

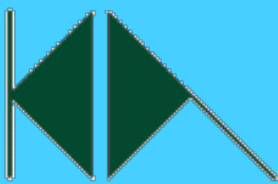
Mei-Juni-Juli-Augustus 2011
AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Post 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. 2

Opgericht 1 januari 1984

BESTUUR

Voorzitter:	Evert ten Kate	Chalonthof 2, 3762 CS Soest	tel. 035 6029018
Vice voorzitter:	Everhard van Dijk	Inspecteur Schreuderlaan 124, 3761 XH Soest	Tel.: 6027915
Secretaris:	Adry de Klein	Klaarwaterweg 77, 3762 XV Soest	Tel.: 6018811
2 ^e Secretaris:	Marianne Verwoert	Parklaan 86, 3765 GK Soest	Tel.: 06 15616453
Penningmeester:	Saskia van de Vuurst	Kerkpad nz 39, 3764 AH Soest	Tel.: 6033023
Lid Algemeen:	Paul Romein	Ferd. Huycklaan 2a, 3768 HX Soest	Tel.: 6011067
Accommodatiebeheerder:	Jan Veen	Weegbreestraat 34, 3765 XW Soest	Tel.: 6017313
Lid namens Wedstr. Atletiek Commissie:	Edgar Cukier	Eemstraat 6, 3764 DE Soest	Tel.: 6017421
Lid namens Wedstrijd Org. Commissie:	Petra Slingerland	Reespoor 20, 3766 JX Soest	Tel.: 6015745
Lid namens Jeugd Commissie:	Marcel Klarenbeek	Seminarihof 2, 3768 EE Soest	Tel.: 6030372
Lid namens Train. Comm. Recr. Loopgr.:	André van Zadel	Valeriaanstraat 47, 3765 EJ Soest	Tel.: 6021560
Lid namens Kantine Commissie:	wisselend		

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

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

VERTROUWENSPERSOON

Monique Smits Beekeringhstraat 52, 3762 EX Soest Tel.: (privé) 6022552 Tel. werk: 6036450

KLACHTEN COMMISSIE

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

COMMUNICATIEMEDEWERKSTER

vacature

MATERIALENBEHEER

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

RECLAMEBORDEN-SPONSORING

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

WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

Pupillen/Junioren:	Dorte Simonsen	Braamweg 32 (thuiswedstrijden)	pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl	Tel.: 6022519
	Geertje Bosch	Dr. 'S Jacobstraat 29, Soest	pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl	Tel.: 6026648
Pupillen:	Petra Stolk	Schoutenkampweg 133, Soest (uitwedstr.)	4xstolk@hetnet.nl	Tel.: 6015759
AB en Senioren:	Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51, Soest (uitwedstr.)	vhofmann@hotmail.com	Tel.: 5430677
Lange afstandsgroep:	Adri van der Zon	Nachtegaalweg 34, Soest	wedsecia@avpijnenburg.nl	Tel.: 6013484
Jurycoördinator:	René Braaksma	Zwaluwenweg 20, Soest	juco@avpijnenburg.nl	Tel.: 6219094

LEDEN-ADMINISTRATIE

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

CONTRIBUTIE-INNING

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

POSTADRES

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

ACCOMMODATIE

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

INLEVEREN COPIJ - LAY-OUT - ADVERTENTIES - DISTRIBUTIE

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

DRUK

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

REDACTIE THE STRETCHER

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

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

SECRETARIAAT SYLVESTERCROSS

Sylvestercross Postbus 555 3760 AN Soest

COÖRDINATOR REANIMATIECURSUS

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

TRAINERS COMMISSIE RECREATIEVE LOOPGROEPEN

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

KANTINE COMMISSIE kantine-commissie@avpijnenburg.nl

Gé van Zal (VZ)	T. Brandsmastraat 16 Soest	Tel.: 6011722
Gerard Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
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 ½A4: € 105,-/jaar ¼A4: € 65,- /jaar

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

Pupillen D	Geboren in 2004
Pupillen C	Geboren in 2003
Pupillen B	Geboren in 2002
Pupil A 1 ^e jrs	Geboren in 2001
Pupil A 2 ^e jrs	Geboren in 2000
Junior D	Geboren in 1999 en 1998
Junior C	Geboren in 1997 en 1996
Junior B	Geboren in 1995 en 1994
Junior A	Geboren in 1993 en 1992
Senioren	Geboren in 1991 en eerder
Masters (M/V)	35 jaar en ouder

CONTRIBUTIE 2011

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:**barhoofden@avpijnenburg.nl**

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Gert de Bree	van Lenneplaan 16 Soest	Tel.: 6016118
Wim van Leek	Beukenlaan 48 Soest	Tel.: 6010349
Wim 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

ORGANISATIE SCHOOLSPORTDAGEN

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Ria van den 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

10 sept. 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**

Linksboven: In memoriam Jan Menne, oud voorzitter van A.V.Pijnenburg
 Rechtsboven: De benoeming tot Lid in de Orde van Oranje Nassau van Jan Veen en Gé van Zal met de Burgemeester de heer Noordergraaf
 Beneden: Evert ten Kate en Ria van den Broek bij de uitreiking van de oorkonde "Lid van Verdienste" van AV Pijnenburg.

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

Van de Voorzitter

Op 16 maart was onze Algemene Ledenvergadering met een geweldige opkomst en een goede discussie over het Strategieproject. De richting is bepaald en nu de uitwerking, hetgeen nog heel wat uurtjes overleg zal vragen. Maar het is een goede richting, goed om e.e.a. af te stemmen op de beschikbaarheid van vrijwilligers en met oog voor de kwaliteit van ons trainingsaanbod. Terechte aandacht voor onze vrijwilligers, maar ook voor de jeugd! Deze uitwerking is de beste garantie voor de continuïteit van onze mooie vereniging. Dat laatste werd ook nog eens beaamd door André Hooyink van de Atletiekunie. Op zich doen wij het goed en met onze accommodatie behoren we tot de top 3 van Nederland!

Tenslotte waren er weer een aantal zeer terechte Leden van Verdienste. Ik ben altijd weer onder de indruk van de enorme inzet die deze leden in de loop der jaren voor onze vereniging hebben geleverd. Dat ik nu als voorzitter ook mijn steentje kan bijdragen, beschouw ik als een terechte wederdienst na zoveel jaren van genieten met lopen en de gezelligheid op onze club.

De afgelopen periode kenmerkte zich wel door de ups en downs. Om met het laatste te beginnen, het overlijden van Jan Menne, onze oud voorzitter. Een man met grote verdiensten en tot op het laatst zeer betrokken bij en geïnteresseerd in onze vereniging. Het was goed te zien dat vele leden bij zijn uitvaart hier aandacht aan gaven.

Daarnaast was er een bijzonder hoogtepunt voor Gé van Zal en Jan Veen. Beiden werden op 29 april geridderd voor hun grote verdiensten voor AVP. En laat Jan Menne nu degene zijn geweest die hierin nog een grote rol heeft gehad! Uiteraard hebben we beide heren van harte gefeliciteerd met hun onderscheiding.

Verder heb ik mij de laatste periode verder verdiept in wat er zoal gebeurd bij AVP. En dat is ontzettend veel! Of het nu om de wedstrijden gaat die we op ons middenterrein organiseren, de schoolsportdagen, de blauwe palenloop etc. Zelf heb ik nu eens deelgenomen aan de Bevrijdingsloop: het ophalen van het Bevrijdingsvuur in Wageningen en dat 's nachts lopend, samen met enkele skeeleraars en begeleidende fietsers, brengen naar onze Gemeente. Een geweldig evenement, prima georganiseerd samen met het 4/5 mei comité, en indrukwekkend om mee te maken. Het verliep allemaal vlekkeloos en dankzij stevig doorlopen waren we al om 6 uur bij AVP! Jan Veen moest nog uit bed gebeld worden om de kantine in te kunnen. Om 7 uur hebben we gezamenlijk met onze burgemeester van het aangeboden ontbijt kunnen genieten. Daarna nog met elkaar achter de historische brandweerwagen met sirene naar het herdenkingsmonument waar het vuur werd overgedragen aan onze burgemeester die aldaar het vuur ontstak! Al met al een evenement dat m.i. meer aandacht verdient; laten we volgend jaar eens zien, met een geweldige deelname, hier aandacht aan te besteden!

Langzaamaan gaan we weer richting de zomer sluiting van AVP. Ook voor regelmatige sporters niet verkeerd om eens rust te nemen en je weer op te laden voor het nieuwe seizoen!

Namens het Bestuur van AVP wens ik jullie allen een fijne vakantie met veel mooi weer toe! Vanaf zaterdag 30 juli zijn jullie weer van harte welkom bij

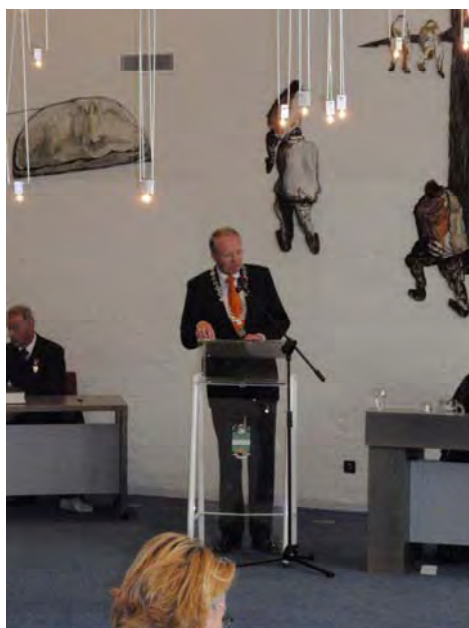
AVP, een topclub waar het gezellig sporten is op niveau!

Evert ten Kate

Lintjesregen

Twee leden van AV Pijnenburg, Jan Veen en Gé van zal zijn door de Koningin benoemd tot Lid in de Orde van Oranje Nassau.

Tijdens een officiële plechtigheid zijn de lintjes uitgereikt door de Burgemeester van Soest, de heer Noordergraaf.



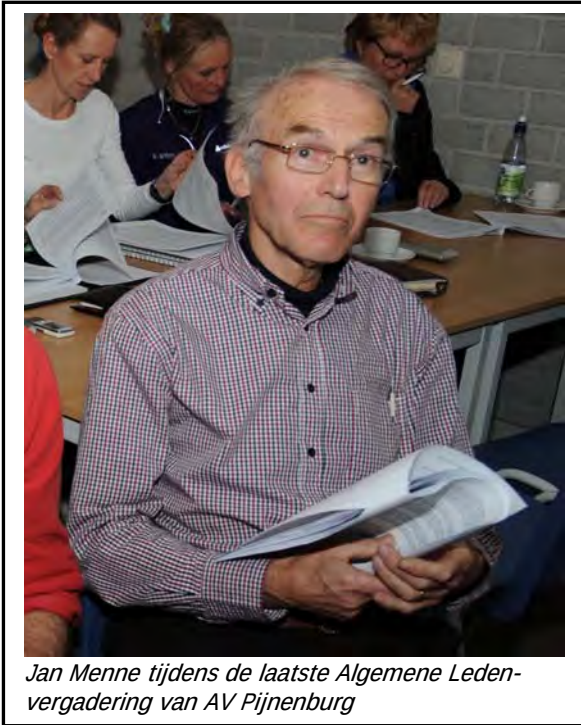
De toespraak van de Burgemeester



Gé van Zal en Jan Veen

Oud-voorzitter Jan Menne overleden

Op 18 april jl. bereikte ons het droeve nieuws dat onze alom gewaardeerde oud-voorzitter Jan Menne op 73-jarige leeftijd was overleden. Hoewel bekend was dat Jan ernstig ziek was kwam dit bericht voor het bestuur toch vrij onverwacht. Ruim een week eerder waren Jan en zijn vrouw Joke nog de eregasten tijdens een lunch waarbij oud-bestuurders afscheid namen en nieuwe bestuurders welkom werden geheten.



Jan Menne tijdens de laatste Algemene Ledenvergadering van AV Pijnenburg

'Atletiek, de moeder aller sporten'; zo begon Jan op 1 maart 2007 zijn toespraak nadat hij tot voorzitter was benoemd. De atletiek lag hem na aan het hart vandaar dat hij zich op verzoek van de destijds interim-voorzitter beschikbaar stelde om bij AVP na een roerige bestuursperiode de functie van voorzitter te bekleden.

Jan heeft in zijn relatief korte bestuursperiode van 2007 tot 2010 veel voor onze vereniging betekend. Door zijn vroegere langdurige wethoudersfunctie had hij bij de gemeente nog steeds goede contacten die hij graag gebruikte om zaken die voor AVP van belang waren, weer op de agenda van het college te krijgen.

Mooi voorbeeld daarvan is natuurlijk de realisatie van ons middenterrein in juni 2010, dat na jarenlang lobbyen dan toch uiteindelijk door de gemeenteraad in de begroting werd opgenomen en is uitgevoerd. Jan deed dit niet alleen, maar was wel de motor die de vaart er bij de gemeente inhield.

Hij had oog voor detail; zag hoeveel werk er verzet werd door onze vrijwilligers, zowel in ons clubgebouw als 'in 't veld' en zowel voor- als achter de schermen. Voor enkele van deze vrijwilligers was hij het die hen bij de burgemeester voordroeg voor een Koninklijke onderscheiding.

Jan was een innemend persoon die makkelijk contact maakte, geïnteresseerd was in mensen, goed kon luisteren, oplossingsgericht dacht en in staat was mensen met elkaar te verbinden. Hij straalde warmte en bevoegenheid uit. Hij had veel gevoel voor humor wat bleek uit zijn kwinkslagen tijdens de Ledenvergaderingen. Ook droeg hij bij diverse evenementen een voor die situatie zelfgeschreven gedicht voor. Dit alles maakte hem tot een bijzondere voorzitter en een geliefd mens. Wij zullen hem erg missen.

Wij wensen vanaf deze plaats Joke, kinderen en kleinkinderen veel sterkte toe bij het verwerken van het verdriet om dit grote verlies.

Het Dagelijks Bestuur



Jacco de Bruin
UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1 3768 HT Soest - Zuid
035-6012857 www.jaccodebruin.nl



VAN DE REDACTIE (juni 2011)

Op het moment dat ik dit voorwoord van de Stretcher samenstel, lijkt de zomer al in volle gang. Mooi, droog en zonnig weer doet niet vermoeden dat het slechts lente is en de zomer nog moet komen. Het buitenleven, en dus ook het atletiekgebeuren is er vroegtijdig door opgebloeid. Met al die mooi warme zomerse dagen is iedereen natuurlijk graag buiten. Vele evenementen hebben er voordeel van gehad. Niet alleen de deelnemers, maar ook het publiek kon zo in optima forma genieten van alles.

Sinds de vorige Stretcher is er weer veel gebeurd. Allereerst was er in april het heengaan van onze oud-voorzitter Jan Menne. In hem verliezen we niet alleen een clubgenoot maar ook een zeer aimabel persoon, die op vele manieren zijn sporen nalaat. We zullen hem herinneren als een zeer bijzonder mens. Hij rustte in vrede.

Niet lang daarna werden de heren Jan Veen en Gé J. van Zal met een Koninklijke onderscheiding verblijd. De Burgemeester van Soest spelde hen op het Stadhuis het lintje op, waarmee zij tot Lid in de Orde van Oranje Nassau werden benoemd. Voor Jan kwam het niet geheel onverwacht, maar voor Gé was het een totale verrassing. Hij dacht voor zijn dochter op het stadhuis te zijn.

De kort daarvoor overleden Jan Menne had zich zeer beijverd voor het lintje van de beide heren.

Ook op sportief gebied heeft de tijd niet stilgestaan. Begin maart vonden de traditionele Clubkampioenschappen Cross plaats. Deze verliepen als vanouds nagenoeg gesmeerd. Net niet helemaal vlekkeloos, omdat er op het parkoers ter hoogte van het parkeerterrein een incident plaatsvond, dat niet voor herhaling vatbaar is. Zie verder de beschrijving in deze Stretcher.

In april, om precies te zijn op woensdag 13 april, startte het circus dat Schoolsportdagen heet. In totaal 17 Schoolsportdagen kunnen alle lagere schoolleerlingen hun kunnen bewijzen op het

Atletiekcomplex 'de Pijnenburgt' in Soest. Op het moment van verschijnen van deze Stretcher is het schoolsport gebeuren ongeveer halverwege. Het enthousiasme van de scholen enerzijds en dat van het organisatiecomité en de vrijwilligers anderzijds staan borg voor ongelooflijk mooie en gezellige schoolsportdagen. Een foto-impressie geeft daarvan een beeld.

Op zaterdag 21 mei vond de 27^e Editie van de Eemmeerloop rond het Eemmeer met start én finish in Spakenburg weer plaats. Onder de deelnemers bevonden zich vanzelfsprekend weer verschillende Pijnenburgers. Zoals vaak gingen die ook deze keer een mooie prijs terug naar huis. Drie dagen eerder werd er gestreden om het 2^e Kampioenschap Blauwe Palen in de Lange Duinen met de finish bijna in de kiosk. Bij de Heren was Timo van Beek deze keer de snelste (15:47) en bij de Dames Marloes Faddegón, die ook al in 2010 zegevierde.

De laatste week van mei werd ook de Avondvierdaagse van Soest gelopen. Maar liefst 2740 deelnemers hadden zich vooraf enthousiast ingeschreven. Bij een van de Schoolsportdagen bleek dat het voor een deel van de scholieren een beetje teveel van het 'goede' was. De vermoeidheid deed velen hier en daar geen goed en pijnigde nogal wat van die overbelaste kinderspiertjes.

Nog een goede maand en de grote Schoolvakanties staan weer voor de deur. Menigeen, en niet alleen de leerlingen maar ook de ouders van al die zeer drukke kinderen, kijken reikhalzend uit naar die welverdiende rustperiode. Het mooie weer heeft velen al zeer bijtijds in de 'vakantie-modus' gebracht. Het zal dan ook niet meevallen die laatste 4 á 5 weken goed door te komen.

De Redactiecommissie wenst iedereen een goede afronding van het schooljaar/werkperiode en een bijzonder fijne vakantie, waar dan ook!
Gerard vd Berg.

TV SERVICE TON UYLAND

Reparatie en verkoop TV / Video Verhuur geluidsinstallaties

Openingstijden:

Maandag

Dinsdag t/m vrijdag

Zaterdag

gesloten

9.00-12.00 en 13.00-18.00 uur

Alleen op telefonische afspraak

Schoutenkampweg 43

3768 AA SOEST

Telefoon: (035) 6017398

E-mail: tvuyland@ziggo.nl

Bevrijdingsvuur

Op 5 mei hebben atleten het bevrijdingsvuur van Wageningen naar Soest gelopen. Het merendeel van de route werd de brandende fakkel in een betonnen constructie in de begeleidersbus bewaard en gebruikten de estafettelopers een stormlantaarn. Dit om het risico te mijden dat ook de gortdroge natuurgebieden vlam zouden vatten. Omdat het lopen zonder fakkel iets gemakkelijker is, arriveerde de groep vroeger dan gepland in het clubhuis van AV Pijnenburg, waar voor hen een ontbijt klaar stond. Via een uitgezette route vonden de estafettelopers daarna, voorafgegaan door een oude brandweerman, de weg naar de Ir. Menkolaan, waar burgemeester Arie Noordergraaf het bevrijdingsvuur ontstak.



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



BAV en Pijnenburg breken parcoursrecord bij Cuneraloop

Zaterdag 28 mei heeft een estafette-team met lopers van BAV en AV Pijnenburg de regionaal hoog aangeschreven Cuneraloop in Rhenen gewonnen. Sinds enige tijd trainen de baan atleten van BAV en AV Pijnenburg regelmatig gezamenlijk en onderdeel van deze samenwerking was om een delegatie naar Rhenen af te vaardigen bij de Cuneraloop.

Bij deze wedstrijd zouden Mitchell Thiel (AVP), Stefan Leeftang (BAV), Camiel Kruiswijk (BAV) en Maarten Haegens (AVP) meedoen aan de 4x 5 kilometer estafette wedstrijd waar het parcoursrecord sinds 2008 op 1:12:07 uur stond. In Rhenen aangekomen werd duidelijk dat het een parcours was met een serieus hoogtepunt. Het was dus zaak voor de atleten om de race goed in te delen. Het doel was simpel: Een nieuw parcoursrecord lopen. Om dit te bereiken moest elke loper onder de 18 minuten blijven. De organisatie was van mening dat alleen onder ideale omstandigheden dit parcoursrecord verbeterd kon worden. En die omstandigheden waren verre van ideaal. Er stond een behoorlijke wind die vooral op de cruciale stukken vol tegen stond.

De eerste loper voor het team was Mitchell. Mitchell, die afgelopen dinsdag bij de Amersfoortse baancompetitie nog derde werd, ging voortvarend van start maar kwam zich in de loop van de wedstrijd tegen. Uiteindelijk liep hij keurig op schema 18:00 maar de positie in de race was 2^e, 45 seconden achter de nummer 1.

Bij de start van de tweede etappe was het verschil tussen de nummer 1 en Camiel 45 seconden. Een groot gat wat gedicht zou moeten worden om aanspraak te kunnen maken op de overwinning en een nieuw parcoursrecord. Met een zeer sterke 5km wist Camiel, die afgelopen week de 1500 meter bij de baan-



Van links naar rechts: Mitchell, Camiel, Maarten en Stefan

competitie winnend wist af te sluiten, de nummer 1 niet alleen in te halen maar ook een voorsprong op te bouwen van bijna 45 seconden. Camiel wist, inclusief een korte omweg, de 5km af te sluiten in 17:47. De derde loper voor team BAV Pijnenburg was Stefan. Met 15 seconden voorsprong op het schema parcoursrecord ging hij weg voor zijn 5 kilometer. Na een zeer sterke race wist de kopman van het team de voorsprong uit te bouwen en een zeer mooie 17:25 te lopen.

Uiteindelijk mocht Maarten het karwei afmaken. Met een voorsprong van 45 seconden op het parcoursrecord kon de, net van een blessure teruggekeerde Maarten, het gaan afmaken. Maarten kon hierdoor ontspannen lopen en liep bij zijn tweede wedstrijd van het jaar een verdienstelijke 17:37. Uiteindelijk wist team BAV Pijnenburg de wedstrijd af te ronden in 1:10:49. Een verbetering van het parcoursrecord met 1:20 min en uiteraard werd met die tijd ook de overwinning binnengehaald.

Wist U dat U The Stretcher ook digitaal kunt ontvangen?

Enkele dagen na het verschijnen van The Stretcher wordt deze op de internet site van AV Pijnenburg geplaatst.

Tevens is er de mogelijkheid The Stretcher digitaal te ontvangen.

Heeft U hiervoor belangstelling, denk aan de drukkosten, stuur even een mailtje naar de

ledenadministratie@avpijnenburg.nl of redactie@avpijnenburg.nl

en u krijgt The Stretcher digitaal als .PDF bestand toegestuurd.

U komt dan niet meer in aanmerking voor een gedrukte versie.

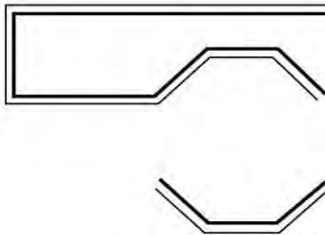
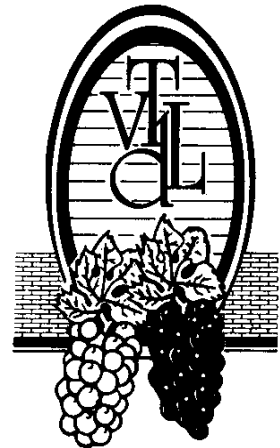


SLIJTERIJ-WIJNHANDEL

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

Al meer dan 50 jaar een waarborg voor kwaliteit



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

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

slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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

Verslag van het organisatieteam van de pupillenwedstrijd zaterdag 21 mei 2011

De 2^e pupillencompetitiewedstrijd van 21 mei werd ook dit jaar weer op onze eigen baan gehouden. Er kwamen 230 kinderen naar de wedstrijd, van in totaal 5 verenigingen. De dag was lekker gevuld met sportende en spelende kinderen, lekker muziekje erbij, kortom prima sfeer mede dankzij het prachtige weer.

Voor de organisatie was het vroeg uit de veren: om 8 uur werd al met de nodige materialen gesjouwd en waren de heren van de Electronische Tijdwaarneming al aan het opbouwen. Ook het wedstrijdsecretariaat was al druk aan de gang om de hele papierwinkel rond de wedstrijd in orde te krijgen.

Op een aantal kleine zaken na verliep de dag, organisatorisch gezien, vlekkeloos. Bij het verspringen bleek dat de kalk ontbrak (voor een markeervlak).

Ons aller Wim Leek is uit de kantine geklommen om gauw een nieuwe zak te gaan halen bij de Karwei. Bij de 1000 meter was het toch wat krap bij de start met al die kinderen die soms van binnenbaan tot aan het hek stonden opgesteld (volgende keer bezien of we dat anders kunnen doen). Onze scheidsrechter Jan Blankestijn diende hier en daar nog wat discussies te beslechten, maar zoals het een goed

scheidsrechter betaamt hield hij zich staande en was streng doch rechtvaardig. Joop Heerkens liet zich nog even zien bij (volgens hem) de leukste wedstrijd, hij herstelt langzaam maar gestaag, en zal hopelijk later in het jaar weer zijn hobby van scheidsrechteren kunnen uitoefenen. Zijn gebruikelijke broodje frikadel heeft hij in ieder geval al binnen. René Braaksma had een dubbele functie, want hij moest naast jurycoördinator onverwachts ook nog als microfonist aan de bak. Dit

ging hem wonderwel goed af (hij is te boeken voor de eerstvolgende Pijnenburg-bingo). Vanwege het warme weer werden de ketels met water bij de finish door de kinderen zeer gewaardeerd. Het water ging heel hard en er moest 2 keer water bijgehaald worden (je kunt namelijk ook zo lekker met je hoofd onder dat kraantje hangen in plaats van een bekertje water te tappen). De EHBO (deze keer in de vorm van Vicky) hoefde maar 1 keer in actie te komen bij een kleine

verwonding. Gelukkig maar.

De uitslagverwerking ging op zaterdag helemaal goed. Elke atleet kon de uitslagen van zijn prestaties nalezen op de lijstjes op het raam. Pas een dag later bleek dat het krijgen van de *totaal*uitslagen opnieuw niet vlekkeloos ging (zoals eerder bij de clubkampioenschappen). Een deel van de uitslagen moest anno 2011 met de hand overgetypt worden. Uiteraard ging dit niet meteen 100% foutloos, maar uiteindelijk stonden de definitieve uitslagen dinsdagavond op de site. Diepe zucht van verlichting. Wij van de organisatie vonden het een hele mooie dag met een hoop sport en plezier. Van elke wedstrijd leren we bij, en positieve ervaringen nemen we mee naar de volgende keer.

Alle vrijwilligers, van trainers, begeleiders, juryleden tot kantine, heel erg bedankt voor jullie inzet, mede namens de pupillen van Pijnenburg. Het is al vaker gezegd, zonder hulp geen wedstrijd.

Hartelijke groet van het pupillenteam,
Geertje Bosch, Dorte Simonsen, René Braaksma en
Alice van de Beek



D-Pupil Floor den Heijer



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



SCHEMA BARDIENST 2011

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
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	Ivonne Jansen	5421610	Willy Versteegh	6013156
	25	Marga Boeren	Joke Sax	6022712	Els Klemann	6017814
juli	2	Ineke Schoemaker	Ton van Daatselaar	6010384	Els Hindriks	6037095
	9	Kantine gesloten i.v.m. vakantie				
	16	Kantine gesloten i.v.m. vakantie				
	23	Kantine gesloten i.v.m. vakantie				
	30	Marga Boeren	Ria Hol	0343 431590	Henny Lugten	6028870
aug	6	Leo Kortekaas	Frijkje Atsma	6027323	Wim van Dijk	033 2585572
	13	Ton Ruepert	Petra Houtman	6029113	Conny Mout	6011804
	20	Gerard Boeren	Tineke van Brienem	6013033	Wil Verweij	6019946
	27	Wim van Dijk	Marieke Hagen	6282224	Anna Karin Spelt	6011824
sept	3	Herman Schoemaker	Marga Legierse	0346 352222	Nelly v. Nieuwenh'n	0302291931
	10	Wim van Leek	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
	17	Marga Boeren	Joke van Hamersveld	5261360	Linda Hoebe	6014457
	24	Leo Kortekaas	Jennifer van Houten	5423985	Tanja Smith	5423117
okt	1	Ton Ruepert	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huijskens	6020612
	8	Gerard Boeren	Ivonne Jansen	5421610	Marga Boeren	6021171
	15	Wim van Dijk	Nel Koster	6013882	Jantje Manden	6015661
	22	Herman Schoemaker	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 22371935
	29	Wim van Leek	Evert van de Pol	033 4804335	José Smits	6024472
nov	5	Marga Boeren	Tom Andriessen	6026219	Sven van Bommel	5827330
	12	Leo Kortekaas	Linette Commandeur	6032120	Bram Blokzijl	6015800
	19	Ton Ruepert	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284

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



Groot Gaesbeeker Gilde
of Sint Aechten Schuttergilde van Sorsst

Ook dit jaar wordt AV Pijnenburg in de gelegenheid gesteld tijdens de Gildefeesten de garderobe te verzorgen. Deze zijn van 21 augustus tot 29 augustus. De opbrengst komt geheel ten goede aan AV Pijnenburg.

Er komt binnenkort een lijst te hangen op het publicatiebord in het clubhuis. Wil je ook eens helpen de garderobe te bemannen, zet je naam dan op de lijst of stuur een mailtje naar gaboeren@tiscali.nl of bel 6021171.

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

TRAININGSTIJDEN baanseizoen tot eind september 2011

Pupillen D: geboortejaar 2004 = mini's

Dinsdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Vicky Somhorst	06-48703861
Vrijdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Vicky Somhorst	06-48703861

Pupillen C: geboortejaar 2003

Dinsdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Vicky Somhorst	06-48703861
Vrijdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Vicky Somhorst	06-48703861

Pupillen B: geboortejaar 2002

Dinsdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Vicky Somhorst	06-48703861
Vrijdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Vicky Somhorst	06-48703861

Pupillen A-1^{ste} jaars: geboortejaar 2001

Woensdag	baan	16.45 – 18.00 uur	Tim Mout	06-10821687
Vrijdag	baan	16.00 – 17.15 uur	Tim Mout	06-10821687

Pupillen A-2^{de} jaars: geboortejaar 2000

Woensdag	baan	17.00 – 18.15 uur	Bas Land	06-46498831
Vrijdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Bas Land	06-46498831

Junioren (jongens en meisjes)

Maandag:

C, B	Baan	19.00 - 20.30 uur	Theo vd Beek Richard van Egdom Marcel Klarenbeek	06-53371279 06-43275514 06-53978031
-------------	------	-------------------	--	---

Dinsdag:

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

Woensdag:

C, B	Baan	18.30 - 20.00 uur	Richard van Egdom	06-43275514
-------------	------	-------------------	-------------------	-------------

Donderdag:

D1 en D2	Baan	17.30 - 19.00 uur	Thijs Reiling Niels Kleiwegt	06-15100379 06-48321621
-----------------	------	-------------------	---------------------------------	----------------------------

C, B	Baan	19.00 - 20.30 uur	Mart Reiling Rob Land	06-34195480 06-54224181
-------------	------	-------------------	--------------------------	----------------------------

Zaterdag:

D1	Bos	09.15 - 10.45 uur	Rob Land	06-54224181
D2, C, B	Bos	09.15 - 10.45 uur	Steeff Biesterveld Susanne v. d. Hoeven Rob Jansen	06-27038050 06-40519900 06-51962228

C, B	Baan	09.30 - 11.00 uur	Richard van Egdom (niet iedere week)	06-43275514
-------------	------	-------------------	--------------------------------------	-------------

Senioren/Junioren A/B:

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

Lange afstand:

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

Trainers verticale groep zaterdagmorgen:

Kees 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



Henrik Kok, 2^e plaats
crossfinale Amstelveen, 12 maart



GILDELOOP 2011 Woensdag 24 augustus 18.30 uur

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

De Jeugd t/m 12 jaar loopt een ronde over een afstand van 1.455 meter. De start van de Jeugd is om 18.30 uur bij de Oude Kerk op de Kerkstraat. Zij lopen recht door via het Kerkpad ZZ vervolgens gaan ze rechtsaf de Lange Brinkweg op, rechtsaf de Eemstraat in en dan een klein stukje Kerkstraat over om vervolgens linksaf via de Peter v.d. Breemerweg alweer richting de finish (bij het feestterrein) te gaan. Natuurlijk zijn er prijzen voor de 3 snelste lopers, jongens en meisjes, in 2 leeftijdscategorieën (t/m 9 jaar en 10 t/m 12 jaar). De prijsuitreiking voor deze jeugd vindt direct na afloop plaats op het feestterrein bij de finish.

Voor de oudere jeugd (13 t/m 16 jaar) en de dames en heren vanaf 17 jaar klinkt om 19.00 uur het startschot op de Peter v.d. Breemerweg.

De jeugdigen van 13 t/m 16 jaar lopen slechts 1 ronde. Voor de 3 snelste jongens en meisjes zijn er uiteraard prijzen.

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

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

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

Deze prijsuitreiking zal na afloop plaatsvinden in de Schaapskooi.

De route is: Peter v.d. Breemerweg, linksaf Hooiweg, linksaf Eemweg, rechtsaf Lange Brinkweg, linksaf Korte Middelwijkstrat, linksaf Kerkpad ZZ, een klein stukje Kerkstraat en dan weer linksaf Peter v.d. Breemerweg. Iedere deelnemer ontvangt bij inschrijving een consumptiebon en na afloop is er een flesje sportdrank (aangeboden door Slijterij Wijnhandel Toon van der Linden).

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

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

Helaas is er geen douchegelegenheid.

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

Graag tot ziens!

MARKERS  TOLKEN  VERTALERS
www.markers.nl

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

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

Larixlaan 7
3768 BD Soest
info@markers.nl
tel: +31 (0)35 6018971
fax: +31 (0)35 6027004

Impressie van Schoolsportdagen 2011

De Schoolsportdagen van 2011 zijn in volle gang. Begin juni waren ze halverwege.

Opvallend is het enthousiasme dat iedere keer weer aan de dag wordt gelegd. Dat is niet alleen leuk om te zien, maar ook mooi om vast te leggen op de gevoelige plaat (SD schijf).

Schoolatletiekdag Vrijdag 20 mei "De Bron"

Precies half negen werd het startsein gegeven voor de Basisschool "De Bron".

Een groep enthousiaste en prima getrainde leerlingen stond te popelen om aan de technische onderdelen deel te nemen.



De weergoden lieten niet verstek gaan, dus werd menigeeen verrast met een heerlijke temperatuur en een goudgekleurde zon!



Vrolijke Discwarming-up o.l.v. Anita Klifman



'Lange-afstand' -instructie van Henny Pot



Even een momentje 'pauze' voor de kleintjes



Nuttig gebruik van de 50€-club picknicktafels



Behendighedsproef: Bal door ring werpen



De gezamenlijke ronde ter afsluiting

Dit sportspektakel werd begeleid door vele, onvermoeibare en oplettende vrijwilligers, mede hierdoor kunnen we weer terugkijken op een geslaagde schoolsportdag in 2011!

Ria van Egdome en Gerard van den Berg

Mountainbiken rond Winterberg

Het "teambuildings" weekend van de groep van Frans Verweij stond weer voor de deur.

Dit al sinds 2001 terugkerend fenomeen staat altijd in het teken van een sportiviteit.

De groepssamenstelling is door de jaren wel iets veranderd en ook zijn er in die tijd al aardig wat trainers de revue gepasseerd zoals, Hans Afman, Co Limburg, Anton Gebbink, Anita Klifman.

Deze trainers hebben ervoor gezorgd dat deze groep van beginnend loper bij de fitstart, nu zijn gevormd tot ervaren lopers, die altijd het plezier in het lopen hoger stellen dan, bv. het lopen van een marathon.

Wat stond er dit keer op het programma, we waren namelijk al een keer wezen, Kanovaren rond Utrecht, Wadlopen naar Ameland, klimmen en abseilen in de Ardennen, paardrijden in Drenthe en natuurlijk zijn we allerlei loopevenementen afgeweest in binnen en buitenland.

De organisatie van deze weekenden, zijn steeds in handen van verschillende leden van de groep die het programma uit stippelen.

Ook slepen we al vele jaren onze eigen muziekinstallatie mee om de avonden en nachten eens flink de voetjes van de vloer te krijgen.

Meestal krijgen we tijdens deze weekenden ook bezoek van verschillende personages, zoals heren in smoking die de bediening verzorgden. Of oliesjeiks, paters, ridders, en zelfs beren.

Vele van de feestavonden werden opgeluisterd door optredens van zang en dansgroepen altijd onder leiding van een wel heel sensuele dame.

Dit keer werd de keuze eigenlijk vanzelf geboren. Al enkele jaren wordt er door een aantal leden van onze groep naast het hardlopen ook wat aan mountainbiken gedaan. Toen dit voorstel op tafel kwam werd er door een grote groep enthousiast gereageerd, zelfs een aantal mensen die al enige tijd de groep hadden verlaten melde zich aan om mee te gaan.

Enkele MTB trainingen werden opgezet en hier en daar wat fietsen gehuurd en geleend.

Dus Mountainbiken werd het, maar waar.

Na een mislukte poging in de Eifel, waar door een faillissement van ons geboekte hotel ons weekend in het water leek te vallen, kwam gelukkig reddende engel Liek met een fantastische locatie vlakbij Winterberg op de proppen.

Op 15 april 9 uur werd door 21 mannen en vrouwen, de reis naar skiclub Iserlohn in Neuastenberg ingezet. Martijn had een geweldige bus geregeld waar bijna al onze fietsen in konden.

Rond de middag waren de eerste auto's gearriveerd, zodat de boodschappen konden worden ingeslagen. Toen de rest was aangekomen en er kwartier was gemaakt, stapten we met zijn allen op de fiets voor onze eerste kennismaking met de heuvels en bospaden rond Winterberg.

Er was een rode route uitgezet van 27km per GPS.

Deze op papier niet te moeilijke route, was bedoeld om ons voor te bereiden op de zaterdag. Er zaten heerlijke lange afdalingen in ons parcours, maar ja als je daalt moet je ook weer klimmen en klimmen werd het. Thuis aangekomen moe maar voldaan bleek er 700m geklommen te zijn, dit belooft wat voor de zaterdag.

Na heerlijk gedoucht te zijn, werd er aangevallen op een fantastische spaghetti-maaltijd. Deze werd geblust met het nodige Krömbacher bier von fass en afgesloten met muziek en dans.

Later die nacht vond Eén heer van de groep het nodig om de feestavond in bed voort te zetten met een snurkserenade, dit vond bijstand bij een aantal kamergenoten, wat resulteerde in een complete symfonie met ongekende geluidsterkte.

Desondanks zat zaterdag de hele groep om 9uur aan het ontbijt. De een iets frisser dan de ander, maar een ieder wachtte in spanning, de briefing van de ploegleider af en was tot op het bot gemotiveerd om de komende helse tocht te slechten.

Er was wederom een route gedownload voor GPS van in totaal 56km van de zwarte categorie door de bossen, over heuvels en door dalen, met prachtige vergezichten. In deze route waren 2 afkortingen gemaakt zodat er 3 routes ontstonden van 24,36 en 56km. Na ca 8km werd na de gezamenlijk koffie met taart gesplitst en de tocht ingezet. De groep die 56km zou fietsen had na ca 30km toch besloten een kleine afkorting te maken en kwam moe maar voldaan na 51km en 1 leuke band aan op ons adres waar natuurlijk de rest al zat te wachten, de rest had namelijk slechts 24 of 36km gefietst dachten zij. Tot hun verbazing bleek de rest net binnen te zijn en slechts 400m minder op de teller te hebben. Ongeveer halverwege de 36km route bleek het pad op te houden, hier moest zelfs de fiets op de schouder en werd er geploeterd over een heuvel waar slechts berggeiten en mensen met klimmateriaal op hun plek zijn. Uiteindelijk werd er toch een pad gevonden en weliswaar via een omweg toch het honk bereikt. Beide groepen hebben die dag meer dan 1100m moeten klimmen.





Die avond werd er tijdens de barbecue nog lang na gepraat over dit avontuur. Ook nu werd de avond afgesloten en de nacht begonnen met een feest en dansavond waar de vonken vanaf vlogen.



Helaas werd ons feest verstoord door 3 heren te weten, de burgemeester van Neuastenberg, het hoofd van de plaatselijke horecavereniging en de wethouder van sport en spel. Gelukkig konden deze heren worden omgekocht met een aantal biertjes, waarna ons feest weer kon worden voortgezet.

Na even een adempauze te hebben ingelast en ook de dorst weer was gelest, werd de avond opgeluisterd met een spectaculair optreden.

Zo ingevlogen van de Moulin Rouge gaven een aantal fantastisch uitzijende danseressen, een bijzondere uitvoering van de wereldberoemde cancan.

Na deze enerverende dag en zeer korte nacht, zat een ieder om 9.30 toch weer aan het ontbijt, de gebakken eieren met spek werden zoals gewoonlijk weer verzorgd door Rob en Ton.

De zondag is door een aantal gebruikt om Winterberg te verkennen, terwijl de andere helft het niet kon laten wederom op de fiets te stappen om 25km te trappen met meer dan 700m klimmen. Die middag werd om 15uur de terugreis aanvaard.

In Soest werd het weekend afgesloten met een heerlijke Pizza en een laatste drankje.

Het was weer een geweldig weekend, slechts 1 lekkie band 1 afgebroken deraillleur (beide van Rik) een gebroken achteras en wat rauw zitvlees.

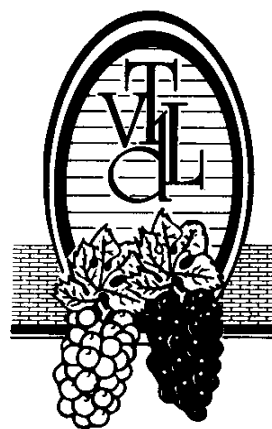
Wat gaan we volgend jaar doen?

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*



DEKKER

+

VAN DEN BERG

**DRUKWERK
PRINTSERVICE
VORMGEVING**

BURG. GROTHESTRAAT 61 3761 CL SOEST

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

ONDERSCHEID IN KWALITEIT

Crossfinale 2011 Amstelveen

Het was heerlijk weer bij de crossfinale 2011 en het was ook nog eens op een prachtige plek, in het Amsterdamse Bos. Dus voor het eerst weer met korte mouwen rennen en een opgestroopte broek – lekker! Maar oef, wel zwaar hoor!

Eerst de jongens aangemoedigd, die knalrood over de finish kwamen. Niet echt vooraan, maar wel super goed gedaan – eerst Lucas, dan Aad, op de voet gevolgd door Luc en Stefan. Daarna liepen de MD2's, maar wij stonden al klaar bij de Start dus dat konden we niet zien.

En toen moesten wij, 1500 meter. Toch spannend, want ja, het is wel een finale en daar lopen natuurlijk hartstikke goeie lopers! Eerst van een hele brede groep (er liepen 57 meiden mee!) naar een smal pad, hoekje om waar een mevrouw in de weg stond en dan door het mulle zand, want het graspad was al vol met andere renners. Rondje om het middenveld en dan weer een scherpe bocht Daar was het zó druk dat ik moest stoppen! Ik liep inmiddels bijna helemaal achter aan... Heuveltje op en hup de bossen in, grote lus. Ik kon gelukkig heel wat meiden inhalen – en daar stond ineens mijn moeder die riep dat we er bijna waren - gelukkig. Flinke eindsprint en zo eindigde ik toch nog als 32ste en 2e van Pijnenburg, eindje achter Sandra (zij werd 22ste, echt goed!!!) en met een mooie tijd van 6.48. Femke en Renske kwamen dicht achter mij binnen. Super gedaan, midden tussen al die toppers, vind ik!

Wouke van 't Klooster

De hele club blij en trots na de wedstrijd op de foto met supertrainer Rob!



Amstelveen, Crossfinale 12 maart 2011

Op de foto van links naar rechts (staand):

Renske de Blocq van Scheltinga, Nienke Blom, Esmee Stöver, Ilse de Boer, Mara Kaspers, Sam van de Water, Rob Land, Laurens Bree, Guus Nouwen, Max Groot, Aad Schuilenburg, Lucas Biesterveld. Zittend: Femke Jansen, Wouke van 't Klooster, Sandra van de Grift, Luc van Wessel en Stefan Smits.



"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.



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



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

STUJSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN

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

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

valk accountancy

Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

Ledenvergadering 18 Maart 2011

Bij binnenkomst in de kantine van de "Pijnenburgt", lag er voor de aanwezige leden een intekenlijst ter inzage welke tevens diende als lotnummer. Men kon spreken van een redelijke opkomst, 82 leden toonden interesse om de Ledenvergadering bij te wonen.

Vice voorzitter Everhard van Dijk opende 20.45 uur de Ledenvergadering, het verslag van 23 maart 2010, ingekomen stukken en verdere ter zaken doende programmapunten werden behandeld, waarna volop de gelegenheid was hierop te reageren!

Tevens werd de nieuwe voorzitter Evert ten Kate voorgedragen, voorheen algemeen lid. Secretaris Dick den Oude trad af, Adry de Klein neemt zijn taak over. Marianne Verwoert, 2^e secretaresse stelt zich voor 2011 weer herkiesbaar.

De heer André Hoogink Senior Accountmanager Atletiek Unie, gaf uitleg over de vele taken, welke Atletiek Unie voor de 134.000 landelijk ingeschreven leden kan betekenen.



Het nieuwe bestuur, Evert ten Kate, Saskia van de Vuurst, Adry de Klein en Marianne Verwoert



Gerard van den Berg wordt Lid van Verdienste

Namelijk het o.a. coachen van trainers en verkorte kader- en trainingsopleidingen. Contacten leggen naar gemeenten toe, hiervoor zijn accountmedewerkers beschikbaar om de atletiekverenigingen te ondersteunen. Hoe wordt de website doelmatig ingericht? Problematiek in een vereniging: hierin kan men sturing krijgen! Bewustwording i.v.m. inrichting baan en kantine. Naar buiten treden P.R. via publicaties, pers, t.v. en uitstraling van de vereniging, hierin is communicatie een belangrijke rol, waar de Atletiekunie eveneens ondersteuning in biedt! Bijdrage in de contributie per lid, ligt landelijk gemiddeld op 195 euro, hiervan zijn er 60% vrouw en 40% mannen. Nog een paar cijfers, hiervan 50% recreanten en 50% atleten. Voor Atletiek Vereniging Pijnenburg bestaat deze uit 72%

hardlopers. Op landelijk niveau staat onze vereniging op de 3^e plaats, dit houdt in de mooie locatie en voorzieningen die uitstekend aansluiten bij wat er voor de atleet te bieden is.

Tevens werd er een toelichting gegeven over voorzieningen, om de accommodatie eventueel uit te laten breiden met b.v. een kinderopvang o.i.d. om voor de ouders van kleine kinderen de drempel naar de atletieksport zo klein mogelijk te maken! Natuurlijk is zo'n voorziening ook prima uit te besteden!

Door tijdgebrek werd de uiteenzetting van André Hoogink ingekort, aangezien de vele onderwerpen, welke nog op de agenda stonden nog op redelijk tijdstip afgerond dienden te worden!

Zoals Benoeming Commissieleden, Strategieproject 2011-2016, Benoeming Leden van Verdienste en tot slot de rondvraag. Een belangrijk onderdeel waar menig aanwezige naar uitkeek, was uiteraard de verloting van de 5 waardebonnen t.w.v. 125 euro, welke beschikbaar werden gesteld door Van Dam Sport!

Inmiddels gaf de klok 11.30 uur aan, tijd voor de afsluiting van deze informatieve Ledenvergadering, waar voldoende aandacht werd besteed aan het reilen en zeilen van onze Atletiekvereniging.



Sfeervolle 2^e Open Soester Kampioenschap Blauwe Palen.

Nadat het debuut vorig jaar succesvol was verlopen was er direct de vraag of dit voor herhaling varbaar was.

Ja dus, de WOC en de deelnemers waren in voor een vervolg.

Wekenlang vooraf het bos volhangen met affiches. Waren wel erg populair. Een heleboel waren na een dag al weer weg/verwijderd: collectors-item zullen we (positief) maar denken.

Door het mooie en droge voorjaar was het parcours extra mul en daardoor een extra uitdaging. Maarten en Kees maakte het nog wat zwaarder dan vorig jaar door na het oversteken van het fietspad bij de Sylvestercross-start de mulle buitenbocht van de Blauwe Palen te nemen waar vorig jaar nog de (veel mooiere en hardere) binnenbocht was afgelint.

In ieder geval samen met het mooie warme weer genoeg uitdaging voor de lopers. Marga en Petra zaten al op ze te wachtten op de blauw versierde picknicktafels bij de kiosk om dit jaar ruim 130m/v in te schrijven.

Daarbij ook de winnaars van vorig jaar: Vincent Hofmann (snelste heer), Marloes Faddegon (snelste

Marathon Utrecht

Vooraf was de Utrechtse Marathon aangekondigd als de Battle of the Dutch. Geen dik betaalde Kenianen dus zodat er een wedstrijd van man tegen man mocht worden verwacht. Gelukkig voor de organisatie won met Michel Butter (afgelopen jaar ook winnaar van de Sylvestercross) ook een Nederlander zodat deze opzet geslaagd was.

Ook voor Pijnenburger Adry de Klein was het een man tegen man gevecht. Twee keer zo oud als de winnaar bij de senioren liet deze 50-plusser de beste jaarprestatie van AV Pijnenburg op de marathon optekenen. Met 3.14.44 werd hij 9e bij de Masters en kon hij dik tevreden naar huis.

Op de halve marathon liet Rahel Bellinga zien dat ze na haar uitverkiezing van sportvrouw van Soest weer op de weg terug is. Met een knappe 1.32.44 werd ze 3e bij de dames masters.

Bij de Amersfoortse baancompetitie stond de 5000m op het programma. De uitdaging voor de middenafstand atleten en de sleutelafstand voor de wegwedstrijdatleten als basissnelheid voor hun langere werk.

Mitchell Thiel ging vanaf het begin hard weg en werd niet meer terug gezien door de rest van de lopers. Met

dame) en Jur Elzinga (blauwste deelnemer). Zouden zij hun titels kunnen prolongeren?

Na een spannende strijd bij de heren was de net uitgezichte Vincent zijn titel kwijt aan Timo van Beek.

Vincent mocht wel als nr. 3 het podium op. Hij behield wel het parcoursrecord doordat hij vorig jaar net 1 seconde sneller was dan de 15.49 van Timo.

Bij de dames prolongeerde Marloes Faddegon wel de begeerde titel van Blauwe Palen-kampioene. Ze bleef met 19.51min Jacqueline Drop (die vorig jaar net voor de finish te val kwam) en Anke Suijkerbuijk ruim voor.

Jur Elzinga was weer keurig in het blauw om zijn titel te behouden. Rondkijkend voor de

start bij de kiosk bleek alk dat hij geduchte concurrentie had. En jawel hoor. Bodypainted Dirk ten Broeder ging met de eretitel Blauwste Loper naar huis. Politieagente Angelique Kraeger zorgde voor meer blauw op het bospad en verdrong Jur dit jaar naar de derde plaats. Dat beloofd wat voor volgend jaar.

Al met al een sfeervol verlopen happening die zeker vervolg gaat worden. Nog een jaar om conditie en kostuums op orde te krijgen.



16.31min. bleef hij Vincent Hofmann (4e in 16.56min.) en Tim Suijkerbuijk (5e in 17.04min) ruim voor.

Bart van de Bunt en Richard Voorintholt konden een PR bijschrijven met hun 17.13min. en 19.31min.

Uitslagen Amersfoortse Baancompetitie 5000m.

1 Mitchell Thiel 16:31.2; 4 Vincent Hofmann 16:56.8; 5 Tim Suijkerbuijk 17:04.0; 11 Bart van de Bunt 17:13.3; 16 Jasper Smits 17:29.7; 20 Bradley Groenestein 17:41.8; 21 Erik den Oude 17:42.1; 25 Jesta Bijpost 17:52.8; 38 Jos Bloem 19:03.1 ; 44 Richard Voorintholt 19:31.9; 65 Harry Beurskens 21:42.6

Uitslagen Marathon Utrecht:

Marathon: M45: 9 Adry de Klein 3:14:44
MREC: 190 Arjen Schutte 4:18:26; 275

Halve Marathon:

M35: 5 Bert Veldhuis 1:28:39 M55: 5 Dirk den Oude 1:45:25 V35: 3 Rahel Bellinga 1:32:44
V55: 2 Gerrie den Oude 1:46:09
10KM: 9 Emiel Spelt 35:30; 92 Tim van der Hoeven 40:29

ZOMERKLAAR?

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



*Kortingen 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 spaartegel of 10% kassakorting

Nederlandse Studenten Kampioenschap in Apeldoorn

Bij het NSK kwamen 4 Pijnenburgers in actie op de nieuwe indoorbaan in Apeldoorn.

Vincent Hofmann was door zijn masterstudie fysiotherapie aan zijn 2^e studentenleven begonnen en daardoor weer present. En wel op de 3000m wat indoor 15 rondjes van 200m betekent. Na een snelle start (de 1^e 1000m. in 3.06 en de tweede in 3.07min.) begonnen de benen zeer te doen. Maar ja op een NK moet je mee voor een zo goed mogelijke klassering. De laatste kilometer werden de verschillen gemaakt en liepen de koplopers steeds verder weg. Na een zware laatste kilometer van 3.16min. finishte Vincent Hofmann in 9.29.72. Een tiende plaats met een fraai PR en een nieuw clubrecord kon worden bijgeschreven.

Na een enkelblessure maakte Marco Jansen zijn rentree. Met 5.75m. werd hij 18^e bij het verspringen. Suzanne van der Hoeven nam deel aan de 400m. Met 64.98s. haalde ze de C-finale die ze met 65.85s. won en daardoor 9^e werd.

Zoëy Posthuma kwam op 3 onderdelen in actie. Na de 60m. in 8.70s. liep ze 69.79s. op de 400m. Met deze 2 explosies nog in de benen werd ze 14^e op het verspringen met 4.33m.



Topklasseringen voor jonge Soesters in Crossfinale.

Bij de crossfinale in Amstelveen voor de regio Utrecht/Flevoland/Noord-Holland en het noordelijke deel van Zuid Holland stredden de beste crosser van 55 atletiekclubs om de crosstitel.

Drie keer mochten Pijnenburg atleten het podium op.

Bij de oudste junioren eiste Anke Suijkerbuijk het brons op. Het parcours met een flinke beklimming erin was ideaal voor haar tengere postuur. Dat gold ook voor Henrik Kok die na een vlammeende eindsprint zelf nog 1 treetje hoger het podium op mocht voor zijn 2^e plaats bij de A1-pupillen. De MPC-ploeg mag zich 1 jaar lang de beste crossploeg van Noord-West Nederland noemen. Met de 8^e, 10^e en 15^e plaats individueel pakte Isis Mollenaar, Daphne vd Waterbeemd en Jonna Bom de hoofdprijzen in het ploegenklassement.



Overige ereplaatsen waren er voor D-junior Guus Nouwen die elke cross beter gaat lopen wat hem nu een 6^e plaats opleverde. Ook B-junior Mitchell Thiel pakte een 6^e plaats. De overige top 10 klasseringen kwamen op naam van A-junior Jasper Smits (8^e), C-pupil Ivo Stolk (9^e) en A2-pupil Lennart Gijzen (10^e).

Terwijl de junioren door het weiland en heuvels liepen, waren de lange afstandlopers alweer bezig met de eerste wegwedstrijden in lenteachtige omstandigheden. Adry Klein evenaarde als 50-plusser met 1.28.24 bijna zijn PR bij de Halve Marathon van Harderwijk. Goed voor een 4^e plaats bij de 50+. En een prima opsteker voor de Utrecht-marathon op 2e Paasdag.

Incident(je) tijdens Club Crosskampioenschappen 2011

Als parkeerwacht tijdens bovengenoemde kampioenschappen had ik mijn handen vol aan het regelen van het verkeer naar en vanaf het complex.

Allereerst kostte het moeite om de weg van de baan naar de uitgang voor de lopers vrij te houden. Wanneer er aan beide zijden auto's geparkeerd staan, wordt het voor de lopers onoverzichtelijk en bovendien erg smal als er ook nog fietsers en voetgangers naar en van het clubgebouw gaan.



Het rijtje auto's, dat links op bovengeplaatste foto staat, lijkt niet hinder-lijk in de weg te staan. Hardlopers nemen echter altijd de kortste weg, zodat er scheerlings langs de bumpers werd gelopen. Dit echter zonder botsingen en/of beschadigingen. Anders werd het toen recreanten, die zelf ook gelopen hadden, van hun 'parkeerplaats' weg wilden rijden. Bij een van die acties draaide een zwarte VW achteruit de weg op, waar zojuist de kop van de wedstrijdlopers aan kwam gesneld. Het was aan de behendige hardloper te danken dat hij de auto, die dwars op de weg stond, nog wist te ontwijken. Hoewel de afdrucken van de handen van de hardloper stonden wel op de motorkap van de VW. Het een en ander ging ook nog gepaard met wat nette krachttermen van de begeleidende Mountainbiker en de betreffende hardloper.

De les die we hieruit leren is: Ook de auto's aan de linkerzijde (vanaf het toegangshek gezien) staan daar tijdens wedstrijden, en dan overigens niet alleen(!), hinderlijk in de weg. Conclusie: De volgende keer ook aan die zijde gewoon niet (laten) parkeren en met lint afzetten!



ADVERTEREN IN THE STRETCHER: redactie@avpijnenburg.nl

Verzoek van de redactie:

Stuur s.v.p. originele foto's (met een hoge resolutie) als bijlage bij een mail naar de redactie voor plaatsing in het clubblad.

Verslag van een trainingsweekend.

De loopgroep van Etty en Jos heeft half april een trainingsweekend gehad.

4 mannen en 23 vrouwen hebben een weekend lang kunnen trainen. Helaas kon Etty niet mee.

De aankomst was om 9.30 uur in Stay-Okay in Bakkum. Koffie en thee stonden klaar.

Jos, Fenna en Conny hadden

een schema gemaakt wat er dit weekend zou gebeuren.

Om 10.30 uur werd de eerste training gehouden in de mooie omgeving van ons verblijf.

Het parcours liep langs beekjes en mooie paden. Na de lunch gingen we naar het strand.

Daar werd een duurloopje gehouden langs het Noordzeestrand.

In de loop van de middag had Trudy enkele opdrachten op het strand klaargezet.

Zij deed de opdrachten voor haar trainingsopleiding. De volgende opdrachten moesten we uitvoeren:

Wie wist de meeste schelpen vanuit zee te pakken?

De paashaas moest snel naar een mandje lopen om een paaseitje te bemachtigen. Iemand moest in het zand iets uitbeelden, de groep moest dan raden wat het voorstelde.

De loop naar een paaltje en weer terug was vermoeiend want daarna moesten er ballonnen worden opgeblazen.

Het was een leuk en afwisselend programma.

O ja, Bertus van Essen kon zich niet meer staande houden en ging kopje onder bij het rapen van de schelpen. Het Noordzeewater was zeer koud. Gelukkig scheen de zon om hem weer op te warmen. Tenslotte hebben we nog even langs het strand hardgelopen. Eind van de middag waren we toe aan een douche en een borrel.

Om 18.00 uur werd ons een heerlijke maaltijd voorgezet. De kok had prima zijn best gedaan.

In de loop van de avond werden er groepen geformeerd die opdrachten kregen en die binnen een bepaalde tijd moesten worden uitgevoerd of opgelost. Nellie v.d. Boon had het een en ander goed voorbereid. Iedereen had er plezier in om de opdrachten uit te voeren of op te lossen.

Na een goede nachtrust gingen we weer naar het strand. Daar deden we een loop met versnellingen. Door het mulle zand was het voor sommige lopers wat teveel van het goede. De beloning was na afloop op een terras aan zee een kopje koffie of thee met gebak. Het was verdiend na deze zware training.

Na de lunch reden we naar Alkmaar. Daar hebben we een prachtige stadswandeling gemaakt. Mooie hofjes, een molen, oude gebouwen, enz.

Daarna hebben we op een groot terras nog even nagepraat over het weekend. Iedereen ging met een voldaan gevoel naar huis.

Het was een geslaagd weekend en er gingen al stemmen op om volgend jaar weer een trainingsweekend te organiseren.

Als je de foto's wilt bekijken ga dan naar: <http://www.mijnalbum.nl/Album=FNY600CB>

met sportieve groeten,
Jos van Keken





Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

035-6014832

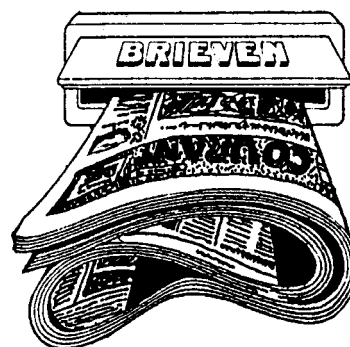
- ❖ Vooruit regeling van begrafenis/crematie
 - ❖ Deposito (voor ouderen)
 - ❖ Voor thuis opbaren koeling beschikbaar
- Rouw - en koffiekamers in ons uitvaartcentrum

Dag en nacht bereikbaar

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

WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE

SOESTER-COURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

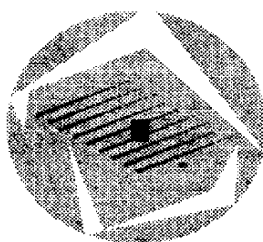
INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weedestraat 227 - 3761 CD Soest

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

Krijkamp



Den Oude

accountants belastingadviseurs

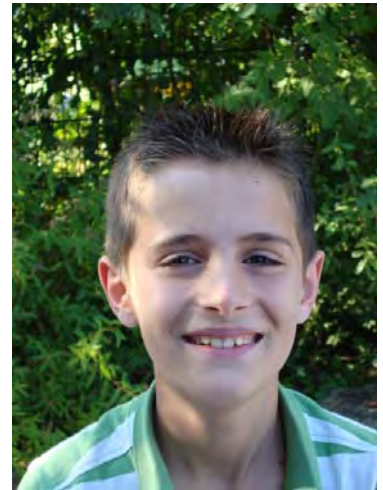
Molenstraat 11 - Postbus 475

3760 AL Soest

Telefoon (035) 602 20 54, fax (035) 602 22 78

In gesprek met Daniël Noorman

Dit keer ben ik op bezoek bij Daniël Noorman een jongen van 11 jaar oud. Hij woont met zijn ouders en zus Eline in de wijk "Boerenstreek", waar het uitstekend wonen is en waar groen en speelgelegenheid volop aanwezig is! Daniël leerde ik kennen via zijn Basisschool "De Bron", waar hij in groep 8 bij de overblijfororganisatie "Brood en Spelen" TSO (tussen schoolse opvang) deelneemt. Daniël is in zijn groep 8 geen opvallende jongen, maar wel een met een eigen mening, een prima eigenschap toch? Hij kreeg tijdens de gemaakte Cito-toets een VWO/HAVO advies, een pientere jongen dus! Maar Daniël is daarentegen eveneens een sportieveling, die regelmatig zijn schoolkleding verruilt voor sportkleding, om zijn favoriete sport atletiek te gaan beoefenen.



- *Maar goed Daniël, je moet mij even op weg helpen waaruit je sportieve prestaties bestaan.*

Vlot vertelt hij, dat zijn technische prestaties voornamelijk bestaan uit: hordelopen, hoogspringen, ik zit in een estafetteteam en neem deel aan de crosscompetitie. En hierbij word ik 3 keer per week getraind door mijn trainers, Rob en Kevin Land en Richard van Egdom.

Tevens vinden er regelmatig evaluatiegesprekken plaats over mijn prestaties, dus dat geeft mij een stimulans om mijn persoonlijke records aan te passen.

- *Je technische onderdelen, waar gaat je voorkeur naar uit?*

Nu dat zal ik je vertellen. Mijn voorkeuren gaan uit naar hoogspringen, met een hoogte 1.26 meter tot nu toe het hoogst door mij behaald.

Hordelopen. Mijn beste tijd is momenteel 15.53 seconden.

Hardlopen 1000 meter 3.58.33 minuten.

- *Ik weet dat het gezien je leeftijd van 11 jaar nog even koffiedik kijken is, maar in de toekomst trainer worden misschien? De A.V. Pijnenburg heeft namelijk altijd een tekort aan trainers!*



Je ziet hem denken, en kijkt mij vragend aan, inderdaad deze vraag is nog niet aan de orde, maar toch heeft Daniël een uitgesproken mening over zijn toekomst. "Ik wil namelijk tandarts worden, geen slechte keuze toch?" Maar, ik zal erover nadenken of het trainen valt te combineren met mijn beroep als tandarts!

- *Daniël, heb je naast atletiek ook nog andere hobby's?*

Ja zeker, via het kinderatelier bij Cultureel Centrum Idea heb ik ontdekt dat ik creatief bezig zijn erg leuk vind!

- *Je lievelingsgerecht, je weet wel dat heerlijke eten waar ze je 's nachts voor wakker kunnen maken?*

Mijn lievelingsgerecht is eigenlijk voornamelijk Roti, een Surinaams gerecht, daarnaast ben ik dol op de Italiaanse keuken, maar dan wel zonder vlees! Ik besloot zo'n 1½ jaar geleden geen vlees meer te willen eten (wel vis), het was Daniël zijn eigen beslissing voegt zijn moeder eraan toe. Het verbaasde ons totaal niet, toen hij aangaf vanaf dat moment geen vlees meer te willen eten. Het is bij ons ook gebruikelijk dat Daniël en Eline 1 keer per week een gezond gerecht samenstellen.





- *Tot slot, wanneer is je motivatie voor de atletiek ontstaan?*

Nu, dat zal ik je vertellen. Ten eerste mijn moeder is een fervent hardlooper, ze heeft in oktober 2010 de marathon gelopen! En mijn vader is minder fanatiek, meer een vrijetijdsloper (lees recreant).

Vanuit onze school kreeg ik destijds informatie om een z.g. "Kies je Sport" programma te volgen, je mocht namelijk uit alle sporten die in Soest werden aangeboden, uit 4 sporten kiezen, en daaruit heb ik voor AV Pijnenburg gekozen, en dat is zo goed bevallen dat ik daar tot op heden nog sport! Zo is de keuze voor atletiek ontstaan!

Hij kijkt zijn moeder aan en belooft haar in de toekomst samen de hele marathon te gaan lopen en een hele snelle tijd neer te zetten, sneller dan jij Ma! Daar ga ik zeker mijn best voor doen!

De tijd vliegt om bij de familie Noorman, ik bedank deze gezellige mensen voor de geboden informatie betreffende Daniël!

Redactrice
Ria van Egdome.

DATUMLIJST LOPEN SEIZOEN 2011

Woensdag 24 augustus 2011	Gildeloop
Zaterdag 1 oktober 2011	Clubkampioenschappen baan recreanten
Zondag 2 oktober 2011	Clubkampioenschappen baan jeugd
Zondag 9 oktober 2011	Bosmarathon

FBE BKS
www.bosmanbedrijven.nl



Onze drive gaat verder!

De Bosman Bedrijven

Ontwerpt, installeert en beheert uw elektrotechnische, werktuigbouwkundige en sanitaire installaties.

Je licht opsteken



Hans nota optiek

v. Weedestraat 87 Soest
www.hansnotaoptiek.nl

Telefoon: 035-6017120

Amersfoortse Baancompetitie 5km.

Afgelopen dinsdag was de start van de Amersfoortse baancompetitie. Met 120 deelnemers was deze wedstrijd weer volgeboekt.

De serie van 5 wedstrijden werd traditioneel geopend door de 5km. Een mooie afstand om te peilen hoe de conditie is.

Timo van Beek startte als topfavoriet en maakte dat ook helemaal waar. Met 16.24min pakte hij de winst bij de winderige en koude start van deze baancompetitie.

Achter hem liepen Bart van de Bunt, Richard Voorintholt en Jos Bloem allen een mooi pr. Junior Koen Koehof maakte zijn debuut op de 5 km en bleef met zijn 19.40min. ruim onder de 20-minuten grens. Ook bijna 60-er Harry Beurkens liet een knappe 21.37min. zien.

Bij de 10EM mijl bosloop in Zeist deed 800m-loper Vincent Hofmann een uitstapje naar de lange afstand. Met succes getuige zijn 62.52 min.

Amersfoortse Baancompetitie 5km.

Timo van Beek 16.24.8; Bart van de Bunt 17.29.0; Jasper Smits 17.43.9; Erik den Oude 17.50.3; Jefta Bijpost 18.25.7; Jos Bloem 18.40.6; Richard Voorintholt 19.34.0; Koen Koehof 19.40.6; Martin Stolk 20.19.4; Anke Suijkerbuijk 20.54.8; Harry Beurskens 21.37.5

10 EM. Zeist

Vincent Hofmann 1.02.52; Martin Stolk 1.15.05; Esther Uijtdehaage 1.21.15

Reeuwijkse Plassenloop 15km.

Edgar Cukier 1.05.14; Dirk den Oude 1.09.49; Gerrie den Oude 1.13.29

Marathon Rotterdam

Van AV Pijnenburg stonden 3 atleten aan de start. Master 45+ Titus Blom en Masters 50+ Stef Rasch en Theo van de Beek.

Voor Titus Blom en Theo van de Beek was het hun marathondebuut en vooral Theo wilde na enkele halve marathons dik onder de 1.30uur er een straf tempo inzetten.

Helaas werd na halfwedstrijd in 1.42uur duidelijk dat voor The de warmte een te grote spelbreker was. Hij besloot om zijn debuutmarathon wel uit te lopen en na de 2e halve marathon in dik 2 uur finishte hij in 3.52.19uur.

De andere debutant Titus Blom kwam halfweg iets langzamer door (1.46uur). Maar als een volleerd marathonloper hield hij dat tempo strak vast om in de slotfase zelfs nog licht te versnellen en zo uit te komen in 3.31.33uur

Snelste AV Pijnenburger was Stef Rasch. Ook hij liep ondanks de warmte zijn marathon met een negatieve split: het 2e deel sneller dan het 1e deel. Na de eerste halve marathon in 1.39.50uur te hebben afgerafeld kwam hij na een versnelling in de laatste 5km op een eindtijd van 3.20.58uur. Chapeau.

En dan komt het zwaartste onderdeel van de dag. Weer al die trappen op en af en metro/trein in terug naar Soest.

Oud Papier

Om problemen bij het verwerken te voorkomen.

Vriendelijk verzoek:

Gooi geen (melk)pakken, deze bevatten plastic en geen behangresten bij het oud papier s.v.p.

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

Eemmeerloop Bunschoten.

Ook dit jaar was AV Pijnenburg present bij de Eemmeerloop in Bunschoten.

De bekende estafeteloop van 50km verdeeld over 5 lopers die per persoon tussen de 8 en 12 km mogen buffelen om zo snel mogelijk hun collega-loper op pad te sturen.

Van de wedstrijdgroep waren 2 ploegen present. Ploeg "JKT3": de jonge honden die 10km lopen als de extreme uitdaging zien: langer moet het niet worden. En ploeg "Pijnenburg (g)oud": de 50-plussers die bij 10km pas op stoom komen.

Bij de oldies mocht Edgar Cukier de spits afbijten. Via Theo van de Beek, Adry de Klein en Stef Rasch (alle drie weer op gang gekomen na hu voorjaarsmarathon) gaven ze het stokje over aan Aldrik Tiktak. Ruim voor de "jonkies" van JKT-3: Koen Swart, Joel de Bree, Tim van de Hoeven, Paul

Rasch en Timo van Beek. Maar hun slotloper Timo liet zien dat hij niet voor niets deze week Open Soester Kampioen Blauwe Palen was geworden en achterhaalde in de slotkilometer de 50-er Aldrik.

JKT3 finishte in 3.24.12 uur als 4^e seniorenploeg. Pijnenburg (g)oud mocht met 3.25.00uur met een 2^e plaats bij de 50-plussers het podium op. Met een miniem verschil van 19 sec. na 50km op de winnende veteranenploeg. Een uitdaging voor volgend jaar.



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



POWERED BY solemate

INTERSPORT VAN DAM
SPORT TO THE PEOPLE

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

2^e Soester Kampioenschap Blauwe Palen (2011)

Op 18 mei vond voor de tweede keer het Kampioenschap Blauwe Palen plaats. Opnieuw waren de Lange Duinen het strijdtoneel. Zomerse omstandigheden met dito sfeer.



Het strijdtoneel



De winnaar Timo van Beek onderweg



Ongekend talent Henrik Kok tussen de toppers van de avond



Bijzondere loper



Gewone lopers

Het podium van het 2^e Soester Kampioenschap Blauwe Palen

Gezellige Entourage bij de Kiosk



Prijswinnaars Originele Outfit

Van de 134 deelnemers was Marloes Faddegon voor de 1^e keer de snelste bij de Dames. Bij de Heren troefde Timo van Beek met een tijd van 15 min. en 49 sec. Arnout Salome (2^e) en de winnaar van vorig jaar Vincent Hofmann (3^e) af. De strijd vond plaats onder uitzonderlijk mooie weersomstandigheden.

'Lopen van de maand' – juni 2011 / okt 2011

<i>Dag</i>	<i>Datum</i>	<i>Evenement</i>	<i>Plaats</i>	<i>Starttijden v.a.</i>
Juni 2011				
WO	08/06	Hellas Zomeravondcup 4 ^e	Utrecht	19.00 uur
ZO	26/06	Vechtloop	Weesp	12.00 uur
Juli 2011				
WO	06/07	Henschotermeer Games	Woudenberg	19.00 uur
Aug 2011				
WO	24/08	Gildeloop	Soest	18.40 uur
Sept 2011				
ZO	18/09	27 ^e Dam tot Damloop	Amsterdam	v.a. 11.00 uur
Okt 2011				
ZO	09-10	12 ^e Pijnenburg Bosmarathon	Soest	10.30 uur



Verjaardagen.

De volgende leden vieren binnenkort hun verjaardag:

Juni

Henny van Leek (60)	3
Arthur Kaspers	4
Fie Kok	4
Ge van Zal (70)	4
Marian Schute	4
Fred Hilligeherken	5
Erna Tiggelman	5
Germa de Ruig	5
Corine Streefland	5
Fenna Valk	6
Evelyn Pommer	6
Astrid Rasch	6
Desiré Butzelaar	7
Chris van Leeuwen	7
Marga Hulstede	8
Harry Sikkema	8
Brenda Dorrestein	9
Jan Sikkema	9
Paul van der Boor	9
Helko Kok	9
Jennie Prins	10
Elly Hoogteijling	10
Gert Noordhoek	11
Petra Martens	11
Co van den Brink	11
Angeniet Helwig	12
Inge Olthof	12
Kees Suijkerbuijk	12
Merijn Kerens	13
Annemieke Stolk	14
Daniël Noorman	14
Marco Ketelaars (50)	15
Fokko Sijtsma	16
Yvonne Lip	16
Anita Klifman	16
Wim Roest	16
Addy Nooitgedacht	17
Richard van Egdom	17
Daphne van de Waterbeemd	18
Connie Mellink	18
Lauret Uyland	18
Hilde van Essen (70)	18
Yvonne Sebel	19
Nicoline van Gool	19
Ria van Egdom	20
Patricia la Rose	20
Joke Baas	20

Nienke Alkema	20
Paul Vermeij	20
Nienke Köllmann	21
Peter Brouwers	21
Laurens Bree	22
Frans Verweij	23
Meike van Kooperen	23
Erik Oudshoorn	23
Jip Admiraal	24
Piet Valk	24
Carmen van de Waterbeemd	24
Nynke van 't Hof	24
Kira v. Middelaar	24
Ria van den Broek	24
Gerrit den Oude	25
Peter Hoekstra	25
Ans Vervenne (60)	25
Simone Maten	25
Connie Moraal	27
Saskia van Schagen	27
Janna Bots	27
Rian Biesterveld	28
Tilly Melse	28
Jan Schuurman (50)	28
Marleen Lubberding	28
Esther van de Grift	30
Martine Sikkema	30
Henriëtte Wisse	30

Juli

Marco Beijersbergen	2
Wim Schlebaum	2
Peter Tebbens	2
Rita van der Steeg (60)	3
Sacha Hilhorst	3
Karin van Hoorst (50)	3
Chiel Bos (50)	3
Charlotte Maltha	3
Pim van den Breemer	4
Casper de Ruiter	4
Mariëtte Veenendaal	4
Lucas Biesterveld	5
Robert van Ravenhorst	5
Ria Hol	7
Brigitte van der Lugt	7
Irene van Drenth	7
Rob van den Breul	8
Jort Meijboom	8
Cor Kamphorst	8
Hans de Wolff	9
Caroline van der Salm	9

Anneke Lasterie	9
Edith Kooima	9
Philip Parlevliet	10
Aldrik Tiktak	10
Wim van Leek	10
Mitchell Thiel	11
Olof van den Broek	11
Petri Krijnen (50)	11
Eddy Drenth	12
Rob Versteegh (60)	12
Ruud de Jong	13
Gert van Dijk	13
Ton van Daatselaar	14
Ineke Oordijk	14
Anja Hilhorst	15
Kaj Untersalmberger	15
René Braaksma	15
Steven Biesterveld	15
Thea Rademaker	15
Sanne van Keken	15
Mark Huijts	16
Marije Lamers	16
Nancy Vringer	17
Menno Blom	17
Annelie Lankreijer	18
Rob van Beek	18
Karel Boom	19
Harry van Veen	19
Christine Boon	20
Johan Renes	20
Romy van de Grift	20
Laura Davey	21
Annet Huntink	21
René Manintveld	22
Sjaak de Koning	22
Hans Faddegon	23
Mirjam Kortekaas	24
Ton Ruepert	24
Niëlle Saly	26
Bart Dassen	27
Robert Haije	27
Nuriya Mets	27
Rik Barlo	28
Martha Wantenaar	29
Linette Commandeur	29
Jagna Sax	29
Vicky Somhorst	30
Iris den Otter	30
Zoë Posthuma	30
Jeroen Steenkamer	31
Riet van Doorn	31

Augustus

Gerard Drost	1
Ingeborg van Dijke	1
Hettie Oude Kempers	2
Hans van Hees	2
Bram Blokzijl (75)	2
Bernadette Lammers	2
Anne-Mieke Priester	2
Roland Commandeur	3
Lisette Minkels	3
Ben Mobach	3
Annemarie Bekker	4
Jos Meesters	4
Martijn Koolhoven	4
Madelon Rademaker	4
Suzanne Nouwen	5
Marianne Jansen	5
Rob Cozijnsen	5
Cora Smit	6
Lidy van Herwaarden	6
André van Zadel	7

Elektrofort

VOOR BEDRIJVEN EN PARTICULIEREN

- Elektrotechniek
- Inbraakbeveiliging
- Telecommunicatie

Erkend door:

UNETO-VNI



Elektrofort BV
 Sterrenbergweg 25A
 3769 BS Soesterberg
 T 0346 - 712.412
 F 0346 - 712.419
 E info@elektrofort.nl
 www.elektrofort.nl



Patrik Kleinegris	7	Ton van der Hoeven	25	Wim van de Veen (60)	2
Martin Stolk	7	Alyssa Thielsch	25	Thijs Köllmann	4
José van Dalen (50)	8	Edwin van Galen	25	Jaimy Schenderling	4
Bianca van Hofslot	9	Mirte Klarenbeek	26	Hans Steenaart (60)	5
Raul van Londen	10	Jurjen Elzinga	26	Maurice de Hoog	6
Marieke Geerligs	10	Jacqueline Drop	26	Tessa Jansen	6
Sumilah van Essen	11	Roel Hoksbergen	27	Jan Hoenderdaal	7
Gert Lamers	11	Christiaan Wattel	27	Marga Legierse	7
Paul Romein	11	Ilona Klarenbeek	27	Hans van de Beek	8
Frans Hoeke	12	Piet van Willigen	28	Janet Wetser	9
Olivier Schäffers	14	Chi-Yeun Gulickx	28	Rian Kanter	9
Marco Jansen	14	Lisa Biesterveld	28	Werner Benzenberg	10
Mieke Janmaat	15	Kim Westbroek	28	Harry van Berkel	10
Koen Swart	15	Gerard Boeren	29	Piet Tielens	10
Harry Beurskens	16	Maarten Haegens	29	Marianne uitdenBogaard (50)	11
René Hilhorst	16	Trudy van den Deijssel	29	Nelly van Nieuwenhuizen	11
Mark Gruijters	17	Ron Zoeteman	30	Hilde Luytjes	11
Wouter Baas	17	Yvonne van Leijenhorst	30	Sabine Aprahamian	12
Engeline Quik	17	Ellen Kok	30	Adry de Klein	12
Els Meeuwisse	18	Arno Priem	30	Monique van der Horst	12
Sophie Waterman	18	Julio Römer	30	Mark van de Reep	12
Jo Otten	18	Carla Leber	31	Jorine Buitendijk	13
Hidde Doornkamp	18	Mike Lubbersen	31	Ingrid Blokzijl	14
Joke Menne	18			Rob Goudriaan	14
Tammo van Eys	20	September		Fred Burgmans	14
Peter van Lint	21	Rob Kleinegris (70)	1		
José Voet	22	Karin van de Goede	1		
Marcel Zijlstra	23	René de Groot	2		
Pieter Hoek	24	Wim van Dijk	2		
		Josien van der Laan	2		

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Inspanning en weerstand tegen infecties (griep en verkoudheid)

Inleiding

Uit onderzoek is gebleken dat sportmensen die minder dan 32km per week trinden, minder vaak een infectie hadden dan sportmensen die driemaal zoveel trinden. Daarnaast is gebleken dat de intensiteit van de training hierbij ook een belangrijke rol speelt. Als de intensiteit van de sportbeoefening lager ligt dan 65% van de maximale zuurstofopname, wordt het weerstand tegen infecties gestimuleerd, waardoor de kans op een infectie afneemt. Bij inspanningen met een hogere intensiteit neemt de weerstand tegen infecties juist af, waardoor de kans op een infectie toeneemt. Het is echter nog onduidelijk hoe deze beïnvloeding van de weerstand werkt. Waarschijnlijk moet er daarbij rekening gehouden worden met bijkomende factoren.

Enkele bijkomende factoren die van belang zijn bij het ontstaan van infecties

Hieronder staan enkele factoren beschreven die van invloed kunnen zijn op de weerstand tegen infecties.

- Sporters die 'overtraind' zijn hebben een verhoogde kans om een infectie op te lopen. Bij overtrainde sporters is de balans tussen belasting en belastbaarheid verstoord. Deze situatie wordt vooral veroorzaakt door (te) zware trainingen waarbij onvoldoende tijd voor herstel wordt genomen. Vaak vertellen deze sporters dat zij al een paar weken niet lekker 'draaiden' voordat zich vervolgens een infectie openbaarde. Het is dan de vraag of dit 'niet lekker draaien' al een uiting was van de beginnende infectie of dat deze sporters al overtraind waren, waardoor de kans om een infectie op te lopen groter was.
- Daarnaast speelt de kwaliteit van de voeding een belangrijke rol. Vanzelfsprekend zal de voeding voldoende energie moeten bevatten, waarbij zo'n 55-60% van de energie uit koolhydraten gehaald moet worden, zo'n 30% uit (onverzadigde) vetten en zo'n 10-12% uit eiwitten. Daarnaast dient de voeding ook voldoende mineralen en vitamines te bevatten, waarvan ijzer en vitamine C in het geval van de opbouw van weerstand tegen infecties de belangrijkste zijn.

Griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn infecties waarmee we in ons klimaat regelmatig te maken hebben. In de koude, vochtige jaargetijden, als onze weerstand extra wordt beproefd, komen deze aandoeningen het meest voor. Bij griep en verkoudheid zijn de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen ontstoken. Hoesten, niezen, keelpijn, hoofdpijn en tranende ogen zijn daarvan het gevolg. Eigenlijk is het gehele lichaam erbij betrokken; koorts, spierpijn, een algeheel gevoel van slaptte zijn veel voorkomende verschijnselen. Er zijn wel enkele verschillen aan te geven tussen een verkoudheid of griep.



- Bij een verkoudheid zullen de symptomen in het algemeen niet zo heftig zijn en ligt het accent van de klachten op de slijmvliezen van de neus. Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus dat al in het lichaam aanwezig is, maar pas bij verlaging van de weerstand tot een infectie zal leiden. Gemiddeld zal iemand 1 tot 2 keer per jaar een verkoudheid oplopen.
- Griep is het gevolg van een (epidemische) besmetting door een (influenza)virus, dat wordt verspreid door handcontact, hoesten of niezen. Afhankelijk van de lichamelijke conditie kan iemand meer of minder vatbaar zijn voor een infectie met het griepvirus terwijl ook hevigheid waarin iemand griepverschijnselen krijgt, sterk kan verschillen. Bij een echte griep wordt iemand binnen enkele uren ziek, waarbij het accent van de klachten meestal ligt op bonzende hoofdpijn, hoge koorts en spierpijn over het hele lichaam. Soms wordt de keel rood en pijnlijk en treedt een droge hoest op. Aangezien er vele soorten griepvirus zijn, bestaat de kans dat iemand meerdere keren per jaar (winter) griep krijgt. De kans daarop is niet zo groot, want gemiddeld krijgt ruim één op de twintig mensen griep. Voor sporters is dat als regel een ramp, want het betekent dat ze veel conditie kwijt zullen zijn en zeker één of meerdere weken niet (goed) kunnen trainen.

Sporten tijdens en direct na een infectie (griep of verkoudheid)

Infecties gaan vaak gepaard met koorts. Van koorts wordt gesproken bij een lichaamstemperatuur boven de 38°C. Koorts is een uiting van het feit dat het lichaam alle zeilen bijzet om de infectie onder controle te krijgen. Het is dus logisch dat bij iemand die koorts heeft, het lichamelijk prestatie- en herstellervermogen is afgenomen. Bij de griep bestaat daarnaast ook nog het risico dat ook de hartspier geïnfecteerd raakt, waardoor er stoornissen in het hartritme kunnen optreden. Sporten met koorts moet dan ook met klem worden ontraden. Enkele dagen na het verdwijnen van de koorts kan de training geleidelijk weer worden opgepakt, maar de training zal vooral qua intensiteit en omvang aangepast dienen te worden. Uitputting moet absoluut worden vermeden en luisteren naar het lichaam is hierbij echt noodzakelijk! Uit onderzoek is gebleken dat het prestatievermogen tot tien dagen na de koortsende ziekte nog duidelijk afgenomen kan zijn. Daarna duurt het vaak nog weken voordat de sporter weer op het oude niveau kan trainen, laat staan weer op het oude wedstrijdniveau zit.

Preventieve maatregelen tegen het krijgen van een infectie

Een sporter kan er zelf veel aan doen om niet ziek te worden. Eén van de belangrijkste maatregelen om niet ziek te worden, is uit de buurt van zieken te blijven. Of als dat niet te vermijden is, handcontact te vermijden en de handen vaak te wassen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat de besmetting met name via de handen wordt overgebracht. Kaarten met iemand die de griep heeft, is de manier is om ook de griep te krijgen. Daarnaast zijn er nog een aantal andere maatregelen te nemen en te overwegen:

• Aanpassen trainingsbelasting

De meest voor de hand liggende is natuurlijk om de trainingsbelasting zo te doseren dat de kans op overtraining zo gering mogelijk is. Een naderende overtraining is echter niet altijd even gemakkelijk objectief vast te stellen. Het belangrijkste is dat de sporter zijn lichaam goed kent en in de gaten houdt hoe hij zich voelt. Het bijhouden van een logboek is hierbij van essentieel belang. Als een sporter zich nog onvoldoende hersteld voelt, stijve spieren heeft en eigenlijk geen zin heeft om weer te gaan trainen, moet dat opgevat worden als een mogelijk signaal van een beginnende overtraining. Het is belangrijk om na een uitputtende inspanning voldoende tijd (24-28 uur) te nemen voor herstel. Na een marathon kan dat herstel weken tot maanden vergen!

• Griep prik

Het is in het algemeen goed te voorspellen welke influenzavirussen in West Europa verantwoordelijk zullen zijn voor een griep epidemie van dat seizoen en dus tegen welke soorten een vaccin gemaakt moet worden. Dit vaccin wordt voorgeschreven aan mensen die structureel een verminderde weerstand, met name om de soms ernstige complicaties van deze ziekte te voorkomen. Denk hierbij aan bepaalde groepen hart- en longpatiënten en ouderen. Ook voor zeer intensief trainende (marathon)lopers kan het een overweging zijn om deze griep prik te laten zetten. Met name voor diegenen die in de voorgaande jaren al eens de griep hebben gehad. In deze overweging dient echter wel betrokken te worden dat:

- o iemand die de griep prik heeft laten zetten, daar zich enkele dagen wat minder fit door kan voelen;
- o de griep prik niet beschermt tegen alle soorten (griep)virussen. Vanzelfsprekend beschermt de griep prik niet tegen het oplopen van een verkoudheid, aangezien die door een ander soort virus wordt veroorzaakt. Maar er bestaat ook een kleine kans dat iemand die de griep prik heeft gehad toch de griep krijgt, doordat er een onverwachte soort van het griepvirus in Nederland rondwaart, of doordat de atleet heeft gereisd maakt naar een gebied waar andere griepvirussen voorkomen dan in Nederland. Denk hierbij aan reizen in verband met wedstrijden of een trainingsstage;
- o de kosten van de griep prik voor eigen rekening zijn.

Als besloten wordt deze griep prik te laten zetten, is eind oktober / begin november daarvoor de beste tijd.

Samenvatting

Uit onderzoek is gebleken dat laag intensief uitgevoerde training de weerstand stimuleert. Uitputtende vormen van inspanning onderdrukken de weerstand tegen een infectie, waardoor er een verhoogde kans op het oplopen van een infectie ontstaat. Voor zeer intensief trainende (marathon)lopers kan het een overweging zijn een griep prik te laten zetten.

Van de ledenadministratie.

Het is eens aardig om eens terug te kijken op het verloop van het aantal lidmaatschappen van AV Pijnenburg. Ik kom tot de volgende tabel.

Jaar	Aantal afmeldingen	Aantal aanmeldingen
2000	98	122
2001	82	160
2002	96	149
2003	101	155
2004	129	133
2005	137	126
2006	102	118
2007	123	130
2008	117	128
2009	115	118
2010	112	130
2011	43	32 (tot nu toe)

Zoals u kunt zien is het verloop jaarlijks ongeveer 12-13 procent. In het begin was er nog een jaarlijkse stijging. Maar dat is afgevlakt in 2004 tot en met 2009.

In 2010 was er weer een lichte stijging te zien.

De afgelopen maanden zijn sinds het uitkomen van de laatste Stretcher 23 nieuwe leden ingeschreven. Het ledental is licht gestegen tot 849 (3 juni). Dus ook 22 leden die het lidmaatschap hebben opgezegd. Opzeggen kan tot 30 juni, daarna wordt de contributie voor het tweede deel van 2011 in rekening gebracht. Opzeggen kan via een brief of 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. Ook kan opgezegd worden via het mutatieformulier dat ook in het postbakje van de ledenadministratie is te vinden. Opzeggen kan niet via de trainers!!!

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie	Bondnr.
Wil Dijs-Weeren	Soest	23-feb-11	Nordic Walk	734639
Annemijn Vervloet-Verhoeven	Amersfoort	04-mrt-11	Recreant	734647
Godfried Hendriks	Den Dolder	12-mrt-11	Recreant	734641
Sebastian Sigrist	Soest	12-mrt-11	Mini Pupil	734646
Timo Drijver	Soest	12-mrt-11	Pupil A	734640
Bradley Groenestein	Amersfoort	16-mrt-11	Junior B	495047
Jos Kleverlaan	Soest	16-mrt-11	Recreant	312323
Marijke Huisman	Soest	19-mrt-11	Mini Pupil	736787
Iris den Otter	Soest	19-mrt-11	Pupil C	736788
Marjan Vermeulen	Soest	28-mrt-11	Diversen	-2
Desiré Butzelaar-van Hal	Soest	01-apr-11	Jurylid	736783
Majorie Thielsch	Soest	01-apr-11	Jurylid	736789
Lauren van Beuningen	Soest	07-apr-11	Mini Pupil	736781
Chi-Yeun Gulickx	Soest	12-apr-11	Recreant	736785
Youp de Groot	Soest	16-apr-11	Pupil B	736784
Marie-Louise Eijspaart-Visser	Soest	16-apr-11	Power Walk	514621
Nel Heetkamp	Soest	20-apr-11	Power Walk	500523
Sabine Vinks	Soest	27-apr-11	Junior D	0
Simone Maten	Soesterberg	09-mei-11	Recreant	0
Peter Hoekstra	Soesterberg	09-mei-11	Recreant	0
Yasmine uit den Bogaard	Soest	16-mei-11	Recreant Junior	0
Antoinet Post	Soest	23-mei-11	Power Walk	0
Alkan Rahman	Soest	28-mei-11	Recreant	0

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

Evert van 't Klooster

Ledenadministratie AV Pijnenburg

“Observeren is meer dan kijken”

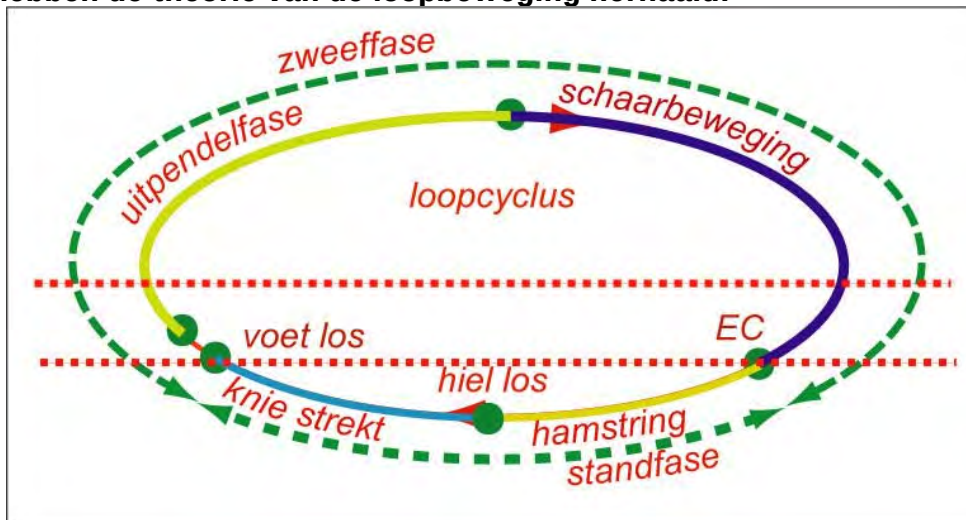
Bijscholing looptrainers en assistent-trainers op zaterdag 26 maart bij A.V. Pijnenburg
Docent: Herman Moelard

Aan deze bijscholing hebben 15 Pijnenburgers deelgenomen.

's Ochtends zijn we met de **theorie** aan de slag gegaan: Als trainer zie je vaak wel dat er iets niet goed gaat, maar soms kan je niet precies interpreteren wat er niet goed gaat en hoe te corrigeren.

- *We hebben in de bijscholing stil gestaan bij wat observeren eigenlijk is: Gadeslaan, waarnemen, kijken naar en dit doen we om dingen te bemerken, te constateren.*
- *Waar letten we als trainer eigenlijk op tijdens onze training? We kijken naar de **techniek** en naar **uiterlijke belastingskenmerken** zoals: kracht, lenigheid, snelheid en uithoudingsvermogen.*
- *We zijn verder gaan oefenen met het analyseren (bestuderen, onderzoeken) zodat we vervolgens kunnen beoordelen, indelen of selecteren. Op grond daarvan kunnen we dan handelen.*

We hebben de theorie van de loopbeweging herhaald:



Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten bij de looptechniek?

Voet in neutrale stand, voetplaatsing onder de heup bij de landing, vermijden van rotatie (bijv. voorover, om lengteas).

Waar moet je aan denken bij observeren?

- Wat wil ik verbeteren?
- Concentreer op één aandachtspunt
- Als de oefening niet goed gaat, ga dan terug naar een eenvoudige oefening
- Geef een goed voorbeeld
- Praatje plaatje daadje raadje
- Waar kan ik dat het beste zien?
- Kies voor een overzichtelijke opstelling van de atleten
- Laat de looptechniek oer minimaal 15 meter uitvoeren
- Laat minimaal twee herhalingen doen. (één keer is geen keer)
- Neem afstand, gun je de tijd om te observeren

De trainer Herman had een mooie presentatie met veel filmpjes waardoor we goed konden oefenen met observeren en de juiste aanwijzingen te geven.

s' Middags zijn we met de praktijk aan de slag gegaan, leuke oefenvormen en ook werden er beelden gemaakt van onszelf waarbij we achteraf vooral goed hebben kunnen zien hoe kort ons grondcontact is en hoeveel van de loopbeweging in de lucht plaatsvindt.

Want dat is de bedoeling: "lopen doe je in de lucht".

Algemene indruk van onze trainers, hartstikke interessant en een leuke zinvolle bijscholing.

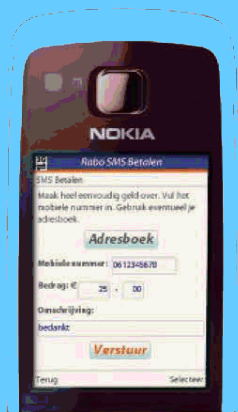
We nodigen Herman Moelard vast en zeker uit voor een volgende bijscholing: Trainingsleer in de praktijk.

Namens de TC, Marlon van Zal



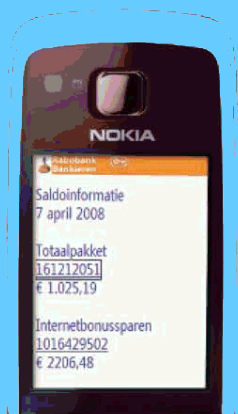
Bellen

- 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

ROSSMARK

Erfkamp Den Oude

www.rossmark.nl



**12e Pijnenburg
Marathon**

**12e Pijnenburg
Marathon**



**INTERSPORT
VAN DAM**

Winkelcentrum de Oude Kerk



**12e Pijnenburg
Marathon**



**12e Pijnenburg
Marathon**

Nordic Walking Soest

www.nordicwalkingsoest.nl



**12e Pijnenburg
Marathon**

Drukkerij Combi Offset

9 oktober 2011

12e Pijnenburg Bosmarathon Soest



Programma

- 10.30 uur Marathon + Marathon estafette + 31,5 km
- 10.35 uur Jeugdloop tot 11 jaar, 1,3 km
- 10.50 uur Jeugdloop 11 tot 16 jaar, 2,1 km
- 11.30 uur 5 km
- 12.30 uur Halve marathon
- 13.45 uur 10,5 km (Top 10 loop Gooi, Vecht- en Eemstreek)
- 13.47 uur Powerwalking/Sportief wandelen
- 13.47 uur Nordic Walking

Inschrijving

via internet of op 9 oktober vanaf 9.00 uur bij Pijnenburg

Locatie

Atletiekvereniging Pijnenburg,
Wieksloterweg 10 (einde Bosstraat), Soest

Informatie

www.bosmarathon.eu
info@bosmarathon.nl

Leo Kortekaas 06-51 21 86 66 of 035-601 24 48

reg. origineel

www.bosmarathon.eu