

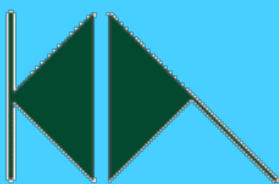
September-Oktober-November 2011
AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald



The Stretcher



adviseurs in financiële Zekerheid

Kleinegris Adviesgroep

Bosstraat 12, 3766 AG Soest
Postbus 95, 3760 AB Soest
Tel. (035) 6013260, Fax: (035) 6021519
E-mail: info@kleinegris.nl
Website: www.kleinegris.nl

Lid Adviz Adviseurs in Financiële Zekerheid.

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING



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

voor particulieren en bedrijven

THE STRETCHER

Cluborgaan van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Oplage 700

Verschijnt 5x per jaar

Aangesloten bij de Atletiekunie

24^e jaargang No. 3

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,	Gé van Zal 6011722/Leo Kortekaas 6012448	

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

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**

Harro van Leijenhorst	Honingbij 26 Soest (vz)	Tel.: 5882186
Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	Tel.: 6011470
Evert van 't Klooster	Beckeringhstraat 54 Soest	Tel.: 6021919
Michiel Kuper	Weegbreestraat 463 Soest	Tel.: 6014091
Gerda Nouwen	Dr. 's Jacobsstraat 25 Soest	Tel.: 6026429

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

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

AKTIVITEITEN COMMISSIE

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

SECRETARIAAT SYLVESTERCROSS

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

COÖRDINATOR REANIMATIECURSUS

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

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 2005
Pupillen C	Geboren in 2004
Pupillen B	Geboren in 2003
Pupil A 1 ^e jrs	Geboren in 2002
Pupil A 2 ^e jrs	Geboren in 2001
Junior D	Geboren in 2000 en 1999
Junior C	Geboren in 1998 en 1997
Junior B	Geboren in 1996 en 1995
Junior A	Geboren in 1994 en 1993
Senioren	Geboren in 1992 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,-

JEUGD COMMISSIE

Marcel Klarenbeek (vz)	Seminariehof 2 Soest	Tel.: 6030372
Ina Andriessen	Ereprijsstraat 71 Soest	Tel.: 6026219
Theo v. d. Beek (vv)	Gerrit v d Veenstraat 58 Soest	Tel.: 6035915
Marion v. Dorresteyn	Koninginnelaan 21 Soest	Tel.: 6013105
Vacature		
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228
Jet Verheijen	Schrikslaan 45 Soest	Tel.: 6030890

JEUGD AKTIVITEITEN COMMISSIE

Rian Biesterveld	Herderstaf 5 Soest	Tel.: 6017239
Marianne Jansen	Kolonieweg 2F Soest	Tel.: 6023671
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228
Vacature		
Marjan Vermeulen	Evenaar 13 Soest	Tel.: 6019987
Silvia van Zomeren	Ereprijsstraat 221 Soest	Tel.: 6018580

TRAINERS COMMISSIE RECREATIEVE LOOPGROEPEN

André van Zadel (vz)	Valeriaanstraat 47 Soest	Tel.: 6021560
Dymen van Emst	Het Oude Raadhuis 29 Soest	Tel.: 6017028
Sacha Hilhorst	Minstreeppad 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

BARHOOFDEN:

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Gert de Bree	van Lenneplaan 16 Soest	Tel.: 6016118
Jos van Keken	Dr s'Jacobstraat 13 Soest	Tel.: 6021940
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

3 december 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:	Grote concentratie van één van de pupillen tijdens het verspringen op de pupillenwedstrijden van 21 mei.
Rechtsboven:	De enthousiaste garderobebezetting van A.V.Pijnenburg tijdens de 538 Dj's On Tour bij het Gildefeesten.
Onder:	De start van de Gildeloop 24 aug. 2011.

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

Van de Voorzitter

Het nieuwe seizoen is gestart!

De vakanties zijn voorbij, onze accommodatie weer open voor iedereen en de trainingen weer volop van start. Naar ik hoop heeft iedereen een goede vakantie achter de rug, ondanks het niet altijd even mooie weer.

Voor AV Pijnenburg breekt in vele opzichten een druk seizoen aan. Om maar een aantal zaken te noemen:

- *Er is gestart met het vervolg van het Strategieproject. Het betreft de uitwerking van de hoofdlijnen, zoals vastgesteld door de Algemene Ledenvergadering, tot een uitvoerbaar plan. Maar liefst 5 werkgroepen zijn hier weer mee aan de slag.*
In een volgende Stretcher kunnen we wellicht een eerste tussenstand opmaken van de vorderingen.
- *Na het succes van de Gildeloop, met dit keer onverwachts maar liefst 500 deelnemers (!), gaan we door naar de clubkampioenschappen op 1 oktober, de Bosmarathon op 9 oktober, de Paltzloop en aan het einde van het jaar de vertrouwde Sylvestercross!*
- *De jeugd traint hard en maakt dankbaar gebruik van het middenterrein. Ook hiervoor staan de nodige activiteiten en wedstrijden gepland.*
- *Ook de gezelligheid mag niet vergeten worden en weet dat Anita Klifman, Marga Boeren en Co Limburg weer hard aan de slag zijn met het organiseren van een geweldige **feestavond op 12 november a.s.!** Een avond voor alle leden met een geweldige band die je niet mag missen! Naast het drankje kunnen de voeten zeker van de vloer. Kom dus allen! Meer informatie elders in deze Stretcher.*
- *Wisten jullie hoeveel onze accommodatie gebruikt wordt, buiten de trainingen om?*
Dat is echt ontzettend veel en met dank o.a. aan de vrijwilligers van de kantine en onze accommodatiebeheerder. Zo maken Jeugdkampen, de vrijwilligers avond van het Gilde, opleidingen van de KNAU, etc, etc, er gebruik van. En dat gebeurt allemaal zonder de trainingen te verstoren. Soms vindt ook inzet buiten de club plaats, zoals bij de Gildefeesten waar vrijwilligers de garderobe verzorgen. Dit levert hele mooie bedragen op; dit keer bij de afgelopen Gildefeesten ruim € 2200!
- *Er komt een avond voor – en over de Noodwacht. Dit unieke Pijnenburgconcept wordt geëvalueerd en aangescherpt, ook weer met behulp van vele vrijwilligers.*

Zo kan ik nog wel even doorgaan. Helaas is niet alles positief. Soms zeggen leden, maar ook vrijwilligers hun taken of hun lidmaatschap op. Meestal om persoonlijke redenen. Dat betekent dat er weer een commissielid of iemand voor een activiteit moet worden gevonden. Recent heeft met name de W(edstrijd) O(rganisatie) C(ommissie) dit ondervonden en extra hulp is nu meer dan welkom! Dus wil je wat betekenen voor onze club? Meld je als vrijwilliger! Buiten onze club, bij de gemeente Soest dreigen bezuinigingen. Deze lijken voor 2012, volgens de laatste berichten mee te vallen, maar voor daarna is het zeer onduidelijk. Het is niet ondenkbaar dat de sport in Soest hier ook mee te maken krijgt, en daarmee mogelijk ook AV Pijnenburg. Uiteraard zit het Bestuur op het vinkentouw om samen met de Soester Sport Federatie dit tot een minimum te beperken.

Als Bestuur kunnen we gezien al die activiteiten alleen maar trots zijn op onze club; niet voor niets is **AV Pijnenburg een topclub, waar het gezellig sporten is op niveau!**

Met sportieve groet,

Evert ten Kate



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

Nationale D-Spelen Olympisch Stadion

Op zondag 4 september werden de Nationale D-Spelen in het Olympisch Stadion georganiseerd. Voor AV Pijnenburg traden elf D-junioren in het strijdtoneel om mee te dingen naar de felbegeerde podiumplaatsen.

We begonnen de dag met het verspringen voor de Meisjes D2e jaars. Mirte Klarenbeek trad als enige AVP atlete aan in een sterk deelnemersveld. Een nette sprong van 3,33 mtr. was uiteindelijk het maximale wat Mirte liet noteren.

Vervolgens kwam Mara Kaspers (D2) aan de start voor de 60 mtr horden. In de series verbeterde zij direct al haar oude PR (11.76 sec) en plaatste zich met 11.38 sec voor de halve finale. In de halve finale snelde ze naar een tijd van 10.82 sec (nieuw PR). Helaas net niet voldoende voor een plaats in de finale.

Mirte en Mara kwamen vervolgens tegen elkaar uit in de 60 mtr sprint. Mirte had haar dag niet en was niet in staat om haar oude PR te breken, ze haalde de eindstreep in een knappe 9.63 sec. Mara was sneller en legde de 60 mtr af in 8.95 sec (nieuw PR) en plaatste zich wederom voor de halve finale. In deze race sprintte Mara in een tijd van 9.05 sec naar de meet.

Aad Schuilenburg startte als enige D1e jaars van AVP op de 80 mtr sprint. Aad snelde in exact 12 seconden naar de meet en evenaarde daarmee zijn PR. Later op de dag deed Aad mee aan het speerwerpen en haalde met een prima worp een afstand van 30,17 meter (nieuw PR). Een vierde plaats overall!

Robin Abrahamse deed bij het verspringen heel goed mee en verbeterde zijn PR naar een afstand van 4,40 meter bij de D2 junioren. Samen met Duco Fabrie liep

Robin ook mee in de series op de 80 meter sprint. Helaas veroorzaakte Robin een valse start waardoor hij bij de tweede start wat langzamer uit het blok kwam: eindtijd 11.91 seconde. Duco Fabrie had zijn dag niet maar eindigde toch in een nette 11.33 sec.

Bij de D1 jongens kwam Jort Meijboom aan de start voor het verspringen. Met een uiteindelijke sprong van 4,11 meter verbeterde Jort zijn seizoensprestatie met maar liefst 13 cm. Stefan Smits (D1) trad aan bij het discuswerpen (14,58 mtr) en het speerwerpen 15,49 meter. Luc van Wessel (ook D1) vestigde een nieuw PR bij het speerwerpen met een worp van 20,76 meter. Guus Nouwen trad aan in het allerlaatste nummer van de dag. Hij liep de 1.000 meter op de Olympische rondbaan in een goede tijd van 3:13,24 minuten. Wouke van 't Klooster (D1) bleef bij het hoogspringen helaas steken op een hoogte van 1,35 meter, maar behaalde daarmee wel de zesde plaats in de einduitslag.

Tot slot trad Hilde Luytjes (D2) aan bij het speerwerpen. Hilde verbeterde haar PR met maar liefst 4 meter en wierp haar speer naar 28,90 meter. Hilde behaalde daarmee de vijfde plaats in de einduitslag.

Het was voor onze D-junioren een zeer productieve en leerzame dag. Meedoen op het hoogste platform van Nederland is een bijzondere ervaring. Tel daarbij de speciale omgeving en je hebt alle ingrediënten voor een prachtige dag met top-atletiek.

Volgend jaar zijn wij er weer!
Met sportieve groet,
Rob & Kevin Land



Op 19 augustus zijn Jaap van den Berg en Mea Kriek in het huwelijk getreden. Op de accommodatie van AV Pijnenburg zijn foto's gemaakt. Toen nog Gildekoning Jaap loopt op 9 oktober zijn 100ste marathon en wel tijdens de 12^e Bosmarathon.

VAN DE REDACTIE (sept. 2011)

De vorige keer schreef ik in het voorwoord over de mooie lente/voor zomer, die we hadden en hoe we daar met zijn allen van genoten. Over de 'zomer' die daarna kwam, zullen we het verder maar niet hebben. Alleen moeten we nog wel even vermelden dat er een record gebroken is, te weten: In juli 2011 is zoveel regen gevallen dat van een 'vet en cool' record gesproken mag worden. Dat staat! De weerkundigen (wie zijn dat en wat betekenen ze eigenlijk?) durven nu al te voorspellen dat we de komende 10 jaar meer en meer van plensbuien zullen kunnen genieten. Het is maar dat jullie dat weten én er rekening mee zullen houden.

Voor velen was de maand juli de vakantiemaand, waarin weinig of niet werd gelopen. De kantine was dicht en alleen de superfanatieke lopers en loopsters lieten zich op het overigens wel geopende atletiekcomplex zien. Hun loopplanning was heilig en mocht hun voorbereiding voor de volgende krachttoer niet in gevaar brengen. Maar ook dat ging voor een ieder niet goed. Zo mochten we uit de Soester Courant vernemen, dat Rahel Bellinga het NK Triatlon Masters aan zich voorbij moest laten gaan omdat zij tijdens een bruiloft te lang op ongemakkelijke 'pumps' had gestaan en daardoor een voetblessure had opgelopen. Het kan raar 'lopen', zien jullie.



Henrik Kok, tweede van rechts, tijdens de finale van de Nederlandse Kampioenschappen in Amsterdam

Tijdens de zomermaanden en om precies te zijn op zondag 31 juli kwam de AvP-pupil Henrik Kok in actie op de Nederlandse Kampioenschappen, die werden gehouden in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Tussen alle hoofdnummers streden ook de 9/10-jarigen in hun leeftijdscategorie om

de titel tijdens de zogenaamde 1K Runaway-finales. Dat Henrik een 'echte topper' is, dat wisten velen al, want ook nu won hij bij de 9/10-jarigen de titel door de 1000 meter af te leggen in 3:14,73. De redactie feliciteert hem van harte met deze geweldige overwinning en NK-titel.

Zie voor een compilatie van die NK-dag op 31 juli 2011 verderop in deze Stretcher.

Op 29 augustus j.l. kende AV Pijnenburg weer een primeur. Op die maandagochtend vond voor de eerste keer een training plaats. Eerder al was gestart met doordeweekse trainingen op woensdag (een doorslaand succes) en de vrijdagmorgen (minder geschikte dag). Een zestal trainers staat klaar om die maandagmorgentrainingen tot een succes te maken. Met de babyboom van net na de tweede oorlog krijgen nu steeds meer mensen veel vrije tijd. Die is uitermate geschikt om aan te wenden voor wat extra lichaamsbeweging, die bovendien het behouden van een goede gezondheid bevordert. Die ouderen zullen zich waarschijnlijk niet zo'n zorgen maken over de ziekte obesitas, welke meer een echt gevaar vormt voor de jongere generaties. Voor allen geldt: Blijf bewegen en blijf mede daardoor 'gezond van lijf en leden'!

In de 2^e helft van dit jaar staan de 12^e Bosmarathon op 9 oktober 2011 en de 31^e Sylvestercross, natuurlijk op 31 december 2011, op het programma. De Bosmarathon staat in het teken van de 100^e marathon van Jaap van den Berg, de oude Koning van het Groot Gaesbeker Gilde, en de zoveelste marathon van zijn sportgenoten, die gaan voor een of ander ludiek record in het lopen van marathons. Dan hebben we het o.a. over John Wallace uit Amerika en Horst Preisler uit Duitsland. Ben Mol, die twee jaar geleden in Soest zijn 600^e marathon liep, is er helaas, vanwege gezondheidsproblemen, niet meer bij. Ook de startprocedure belooft een spectaculair gebeuren te worden dat jullie zeker niet mogen missen. Wij kijken al uit naar zondag 9 oktober a.s. zo rond de klok van tien in de morgen. Mis het dus niet!

De Redactiecommissie wenst iedereen veel leesplezier met deze Stretcher en ook een fijn en gezond loopseizoen 2011/2012!
Gerard vd Berg.

Grote opbrengst garderobe Gildefeesten

De opbrengst was:

€ 2270,00



Groot Gaesbeeker Gilde
of Sint Aechten Schuttersgilde van Soest

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



FEESTAVOND!

IN DE PIJNENBURGT

MET LIVE MUZIEK

VERZORGD DOOR DE BAND

“UPSIDE DOWN”



ZATERDAG 12 NOVEMBER 2011.

20:30 UUR - 01:00 UUR

ENTREE PRIJS: € 7,50 P.P.

(KAARTEN VERKOOP AAN DE
BAR IN DE KANTINE)

HET FEEST IS COMPLEET
DOOR JOUW AANWEZIGHEID!
VOOR INFORMATIE:

MARGA BOEREN, ANITA KLIFMAN EN
CO LIMBURG
(FEESTCOMMISSIE)

Ochtendtrainingen

Naast de woensdag - en zaterdagochtend worden de trainingen op A en B niveau uitgebreid.

Op **maandagochtend 29 Augustus om 9.15 uur** starten de nieuwe trainingen.

De kleedkamers en de kantine zijn beschikbaar.

De trainingen worden gegeven door:

Frans Verweij, Dymen van Emst, Jan de Groot, Co Limburg, Jos van Keken, Jan Toscani.

Mensen van buiten de vereniging met enige loopervaring mogen zich ook aanmelden en voor hun geldt dan dat men de **hele maand september gratis** kan mee trainen.

Voor beginners A niveau: start 2 km loop of redelijke conditie.

Voor beginners B niveau: start 4 km loop.

Informatie:

Jos van Keken telefoon: 035-6021940 of 06-22963716.

Op maandag en donderdagavond worden trainingen gegeven voor de jeugd tussen de 13 en 18 jaar.

Voor informatie kijk op website: www.avpijnenburg.nl Run4Fun.



Achterste rij: Frans Verweij - Dymen van Emst - Jan de Groot - Co Limburg

Voorste rij: Jos van Keken - Jan Toscani

De (regio) finale-afdeling C junioren.

Zaterdag 25 juni moest het gebeuren. Met twee C juniorenteams hadden we na 2 voorronden de regiofinale gehaald (wauw). De plaats van handeling was het Noordhollandse gehucht Heerhugowaard. Want Soest blijft natuurlijk in vergelijking met dit dorp een wereldstad. Toen we aankwamen regende het, zoals dat behoort in zo'n dorp. Triest, troosteloos en tut (de 3 t's). Dus gelijk de kantine in en aan de koffie met het idee om daar maar de rest van de dag te verblijven. Maar gelukkig hadden de Pijnenburgkanjers andere gedachten. Gewoon knallen met en in de regen. Dus als coach, in dit geval, je pupillen maar volgen. En het loonde zich. Aan het eind van de natte dag konden we zowel voor de meiden als de jongensploeg een vijfde plaats noteren, beiden met een punten-totaal-record. Naar later zou blijken was dit landelijk een 15^e plaats. Kortom klasse.

En wat werd er al zo gepresteerd? Je hebt altijd de meevallers, de tegenvallers en het gewone. Ik ga in dit stukje niet iedereen indelen, want een ieder weet voor zich zelf wel hoe goed hij/zij was.

Bij de meiden was er een overwinning, namelijk die van Caressa bij kogel-10.38 m. Ook Valerie was lekker in vorm met 2 pers. records-kogel 9.20 m. en speer 21.25 m. De discusmeiden deden niet veel voor elkaar onder. Angeniet 22.79 m. en Lisa 22.47 m. Bij hoog was de score 2 maal 1.40 m. behaald door Amy en Jente. De afdeling Baarn van de AVP kwam tot mooie scores op de 80 m. Laura-11.22 sec. en ver-4.62 m. en op de 1000 m. Emma-3.38 min.

Lopen in de regen kan soms wel prettig zijn en leuke tijden opleveren. Dat bewezen wel Sanne, 80 m. 11.92 sec. en 80 m. horden, 15.24 sec.: Dewi, 80 m. horden-14.49 sec., 1000m.-3.32 min. en Iris, 1000m. 3.33 min. De 4 x 80 m. ploeg liep 43.58 sec.

Mark was natuurlijk bij de jongens de kanjer met 2 overwinningen op de 100 m.-11.83 sec. en ver-5.56 m. Maar ook Menno had een topdag. Tweede bij hoog met 1.65 m. en op de kogel 10.43 m. Voor het loopwerk kwamen Casper en Tom in actie. Casper liep de 100 m. horden in 18.43 sec. en de 800 m. in 2.23 min. Tom liep op deze afstand 2.33 min. Voor het betere gooi en smijtwerk hadden we Alex op de discus-22.71 m. en Melle met de speer-33.51 m. De 4 x 100 m. ploeg kwam tot een vijfde tijd met 50.88 sec.



De "Gooi-babes" Caressa en Valerie

En al deze (on)zinnen werden geproduceerd door:
Coach Richard.



TRAININGSTIJDEN winterseizoen tot eind maart 2012

Pupillen D: geboortjaar 2004 = mini's

Woensdag	zaal*	15.00 – 16.00 uur	Henny Pot	06-33774464
Vrijdag	bos	16.00 – 17.15 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen C: geboortjaar 2004

Woensdag	zaal*	15.00 – 16.00 uur	Henny Pot	06-33774464
Vrijdag	bos	16.00 – 17.15 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen B: geboortjaar 2003

Woensdag	zaal*	17.00 – 18.00 uur	Vicky Somhorst	06-48703861
Vrijdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Vicky Somhorst	06-48703861

Pupillen A-1^{ste} jaars: geboortjaar 2002

Woensdag	baan	18.00 – 19.00 uur	Bas Land	06-11727480
Vrijdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Bas Land	06-11727480

Pupillen A-2^{de} jaars: geboortjaar 2001

Woensdag	zaal*	18.00 – 19.00 uur	Tim Mout	06-10821687
Vrijdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Tim Mout	06-10821687

*zaal Lasenberg Hellingweg

Mededeling

Op zaterdag 22 oktober is er weer de bekende jaarlijkse Herfst-Wandeloctocht, georganiseerd door Olympia.

I.v.m. de verwachte grote drukte worden de recreanten verzocht om op 22 oktober elders te vertrekken.

Junioren (jongens en meisjes)

Maandag:						
C, B	Baan	19.00 - 20.30 uur	Theo vd Beek	06-53371279	Richard van Egdom	06-43275514
			Marcel Klarenbeek	06-53978031	Jan Versteeg	
Dinsdag:						
D1 en D2	Baan	18.45 - 20.15 uur	Rob Land		06-54224181	
			Kevin Land			
Woensdag:						
C, B	Baan	18.30 - 20.00 uur	Richard van Egdom		06-43275514	
Donderdag:						
D1 en D2	Baan	17.30 - 19.00 uur	Richard van Egdom		06-43275514	
			Kevin Land			
C, B en A	Baan	19.00 - 20.30 uur	Mart Reiling		06-34195480	Christian Gijtenbeek
			Jan Versteeg			
		Milattraining:	Ben Kersbergen op invitatie			
Zaterdag:						
D1	Bos	09.15 - 10.45 uur	Rob Land		06-54224181	
D2, C, B	Bos	09.15 - 10.45 uur	Steeff Biesterveld		06-27038050	
			Rob Jansen		06-51962228	
C, B	Baan	09.30 - 11.00 uur	Richard van Egdom (niet iedere week)		06-43275514	

Senioren/Junioren A/B:

Maandag	baan	19.00 - 21.00 uur	Jan Versteeg
Dinsdag	baan	19.00 - 20.30 uur	Evert Wijers op invitatie
		Sprinttraining	D, C, B en A junioren
		Milattraining	Ben Kersbergen op inv.
Donderdag	baan	19.00 - 21.00 uur	Ben Kersbergen
			06-15951167
Zaterdag	cross	09.15 - 10.45 uur	Verticale groep

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

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
Steeff Biesterveld	06-27038050
Rob Land	06-54224181

SCHEMA BARDIENST 2011/2012

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
sept	10	Wim van Leek	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
	17	Ton Ruepert	Joke van Hamersveld	5261360	Linda Hoebe	6014457
	24	Leo Kortekaas	Jennifer van Houten	5423985	Tanja Smith	5423117
okt	1	Marga Boeren	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huijskens	6020612
	8	Wim van Leek	Ivonne Jansen	5421610	Nellie v d Boon	6035815
	15	Wim van Dijk	Annet Korver	6018633	Jantje Manden	6015661
	22	Herman Schoemaker	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 22371935
	29	Gerard Boeren	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472
nov	5	Marga Boeren	Tom Andriessen	6026219	Sven van Bommel	5827330
	12	Leo Kortekaas	Linette Commandeur	6032120	Bram Blokzijl	6015800
	19	Gerard Boeren	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
	26	Ton Ruepert	Tilly Melse	6028287	José Schoonenberg	6033208
dec	3	Wim van Dijk	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
	10	Herman Schoemaker	Ingrid Blokzijl	6015800	Hannie van de Brink	6090647
	17	Wim van Leek	Annette Steenman	6090808	Gert de Bree	6016118
	24	Marga Boeren	Mia Egtberts	06 22371935	Wilma Hoogenboom	6023361
	31	Geen training, kantine gesloten				
jan	7	Leo Kortekaas	Nienke Alkema	6013463	Marie Hornung	
	14	Ton Ruepert	Joyce Stol	6012323	Jos Bloem	06 38062933
	21	Gerard Boeren	Hans van Hees	6026618	Hilda v d Heiden	6010139
	28	Wim van Dijk	José van Dalen	6029134	Marga Bos	6016883
febr	4	Herman Schoemaker	Philip Parlevliet	6016096	Fenna Valk	6016096
	11	Wim van Leek	Ivonne Jansen	5421610	Willy Versteegh	6013156
	18	Marga Boeren	Joke Sax	6022712	Els Klemann	6017814
	25	Leo Kortekaas	Ton van Daatselaar	6010384	Els Hindriks	6037095

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

TV SERVICE TON UYLAND

Reparatie en verkoop TV / Video
Verhuur geluidsinstallaties

Openingstijden:

Maandag

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

NK (Nationale D-Spelen)

Op zondag 4 september hebben elf D-junioren van AV Pijnenburg gestreden om de officieuze Nederlandse Kampioenschappen in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Helaas wisten de Pijnenburgers geen podiumplaatsen te veroveren, maar er werden wel een heel stel nieuwe Persoonlijke Records gebroken.

Mara Kaspers verpulverde haar oude PR (11.76 sec) op de 60 mtr Horden in een tijd van 11.38. In de daaropvolgende halve finale scherpte ze die tijd nogmaals aan en liep 10.81sec! Mara verbrak ook haar oude PR op de 60 mtr sprint in een tijd van 8.95sec.

Hilde Luytjens wierp de speer naar een afstand van 28,9 mtr en werd daarmee vijfde op de Nederlandse ranglijst. Aad Schuilenburg wierp 30,17 mtr. En behaalde daarmee de vierde plaats op de Nederlandse ranglijst.

Andere uitslagen: Verspringen: Robin Abrahamse 4,40 mtr. Mirte Klarenbeek 3,33 mtr. Jort Meijboom 4,11 mtr. Hoogspringen Wouke van 't Klooster 1,35 mtr. Speerwerpen Luc van Wessel 20,00 mtr en Stefan Smits 16,46 mtr. Duco Fabrie 11.33 sec op de 80 mtr sprint. Guus Nouwen liep de 1.000 mtr in een tijd van 3:12.00.

C-Spelen Amsterdam Osdorp

Zaterdag de 27-e augustus was echt nat. Het begon zo mooi met het zonnetje erbij in Amsterdam Osdorp, bij atletiekvereniging AAC. Maar vanaf ca. 11.30 uur kwam het met bakken uit de lucht. Dat deed de prestaties van geen van de atleten erg goed. Bij het verspringen kwamen Laura Davey, Amy Sevink en Angeniet Helwig nog wel boven de 4 meter uit, maar een maximum van 4.45 m voor Laura was in dit deelnemers veld niet genoeg voor een finaleplaats. Ook de 80 m verregende compleet, waardoor Laura Davey helaas niet goed uit de startblokken kwam. Dewi Posthuma had echt een perfecte start met de 300 m horden. Zo goed, dat ze helaas te kort op een van de horden kwam en toen moest inhouden. Daarna maakte ze haar race nog een beetje goed door nog 2 atleten in te halen, maar de tijd was niet meer goed te maken voor een finale plek. Helaas moest ze korte tijd later de 1000 meter lopen waar niet voldoende energie meer voor over was. Wel een prima poging, maar helaas geen goede klassering. Ook de discuswerpers Lisa Biesterveld en Angeniet Helwig werden geplaagd door het slechte weer. De ring van waaruit geworpen werd, leek wel een ijsbaan: de één na de ander vloog uit de bocht. Toch wierpen beide meiden nog ruim 22 meter. Helaas was ten minste 24,5



Menno Blom

meter nodig om bij de laatste 12 te komen. Menno Blom moest in afwisselend regen en zonneschijn de hoogte in. 1.60 was zijn keurige resultaat, maar ook hier waren er jongens die nog hoger sprongen. Caressa Blanckstein maakte de dag nog heel spannend met het kogelstoten. Zij stootte door naar de finale en haalde daar uiteindelijk de 4-de plaats met 10.99 meter. In dit Nederlandse Kampioenschap is dat een geweldige prestatie.



"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.

NK Atletiek (dag 2): Martina sprint naar Londen (Wedstrijdatletiek)

31 juli 2011

Churandy Martina heeft zich bij de NK Atletiek genomineerd voor de 200m bij de Olympische Spelen van Londen. Hij won het onderdeel in 20,38.

Bij windstil weer domineerde Martina het veld op de 200 meter, nadat hij eerder ook de 100 meter al op zijn naam schreef. Op beide afstanden kan hij ook deelnemen aan de WK in Daegu. 'Ik heb mijn best gedaan', aldus de bescheiden Antilliaan, die deze zomer voor het eerst voor Nederland gaat uitkomen.

De Olympische limiet staat precies op 20,38. Voor Daegu is 20,55 vereist. Patrick van Luijk, die achter Martina het zilver won in 20,67, bleef daar nog een fractie van verwijderd. Het brons was voor Joeri Moerman in 21,04.



Churandy Martina



Patrick van Luijk, Churandy Martina en Joeri Moerman

Op de 100 meter bleven eerder op de zondagmiddag supertijden uit in het Olympisch stadion, waar de sprinters ook toen al vrijwel geen wind hadden (-0.5). Martina wist hier, anders dan bij de MONDO Keien Meeting in Uden, Van Luijk wel achter zich te laten (10,27 tegen 10,34). Giovanni Codrington won brons met 10,50).



1K Runaway

Zoals de laatste jaren gebruikelijk is, waren de NK Atletiek ook het schouwtoneel voor **de finales van de 1K Runaway**, waarvoor de jonge atleten zich bij allerlei loopevenementen kunnen kwalificeren. In het Amsterdamse Olympisch Stadion werden acht finales over 1000 meter gelopen: in vier leeftijdscategorieën en verdeeld over jongens en meisjes.

De winnaars waren dit keer:

Meisjes 7 jaar: Isabel Raap 3.59,75 Jongens 7 jaar: Guus Dielissen 3.43,57 Meisjes 8 jaar: Sofie Dokter 3.50,56
Jongens 8 jaar: Willem Korstanje 3.33,80 Meisjes 9/10 jaar: Christel Heuseveldt 3.20,91

Jongens 9/10 jaar: Henrik Kok 3.14,73 → meest rechts staand op de foto !

Meisjes 11/12 jaar: Susan van Weperen 3.14,60 Jongens 11/12 jaar: Elias Loukili 3.02,14



Uiterst rechts Henrik Kok

400m horden

Thomas Kortbeek kwam niet in de buurt van zijn beste jaarprestatie en mede daardoor ging het goud naar de man die zijn ritme het beste vast wist te houden. Daniel Franken liep in de binnenbaan verrassend naar 51,62 en won, voor Kortbeek (52,30) en Jesper Arts, die lang aan leiding liep maar bij de laatste horden wat haperde en met 52,36 wel dicht bij zijn beste jaarprestatie uitkwam. **Daniel Franken is een oud-Pijnenburg jeugdlid, die alweer heel**

wat jaartjes geleden met zijn ouders naar Apeldoorn verhuisde.



Daniël Franken

Hinkstapspringen

Brenda Baar dacht heel even dat ze haar Nederlands record had verbeterd, maar bij haar beste sprong had ze iets teveel rugwind. Ze won niettemin wel met deze afstand van 13,53. Meruska Eduarda kwam tot 12,23 en Nora Ritzen tot 12,10 voor de twee andere podiumplaatsen. Bij de mannen was favoriet Fabian Florant met 15,94 de beste, voor Sander Hage (15,11) en Maarten Bouwman (14,47).

Bij de Titelstrijd ontbrak de (oud-)Pijnenburger Wik Breure, die te druk is met zijn studie.

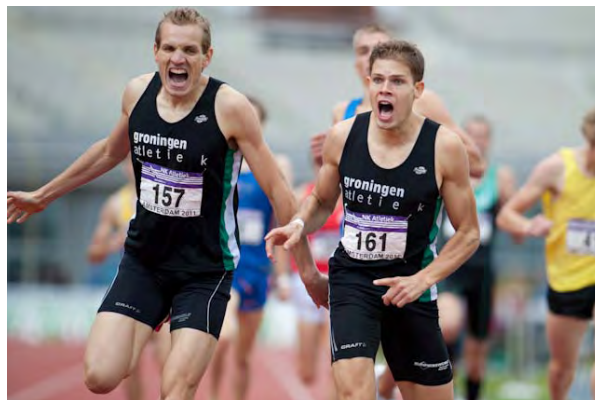
800 meter

Ze liepen geen van beiden scherpe tijden, maar waar Robert Lathouwers tevreden van de baan stapte, waren er bij Yvonne Hak wat twijfels te bespeuren. Lathouwers liep solerend naar 1.48,58 en was blij dat zijn voet geen

problemen gaf na twee races op twee achtereenvolgende dagen. Hij staat nu wel voor de vraag of hij in de komende weken op zoek gaat naar wedstrijden om alsnog de WK-limiet na te streven. Wilfred van Holst won met 1.49,69 zilver en Victor Bouwman met 1.49,73 brons.



Yvonne Hak voor Machteld Mulder



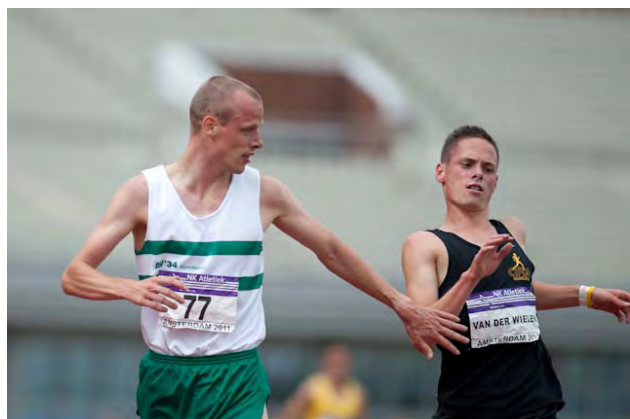
Victor Bouwman en Wilfred van Holst

Yvonne Hak had gehoopt op een snellere tijd dan de 2.05,54 waarmee ze de overwinning voor zich opeiste, ook al na een solrace. Ze nam Machteld Mulder mee naar 2.06,31, Marlies Manders gaf wat meer toe en won met 2.08,55 brons.

Hak heeft, zoals eerder gemeld, trainingsachterstand opgelopen en moet nu vooral door rust in vorm zien te raken voor de WK.

5000 meter

Ilse Pol nam de leiding en trok het veld al snel uiteen, waardoor een kopgroepje van vier vrouwen ontstond. Halverwege drong ze Miranda Boonstra de leiding op, maar op vier ronden voor de finish liep Pol ogenschijnlijk makkelijk van de anderen weg om in 16.03,98. Boonstra werd tweede in 16.10,16 en Andrea Deelstra derde in 16.18,03



Bij de mannen nam Khalid Choukoud het voortouw. 'Ik wist dat ik tegen de anderen kansloos zou zijn in de eindsprint, dus ik had geen keus', zei hij achteraf. Maar hij kwam niet echt los en moest in de eindfase in Dennis Licht (14.17,70) en **Jesper van der Wielen** (14.18,03), **een paar jaar geleden winnaar van de Sylvestercross**, zijn meerderen erkennen. Zelf werd hij derde in 14.22,89.

ADVERTEREN IN THE STRETCHER:
redactie@avpijnenburg.nl

ROSSMARK

Krijkamp Den Oude
accountants belastingadviseurs



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

ASR
vastgoed

**INTERSPORT
VAN DAM**
Birkstraat 103, Soest, tel.: (035) 603 00 04

altrecht



Stichting
Het Utrechts Landschap
Landgoed Oostbroek
te De Bilt



Gooi, Vecht- en Eemstreek

Nordic Walking Soest
www.nordicwalkingsoest.nl

**Vereniging
Natuurmonumenten**

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 OZ 10 (einde Bosstraat), Soest

Informatie

www.bosmarathon.eu
info@bosmarathon.nl

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

Begunstigers:

Loodgietersbedrijf Soest B.V., BonTalen & Partners BV, Troefmarkt Janmaat

Kom je even met mij praten over..... ?

Mijn prestaties bij Atletiekvereniging Pijnenburg. Dat kunnen zeker de woorden zijn van **Henrik Kok**, een 10 jarige enthousiaste jongen die eind Januari 2011 de mededeling van de arts kreeg diabetisch patiënt te zijn. Uiteraard een uiterst vervelende uitspraak, vertelt zijn moeder. Na een half jaar waarin Henrik steeds moe was en steeds magerder werd, en tevens griepverschijnselen vertoonde, kwam er gelukkig eindelijk duidelijkheid voor hem!

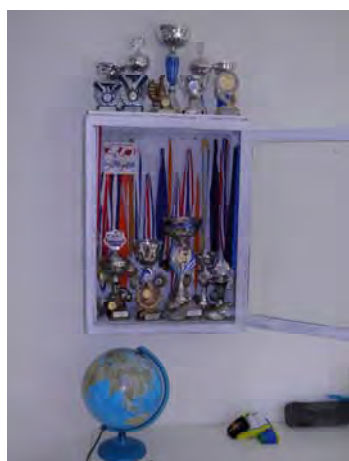
Maar Henrik knokte terug en hoe! Hij spuit zichzelf, nu 3 keer daags. Wat een karakter, voor een jongen van 10 jaar! En een energie, ik zit buiten met Henrik in de waranda aan de koffie, samen met zijn moeder, die hem helpt informatie te verstrekken. Hij rent naar zijn



kamer boven, en komt terug met een enorme stapel met lintjes, diploma's, uitslagen en persoonlijke records, krantenknipsels, handtekeningen van beroemde atleten!

Ik zie aan zijn gezicht, dat hij zoveel mogelijk wil vertellen over zijn tot nu toe bereikte resultaten in de atletieksport.

Je keuze voor de atletieksport, hoe is deze ontstaan?



Nu, dat kwam namelijk door mijn Basisschool Ludgerus, daar werd ik tijdens de sponsorloop op 7 jarige leeftijd, zo geboeid door deze sport en dat is tot op heden een prima uitlaatklep voor mij! Henrik, hoe vaak train je in de week? Nu, dat zal ik je vertellen. Ik train 2

keer per week bij AV Pijnenburg onder leiding van Tim Mout en 1 keer per week ga ik naar Nieuwegein. Daar train ik bij AV Atverni, onder leiding van Rob Druppers, (ooit zelf Nederlands Kampioen hardlopen 800 meter, geen onbekende voor de oudere atleten onder ons) die mij een goede starttechniek leert en intervaltechniek bijbrengt!



Finale 31 juli Amsterdam

Je bent echt een toppertje, als je op deze leeftijd zo'n motivatie hebt om alleen voor het beste te gaan, want eigenlijk bij elke wedstrijd ga je voor plaats 1 toch? Uiteraard, hij straalt op dat moment van oor tot oor, ik kijk nu al uit naar 31 juli, dan neem ik deel aan de wedstrijd 1K Runaway, in het Olympische Stadion in Amsterdam. Daar kom ik uit voor de 1000 meter, want ik ben namelijk geselecteerd, als een van de 20 besten van Nederland, dus best spannend toch? En neem van mij aan, ik ga natuurlijk voor een enorme goede uitslag lopen. Ik onderbreek hiervoor mijn vakantie in Spanje. Ik vlieg vanuit Barcelona 30 juli naar luchthaven Schiphol, om deze wedstrijd niet te missen (over inzet gesproken!) En daarna vlieg ik weer terug om mijn vakantie weer voort te zetten!

Op de vraag, hoe hij zijn zomervakantie invult, want je hebt heerlijk veel vrije dagen toch?

Oh, die kom ik prima door hoor, ik heb veel vrienden bij mij in de straat, maar mijn beste vriend is Stef. Hij roept hem gelijk en inderdaad een aardige jongen, waar hij inmiddels al weer 7 jaar bevriend mee is. En wat ik dan doe, voetballen, zwemmen, WII, en lekker buitenspelen! Nee hoor en mij vervelen, dat doe ik gelukkig nooit!

Henrik, je technische nummers wil je daar even toelichting op geven?

Nu die zal ik je geven, dat zijn:

Verspringen, mijn afstand hierin is 4.30
Hoogspringen 1.15
1000 meter hardlopen in een tijd van 3.17
Als laatste onderdeel 60 meter sprinten in een tijd van? (8.80)

Henrik, je hebt best een bijzondere voornaam, waar komt die naam vandaan?

Zijn moeder vertelt: ik kom namelijk uit Denemarken en daar is het een Deense jongensnaam,



Winnaar Lelystad 1Krun

Henrik kijkt zijn moeder aan, met een gezicht van 'goed gekozen hoor Ma'!
 Tot slot, Henrik wat is je lievelingsgerecht? Je weet wel, waar het water van in je mond loopt!
 Mijn lievelingsgerecht is Pizza met salami, of een frikadel puur zonder uitjes of sauzen!
 De tijd gaat snel en eigenlijk vindt Henrik het ook wel tijd om heerlijk met zijn vrienden te gaan spelen. Ik

bedank Henrik en zijn moeder voor de gastvrijheid van beiden en de spontaniteit van deze sportieve jongen speciaal, waar we in de toekomst zeker op atletiekgebied, meer van gaan horen!

Ria van Egdom

NORDIC WALKING nieuws: beginnersclinic

door André van Zadel



Wat zo'n 5 jaar geleden echt niet iedereen voor mogelijk hield is toch gebeurd: nordic walking is populair gebleven en is zelfs een belangrijk onderdeel geworden van de hele loop- en wandelsport. Ook bij onze AV Pijnenburg zijn al die nordic walkers al lang niet meer weg te denken uit het dagelijkse trainingsgebeuren. En als het aan ons ligt worden dat er nog een paar meer!

Daarom starten we binnenkort weer een beginnersclinic. Nieuwe enthousiastelingen kunnen bij ons deze leuke sport komen leren. Wil je na bijvoorbeeld een periode van blessureleed op een veel minder belastende manier weer gaan sporten? Of ben je gewoon nieuwsgierig? Of kan het misschien een aanvulling zijn op andere sporten of bewegingsvormen? Door nordic walking kun je kennismaken met een actieve buitensport die voor vrijwel iedereen toegankelijk is. En in groepsverband is het natuurlijk nóg veel leuker.

De clinic start op woensdag 12 oktober en bestaat weer uit 8 lessen, verdeeld over 4 weken. Daarin worden niet alleen alle beginselen van het nordic walken bijgebracht, in deze trainingen kun je vooral ook genieten van onze mooie Soester natuur. Alle trainingen vinden daarom overdag plaats. De trainingstijden zijn op de woensdagochtend om 09.15 uur en op de zaterdagochtend om 09.00 uur en duren ongeveer anderhalf uur. De eerste les is dus op woensdagochtend 12 oktober, de laatste op zaterdagochtend 5 november. Deelname kost slechts € 45. Het gebruik van onze poles (=stokken) is inbegrepen.

Aanmelden voor deze clinic kan via onze website www.avpijnenburg.nl. Daar staat ook dit artikel en kan men nadere informatie krijgen via e-mail. Weet je iemand die graag nordic walken wil leren, maar hem/haar dan hierop attent en verwijst naar de website. Hoe eerder hoe beter, want vol is vol.

Bij voldoende ruimte in de clinic staat aanmelding ook open voor mensen die al lid van AV Pijnenburg zijn en graag kennis willen maken met deze leuke tak van de loopsport.

Inmiddels is wel duidelijk dat de meeste deelnemers aan de clinics het niet bij die 8 lessen willen laten. Ze willen daarna doorgaan, liefst in groepsverband bij onze vereniging.

Daar houden we vooraf natuurlijk al wel een beetje rekening mee en hebben dus eerst beoordeeld of er bij de groepen nog voldoende instroommogelijkheden zijn. En die zijn er nog wel. We willen immers graag iedereen een plek bieden.

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

Noodwacht AV Pijnenburg

De noodwacht bij AV Pijnenburg draait nu al ruim anderhalf jaar. In de loop van de tijd zijn er hier en daar wat kleine aanpassingen aan de procedures gemaakt. De leden van de noodwacht zijn tijdens de trainingen meestal onzichtbaar op de achtergrond aanwezig in de Pijnenburgt. Alleen bij een calamiteit treden zij op de voorgrond. Zij vervullen echter wel een hele belangrijke taak.

We hebben in overleg met het bestuur van AV Pijnenburg het plan opgevat om een avond te plannen waarvoor we deze noodwachten en de trainers uitnodigen. De bedoeling van deze avond is om onder genot van een hapje en een drankje ervaringen uit te wisselen over de noodwacht. We hopen daar als coördinatoren wat uit te kunnen leren. Wat kunnen we veranderen en verbeteren? Hoe zijn de ervaringen van de noodwachten en die van de trainers? Maar er zullen bij de noodwachten mogelijk ook nog wat onduidelijkheden zijn die we dan kunnen toelichten. We zullen daar ook wat kunnen vertellen over de oefeningen. Maar ook, wat hebben we uit deze oefeningen geleerd?

We proberen op die avond ook een spreker uit te nodigen die vanuit een ander gezichtspunt dan een sporter naar onze activiteiten kijkt. We denken dan aan een ambulance broeder of iemand van de Hartstichting. Alle noodwachten en de trainers krijgen de uitnodiging voor deze avond per e-mail. Maar andere leden die geïnteresseerd zijn in deze materie zijn ook welkom. Maar laat dan wel even weten dat je wilt komen. Dat kan door het sturen van een e-mail naar: noodwacht@avpijnenburg.nl

Wanneer? oorspronkelijk hadden we september bij de start van ons nieuw loopseizoen gepland, maar vervelende medische ongemakken gooien roet in het eten. Ik wordt momenteel behandeld voor een ontsteking in m'n voet. Dat maakt me minder mobiel

en ben ik daarom als coördinator noodwacht minder beschikbaar. Ik wil als coördinator natuurlijk graag bij de noodwachtavond aanwezig zijn. We stellen daarom deze avond nog even uit. We gaan in ieder geval door met het organiseren en we zullen jullie op de hoogte houden van de datum via het mededelingenbord in de hal.

Wat doet een noodwacht ook al weer?

De noodwacht blijft bij de reguliere training in het clubgebouw van Pijnenburg en komt alleen bij een noodoproep in actie. Zijn of haar enige taak is dan de AED zo snel mogelijk naar de plaats van de calamiteit te brengen. Hiervoor zijn verschillende hulpmiddelen ter beschikking.

Helaas hebben we, om de noodwacht goed te laten functioneren, nog te weinig vrijwilligers.

Iedereen beseft dat het heel, heel erg belangrijk is dat er ingeval van een calamiteit bij de training snel wordt gehandeld. Het zal jezelf maar overkomen, dan wil je toch ook geholpen worden. We hebben ruim 600 leden die aan de trainingen deelnemen. Dan moeten er toch voldoende leden zijn die twee keer per jaar in de "Pijnenburgt" de (nood)wacht houden.

Word ook noodwacht!

U kunt u aan melden door het sturen van een e-mail naar: noodwacht@avpijnenburg.nl of door te bellen naar 035-6011965 of door naar deze avond te komen. Wij zorgen voor een opleiding.

*Rob Goudriaan – coördinator noodwacht
Paul Romein – bestuur AV Pijnenburg*

Na Duingolf komt ???

31 oktober 2010 organiseerde de 50 Euro Club van AV Pijnenburg, de sponsorclub van onze vereniging, haar jaarlijkse evenement: DUINGOLF met WINTERKOST.

Een bijzonder geslaagde happening, met meer dan 60 deelnemers, waarover nu nog regelmatig wordt gesproken. Gelijktijdig wordt de vraag gesteld wanneer is het volgende evenement en wat gaan we doen? Over het laatste doen we nog geen mededelingen maar de datum is al wel vastgelegd!

Zet dus nu **zondag 30 oktober 2011** alvast in uw agenda want dan vindt de volgende happening van de 50 Euro Club plaats. Iedereen, alle leden van AV Pijnenburg en hun 'aanhang' zijn hierbij uitgenodigd. De leden zullen binnenkort persoonlijk bericht ontvangen. Niet leden kunnen de details lezen op het

mededelingenbord in de hal van ons clubhuis en op de website van AV Pijnenburg. Nieuwe leden van de 50 Euro Club zijn geweldig welkom, alle details over onze club, de doelstellingen, de activiteiten en nog veel meer informatie vinden jullie op de website van onze club, www.avpijnenburg.nl, klik op het 50 Euro Club logo. Zijn er dan nog vragen of opmerkingen, neem dan contact met ons op. Groet en tot 30 oktober 2011!
Dymen van Emst, voorzitter.

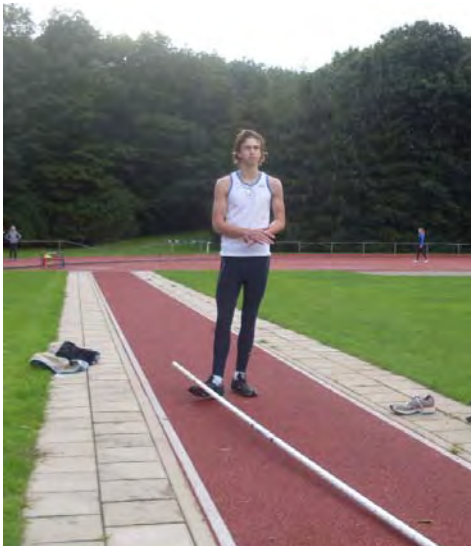


PS. Voor alle duidelijkheid ook (nog) NIET leden zijn van harte welkom op ons feestje op 30 oktober 2011!

Dewi en Jasper winnen Gooi en Eemlandcircuit.

Opnieuw actie op onze atletiekbaan. Op 7 september mochten wij de finalewedstrijd van het Gooi en Eemlandcircuit 2011 organiseren. Na wedstrijden in Amersfoort (2 maal), Huizen en Lelystad was Pijnenburg aan de beurt. We hadden veel onderdelen op het programma staan: 100 en 200 m., 800 en 3000 m., Zweedse estafette (400-300-200-100m.), kogelstoten en speerwerpen, verspringen, hoogspringen en polsstokhoogspringen.

Dit laatste onderdeel was wel een van de opmerkelijkste onderdelen van deze avond. Allereerst was het de deelname van de 75-jarige Kees van Giezen uit Hilversum en het nieuwe clubrecord van Bradley die als eerste B junior van Pijnenburg over de 3.05 m. sprong. Maar nog meer springers van onze nieuwe springtrainer Jan(tje) deden goede dingen. Bij het hoogspringen was het Tom die een vet p.r. sprong n.l. 1.80 m. Jente en Nikki haalde allebei de 1.45 m. De sprint stond in het teken van de 3 M's van Pijnenburg.



de nieuwe clubrecord-houder polshoog: Bradley.

Heel rap waren Mark en Marco op de 100 en 200 m. Mark was de snelste op de 100 m. met precies 12.00 sec. Op de 200 m. liep Mark 24.52 sec. Marco bracht zijn p.r. op de 200 m. naar 23.25 sec. Maar ook Menno liep de 100 m. snel (12.66 sec.). De werpers deden het relatief rustig deze avond. Alleen Suus kwam tot een mooi speerwerp-afstand van 33.55 m., terwijl Caressa bij kogel tot 10.60 m. kwam. Melle wierp voor het eerst de 700 gram speer en kwam al gelijk al over de 30 m.

De overwinning op de 3000 m. ging gemakkelijk naar Jeroen in de tijd van 9.32 min. Deze heerlijke atletiekavond werd afgesloten met de Zweedse estafette, waarbij de herenploeg van Pijnenburg won in 2.09 min. Sterk was ook het lopen van de damesjunioren ploeg van Pijnenburg.

Bij de prijsuitreiking aan het einde van de avond, waar de klassementsprijzen over de 5 wedstrijden werden uitgereikt, bleek dat Pijnenburg 2 maal op de middenafstand had gewonnen. Bij de dames was dit Dewi en bij de heren Jasper.



De 75-jarige Kees van Giezen deed mee met het polsstokhoogspringen



Dewi winnares van het circuit



mila trainer Ben als jurylid polsstokhoogspringen: het moet toch niet gekker worden



Pijnenburgtrainers Marcel, Jan en Henny ook al aan het jureren.

Uitslagen Gildeloop 24 augustus

Nrs 1 t/m 3:

Meisjes t/m 9 jr

- 1 Bo Keijzer
- 2 Isis Molenaar
- 3 Anne Smid

Jongens t/m 9 jr

- 1 Mats Hartog
- 2 Bart Hooft
- 3 Emil Frijling

Meisjes 10 t/m 12 jr

- 1 Wouke van 't Klooster
- 2 Sandre v.d. Grift
- 3 Bowy Roest

Jongens 10 t/m 12 jr

- 1 Henrik Kok
- 2 Aad Schuilenburg
- 3 Lennaert Gijssen

Meisjes 13 t/m 16 jr

- 1 Iris ter Horst
- 2 Jolijn de Blocq v. Scheltinga
- 3 Susan Nouwen

Jongens 13 t/m 16 jr

- 1 Guus Nouwen
- 2 Niek Frijlink
- 3 Matthijs van den Bogaard
- 3 Daan Frijlink

Vrouwen senioren

- 1 Roos Smink
- 2 Marloes Faddegan
- 3 Yana Alvarez

Vrouwen veteranen

- 1 Suzanne Hagevoort
- 2 Janet Wetser
- 3 Gea Bos

Mannen senioren

- 1 Michiel Losser
- 2 Michiel Rubensma
- 3 Harm van Dijk

Mannen veteranen

- 1 Michel Besseling
- 2 Harry Sikkema
- 3 Gerrit Heusinkveld



Start van de Jeugd



*1 Bo Keijzer (m) 2 Isis Molenaar (l)
3 Anne Smid (r)*



*1 Henrik Kok (m) 2 Aad Schuilenburg (l)
3 Lennaert Gijssen (r)*



1 Mats Hartog (m) 2 Bart Hooft (l) 3 Emil Frijling (r)



*1 Suzanne Hagevoort (m)
2 Janet Wetser (r)
3 Gea Bos (l)*



Michiel Losser winnaar mannen senioren





Bettina Beauty Care

NATUURLIJK

MOOI

Lekker ontspannen na het sporten!

— Pijnenburg — voetreflex behandeling

(voor dames en heren)

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

Maak nu een afspraak voor een
ontspannende voetreflex massage

Normaal €45,-
Nu 39.95

BETTINA BEAUTY CARE • HARTWEG 70 • 3762 SG SOEST

T 035 603 11 93

WWW.BETTINABEAUTYCARE.NL • INFO@BETTINABEAUTYCARE.NL

*Actie geldt alleen bij inlevering van deze advertentie

Gebiedsfinale D-junioren AV Pijnenburg

Afgelopen zaterdag waren de regiofinales van de competities voor CD-junioren waarvoor alle 4 de ploegen van AV Pijnenburg zich hadden geplaatst.

De D-junioren van AV Pijnenburg traden op zaterdag 25 juni met twee ploegen aan in de gebiedsfinale. De jongens D en meisjes C reisden af naar Heerhugowaard, de meisjes D en jongens C gingen naar Santpoort.

De jongens-ploeg had zich als tiende geplaatst en eindigde in de finale op een knappe 9^e plaats. Duco Fabrie liep een nieuw PR op de 80 mtr sprint en noteerde 11.24sec. Aad Schuilenburg liet een mooie tijd van 12.00sec noteren op de 80 mtr. Guus Nouwen werd knap 5^e op de 1.000 mtr met een PR-tijd van 3,11.16! Lucas Biesterveld liep de 1.000 mtr in een tijd van 3,37.42. Ook Max Groot liep een PR op de 80 mtr Horden: 15.47sec. Jort Meijboom eindigde in 16.13sec op de horden. Bij het hoogspringen noteerde Aad Schuilenburg een hoogte van 1,25mtr. Duo Fabrie sprong 4,12 mtr ver. Max Groot stootte de kogel naar een afstand van 8,59mtr. Bij het discuswerpen liet Lex Butzelaar een afstand van 16,63mtr noteren.

Ook de meisjes junioren D hadden zich als tiende geplaatst. Zij eindigden in een regenachtig Santpoort op een goede 9^e plaats. Esmee Stöver liet een PR noteren op de 80mtr sprint in een tijd met een tijd van 9.51sec. Bij de 1.000mtr eindigde Wouke van 't Klooster als 14^e met een tijd van 3,48.38 direct gevolgd door Sandra van de Grift met een tijd van 3,50.61. Mara Kaspers liet een hele knappe tijd noteren op de 60mtr horden: 11.76sec. Wouke van 't Klooster werd als jongste deelneemster heel knap 2^e bij het hoogspringen met 1,40mtr! Mara Kaspers sprong 3,82mtr ver en Famke Broekhuizen stootte de kogel naar een

respectabele 8,27mtr. Hilde Luytjens werd 5^e bij het speerwerpen met een afstand van 21,10mtr.

De jongens en meisjes junioren C werden beide 5^e in hun regiofinale. Afwachten wat de definitieve uitslagen zijn van de overige regio's. De jongens staan waarschijnlijk landelijk 13^e waar alleen de eerste 12 door gaan.

Op zondag mochten de senioren voor hun laatste competitiewedstrijd naar Almere. Het mooie warme weer zorgde vooral op de sprintnummers voor goede prestaties.

Sander Abrahamse verbeterde zowel op de 100m (in 12.08sec.) als op de 200m (in 24.52sec.) zijn PR. Ook Jasper Smits liep een knappe 200m. in 25.30sec. Marco Jansen was actief op de ver en hss. Bij het verspringen bleef hij net 1 cm. verwijderd van de 6meter-grens. Bij het hss haalde hij een PR van 12.68m en de 2^e plaats veel punten binnen. Dat deed ook Tom Groot die 3^e werd met zijn hoogtesprong van 1.75m.

Vincent Hoffmann kaapte met zijn 2.02.58min. een mooie 4^e plaats weg bij zijn favoriete 800m. Speerwerper Niels Kleijwegt wierp 45.52m en noteerde de daarmee een 6^e plaats.

Uitslagen Seniorencompetitie Almere.

Sander Abrahamse 100m 12.08; 200m 24.52;
Dominique Andriessen 100m 12.45; kogel 10.18;
Jasper Smits: 200m 25.30; 400m 56.00;
Koen Zwart 400m 54.62;
Vincent Hofmann 800m 2.02.58; kogel 9.28
Tom Groot 110mh 25.22; hoog 1.75;
Mitchell Thiel 5000m 19.23.52;
Marco Jansen ver 5.99; hss 12.68;
Niels Kleiwegt discus 26.55; speer 45.52

MASSAGE

Aanraking met aandacht

Na het behalen van mijn diploma sportmassage bij sportacademie 'Thim van der Laan', heb ik thuis massage gegeven. Dit gaf mij veel plezier en voldoening.

Overbelaste/ gevoelige spieren, alledaagse stresssituaties, even niet lekker in je vel zitten....Kortom alledaagse ongemakken die ons tijdelijk uit balans kunnen brengen, de oplossing is simpel en effectief: een MASSAGE. Alles is erop gericht om u te ontspannen.

De basismassage wordt gegeven vanuit een klassieke ontspanningsmassage. Aan bod komen, effleurages, knedingen en intuïtief met warmte, aandacht, respect en gevoel! Hierdoor ontstaat een natuurlijke en verfijnde manier van aanraken, die heerlijk en ontspannend is om te ondergaan. De ontspanningsmassage is een lichaamsmassage direct op de huid, waarbij een massage olie wordt gebruikt.

Duur van de massage half uur, kost 20 euro. Duur van de massage 45 minuten, kost 30 euro. *

Ik neem mee massagetafel, olie, hoeslaken. U dient zelf te zorgen voor handdoeken en een (rookvrije) ruimte. Op afspraak regelt u zelf een tijdstip dat het u uitkomt**

Sandra Stolwijk 035 6013874 sandra.stolwijk@planet.nl

***Buiten Soest + reiskosten**

****Vraag ook naar 5 behandelingen. Korting op 5 of meer behandelingen.**

AANKONDIGING van de 12^e ... **... spectaculaire BOSMARATHON**

Op 9-10-11 vindt de 12^e Pijnenburg Bosmarathon plaats.

De **GROENSTE Marathon van Nederland** staat dit jaar in het teken van bijzondere marathonlopers waaronder de Amerikaan John Wallace, die allen een eigen ludiek record nastreven. Het gaat hierbij niet om de snelste tijd, maar meer om zaken als 'recordhouder marathons lopen', 'marathons in de meeste landen lopen', 'zoveel mogelijke werelddelen aandoen met het lopen van marathons' en 'bereiken van een bijzonder aantal uitgelopen marathons'. John Wallace (68) streeft ernaar in zoveel mogelijk landen te (hebben) (ge)lopen.

Een Nederlander, die van zich doet spreken en ook van de partij zal zijn, is Gijs Honing. Hij heeft nu al 531 (ultra)marathons volbracht.

De *opening van het loopprogramma* zal spectaculair worden, als tenminste de weersomstandigheden dat toelaten. Jaap van den Berg, de oude Gildekoning van 2010/2011, hoopt zijn 100^e marathon tijdens de 12^e Bosmarathon te volbrengen. Hij is ook de hoofdpersoon tijdens de zeer bijzondere en nog nooit vertoonde start van het hoofdnnummer, de 42,2 km. Ook bijzonder is dat Jaap de stunt, bepaald geen risicoloze!, zelf heeft bedacht. Hij staat begin september op 98 marathons en heeft inmiddels ook Georgië voor een marathon bezocht.

De *organisatie* hoopt dat naast al deze bijzondere marathonlopers natuurlijk ook veel enthousiaste deelnemers uit de eigen regio en uit de geledingen van A.V. Pijnenburg zelf mee gaan doen aan het Bosmarathonprogramma. Het aantal deelnemers laat de laatste jaren een stijgende tendens zien. Een record aantal deelnemers is echter niet het belangrijkste doel van de organisatie. Zij vindt het belangrijker dat de deelnemers genieten van het groene parcours en voldoening vinden in het volbrengen en goed finishen op het programma-onderdeel, waaraan zij deelnemen.

Vaak is het in oktober nog heel *fraai weer*, wanneer de Bosmarathon plaatsvindt.

Na een bijzonder mooi voorjaar en een 'overnatte' zomer, de natste sinds 1906, hoopt de organisatie op een mild nazomerweertje op zondag de 9^e oktober a.s.

Dat maakt het niet alleen voor de lopers aangenamer, maar zeker ook voor de toeschouwers, die het atletiekcomplex van A.V. Pijnenburg dan gemakkelijker opzoeken om hun favorieten tijdens hun deelname aan te moedigen.

Het programma begint om 10.30 uur met de start van de Marathon (4 ronden), de Marathonestafette (4 x 10,5 km) en de afstand van 31,5 km (3 ronden). De Jeugd komt vanaf 10.35 uur aan bod. De 5 km start om 11.30 uur en de Halve Marathon over 21,1 km gaat om 12.30 uur van start. Vervolgens wordt om 13.45 uur de Bosmarathon voortgezet met de 10,5 km Hardloopwedstrijd (1 ronde). Tot slot start om 13.47 uur de 10,5 km Nordic Walking en de 10,5 km Powerwalk, ook wel Sportief Wandelen genoemd. Tegen 16.00 uur is nagenoeg iedereen binnen en kan men nog een aantal uren volop nagenieten van de 12^e Bosmarathon.

Intersport Van Dam in Soest heeft via eigenaar Piet Hoek een premie (€ 100,-) uitgelooft voor de beste mannelijke én de beste vrouwelijke deelnemer, die erin slaagt het parcoursrecord van de zware

Bosmarathon (42,2 km) te verbeteren. *Het parcoursrecord* bij de mannen staat op naam van de Rus Axeleen Aleksandr, die in 2003 met zijn tijd van 2.51.25 een scherp parcours-record heeft neergezet. Bij de Dames dateert het record van 2009, toen Majet Spoelder het parcoursrecord verbeterde naar 3.27.45. De uitdaging is dus een van déze tijden te verbeteren! Het parcours ligt er overigens op dit moment, begin september, belabberd bij. Mooi weer in september kan daar nog iets aan veranderen, maar evengoed kan het nog meer verslechteren. We zullen het zien!



... DOE OOK MEE aan ... óf ... KOM KIJKEN naar ...

het PROGRAMMA v.d. GROENSTE MARATHON van NEDERLAND !!!

De helden van Pijnenburg.

Op de site van de Atletiek Unie wordt er momenteel gediscussieerd of Nederland wel atletiekhelden heeft. Nou, dat behoeven wij bij Pijnenburg niet te doen. Want naast de vele talentvolle atleten (es), superenthousiaste trainers en vakkundige bestuursleden beschikken we over een heleboel andere vrijwilligers. En in deze laatste categorie gebeuren soms (of beter gezegd vaak) hele leuke en verrassende dingen. Zo ook op een mooi vrijdagmorgen in

augustus. Het materiaalhok was al aardig opgeknapt voor de vakantie. Maar toch nog net niet goed genoeg voor Anton en Herman. Want ze waren volop aan de slag die dag. En zie op bijgaande foto's het resultaat: SUPER. Voor mij zijn dat de echte atletiekhelden van de a.v. Pijnenburg.



THUIS BIJ JEUGDTRAINER ROB JANSEN

Wie kent hem niet, de goedlachse, humoristische, spraakzame Rob?

Deze sympathieke man, geeft al meer dan 6 jaar met veel overgave trainingen, bij AV Pijnenburg elke zaterdagmorgen aan jongens en meisjes in de leeftijdsgroep van 14 tot en met 20 jaar. (C.D t/m A.B junioren de z.g. verticale-loopgroep).

Onder het genot van een heerlijke beker chocolademelk met stroopwafel, wil ik toch wel het e.e.a. met hem bespreken.

Rob, aangezien je al geruime tijd trainer bij Pijnenburg bent, vraag ik mij af wanneer is de liefde voor atletiek begonnen?

Nu dat zal ongeveer 25 jaar geleden geweest zijn, dat ik via een advertentie in de Soester Courant, las dat je kon deelnemen aan een coopertest. Op dat moment was ik een fervent voetballer bij voetbalvereniging S.E.C., waar ons team werd getraind door Jan Zwartkruis.

In mijn elftal speelde ook Jaap van den Berg, nu Gildekonink en niet te vergeten zijn marathons, waarvoor hij 56 verschillende landen heeft bezocht.

Maar goed, daar gaan we het uiteraard niet uitgebreid over hebben. Door een aantal sportblessures, leek het mij verstandig om het voetbal te vervangen door atletiek.

En door mijn intensieve voetbaltraining kwam ik glansrijk door mijn coopertest heen!

Ter aanvulling volgde ik 8 zaterdagdagen een cursus, Module J.A.L in Huizen o.l.v. Rien Slagter. tevens werd er extra aandacht besteed aan hoog- en verspringen, polstok- hoog en kogelstoten.

Voor mijn inzet werd ik beloond met een certificaat.

Wat is je drijfveer, om naast de dagelijkse werkzaamheden die je verricht, ook nog de wekelijkse trainingen onder je hoede te nemen?

Dat zal ik je vertellen, het kost mij persoonlijk geen enkele moeite om mijn pupillen wekelijks te trainen, sterker nog als er wedstrijden in het vooruitzicht zijn, train ik zelfs meerdere keren per week, om een uitblinker in de gelegenheid te stellen, zich goed voor te bereiden op de komende wedstrijd!

Aangezien mijn informatie betreffende jouw persoon, nogal beperkt is, wil je mij even op weg helpen?

In de eerste plaats staat voor mij centraal, het plezier in het maken van trainingsprogramma's, en de resultaten hiervan!

Mijn crosstraining bestaat uit een energieke training, dwars door de duinen, een paar flinke bergen nemen

en dan aan je pupillen meegeven, als ze de "bekende" oversteek van overpeinzing maken, d.w.z. wat is mijn doelstelling in het leven?

En wat neem je hiervan mee, en welke laat ik achter, in die prachtige bosrijke omgeving? Kijk dat vind ik persoonlijk heel belangrijk, licht Rob toe, ook de filosofie in het leven vind ik erg belangrijk en hoe gaan we met elkaar om! Respect, humor en saamhorigheid zijn 3 belangrijke aspecten voor hem.

Hij ziet zichzelf naast de trainingen ook als een soort vaderfiguur naar de jongeren toe, dit betekent, ik corrigeer tevens het gedrag en communicatieve vaardigheden(lees taalgebruik).

Als vertrouwenspersoon word ik erg gewaardeerd!



Tijdens de wintermaanden beschik je dan, bij extreem slecht weer, over een binnenlocatie?

Wij zijn echte bikkels, in de wintermaanden wordt er gewoon doorgetraind, alleen bij ijzel of onweer dan gaat het trainen niet door, want het moet wel een veilige training zijn en een beetje weerstand opbouwen is natuurlijk altijd prima toch?

Rob, mis je nog een vraag die ik niet aan je gesteld heb?

Ten eerste vind ik heel belangrijk, om te vermelden dat de samenwerking met de Jeugdcommissie o.l.v. Marcel Klarenbeek enorm goed functioneert, we hebben een fijn team jeugdtrainers en ik hoop voor nu en in de toekomst, nog lang met ze te mogen samenwerken!

Door het aantal jaren van training geven, heb ik mijn atleten van toen, zien uitgroeien tot heuse studenten. En weet je wat zo leuk is, ik word ook op examenfeesten uitgenodigd, en hierbij denk ik bijvoorbeeld aan Wik Breure uit Hollandse Rading!

Oh ja, weet je wat ik je ook nog wil vertellen, tijdens de training heb ik wel eens verteld, dat ik vroeger bij de commando's hebt gediend, en daar hebben ze best respect voor als je dat beroep hebt uitgeoefend!

Over Rob zijn atletiekverleden en -heden, kan nog uren worden verteld en geschreven, maar ik wens Rob, deze uiterst sympathieke man, het allerbeste toe en hoop

dat hij nog vele jaren mag genieten van de veelzijdige sport atletiek!

Rob bedankt voor het gezellige, zinvolle gesprek!

Redactrice "The Stretcher"
Ria van Egdom.

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



Wist U dat U The Stretcher ook digitaal kunt ontvangen?

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

Tevens is er de mogelijkheid The Stretcher digitaal te ontvangen.

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

ledenadministratie@avpiijnenburg.nl of redactie@avpiijnenburg.nl

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

Het .PDF bestand is in kleur, hierdoor zijn de foto's ook in kleur en dit komt de kwaliteit ten goede.

U komt dan niet meer in aanmerking voor een gedrukte versie

**Meer Pijnenburgnieuws:
Zie de website: www.avpiijnenburg.nl**

NK Atletiek in Alphen ad Rijn

Zaterdag 9 en zondag 10 juli waren de beste Nederlandse jeugdatleten actief op het NK Atletiek in Alphen ad Rijn. Ook een 5-tal atleten/atletes van AV Pijnenburg hadden zich op grond van hun prestaties eerder dit jaar geplaatst voor dit NK.

Vrijdagavond begon meteen goed. B-junior Harold Rog nestelde zich na de eerste ronde bij het kogelslingeren met 42.13m. op plaats 2. Daarna slingerde in de volgende 5 ronden nog een aantal atleten verder dan Harold. Harold verbeterde zich met zijn 2^e worp nog tot 42.53m. wat een 6^e plaats opleverde en een verbetering van zijn PR met ruim 2 meter. Susanne van der Hoeven nam deel aan het speerwerpen. Haar worp van 32.04m. was goed voor de 12^e plaats op dit NK.

Jasper Smits was drie dagen actief. Vrijdag werd hij 28^e op de 800m. Na een snelle 1^e ronde van 61s. kwam hij binnen in 2.09.25min.

Zaterdag de 3000m steeple Chase. Ondanks een val bij de 2^e passage van de waterbak liep hij naar een 10^e plaats in een dik PR van 11.04.50 min.. Zondag kwam daar nog een 22^e plek op de 1500m bij in 4.37.67min. Laat nu de vakantie maar beginnen.

Op de slotdag kwamen ook Kevin Land en Bradley Groenestein in actie. Eerst beide bij het speerwerpen waar Bradley (11^e in 42.81m) net voor Kevin (13^e in 38.86m) eindigde. Speerwerptalent voldoende bij AV Pijnenburg.

Daarna mocht Bradley ook nog deelnemen aan de 2000 steeple chase wat hem een 7^e plek opleverde in 7.15.34min.

Wageningen-bijmaccen-de avond van Kevin.

Wat jammer genoeg nog weinig Pijnenburg-atleten doen, is het bezoek van een avond-instuif. Maar woensdag 15 juni was er wat werpvolk van de AVP, dat richting Wageningen ging om op het blauwe tartan een speer of slingerkogel zo ver mogelijk weg te krijgen.

En dat lukte ook bij deze wedstrijd weer aardig. Onze Suus kwam met de speer tot een leuke afstand van 31.90 m. Daar was ze blijkbaar erg tevreden over want de rest van de avond heeft ze alleen maar lopen zingen (ja als Marco er niet bij is....). Harold begint met de dag het kogelslingeren leuker te vinden. Eindigde hij vorig seizoen met een p.r. van 29 meter, nu was het vanavond een afstand van 38.86 m (oleeeee). Maar het mannetje van de avond was wel Kevin. Deze winter 2 maal door zijn enkel gegaan en voor dit zomerseizoen al afgeschreven (hooguit de para-olympics). Maar wat een goede fysiotherapeut wel niet kan doen. Kevin gooide de 700 gram wegende speer naar een nieuw persoonlijk record van 43.79 m. Met deze afstand kon hij later in het seizoen deelnemen aan het N.K.

Na deze zware lichamelijke inspanning moest er goed hersteld worden en dat wordt door de avP bij een fastfoodrestaurant gedaan onder de noemer van "bijmaccen". Met deze bezigheid beginnen wij al vrij populair te worden in werpend- Nederland. Want in onze slipstream namen wij atleten van Triathlon, GAC en Hellas mee.



Kevin



Jacco de Bruin

UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl



NIEUWE TRAINERS

door André van Zadel

Een van de speerpunten in de activiteiten van de trainerscommissie (TCRL) is het op peil houden van het trainersbestand. En hoewel AV Pijnenburg op zich helemaal niet mag klagen met zoveel trainers en assistenten blijft het toch noodzakelijk om het trainersbestand van tijd tot tijd aan te vullen. Immers soms haken trainers af, anderen raken geblesseerd of kunnen om andere redenen (tijdelijk) geen trainingen meer geven. En een tekort aan trainers geeft talloze problemen en zou bovendien gevolgen kunnen hebben voor de kwaliteit van de trainingen.

Gelukkig zijn we er weer in geslaagd om een aantal lopers enthousiast te maken voor een trainersopleiding niveau 2. In de geheel gewijzigde opleidingsstructuur van de Atletiekunie is dit de nieuwe benaming voor de voormalige opleiding tot assistent-trainer.

De opleiding startte in het voorjaar, nadat het was gelukt om deze opleiding naar onze eigen accommodatie te halen. Van de deelnemers waren er 5 van AV Pijnenburg: Erna Tiggelman, Jur Elzinga, Trudy van den Brink, Rian en Steef Biesterveld. Onder coaching van hun praktijkbegeleiders (ook een nieuw fenomeen in de opleidingsstructuur) Marlon van Zal, Anouk van Keken en Ad van den Brul hebben ze een aantal maanden workshops gevolgd, opdrachten uitgevoerd, stage gelopen etc. De workshops zijn natuurlijk vooraf gepland en worden gezamenlijk gevolgd, maar alle andere onderdelen van de opleiding kun je – binnen een bepaalde tijd – in eigen tempo afwerken. Wil je snel door de opleiding heen of er juist wat langer over doen, het kan allemaal. En zo kan het dus zijn dat de een eerder klaar is dan de ander.

Op dit moment is het zo dat Erna en Jur onlangs alles hebben afgerond en officieel zijn toegetreden tot ons

trainerskorps. Van de anderen is dat binnenkort te verwachten.

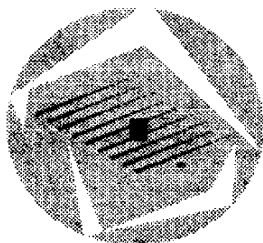
De TCRL is heel blij met deze nieuwe 'aanwinsten'! Binnenkort zullen we daar in klein comité de verdiende aandacht aan geven en afspraken maken over hun inzetbaarheid in de komende periode.

En nu ik toch over opleidingen aan het schrijven ben kan ik ook meteen even stilstaan bij de opleiding Looptrainer niveau 3. Dat is dus een niveau hoger en vergelijkbaar met de vroegere opleiding Trainer Loopgroepen. De Atletiekunie start deze opleiding op 15 oktober en ook deze hebben we naar Soest kunnen halen. In juni jl. is een docent van de Atletiekunie bereid gevonden om een voorlichting te komen geven over deze opleiding. En we zijn natuurlijk ontzettend blij dat ook voor deze opleiding een aantal Pijnenburgers zich heeft ingeschreven. Daaronder m.n. trainers niveau 2 die zich verder willen bekwamen in het looptrainersvak. Geweldig!

En ook hiervoor moeten natuurlijk weer praktijkbegeleiders beschikbaar zijn. Dat ben je overigens niet 'zomaar', daar moet je ook via de Atletiekunie een opleiding voor volgen. Gelukkig hebben we een paar trainers in ons midden die dat hebben gedaan. Om de belasting voor hen zoveel mogelijk te kunnen beperken hopen we dat dit aantal in het komende jaar wat wordt uitgebreid.

De TCRL wenst alle deelnemers aan de opleiding heel veel succes!

Krijkamp



Den Oude

a c c o u n t a n t s b e l a s t i n g a d v i s e u r s

Molenstraat 11 - Postbus 475
3760 AL Soest

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

De Drôme Tour in Frankrijk.

In januari jl. werden wij, de D-groepveteranen, door Ge van Zal attent gemaakt op een fietsvakantie in Zuid-Frankrijk. Zijn zwager Wim van de Kant is voorzitter van de Stichting Drôme Tour. Deze stichting organiseert in 2011 en 2012 een evenement dat, naast het beleven van fietsplezier in een prachtig berglandschap, als doel heeft een charitatieve instelling te ondersteunen. Er wordt gefietst voor War Child, een organisatie die wereldwijd kinderen helpt de gruwelijkheden van oorlogen te verwerken. De tocht vindt plaats in het departement Drôme hetgeen de naam verklaart. Dit ter inleiding.

uur. Even snuffelen aan elkaar, gegeten binnen, buiten kwam het water met bakken uit de hemel.'s Avonds kort de stad in, mooi sfeervol centrum. Bezoekje aan een wijnbar. Ingeborg proefde een pastisvariant, haar gezicht sprak boekdelen.

Zaterdag 18 juni. Richting bestemming die erg afgelegen ligt in de Provence. Vanwege het vage adres laten de navigatiesystemen ons de laatste kilometers in de steek. Even zoeken, dit wordt ruimschoots beloond. Een prachtige camping in een fraai dal tussen de hoge bergen. Gerund door het echtpaar Joel en Viviane Clement. Een komisch en ijzersterk duo. Zoals eerder



Loes Nel, Ineke, Wim van Dijk, Henk Pronk, Gerard Boeren, Ton Ruepert, Bertus, Hans, Ruud van Eed en Leo Kortekaas, Ingeborg Pelleboer, Mirjam Kortekaas en Annet Korver.

Met een groep van zeven mannen en vrouwen zijn wij vrijdag 17 juni 's morgens uit Soest vertrokken om op zondag 26 juni 's avonds terug te keren. Henk en Ton vertrokken een dag later, Mirjam, Leo, Ingeborg, Ineke, Annet, Gerard en Wim, deden een overnachting in Beaune, zodat zaterdag in de namiddag de groep van elf "Soesters" gearriveerd was op camping Le Pilat in het gehucht Saint Ferréol Trente Pas. Hier stonden Ruud en Loes al met de caravan zodat wij gastvrij en warm werden ontvangen. Een aantal overnachtte in een caravan, anderen in een mobilhome. Een prachtige camping waar nog zo'n vijfendertig Drôme-deelnemers bivakkeerden. Mensen voornamelijk uit het noorden des lands. Omdat er gezamenlijk gegeten werd op het gezellige terras in de open lucht, ontstond er al snel een informele sfeer tussen de deelnemers wat resulteerde in drie adopties door onze groep. DerkJan, Hans en Bertus, deze drie deelnemers fietsten de hele week met ons op en voelden zich als een vis in het Soester wielwater. Vooral de directheid van benadering met daarnaast het sociale van de groep, wij doen het samen, sprak hen erg aan.

Een dag tot dag verslag van de Tour.

Vrijdag vertrek uit Soest om 9.00 uur.

Overnachtingshotel in Beaune, aankomst rond 17.00

gezegd, arriveren Ton en Henk wat later en melden zich bij Ruud en Loes bij de caravan, de rest van de week ons stamcafé met Loes als gastvrouw en Ruud als gastheer en ploegleider.

Zondag 19 juni. Testrit van 40 kilometer klimmen in de bergen. Het begon rustig. Allengs werd het heftiger met aan het eind een klimmetje van maar 16% op een vers geasfalteerde weg. Een echte bovenbenentest en niet iedereen bereikt fietsend de top. Boven bij het kerkje werden wij met gezang en de zegen ontvangen door pastoor Henk en zijn huishoudster Annet. De afdaling over het plakkerige asfalt in de hitte is geen pretje en vereist de nodige stuurmanskunst.

Maandag 20 juni. Een tocht van 60 kilometer. Gelijk vanaf de camping klimmen door de prachtige imposante Gorges de Trente Pas, klimmend naar de Col de la Sausse. Dalend en klimmend over de Col de Muse en Col de Lescon in een heerlijke temperatuur. Op deze eerste echte fietsdag komen wij erachter dat klimmen in Frankrijk een heel andere discipline is als klimmen op de Amerongse Berg of Laan 1914. Gelukkig had de organisatie en de leiding van de camping dit goed begrepen. Elke middag tussen 15.00 en 17.00 uur stond er een eenvoudige doch voedzame pastamaaltijd

klaar die, aangevuld met bv. bier, voor de juiste vocht- en energiebalans zorgden.

Dinsdag 21 juni. Weer een tocht van 60 kilometer. Ondanks de twee koude nachten op de camping wordt



het deze dag bloedheet. Als klap op de vuurpijl een beklimming van de Col de Soubeyrand. Ruim 10 km

klimmen naar de top, waar Ruud zijn uitgeputte troepen opwacht. Bijkomen en daarna middels een mooie lange afdaling naar Remuzat, waar de verfrissing op het terras van café du Midi de smaak van nectar benaderde. Een flink vlak stuk met Ineke op kop vormden wij een mooi treintje, heerlijk in het dal langs de rivier. Een toetje in de vorm van 4 km klimmen in de zinderende hitte. De laatste kilometers richting camping vlak of vals plat. De pasta en het bier smaakten uitstekend. Een royaal zwembad op de camping bood de dames de gelegenheid zich bij te laten bruinen. Daar is de meeste dagen gebruik van gemaakt, vaak wat aarzelend volgden ook de heren. Zo op het eind van elke dag kwam er iets van een vakantiegevoel naar boven.

Woensdag 22 juni. Bewolkte lucht maar goede temperatuur. Gestart wordt rond 9.30 uur met de inmiddels bekende beklimming van de Col de la Sausse. Boven begint het te regenen waarna wordt besloten terug te keren. Een glibberige afdaling en een nieuwe ervaring rijker. Op de camping is het droog en de rest van de dag ook. Een half uur eerder vertrokken en wij hadden geen druppel regen gehad. Gezellig op de camping jeu de boules gespeeld. 's Middags heeft een aantal het rondje Crupies gereden, 40 km, met dezelfde klim als 's morgens en een klein colletje, waarna een mooie afdaling door een geweldig landschap. Anderen deden alleen de klim van de ochtend. Rustige dag en zoals elke avond de gezellige avondmaaltijd. Dit keer met maiskip en patat, eenvoudig maar heerlijk. Rode wijn voldoende, bergen en geurende lavendel velden om je heen. Hoe goed kan het leven in het land van Nicolas Sarkozy zijn.

Donderdag 23 juni. Rustdag i.v.m. de beklimming van de Mont Ventoux de volgende dag. Gelegenheid om de markt in Nyons te bezoeken per fiets of met de

auto. Een gedeelte koos voor een ontspannend ritje op de fiets heen en terug. De organisatie zorgde voor bewaking en een eenvoudige omkleedgelegenheid in de fietsbus. Druilerig weer en een grote markt met veel lokale producten, verdeeld over drie pleinen. Bij het verzamelen op het afgesproken terras werden de door de dames gekochte harembroeken zonder enige gêne getoond aan den Franse volke. Volgens kenners zijn deze broeken in de mode en over smaak valt niet te twisten. Elke dag aan het begin van de avond bestond de mogelijkheid met Jorrit, de zoon van Wim van de Kant, met Bertil, mecaniciens bij Skil-Shimano en vriend van Wim's dochter Dorien, technische problemen van de fiets door te nemen en eventuele reparaties uit te laten voeren. Ook gaf Bertil een zeer leerzame clinic over fietsonderhoud en het afstellen van diverse onderdelen. Een uitermate deskundig begeleidingsteam. De verdere avond in rust doorgebracht met de gevreesde Mont Ventoux als belangrijkste gespreksonderwerp. Bij enige deelnemers werd enige vorm van nervositeit waar genomen.

Vrijdag 24 juni. D-day. Voor velen voorafgegaan door een rusteloze nacht met angstige dromen. Na het vroege ontbijt fietsen in de auto's en vertrek naar de startplaats Bedoin. Gezamenlijke start van de vijftig Drôme-deelnemers om 10.30 uur, midden in het stadje. Ruim 21 km met geen meter vlak naar de top van de gevreesde Mont Ventoux. De kale berg, gevreesd in wielerland om zijn grilligheid in de laatste 7 km. Op 1912 meter hoogte staat het bekende torentje van het weerstation. Een hoogteverschil van 1600 meter moet overbrugd worden om dit torentje te bereiken. Na 14 loodzware kilometers over de flanken bereikten wij Chalet Reynard, waar de bus klaar staat om ons te



De Mont Ventoux

voorzien van een droog shirt en een warm jack. Geen overbodige luxe, wel droog en zonnig, maar een ijskoude wind, bijna storm, teisterden onze koude lichamen in de uitputtende laatste 7 km naar boven. Onder luide aanmoedigingen, omhelzingen en emoties lukte het eenieder om de top te bereiken, inclusief onze drie geadopteerden. Voor een er van was het zijn derde poging en de eerste die lukte. Bij terugkeer naar Chalet

Reynard kon gekozen worden tussen een korte afdaling naar Bedoin en een langere over Sault naar Bedoin. Een groep van 15 toppers koos voor de laatste optie. Een zinderende afdaling naar Sault, onderweg gestopt om de kleurenpracht van een schitterend lavendelveld in de zon te bewonderen. Wat gegeten en gedronken op een terras in Sault met nog steeds uitzicht op de Mont Ventoux. Onder begeleiding van Wim van de Kant, licht afdalend 22 km door het imponerende berggebied, de Gorges de la Nesque. De laatste 15 km, met af en toe een stevige mistralwind vanuit de Middellandse Zee, richting Bedoin. Een tocht van 90 km lag achter ons. Door vermoeidheid overmand kon de schrijver van dit artikel de autosleutel in de bus van de mecaniciens niet vinden en kwam met enige vertraging 's avonds om half acht op de camping aan. Diezelfde avond kwam de sleutel met enige natte kledingstukken uit de krochten van de bus. Enig leedvermaak van collega's was des schrijver deel. Na de avondmaaltijd, een slotwoord door de voorzitter van een voortreffelijke organisatie, en de uitreiking van de Tour de Drôme-certificaten. Tot slot de bonte avond. Diverse artiesten traden op waaronder de drie Toppers uit Soest. Een



vertolking van het lied Dr. Bernard door een vooraanstaand lid van de D-groep. Een vertolking speciaal bedoeld voor slechthorenden. Een vreemde Franse snuiter, met op zijn bromfiets een vooroorlogs draaiorgeltje, stal de show, Hij bleek oorspronkelijk uit Amersfoort te komen en gedroeg zich daar ook naar. Vreemd dus.

De sfeer was echter uitstekend, enigszins gestimuleerd door de voortreffelijke rode wijn, zodat ene Gerard B en de gastvrouw van ons stamcafé, Loes N, de avond afsloten met een krijgdsdans.

Zaterdag 25 juni. Bijkomen op de camping, auto ophalen in Bedoin, shoppen, lekker in het zwembad de spieren los maken. Heerlijk relaxt de dag

doorgebracht.

Zondag 26 juni. 's Morgens vroeg vertrek, uitgeleid door Wim van de Kant. Na een probleemloze reis 's avonds terug in Soest. Ruim een week van heel veel afzien, soms heel bezorgd zijn, maar vooral heel veel lachen werd hiermee afgesloten. Voor herhaling vatbaar in 2012.

Wim van Dijk.

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

MARKERS TOLKEN VERTALERS
www.markers.nl

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

drs. Marianne Kersbergen
Tolk, beëdigd vertaalster
Frans en Engels
Juridisch vertaalster Frans
Lid NGTV, VZV, SIGV, SFT

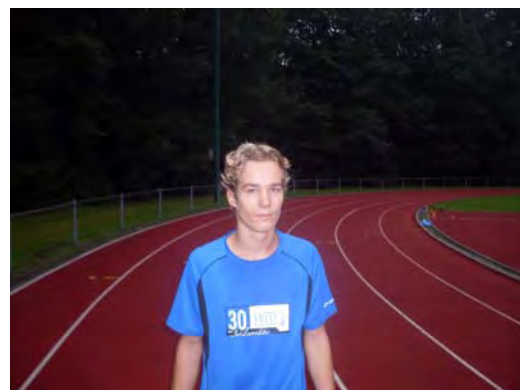
Larixlaan 7
3768 BD Soest
info@markers.nl
tel: +31 (0)35 6018971
fax: +31 (0)35 6027994

Weekendje Alphen aan de Rijn.

Als je senior atleet bent, weet je dat je elk jaar voor je NK naar Amsterdam mag.

Voor het indoor NK gaan we de laatste jaren richting Apeldoorn. Voor de CD junioren zijn hun "spelen" ook in Amsterdam. Maar voor de AB junioren is het altijd een verrassing waar de Atletiek Unie ons naar toe zendt. In het verleden al naar Groningen en Bergen op Zoom geweest. Wat altijd sfeervolle weekeinden waren en waar toevallig ons nieuw Pijnenburglid Jeroen Verboom medailles wist te behalen. Dit jaar mochten we naar Alphen aan de Rijn. Geen weekendje over, maar gewoon heen en weer. (het schijnt daar niet zo gezellig winkelen te zijn). Dit jaar ook wat aan de late kant (8-9-10 juli) zodat er al een aantal atleten op vakantie waren.

Voor Pijnenburg begon het NK al gelijk op de vrijdagavond. Harold mocht de ring in voor het kogelslingeren. En dat deed het jochie perfect. Een mooie zesde plaats met een persoonlijk en clubrecord van 42.53 m. Daarna mocht Suus aan de bak of



Jasper Smits

beter gezegd aan de aanloop voor het speerwerpen. Met een worp van 32,04 m. werd zij 12e.

Jasper had er een heel loopweekend van gemaakt. Deze A-junior begon met de 800 m. Hij lag eruit in de series met 2.09.25 min. Ook de 1500 m. series overleefde hij niet. Tijd 4.37.67. Maar dit was voor Jasper allemaal voorbereiding voor het echte werk: de 3000m. steeple chase. Het echte mannenloopwerk. Met een eindtijd van 11.04.50 min. wist hij het clubrecord te verbeteren.

Bradley liep een kilometertje korter op de steeple chase en deed er 7.15.34 min over (8e plaats). Ook bij het speerwerpen lukte het hem net niet. (11e met 42.81 m.) Oorzaak: net hersteld van een vervelende rugblessure en slechts 1 week voorbereiding. Tenslotte werd Kevin bij de speer 13e met 38.86 m.

En waar gaan we volgend jaar naar toe met de NK-abjunioren?

Breda, dus dat wordt een weekendje sfeervol bezig zijn in het Brabantse land. *Coach Richard*



Harold

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



INTERSPORT VAN DAM



valk accountancy

Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

Pupillenkamp 17/18 juni 2011

Het kamp zat goed verstopt in de bossen bij Austerlitz. Toen we 's avonds aankwamen werd ik direct door Tim de clown natgespoten. Daarna ging ik mijn kamer opzoeken. De namen stonden al op de deur. Ik sliep met 9 meisjes op een kamer. Toen gingen papa en mama weg. We mochten eerst nog wat kletsen op onze kamer en daarna gingen we spelletjes doen in het bos, o.a. vossenjacht. Het was gelukkig nog droog, want er was heel veel regen voorspeld. Verder mochten we die avond nog opblijven tot 12 uur en kon je keeten of oefenen voor de bonte avond. Die nacht had ik niet zo goed geslapen.

De volgende ochtend had onze groep corvee. Dus moesten we tafel dekken, afruimen, afwassen etc. Na het ontbijt gingen we met een bus met briefjes rond met opdrachten. Zo kreeg ik de opdracht om dit verslag te schrijven. Die dag hebben we veel spelletjes gedaan, het lied geoefend en nog veel meer. De dag vloog voorbij en ik weet niet eens meer wat we gegeten hebben.

Op zondag hebben we nog getraind in het bos. Die avond hebben we tomatensoep en patat gegeten, en was de bonte avond. Dat was leuk. Er was ook een goochelaar en het was feest tot heel laat.



De volgende ochtend werden we al weer opgehaald en was de voorstelling voorbij en mochten de papa's hun strikken op.

Ik vond het een heel leuk kamp en wil volgend jaar weer mee!

Groetjes,
Rosalie Mutgeert

Bericht van de Sylvestercross.

De zomer voorbij en dat betekent dat vele activiteiten weer worden opgestart. Voor de Sylvestercross werken we toe naar de 31^e editie !

Met de topjury zijn afspraken gemaakt en de twee bekende microfonisten, Frans & Frans, hebben toegezegd ook dit jaar weer te komen.

Overeenkomstig de voor 2011 verkregen subsidie zijn voor de scholierencross dit jaar meer dan 100 scholen uit de gehele provincie benaderd. Daarvoor worden ook weer clinic's georganiseerd. De eerste positieve reacties hebben we al ontvangen !

Nieuw dit jaar is de Sylvester Nationale Brandweercross voor teams uit heel Nederland. De opzet hiervan lijkt veel op de BusinessRun. We zijn benieuwd naar het aantal deelnemers.

Als 'goede doel' kozen we dit jaar voor *De Nederlandse Hartstichting*. We zijn in gesprek over verdere samenwerking met deze stichting.

Als opvolger voor Reinier Boeree, onze ruim 10 jaar professioneel functionerende Clusterhoofd Facilitair, wordt Hans Kuijper ingewerkt. Hij loopt in de Veteranen Groep-D.

Het werven en behouden van 'Vrienden van de Sylvestercross', dat Gerrit Lasterie en Rob Dekker jarenlang met veel inzet voor hun rekening namen, wordt voortgezet door Ans en Ad Smits, zij lopen (ook) in de Veteranen Groep-D.

Een datum om alvast te noteren is vrijdag(avond) 16 december a.s., want dan is de medewerkersavond!!

Wordt vervolgd,
Ad Smits
Sylvestercross.

Werpdrickamp C-juniores.

In aanloop tot de C-spelen werd op maandagavond 22 augustus op onze baan een werpdrickamp voor meisjes C gehouden. Om een beetje tegenstand te hebben waren ook atletes van de GAC en Triathlon uitgenodigd. Direct na de vakantie waren de werpsters van Pijnenburg volop aan het trainen. Dat bleek wel uit de resultaten. Mooie persoonlijke records van Lisa (discus-23.56 m.) en Caressa (kogel-10.68 m.) Winnares werd Kylie de Beer van de GAC/Hilversum. Zij won het kogelstoten met 10.83 m. en het speerwerpen met 35.23 m.

Het discuswerpen werd gewonnen door Elianne Pasker van de a.v. Triathlon/Amersfoort met 23.84 m. Resultaten a.v. Pijnenburg atletes (resp. kogel-discus-speer)

Lisa-7.32m.-23.56 m.

Caressa-10.68m.-21.41m.-20.43 m.

Dewi-6.56m.-16.90m.-24.58m.

Angeniet-8.31m.-22.80m.

Valery-8.72m.-0.00-19.66m.



Gespot op Vliegbasis Soesterberg tijdens Fietsexcursie van 't Utrechts Landschap

Wat niet velen zullen weten is, dat er op de Vliegbasis aan de Soester kant van de start- en landingsbaan een heuse atletiekbaan (400 m.) ligt. Het afgezette grasbaantje werd door militairen op de basis gebruikt. Erachter ligt een deels verhard bosparcours waar in heuvelachtig gebied een soort terreinloop kon worden gelopen. Aan het begin van dit bosparcours staat nog steeds dit waarschuwbord. Het bevat twee adviezen, die heden ten dage ook nog zeer geschikt zijn voor menige actieve Pijnenburger!

C-spelen: nat, natter, het natst....

Laten we volgend jaar alle kampioenschappen maar in april en mei houden, dan hebben we kans op een beetje mooi weer. Want net als de regiofinale voor de vakantie waren de C-spelen op 27 en 28 augustus te Amsterdam een uiterts natte bedoeling. De a.v. Pijnenburg-equipe bestond uit 11 atleten(es). Wat konden we verwachten zo net na de zomervakantie, waar de meesten slecht 1 week voorbereiding hadden? Om eerlijk te zijn niet veel, alleen maar hopen.

Maar goed als je met z'n elfen gaat moet er toch iets leuks gebeuren? En jawel hoor, deze keer was het Carressa die ons verraste. Bij het kogelstoten een schitterende 4e plaats in de finale met een p.r. van 10.99 m (en die 11 meter komt ook nog wel!!). Ook het kogelslingeren was raak. Met een nieuw clubrecord van 25.62 m. werd zij 8e in de finale. Maar haar opvolgster meldde zich ook al. Valerie kwam nu nog tot 14.03 m. Last van vakantiebenen hadden al onze springers(sters). De hoogresultaten waren Menno 1.60 m. (winnaar van de B wedstrijd), Amy en Jente 1.35 m.

Bij ver ging het niet onaardig maar jammer genoeg geen topper. (Laura 4.45 m., Amy 4.41 m., Angeniet 4.10m.

en Anna 3.47 m. Hetzelfde gevoel bij discus, waar we met een natte en gladde ring te maken hadden. Lisa en Angeniet kwamen tot afstanden van 22.71m. en 22.48 m.

Voor Dewi was dit weekend een soort meerkamp. De 80 m. horden ging in 15.02 sec., de 300 m. horden in 54.70 sec. en de 1000 m. in 3.37.37 min. En tussen door nog ff speerwerpen, 22.93 m. Maar goed, voor de meesten die volgend jaar B junior worden is hun N.K. voor de zomervakantie (in het zonnige zuiden, Breda).



Nieuwe Looptrainers 2 opleiding werpt eerste vruchten af.

In april van dit jaar startte de vernieuwde opleiding Looptrainer 2 in Soest. Van de 20 deelnemers waren 5 afkomstig van AV Pijnenburg. Eind juni hebben Erna Tiggelman en Jur Elzinga deze opleiding met goed gevolg afgerond. Rianne en Steef Biesterveld en Trudie van der Ven koersen op een afronding medio oktober van dit jaar. In de volgende Stretcher lees je hier meer over. De opleiding omvatte de onderdelen 1. het verzorgen van (een deel van) trainingen, 2. het begeleiden van wedstrijden/hardloopevenementen en 3. het assisteren bij loopactiviteiten in de vereniging.

De cursisten hebben de volgende 5 workshops gevolgd: 1. Een goed begin, is het halve werk! 2. Trainer voor de groep. 3. Observeren is meer dan kijken, 4. Samen aan de slag en 5. Training geven. De heer Ton Duits was de docent van deze opleiding. Namens AV Pijnenburg waren Anouk van Keken, Marlon van Zal, Harry Beurskens en Ad van der Brul de praktijkbegeleiders. De cursisten maken gebruik van de Atletiek Academie (de elektronische leeromgeving van de Atletiekunie).

Erna en Jur hebben met enthousiasme de opleiding gevolgd en geven antwoord op de volgende vragen.

Waarom ging je deze opleiding volgen?

Erna: Marlon heeft mij hiervoor warm gemaakt en op deze wijze een steentje bijdragen aan AV Pijnenburg sluit goed aan bij mijn interesse voor coaching en trainingsleer.

Jur: Na mijn opleiding als sport- en bewegingsleider aan het CIOS te Heerenveen, had ik de wens om in een korte periode meer over het de details van het training geven aan recreatieve loopgroepen te geven.

Aan wie heb je de trainingen gegeven?

Erna: ik heb training gegeven aan de C-groep van Marlon en Harry en tijdens de workshops aan de groep cursisten.

Jur: Ik heb trainingen gegeven aan de deelnemers van de Fitstart die in april 2011 van start ging. Ook heb ik training gegeven aan de C-groep.

Welke wedstrijd heb je begeleid?

Erna: Ik heb de 12^e Heuvelrugloop in Veenendaal begeleid, ik vond het leuk om de lopers te ondersteunen bij het behalen van een optimale prestatie. Het behalen van de eerste prijs door Marlon was een geweldige prestatie.

Jur: De Eemmeerloop in mei 2011 was een bijzonder leuke wedstrijd om te begeleiden. Tijdens deze begeleiding heb ik gezorgd voor de voorbereidingen, begeleiding op de dag zelf en de afhandeling van deze estafette wedstrijd. Met de lopers Christiaan Wattel, Mevlut Kocer, Jan Schuurman, Frans Wisse en Hans Fadegon heb ik een prima dag beleefd en mijn rol als begeleider prima kunnen vervullen.

Hoe verliep de assistentie van een loopactiviteit?

Erna: Het organiseren en begeleiden van de Run-bike-run, de lange afstand estafette van C1 was mijn

activiteit. Het werd een gezellige sportieve ochtend, die prima verliep.

Jur: Ik heb de Paasloop 2011 van de C groep voor mijn rekening genomen. Van het begin tot het eind heb ik zelfstandig voorbereidingen getroffen, onderdelen als paashaasjacht en eierenkwartelloop verzorgd en gezorgd voor een gezellige afsluiting bij de Pijnenburgt.



Erna en Jur geslaagd voor LT2

Wat ga je straks doen na het behalen van je Looptrainer 2 diploma

Erna: Dat gaan we op korte termijn bespreken. Naast het vervangen van een trainer, zou ik het ook leuk vinden om lopers, die op een specifiek aspect willen trainen, te begeleiden.

Jur: Dat is nog even de vraag. Ik beleef bijzonder veel plezier aan het lesgeven en ben met mijn opleiding als Ciosser een prima aanvulling op het huidige trainerskorps. Momenteel zijn alle groepen voorzien van één of meerdere trainers, dus zie je mij voor de groep, is dit ter vervanging van een collega trainer.

Wie wil je bedanken?

Erna: Allereerst mijn praktijkbegeleider Harry Beurskens voor de leerzame begeleiding van de praktijkonderdelen en voor het doorlezen van de zeer vele verslagen, die bij deze cursus moesten worden geschreven. Ook Marlon voor het uitgebreid feedback geven op praktijkonderdelen en enthousiaste hulp bij mijn voorbereidingen op activiteiten. Ton Duits voor de leuke en leerzame workshops. En de lopers van de C-groep voor hun enthousiaste deelname aan mijn praktijkonderdelen en het geven van feedback.

Jur: Natuurlijk de lopers van de Fitstart (bijzonder leuk dat velen zijn blijven lopen bij AV Pijnenburg), de lopers van de C-groep (woe –zat), de trainers Anita Kliffman, Andre van Zadel en mijn praktijkbegeleider en Ton Duits voor de praktische tip en de sportieve momenten.

Wil je meer weten over opleidingen, kijk op www.atletiekunie.nl en klik op de button opleidingen of neem contact op met Marlon van Zal, namens de TCLR verantwoordelijk voor het onderdeel opleidingen, marlonvanzal@hetnet.nl.

ZAALTRAININGEN

door André van Zadel

Eindelijk goed nieuws voor degenen die bij AV Pijnenburg aan de zaaltrainingen deelnemen. Of beter gezegd deelnemen, want het zaalgebeuren ligt al geruime tijd stil. Heel jammer, maar dat ging even niet anders. Maar dat gaat binnenkort veranderen!

Hoe zat het ook weer? Eind vorig jaar ging onze zaaltrainster Sylvia Bloemsma verhuizen naar buiten Soest en kon zij niet langer bij ons trainingen verzorgen. Voor de zaaltrainingen betekende dat helaas een gedwongen pauze, want het bleek heel lastig om binnen ons eigen trainerskorps een opvolg(st)er voor Sylvia te vinden. Dat lukte uiteindelijk toch in de persoon van Annet Verhoeven. Maar niet op de vaste dinsdagavond, want die avond komt Annet niet goed uit. Gekozen werd voor de woensdagavond, maar de vaste zaal in Idea bleek helaas die avonden niet beschikbaar. Vervolgens is alles in het werk gesteld om een alternatieve ruimte te vinden voor het resterend deel van het seizoen. Dat leek uiteindelijk te lukken: de nieuwe gymzaal van de

Lasenberg was bijna klaar. Daar is toen snel bij de gemeente een aanvraag voor gedaan, maar die moest een tijdje terzijde worden geschoven. Er konden nog geen toewijzingen worden gedaan omdat de zaal door verschillende oorzaken nog niet kon worden opgeleverd. Daarmee bleek het dus voor het toen lopende seizoen niets meer te worden.

Wel is toen alvast een aanvraag ingediend voor het nieuwe seizoen. En die aanvraag is inmiddels gehonoreerd. Niet helemaal op de tijden die wij hadden voorgesteld, maar gelukkig wel op de woensdagavond: van 20.00 tot 21.30 uur.

De zaal is voor dit doel beschikbaar in de periode van 5 oktober 2011 t/m 28 maart 2012.

In de afgelopen periode hebben enkele clubleden die uitsluitend de zaaltrainingen volgden helaas de club verlaten; het lange wachten en de voortdurende onzekerheid duurden te lang.

Jammer, maar heel begrijpelijk. We hopen nu dat dit goede bericht hen snel zal bereiken en dat zij zich weer bij de zaalgroep zullen aansluiten.



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

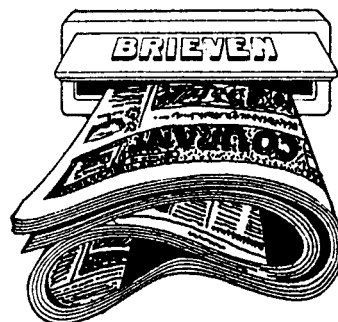
035-6014832

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

Dag en nacht bereikbaar

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

WIE VAN SOEST HOUDT, LEEST DE SOESTER-COURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weestraat 227 - 3761 CD Soest

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

FITSTART 2011

door André van Zadel

Zaterdagochtend 9 april. 46 FitStarters zitten – sommigen toch wel zichtbaar een beetje nerveus – klaar in de kantine in afwachting van wat hen gaat overkomen. En na een algemene introductie door de trainers die deze editie van de FitStart gaan begeleiden, Anita en André, gaat de groep dan eindelijk op pad. Doen waarvoor ze zijn gekomen: lopen. Lekker het bos in, de duinen. Natuurlijk heel rustig en een beetje onwennig allemaal, maar toch!

Al gauw was het duidelijk: dit is een ontzettend leuke groep. Weliswaar met een totaal ontwrichte M/V-verhouding (de laatste jaren kenmerkend voor de FitStart), 40 vrouwen en 6 mannen. Maar ach, als man denk je dan al gauw 'er zijn ergere dingen', toch? Week na week zie je ze progressie maken en meer geloof krijgen in hun eigen kunnen. Natuurlijk, niets gaat vanzelf, er moest soms hard voor worden geknokt. Voor een paar deelnemers bleek het hardlopen toch niet de passende sport, voor hen betekende dat helaas in de eerste weken een voortijdig einde aan de FitStart. Maar er kwamen weer anderen voor terug, iets later instappen kon ook nog wel. En ook diegenen hebben het volgehouden en de FitStartperiode succesvol afgesloten.

Ik zou er een heel lang verhaal over kunnen schrijven, maar houd het kort: het was een fantastische periode. Zowel voor de meeste deelnemers als voor beide trainers. En ook Jur, die het regelmatig assisteren bij de FitStart tot onderdeel van zijn opleiding LT2 (zie elders in deze Stretcher) had gemaakt, heeft een prima leerzame tijd gehad. Met rond 40 deelnemers hebben we het einddoel gehaald. Op de laatste trainingsochtend van het seizoen liep iedereen de afstand waarop ze zich hadden gefocust: 3 km. En bijna allemaal binnen de 25 minuten!

Zo ga je heel voldaan de vakantieperiode in. Inmiddels was ook duidelijk dat rond 30 deelnemers hadden



besloten om ook na de FitStartperiode door te gaan en dus lid te worden van AV Pijnenburg. Geweldig! Zo was het ook vanuit de club gezien een prima resultaat. En met veel enthousiasme kon ik hen bekendmaken dat ikzelf het nieuwe seizoen hun trainer zou zijn in de nieuw te vormen A-groep. In het totale trainingsaanbod heeft de club nu dus ook een A-niveau op dinsdagavond.

Na de zomersluiting en een aantal heerlijke 'zomertrainingen' zijn we inmiddels alweer een paar weken onderweg in het nieuwe seizoen en is de groep weer bij elkaar. Een aantal heeft zelfs aan hun eerste prestatie-loop meegedaan: de Gildeloop. En nu op naar het volgende doel: de Sylvestercross. In de afgelopen weken hebben zich nog een paar mensen bij de groep aangesloten. Iedereen heeft er heel veel zin in en het belooft gewoon een mooi seizoen te worden.

Nikki Klaranbeek tweede bij Keistadmeerkamp.

Tegelijk met de C-spelen werden in Amersfoort de Keistadmeerkampen gehouden. En ook met veel regen jammer genoeg. Pijnenburg was met 1 atlete aanwezig, namelijk Nikki Klaranbeek. Bij de meisjes B junioren werd zij tweede met 3831 punten. Ook hier weer het navakantieprobleem. Van de 7 onderdelen was Nikki met 3 tevreden. Namelijk kogelstoten- 11.49 m., 200 m.-27.86 sec. en speerwerpen-30.08 m.

De overige resultaten: 100m. horden-17.81 sec., hoogspringen 1.43 m., verspringen-4.56m. en de 800 m.-2.38.61 m.



Oud-Gildekoning Jaap van den Berg op schema **Voorinschrijving 12^e Bosmarathon loopt goed**

Het afgelopen weekend heeft Jaap van den Berg zijn 97^e (ultra)marathon gelopen. Hij deed dat tijdens De Monnikkenloop van 50 km, een marathon die voor driekwart over natuurspaden met zand-, bos- en schelpenpaden gaat. De omstandigheden waren met 30 graden Celsius bepaald niet ideaal. Maar Jaap toonde aan onder deze omstandigheden ook goed uit de voeten te kunnen. Hij legde de afstand af in 4 uur 37 minuten 12 sec. en kwam daarmee tevens als eerste van de 20 ultralopers binnen.



Jaap van den Berg springt uit het vliegtuig

De komende week loopt Jaap in Georgië, waar hij zijn 98^e marathon hoopt te volbrengen. Hij is daarmee prima op schema om op 9 oktober a.s. bij de 12^e Pijnenburg Bosmarathon zijn 100^e marathon te voltooien. Dat alles zal met het nodige spektakel gepaard gaan. De opening en de start van de Bosmarathon zal een nog niet in Nederland vertoonde happening worden. Jaap zou daarbij de hoofdrol spelen, maar een handoperatie verhinderd deels dat plannetje. Toch wordt de start van de Bosmarathon daardoor niet minder spectaculair.

Inmiddels hebben begin september al zo'n 100 deelnemers ingeschreven. Onder hen natuurlijk Jaap van den Berg die met startnummer 100 van start gaat. Uit

Nederland is verder Gijs Honing aanwezig, die inmiddels al meer dan 530 (ultra)marathons op zijn naam heeft staan. Uit de USA komt John Wallace, die met meer dan 343 marathons in 111 verschillende landen gelopen recordhouder 'Aantal marathons in de meeste landen' is.

De zondag voor de Pijnenburg Bosmarathon loopt hij nog een marathon op het Engelse eiland Jersey. Horst Preisler, de absolute marathonrecordhouder uit Duitsland met meer dan 1750 marathons op zijn naam, komt jammer genoeg niet naar Soest.

Atletiekkamp Austerlitz



Rob Jansen als scheidrechter bent bij "blaas meel tafel voetbal".
Doe mij toch maar een appelvlap.

Grootste collectie spikes van Nederland bij PK!

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



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

Start GOOD, run BETTER, finish BEST!



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

Voorkom blessures, eet meer vet

Miriam van Reijen

Groenten, fruit en vooral veel koolhydraten. En het liefst zo weinig mogelijk vet. Het ideale sportersdieet? Zeker niet. Te weinig vet in de voeding zorgt, voornamelijk bij vrouwen, voor een groter risico op blessures.



Al het vet geschrapt

Meer dan de helft van de hardlopers begint met hardlopen om af te vallen. Gewicht verliezen door meer te gaan bewegen, zonder ook te minderen met je hoeveelheid eten is echter niet zo eenvoudig. Door tegelijkertijd wat gezonder te gaan eten is gewichtsverlies makkelijker te realiseren. Gezonder betekent vaak wat meer groenten en fruit, minder in hoeveelheid en wat minder (verzadigd) vet. Maar je kunt ook te ver gaan. Voor een goede gezondheid is een bepaalde hoeveelheid energie én vet essentieel. Helemaal wanneer je eenmaal een gezond gewicht hebt bereikt kan inname van voldoende vet het verschil maken tussen wel of geen blessure.

In 2008 werd in een onderzoek gekeken naar de vetinname van 86 vrouwelijke hardlopers tussen de 18 en 53 jaar. Gemiddeld liepen zij bijna 50 kilometer per week en wogen ze 59 kilogram met een vetpercentage van 19%. Een jaar lang werden de vrouwen gevolgd om te kijken of er sprake was van hardloopgerelateerde blessures. In dat jaar raakten 47 van hen geblesseerd, tegenover 39 ongeblesseerde loopsters. De meest voorkomende blessures waren aan de voet en enkel (40%), gevolgd door de knie (19%) en de heup (16%). Met stressfracturen, ontsteking van het peesweefsel en iliotibiale bandproblemen als meest voorkomend. 63 of 80 gram vet per dag

Er was geen verschil tussen de geblesseerden en ongeblesseerden qua totale energie-inname (gemiddeld 2120 calorieën), koolhydraten (296 gram per dag) of eiwit (85 gram per dag). Ook was er geen verschil in inname van vezels, vitamine B, C, D en E, calcium, ijzer, zink en koper. De enige significante verschillen waren de inname van vet en de

vetoplosbare vitaminen A en K. Aten de ongeblesseerde vrouwen gemiddeld 80 gram vet per dag, de geblesseerde kwamen maar aan 63 gram, oftewel 30 en 27% van de dagelijkse energie-inname. De inname van vitamine A (584 om 727 mcg) en vitamine K (45 om 60 mg) was ook behoorlijk minder in de groep geblesseerde vrouwen. Opvallend was dat de inname van vitamine K voor beide groepen lager uitpakte dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid en dat ook de totale hoeveelheid energie die ze aten minder was dan was zou worden verwacht op basis van hun inspanningen. De geschatte behoefte aan energie werd voor deze vrouwen geschat op 2500-2800 calorieën.

Sterke botten en gezonde pezen en spieren

Vitamine K

Vitamine A en K zijn beide vetoplosbare vitaminen. Dit wil zeggen dat ze pas opgenomen kunnen worden als ze tegelijkertijd met voldoende vet in het lichaam voorkomen en dat ze worden opgeslagen in de vetweefsels in het lichaam. Vitamine K is heel belangrijk voor de vorming van nieuw botweefsel. De vitamine zorgt ervoor dat botcellen zich kunnen verbinden en dat er sterk nieuw bot ontstaat. Vitamine K komt voor in groene bladgroenten (spinazie, kool), melk(producten), vlees, eieren, granen en fruit.

Vitamine A

Vitamine A speelt een belangrijk rol in de groei van nieuwe cellen en het immuunsysteem. Het is mogelijk dat een te kort aan deze vitamine een verhoogde kans geeft op ontstekingen aan pezen en spieren. Vitamine A zit in eieren, vette vis en wordt vaak toegevoegd aan dieetmargarine en halvarine. De dagelijkse hoeveelheid vitamine A is ongeveer 600-700 mcg, (vrouwen) en 800-900 mcg (mannen) van vitamine K is dit bij hardlopers 90 mg (vrouwen) en 120 mg (mannen).

Conclusie

Vrouwen die minder dan 30% van hun energie uit vet halen lopen een verhoogd risico op blessures. Een te kort aan vetten lijkt samen te hangen met een verminderde inname van vitamine A en K. Beiden vitaminen zijn essentieel voor een gezonde celstofwisseling en voor de aanmaak en behoud van botweefsel. Lopers zouden moeten streven naar 600-700 (vrouwen) en 800-900 (mannen) mcg vitamine A, 90 mg (vrouwen) en 120 mg (mannen). vitamine K en minimaal 80-90 mg vet per dag bij een actieve levensstijl. Gezonde, onverzadigde vetzuren hebben hierbij de voorkeur.

ZOMERKLAAR?

Jogger, trimmer, topper, wegathleteet, baanathleteet? 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. Terzij anders vermeld: Vrijdag naar de voorwaarden in de winkel of kijk op www.run2day.nl 15% korting in de vorm van een spaartegel of 10% kassakorting

Van de ledenadministratie.

De afgelopen maanden zijn er flink wat mensen lid geworden van onze vereniging. Maar liefst 42 personen zijn ingeschreven. Hiermee is het ledenaantal toegenomen tot 949. Pijnenburg is hiermee dus nog nooit zo groot geweest. Wanneer komt het duizendste lid? Echter moeten we helaas constateren dat een aantal personen meetraineren die (nog) geen lid zijn. Deze personen zijn dus niet via AV Pijnenburg verzekerd tijdens de sportuitoefening. Deze personen moeten dus nog het inschrijfformulier invullen en inleveren dat te vinden is in heb bakje van de ledenadministratie direct rechts bij de ingang van de Pijnenburgt.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie	Bondnr.
Jimmy van Velzen	Soest	04-jun-11	Pupil A	739645
Jeroen Verboom	Baarn	04-jun-11	Senior	553556
Cas van der Sommen	Soest	08-jun-11	Junior C	542545
Arnout Salomé	Soesterberg	17-jun-11	Senior	428389
Merel Hulshof	Soest	21-jun-11	Mini Pupil	0
Marloes Faddegon	Soest	21-jun-11	Senior	0
Erwin Roodenburg	Soest	11-jul-11	Recreant	0
Yvonne de Jong	Soest	27-jul-11	Recreant	0
Susy Bekink	Utrecht	01-aug-11	Recreant	0
Conny Zijlstra	Soest	01-aug-11	Power Walk	0
Jennifer Kerkhoff	Soest	01-aug-11	Recreant	0
Cissy Steyn	Soest	01-aug-11	Recreant	0
Alice de Jong	Soest	10-aug-11	Recreant	0
Janneke van den Hooff	Soesterberg	10-aug-11	Recreant	0
Cecile den Herder	Soest	10-aug-11	Recreant	0
Esther Houtman	Soest	13-aug-11	Recreant	0
Nelleke Knopper	Soest	13-aug-11	Recreant	0
Valéry Oude Groen	Soest	17-aug-11	Recreant	0
Jessica Bout	Soest	17-aug-11	Recreant	0
Pim van de Fliert	Soest	17-aug-11	Pupil A	0
Suzanne Beugelaar	Soest	17-aug-11	Recreant	0
Maaïke Verhage	Soest	17-aug-11	Recreant	0
Bianca Micklei	Soest	17-aug-11	Recreant	0
Brigitte Hartkoorn	Soest	17-aug-11	Recreant	0
Jacco Hartkoorn	Soest	17-aug-11	Recreant	0
Simone Marquardt	Soest	17-aug-11	Recreant	0
Henriette van der Wielen	Amersfoort	20-aug-11	Recreant	0
Richard Elshout	Soest	20-aug-11	Recreant	0
Maaïke Schapendonk	Soest	23-aug-11	Recreant	0
Femke Verwoerd	Soest	23-aug-11	Recreant	0
Stephanie Carton	Soest	27-aug-11	Recreant	0
Claudia Vos	Soest	27-aug-11	Recreant	0
Peter Kaspers	Soest	27-aug-11	Recreant	0
Hans Afman	Soest	27-aug-11	Recreant	0
Nathalie Bezborodova	Soest	31-aug-11	Recreant	0
Floor den Heijer	Soest	31-aug-11	Mini Pupil	0
Edith Vandermeersch	Amersfoort	31-aug-11	Recreant	0
Stef Ploeg	Soest	03-sep-11	Pupil A	0
Linda Rietvelt	Soest	03-sep-11	Recreant	0
Rens Ploeg	Soest	03-sep-11	Mini Pupil	0
Milou van 't Land	Soest	07-sep-11	Pupil A	0
Sylvester Roest	Soest	07-sep-11	Recreant	0

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

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg



'Lopen van de maand' – sept 2011/dec 2011

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

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	v.a. 10.30 uur
----	-------	--	-------	----------------

Nov 2011

ZO	06-11	Maple Leaf Cross	Hilversum	v.a. 12.00 uur
----	-------	------------------	-----------	----------------

Dec 2011

ZA	31-12	31 ^e Sylvestercross	Soest	v.a. 09.30 uur
----	-------	--------------------------------	-------	----------------

Amersfoortse Baancompetitie

Dinsdagavond 7 juni was de laatste wedstrijd van de Amersfoortse baancompetitie. Na de serie wedstrijden over 5000m-3000m-5000m-1500m was nu de kortste afstand aan de beurt, de 800m. Een afstand die altijd borg staat voor spektakel en dat was er afgelopen dinsdag genoeg.

Winst was er voor Tim Suijkerbuijk die als 7^e de laatste bocht inging maar een gat van 20-30meter dicht liep met oa. clubgenoot Vincent Hofmann die uiteindelijk 3^e werd. Met een winnende tijd van 2.02.9min. was het verschil tussen nummer 1 en nummer 3 maar een halve seconde.

Mitchell Thiel zat daar weer 0.2 sec achter met een 4^e plaats terwijl Jasper Smits zijn beste seizoenprestatie verbeterde tot 2.06.8min.

Bijna 60-er Harry Beurkens mag dan wel 3 keer zo oud zijn als de 19-jarige winnaar. Hij verbeterde zich met 2.57.5min. weer ten opzichte van vorig jaar.

In het overall klassement van alle afstanden met leeftijdscorrectie was Mitchell Thiel de afgelopen 2 jaar de eindwinnaar. Dit jaar moet hij deze eer laten aan de 61-jarige Amersfoorter Cees Stolwijk die oa. op de slotavond met 2.18min goed scoorde. Maar de tweede plaats voor Mitchell was ook een prima prestatie. Vincent Hofmann pakte in het overall klassement de 10^e plaats.

Een dag later was de laatste wedstrijd van de Utrechtse Zomeravondcup over 10km. Maarten Haegens liep met 35.42min. een dijk van een tijd. Bart van de Bunt (37.11) en Erik den Oude (37.36) lieten zien dat ze al goed hersteld waren van de 800m van de dag daarvoor. Veteranen Jos Bloem (40.06) en Aaldrik Tiktak (40.17) maakte er een spannende strijd van. En V55 Gerrie den Oude liet met 46.12 zien dat ze op de weg terug is.

Uitslagen Zomeravondcup Utrecht 10km

Senioren. 2 Maarten Haegens 35.42; 5 Bart van de Bunt 37.11

M35: 2 Erik Den Oude 37.36; 9 Martin Stolk 44.20

M45: 8 Jos Bloem 40.06; 9 Titus Blom 41.05

M50: 4 Aaldrik Tiktak 40.17; 5 Adry de Klein 40.24; 10 Edgar Cukier 43.15

M60: 2 Dirk den Oude 44.45

V55: 1 Gerrie den Oude 46.12

V60: 1 Lotje Hakker 51.59

Uitslagen Amersfoortse Baancompetitie 800m.

1 Tim Suijkerbuijk 2:02.9; 3 Vincent Hofmann 2:03.4; 4 Mitchell Thiel 2:03.6; 8 Jasper Smits 2:06.8; 18 Bart van de Bunt 2:12.1; 32 Koen Koehof 2:23.4; 34 Erik den Oude 2:23.8; 42 Anke Suijkerbuijk 2:28.6; 64 Harry Beurkens 2:57.5

FBE BKS
www.bosmanbedrijven.nl



Onze drive gaat verder!

De Bosman Bedrijven

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

www.bosmanbedrijven.nl www.bosmanbeveiliging.nl www.technischbeheer.net www.bosmanacademy.nl

Je licht opsteken



hans nota optiek

v. Weedestraat 87 Soest
www.hansnotaoptiek.nl

Telefoon: 035-6017120

Toptijden Olivier Schöffers en Mark Stammes.

Bij de Hemelvaartswedstrijden in Heiloo liet triatleet Olivier Schöffers zien dat hij helemaal terug is na zijn blessureleed. In een enerverende eindsprint liet de A-junior bijna alle senioren achter zich. Met zijn 2^e plaats liep hij een toptijd van 9.02.43min. Een tijd goed voor een 4^e plaats op de huidige nationale ranglijst voor A-junioren en de snelste 3km tijd de afgelopen 15 jaar gelopen door een AV Pijnenburg atleet.

C-junior Mark Stammes was bij de Rob Druppers Games in Nieuwegein uitstekend op dreef op de sprint. De 100m werd in 11.75sec. afgelegd en daarmee

boekte Mark een mooi PR (verbetering van 0,3 sec.) en staat hij nu 5^e op de nationale ranglijst.

Op de incurante 150m liep Mark 17.89sec. en dat betekent thans de 2^e tijd van Nederland en uiteraard een PR.

Bij de onderlinge baanwedstrijd tussen AV Pijnenburg, De Schieters en BAV (Baarn) was Maarten Haegens de verrassende winnaar. Op de 5km liep hij in de laatste 2 ronde nog 50meter weg bij zijn concurrentie om te finishen in 16.44min.

Bij de dames was Marloes Faddegon met 20.43min. afgetekend de snelste.

Uitslagen Senioren Competitie Spijkenisse

Dominique Andriessen kogel 09.70m; Marco Jansen ver 05.60 m; 200m 23.80s; Niels Kleijwegt hoog 1.60m; discus 25.70m; Vincent Hofmann polsstok 2.20m; 1500m 04.18.84min; Jasper Smits 400m 56.18s; 400m horden 67.09s

Uitslagen trailmeet AVP-De Schieters-BAV

1 Maarten Haegens 16.44; 2 Arnoud Salome 16.53; 5 Bart van de Bunt 17.29; 6 Gerrit Heusinkveld 17.52; 10 Sacco van Wessel 18.35; 11 Theo van de Beek 18.42; 12 Aaldrik Tiktak 19.11; 13 Adry de Klein 19.31; 14 Titus Blom 19.49; 15 Martin Stolk 20.36; 16 Marloes Faddegon 20.48; 17 Edgar Cukier 20.51; 18 Dick den Oude 21.10; 19 Ronald Vergouwen 21.18; 20 Harry Beurskens 21.28; 21 Petra Martens 21.30; 22 Gerry den Oude 21.57; 27 Ed van Renswouw 25.54



Verjaardagen.

september

Jorine Buitendijk	13
Fred Burgmans	14
Bert Veldhuis	14
Pieter Vinks	14
Ingrid Blokzijl	14
Rob Goudriaan	14
Vincent van Leent	14
Milou van 't Land	14
Gerda Verhoeven	14
Maaïke Verhage	15
Peter van der Vijgh	15
Sjaak Vreugdenhil	15
Elize van Beuningen	15
Agnes Sesink	16
Ruud Ambags	16
Roset Pieper	17
Ria Fleurkens	17
Christine van Donselaar	18
Jacqueline van Harmelen	18
Tabitha Meulenbergh	20
Wim Hilhorst	21
Nine Barend	22
Rob Dekker	22
Annet Alberts (50)	23
Arnout Helwig	23
Annemarie Kerkhoven	23
Arie van der Waal	24
Pablo Velt	24
Anouk van Keken	24
Lennart Gijzen	25
Wilmy de Goede (60)	26
Dymen van Emst	27
Claudia Looyen	27
Yoniet Gmelich Meijling	27
Jan Hoogteijling	28
Erwin Roodenburg	28
Loes Paul-Visser (75)	28
Rian van Tilburg	29
Elly van Veen	29
Frank van Geffen (60)	30
Gudula Stouthamer	30
Wim van Dorrestein	30
Marcel van der Woude	30
Lilian Steendijk	30

oktober

Ischa de Waard-Schalkx	1
Peter van den Brink	2
Evert ten Kate	3
Henny Pot	4
Hilly de Boer	4
Nel Koster	5
Joke van Hamersveld	5
Steven van Asten	5
Antoinette Markus	5
Petra Schimmel (50)	5
Ruud van Soest (50)	5
Oscar Olsson	6
Hanneke Schuurs (50)	7
Bianca Gerritsen-Achthoven	8
Valerie Rog	8
Jolanda Hochstenbach	9
Evert van de Pol	9
Herman Schoemaker	10
Jeff Mertens	10
Dagmar van Ginkel	11
Arthur Wopereis	11
Selina van der Vliet	12
Koen Koehof	13

Ad van den Brul	13
Gert van Tricht	13
Bianca Micklei	14
Erica van Schaik	14
Nathalie Bezborodova (50)	15
Duco Fabrie	15
Marie-Louise Eijspaart-Visser	15
Zwanijke Loeröf	15
Tim Suijkerbuijk	15
Atie van den Berg	16
Jeanine Witte	16
Annet Verhoeven	17
Marco Sevink	17
Floris Bruinsma	18
Gerda Nouwen	18
Jantje Manden	19
Susanne van Willigen	19
Edith Vandermeersch	19
Sonja van Logtestijn	19
Jan van der Lee (60)	20
Yolanda van Mameren	21
Janneke v.d. Maten	22
Ineke Schoemaker	22
Marieke Eiking	22
Ada Fullinck	23
Cobi Meun	23
Kees de Zeeuw	23
Jan Manden	24
Petra Houtman	24
Jefta Bijpost	24
Gerard Hengeveld	24
Anneke Dijkman	25
Tiny Mathijssen	25
Bep Goudriaan (60)	26
Stef Rasch	27
Annemijn Vervloet	27
Marlon van Zal	27
Jan de Groot	28
Nienke Blom	28
Ingrid van Doorn	28
Peter-Damon Voet	28
Hilde van Bommel	29
Rinske den Heijer	29
Petra Slingerland (50)	30
Marion van Doorn	30
Ans de Groot	30
Sofia Davids	30
Edgar Cukier	31
Luc van Wessel	31

november

Jacomijn Hilligeheken	1
Heydi van Emst	2
Herma Boonstra	3
Ans Rouw	4
Nellie van der Boon	4
Nicole Stam	4
Hannie van den Brink	4
Akke Jurna	4
Karin Kolsteeg	4
Marit Butzelaar	5
Gert de Bree	6
Ant de Vries (70)	7
Wouter de Blocq van Scheltinga	8
Nelly van der Waal	9
Bettina van den Burg	9
Toos Kops	9
Alexandra Tom	9
Annemarie Pielaat	10
Marian Buijs	10

Gerson Gmelich Meijling	11
Marie Hornung	11
Lieke Emous	11
Jennifer van Houten	14
Loes Nel	14
Anne-Marie de Jong	14
Herman Posthuma	14
Theo van de Beek	15
Wendelmoet van Zwol	15
Caressa Blankestijn	15
Mevlüt Kocer	15
Ilse Uyland	16
Lieke Hulshof	16
Sander Abrahamse	16
Rob Steenman	17
Henk Dekker	17
Jolijn de Blocq van Scheltinga	17
Anneke de Waal	17
Ria Konter	18
Wilma Hoogetboom	18
Bertus van Essen	18
Michelle Witteveen	19
Manuela Balliana (50)	19
Mies Wuring (60)	20
Jan Toscani	21
Fons de Beer	21
Jasper Smits	22
Trudy van den Brink	24
Evert van 't Klooster	24
Patricia Hendriks	24
Jeannet Brouwer	24
Jente Frints	25
Annie Osinga	25
Myron Hagedoorn	26
Yvonne Schutte	30
Sebastian Sigrist	30

december

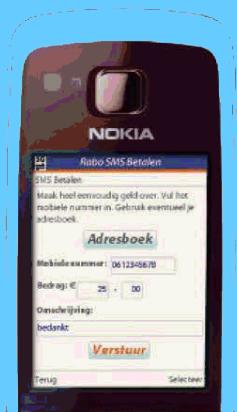
Riet Wind (70)	1
Marianne de Graaf	1
Cora van der Reijden	1
Paul Kok (50)	1
Dick den Oude	2
Constance van Senten	2
Marian Connotte (50)	3
Rico van Dalen	3
Rosemarie van Leengoed	3
René Camper	3
Annelies Dirks	3
Paul Rasch	4
Karin Haar	5
Willy Versteegh	5
Nel Steenaart	5
Marlies van Emst	6
Esther Uijtdehaage	6
Pien Jellema	7
Luc Lamme	7
Tim Lamme	7
Jan van de Hoef	7
Afke van Dalsen	7
Stephanie Carton	8
Wim Roukema	8
Enno Braaksma	9
Nathasja Bushoff	9
Eize Leertouwer (60)	9

**Allen hartelijk
gefeliciteerd.**



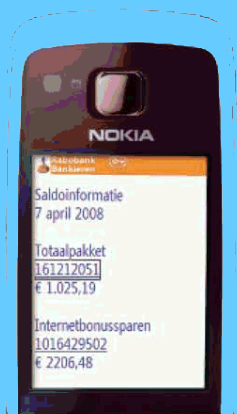
Bellen

- Eenzelfde tarief binnen en buiten de bundel
- Gebruik van het betrouwbare KPN netwerk
- Gratis nummerbehoud en opzegservice



Betalen

- Altijd geld op zak
- Meteen je vrienden terug betalen via 1 sms
- Veilig online betalen met je mobiel



Bankieren

- Saldo checken
- Bij- en afschrijvingen inzien
- Geld overboeken



Vraag bij uw
bank naar het
actie-aanbod

De slimmere deal van **Rabo Mobiel.**

Rabobank. Een bank met ideeën.

Kijk ook op www.rabobank.nl/mobiel
of maak een afspraak bij Rabobank Soest Baarn Eemnes
Telefoon : (035) 609 63 33
E-mail : info@sbe.rabobank.nl

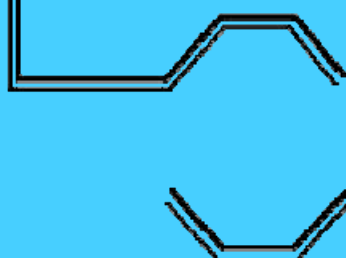


Rabobank



**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/Da/Vr 8:30-12:30 / 13:30-16:00 • Vrijdag KoopAvond 19:00-21:00 • Zaterdag 8:30-16:00



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



vandeVen



Kantoor Expert

Nijverheidsweg 24a, 3762 ER Soest
Postbus 343, 3760 AH Soest
Telefoon 035 601 01 15
Telefoon 035 601 47 06
Telefax 035 602 20 22
Internet www.kantoorexpert.nl
E-mail info@vandeVen.nl

SLIJTERIJ-WIJNHANDEL

Toon van der Linden

Soesterbergsestraat 49
3768 EB Soest
Telefoon 035-601 24 80

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

