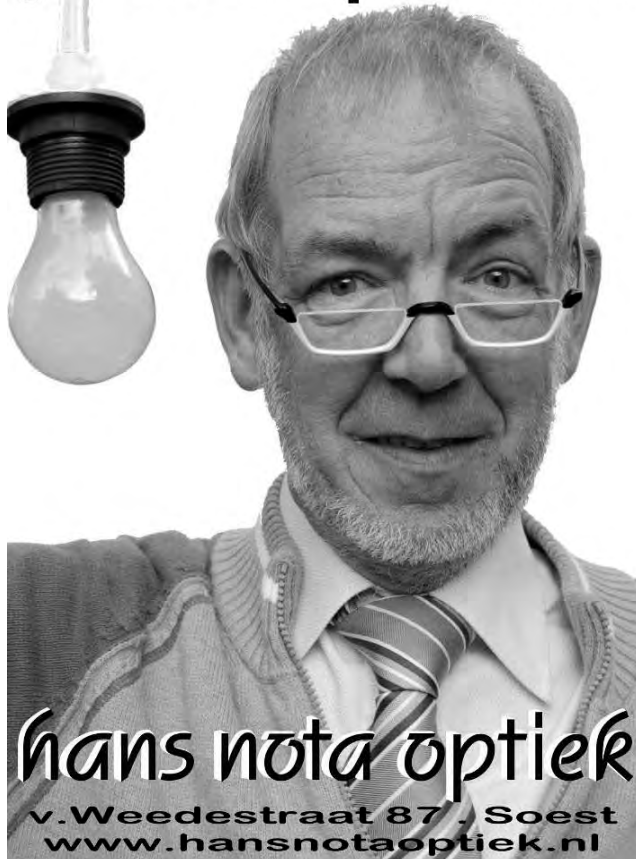
Voor ons is dit jaar in ieder geval heel leuk geëindigd. In januari willen we dit evenement gaan evalueren en uiteraard laat ik jullie weten of en hoe we dit evenement voort gaan zetten.

Aangezien Marian, Iris, Jesse en ik veel tijd gestoken hebben in dit Kika evenement liggen de kerstkaarten nog ongeschreven in de kast. Bij deze wensen wij iedereen

**vanuit een prachtige winterse
omgeving vooral een gezellig en
gezond 2011!**

Hendrik-Jan de Boer

Je licht opsteken



v. Weedestraat 87, Soest
www.hansnotaoptiek.nl

Telefoon: 035-6017120

Beste Pijnenburger,

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

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

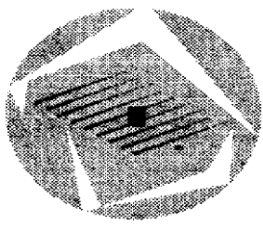
Mogen wij ook dit jaar weer op jouw hulp op één of zelfs meerdere van onderstaande dagen rekenen?

School- atletiekdagen - 2011			
Week:	Datum:	Dag:	School:
15	13 april	woensdag	De Postiljon - S'berg
16	20 april	woensdag	Prof. J. Waterinkschool
19	11 mei	woensdag	De Wegwijzer
19	12 mei	donderdag	A.V. DAG
20	18 mei	woensdag	Pr. Willem Alexander
20	20 mei	vrijdag	De Bron
21	25 mei	woensdag	De Driesprong
22	31 mei	dinsdag	De Kievit
22	01 juni	woensdag	Carolusschool
23	08 juni	woensdag	De Werveling
23	10 juni	vrijdag	De Achtbaan
24	15 juni	woensdag	1e v.d. Hucht P.P.
24	17 juni	vrijdag	De Buut
25	21 juni	dinsdag	Da Costa school
25	22 juni	woensdag	Ludgerusschool
26	28 juni	dinsdag	Insingerschool
26	29 juni	woensdag	v.d. Hucht Overhees

Alle sportdagen duren vanaf 8.45 uur tot ca. 12.00 uur. Uitgezonderd de AV dag op donderdag 12 mei. Deze eindigt om ca. 14.00 uur. Graag vernemen wij op welke datum wij op jouw hulp kunnen rekenen.

Op het publicatiebord in het clubgebouw komt binnenkort een lijst te hangen waar je je naam kunt invullen. Bij voorbaat onze hartelijke dank.

De schoolsportdagen commissie
Marga Boeren.

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

In gesprek metThijs Köllmann

Thijs Köllmann is 11 jaar oud en leerling van groep 7 van de basisschool "De Bron".

Tijdens de clubkampioenschappen zondag 3 oktober, maakte ik kennis met deze bescheiden Thijs.

Geen opvallende jongen, maar wel een jongen met ambitie, die de atletieksport een warm hart toedraagt!

Thijs, je keuze voor de atletieksport, hoe ben je tot deze beslissing gekomen?

Nu dat zal ik je vertellen, mijn zus Nienke zat al op atletiek en daardoor werd ik zo enthousiast, dat de keuze voor mij makkelijk werd.

Lekker een buitensport beoefenen en ja in weer en wind, want al is het buiten slecht weer dat maakt voor mij persoonlijk niet uit, ik ga ervoor!



Thijs, nr 2934, in actie

In welk jaar nam je het besluit, om lid te worden van Atletiekvereniging Pijnenburg?

Ik denk, ja ik weet het eigenlijk wel zeker dat moet in 2008

geweest zijn, ik begon bij de Pupillen B en daarna ben ik doorgestroomd naar junioren D1, waar ik nu met veel plezier train!

Wat zijn je favoriete technische nummers?

Ach, dat is voornamelijk kogelstoten, daar gooi ik eigenlijk best ver mee, namelijk 7.05 meter, niet gek toch?

En discuswerpen dat ligt mij ook wel!

Hoe ziet je trainingsschema eruit?

Mijn trainingsschema ziet er als volgt uit, we beginnen met 3 rondjes hardlopen.

Daarna de technische nummers, zoals kogelstoten, hoogspringen e.d. en natuurlijk is de training sterk afhankelijk van het weertype van het moment van trainen.

En de sfeer is voor mij best een belangrijke factor, ik zie de training ook als een gezellige ontspanning!

Thijs, aangezien je best veel traint, drie keer per week, heb je inmiddels een goede conditie opgebouwd en sla je eigenlijk bijna geen wedstrijd over toch?

Inderdaad, zoals je zegt ik schrijf mij praktisch voor elke wedstrijd in, en vind persoonlijk de competitiestrijd het leukst waar je elke wedstrijd mee te maken krijgt, een uitdaging om een goede prestatie te leveren!

Maar als er in de familie een feestje is dan gaat een feestje natuurlijk voor!



Ik kom nog even terug, op de vraag of andere sporten eveneens je aandacht trok?

Jazeker, voetbal, tafeltennis vind ik ook leuk, maar je moet keuzes maken toch?

Schaken vind ik in mijn vrije tijd ook erg leuk om te doen.

Op de basisscholen zijn er ook wedstrijden, hieraan heb ik ook meegedaan.

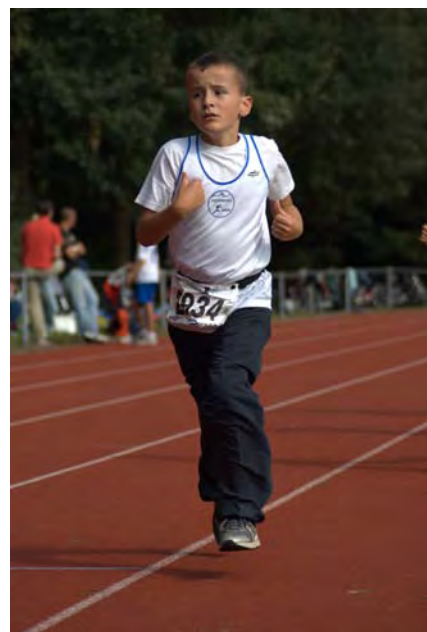
Tijdens deze gespeelde partijen heb ik er 4 gewonnen en 3 verloren.

Tot slot nog een culinaire vraag, wat is je lievelingsgerecht?

Je ziet hem denken..... de Italiaanse keuken vind ik erg lekker, vooral lasagne, heerlijk al die laagjes, daar smul ik erg van!

Hij voegt er tevens aan toe wat hij beslist niet lekker vindt en dat zijn worteltjes, en hij wijst naar zijn konijn in het hokje in de huiskamer, voor hem is het wel een lekkernij!

Ik bedank Thijs en zijn vader voor de gastvrijheid en dat ze bereid waren aan het interview mee te willen werken.



Redactrice "The Stretcher"
Ria van Egdome

Apeldoorn NK-Indoor

22 jan 2011

We zijn vandaag met Steef, Lisa, Aad, Lucas en Stefan naar de Nederlandse kampioenschappen indoor gegaan. Daar aangekomen gingen we ons startnummer ophalen en een plekje op de tribune zoeken.

Daarna gingen Lucas en Stefan inlopen voor het horden. Steef ging ons de weg wijzen. Eigenlijk mochten trainers en ouders niet naar beneden.

Dat vonden we belachelijk. Een trainer coacht ons en let op de tijd. Maar goed, uiteindelijk mochten een aantal trainers met een roze bandje naar beneden. Steef viel ook daaronder.

We gingen oefenen met horden en Menno (die ook aangekomen was) ging oefenen voor verspringen. Toen was het tijd om ons in de call-room te melden.

We melden ons voor de 60 m horden en een goeie tien minuten later werden we opgehaald. We werden in series verdeeld. Serie 1 mocht naar boven. Bij het startschot mocht de volgende serie naar boven.

Er waren 3 series. Toen waren we klaar. Lucas en Stefan hadden het allebei goed gedaan. Toen gingen ze weer terug naar de tribune. We gingen kijken naar het horden van Dewi en de sprint van Mark en Aad.

Lucas, Stefan, Aad en Nienke (de zus van Menno) gingen helemaal in de top van het stadion zitten. Dat was fantastisch. Je had heel mooi zicht op de baan. Na een tijdje ging Menno kogelstoten en gingen Amy, Dewi, Lucas en Stefan zich klaarmaken voor de 600

meter. Die hebben ze allemaal super goed gelopen. Mark had nog de finale 60 meter sprint. Daar hebben we niet op gewacht, want we wilden naar huis. Sorry Mark, maar we waren het gewoon een heel groot beetje zat. Op de terugweg kwam een verrassing van Steef. We gingen bij MC Donalds eten. Dat was heel lekker en heel grappig. De vetgehaltes werden weer op peil gebracht, haha.

Kortom het was een fantastische dag!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Maar wie we **ongelofelijk** moeten bedanken is onze trainer Steef. Dankzij hem is alles fantastisch gegaan. Bedankt daarvoor.



Stefan Smits

Mark Stammes heeft uiteindelijk in de finale 60 m. een gedeelde 4e plaats gehaald en na bestudering van de foto-finish was nr. 4 net iets sneller binnen. Dewi Posthuma hoort ws. op de 600 m. (1.49) bij de snelste 8 atleten, helaas zijn de definitieve uitslagen nu nog niet te zien. Verder heeft Menno Blom met een 9^e plaats bij het verspringen met 5.15m als startende atleet zich op de kaart gezet en ook Lucas, Aad & Stefan zaten dichtbij een finaleplaats, maar als 9e mag je toch al erg trots zijn. Nienke & Lisa, bedankt voor het supporten !

Marion

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*



OP ZOEK NAAR NIEUWE TRAINERS!!!!

door Marlon van Zal / tcrl

Een van de vaste onderwerpen waarmee de TCRL (trainerscommissie recreatieve loopgroepen) zich steeds bezighoudt is de constante zoektocht naar nieuw trainertalent. We hebben al wel heel veel trainers binnen AV Pijnenburg, maar toch is het soms te krap. Bovendien moeten we blijven investeren in de toekomst van het recreatief hardlopen bij onze club om daarmee de kwaliteit van de trainingen te waarborgen. **Ons trainerteam heeft dus dringend behoefte aan versterking!!**



Het is ons gelukt om een assistent-trainercursus van de Atletiekunie naar onze eigen accommodatie te halen!! Deze opleiding start op zaterdag 2 april a.s.

De opleiding heet officieel Looptrainer 2 en het is mogelijk om deze bevoegdheid binnen 15 weken te halen. Gelukkig hebben we inmiddels ook enkele gediplomeerde praktijkbegeleiders binnen ons trainerteam die onze eigen cursisten gedurende de opleiding zullen begeleiden.

De kosten van deelname aan deze opleiding neemt AV Pijnenburg graag voor haar rekening.

Specifieke informatie over de opleiding:

cursusplaats: AV Pijnenburg Soest	datum	tijd
Workshop 1: Een goed begin is het halve werk (theorie en praktijk)	2 april 2011	09.30-12.00 uur
Workshop 2: Trainer voor de groep (theorie en praktijk)	2 april 2011	12.30-15.00 uur
Workshop 3: Observeren is meer dan kijken (theorie en praktijk)	11 april 2011	19.00-21.30 uur
Workshop 4: Samen aan de slag (theorie)	9 mei 2011	19.00-21.30 uur
Workshop 5: Training geven (theorie en praktijk)	30 mei 2011	19.00-21.30 uur
Intervisiebijeenkomst voor praktijkbegeleiders	27 april 2011	19.00-21.30 uur

Meer informatie over de opleiding Looptrainer 2 staat op de site van de Atletiekunie.

Zie hiervoor: <http://atletiekacademie.rfxweb.nl/Default.aspx?pagelid=127>

Contact:

Wil jij ons trainerscorps in de nabije toekomst versterken en heb je belangstelling om nu deel te nemen aan de opleiding Looptrainer 2, neem dan contact op met Marlon van Zal via marlonvanzal@hetnet.nl.

Impressie van 30^e Sylvestercross Soest

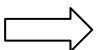
De voorbereidingen voor deze jubileumeditie in 2010 vonden in het veld onder winterse omstandigheden plaats. Door de eerder gevallen sneeuw en de vorst daarna gaven de duinen een winters plaatje te zien. De dooi, de dagen voor Oudejaarsdag, zorgde voor een bijzonder glibberig parkoers. De organisatie besloot daarom op het gehele parkoers zand te strooien om ongewenste en gevaarlijke situaties te voorkomen. De baan en het parkoers lagen er door de mist op de wedstrijddag overigens wel kil bij.



Nadat de jeugd 's morgens vanaf half tien hun wedstrijden afwerkten, kwamen kort na het middaguur de prominenten in actie. Eerst was het de beurt aan de Dames waar Adrienne Herzog toch op het laatste moment afzegde nadat er vlak voor Oud en Nieuw in de Spaanse krant El Pais dopingbeschuldigingen aan haar adres waren geuit. Ging de strijd in de eerste 2 ronden van 2000 meter nog gelijk op, in de 3^e en laatste ronde besliste regerend Nationaal Veldkampioene Miranda Boonstra de Dames prominenten-race door weg te lopen van haar naaste belagsters.



Veel toeschouwers waren er door de mistroostige weersomstandigheden niet. Alleen de echt geïnteresseerden in de atletiekcross trotseerden de omstandigheden en waren in de besneeuwde Soester duinen aanwezig. Aan fotografen was echter geen gebrek. Die hoopten waarschijnlijk massaal mooie en bijzondere plaatjes te schieten van de prominenten met natuurlijk Adrienne Herzog voorop. Dat was even pech hebben voor hen toen die niet kwam opdagen!



**zie ook de website van AV Pijnenburg: www.avpijnenburg.nl
en de website www.sylvestercross.nl**



Gelukkig beloofde de Prominentenrace bij de Heren een interessante strijd te worden tussen de jonge Titelverdediger Jesper van der Wielen, de Nationaal Kampioen Veldlopen Khalid Choukoud, diens voorganger Abdi Nageeye en de herstelde Michel Butter. De strijd over 10,4 km crossen (5 ronden) werd uiteindelijk een tweestrijd tussen Jesper en Michel, waarbij de laatste aan het eind van de allerlaatste ronde een kleine voorsprong nam en die tot de finish behield.



Tot slot was het 'woord' weer aan de grote groep prestatielopers. Zij vormden het merendeel van de deelnemers. Met 2300 voorinschrijvers kwam het totaal aantal deelnemers van de 30^e Sylvestercross, de Mooiste van Nederland, op circa 3000.





De Run4Fun groep is als voorbereiding op de Sylvestercross op een zondagochtend in de duinen het parcours gaan verkennen. Er lag zoveel sneeuw, dat er takken van de bomen afbraken.

De training was door de sneeuwlaag loodzwaar, waardoor de uiteindelijke wedstrijd op 31 december waarschijnlijk alleen maar meeviel. Door de goede tips van Ad van den Brul kwam iedereen goed voorbereid aan de start. Na een keihard sneeuwballengevecht was iedereen koud en moe.

Pon Waterman had voor ons een heerlijke kerstlunch klaargemaakt, de warme chocomel met slagroom was niet aan te slepen. Bedankt, Pon!

Anouk van Keken.



SYLVESTERCROSS 2011

**Al holt het nieuwe jaar nog zo
Het kan ons niks meer schelen
Ons wacht toch de Sylvestercross
Het opvangnet voor velen**

**Door 't eeuwenoude Soester zand
Door bos, op golven van de duinen
Verdiene wij dat warme bad
Sylvesterzweet tot onze kruinen**

**En als wij dan in trance
De tegel krijgen toegestopt
De erwtensoep en de belegde
broodjes**

**Dan gaan wij ouderwets voldaan
Vrijwilligers bedanken voor de
Verzorging van onze laatste
loodjes.**

Jan Menne



30 april, KONINGINNEDAG

Koninginnedag valt dit jaar op zaterdag. Alle trainingen die ochtend komen te vervallen en het clubgebouw is dan gesloten.

André van Zadel / tcrI

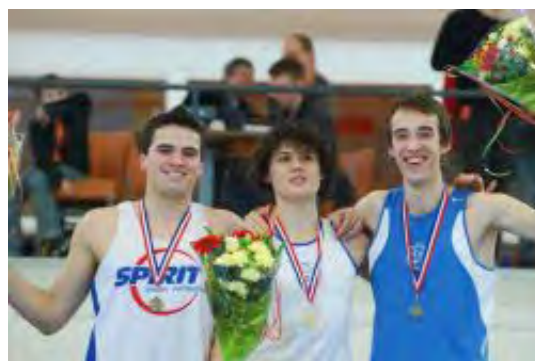
Terugblik op AvP-jaar 2010

Op 9 januari vond de officiële installatie van de Noodwacht plaats. Dit geschiedde met medewerking van de heer Noordergraaf, Burgemeester van Soest. Tijdens de installatie werd een minuut stilte gehouden ter nagedachtenis van de 28 december 2009 overleden Wethouder Paul Lemmen. De Noodwacht heeft tot doel snel te kunnen handelen in het geval van een sportcalamiteit in 't veld. De omgeving van Soest is daartoe in sectoren ingedeeld. Vindt er onverwachts iets plaats dan kan de Noodwacht incl. de AED snel naar de bewuste plek gedirigeerd worden.



In de 2^e helft van januari werden de sportmensen van Soest van 2009 gekozen. Bij deze Sportverkiezingen waren verschillende Pijnenburgers genomineerd, te weten: Jan Veen (als Sportvrijwilliger), Wik Breure (als Sportman) en de 4x400 m. Heren Estafetteploeg (als Sportploeg). Helaas hebben deze nominaties niet tot een echte uitverkiezing geleid.

Op 28 februari vond in het Omnisportcentrum in Apeldoorn het NK Indoor voor Junioren plaats. Na de afgelopen 2 jaar reeds het Nederlands Kampioenschap Indoor Hink-stapspringen bij de B-junioren te hebben behaald, moest hij nu bij de A-Junioren die titel trachten te bemachtigen. Met een sprong van 14.02 meter pakte hij voor de 3^e achtereenvolgende keer de Nederlandse titel bij het NK Indoor Hink-stapspringen. Een Grandioze Prestatie! Het was niet de enige prestatie van formaat, ook Mitchell Thiel was in Apeldoorn aanwezig. Hij deed mee aan de 800 meter Indoor en stond verrassend als derde op het Podium met een tijd van 2 min. 02.35 sec. Op dezelfde afstand bij de Meisjes behaalde Judith Rasch in de finale een fraaie 7^e plaats.



In maart deed Mart van Hal bij de Dames Masters 60+ mee aan het NK Veldloop in Veldhoven. De strijd vond plaats op een pittig parkoers nabij de Holterberg, waar zij knap 4^e werd. Judith Rasch werd daar 12^e bij de Meisjes C Junioren en Michell Thiel

16^e bij de Jongens B Junioren. Het parkoers kende een hoogteverschil van 40 meter.

In dat koude weekend vonden ook de traditionele Clubcrosskampioenschappen van A.V. Pijnenburg plaats. In de 2^e helft van maart was in Wieringerwerf de Crossfinale. Bij de AB-Junioren was het trio Olivier Schäffers (3^e),

ZOMERKLAAAR?

Jogger, trimmer, topper, wegatleet, baanatleet? Iedereen is welkom bij Run2Day voor een objectief en deskundig advies. Dit m.b.v. een gratis loopbaananalyse. Spikes, trainings- en wedstrijdschoenen, loopkleding en accessoires zijn bij ons ruim op voorraad. Wij bij Run2Day nemen alleen maar genoeg met de beste producten en het geven van het beste advies.

Ontvang voortaan 15% korting* op je schoenen en kleding met je Run2DayCard i.p.v. 10%, indien je kunt aantonen dat je aangesloten bent bij een loopgroep of atletiekvereniging.

De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Grote Haag 129
Amersfoort



*Korting niet in combinatie met andere acties of aanbiedingen, tenzij anders vermeld. Vraag naar de voorwaarden in de winkel of kijk op www.run2day.nl. 15% korting in de vorm van een spaargroep of 10% kassakorting.

Mitchell Thiel (6^e) en Bas Land (13^e) goed voor het Teamgoud! Ook was er zilver voor Henrik Kok bij de B-pupillen.

Er was ook goud voor de D-juniores in 't Ploegenklassement. Mirthe Klarenbeek, Esmee Stover, Merel Zevering, Mara Kaspers en Ilse de Boer behaalden een fraaie maar wel nipte overwinning (gelijke punten met nr. 2, de 3^e loopster had een betere klassering).

Op 25 **April** werd Rahel Bellinga, ook lid van AvP, in de klasse 45-50 jaar Nederlands en Europees Kampioen Powerman-duatlon in Horst aan de Maas. Zij won ook nog NK-brons in het Overall-klassement. Zij legde de basis al bij het eerste hardlopen (16 km), daarna volgde 60 km fietsen en tot slot 7,5 km hardlopen.

Het project Heroriëntatie Atletiekaccommodatie Bosstraat (HAB) krijgt in het **voorjaar** haar voltooiing. Door de natte weersomstandigheden eind 2009 kon de toplaag niet aangebracht worden. Uitstel tot het voorjaar van 2010 was derhalve noodzakelijk.

De officiële (her)opening van het Vernieuwde Binnenterrein, door Wethouder van Sport van Berkel-Visser en oud-voorzitter Jan Menne, vond plaats op vrijdagavond 4 **juni**.

Er werd een echt wedstrijdprogramma met vele technische nummers afgewerkt.



Later in **juni** vonden in Zwolle de NK (Outdoor) voor junioren plaats. Wik Breure won daar zilver op het onderdeel Hink-stapspringen met een nieuw PR van 13.97 meter en werd daarmee nipt van de troon gestoten. In de allerlaatste (6^e) beurt lukte het een ander om net boven de 14 meter te springen en daarmee was Wik een geklopt man.

Op het onderdeel Verspringen kwam Wik Breure tot 6.72 m., goed voor een 6^e plaats.

Jasper Smits viel met een 4^e plaats op de 3000 m. Steeple met een tijd van 11.28:73 min. net buiten de prijzen. Olivier Schäffers werd op de 3000 m. 9^e in 9.16:13 min. Een week eerder werd hij 2^e op het NK Triatlon voor Junioren.

Een andere bekende Soester atlete, en ex lid van AvP, Richel Klarenbeek behaalde bij het NK eveneens zilver. Zij sprong 1.65 m. op het onderdeel Hoogspringen, even ver als de winnares echter met één foutsprong meer!

De 4^e **juli** wint Rahel Bellinga haar 1^e nationale Titel Triatlon op de Olympische afstand. Zij doet dat in Utrecht in de klasse Masters 40+.

In **augustus** liep Nikki Klarenbeek haar eerste wedstrijd in het Nationale Tenue. Zij kwam in de interland tegen de Duitsers uit op de 300 m. Horden en behaalde in 47.78 sec. een fraaie 2^e plaats. Thuisgekomen, lag er een uitnodiging voor Nikki voor de Ned. kampioenschappen Meerkamp in Gemert op 18 en 19 september.

Maar eerst werkte ze in **augustus** de Nationale C-spelen, het Officieuze NK voor deze jonge atleten, in het Olympisch Stadion van Amsterdam af. Ze werd daar 2x vierde, op het onderdeel Speerwerpen (34.67 m.) en op

de 300 m. Horden (47.67), op slechts 3/100^e van het podium. Bij het Kogelstoten en de 600 m. eindigde ze ook in de Top-Tien.

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



In **september** eindigde Nikki Klarenbeek als 7^e op het NK Meerkamp in Gemert.

Als C-junior verbeterde zij op 5 onderdelen haar PR: 80 m. Horden, Hoogspringen, 150 m., Verspringen en 600 m. Bij het Speerwerpen was ze dicht bij de winst op dit onderdeel. Met een puntentotaal van 4124 bleef ze slechts 9 punten verwijderd van de 6^e plaats. Het was wel goed voor een nieuw Clubrecord.

Begin oktober (3/4) vonden op het Atletiekcomplex 'de Pijnenburgt' de jaarlijkse Clubkampioenschappen plaats. Als vanouds was de Jeugd daar weer goed vertegenwoordigd. Het weekend erna, op **10 oktober**, vond de 11^e Pijnenburg Bosmarathon, de Groenste Marathon van Nederland, plaats. Die leverde op de 31,5 km (3 ronden) een Parkoersrecord op voor Sam Drost (dochter van Wil en Jan Drost) in een tijd van 2 uur 2 min. en 24 sec. Verder stonden 2 Pijnenburgers op het podium bij de 10,5 km. Emiel Spelt was de winnaar (36,30) en Vincent Hofmann werd 3^e. Tim Suijkerbuijk van AvP won de 5 km in 17.18 m. Mooie resultaten op en nabij het AvP-complex de 'Pijnenburgt'.

Traditioneel volgde op **Oudejaarsdag** weer de Int. Sylvestercross, deze keer de 30^e jubileumeditie. Door de overvloedige sneeuwbuien en de vorst daarna was het parkoers wit én glad. Dat stelde de organisatie voor de nodige problemen, omdat het parkoers hier en daar gevaarlijk was. De 30^e Sylvestercross leverde op de Koningsnummers wel twee bijzondere kampioenen op. Adrienne Herzog zegde op het laatste moment (vanwege dopingbeschuldiging door de Spaanse krant El Pais) af en dat bood Miranda Boonstra de gelegenheid de 6 km in 22.33 te winnen. Jesper van der Wielen werd nu 2^e omdat een herboren en herstelde Michel Butter de 10,4 km in 34.53 won. Gezien de moeilijke weersomstandigheden (mist, gladheid en lage temperatuur) redelijke tijden. Het publiek liet het echter door die omstandigheden voor de 2^e achtereenvolgende keer wat afweten.



De Soester Sylvestercross kan ieder jaar weer alleen maar plaatsvinden door het **enorme legioen vrijwilligers** dat steeds weer komt opdruven om dit sportevenement te organiseren en te ondersteunen. De omvang van de groep vrijwilligers is door de jaren heen gegroeid tot zo'n 150 personen, die binnen dan wel buiten 'de dagen ervoor, de dag van het loopevenement zelf en de dagen erna (in het nieuwe jaar)' actief zijn. Dit alles ten behoeve van de bijna 3000 deelnemers, waarvan de meeste meededen aan de Prestatieloop. De activiteiten die zij uitvoeren zijn zeer divers. Twee van die vrijwilligers, in de functie van EHBO, zijn als eerbetoon op onderstaande foto vereeuwigd.

Gerard van den Berg



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

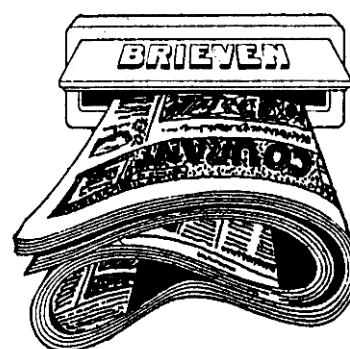
035-6014832

- ❖ 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

BAV-Wintercup

Zondag 16 januari was alweer de 3^e en laatste crosswedstrijd van de Baarnse Wintercup.

Na 2 winterse edities nu onder een lekker voorjaarsweer temperatuur.

Ivo Stolk (jongens 7jaar) en Henrik Kok (jongens 9 jaar) verdedigde met succes hun koppositie in het eindklassement. Ook Isis Molenaar (meisjes 7 jaar) consolideerde haar zilveren positie. Pablo Velt (jongens 8 jaar) vond zichzelf na een constante reeks van 3 wedstrijden ook op het 2^e treetje van het ereschavot terug.

Brons was er voor Iris ter Horst (meisjes 12-13)

Guus Nouwen (jongens 12-13) liep met een 4^e plek zijn beste wedstrijd van de wintercup. Dat deed ook Emma van der Burgh die knap 2^e werd, waardoor ze in het eindklassement opklom naar de 3^e plaats.

Bij de mannen korte cross was Mitchell Thiel de beste Pijnenburger met een 7 plaats. Bij de dames werd Anke Suijkerbuijk nu 5^e maar dat was wel voldoende om in het eindklassement het zilver op te eisen.

Bij de lange cross mocht 35-plusser Erik den Oude ook het podium op voor zijn 3^e plaats. Senior Emiel Spelt miste dat podium net met zijn 4^e plaats.

Uitslagen Wintercup Baarn

Jongens 7 jaar: 3 Ivo Stolk; 24 Ralph-karsten van der Vliet

Meisjes 7 jaar: 2 Isis Molenaar; 7 Daphne van de Waterbeemd

Jongens 8 jaar: 3 Pablo Velt

Meisjes 8 jaar: 7 Nurya Mets

Jongens 9 jaar: 2 Henrik Kok; 7 Wessel Terpstra; 15 Luc Lamme; 19 Oscar de Groot; 22 Tim Lamme

Meisjes 9 jaar: 9 Nina Unruhe

Jongens 10-11 jaar: 11 Lucas Biesterveld; 13 Lennart Gijssen; 16 Aad Schuilenburg; 18 Stefan Smits; 23 Daniël Noorman; 24 Jort Meijboom; 27 Lucas Stolk; 33 Thijs Köllmann

Meisjes 10-11 jaar: 8 Sandra van de Grift; 10 Wouke van 't Klooster; 12 Fleurine van Logtestijn; 16 Femke Jansen; 17 Amber Willems; 22 Famke Broekhuizen; 24 Renske de Blocq Van Scheltinga; 31 Carmen van de Waterbeemd

Jongens 12-13 jaar: 4 Guus Nouwen; 11 Robin Abramamse; 12 Alex Ketelaars; 14 Max Groot; 17 Lex Butzelaar

Meisjes 12-13 jaar: 3 Iris ter Horst; 6 Mara Kaspers; 11 Esmee Stöver; 13 Ilse de Boer; 15 Mirte Klarenbeek; 16 Nienke Blom; 21Valerie Rog

Korte Cross 3500m.

Jongens 14-15: 7 Sander Kaspers; 8 Menno Blom

Meisjes 14-15: 2 Emma van der Burgh; 6 Dewi Posthuma

Mannen: 7 Mitchell Thiel; 8 Arnout Salome; 12 Vincent Hofmann; 20 Tim Suijkerbuijk; 23 Bart van der Bunt; 32 Jasper Smits

Dames: 5 Anke Suijkerbuijk

Lange cross 10km.

Senioren: 8 Emiel Spelt;

M35+: 4 Erik den Oude; 8 Martin Stolk

M40: 15 Jos Bloem

M45+: Richard Voorintholt

M50+: 8 Theo van de Beek; 13 Edgar Cukier; 14 Berend Drenth

'Lopen van de maand' – maart / juni 2011

<i>Dag</i>	<i>Datum</i>	<i>Evenement</i>	<i>Plaats</i>	<i>Starttijden v.a.</i>
Maart 2011				
ZO	06/03	Trappenbergloop	Huizen	10.15 uur
ZO	20/03	Mijlen van Zeist	Zeist	12.00 uur
April 2011				
ZO	17/04	Hilversum City Run	Hilversum	12.45 uur
MA	25/04	Jaarbeurs Marathon	Utrecht	10.30 uur
Mei 2011				
ZO	15/05	Fortress Wallenloop	Naarden	11.00 uur
ZA	21/05	Eemmeerloop	Spakenburg	11.00 uur
Juni 2011				
ZO	26/06	Vechtloop	Weesp	12.00 uur

Afgelopen was het een ijsvlakte. De marathon telt 7 ronden van 6 km met start bij de jeugdherberg en vervolgens tussen de akkers door en daar lagen de problemen. Met hulp van de boeren die bulldozers hadden ingezet en vervolgens de paden die echt niet begaanbaar waren van heel veel grit voorzien kon het



licht uiteindelijk toch op groen gezet worden. Met een temperatuur van ca 7 C was het prima loopweer. Je wordt natuurlijk wel de nodige malen gelapt maar dat deert eigenlijk niet omdat je na 3 ronden sowieso niet meer kunt zien of degene die je voorbij even een sterk moment heeft of niet. Uiteindelijk gefinisht in 4.44.21 en weer een afstrepen richting 200. Nu even uitblazen en op 20 januari via dochterlief- woont zoals jullie wellicht bekend in Spanje- op 22/1 naar Las Palmas voor nr 182.

LAS PALMAS

Marathon op 23 januari 2011.(nr 182)

Bij een temperatuur van 27C wist ik eigenlijk bij voorbaat dat het moeilijk zou worden. Vooral tussen de hoge gebouwen heb je het gevoel dat je 5x zo dik wordt. Voortdurend overleg met jezelf en weer je tempo naar beneden bijstellen –puur op je gevoel lopen –uitsluitend met jezelf bezig blijven, plannen en het horloge in de gaten houden. En eigenlijk is het verschil met de voorhoede van het peloton niet eens zo groot. Loop je te hard van stapel dan kom je jezelf in de laatste 10 km tegen. En zo gaat het in de achterhoede ook. Ook nu kon

ik nog vele lopers en loopsters voorbij gaan en vreemd genoeg motiveert dit zelfs al zit je er zelf ook helemaal doorheen. Na 4.54 minuten kon ik medaille nr 182 in ontvangst nemen.

Op voor nr. 183 naar Apeldoorn op 6 februari a.s.

APELDOORN

Marathon op 6 februari 2011 (nr 183)

Deze marathon kent voor mij geen geheimen meer - ik liep hem voor de 16^e maal en het parcours is nimmer gewijzigd met uitzondering van het start/finish gebied dat sinds enige jaren bij de schouwburg is gecentraliseerd. Alhoewel voor het publiek wellicht beter bereikbaar maar start/finish bij de kazerne, zoals in het verleden, was toch aangenamer. Vooral na binnenkomst zit er weinig anders op dan meteen de bus in en naar het Orderbos (waar vroeger de start was) om de auto te starten en naar huis te gaan. Helaas. De temp was prima met ca 11 C maar een straffe wind, vooral op de hei tegenwind belette mij niet om deze keer een voor mijn doen prima tijd van 4.34. Geeft vertrouwen voor de volgende in Kiel (Duitsland op 26 februari).

Van de ledenadministratie.

De Atletiek Unie heeft onlangs de nieuwe ledenpasjes rondgestuurd. Deze pas is geldig tot 31 december 2014. Bewaar deze pas dus goed. Als het goed is heeft ieder lid deze gehad, behalve de laatste nieuwe leden. Die ontvangen deze als ze worden aangemeld bij de Atletiek Unie.

Mocht er leden zijn die geen pasje hebben ontvangen, dan kunnen ze zich bij mij melden.

Bij de inning van de contributie van de eerste helft van 2011 is gebleken dat er helaas toch nog personen zijn die zich niet op de juiste wijze afmelden als lid van AV Pijnenburg. Ik wil daarom met klem benadrukken dat opzeggen alleen kan via een briefje, email of formulier gericht naar de ledenadministratie. Opzeggen via de trainers kan dus duidelijk NIET. Ook niet naar het bestuur e.d.

Dit wordt op diverse wijzen gemeld op de website ledenadministratie, website AV Pijnenburg en in de Stretcher).

Sinds een jaar kan ook opgezegd worden via de website van de ledenadministratie dat is te bereiken via de website van AV Pijnenburg. Op de website van de ledenadministratie staat ook informatie over het lidmaatschap bij AV Pijnenburg.

E-mail naar de ledenadministratie kan naar ledenadministratie@avpijnenburg.nl.

De afgelopen maanden zijn sinds het uitkomen van de laatste Stretcher 13 nieuwe leden ingeschreven. Het ledental is gestegen tot 848 (24 februari).

Veel informatie van de ledenadministratie is te vinden via de website van AV Pijnenburg.

(www.avpijnenburg.nl)

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Rian Kanters	Soest	13-jan-11	Recreant
Olav Arnoldussen	Soest	17-jan-11	Recreant Junior
Laura Cozijnsen	Soest	17-jan-11	Junior A
Stijn Blok	Soest	22-jan-11	Pupil C proef
Maarten Roginski	Soest	22-jan-11	Pupil A
Jesse de Boer	Soest	02-feb-11	Junior D proef
Nils de Boer	Soest	02-feb-11	Pupil B proef
Jimmy van Velzen	Soest	02-feb-11	Pupil A proef
Germa de Ruig	Soest	02-feb-11	Recreant
Sofia Davids	Soest	05-feb-11	Mini Pupil
Wil Dijs-Weeren	Soest	23-feb-11	Nordic Walk
Micha Schneider	Soest	23-feb-11	Nordic Walk
Jacomijn Hilligehekken	Soest	23-feb-11	Recreant

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

Evert van 't Klooster

Bevrijdingsvuurestafette 2011.

door André van Zadel

Vorig jaar hebben jullie in de Stretcher en de locale en regionale pers de reportages kunnen lezen over de deelname van een groep Pijnenburgers aan de zogenaamde 'Vuurloop', de bevrijdingsvuurestafette van Wageningen naar Soest in de nacht van 4 op 5 mei. Daaraan doen veel gemeenten en sportverenigingen ieder jaar mee. Door veel van onze deelnemers is nog lang nagepraat over dit gedenkwaardige maar vooral ook leuke nachtelijke avontuur en wordt uitgekeken naar de volgende editie. Die komt er nu aan, want ook dit jaar doen we weer mee en jij kunt erbij zijn!

De voorbereidingen door het Comité 4/5 mei zijn alweer in volle gang en vooruitlopend op het eerste overleg heb ik alvast aangegeven dat het ons ook deze keer vast weer zal lukken om zowel een lopers- als een fietsploeg bij elkaar te krijgen. Lijkt misschien een beetje voorbarig, maar ik ben ervan overtuigd dat het weer gaat lukken, het enthousiasme is immers ieder jaar heel groot.

Het draaiboek voor het totale evenement zal er in grote lijnen hetzelfde uitzien als vorig jaar. Het vertrek vanaf AV Pijnenburg is op 4 mei rond 21.30 uur. De manifestatie in Wageningen begint om 0.00 uur en het moment waarop de 'groep Soest' het vuur in ontvangst heeft genomen en aan de tocht kan beginnen zal rond 01.00 uur liggen. Aankomst in Soest (bij AV Pijnenburg) wordt verwacht tussen 06.00 en 07.00 uur, waarna we met z'n allen ontbijten en even uitrusten. Rond 08.00 uur vertrekt dan het gezelschap, hopelijk aangevuld met vele anderen van binnen en buiten de vereniging, met een omweg naar het monument. De ontvangst door de burgemeester is deze keer weer daar en niet bij het gemeentehuis. Ook het aantal deelnemers dat we vanuit de club kunnen laten meegaan zal ongeveer hetzelfde zijn. Dat is voor een groot deel gebonden aan het maximum aantal zitplaatsen in de bus. Die brengt de groep niet alleen naar Wageningen, maar blijft constant in de buurt van de lopers. Zij worden begeleid door een groepje fietsers en er zal ook weer een aantal skeeleraars van SV Eemland meegaan.

Vorig jaar heeft de TCRL, die intern zorg draagt voor de hele organisatie van dit evenement, een paar kleine wijzigingen doorgevoerd ten opzichte van de jaren daarvoor. Een daarvan was dat we niet meer uitsluitend zelf mensen binnen de club benaderen en uitnodigen mee te gaan, maar dat

we iedereen in de gelegenheid stellen zich hiervoor aan te melden. Voorwaarde is natuurlijk wel dat je 5 à 10 km in een redelijk tempo moet kunnen hardlopen. Je loopt die nacht namelijk steeds in een groepje en om rekening met elkaar te kunnen houden is het soms nodig het looptempo aan elkaar aan te passen. Dat kan ook makkelijk want het gaat eigenlijk nergens om, je hoeft geen tijd neer te zetten, alleen lekker en vooral gezellig met elkaar een etappe af te leggen. De lengte van die etappes zijn doorgaans zelf te bepalen. De touringcar is in de buurt en je kunt dus zelf aangeven wanneer je wilt wisselen.

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

Je kunt je al aanmelden vanaf 7 maart a.s. via de 'Wageningen-link' op www.avpiijnenburg.nl. Je ontvangt niet meteen bericht. Pas na een paar weken gaan we alle aanmeldingen bekijken en contact opnemen. Als het aantal hoger is dan wat maximaal mee kan zullen we alsnog keuzes moeten maken. Uitgangspunt daarbij is dat de groep toch vooral een heel leuke gemengde afspiegeling moet zijn van onze vereniging.

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



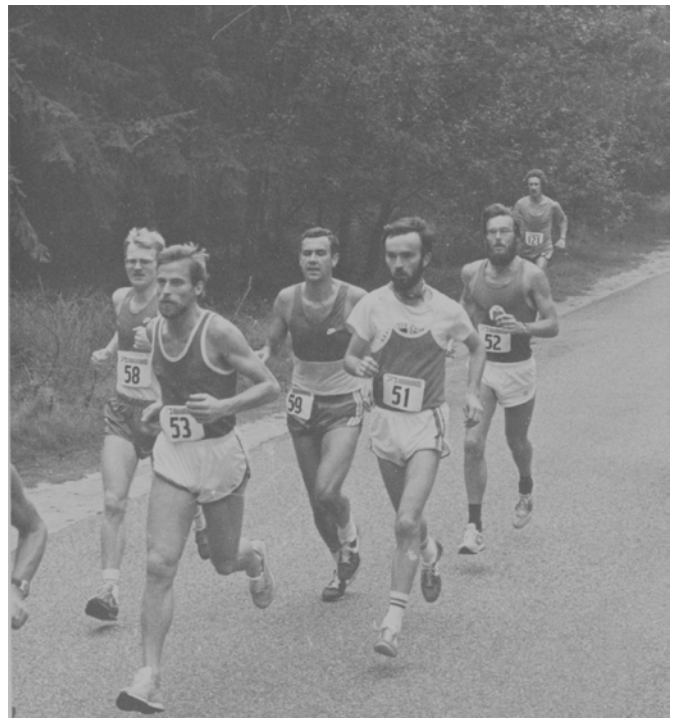
Wist U dat U The Stretcher ook digitaal kunt ontvangen?
Enkele dagen na het verschijnen van The Stretcher wordt deze op de internet site van AV Pijnenburg geplaatst.

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@avpiijnenburg.nl of redactie@avpiijnenburg.nl
en u krijgt The Stretcher digitaal als .PDF bestand toegestuurd.
U komt dan niet meer in aanmerking voor een gedrukte versie.

Uit het jaar 1980 Richard van Egdome **De marathon: onvoorspelbaar.....**

De aprilmaand nadert met daarin de grote voorjaarsmarathon van o.a. Rotterdam en Utrecht. Ongetwijfeld zullen aan deze marathons ook lopers/sters van de a.v. Pijnenburg deelnemen. De een zal proberen om gewoon de marathon te volbrengen terwijl anderen een goede tijd zullen proberen te lopen. Vooral de lopers van de laatste categorie is het een uitdaging om een streeftijd die zij van tevoren hebben bepaald (zelf of in overleg met hun trainer). Of dit lukt is en blijft een vraagteken. Er zijn veel factoren die een marathontijd kunnen beïnvloeden zoals: weer, lichamelijke toestand, verloop van de marathon etc. Een voorbeeld in de Soester loopgeschiedenis was de marathonloop van Amersfoort van 1980. Deze werd in oktober gehouden in de bossen van Den Treek (ten zuiden van Amersfoort, omgeving Leusden). Het waren 2 ronden van 21,1 km. Een gedeelte van de loopgroep van S.O. Soest (voorganger van de a.v. Pijnenburg, die in 1984 werd opgericht) onder leiding van trainer Ron van Duuren koos voor deze marathon. In aanloop werd er 5 a 6 maal in de week getraind met o.a. wekelijks een 2 uur durende zaaltraining in het Griflandcollege en ook regelmatig 2 uur voetballen in de duinen. Kortom we waren berensterk in een tijdperk dat marathonlopers "ruig volk" was. Vandaar ook dat velen met een baard rondliepen. Uitgangspunt voor deze marathon was een aanval op het clubrecord van S.O. Soest dat op naam stond van Paul Smitka met 2.46 uur. 5 kilometer tijden van 20.00 min. levert een eindtijd op van 2.48.30 uur. Dus in de eerste helft moeten 3 a 4 19.00 min. gelopen worden om dan zolang mogelijk 20.00 min. aan te houden. De afspraak was om zolang mogelijk bij elkaar te blijven. Dit ging tot de 20 km. perfect. 4 maal een 19.00 min. was precies goed. De halve kwamen we in 1.20 uur door. Dus maal 2 + 5 min. tijdverlies moest 2.45 uur



Nr. 53: Harry van Brummelen, nr. 51: Richard van Egdome en nr. 52: Dick den Oude

opleveren. (een negatieve split kenden we toen nog niet). Jammer genoeg moesten mijn loopmaatjes Dick en Harry, die debuteerden op de marathon, lossen. Inmiddels was het gaan regenen en waaien. De katoenen kleding die wij droegen werd nat en schuurde langs je lichaam. Tot 30 km. kon ik nog een beetje op het schema lopen, maar toen sloeg de man met de hamer genadeloos toe. Met twee 5 kilometer tijden van 25.00 min. was het over en uit. Eindtijd 2.55.24 uur, jammer maar 2 dagen later gewoon gaan trainen.

Richard van Egdome.

Aanval op Soester marathonrecord mislukt (1980)

Het is de pupillen van trainer Ron van Duuren zaterdag niet gelukt om tijdens de marathon van Amersfoort het clubrecord van S.O. Soest te verbeteren. Onder goede weersomstandigheden vertrokken 200 lopers voor hun wedstrijdloop over de 42,1 kilometer.

Al na 2 km. vormde zich een groepje met de 3 Soester lopers Harry van Brummelen, Dick den Oude en Richard van Egdome. Onder toezicht van hun trainer werd er goed samengewerkt en bleef men op het schema van het clubrecord, dat op naam staat van Paul Smitka met 2.46 uur. De eerste 5 km. werd na 19.30 min. gepasseerd. De tussentijden van de 3 Soester lopers op de 10 km, 15 km en 20 km waren resp. 38 min., 57 min., en 1.15.30 uur. Halverwege het parcours demarreerde Richard van Egdome, om zijn overige clubgenoten ruim achter te laten. De 25 km werd gepasseerd in de officiële clubrecordtijd van 1.35.30 uur. Ook op de 30 km wist deze loper een officiële

clubrecord te vestigen, nl. 1.56.30 uur, maar na 34 km kwam Richard van Egdome in moeilijkheden. Mede door het slechter wordende weer verspeelde hij vele minuten op de laatste kilometers. Hij werd tenslotte 44^e in de tijd van 2.55.29 uur. De marathondebutanten Dick den Oude en Harry van Brummelen werden resp. 58^e in 3.00.58 uur en 60^e in 3.02.03 uur.

De veteraan Cor Koster was weer een klasse apart in zijn leeftijdsklasse. Hij behaalde opnieuw de overwinning in de veteranenklasse 3 in de tijd van 3.05.06 uur. Hij werd in het totaalklassement 74^e.

Op de marathon verschenen 470 lopers aan de start, waaronder 3 Soester atleten. De snelste van dit drietal was Wim de Jong, die zich als 104^e klasserde in zijn persoonlijke beste tijd van 1.25.04 uur. Hans van Asselt en Joop Oranje werden resp. 139^e in 1.27.37 uur en 170^e in 1.29.44 uur.

Een stevig aanlooptjak, tjak, tjakyes 5m 20?

Op de gure, maar droge zaterdagochtend van 22 januari 2011 valt bij aankomst bij het nog nieuw ogende Omnisportcentrum in Apeldoorn direct de overhellende schuine wand op, die binnen, naar later blijkt, een reusachtige tribune blijkt te herbergen. In 2006 is dit moderne complex opgeleverd. Het kostte bijna 63 miljoen euro. Wat is er nu zo bijzonder aan dit sportcentrum, behalve de vormgeving? Welnu lezer, Omnisportcentrum is het eerste centrum in Nederland dat aan de strenge eisen voor het houden van internationale wedstrijden voor de indooratletiek en het baanwielrennen voldoet. Nee, ik heb geen belang in het centrum, maar wanneer je het zelf eenmaal bezoekt, zul je waarschijnlijk net zo onder de indruk zijn als ik. Als één van de mogelijk 6500 toeschouwers kun je op een geel, oranje of zalmkleurig stoeltje, met rug- en armleuning, genieten van grootse sportevenementen.

Dit jaar wordt de Nationale Junioren C&D

Indoorwedstrijd Atletiek voor het eerst in dit centrum gehouden. Ook de C en D junioren van Atletiek Vereniging Pijnenburg willen hier graag hun opwachting maken voor een of twee onderdelen (60 meter, 60 meter horden, verspringen, polstokhoog, 800 m of kogelstoten). Maar nee, geen open inschrijving. De organisatie selecteert een beperkt aantal deelnemers op basis van hun eerdere prestaties, meters, seconden

of minuten. Tot de avond voor de wedstrijden hebben we de website gevolgd: sta ik erbij, ben ik reserve of ben ik echt niet geselecteerd? Het is gelukt, een enthousiaste groep van C en D junioren van Atletiek Vereniging Pijnenburg hebben hun krachten gemeten in Apeldoorn.

Yes, ze zijn geselecteerd en nu uiterlijk twee uur voor de start van het onderdeel het startnummer halen. Nee, niet de trainer, maar de deelnemer zelf, anders, ja helaas dan doe je niet meer mee. Clubkleding vergeten? Ja, dan is het ook bekeken. Het is een vroegertje die zaterdag, om 11 uur de start van het verspringen, voor 9 uur het startnummer ophalen, een uur rijden, iets reserve, dus kwart voor 8 weg, half 7 op. Zo vroeg staan we niet eens op voor school. Yes, hebbes het startnummer, nu 20 minuten voor aanvang melden in de call room. Call room? Dat klinkt chique. Alleen deelnemers mogen daar komen. Trainers en ouders worden er zonder pardon weer uitgezet. Vanuit de callroom leidt een jurylid met een neon geel T-shirt met achterop de letters CREW NK 2011 de deelnemers naar het wedstrijdonderdeel. Niet op tijd in de callroom, ja helaas.....je begrijpt het al. En ook de warming up

moeten we natuurlijk niet vergeten. Ja, je moet weten, er geldt een strak protocol met allerlei soms futiel lijkende regels en buiten de regels, helaas.... De atleten van AVP bereikten de start. Chapeau, en niet in de laatste plaats voor Steef, de enige aanwezige jeugdtrainer van AVP, die laveerde tussen de atleten, zorgde voor hun warming up, hen als dat nodig was naar de callroom stuurde en vervolgens zoveel mogelijk bij alle wedstrijden van de AVPers aanwezig was, hun prestaties noteerde en het ook nog presteerde om met handgebaren enige individuele aanwijzingen te geven.

Het bijna futuristische centrum is die hele dag het terrein van C en D junioren, jongens en meisjes van 11-14 jaar, sommigen al in de gedaante van een volwassene en anderen nog in dat van een kind, sommige al echte pubers, anderen pre pubers. Voor het oog vertrouwde groepjes, veelal met dezelfde kleurrijke

sportshirtjes met voor en achterop het startnummer prijkend, verkennen de uithoeken van het sportcentrum. De

kwebbelende meisjes hebben nog net niet de armen in elkaar gehaakt. Jongens slenteren rond met de handen in de zakken van hun trainingsbroeken, waarvan het kruis zoals bij de spijkerbroeken bijna op hun knieën hangt. Nauwlettend houden ze de tijd in de gaten. Sommigen zijn al bezig met de warming up.

Overall zie je skippings en

triplings, versnellingen en sprongen over de horden. Plotseling een venijnig lawaai, wanneer een van de atleten ongelukkig een horde raakt.

En dan is het zover, alles netjes volgens het protocol gedaan en nu naar de start.

Van dicht bij het verspringen hebben we Menno gevolgd. Een lint van 16 jongens D2, allen geboren in 1996, loopt voetje voor voetje, al tellend met de vingers in de oren vanaf de zandbak de aanloopbaan op en ieder plaatst op een specifieke plek een gekleurd merkteken. Dit is de plek waar zij hun aanloop starten. Elk springt 3 keer, de verste sprong telt en de beste 8 gaan naar de finale. Ik aanschouw 48 aanlopen en sprongen. Sommige jongens fanatiek draaiend met hun romp en armen zwiepend naar buiten. Oei, zonde van de energie. Anderen strak alsof ze deelnemen aan een militaire colonne. Maar allen rennen, geconcentreerd en ogen strak gericht, hun snelheid wordt steeds groter en ze.....zetten af. Zand spat over de rand van de bak. Voeten laten een diepe afdruk achter in de zandbak. En vervolgens een nieuwsgierige blik naar de jury, hoe ver? Tjak tjak tjakyes 5.20 zeker wel, maarook hier weer regels: rode vlag: nee hè, het



groene spul bij de afzetbalk laat een kleine afdruk zien van de spikes: de sprong telt niet. Uiteindelijk springt Menno een PR van 5.15m en eindigt op plaats 9. Ook bij het kogelstoten bezet hij een 9^e plaats. Nog maar een half jaar bij AVP en ik het begin zuchtend en steunend zeker over een cross, 3 km neewat eeneind. Maar nu, het eerste waarnaar hij vroeg was de datum van de volgende indoorwedstrijden.....voor het verspringen en de 60 m. Het kogelstoten, tussen jongens met een postuur van een 18 jarige en die, zo

te zien, geregeld een bezoek brengen aan de plaatselijke sportschool, hoeft niet meer. Zo te merken was deze dag een waardevolle ervaring. De sportieve activiteiten krijgen richting en gaan verder dan alleen 3 x per week trouw naar de trainingen gaan. Er is een doel, er is een arminzet, die beter anders kan, waardoor de afstand wel naar 5.30 m moet kunnen. In de volgende indoorwedstrijd ervaren of dat inderdaad zo is. Wie van de CD junioren gaat er mee? Ingeborg van Dijke (moeder van Menno Blom)

VRIENDEN van de SYLVESTERCROSS SOEST 2010

	Aquacare Europe
Abbink Architectenbureau	Auto Kokkelink Baarn bv
Ben de Bruin Rijwielspecialist	Bistro 't Kannetje
Boekbinderij den Broeder	Bouw- en Aannemingsbedrijf van Logtenstijn
De Bijzondere Trouwceremonie	Corbus Automatisering
Duetz Menswear hoofdkantoor Zeist	Eetcafe Centraal
Eet-Villa van den Brink	Fa. van de Hoek & Renes Tandtechniek
Flabber	Fysiotherapie Soestdijk
Fysiotherapiepraktijk G. van Putten	Gebr. Beijer Containerverhuur
Gibo Accountants en Adviseurs	Gommers Wijnimport
Groep Andre	Groep Anita en Frans
Groep Anton en Ge	Groep Chris
Groep Cukier (wedstrijd)	Groep Dymen
Groep Etty en Steven	Groep Jan
Groep Marieke	Groep Marlon
Hans Nota Optiek	Hulleman Optiek
Jet Grafische vormgeving en dtp	Joop Heerkens scheidsrechter
Karla en Arno Priem	Keukenhome Amersfoort
Lendering en Partners	Leo Kortekaas
Martin van Zijp Juwelier	Notariskantoor Jager Bokman de Visser
Power A-team	Profile Bandenservice
Profile de Fietsspecialist	R.G. Spruyt
Restaurant in den Vollen Pot	Rob Kleinegris
Schoonheidssalon Bettina Beauty Care	Schoonheidssalon Petra van Os
Smeeing Beheer Soest	SSW Bouwadvies BV
Stomerij Roelofs	SVE Hooijer
Talengroep Nederland	Tandarts Hoogteijling
True Colours	Valk Accountancy
Van Dam Sports	Van der Meer B.V. Dakbedekkingstechnieken
Van der Ven Boekhandel	Van Senten Groenprojecten
Videotheek Smitshof	Wasiel Steitner Woninginrichting
Westra Recycling	Wildschut Optiek
Wolverlei Apotheek	Wortmann Dames en Herenmode

Op 26 februari is het dan zover: onze Frits is 50-jaar geworden!!! Hij wordt die ochtend onthaalt in een versierde Pijnenburgt en daarnaast is er naast de ingang ook de volgende advertentie te lezen. (En voor de mensen die dit gemist hebben en die Frits, en vooral ook zijn karakter niet kennen....plakken we die er hier even bij.)

AANGEBODEN:

Jonge man van 50 jaar, in bezit van motor en fiets, glad geschoren koppie (geen blingbling), strak in het vet, ik rijd Audi met 200 km/u over de snelweg en ga linksom langs de rotonde, wiebel als een eend maar kan wel de marathon van New York lopen, heb ADHD, kan niet uitslapen, kan niet koken, behalve broodjes opwarmen in de oven op zondagochtend, houdt van wokbranderen (met mosselen), altijd praatjes, moppen mailen en sms'en, en houdt niet van het trekken van een slakkenspoor.

Hobbies: hardlopen (zaterdagochtend), klussen in de keuken (zaterdagmiddag), ATB'en (zondagochtend), schaatsen of zeilen (zondagmiddag), dinsdagavond onder de douche met René/Hans de bilnaad schrobben en daarna geiten, flirten met de roepieroepievogel, hōken op oneven dagen, ik val trouwens ook op schapen, maar weer niet op ransuilen.

Ben jij tussen de 20 en 50, kun je lopen en ben ik voor jou de ware?

Laten we dan afspreken bij De Middellandse Zee om 3 over 3 op de 3e van de 3e maand. Ik ben de jongeman met 3 mutsen op.

Brieven onder nummer xxxxx, of bel 06-xxxxxxx

of mail me xxxxxxxxxxxxxxxxxx@xxxxxx.nl



Frits kreeg die ochtend een prachtig roze shirt met op de voorkant "50" en op de achterkant "Kus me", nou jullie zullen begrijpen.....dat heeft hij geweten!!! We zijn in het bos de A-Powerwalksters onder leiding van Sacha, de jongeren met Rob en de Nordic Walkers met Jan, tegengekomen en die zagen allemaal onze blikvanger in de groep stralen met zijn geweldige shirt aan. Het commentaar was niet van de lucht en vooral bij de vrouwen heeft hij die ochtend waarschijnlijk een gevoelige snaar geraakt. Al met al een zeer geslaagd begin van de dag voor onze jarige "jonge senior" en hij heeft op het moment van schrijven van dit artikel nog geen idee wat hem de rest van de dag nog allemaal boven het hoofd hangt.....wat wij al wél weten is dat hij zich deze dag ongetwijfeld nog heel lang zal blijven heugen. Met de hartelijke feestgroeten van één van de allerleukste, meest relativerende en zeer zeker ook "prettig-gestoordste" C-groep die de Pijnenburgt rijk is.

Verjaardagen.

De volgende leden vieren binnenkort hun verjaardag:

Maart

Joan Paul	1
Monique van Pinxteren	2
Vincent Hofmann	2
Annemiek Veenendaal	2
Laura Loohuizen	2
Bart van de Bunt	2
Ineke Snoek	3
Christel de Kam	3
Ralph-Karsten van der Vliet	6
Maarten Muts	6
Adelheid Beelen	7
Anne-Marie Kruls	7
Aad van Heel	7
Lotte Jacobsen	7
Lilian Oostindie	7
Hans Kuijper	7
Harry Janmaat	8
Heidi Lagerweij	9
Rob Jansen	9
Antoinette Terberg	9
Verna Meeuwissen	9
Laetitia Ooms	11
Robin Abrahamse	11
Jetske Lucas	11
Arjen Schutte	11
Myrthe van Dalen	12
An��lie Klapwijk	12
Jacques Smeets	12
Wilma Louwenaar	12
Paula van der Last	13
Eva Thijssen	13
Dorreth Hilhorst	13
Mark Stammes	14
Angelique Kraeger	14
Nelleke van den Berg	14
Guus Nouwen	16
Esmee St��ver	16
Erik de Boer	16
John Zabicki	18
Marc van Lint	18
Jos�� Schoonenberg	19
Ilse Land	20
Hans Roos	21
Mariska Wijnmalen	22
Wanda de Bree	22
Nils de Boer	22
Henny Lugten	22
Joop Heerkens	23
Frijkje Atsma	23
Riel Voet	23
Alex Ketelaars	24
Jan Veen	24
Liam Sakkers	24
Genevi��ve Delaur��	24
Leo Kortekaas	24
Joke Sax	25
Joanna Lubbersen	25
Bart Hilhorst	25
Stephanie Vendel	26
Jos Sesink (60)	28
Anouck Jansen	28
Dawy Jipat	28
Sanne Vergouwen	29
Muall�� Yilmaz	29
Conny Mout (50)	29
Gerda Kocer	29
Jeanine van Leijenhorst	29

Femke Jansen	29
Astrid Suijkerbuijk	29
Famke Broekhuizen	30
Jo��l de Bree	30
Alice van de Beek	31
Tineke van Brien��n (60)	31

April

Yvonne Gelderman	1
Titus Blom	2
Corrie van Doorn	3
Jos van Keken	3
Astrid Siewers	3
Tony Gaillard	4
Anke Suijkerbuijk	4
Diederik Wieman	4
Aret Aprahamian	5
Rik van Zadelhoff	5
Irene Middeldorp (60)	6
Katerijne Slot	6
Sam van de Water	7
Timo van Beek	7
Paul Janssen	7
Heidi van Keken	7
Eduard Kokelaar	7
Kees Lugten	9
Ilse de Boer	10
Renske de Blocq van Scheltinga	10
Aad Schuilenburg	11
Sander Kaspers	11
Iet Friele	11
Hilbert Scherrenburg	12
Lous Tolboom (50)	13
Lien Lam	14
Michiel Kuper	14
Joan Heidinga	15
Co Limburg	15
Martin de Boer	15
Hella de Boer	15
Cees Kooima (50)	15
Marjan v. Etten	16
Sven van Bommel	17
Marjolein Wasterval	17
Henrik Kok	17
Ivo Stolk	17
Nicole Slagmolen	18
Pim van Asch	18
Noah Voet	19
Lia Huijskes	20
Jade Hilhorst	21
Harro van Leijenhorst	21
Anton Gebbink	21
Peter Steenkamer	22
Ilona Verhoeven	24
Emma van der Burgh	24
Henny van Dorrestejn	25
Marie-Fleur van der Steeg	25
Philippa van Reijen	26
Jan Helwig	26
Jacqueline de Groot	27
Wim Rademaker	27
Trees Veen (70)	27
Wouter Snel	27
Tom Groot	27
Marianne Bakker	28
Anika Northausen	28
Joyce Stol	28
Saskia van de Vuurst	30
Heleen Blokzijl	30
Ineke Marsman	30

Mei

Sandra van de Grift	3
Ad Smits	4
Steven Vos	5
Diede Wieman	6
Martek�� Vernhout (60)	6
Clemens Overeem	6
Peter Bloemendal	6
Hans Mijnhardt	8
Gerrit Heusinkveld	8
Pauline Krom	9
Ben Kersbergen	9
Jenny van Dorrestejn (60)	9
Willemijn Land	10
Magda Kamminga	10
Marion van Dorrestejn	10
Co Kops	11
Roger Hochstenbach	11
Ingrid de Deugd	12
Amber Willems	12
Nelleke Boissevain	13
Annemiek�� van Altena	13
Els Klemann	13
Frans Pels Rijcken	13
Don Zagt	13
Rina Otten (70)	13
Wilma Stalenhoef	13
Mara Kaspers	14
Lia van Dijk	14
Gerard van den Berg	15
Tanja Burbach	15
Maarten Roginski	18
Marieke Verhoef	19
Jos�� Smits (50)	19
Tara Swart	21
Sam Kok	22
Gerrie van den Breul	23
Kees van den Breemer	23
Cees Blankestijn	23
John Hoebe	23
Frans Jansen	24
Antoinette Temmink	24
Els Hindriks	24
Henk Pronk	25
Frans Hofma	25
Irene Koelewijn	25
Frans Wisse	25
Zsoka Bonta	25
Wil Verweij	26
Rina Zijlstra	26
Jacqueline Rodenburg	28
Els Schuurman	29
Erik den Oude	30
Nienke Wolfs	31

Juni

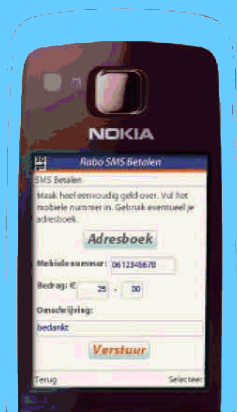
Tanja Smith-Smit	1
Lucas Witkamp	1
Sandra Beijer	1
Marcel Klarenbeek	1
Ronald Zijlstra	2
Henny van Leek (60)	3
Kevin Land	3
Marian Schute	4
Ge van Zal (70)	4
Arthur Kaspers	4
Fie Kok-Wolfsen	4
Fred Hilligehekken	5

Allen hartelijk gefeliciteerd!



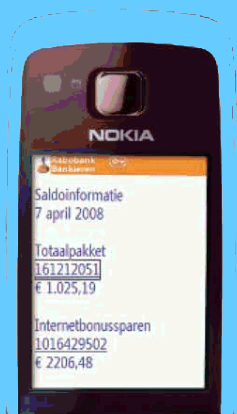
Bellen

- 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

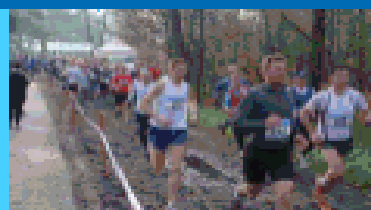
WOC

Wedstrijd
kalender

2011

Zaterdag 5 maart 2011

**Clubkampioenschappen
Cross**

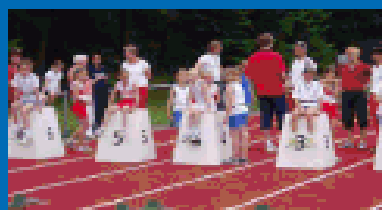
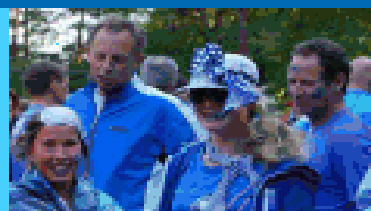


Zondag 10 april 2011

Blokmeerkamp

Woensdag 18 mei 2011

**Open Soester
Blauwe Paaltjes Loop**

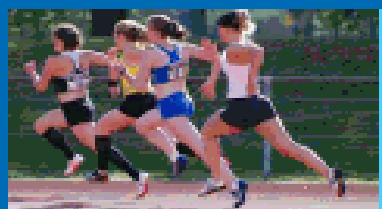
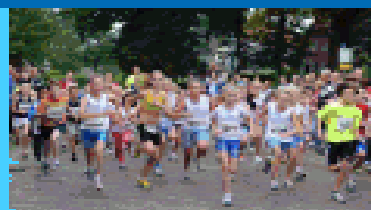


Zaterdag 21 mei 2011

**Pupillen
baancompetitie**

Woensdag 24 augustus 2011

Gildeloop

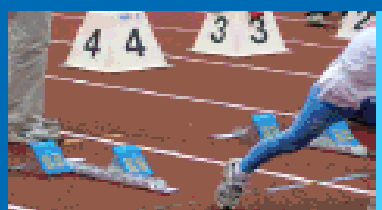
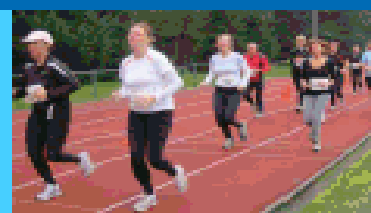


Woensdag 7 september 2011

**5e Gooi &
Eemland instuif**

Zaterdag 1 oktober 2011

**Clubkampioenschappen
baan recreanten**



Zondag 2 oktober 2011

**Clubkampioenschappen
baan jeugd**

Zondag 9 oktober 2011

Bosmarathon



www.avpijnenburg.eu