

December 2011

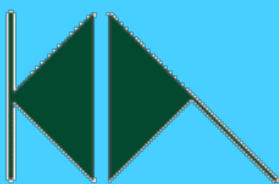
AV Pijnenburg Soest



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. 4

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:				
Jurycoördinator:	René Braaksma	Zwaluwenweg 20, Soest	juco@avpijnenburg.nl	Tel.: 6219094

LEDEN-ADMINISTRATIE

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

CONTRIBUTIE-INNING

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

POSTADRES

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

ACCOMMODATIE

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

INLEVEREN COPIJ - LAY-OUT - ADVERTENTIES - DISTRIBUTIE

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

DRUK

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

REDACTIE THE STRETCHER

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

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

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

Jun/seniorenwedstrijden: baanwedstrijden@avpijnenburg.nl
 Pupillen/clubkampioensch.: pupijunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl
 René Braaksma (jurycoördinator): juco@avpijnenburg.nl

Martha Blauw	Jeneverbesweg 9 Soest	Tel.: 6019127
Alice van de Beek	Gerrit vd Veenstraat 58 Soest	Tel.: 6035915
Rahel Bellinga	Zwaluwenweg 9 Soest	Tel.: 6014959
Richard van Egdom	Rietkreek 7 Amersfoort	Tel.: 033 4552904
Ilse Land	De Genestetlaan 16 Soest	Tel.: 6033464
Geertje Bosch	Dr. 'S Jacobstraat 29 Soest	Tel.: 6026648
Dorte Simonsen	Braamweg 32 Soest	Tel.: 6022519

OUD PAPIER

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest Tel.: 6013423

ADVERTENTIES

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

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**v_jc@avpijnenburg.nl**

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

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:**barhoofden@avpijnenburg.nl**

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

25 februari 2012

Kopij digitaal (e-mail) aanleveren s.v.p.

Wacht niet tot de laatste dag!!**redactie@avpijnenburg.nl / gaboeren@tiscali.nl****Foto's voorpagina The Stretcher**

boven: Jaap van den Berg krijgt nr 100 opgespeld door Leo Kortekaas
 John Wallace - Jaap van den Berg – Leo Kortekaas
 Rechtsonder: Sandra van de Grift wint BAV Wintercup bij de meisjes 12-13 jaar
 Linksonder: De speerwerpploeg van Pijnenburg met de jarige Keith in Woerden

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

Van de Voorzitter

Op naar 2012!

Wat gaat de tijd toch hard! Als jullie dit lezen zitten we al weer in december en heeft Sinterklaas met zijn Pieten net onze jeugd bezocht. Nog even en 2011 ligt al weer achter ons. Maar voor het zover is, uiteraard weer het nationaal bekende evenement in onze mooie Soester Duinen: de Sylvestercross! Vele vrijwilligers zijn al weer druk in touw met alle voorbereidingen om dit grote evenement wederom tot een succes te maken. Daarnaast zullen vele van onze lopers deelnemen of op z'n minst even komen kijken.

Met plezier kijk ik terug op de fantastische feestavond op 12 november j.l. Een nagenoeg uitverkochte avond met een goede band en een geweldige sfeer! Vanaf de stijlvolle ontvangst met een glas prosecco tot het huiswaarts gaan in de kleine uurtjes, was het echt één groot feest! Sporten op onze club is natuurlijk de basis, maar het is ook goed dat er dit soort avonden wordt georganiseerd. Elkaar eens op een andere wijze ontmoeten, een dansje maken etc. is ook belangrijk. Naast de drie organisatoren Marga Boeren, Anita Klifman en Co Limburg, zijn achter de bar weer vele vrijwilligers druk geweest. Hulde aan allen die deze avond mogelijk hebben gemaakt!

Medio december is er ook weer een vergadering van het Algemeen Bestuur. Onder andere zal er gesproken worden over de voortgang van ons Strategieplan. Mede door het zich terugtrekken van de TCRL heeft het bestuur gemeend het proces tot nu toe te moeten evalueren en dit met het Algemeen Bestuur af te stemmen. Ondanks dat er al heel hard wordt gewerkt in verschillende commissies is het van belang dat we tot een plan komen dat verenigingsbreed gedragen wordt. Als dat meer tijd vraagt dan moet dat maar; kwaliteit gaat voor snelheid!

Wat jullie wellicht wel gemerkt hebben is dat er cursussen voor trainers in de Pijnenburgt worden gehouden. Op initiatief van de TCRL wordt deze door de Atletiekunie in onze kantine gegeven aan een aantal van onze trainers, maar ook trainers van andere clubs. Dat betekent op enkele zaterdagochtenden dat we iets minder lang koffie kunnen drinken, maar goed opgeleide trainers zijn erg belangrijk om ons allen goed te begeleiden bij ons sporten.

En dan op naar 2012. Natuurlijk beginnen we met onze gezellige nieuwjaarsreceptie waarvoor ik een ieder van harte uitnodig!

Verder staan er natuurlijk weer de gebruikelijke jaarlijkse evenementen op het programma. Dit jaar in onze nabijheid ook een bijzondere loop: na 3 jaar wordt er op 10 juni 2012 weer een Marathon van Amersfoort georganiseerd, met diverse afstanden, dus voor een ieder wat wils. Ik heb al kennis mogen nemen van het parcours en dat ziet er weer prima uit: de dierentuin en andere bijzondere locaties maken hier deel van uit. In een volgende Stretcher meer informatie hierover.

Tenslotte een belangrijk besluit voor de atletiek in Nederland. Wellicht hebben jullie het al gelezen, maar in 2016 worden de Europese Kampioenschappen in Amsterdam gehouden. Een mooie gelegenheid om echte topatletiek eens van dichtbij mee te maken. Wellicht nog ver weg en maar goed voor de atletiek in de volle breedte en dus ook voor AVP

Namens het Dagelijks Bestuur wens ik jullie allen hele fijne Kerstdagen en hoop jullie tegen te komen bij de Sylvestercross. Natuurlijk daarna een mooie jaarwisseling en een gezond, succesvol en sportief 2012!

Met sportieve groet,
Evert ten Kate



Evert ten Kate bedankte Co Limburg, Marga Boeren en Anita Klifman voor het welslagen van het feest op 12 november

Amstelveen, 25 september 2011 Nederlandse Kampioenschappen Atletiek

Dit is de 2de dag van het Nederlandse Kampioenschap Atletiek 2011. Een spektakel waar in één weekend pupillen, junioren, mannen, vrouwen en masters uit heel Nederland tegen elkaar uitkomen. Natuurlijk is ook atletiek vereniging AV Pijnenburg van de partij. Met maar liefst 8 teams van de D- en C-junioren zijn de Pijnenburgers deze zondagmorgen in alle vroegte vertrokken vanuit Soest. Met de hele dag schitterend weer, waren de omstandigheden optimaal voor uitstekende prestaties. Aan de mooie tijden die gerealiseerd worden, is af te lezen dat de trainingen op het mooie AV Pijnenburg complex aan de wieksloot hun vruchten beginnen af te werpen. Alle atleten hebben uitstekende prestaties neergezet op de Zweedse estafettes, de 4 x 60m, de 4 x 80m, de 4 x 600m en/of de zeer bijzondere afstand 10 x 100m. De beste resultaten werden bereikt door de jongens junioren D op de Zweedse estafette



Deelnemende team Jongens Junioren D: v.l.n.r.: Jort Meijboom, Lucas Biesterveld, Guus Nouwen, Aad Schuilenburg

en de meisjes junioren D op de 4 x 60m. Met tijden van 2.39,37 minuten respectievelijk 33,73 sec werden deze teams 9-de respectievelijk 10-de van Nederland.



Lucas Biesterveld (D-junior) in actie op de 4 x 600m



gemengde team voor de 10 x 100m:

boven v.l.n.r.: Amy Sevink, Laura Davey, Menno Blom, Mitchell Thiel, René Camper;

onder v.l.n.r. Lisa Biesterveld, Anna Schuitema, Romy van der Grift, Sanne Vergouwen en Angeniet Helwig

Een prachtig resultaat in zo'n sterk deelnemers veld. Noemenswaardig is ook het resultaat op de bijzondere afstand 10 x 100m door het gemengde team van AV Pijnenburg. Zij werden met voornamelijk C-junioren en een tijd van 2:16, 07 minuten 14-de van de 29 deelnemende teams, waarin vooral veel oudere junioren en zelfs senioren actief waren. Een geweldige prestatie waar Soest hartstikke trots op mag zijn.



Deelnemende team Meisjes Junioren D aan de 4 x 60m: v.l.n.r.: Nienke Blom, Femke Jansen, Sandra van der Grift, Wouke van't Klooster

VAN DE REDACTIE (dec. 2011)

Nu de winter in aantocht is, maken we ons weer op voor de slotapothecose van het jaar 2011, met Kerstmis én Oud en Nieuw in de twee laatste weekenden van het jaar, en op Oudejaarsdag traditioneel de Sylvestercross, dit jaar de 31^e editie van dit landelijke hardlooffestijn. Het programma van de Sylvestercross heeft nu als structureel onderdeel de Sylvester Businessrun en voor dit jaar is de Sylvester Nationale Brandweercross aan het programma toegevoegd. De Sylvester Scholierencross maakt dit jaar, na de succesvolle introductie ervan het vorige jaar, wederom deel uit van het programma. Verder zijn er natuurlijk weer de toponderdelen, te weten: de Mannen en Vrouwen Seniorenwedstrijd, de Brooks Korte Cross voor Mannen en Vrouwen en natuurlijk de Vrouwen- en Mannen Prominenten Cross over 10400 meter door de Lange Duinen. Daarvoor natuurlijk in deze Stretcher de nodige aandacht.

Op 2 oktober 2011 vonden op het Atletiekcomplex van AV Pijnenburg de jaarlijkse Clubkampioenschappen Baan voor de Jeugd plaats. Op de AvP-website staat een link naar veel foto's die hiervan gemaakt zijn door Joost Bruinsma.



Clubkampioenschappen

Wat ook opgenomen is in deze Stretcher is 'Jaap's 100^e Marathon, de 12^e Pijnenburg Bosmarathon'. Vanzelfsprekend stond die 12^e Bosmarathon in het teken van Jaap zijn marathonfeestje. Speciaal voor hem waren er gasten uit Duitsland en Amerika. Zij werden zaterdagavond feestelijk

onthaald door het Organisatiecomité. Tijdens de voorbereidingen op zaterdag werden de vrijwilligers enerzijds met een zonnetje verwend en anderzijds op pittige stortbuien getraakteerd. De wedstrijddag begon zonnig, maar eindigde in dikke en lage bewolking met regen. Niet zo leuk, maar dat weten we met het Hollandse weertype vooraf eigenlijk wel. Desondanks is de organisatie tevreden over het verloop, de deelnemersaantallen en de verbetering van de records, door de marathonwinnaar Bart de Grove uit België en door de deelnemende Pijnenburgers op de 31,5 km Dames en Heren én de 10,5 km Heren. Zie verder het 'Overzicht van de Records van de Groenste Marathon van Nederland'.

In oktober 2011 vond ook de 1^e Paltzrun plaats. Deze was onderdeel van het Herfstspektakel op het Landgoed de Paltz in Soest, genaamd het Paltz Festival. Dit vond voor de eerste keer plaats op het Landgoed dat nu behoort tot de vereniging het Utrechts Landschap. De Paltzrun was een mooie maar wel zware loop over het Landgoed en het omliggende gebied.

Op de laatste zondag van oktober j.l. organiseerde de Club van 50€ haar jaarlijkse uitje voor de ongeveer 50 leden. Ditmaal bevatte het programma een bezoek aan het Museum Oud Soest, een fotopuzzeltocht op de fiets door Soest en omstreken en een overheerlijk Indisch Buffet in de AvP-kantine, prima verzorgd door het Cateringbedrijf Sempourna uit Soest. Gezien de grote opkomst van de leden en partners mag geconcludeerd worden dat de jaarlijkse uitjes zeer gewild zijn en bijzonder in de smaak vallen. De Club van 50€ kan nog altijd meer leden gebruiken. Naast het uitje doet de Club ook altijd goede dingen voor AV Pijnenburg, te noemen zijn: de picknick-tafels, de vlaggen met vlaggenmasten en de klok met temperatuuraanduiding.

Via een interview door mij afgenomen, stellen we in deze Stretcher ook een nieuwe adverteerder aan jullie voor. Velen zullen via de plaatselijke pers al over deze adverteerder gelezen hebben.

De Redactiecommissie wenst iedereen veel leesplezier met deze Stretcher, een fijn en vredig Kerstmis, een behoudzame Jaarwisseling en een gelukkig én gezond 2012!

Gerard vd Berg.

Nieuwjaarsreceptie

Het Bestuur van AV Pijnenburg nodigt al haar leden en belangstellenden uit om op zaterdag 7 januari vanaf 16.00 tot 18.00 uur een toast te komen uitbrengen op het nieuwe jaar 2012.

Het Bestuur

Krijkamp Den Oude

accountants belastingadviseurs

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

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



slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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

“Pain is temporal, pride is forever”; Diederik, Frits, Hans, Paul en René* naar de New York marathon

(* C-lopers uit de dinsdag-zaterdaggroep)

Zo'n anderhalf jaar terug kwam bij ons het idee op om eens één marathon te lopen. Nadat Tokio om een of andere reden was afgefallen kozen we, tegendraads als we zijn en tegen vele adviezen in, voor de redelijk zware marathon in The Big Apple. Want dat was, zo zei men, de ultieme marathon! Hierbij mijn aantekeningen rondom het hele gebeuren.



De voorbereiding voeren we uit onder aanvoering van de stoïcijnse Paul Kok aan de hand van schema's van de Holland Runners. Dit is de organisatie waarmee wij in zee zijn gegaan. Paul jaagt ons steeds maar weer de heuvels van het Soester Hoogt op en we gaan mijns inziens vaak nét iets te hard. Maar we blijven heel, zelfs Diederik Wieman die in een cruciale trainingsfase twee weken met een kuitblessure aan de kant moet blijven. Onze C-groep leeft hartstochtelijk mee, vaak letterlijk; op de donderdagavondtraining zijn Annet en Marianne heel vaak van de partij en Marc, René en Peter zo nu en dan. Peter heeft een poll georganiseerd rond de kans dat we hem uitlopen en de te verwachten eindtijd. Gemiddeld staat René Hilhorst op één, ik op twee, Frits de Kam op drie, Paul op vier en Diederik op vijf. Ik ben benieuwd! We propageren het “nieuwe marathonlopen”, wat wil zeggen: niet te veel trainen (3x per week) en vooral veel lol hebben. Maar niet teveel trainen betekent toch dat we gedurende de voorbereiding iedere scheefliggende steen in Soest meerdere malen gezien hebben.

Vrijdag 4 november: New York

Training op de laatste kilometers in het Central Parc. Het voelt stijf aan, waarschijnlijk als gevolg van het vele slenteren gisteren in deze indrukwekkende stad. De koorts begint, het Empire State Building waar ons hotel ongeveer tegenaan ligt, is verlicht in de kleuren van de sponsor van de marathon, we halen de startnummers op bij één van de duizenden vriendelijke vrijwilligers die oh zo trots zijn op hun marathon.

De psychologische oorlogsvoering begint. Ik klaag over pijntjes (maar dat doe ik altijd al..) maar nu begint ook

Frits over “pijn in mijn poten” en Diederik over slaapgebrek. Alleen René en Paul hoor je niet. Een voorteken?

Zaterdag 5 november

We krijgen een briefing van de Holland runners en gaan dan naar het hotel; nummer netjes recht opspelden, haar rond de tepels verwijderen, zorgvuldig de kleren klaarleggen (een lange én voor de zekerheid een korte broek), de juiste sokjes (vooral van belang voor Frits, hij hecht hieraan) en warme kleding mee omdat we drie en een half uur voor de start al in het startgebied moeten zijn. Een pijn in mijn bil stemt me onrustig... hoe moet dat morgen? Vorig jaar liepen er van de 47000 mensen er 45000 hem uit. Dan voel je je wel een loser als je uit zou moeten stappen. Vanuit de organisatie krijgen we een pastamaaltijd aangeboden, strak georganiseerd, alweer heel vriendelijke vrijwilligers en heerlijk eten!

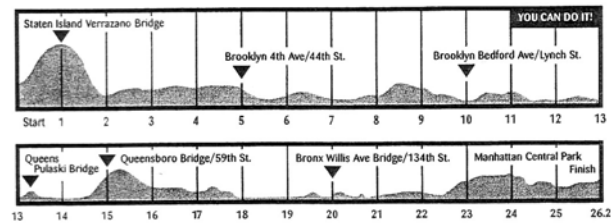
Zondag 6 november



De dag die al sinds januari in mijn agenda staat. Vroeg op, 5 uur is het. Helaas heeft ons vaste ontbijtcafé geen pancakes op dit tijdstip. Dus dan maar een vette croissant met yoghurt. De bus die ons naar de start vervoert biedt een adembenemend uitzicht op Manhattan in het ochtendlicht. Het duurt nog 4 uur voor we mogen vertrekken dus ik lig in het gras rustig rond te kijken; wat een verscheidenheid aan mensen, rassen, leeftijden,

nationaliteiten en allemaal met diezelfde missie. Een vriendelijke Italiaan biedt Diederik een druivensuikertje aan wat deze gretig aanvaardt. Ik heb gehoord dat dit helemaal niet zo goed is, vlak vóór een marathon en knipoog naar Frits "dat is alvast één concurrent minder, nu nog drie te gaan!" Onder de klanken van Sinatra's "New York New York" mogen we van start; we staan helemaal achterin in de laatste wave. Meteen de Verrazano bridge op, zo'n anderhalve kilometer klimmen. Het is druk en over de eerste kilometer doen we zo'n zeveneneenhalf minuut. Ik was al niet van plan om op mijn tijd te gaan letten en dat is maar goed ook. Na de brug komen we Brooklyn binnen: wat een ambiance! Rijen dik worden we als helden toegejuicht en bezongen door bandjes en koren. De eerste kilometers gaan vanzelf en regelmatig kijken we elkaar aan en voelen "wat is dit gaaf zeg". We lopen met z'n vijven vlak bij elkaar en raken elkaar niet kwijt. Leuk gevoel geeft dat. High-fivend en hier en daar (Diederik) kussen uitdelend, in het zonnetje bij zo'n 13 graden loop ik soms met tranen in de ogen te genieten van deze manifestatie. Ik let op tijd noch kilometer/milesborden. Net na de helft komt de beruchte Queensboro bridge, een lange klim dus mijn specialiteit. René heeft er ook zin in en zij aan zij gaan we naar boven. Ons tempo stijgt. Aan de andere oever duiken we het warme bad van Manhattan in, de 1st Avenue op. Het blijkt dat Frits er ook nog bij zit en René roept "lekker tempo, dit vasthouden". Ons verbond is bezegeld. Het geeft ook wat rust want je weet maar nooit of René of Frits er stiekem tussenuit zou willen knippen. Na 30 km gaan we naar de Bronx en begint het verlangen naar de finish maar het is nog (niet?) zo ver. We hebben nooit verder dan zo'n 32 km getraind en men zegt dat de marathon op 35 km pas begint! "Ren, Hansje, ren" is het mantra dat steeds in mijn hoofd zit terwijl ik begin af te tellen, in mijlen wel te verstaan want dat is minder dan in kilometers. We zijn op het laatste stuk, 5th avenue richting Central Parc, langzaam stijgend en het begint zwaar te worden. Vasthouden nu, ik ben aan mijn stand verplicht bij te blijven. Zo nu en dan een high-five ophalen voor wat extra energie. We hebben wat minder oog en oor voor het "come one Renie, Fritz and Hens, you can do it!" wat het publiek steeds naar ons roept.

Het bord "Pain is temporary, pride is forever" helpt ons verder. Op 3 mile voor het eind check ik voor de zekerheid nog even of we samen finishen. Instemming bij Frits en René; we zijn een team en samen maken we deze klus af. Maar ai, die heuvels in het Central Parc. Mijn liezen staan op het punt te gaan knappen. Vrijdag had ik op dit traject nog optimistisch geroepen dat ik op dit punt zou gaan



demarreren. Nu moet ik ervoor zorgen dat ik heel blijf. Verstand op nul, blik op de weg en naar de meet toe. Geen oog meer voor al die fantastische supporters, alleen de streep en de borden. Nu is rekenen met miles weer psychologisch ongunstiger; nog een halve mijl, oh shit, dat is nog 800 meter. Maar we komen er en leggen de laatste meters juichend hand in hand af. Na 4 uur, 27 minuten en 50 seconden zijn we binnen. Niet zoveel later volgen, ook hand en hand, Paul en Diederik. Wat zijn we trots, blij en wat is onze missie geslaagd. Later blijkt dat we ongeveer ex aequo 22347ste zijn geworden; dat betekent dat we er toch nog zo'n 25000 hebben ingehaald!

Vlak daarna komen de reacties vanuit Nederland. Die wisten onze tijden al eerder dan wijzelf! De hele whatsapp conversatie tussen Annet, Petra en Jacqueline wordt ons toegestuurd. Thuis blijkt op de mail dat vrijwel de hele C-groep, maar ook vrienden, collega's en uiteraard onze families ons online hebben gevolgd. Ik voel me een held en dat is best leuk, zo op zijn tijd.

Maandag 7 november

We zijn alweer redelijk hersteld en hoeven niet, zoals veel anderen, achterstevoren de trap af. Op straat worden we spontaan gefeliciteerd door vele New Yorkers. Het is fantastisch weer en we huren fietsen en rijden daarmee door het Central Parc, Harlem en the Bronx. We moeten zelfs met de fiets op de nek een trap van ruim 70 treden af "and we did it!" Kortom, wat hebben we deze marathon goed verteerd en wat hebben we ervan genoten.

Als je voor een snelle tijd wilt gaan, moet je niet naar New York maar als je écht wilt genieten van hardlopen: sparen en just do it!

Hans van Hees

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

Sinterklaas en veel Pieten bij AV Pijnenburg.

Wat een getoeter zaterdagochtend 3 december, wat was er aan de hand bij AV Pijnenburg?

Wie kwam daar met de caravan de baan op?

HET WAS SINTERKLAAS MET WEL 5 PIETEN

In de stromende regen kwam Sinterklaas de Pijnenburg pupillen bezoeken.

Zijn paard Americo was zoek en daarom kwam hij met de caravan naar de atletiekbaan.

Gelukkig kon de Sint droog zitten in de caravan, maar de Pieten liepen vrolijk rond op de atletiekbaan.

Zij wilden ook wel mee trainen met de pupillen.

De hoofd Piet stelde voor om een pepernoten estafette te houden, nou daar hadden de kinderen wel zin in.

Meneer Jan Veen was ook gekomen, zodat Sint de kinderen kon wegschieten met een echt startpistool.

Sint deed dit als een ervaren starter, alleen wilde hij midden op de baan gaan staan.

Nou dat is natuurlijk niet zo handig.

De kinderen bleven, ondanks het slechte weer, heen en weer rennen met de pepernoten.



Hoofd Piet had het na een poosje wel gezien en vluchtte naar binnen.

Toen vond Sint dat hij genoeg gezien had dat de pupillen van AV Pijnenburg goed konden rennen en schoot opnieuw met het pistool ten teken dat de wedstrijd afgelopen was. Daarna ging iedereen naar binnen.

Binnen werd uit volle borst gezongen, de hoofd Piet bedacht ter plekke een nieuw lied dat al snel door iedereen mee gezongen werd.

De drie kinderen, die de meeste loten voor de grote clubactie verkocht hadden kregen nog een extra cadeautje van de Sint.

Dit waren:

- Hidde Doornkamp
- Nurya Mets
- Dawy Jipat

Tot slot liepen alle kinderen nog het traditionele rondje op de baan en kregen ze een cadeautje.

Sint moest snel weer verder, hij bezoekt al jaren "Het Kwatrijn" aan de Kolonieweg.

Ook daar werden de Sint en zijn Pieten met open armen ontvangen.

Van Sint Nicolaas,

Beste Pijnburgers en ouders, Sint voelt zich altijd heel erg welkom in de Pijnburcht te Soest.

Wij ervoeren het de afgelopen jaren steeds als een genot en plezier om met mijn Pieten de club te bezoeken, soms met koets.

Het maakt niet uit of ik met Amerigo, de Porche of met de caravan kom, telkens staan de kinderen enthousiast klaar om mij toe te zingen. Daarna mag ik de kinderen zien genieten van de atletiek en me Pieten vermaken zich altijd kostelijk om daarna uw prachtige clubgebouw te betreden met al die mooie dingen.

Want in de kantine staan de stoelen altijd klaar en klinken de vrolijke sinterklaasliedjes ons telkens tegemoet met fraaie klanken.

Het ziet er telkens weer fantastisch uit, zo warm en kleurrijk met Pieten en pakketten van stoel tot op de ramen en met tafels als banken.

Maar boven alles voelen mijn Pieten en ik ons telkens zo welkom, omdat we weten en merken dat al die trainers en vrijwilligers achter de schermen verschrikkelijk hard en enthousiast werken.

Dat alleen om al die leden en vooral de jeugd plezier en genoeg te laten beleven met atletiek.

Beste toppers, dank voor al jullie activiteiten en steun elk jaar maar weer, graag tot de volgende piek.

Namens Sinter Klaas
De Pieter Baas





SCHEMA BARDIENST 2011/2012

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
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	Gerard Boeren	6021171	Wilma Hoogenboom	6023361
	31	Geen training, kantine gesloten				
2012						
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
mrt	3	Ton Ruepert	Ria Hol	0343 431590	Henny Lugten	6028870
	10	Gerard Boeren	Frijkje Atsma	6027323	Pauline Krom	6294415
	17	Wim van Dijk	Petra Houtman	6029113	Conny Mout	6011804
	24	Herman Schoemaker	Tineke van Bienen	6013033	Wil Verweij	6019946
	31	Wim van Leek	Marieke Hagen	6282224	Anna Karin Spelt	6011824
apr	7	Marga Boeren	Marga Legierse	0346 352222	Nelly v. Nieuwenh'n	0302291931
	14	Ton Ruepert	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
	21	Leo Kortekaas	Joke van Hamersveld	5261360	Linda Hoebe	6014457
	28	Wim van Dijk	Jennifer van Houten	5423985	Tanja Smith	5423117
mei	5	Gerard Boeren	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huijskens	6020612
	12	Herman Schoemaker	Ivonne Jansen	5421610	Nellie v d Boon	6035815
	19	Wim van Leek	Annet Korver	6018633	Jantje Manden	6015661
	26	Leo Kortekaas	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 22371935

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



Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl



Bericht van de Sylvestercross.

De 31e Sylvestercross nadert snel. Na diverse activiteiten achter de schermen, wordt de voorbereiding nu steeds beter zichtbaar.

De nieuwe race-directors Marcel Versteeg en Marcel Klarenbeek zijn al ver gevorderd met het aantrekken van nationale toplopers en andere Europese crossers. Vele toppers hebben hun deelname al toegezegd.

Er zijn meer dan 50 aanmeldingen voor de vier, inmiddels gestarte, trainingsclinics. Zowel ervaren lopers als beginners bereiden zich hiermee voor op de cross. Vele leerlingen van basisscholen in de provincie Utrecht gaven zich al op voor de scholierencross. Ook middelbare scholieren doen mee onder Run4Fun. Ook zij bereiden zich voor door middel van clinics.

Aan het benaderen van sponsors en de zogenoemde Vrienden van de Sylvestercross, wordt al langere tijd hard gewerkt. Ondanks de voor menigeen moeilijker economische tijden levert deze inspanning goede resultaten op. Prachtig dat zoveel mensen willen bijdragen aan het succes van de Sylvestercross.

Heel belangrijk zijn de vrijwilligers. Ook dit jaar vormde de op 9 oktober jongstleden gehouden prima verlopen 12^e Pijnenburg Bosmarathon een mooie "generale repetitie".

De medewerkersavond is op **vrijdag 16 december** a.s. in *De Pijnenburgt*. Bijpraten over de stand van zaken op dat moment van de voorbereidingen en de blokhoofden zullen met "hun" vrijwilligers bespreken wat er op de wedstrijddag precies van hen wordt verwacht.

Op **vrijdag 13 januari** a.s. zullen we in een gezellige en ontspannen sfeer terugblikken op het verloop van de cross. We bespreken dan met elkaar hoe de volgende editie nog beter kan.

Voor de actuele ontwikkelingen met betrekking tot de Sylvestercross verwijs ik naar onze website

www.sylvestercross.nl Ik wens iedereen veel succes met de voorbereiding op de 31^e Sylvestercross en graag tot ziens op 31 december.

Ad Smits
Sylvestercross.



**SYLVESTERCROSS
S O E S T**

OUD PAPIER TIJDENS DE FEESTDAGEN

In de periode tussen Kerstmis en Oud en Nieuw is de groene container voor het opslaan van oud papier niet aanwezig. Men wordt verzocht met het storten van oud papier te wachten tot na 2 januari. Daar de opbrengst in 2011 minder is dan in voorgaande jaren, wordt u dringend verzocht uw oud papier te blijven brengen in de grote container op de parkeerplaats.



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

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



De bosmarathon in een omblik

Achterom het terrein op. Hoef ik niet verder langs Rabo-linten en lieden met lichtgevende hesjes. Niet dat ze niet aardig zijn, integendeel, maar officiële gestrengheid ging en gaat niet iedereen glad af. Ik geef toe, dat kan ook niet met automobilisten, die onder alle omstandigheden “mobilitist” willen zijn. Maar eenmaal op het terrein, fiets aan een stevige boom verankerd, volgt direct een feestelijke herkenning. Groepjes gezinnen, oude en jonge bekenden, regelaars, babbelaars, koffiedrinkende aanhang en allerlei nijvere mensen die tot de organisatie behoren. Bijna allemaal kwiek en pezig. Ogenschijnlijk een prettige janboel, maar wel doelgericht: het gaat bij atleten en (recreatieve) lopers immers altijd om ernstig te nemen sportieve prestaties. Op het terrein overheerst de nog altijd (te) schelle geluidsversterking van een enthousiaste stem, die soepel standen en namen doorgeeft en bij de prijsuitreiking rept over een foto, die de gefotografeerde tot de “eeuwige” sportiviteit kroont. Daar hou ik van, van mensen die zich niets aantrekken van onzinnigheden als eeuwigheid. Die dat gewoon onderwerpen aan waar het hier om gaat: sportiviteit. Die zal naar de overtuiging van de speaker de eeuwigheid trotseren en als het even kan overleven. Allemaal, zoals het hoort. Die sfeer herken ik. Zonder dat schelle geluid en die overdrive bestaat er voor mij geen wedstrijd atletiek. Ik ben weer helemaal thuis.

Langzamerhand dringen er zich toch verschillen op tussen toen en nu. De binnenste omheining is er nog steeds, maar schijnt aan vervanging toe. Maar wat een heerlijke verzuchting over een nalatige gemeente in dit verband, lekker herkenbaar oud. Ik zie Douglas sparren. Doen me toch pijn aan het oog, hoewel nog jong en vol “appels”. Niet inheems, die Douglas sparren, denk ik nog en .. zal wel beleid achter zitten. Maar die baan; van een voetpad in het verleden (twee baantjes) uitgroeit tot een echte zesbaans accommodatie. En dat middenterrein, ooit door de jonge atleten zelf met de hand ontdaan van steentjes, glas, wortels, takken en die kantine en kleedruimte! Zelfs de koffie smaakt naar behoren! En ondertussen loopt men daar sportief rond te wezen, alsof het de gewoonste zaak van de wereld is: zo’n accommodatie. Het eigen parkeer terrein, met op een voor mij gloednieuwe lantaarnpaal de naam: Rene van Zee. Ik herinner me de

plechtigheid. Daaraan voorafgaand de herinnering aan het grootste gebaar van deze visionaire doener: afstand doen van een baan in eigen bezit van een jonge vereniging ten bate van de ontwikkeling van de laatste. Ongedacht soepel accordeerde hij. De leden die samen het begin van deze accommodatie met hem hadden opgebouwd, konden er over beslissen en deden dat met wijsheid. Ze stonden het resultaat van al hun werken en ijveren af, vrijwillig. Zonder eisen voor een tegenprestatie. Klasse.

Ik kan bij al het monsteren van indrukken een onwillekeurige glimlach niet onderdrukken, me de eerste en niet meer herhaalde (echte) marathon van de club herinnerend, de eerste Sylvestercross. En in een flits de atleten van toen. Als ik bij de junioren de loop zie van Simon van den Enden herinner ik me ineens Abdes Belarbi (Belabdes). Zou hem graag nog een keer zien lopen op deze eigen baan. Abdes, schitterende tred, wat een talent. Of Remco zien hoogspringen op dit middenterrein en sprints van Dave en Brit en de meerkampen. Die jonge atleten, allemaal maatjes. Heb je toch geen aanmoediging meer nodig met een Dave, die je in de startblokken toevoegt: “Moet je gewoon denken dat er een tijger achter je zit, Brit”. Herinneringen ook aan Dick van den Broek, Marion, de Christia(a)nnen, Justin, Eva, Marcel en vele anderen.

Ze zijn niet wezenlijk veranderd, de huidige generatie. Je ziet daar nog de jeugd vanaf springen, soortgelijk gedrag als toen, vriendschap in competitie. Fanatiek en gefocust. Vraag me af of ze deze periode gezond doorkomen, want echte ellende komt niet van blessures maar bijna altijd van het leven zelf.

Genoeg geneuzel. Ik kom hier vandaag uiteindelijk toch echt voor de honderdste van Jaap (Jacob) van den Berg-van Gaesbeeck en er zullen ook parachutisten komen. Spektakel onder de kaasstolp van Pijnenburg, daar moet ik bij zijn. Jaap is er, ook zijn startnummer 100; de parachutisten helaas niet. De baan ligt er goed bij, het is zowaar overwegend droog, de organisatie loopt als een trein. Net als Jaap die de marathon loopt zoals het hoort: beheerst. Allemaal in orde, zoals het deze accommodatie, de organisatie en mijn (zoete) herinneringen betaamt.

Chris Gijtenbeek

ALGEMENE LEDENVERGADERING

De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering zal worden
gehouden op
dinsdag 20 maart 2012, aanvang 20.45 uur
in
“De Pijnenburgt”

De stukken liggen vanaf 5 maart in de kantine.

Het Bestuur

PARKEREN

AV Pijnenburg is een grote vereniging en onze parkeerplaats is verre van ideaal. Daarbij moet de weg naar de “Pijnenburgt” en de baan altijd vrije doorgang kunnen leveren voor de hulpdiensten. Nog onlangs stond een auto zodanig geparkeerd dat, wanneer er onverhoopt ambulancehulp nodig zou zijn geweest, deze ambulance geen toegang had gehad tot de baan en de “Pijnenburgt” en dat mag natuurlijk niet gebeuren.

We verwachten dan ook van onze leden en bezoekers dat die zo veel mogelijk netjes parkeren. Dat geldt natuurlijk voor zowel automobilisten als voor fietsers!

Ook fietsers hebben te veel de gewoonte slordig te parkeren. Fietsen horen op de daarvoor bestemde plaatsen te worden gestald en niet op het gras achter de omheining en zeker ook niet op het toegang-tegelpad naar de “Pijnenburgt”.

Een renovatie van het parkeerterrein staat al een tijdje hoog op onze prioriteitenlijst. Hiervoor hebben we een samenwerking met de gemeente nodig en die molen werkt traag.

Tot betere tijden, beste leden, doen we daarom een dringend beroep op jullie om zorg te dragen voor netjes en veilig parkeren van zowel fietsen als auto's.

Dit is ook uit het oogpunt van veiligheid en bereikbaarheid van belang. Laten we elkaar er op aanspreken als anderen het hier niet zo nauw mee nemen, opdat we geen maatregelen hoeven te nemen om een goed parkeergedrag af te dwingen. Dat is voor iedereen vervelend.

Het Bestuur

DANK U SINTERKLAASJE!

Afgelopen september werd onze club blij verrast met een laptop en een printer die we bij de wedstrijdorganisatie hard nodig hadden. En nu blijkt er ook nog een enorme TV te zijn bezorgd. Geruchten doen de ronde dat dit vervroegde sinterklaascadeaus zijn, afgeleverd door de hoofdpiet himself.....



In ieder geval: SINTERKLAAS EN ZWARTE PIET, heel erg bedankt namens de complete wedstrijdorganisatie van Pijnenburg.

VERZEKERINGEN BIJ AVP VOOR LEDEN EN VRIJWILLIGERS.

Mede naar aanleiding van de vakantiesluiting zijn er vragen gekomen over hoe het zit met verzekeringen voor leden en vrijwilligers, in het bijzonder gedurende de vakantieperiode.

Voor leden en vrijwilligers zijn via de Atletiekunie de volgende verzekeringen afgesloten. De eerste twee soorten verzekeringen zijn door de Atletiekunie verplicht.

1. Aansprakelijkheid beroep/bedrijf

Dekking: Wettelijke aansprakelijkheid voor personenschade en zaakschade.

Wie zijn verzekerd: Bestuursleden van de vereniging, als zodanig handelend; Leden van de vereniging; Ondergeschikten van de verzekeringnemer, voor zover deze werkzaamheden voor hem verrichten en voor zover niet elders verzekerd.

2. Ongevallen collectief

Dekking: Dekking is van kracht voor ongevallen tijdens het deelnemen aan de activiteiten van de vereniging, alsmede tijdens het rechtstreeks gaan naar en komen van de plaats waar deze activiteiten plaatsvinden.

Wie zijn verzekerd: Alle leden die aan de KNAU zijn opgegeven, alsmede trainers, juryleden en wedstrijdbegeleiders en vrijwilligers gedurende de tijd dat zij actief zijn voor de vereniging.

3. Ongevallenverzekering voor auto-inzittenden

Dekking: Dekking is van kracht voor ongevallen tijdens het deelnemen aan de activiteiten van de vereniging, alsmede tijdens het rechtstreeks gaan naar en komen van de plaats waar deze activiteiten plaatsvinden.

Wie zijn verzekerd: Alle leden die aan de KNAU zijn opgegeven, alsmede trainers, juryleden en wedstrijdbegeleiders en vrijwilligers gedurende de tijd dat zij actief zijn voor de vereniging. Dekking voor ongevallen tijdens ritten voor of in opdracht van de vereniging met leden, ongeacht in welke auto, met maximaal 5 inzittenden, inclusief bestuurder.

- N.B.** - Duidelijk moet zijn dat deze verzekeringen dekking geven indien en voor zover betreffende risico's niet elders zijn verzekerd.
- Verder zijn deze verzekeringen alleen van kracht tijdens activiteiten (in dit geval dus trainingen) op plaatsen en uren die door de vereniging zijn vastgesteld. Dus op eigen initiatief verzamelen en buiten de reguliere trainingen om gaan lopen is op eigen risico.
 - In geval er sprake is van schade dan dient dit te worden gemeld bij het bestuur, die dan de claim zal melden bij de Atletiekunie.

Op de website van de Atletiekunie is ook nog de nodige informatie te vinden over deze verzekeringen en vooral de rubriek veel gestelde vragen geeft nuttige informatie.

Verder is het natuurlijk voor iedereen in ieder geval verstandig om een WA-verzekering te hebben en om een inzittendenverzekering bij de autoverzekering af te sluiten, maar waarschijnlijk hebben jullie al zo'n verzekering afgesloten.

Het Bestuur van AVP.

KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij






Onmisbaar in elk kantoor

www.kantoorexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24*
3762 ER Soest
T 035 - 588 9020

KantoorExpert Katwijk
Scheepmakerstraat 63
2222 AB Katwijk
T 071 - 408 0800

KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordeinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht
T 078 - 684 0066

TRAININGSTIJDEN winterseizoen tot eind maart 2012

Pupillen D: geboortejaar 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: geboortejaar 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: geboortejaar 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: geboortejaar 2002

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

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

Woensdag	zaal*	18.00 – 19.00 uur	Tim Mout	06-10821687
Vrijdag	baan	16.00 – 17.15 uur	Tim Mout	06-10821687

*zaal Lasenberg Hellingweg



Mara Kaspers op volle snelheid tijdens de indoorwedstrijd bij Phanos in Amsterdam

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			
		Milatrainning:	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
		Milatrainning	Ben Kersbergen op inv.
Donderdag	baan	19.00 - 21.00 uur	Ben Kersbergen
			06-15951167
Zaterdag	cross	09.15 - 10.45 uur	Verticale groep

Lange afstand:

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

Recreanten:

Zondag	Looptraining	09.00 - 10.00 uur
Maandag	Looptraining A+B	09.15 - 10.30 uur
Maandag	Power Walking	19.00 - 20.00 uur
Maandag	Looptraining	19.00 - 20.00 uur
Maandag	Run4Fun	19.00 - 20.15 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	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

Trainers verticale groep zaterdagmorgen:

Kees Suijkerbuik	06-36044389
Rob Jansen	06-51962228
Steeff Biesterveld	06-27038050
Rob Land	06-54224181

Kurk!

Beste AV Pijnenburg leden,

AVP maakt zijn missie voor het aanbieden van onze favoriete sport meer dan waar. Dat zien we aan het plezier dat we er aan beleven maar ook door een groeiend ledental. AVP kan dat waarmaken dankzij de inzet van enthousiaste vrijwilligers. Met recht kunnen we stellen dat vrijwilligers de belangrijke kurk zijn waarop onze vereniging drijft.

Groeien betekent ook dat er in het nieuwe jaar weer meer een beroep zal worden gedaan op vrijwilligers op verschillende terreinen. Denk dan aan functies als commissieleden, maar we vragen ook vrijwilligers voor incidentele zaken zoals Kaminedienst, de Bosmarathon of, heel urgent, de Noodwacht.

Op korte termijn gaan we jullie daarvoor nog actiever benaderen. We gaan die actie, heel toepasselijk nietwaar, "project Kurk" noemen.

De vrijwilligerscommissie i.o.
(Henny Pot, Harro van Leijenhorst, Paul Romein)

Beste Sportvrienden van mijn loopgroepen en de mensen van de organisatie van de Sylvestercross,

Het is alweer een jaar geleden dat ik door ziekte, een dubbele longontsteking, met mijn geliefde hardloopsport bij Pijnenburg moest stoppen.

Eind januari ging het wat beter en werkte ik aan een programma van veel wandelen om weer terug te keren, naar mijn club, maar een verblijf in het U.M.C. ziekenhuis van 2 maanden na een hersenbloeding, maakte daar een einde aan.

Een periode van knokken, reactiveren en revalideren maakte dat ik wonder boven wonder weer kon lopen, maar of het niet genoeg was, brak ik door een val op 1 okt. j.l. mijn heup.

Opnieuw ben ik begonnen met het loopproces, weer een lange weg van volhouden en doorgaan.

In de eerste periode van intensive care en afzonderlijke verpleging van 7 febr. tot 7 april, heb ik veel steun gehad aan alle kaarten en post die ik van jullie mocht ontvangen.

Daarna bezoek van een aantal trouwe mede hardlopers, toen ik mijn revalidatie begon in de Wijngaard in Bosch en Duin, wat ik zeer waardeer!!

Ik zal mijn zeer geliefde hardloopsport nooit meer kunnen beoefenen, wat mij zeer zwaar valt, maar ik dank jullie voor de vele blijken van belangstelling.

Voor jullie allen een hartelijke groet,

Gerrit Lasterie

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

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

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 ontspanningmassage 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.

Olivier Schäffers 6^e op NK Cross.

Was het NK cross traditioneel altijd de afsluiting van het crossseizoen, dit jaar had de Atletiekunie het NK helemaal aan het begin van het seizoen geprogrammeerd. En wel tijdens de Tilburgse Warandeloop, al tientallen jaren een van de grootste crossen van Nederland. Met deelname van landenploegen uit heel West Europa. Zware concurrentie dus voor de Nederlandse Atleten. Triatleet Olivier Schäffers deed samen met de nationale triathlon-selectie mee bij de A-junioren. Met voor hun de stevige afstand van 6200m. Als 6^e Nederlander (en 24^e overall) liet hij zien dat de nationale atletiektop ook serieus rekening

moet houden met onze triatleten. Dat belooft wat voor het volgende speerpunt van de triathlon-selectie: de Soester Sylvestercross waar Olivier wil laten zien dat hij het thuisvoordeel optimaal gaat benutten.

Bij de Masters 40+ scoorde Rahel Bellinga bijna dezelfde klassering. Met een 7^e plaats kon ze tevreden naar huis. A-pupil Henrik Kok liet met een 9^e plaats zien dat ook hij aansluiting heeft met de nationale top.

Op de Senioren Korte Cross (2500m) werd Emiel Spelt na een spannende eindsprint met oud-Soester Coos van Buren fraai 59^e (en 49^e Nederlander).

Zevenheuvelenloop

Zondag 20 november stond De Najaarsklassieker van Nederland weer op het programma: De Zevenheuvelenloop van Nijmegen naar Groesbeek en terug.

Na een jaar afwezigheid weer opgeluisterd door Mister Zevenheuvelenloop Haile Gebreselassie. Natuurlijk met zijn tijd van 42.30 min. onnavolgbaar voor de rest van de 20.000 deelnemers maar wel een grote inspiratiebron. Dat met het windstille en voor de lopers lekker frisse weer stond garant voor vele p.r.'s, zo ook voor de AV Pijnenburglopers. Maarten Haegens was met zijn nieuwe PR van 55.04 min. de snelste AVP-er met op korte afstand Vincent Hofmann (56.24) en Bart vd Bunt (57.12) die ook een stevige PR boekte. Hiervoor moest vd Bunt stevig doorsprintten om Erik den Oude (57.15) voor te blijven.

Ook Master 45+ Jos Bloem liep voor het eerst van zijn leven onder de magische 1-uur grens met 59.58min.

De drie andere Masters Jean Paul Haaksman (1.00.42 uur), Adry de Klein (1.01.14 uur) en Theo vd Beek (1.02.46 uur) bleven net boven de 1-uur grens. De 60-plusser Dirk den Oude deed daar met 1.07.12 uur niet veel voor onder.

Bij de Dames Masters 50+ liet Petra Martens zien dat ze weer terug is na een virusinfectie, opgelopen bij het open water zwemmen tijdens een triathon. Met 1.06.50 uur kon ze met een uitstekende 9^e plaats naar huis. Ook Esther Uitdenhaage scoorde goed met haar 1.12.30 uur.

Masters 60+ Gerrie den Oude liet met haar 1.14.39 uur ook vele duizenden jonkies achter haar.



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

FOR FIT FEET

POWERED BY **solemate**

INTERSPORT VAN DAM

SPORT TO THE PEOPLE

Kom je even bij mij praten?

Na een oproep via de e-mail van trainer Bas Land, reageerde **Pablo Velt**. Een leuke sportieve jongen van 9 jaar oud. Hij traint 2 keer per week bij de A-1 pupillen.

Pablo, mooie jongensnaam klinkt Spaans, spontaan gekozen door je ouders? Spanjaarden in de familie soms?

Nee, mijn ouders komen uit Nederland. Mijn vader heeft wel een beetje buitenlands bloed, maar mijn ouders vonden Pablo gewoon een leuke naam. Zijn zusje Julia van 4 jaar, loopt in de kamer rond te stappen met prachtige bruine ogen, dat is zeker nu verklaarbaar!

Waarom gekozen voor atletiek, wat trok je zo aan in deze sport, Pablo?

Zijn moeder, komt er even bijzitten en vertelt, hij zal ongeveer 2 jaar geweest zijn, toen hij op televisie de marathon zag, trok spontaan zijn T-shirt uit want dan had hij ook een hemdje aan, nam een starthouding aan en de interesse voor deze sport was weldra geboren! Nu neemt Pablo het woord over, met de mededeling dat hij 6 jaar oud was, toen hij samen met zijn ouders en zusje in het Dierenpark in Amersfoort was, en in de speeltuin de zandbak ontdekte en spontaan ging verspringen. Ja, vult zijn moeder aan, hij was destijds een nogal actief ventje en moest regelmatig zijn energie kwijt! Tijdens de Bosmarathon werd het voor ons wel erg duidelijk, Pablo koos voor atletiek! En hij was na afloop van de wedstrijd echt moe!

Welk element, vanuit de atletiek trek je het meeste aan, b.v. hoog- of verspringen, discuswerpen, noem maar op!

Het gaat mij eigenlijk vanuit de atletiek over de beleving van deze sport in het algemeen! Zo vindt ik de 1000 meter erg boeiend en kijk ik nu al uit, naar de finale van de 1500 meter in 2012. En natuurlijk de komende Sylvestercross en de B.A.V. Wintercup waarin ik de 1300 meter ga lopen. De jaarlijks terugkerende Bosmarathon, hieraan heb ik mooie herinneringen. Wil je mijn prijzen hiervan zien? Natuurlijk, gaan we zijn gewonnen prijzen bewonderen, hij heeft speciaal een plekje hiervoor ingericht!

In welke seizoenen, vindt je het fijnste om te sporten, of maakt het je niet uit?

Het winterseizoen, vindt ik het leukst, ja waarom omdat ik dan samen met mijn vader in de bossen achter Paleis Soestdijk, heerlijk ga crossen op mijn mountainbike. Tevens, win ik dan de meeste prijzen, niet onbelangrijk toch?



Wordt er bij jou op school aandacht besteedt aan sport in het algemeen?

Ja, sport staat bij ons ook op het programma. Er worden om de 2 jaar door onze school sportdagen georganiseerd. En tijdens onze pauze is er een mogelijkheid om per toerbeurt te voetballen, er staat ook een tafeltennistafel, waar ik gebruik van maak. Weet je, het zal in groep 3 geweest zijn, toen ik in de touwen tot aan het plafond klom, lef had ik toen hé?

Heb je naast je atletiek nog tijd voor andere hobby's?

In de eerste plaats vind ik het heerlijk om buiten te spelen wat voor weer het ook is, tennissen op het plein in mijn buurt, en voetballen! Oh ja, en niet te vergeten mijn cursus bij de Sterrenwacht die ik momenteel volg in de wijk Schothorst in Amersfoort. Ja, een veelzijdige jongen die Pablo!

Wordt er de komende feestdagen tijdens de training, nog extra aandacht besteedt aan Sint en Kerst?

Ja leuk hé. Ook daar wordt extra aandacht aan besteed, Sint zelf is nog een verrassing, maar met de Kersttraining gingen we vorig jaar kerstkransjes zoeken op het A.V. Pijnenburg terrein. Leuk detail, trainingen erna bleven we nog kerstkransjes vinden.

Pablo, wat is je lievelingseten, je weet wel waar het water van bij het idee, al in de mond loopt?

Mijn lievelingseten is voornamelijk pannenkoeken of lasagne, heerlijk daar loopt het water van in mijn mond!

Welke vraag mis je nog in het geheel, wat de lezer beslist van je moet weten!

Nu, neem er maar even nog de tijd voor, eigenlijk teveel om in deze korte tijd allemaal aan je te vertellen! Maar mijn droom is dat ik ooit ga deelnemen aan de Olympische Spelen, ja je hoort het goed! Ik beloof hem, dat ik zeker, als dit unieke sportgebeuren bij hem thuis komt, er wederom in een artikel hierover extra aandacht zal schenken. Hoe zo fanatiek????? Tijdens mijn baancompetitie finale bij Altis Amersfoort, sprong ik mijn persoonlijk record van 3.28 meter. Tijdens de zomercompetitie in Utrecht bij U-track, moest een fotofinish bepalen dat ik op 3 honderdste seconde derde werd, spannend was deze uitslag uiteraard voor mij! Ik bedank Pablo en zijn moeder voor de gezellige ontvangst en zijn schattige zusje Julia niet te vergeten!

Redactrice
Ria van Egdom.

“Vertrouwenspersoon en Klachtencommissie”

Het is alweer enige jaren geleden dat wij onze zogenoemde Klachtenregeling onder de aandacht brachten. Wij vinden het tijd om hierover opnieuw iets te schrijven.

Het Bestuur van AV Pijnenburg is niet alleen verantwoordelijk voor het realiseren van de sportieve doelstellingen van de vereniging, maar ook voor de juiste sfeer binnen de vereniging. Het begrip veiligheid is voor AVP belangrijk. Hierbij gaat het er ook om hoe je als leden met elkaar omgaat en we met elkaar een goede clubsfeer creëren waarin ieder zich thuis voelt. Omgangsvormen en gedrag tijdens trainingen, in kleedkamers en douches, samenzijn na de trainingen enzovoort. Overal gebeurt wel eens wat.

We moeten niet kinderachtig zijn en niet te moeilijk doen. Maar het zal best wel voorkomen dat er in de (loop-)groepen verhalen, opmerkingen of taalgebruik rondgaan waar andere leden zich aan ergeren.

Als je bepaald gedrag als storend ervaart, kun je al spreken van ongewenst gedrag. Het gaat hier om uitspraken, maar ook om handtastelijkheden, kortom gedrag dat leden niet willen. Of er sprake is van ongewenst gedrag bepaalt ieder voor zich en niemand anders.

Van ieder AVP-lid verwachten we een actieve bijdrage, niet alleen met betrekking tot het eigen gedrag, maar ook door een waakzame houding aan te nemen tegenover vormen van ongewenst gedrag.

Als dit zogenoemde ongewenste gedrag zich toch voordoet moeten we er goed mee om kunnen gaan. Daarom bestaat er binnen AV Pijnenburg al vanaf 1998 een Klachtenregeling Ongewenst Gedrag. Hierin zijn opgenomen : 1) een Vertrouwenspersoon. 2) een Klachtencommissie. 3) een klachtenprocedure. 4) door het Bestuur te nemen maatregelen tegen leden die zich 'ongewenst gedragen'.

Om ongewenst gedrag te stoppen kun je een beroep doen op onze Vertrouwenspersoon Monique Smits. Zij is er voor om degene die last heeft van ongewenst gedrag op te vangen, te ondersteunen en te adviseren. Anonimiteit is gewaarborgd. Monique maakt buiten AV Pijnenburg een afspraak met jou. Zij zal je helpen te proberen om op informele manier tot een goede oplossing te komen. Ook kun je bij haar informeren naar de werkwijze van de klachtenregeling ongewenst gedrag.

Je kunt een formele klacht (schriftelijk) indienen bij onze Klachtencommissie, die de klacht namens het Dagelijks Bestuur behandelt. Dat kan rechtstreeks bij de commissie, maar dat kan ook met behulp van de Vertrouwenspersoon.

De uit Gudula Stouthamer en Ad Smits bestaande Klachtencommissie kan een deskundige van het bureau Bezemer & Kuiper als extern lid van de commissie inhuren. De commissie brengt, na een eerlijk en onpartijdig onderzoek, advies uit aan het Dagelijks Bestuur, waarbij de noodzakelijke privacy en zorgvuldigheid strikt in acht worden genomen. Het DB zal op grond van het advies uiteindelijk een besluit nemen. De sancties kunnen variëren van een mondelinge waarschuwing tot en met het beëindigen van het lidmaatschap.

De namen, adressen en telefoonnummers van Monique, Gudula en Ad staan in The Stretcher vermeld. De volledige teksten van de Klachtenregeling en de bijbehorende Toelichting zijn te lezen op de website van AV Pijnenburg.

Publicatie van dit bericht in The Stretcher is een communicatiemethode om naast onze (jeugd-) leden ook ouders en/of huisgenoten te bereiken.

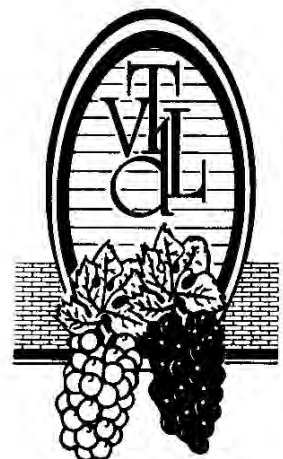
Evert ten Kate
voorzitter.

SLIJTERIJ-WIJNHANDEL

Toon van der Linden

Soesterbergsestraat 49
3768 EB Soest
Telefoon 035-601 24 90

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



Bettina Beauty Care

5 JAAR NATUURLIJK MOOI!

5 jubileum aanbiedingen

*Aanbiedingen geldig in december, januari en februari

1 Kennismaking gezichtsbehandeling
45 min. voor € 25,-

2 1 x oksels of bikinilijn flitsen
(Medcos IPL-laser) voor € 25,-

3 Bij aankoop van **Timfit** dieetproducten of een
Momentum Bio HCG kuur, **gratis** begeleiding en
weegmomenten door gewichtsconsulente Iris

4 Kennismakingbehandeling Chinese
voetmassage, 45 minuten voor € 25,-

5 Cosmetische Mini Lift voor het gezicht op
basis van AloëVera, 45 minuten voor € 25,-

BETTINA BEAUTY CARE • HARTWEG 70 • 3762 SG SOEST • T 035 603 11 93 • WWW.BETTINABEAUTYCARE.NL • INFO@BETTINABEAUTYCARE.NL

INDOOR CLUBRECORDS EN DUIMPJES

De nieuwe stand van de outdoor en indoor clubrecords hangt weer in de gang van het clubgebouw en staat op de site van Pijnenburg. De clubrecords zijn bijgewerkt tot en met november 2011, over een jaar hangt er weer een nieuwe versie. Dus kijk goed wat de te kloppen records zijn, want misschien zit je er wel erg dicht in de buurt.

Omdat we pas sinds een paar jaar de clubrecords van de indoorwedstrijden bijhouden, kan je op sommige onderdelen al snel je naam als clubrecordhouder neerzetten, dus doe je best!

Net als bij de outdoor clubrecords reiken we ook duimpjes uit aan het einde van het indoorseizoen. De toekenning van een duimpje voor een nieuw indoor clubrecord ligt net iets anders. De afspraak vanuit de club is dat de 3^e recordhouder een duimpje verdient. Op de clubrecordlijst staat precies hoe vaak een indoor record al is neergezet, een evenaring telt ook mee. Vanaf de 3^e poging wordt uiteraard de volgende atleet direct ook duimpjes- en recordhouder!

Heb je een clubrecord verbroken of geëvenaard? Mail dan je prestatie, categorie en datum/plaats van de wedstrijd naar else_lagerweij@hotmail.com. Je kunt het natuurlijk ook aan je trainer doorgeven.

BEDANKT

Hierbij wil ik alle vrijwilligers, bestuur en organisatie van de Soester Bosmarathon bedanken voor de onvergetelijke dag die ze mij hebben bezorgd bij mijn 100e marathon.

Met sportgroeten,

Jaap vd Berg

JAAP's 100^e Marathon, 12^e Pijnenburg Bosmarathon

Op zondag 9 oktober 2011 beleefde Jaap van den Berg het zoveelste hoogtepunt van het jaar. Een jaar terug mocht hij zich tot koning van het Groot Gaesbeeker Gilde laten kronen, waardoor hij bijna geheel 2011 als Gildekoning door het leven ging. Als zodanig trouwde hij in juli 2011 ook nog even met zijn geliefde partner Mea, hetgeen groots met de nodige Gildepracht en -praal gevierd werd.

Parallel aan de voorbereiding van zijn huwelijk vonden ook de voorbereidingen plaats voor zijn 100^e marathon, welke hij tijdens 12^e Pijnenburg Bosmarathon wilde voltooien.

Allereerst moest hij natuurlijk zorgen dat de marathonteller op 99 kwam te staan. Toen hij dat cijfer een week voor de Bosmarathon bij de Zeelandmarathon bereikte, was hij er echt klaar voor. Op de foto's: Rechts halen Jaap en Mea hun startnummers op, links haalt zijn vriend John Wallace de zijne op voor zijn 370^e marathon in 111 landen.



Om half elf exact staan de deelnemers klaar voor de start van de 12^e Bosmarathon.

Organisator Leo Kortekaas kijkt op het laatste moment nog even of het startnummer van de jubilaris correct is vastgemaakt. Wethouder van Sport van Soest, Jannelies van Berkel heeft van Jan Veen het startpistool gekregen en lost daarmee het startschot.



Om die 100^e marathon wat extra's te laten zijn, had Jaap vooraf bedacht dat het mooi en bijzonder zou zijn als voor aanvang van zijn 100^e marathon zijn collega-parachute-springers van het Parachutistencentrum Midden Nederland zijn startnummer vanuit de lucht naar beneden zouden komen brengen. Zo gevraagd, zo geregeld, dacht de organisatie, maar de uiteindelijke benodigde toestemming werd een week voor het festijn geweigerd. Dit omdat de zondagse rust al voor 11.00 uur verstoord zou (kunnen) worden! Na spoedberaad van de organisatie werd de aanvraag om te springen veranderd in een tijdstip, te weten circa 14.00 uur, in de middag. Dat zou zo ongeveer het finishmoment zijn van de 100^e van Jaap vd Berg. Die aanvraag werd uiteindelijk gehonoreerd. De enige spelbreker kon toen nog worden het weer op die zondag boven Soest. De voorbereidingen werden nog getroffen en de Pers te woord gestaan, maar toen rond twee uur kwam de lage bewolking opzetten en begon het te regenen.



Einde verhaal dus van de stunt, bedacht om Jaap te eren met zijn 100^e marathon.

Die marathon van Jaap kwam gelukkig wel tot een goed eind. Mea, zijn vrouw, haalde hem bij het begin van de baan op en samen liepen ze tot vlak voor de finish op. Daar liet ze Jaap de laatste meters alleen zodat hij optimaal van zijn 100^e finish (in 3:29:44) in een marathon zou kunnen genieten. Het vliegtuig van de PCMN cirkelde toen nog wel laag boven de baan als laatste groet aan alle aanwezigen op het AvP-complex.



Tot slot restte daarna alleen nog maar de huldiging van Jaap van de Berg en de binnenkomst van John Wallace, de hardloopprienvriend van Jaap uit de USA.

Toen Jaap al even gehuldigd was, kwam hij tegen vieren in 5 uur en 23 minuten, zo'n 7 minuten voor het sluiten van de controle, over de finish. Mooi was dat Jaap zijn marathonvriend de medaille van de 12^e Pijnburg Bosmarathon omhing. Hieronder zien jullie het moment waarop Evert ten Kate, de voorzitter van AV Pijnburg, Jaap zijn speciale (100^e) medaille van de Bosmarathon uitreikt.



De twee onderstaande foto's tonen aan dat zowel voor de start als na de finish van de 12^e Pijnenburg Bosmarathon de stemming opperbest was bij de hoofdrolspelers.

Terugkijkend concludeerde de organisatie van de Bosmarathon, dat er wederom sprake was van een zeer geslaagd sportevenement, waaraan totaal 698 personen, zowel jeugd als volwassenen, met veel plezier hebben deelgenomen. Jammer alleen dat de geplande huldigingceremonie, waarbij de 4 gelande parachutespringers van het Parachutisten Centrum Midden Nederland gezamenlijk Jaap van den Berg de 100^e speciale Marathon-medaille zouden omhangen door de weersomstandigheden, geen doorgang kon vinden.

Tot slot is de Organisatie van de Bosmarathon alle vrijwilligers weer bijzonder dankbaar voor hun medewerking. Alleen door hen kan dit sportevenement jaarlijks zó slagen!



BEDANKT

Zondag 9 oktober werd de 12^e PIJNENBURG BOSMARATHON gehouden. In totaal hebben er 697 deelnemers aan de diverse afstanden deelgenomen. Dit was, ondanks de voorspelde weersomstandigheden, een mooi aantal.

Er stonden maar liefst 78 marathonlo(o)p(st)ers aan de start, een record.

Wij hebben alleen maar positieve en enthousiaste reacties ontvangen over de organisatie, de vriendelijkheid van de vrijwilligers en het parcours.

Mede door de inzet van een honderdtal vrijwilligers was het ook dit jaar mogelijk om zo'n evenement te organiseren. Daarom willen wij dan ook iedereen bedanken die, op welke wijze dan ook, door zijn/haar inzet, enthousiasme en vrolijkheid de dag, ondanks nog de regen, toch voor ons zonnig heeft gemaakt.

Daarom nogmaals: VRIJWILLIGERS BEDANKT

Wij hopen ook volgend jaar, op 14 oktober 2012 weer een beroep op jullie te doen voor de

DE TIENDE PIJNENBURG BOSMARATHON

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

De organisatie van de Pijnenburg Bosmarathon

Dag Gerard van den Berg,

Bedankt voor het sturen van de foto's. Ook wil ik jullie feliciteren met jullie prachtige marathon. Ik vond het een mooi parcours. Ook de vrijwilligers langs het parcours en de aankomst waren top. Ik heb vele aanmoedigingen gekregen van deze mensen. Jullie mogen mij zeker nog eens terugverwachten op jullie marathon. Hopelijk tot volgend jaar.

Groeten,
Bart (winnaar Bosmarathon red.), Sandy en Gilles.

Crosscompetitie- winst voor Anke Suijkerbuijk en Henrik Kok.

Onder zomerse temperaturen werd de eerste wedstrijd van de regionale crosscompetitie gehouden bij de Amersfoortse Berg. Moest de wedstrijd vorig jaar door sneeuw en ijs nog worden afgelast, nu stond niets de steile klimmetjes en afdalingen in de weg.

A-junior Anke Suijkerbuijk en A-pupil Henrik Kok gaven met de winst in hun categorie direct hun visitekaartje af aan de concurrentie. Daarnaast gingen de C-pupillen Rens Ploeg en Iris Barlo en B-pupil Konna Bom met een tweede plaats aan de haal. B-pupil Joey Daselaar en A-pupil Pablo Velt deden het met een derde plaats uitstekend. D-junior Sandra van de Grift mocht ook tevreden zijn met haar 4^e plaats en zint op revanche bij de volgende cross.

De lange afstandslopers Titus Blom en Theo van de Beek stonden op Terschelling aan de start van de beruchte Berenloop. De klassieke halve marathonloop duin op, duin af over het strand van Terschelling. Titus Blom verraste hier door in 1:30:28 zijn clubgenoot Theo van de Beek (1.33.03) ruim voor te blijven.

Uitslagen 1^e crosscompetitie Amersfoort.

JJA: 10 Koen Koehof; 18 Sander Kaspers

MA: 1 Anke Suijkerbuijk

MJB: 9 Dewi Posthuma; 10 Emma van der Burgh; 14 Lisa Biesterveld; 15 Suzanne Nouwen

JJC: 22 Sam van de Water; 24 Cas van der Sommen; 25 Duco Fabrie; 28 Robin Abrahamse; 33 Reinder Broekhoff; 40 Max Groot; 42 Laurens Bree; 46 Lex Butzelaar

MJC: 6 Mara Kaspers; 12 Jente Frints; 18 Jetske Lucas; 25 Ilse de Boer; 37 Nienke Köllmann; 39 Valerie Rog

JJD2: 11 Aad Schuilenburg; 12 Luc van Wessel; 13 Lucas Biesterveld; 14 Jort Meijboom; 20 Daniel Noorman; 24 Stefan Smits

JJD1: 7 Lenart Gijsen; 12 Jimmy van Velzen; 18 Lucas Stolk; 21 Enno Braaksma; 30 Youri de Kruijf; 31 Luc Lamme; 35 Tim Lamme

MJD2: 4 Sandra van de Grift; 6 Wouke van 't Klooster; 9 Renske de Blocq van Scheltinga; 14 Amber Willems; 20 Fleurine van Logtestijn; 21 Femke Jansen; 23 Famke Broekhuizen; 25 Carmen van de Waterbeemd

MJD1: 15 Lieke Hulshof; 21 Yoniet Gmelich Meijling; 23 Eva Thijssen; 34 Jaimy Schenderling

MINI: 4 Floor den Heijer; 7 Lauren van Beuningen

JPC: 2 Rens Ploeg; 6 Ralph-Karsten van der Vliet; 11 Floris Bruinsma

MPC: 2 Iris Barlo; 11 Marijke Huisman; 14 Irene Witkamp; 15 Merel Hulshof

JPB: 3 Joey Daselaar; 6 Ivo Stolk; 11 Sven van Gestel

MPB: 2 Jonna Bom; 6 Daphne van de Waterbeemd; 9 Isis Molenaar

JPA1: 3 Pablo Velt; 5 Mathijs van Wessel; 17 Gerson Gmelich Meijling; 25 Lucas Witkamp; 27 Raul van Londen; 30 Merijn Kerens; 34 Hidde Doornkamp; 47 Youp de Groot

MPA1: 22 Jeske Wiemans; 24 Elize van Beuningen; 28 Rosalie Mutgeert; 38 Nuriya Mets; 42 Rinske den Heijer

JPA2: 1 Henrik Kok; 13 Carsten Bruinsma; 20 Pim van de Fliert; 32 Hilbert Scherrenburg; 37 Pim van den Breemer; 49 Maarten Roginski; 50 Lukas Meijerink

MPA2: 12 Lotte Jacobsen; 14 Anika Northausen; 36 Nielle Saly; 39 Milou van 't Land; 40 Dawy Jipat

sport master ready to go!

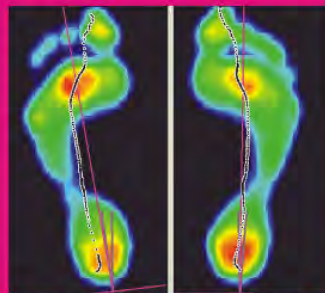
Hardlopen | Inlineskaten | Mountainbiken | Wielrennen | Schaatsen | Triathlon | Zwemmen

Hardloopschoenen passen of fitten? Meten = Weten

Sportmaster is een nieuwe zeer gespecialiseerde sportzaak voor de individuele sporter.

Sportmaster hanteert het 7-stappenplan voor het optimaliseren van de aankoop van nieuwe loopschoenen.

1. Neem je huidige loopschoenen altijd mee
2. Sportmaster maakt een foto van je voeten
3. Sportmaster maakt een passieve en dynamische voetscan
4. Je loopt op de loopband met camera analyse
5. We kijken samen naar de 3 analyses
6. Sportmaster adviseert de loopschoenen
7. Ter bevestiging loop je met de geadviseerde schoenen op de loopband



Leden van Pijnburg krijgen bij aankoop van een paar hardloopschoenen de analyse ter waarde van € 29,95 gratis.

Openingstijden:

Maandag t/m donderdag: 10.00 tot 19.00 uur

Vrijdag koopavond tot 21.00 uur Zaterdag: 9.00 – 18.00 uur

Ruim parkeren

Koningsweg 4 | Soest | Tel. 035-8200180 | www.sportmaster.nl

Eerste Paltzrun een succes.

Op het zonovergoten landgoed De Paltz werd zondagmorgen 23 oktober de eerste Paltzrun gehouden.

De sportieve Utrechtenaren die mee wilde doen aan het afsluitende onderdeel van het Paltzfestival moesten er wel vroeg voor uit de veren. Voor 9 uur stonden de eerste deelnemers al bij het inschrijfbureau om op tijd warm te lopen op het voor iedereen onbekende, gloednieuwe parkoers. En dat viel even tegen. Een ronde van 2600m met een hoogteverschil van meer dan 20 meter met een hele lange door het mos gladde klim. En daarna door het natte, zuigende gras. Geen parkoers voor stylisten maar voor de echte stompers.

Dat liet ook Maarten Haegens zien. De winnaar bij de senioren zette stylist Vincent Hofmann op meer dan één minuut op het met elke ronde zwaarder wordende parkoers. Jasper Smits liet zien dat zijn uitstekende 10km vorige week bij de Maliebaanloop geen uitschieter was en kwam in het kielzog van Vincent Hofmann binnen. En zorgde zo voor een compleet AV Pijnenburg podium.

Bij de masters liep triatleet Gijs van Korlaar soeverein op de zilveren plek. Toch liet hij zich in de laatste ronde nog bijna verrassen door de sterk oprukkende Theo van de Beek die tussen de gedubbelde lopers naar voren sprintte. Maar met nog 3 seconde

voorsprong werd dit duel in het voordeel van De Schieters atleet beslist.

Bij de dames senioren wilde Charlotte de Groot eerst na 3 ronde stoppen. Maar om de winst veilig te stellen ging ze door voor de volle 4 ronden.

De jeugdlopers mochten strijden over 1 ronde van 2600m.

Bij de jongens was de winst voor Henrik Kok maar kreeg hij flinke tegenstand van Timo Haak. Nienke Haak en Nikita de Haan waren de snelste meisjes.

Uitslagen Paltzrun

Jeugdloop 2600m:

Jongens t/m 12 jaar: 1. Henrik Kok 10.50min; 2 Timo Haak 11.08; 3 Laurens Steendijk 12.16

Meisjes t/m 12 jaar: 1. Minke Haak 14.35min ; 2 Isa vd Heide 17.15 ; 3 Jelisa Loerop 17.17

Meisjes 13-15 jaar: 1 Nikita de Haan 15.20min.

Wedstrijd 10400m:

Heren Senioren: 1 Maarten Haegens 38.56min; 2 Vincent Hofmann 40.25; 3 Jasper Smits 40.52

Heren Masters: 1 Zeger Knipmeijer 43.42min; 2 Gijs van Korlaar 45.01; Theo van de Beek 45.04

Dames Senioren: 1 Charlotte de Groot 63.01min.

Dames Masters: 1 Janet Vermeulen 48.25min; 2 Nienke Wolfs 53.39; 3 Sandra Beltgens 56.14



valk accountancy

Remi Valk AA

06 - 22 89 20 32

info@valk-accountancy.nl

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

STIJLSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN



Bako
openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring




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

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



Overzicht Records van de Pijnenburg Bosmarathon

<i>Afstand</i>	<i>Naam</i>	<i>Tijd</i>	<i>Vereniging/Plaats</i>	<i>Jaar</i>
42,2 km Heren	Bart de Grove	2:48:52	Wetteren (België)	2011
42,2 km Dames	Majet Spoelder	3:27:45	Triathlon	2009
42,2 km Estafette	Team Garderen	2:38:46	Garderen	2004
31,5 km Heren	Sam Drost	2:02:49	avVN	2010
31,5 km Dames	Ilonka Betjes	2:28:16	Lycurgus	2006
21,1 km Heren	Paul Romkens	1:14:19	-	2000
21,1 km Dames	Boukje Klaver	1:28:17	Obdam	2005
10,5 km Heren	Vincent Böhm	36:43	Veenendaal	2008
10,5 km Dames	Saskia van Vugt	40:24	Phoenix	2007
5 km Heren	Mark Leeman	16:32	Phoenix	2008
5 km Dames	Suzanne Landman	19:37	Phoenix	2008

De Groenste Marathon van Nederland

Overzicht Records v.d. Pijnenburgers Bosmarathon

<i>Afstand</i>	<i>Naam</i>	<i>Tijd</i>	<i>Vereniging/Plaats</i>	<i>Jaar</i>
42,2 km Heren	Gerrit Heusinkveld	2:53:07	Pijnenburg	2007
42,2 km Dames	-	-	-	-
42,2 km Estafette	Team Pijnenburg	2:53:51	Pijnenburg	2007
31,5 km Heren	Erik den Oude	2:10:57	Pijnenburg	2011
31,5 km Dames	Mea Kriek(vdBerg)	3:20:26	Pijnenburg	2011
21,1 km Heren	Berend Drenth	1:26:35	Pijnenburg	2003
21,1 km Dames	Janet Wetser	1:34:44	Pijnenburg	2004
10,5 km Heren	Arnout Salomé	38:50	Pijnenburg	2011
10,5 km Dames	Janet Wetser	48:15	Pijnenburg	2006
5 km Heren	Vincent Hofmann	17:09	Pijnenburg	2008
5 km Dames	Petra Martens	22:08	Pijnenburg	2008

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

Van antilopen tot ghost-runners.

Een verslagje van zo maar (?) een zaterdagmorgen-training. Het is zaterdagmorgen rond de klok van 7.00 uur. Een wekker heb ik niet nodig, want elke dag geef mijn blaas aan dat hij iets te vol is en geleegd moet worden, vooral als ik de avond ervoor een paar glaasjes wijn of pullen bier op heb. Dit toiletbezoek is meestal bepalend voor het verloop van de rest van de dag. Of ik maak er een iets kortere dag van en ga dus weer richting bed, of ik maak er een dynamische inhoudsvolle dag van, dus koffieapparaat aan, kleren aan en hup het leven in. Dit laatste was ook het chronoloog van deze zaterdag.

Richting Soest, alwaar aangekomen ik gelijk het verschil tussen ochtend- en avondmensen kon constateren. Een flink aantal junioren had zich weer verzameld bij het clubhuis voor een fameuze zaterdagmorgen-training. De echte kanjers op loopgebied hadden snel een keuze gemaakt wie hun trainer zou worden voor deze morgen, namelijk Rob J. De volgende groep had in Steef B. hun trainer gevonden voor een leuke looptraining. Ja en dan de rest, beslist niet onwelwillend, maar lopen is nu niet haar echte ding (dus veel atleten met een hoog werp-percentages). Hoewel ik vroeger (jong en vrijgezel) een aardig partijtje hard kon lopen, heeft de slijtage in de loop van de jaren aardig toegeslagen. Dus had ik de eer om dit "restant" onder mijn hoede te nemen.

De zogenaamde "anti-lopen-groep". Het begin van de kopregel dus verklaard. De start van de training was wandelend de spoorweg over, om het lichaam te laten wennen aan de voorwaartse beweging. Al snel een ronde van 300 meter ontdekt met een heuveltje erin. Gewoon 5 x, met lichte versnelling bergje op. Dat was het inlopen en werd gelukkig geconstateerd dat er nog niemand zweette, wel iets warmer dan de start. Na een wandelpauze van 300 m. loopscholing op een mooi vlak stukje bospad. 20 m. heen en 20 m. terugwandelen. Vermoeidheid en zweetgehalte bleven gelukkig nog op een laag peil. Het volgende onderdeel was een pad bergafwaarts, waarop 6 maal gesprint mocht worden. Een makke voor de meesten en zo belanden wij na opnieuw een korte

wandelpauze bij de picknickplaats. De eerste grote en lange duin rees voor ons op. Voor groep Rob zou dat 5 x voluit omhoog sprinten zijn. Groep Steef zou dat wel 3 maal in een rustig tempo worden. En mijn groep? Gewoon 1 maal rustig omhoog wandelen. En toen de duinen in. Het blijft een prachtig en uniek gebied.

De volgende opdracht was een "skatebaan"opdracht. In een duinpan hard naar beneden lopen, om vervolgens met de verkregen snelheid aan de overkant hard omhoog te sprinten. Een opdracht met een hoog "kick"gehalte. En zowaar de eerste zweetdruppels begonnen te vallen. Maar er werd flink gewerkt. Het aantal malen hield ik maar variabel omdat ik geen zin had om totaal uitgeputte atleten naar het clubhuis terug te dragen. Het gemiddelde was toch tegen mijn verwachting hoog: 4 tot 6 maal werd het gedaan. Elke training moet zijn hoogtepunt/climax hebben. Een ronde

van ongeveer 400 m. was snel uitgezet. Een stukje vlak, dan een duin omhoog, over de duinkam naar een groepje bomen. Daarom heen en het duin weer naar beneden. 4 a 5 rondjes met steeds een pauze was het programma. Maar bij de eerste ronde zag ik iets heel moois. De lopers die over de duinkam liepen, waren silhouetten door het tegenlicht. Het leken wel spoken/geesten die in een mythologisch verhaal over de Soester Duinen niet zouden misstaan.

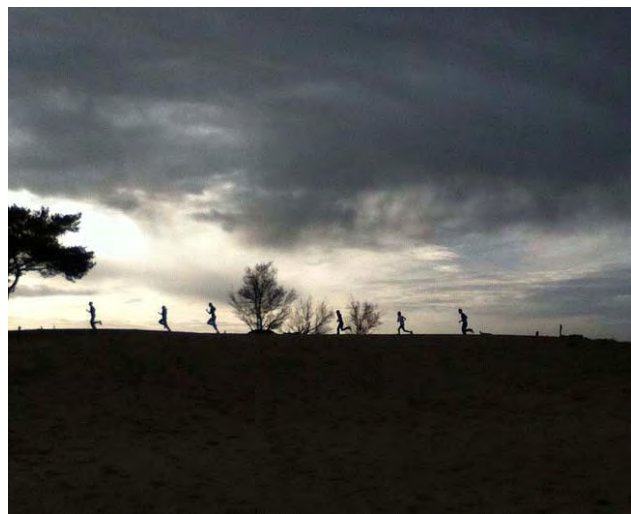
Een groot voordeel van de hedendaagse jeugd is dat zij in bezit zijn van mobieltjes (met vele nevenfuncties). Een mooie tussenopdracht was snel gemaakt.

Foto's maken van dit aparte uitzicht van de trainer. Hier werd spontaan en massaal gehoor aangegeven en 's avond had ik via Hyves diverse mooi foto's binnen.

Deel twee van de kopregel dus ook uitgelegd. Na dit absolute hoogtepunt van de training hebben wij ons rustig richting clubhuis begeven (dribbelen, wandelend, babbelend etc.). Om daar redelijk fris richting huis te gaan, want 2 dagen later staat er weer een mooie baantraining op de kalender.

De mooiste foto was van Valerie, dus bij deze geplaatst.

Coach Richard



"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.

Nieuw Uniek Sportbedrijf in Soest

Sinds de opening op 22 september j.l. heeft zich aan de Koningsweg in Soest een nieuw en uniek sportbedrijf gevestigd. Die dag werd door Lars van der Haar, de Nederlandse, Europese en Wereldkampioen Veldrijden bij de neo-senioren de zaak van Sportmaster geopend. Zij zijn vanaf deze Stretcher een nieuwe adverteerder in onze Stretcher en dus interessant om eens onder de loep te nemen. Daarom heeft de redactie het besluit genomen de mede eigenaar van dat bedrijf, Huub Stammes, eens te interviewen. Op de bijzondere datum 11-11-11 vond dat interview in dat Sportbedrijf plaats.

Hoe is 't een en ander (waaronder de naam) ontstaan?

Het prilste idee is zo'n anderhalf jaar geleden ontstaan. Samen met compagnon Jan Zwaan is dat prille idee verder uitgewerkt en nog vele malen veranderd. Een uitgevoerd marktonderzoek ging vanzelfsprekend vooraf aan de uitvoering van het uiteindelijke plan. Kwaliteit en deskundigheid waren de sleutelwoorden in dat plan. De naam was een idee van Erik, de oudste zoon van Huub. Die kwam met de woorden Sport en Master op de proppen, een designer deed de rest en zo ontstond vervolgens de naam en het beeldmerk van dit nieuwe sportbedrijf.

Op welke klanten richten jullie je primair?

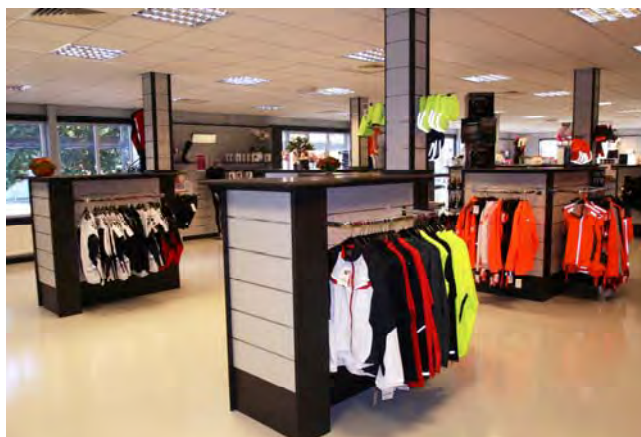
Wij richten ons op de individuele duursporter, van starter tot prestatiesporter, in de sporten Hardlopen, Mountainbiken, Wielrennen, Schaatsen, Triatlon, Inline-skaten en Zwemmen. Sportmaster is een gespecialiseerd bedrijf waar je alles, maar dan ook nagenoeg alles, voor deze sporten onder één dak aantreft. Daarbij is er niet alleen aandacht voor de specifieke uitrusting en het materiaal van de sporter, maar ook aandacht voor zijn voorbereiding (doelstelling), de training, het presteren en de nazorg, dit alles in zowel lichamelijk als mentaal opzicht.

Waarin onderscheiden jullie je ten opzichte van de concurrentie?

Zoals uit het antwoord op de vorige vraag al blijkt, werken wij vanuit het Full Service Concept. Dat wil zeggen dat we alles aanreiken wat nodig is om op een goede en verantwoorde wijze bezig te zijn met het beoefenen van de favoriete sport(en) van de individuele sporter. De sportdoelstelling, de trainingsopzet, het mental coachen, de massage, het afleveren van materiaalmaatwerk via de eigen inpanidige werkplaats en het doen van gerichte voedingsadviezen, maken allen deel uit van het Full Service Concept. Het aanschaffen van sportbenodigdheden geschiedt volgens het Fittingprincipe. Het begint niet bij het passen, maar het eindigt ermee. Wij beginnen met het meten, dat is weten, daarna komt de keuze en tot slot het passen van zaken. Het uiteindelijk te kopen product is dus de uitkomst van het meetproces, waardoor er in alle opzichten een zeer bewuste en verantwoorde aankoop plaatsvindt. We staan daarbij 6 dagen in de week voor de klanten klaar. Iedere maandag- tot en met donderdag van 10.00 tot 19.00 uur, vrijdags tot 21.00 uur, zaterdags van 09.00 tot 18.00 u.

Welke diensten leveren jullie en welke deskundigheid is aanwezig?

Een team van 12 deskundige mensen (deels parttime, deels oproepkracht) staat klaar om de klanten te helpen en te begeleiden. Naast de eigen sportdeskundigen in de zaak worden de Voedingsdeskundige, de Masseur, de Orthopedische schoenmaker (voor bijv. op maat gemaakte zooltjes) etc. op afspraak ingeschakeld c.q. opgeroepen door Sportmaster om de uitrusting van de sporter of de sporter zelf in optimale conditie te brengen. Dit geheel heet het Full Service Concept, dat onder één dak geleverd en gecoördineerd wordt, bij Sportmaster dus!. Bijzonder daarbij zijn de Sportbeha afdeling (een vaak verwaarloosde punt bij vrouwelijke sporters), de eigen werkplaats voor racefietsen en mountainbikes en voor het slijpen en rondn van schaatsen, de specialistische meetapparatuur voor voet-/loopenalyse en de unieke zadel- en voetanalyse voor racefietsen en mountainbikes. Deze laatste wordt i.s.m. Gebiomized uitgevoerd. Gebiomized ontwikkelt de software in samenwerking met de Universiteit van Münster in Duitsland. Sportmaster kan op deze wijze zelfs custom made zadels maken, waar de pijn- en drukpunten zijn weggenomen, zodat zadelpijn grotendeels tot het verleden behoort.



Wat hebben jullie leden van AV Pijnenburg specifiek te bieden?

Sportmaster heeft hardloopschoenen, kleding en accessoires in het running-assortiment. Een goede keuze uit dit assortiment is primair de uitkomst van een metingsproces dat 15 -20 minuten duurt en uit 7 stappen bestaat waaronder het maken van een voetfoto, het maken van een drukkuntenscan zowel passief/statisch als dynamisch en cameraopnames op de loopband. Dit proces leidt tot een zorgvuldige besluitvorming over het aan te schaffen materiaal. Het zal duidelijk zijn dat het merk daarbij ondergeschikt is aan de soort schoen die men specifiek nodig heeft.

Welke (hard)loopattributen zijn in 't bijzonder bij jullie te koop?

We leveren een breed scala aan producten, een complete uitrusting voor de loper en loopster, jong en oud(er). Vanzelfsprekend is daarbij goede thermisch onderkleding voor alle jaargetijden, loopkleding, sokken, veiligheidsmaterialen met reflectie, mutsen en loophandschoenen. Andere producten zijn sportvoeding, brillen, startnummerbandjes, hartslagmeters, ipod-tasjes en compressiekleding (van twee merken te weten: Herzog en Skins) waaronder de steeds

populairdere compressiekousen. Het aanmeten van dergelijke kousen gebeurt aan de hand van 5 meetpunten. Het ondersteunt de beenspieren en voorkomt blessures waarvoor men in de praktijk gevoelig blijkt te zijn.

Naast deze winkel en website nog andere plannen?



Primair concentreren we ons dit jaar en 2012 op deze zaak centraal in het land in ons eigen Soest. Die moet goed gaan draaien. Daarna zien we wel verder. Met deze echt wereldwijd unieke Sportmasterzaak is onze droom in vervulling gegaan. Het Full Service Concept is na gedegen marktonderzoek tot stand gekomen. Daarbij waren bereikbaarheid en parkeergelegenheid belangrijke punten. Natuurlijk hopen we op de middellange termijn nog een paar dergelijke zaken te openen. Nu hebben we alleen nog maar een informatieve website, www.sportmaster.nl, waarop staat

wie we zijn, wat we doen en vanuit welk concept en principe wij werken. Maar het plan is om straks ook een webshop te hebben waar we producten verkopen. Maar dat zal dan primair voor de vervanging van reeds in gebruik zijnde materialen zijn, want onze filosofie is dat zeker bij het starten van een sportactiviteit eerst volgens het fittingprincipe gemeten wordt en men daarna goed afweegt waar men m.b.t. het Full Service Concept eventueel gebruik van wil maken.

Welke sporten beoefen jij, je familieleden en je compagnon?

Huub en zijn familie, alsmede zijn compagnon Jan Zwaan blijken zeer sportieve mensen te zijn. Om met de laatste te beginnen, Jan doet aan schaatsen en inline-skaten en neemt regelmatig deel aan het NK Masters van deze sporten. Huub had talent voor duursport (doet eraan sinds 1983) en is nú triatleet en schaatser. Hij heeft twee Elfstedentochten uitgereden, waarbij hij aangeeft dat hij dat talent van zijn vader heeft geërfd. Hij begon op zijn 14e te lopen bij AV Hera uit Heerhugowaard en voltooide zijn 1e marathon, die van Rotterdam, in 2 uur en 40 minuten op zijn 19e jaar! Nog steeds zijn PR! Als triatleet heeft hij Nederland internationaal vertegenwoordigd bij het EK Triatlon. Persoonlijk eindigde hij als 9e.

Het meest trots is hij echter op zijn Winterkampioenschap bij de NK Triatlon voor Masters in 2009. Zijn zoon Erik van 17 is verdienstelijk langebaanschaatser bij SSV Eemland en traint 1 keer per week op het AvP-complex. Zoon Mark van 15 is lid van Pijnenburg en heeft talent als sprinter, zijn favoriete afstanden zijn de 60 meter, 100 meter en 400 meter. Hij was bij de laatste NK indoor voor C-Junioren gedeeld 4e. Hij is 4 keer per week op het AvP-complex te vinden. Huub's vrouw houdt zich bezig met sportschoolactiviteiten.

Hebben jullie voor Pijnenburgers tot slot nog een speciale aanbieding?

SportMaster biedt Pijnenburgers bij aanschaf van een paar loopschoenen een gratis loopanalyse aan. Normaal kost die 15 – 20 minuten durende en uit 7 stappen bestaande analyse (o.a. voetfoto, drukpuntenscan, loopbandopname) bij SportMaster € 29,95. Zonder die meting is een verantwoorde keuze (de enige juiste is alléén maar goed!) van de benodigde loopschoenen nu eenmaal onmogelijk.

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



Op huwelijksreis naar Georgië

Na 17 jaar samenwonen, zijn Mea en ik op 19 augustus 2011 getrouwd. Onze huwelijksreis ging (niet geheel toevallig!) naar Georgië, waar op 10 september de Kazbegi-bergmarathon werd georganiseerd. Voor Mea de halve en voor mij de hele marathon. De dag voor ons vertrek had ik eerst nog de 50 km. Monnikenloop op mijn naam geschreven (jawel, ik kwam als 1^e binnen) en toen met een nachtvlucht van Turkish Airlines via Istanbul naar eindbestemming Tblisi. Het is de hoofdstad van Georgië. Het land is sinds 1991 onafhankelijk, het heeft een eigen, unieke taal met een alfabet van 33 letters en telt zo'n 4,6 miljoen inwoners, waaronder Sandra Roelofs, de vrouw van president Saakasjvili.

Op de luchthaven werden we opgewacht door chauffeur/gids Nico. Het was een zeer vriendelijke, gelovige en beleefde man, die helaas maar twee woorden Engels kende. In de loop van de 10 dagen kwamen we erachter dat hij wél vloeiend Russisch sprak, overgehouden aan de tijd dat hij verplicht in het Russische leger gediend heeft.

De eerste dag hadden we een indrukwekkende stadsexcursie. Tblisi is een moderne stad met veel kerken, kloosters en prachtige gebouwen. Maar je ziet er ook veel armoede. De volgende dag gingen we naar Gudauri, een skioord op 2300 meter waar we 2 dagen 'trainingskamp' hadden om alvast aan de hoogte te wennen. In Soest hadden we bij Lijf en Visie al gebruik kunnen maken van een hoogtekamer. Daar werden de omstandigheden op 3000 meter nagebootst en dat was al direct merkbaar bij binnenkomst in die kamer. In Gudauri hebben we veel gewandeld en hard gelopen in de prachtige natuur en toen ging het richting Kazbegi. Het dorpje ligt op 5 kilometer van de Russische grens, naast de



brandhaarden Zuid Ossetië en Tsjetsjenië in de Kaukasus. Kazbegi ligt op 1500 meter. De gelijknamige berg is met 5047 meter de op een na hoogste van Georgië. Tijdens de hele en halve marathon zouden wij tot 2170 meter komen, dus zijn we, na ons geïnstalleerd te hebben in het ons pension, de route maar eens gaan verkennen.

Wandelend naar het hoogste punt, waar de beroemde 14^e eeuwse Tsaminda Samebakkerk ligt.

Ziek!

Hoe goed je je ook voorbereidt op zo'n marathon, je hebt nooit alles in de hand. En dat bleek overduidelijk de middag voor de grote dag: ik kreeg hevige diarree en was constant misselijk, zonder wat te eten. De volgende ochtend tóch met veel moeite uit bed gekomen om een poging te wagen voor de zware trail marathon. Ziek, richting de start samen met Mea, om ons te melden en onze startnummers te halen. Onze Duitse loopvrienden van de countrylist waren al aanwezig, ook mijn loopvriend Peter Maier, waarmee ik vorig jaar samen



Mea, eerste op de halve marathon

de Minsk marathon heb gelopen. Hij bleek ook diarree te hebben. Gelukkig, gedeelde smart! We spraken af ook dit maal samen de marathon te lopen, zo goed en zo kwaad als dat zou gaan. En dat op slechts een hapje brood.

Na toegesproken te zijn door verschillende notabelen, gingen de hele en halve marathon om 10 over 10 van start. Tien minuten later dan gepland. Het was koud. Maximaal 5 graden, mist, veel wind. Alle dagen ervoor hadden we 25 tot 30 graden gehad en nu stonden veel lopers in een hele outfit mét handschoenen aan de start. Wij ook. Na het startschot gingen de ruim 100 atleten uit 15 landen op pad. In het begin liepen we samen met Mea. We zagen prachtige rivierbeddingen, totdat zij linksaf en wij rechtsaf moesten. Dag Mea, veel succes!

Vleugeltjes

Onze route ging constant omhoog, richting een oude ruïne boven op een heuvel. Daar was het keerpunt met een prachtig uitzicht. Daarna via de doorgaande weg en over grindpaden naar een dorpje waar de tijd leek stil te hebben gestaan. Onze route ging verder, tussen varkens, paarden en kippen door, richting Kazbegi waar het zwaarste deel van de route zou beginnen: de klim naar 2170 meter hoogte. Peter en ik liepen allebei met pijn in maag en darmen. Tot onze verbazing konden we toch goed doorlopen, zonder eten, met slechts af en toe een bekertje water. In Kazbegi kreeg ik weer vleugeltjes: Mea stond er te juichen en vertelde me dat ze 1^e was geworden bij de halve marathon. Zó knap van mijn vrouw!

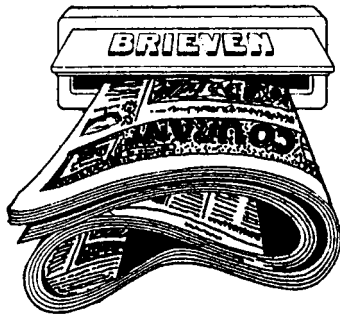
Voldaan en heel gelukkig

Vanaf kilometerpunt 33 ging het bergop, via een trailpad naar de 2170 meter. Het was inmiddels warm geworden en ik had m'n trainingspak uitgedaan. We bereikten het hoogste punt van de route op 38 kilometer. We genoten er van het prachtige uitzicht op de besneeuwde Kazbegiberg. Peter ging foto's maken bij de kerk en ik nam een moment de tijd om te zitten en bij te komen. Daarna volgde de prachtige, maar gevaarlijke afdaling. Het was een makkie na alle pijn die we gevoeld hadden. Moe, maar voldaan en heel gelukkig, finishten we allebei in 5.20.13. We behoorden tot de 29 lopers (waarvan 1 vrouw) die de finish gehaald hadden. Het was een perfect georganiseerde marathon en inmiddels zijn we weer thuis met een prachtig dry-fit shirt, certificaat en een schitterende medaille.

De Kazbegi-bergmarathon was mijn 98^e marathon, gelopen in 58 verschillende landen. Op 1 oktober ga ik de Zeeland-marathon lopen en dan bij de Soester bosmarathon (www.bosmarathon.eu) mijn 100^e.

Jaap van den Berg

WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE
SOESTERCOURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weedestraat 227 - 3761 CD Soest

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

Je licht opsteken



Hans nota optiek

v. Weedestraat 87 - Soest
www.hansnotaoptiek.nl

Telefoon: 035-6017120



Soest - 9 oktober 2011 - Het is herfst, dat is goed te merken, het waait vandaag stevig en er wordt regen verwacht. Dat laatste is prettig, want ik loop graag in beestachtig weer en de warmte kan me gestolen worden. De Bosmarathon van Soest staat op het program, kon geen 'bekenden' vinden die ook dit avontuur aan wilden, dus het wordt fietsen geblazen. Welnu, op de fiets dus naar Soest, wind tegen het is nog droog. Aangekomen bij avPijnenburg, nummer afgehaald en nog even bij start/finish gaan kijken, wellicht zie ik bekenden. Eigenlijk niemand uit 'mijn omgeving' te zien, wel Paul Vos die zijn vrouw Marianne staat te coachen bij de halve. Verder even blijven staan en zie bij de hele omloop toch nog Hans Buis en Gijs Honing voorbij stuiven, beiden lid van AvVn, maar ja je krijgt ze natuurlijk nu niet te spreken. Raak in gesprek met een atleet die naar het aanziet volgend jaar de Comrades marathon in Z-Afrika gaat doen, nu dat is op zich al een compliment waard, weet waar je aan begint,

ook nog up-hill over 89 km. en veelal behoorlijk warm, met 18.000 deelnemers. Zelf heb ik andere plannen maar het is nog maar een plan !

Nu de start, vond het aantal deelnemers nogal karig, zowel bij de 1/2 als de 10,5 zo'n 100 deelnemers, dat is wel eens anders geweest. Het parcours blijft een bekende voor me na zovele jaren hier te hebben gelopen. Modderig de eerste kilometers, verderop een heus fietspad door het Pijnenburgbos, valt me nu pas op, het ligt er vast al jaren. Het is maar net waarop je bent gefocussed. De bekende heuveltjes ontbreken niet en blijven pittig, laat wat marathonners voor me lekker hun gang gaan, deze haal ik later wel in. Het bekende vennetje achterin is blijkbaar niet meer, ze zijn de boel aan het opraven o.i.d., dit tbv het spoor, jammer ! Fit kom ik over de finish, het begint nu harder te regenen, kan naar de douche. Goed geregeld hier, lekker warme douche en een stempel voor je trimloopboekje, top ! In de kleedkamer nog in gesprek met Hans Buis, heeft z'n zoveelste Marathon gelopen, afgelopen week ook nog ergens in Duitsland, ja hij gaat maar door!

Nu wacht me nog een stevige rit per fiets naar huis, het is nu echt hondenweer, doornat kom ik thuis, kan nog een keer onder de douche. Wel weer terugziend op een fijne zondagmiddag.

Bertusdeloper

Pijnenburgers Bert Veldhuis en Harry Sikkema op WK IronMan Hawaii

Kona-Kailua – Op 8 oktober zijn de Wereldkampioenschappen IronMan in Kona-Kailua Hawaii gehouden. In navolging van Gerrit Heusinkveld vorig jaar, stonden nu Pijnenburgers Bert Veldhuis uit Soest en Harry Sikkema uit Bilthoven aan de start.

De IronMan is een triatlon over 3,8 km zwemmen in buitenwater, 180 km tijdrijden en aansluitend een marathon hardlopen (42,2 km). Hawaii is de bakermat van de triathlon, deze wordt hier sinds 1978 gehouden. De wedstrijd staat bekend om de extreme omstandigheden, namelijk hitte en harde wind. In Kona stonden 1.918 deelnemers aan de start, waaronder 17 Nederlanders. Voor deelname aan het WK is kwalificatie noodzakelijk, Bert deed dit deze zomer in Frankfurt, Harry in Zurich.



Bert Veldhuis en Harry Sikkema

Bij de zwemstart om 7 uur was het nog lekker koel. Omdat 1.800 atleten tegelijkertijd startten met zwemmen, was het erg druk en een uur lang letterlijk knokken met de concurrenten. Desondanks zwom Harry hard en kwam hij al na ruim een uur uit het water. Bert volgde tien minuten later. Bij de start van het fietsen scheen de zon al volop. Alles zou deze dag in het teken staan van goed drinken en eten, en koelen met ijs om het vol te kunnen houden. Het fietsen ging Bert en Harry goed af. Bert, de betere fietser van de twee, liep tijdens het fietsen 7 minuten op Harry in, ondanks een discutabele penalty van 4 minuten. De eerste helft van het loopparcours was loodzwaar doordat het inmiddels zinderend heet was geworden. Harry liep goed door en liep zelfs nog iets op Bert uit. In de tweede helft van het loopparcours kwam er gelukkig enige bewolking en daardoor verkoeling. Harry had echter een mentale dip en al snel liep Bert Harry voorbij. Harry had niet de kracht om aan te haken, maar kon gelukkig nog wel goed doorlopen. Na een lange dag sporten, finishte Bert uiteindelijk in 9 uur 47 en Harry in 9 uur 53. Bert werd hiermee 324e overall en 16e (van 209) in de categorie M 45-50, Harry 387e overall en 62e (van 273) in de categorie M 40-45. Hun tijden op de verschillende onderdelen waren als volgt:

	Zwemmen	Wissel	Fietsen	Wissel	Lopen	Finish
Bert	1:12:23	3:09	4:59:40	3:09	3:29:15	9:47:36
Harry	1:02:03	3:11	5:06:45	3:33	3:38:01	9:53:33

Met bovengenoemde tijden waren Bert en Harry maar weinig langzamer dan in hun kwalificatiewedstrijden in Frankfurt (Bert 9:28) en Zurich (Harry 9:43). En dat onder veel zwaardere omstandigheden. Hun doel was finishen binnen 10 uur en dat is ruimschoots gelukt.

Bert, you are an IronMan! Harry, you are an IronMan!


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

Wist U dat U The Stretcher ook digitaal kunt ontvangen?

Enkele dagen na het verschijnen van The Stretcher wordt deze op de internet site van AV Pijnenburg geplaatst. Tevens is er de mogelijkheid The Stretcher digitaal te ontvangen.

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

ledenadministratie@avpijnenburg.nl of redactie@avpijnenburg.nl

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

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

Samen even praten met de kersverse clubkampioen B-pupillen van 2011

Mathijs van Wessel, 9 jaar oud, traint woensdag en vrijdag op de baan o.l.v. zijn trainer Bas Land.

Na een afspraak gemaakt te hebben met zijn moeder, waren ze zo aardig het interview bij mij thuis te willen afnemen. Mathijs woont namelijk in Baarn.

De eerste indruk, was voor mij heel erg positief: 2 enthousiaste jongens met een vlot uitzienende moeder. De klik was snel gemaakt, en kon ik van start gaan met mijn vragen!



* Mathijs, waarom gekozen voor atletiek, sportieve ouders soms?

Inderdaad, mijn vader is een fervent marathonloper, hij loopt regelmatig de hele marathon, ja je hoort het beslist goed, wat een enorme afstand hé? (42,5 km) Daarom vind ik hardlopen super leuk om te doen! En ik wilde heel graag zandspringen (zo noemden wij vroeger het verspringen). Dit zag ik dan weer als we bij de training van mijn broer Luc gingen kijken.

* Verschillende technische nummers maken deel uit van je training, welke hebben je voorkeur?

Mijn favoriete technisch nummers zijn: verspringen met een afstand op dit moment van 3.45 meter.

En met hoogspringen bereik ik een hoogte van 1.00 meter.

Wat ik beslist niet leuk vind is balwerpen.

Zoals je begrijpt, de overige technische nummers ga ik in de loop der jaren nog ontplooien, door véél te trainen!

Een belangrijk onderdeel voor mij is deelname aan de crosscompetitie en met het team de estafetteloop, hieruit kan ik veel energie putten en het wedstrijdelement spreekt mij persoonlijk erg aan.

Kort geleden in september, hebben wij tijdens de finale baanwedstrijd in Amersfoort ook de 4x40m estafette gelopen. Daar heb ik nog best een kater van opgelopen, want op 7 honderdste seconde na, hadden wij het clubrecord van de B-pupillen verbeterd!

En weet je, inmiddels ben ik van B- pupillen naar A-1 pupil, dus krijg ik jammer genoeg ook geen herkansing om dit record te verbeteren met ons team, jammer.

Misschien dit seizoen wel het clubrecord voor de A1-pupillen??

* Je bent vanuit Atletiek Vereniging B.A.V. in Baarn, overgestapt naar A.V. Pijnenburg, klopt dat?

Ja, dat komt omdat het jongensteam leeg liep (de kinderen gingen allemaal op een andere sport) en ik wilde heel graag op een echte atletiekbaan trainen.

Voor mijn vader en moeder, is het organisatorisch wel even aanpassen, door bijna elke dag van Baarn naar Soest te rijden met de auto (want mijn broer Luc zit ook bij Pijnenburg en traint precies op andere dagen dan ik). Maar ze doen het voor ons met heel veel plezier!

* Mathijs, heb je door de atletiek ook leuke vrienden ontmoet?

Hij begint te glunderen, jazeker ik heb verschillende clubgenoten als vriend, maar Pablo en Hidde zijn een van mijn beste vrienden (we zijn echte "maatjes" en helpen elkaar door dik en dun, waar nodig is). Wel leuk trouwens dat Pablo ook geïnterviewd wordt, wisten we niet van elkaar! Wij spreken ook buiten de atletiek af om te spelen. Dat doe ik ook met Hidde! Maar ik vind alle jongens uit het team leuk hoor. Het is ook altijd erg gezellig.

* Je moet mij even op weg helpen, betreffende jouw persoonskaartje, wat je naast je training eveneens leuk vindt!

Mathijs vertelt dat hij heel graag lekker buiten speelt: het liefst voetballen (met vriendjes of broer Luc). Ook 'atletiek spelen' op ons plein is erg leuk. Deze vindingrijke boys hebben zelfs ooit een parcours uitgezet, met hindernissen, zoals "zandspringen" (lees verspringen), sprintje trekken e.d., hordelopen.

Maar samen met zijn vader erop uitgaan met de mountainbike in de bossen (lekker crossen) spreekt Mathijs ook erg aan!

* Mathijs, wat is je lievelingseten, je weet wel waar ze je 's nachts voor wakker mogen maken? Of wil je liever helemaal niet in je slaap gestoord worden?

Hij begint te lachen, maar dat is eigenlijk niet over het 's nachts wakker maken, maar meer over een traditie. Voor een wedstrijd eet ik, (eigenlijk is het een geheim maar voor de lezers van de "The Stretcher" wil ik het wel vertellen!): witte



bonen in tomatensaus met een vegetarisch schnitzel. Als ik dit de avond voor een wedstrijd eet, haal ik hele goede prestaties in wedstrijden (zowel baanwedstrijd als cross). Maar een flink bord bami werkt ook heel goed!

Tot slot, welke vraag mis je nog?

Ik mis geen vraag, maar ik wil graag nog even vertellen hoe sportief mijn familie is.

Dus wat ik tot slot nog even wil vertellen is, dat ik al voorpret heb over de kerstvakantie: ik ga namelijk met mijn ouders en mijn broer Luc naar Oostenrijk. Lekker skiën, schaatsen en misschien wel langlaufen.

En weet je wat ook echt leuk is daar, dat is dan in de zomervakantie in Oostenrijk: we gaan dan weer 'klettern' in het "Kletterwald", allemaal moeilijke parcours lopen hoog boven de grond tussen de bomen bijvoorbeeld van ton naar ton springen of op een sleetje hoog tussen de bomen van de ene naar de andere kant! Maar niet bang zijn: je zit dan helemaal

gezekerd met kabels en haken. Heel spannend hoor! En natuurlijk flinke wandelingen maken naar allerlei bergtoppen waar dan een kruis opstaat.

Mathijs merkt als laatste nog op dat hij het bij Pijnenburg heel erg naar zijn zin heeft en blij is dat hij nu hier in Soest traint: ik vind het een hele mooie baan en het ligt ook nog eens mooi tussen de mooie bossen en duinen! En wat ik al eerder aangaf, de onderlinge band tussen mijn trainer en clubgenoten is heel goed, het is heel gezellig, klasse toch?

Na alle vragen bedankt Mathijs Ria voor alle heerlijke pepernoten!

Bij deze bedank ik Mevrouw van Wessel en de zoons Luc en Mathijs voor het enthousiasme wat ze samen uitstraalden en de leuke verhalen!

Redactrice

Ria van Egdom.

Het kogelslingeren bij de a.v. Pijnenburg.

Zo'n 1,5 jaar geleden zijn we begonnen met kogelslingertrainingen bij de a.v. Pijnenburg. Na een paar weken werden in Boskoop de eerste afstanden/clubrecords gevestigd. Dit jaar werd aan diverse kogelslingerwedstrijden meegedaan. Met als hoogtepunten het N.K. voor B- junioren en de C-spelen, waar top werd gepresteerd. Zie verslagen in het vorige clubblad. Maar het kon dit jaar niet op, want op zaterdag 24 september organiseerden wij onze eerste kogelslingerwedstrijd in Soest.

De deelname was goed (18 atleten, wat behoorlijk is voor dit moeilijke technische nummer), met veel deelnemers uit het westen van ons land (Krommenie, Den Haag, Leiden). Van onze vereniging 3 deelnemers. De beste prestatie kwam op naam van de nummer 3 van het N.K.2011, Tamara van de Bij (Altis Amersfoort). Zij slingerde de 4 kg. wegende kogel 54.88 meter ver. Ook B-juniore Annemieke Efdée (Leiden) kwam over de 50 m. lijn (53.25 m.). Caressa Blankestijn verraste iedereen om voor het eerst over de 30 meter te gooien (30.35 m.). Een persoonlijk- en clubrecord voor haar. Ook Valerie Rog verbeterde haar persoonlijke record en kwam uit op 17.23 m.

Bij de heren was B-junior Stephan Heijne (Lycurgus-Krommenie) de beste met een worp van 42.99 m. Harold Rog wierp 35.08 m.

Inmiddels zijn we weer begonnen met de voorbereiding voor het volgende werp-seizoen met wat nieuwe Pijnenburg deelnemers. Maar ook van buiten af hebben wij enkele gerenommeerde werpsters erbij gekregen. Ook een grote "ergernis" hebben wij weggenomen. Onze kanjer Harold schijnt maar 1 trainingsbroek te



Tamara van de Bij

bezitten (grijze joggingbroek van een onbekend merk). Elke training en wedstrijd heeft hij deze aan. En bij meerdere trainingen in de week is deze niet altijd schoon. (Oorzaak laksheid van Harold en niet van mamma Rog). Maar gelukkig werd na een korte sponsor-ronde te Soestdijk een keurig wedstrijd/uitgaan tenue voor Harold gevonden. Vis-Plaza Roel Hopman gaf onze super-kogelslingeraar Rog (passende naam) een mooi trainingspak. Dus we kunnen weer met Harold overal verschijnen in 2012.



Harold Rog en Roel Hopman

De redactie van de Stretcher
wenst alle leden een gezond,
blessurevrij en gelukkig
2012

Impressie Clubkampioenschappen.





Uitslagen Clubkampioenschappen

Mannen senioren: 1 Marco Jansen ; 2 Timo van Beek; 3 Dominique Andriessen; 4 Tim van der Hoeven; 5 Niels Kleijwegt

Jongens junioren A: 1 Bas Land ; 2 Jasper Smits

Jongens junioren B: 1 Bradley Groenestein; 2 Mitchell Thiel; 3 René Camper

Meisjes junioren A: 1 Susanne van der Hoeven

Meisjes junioren B: 1 Nikki Klarenbeek; 2 Suzanne Nouwen; 3 Janna Bots; 4 Jolijn de Blocq van Scheltinga

Jongens junioren C2: 1 Menno Blom; 2 Melle van Hunen; 2 Sander Kaspers

Meisjes junioren C2: 1 Amy Sevink; 2 Dewi Posthuma; 3 Romy van de Grift; 4 Sanne Vergouwen; 5 Angeniet Helwig; 6 Laura Davey; 7 Emma van der Burgh; 8 Caressa Blankestijn

Meisjes junioren C1: 1 Jente Frints; 2 Iris ter Horst; 3 Jetske Lucas; 4 Valerie Rog;

Jongens junioren D2: 1 Duco Fabrie; 2 Guus Nouwen; 3 Max Groot; 4 Sam Kok; 5 Lex Butzelaar

Jongens junioren D1: 1 Aad Schuilenburg; 2 Jort Meijboom; 3 Daniël Noorman; 4 Luc van Wessel; 5 Lucas Biesterveld; 6 Stefan Smits; 7 Thijs Köllmann;

Meisjes junioren D2: 1 Mara Kaspers; 2 Hilde Luytjes; 3 Nienke Blom; 4 Ilse de Boer

Meisjes junioren D1: 1 Wouke van 't Klooster; 2 Kelly Villafana; 3 Femke Jansen; 4 Famke Broekhuizen; 5 Renske de Blocq van Scheltinga; 6 Fleurine van Logtestijn; 7 Sandra van de Grift; 8 Carmen van de Waterbeemd; 9 Amber Willems

Jongens pupillen A2: 1 Jimmy van Velzen; 2 Lennart Gijsen; 3 Rik Barlo; 4 Enno Braaksma; 5 Youri de Kruijf; 6 Luc Lamme; 7 Timo Drijver; 8 Oscar de Groot; 9 Tim Lamme

Jongens pupillen A1: 1 Henrik Kok; 2 Carsten Bruinsma; 3 Pim van de Fliert; 4 Pim van den Breemer; 5 Maarten Roginski; 6 Myron Hagedoorn

Meisjes pupillen A2: 1 Lieke Hulshof; 2 Eva Thijssen; 3 Yoniet Gmelich Meijling; 4 Tara Swart; 5 Jaimy Schenderling

Meisjes pupillen A1: 1 Lotte Jacobsen; 2 Anouck Jansen; 3 Anika Northausen; 4 Milou van 't Land

Jongens pupillen B: 1 Mathijs van Wessel; 2 Gerson Gmelich Meijling; 3 Pablo Velt; 4 Hidde Doornkamp; 5 Lucas Witkamp; 6 Raul van Londen; 7 Merijn Kerens; 8 Youp de Groot

Meisjes pupillen B: 1 Jeske Wiemans; 2 Nuriya Mets; 3 Rosalie Mutgeert; 4 Elize van Beuningen

Jongens pupillen C: 1 Ivo Stolk; 2 Sven van Gestel; 3 Joey Daselaar

Meisjes pupillen C: 1 Jonna Bom; 2 Daphne van de Waterbeemd

Jongens pupillen mini: 1 Ralph-Karsten van der Vliet; 2 Floris Bruinsma

Meisjes pupillen mini: 1 Iris Barlo; 2 Merel Hulshof; 3 Lauren van Beuningen; 4 Irene Witkamp; 5 Floor den Heijer

Hoera....2012 nadert, dus vul de agenda maar in.

Nog een klein maandje en 2011 is voorbij. Maar gelukkig wordt die gevolgd door 2012. Een supersport jaar kan het worden. E.K. voetbal, Olympische Spelen etc. maar ook voor de atleten van de a.v. Pijnenburg kan het een mooi maar hevig sportjaar worden. We hebben net Sint Nicolaas gehad en in menig schoen zal er wel een agenda voor 2012 in gezeten hebben. En om deze gelijk maar te vullen volgt hieronder een lijst van atletiek evenementen voor 2012.

Za./Zo.21/22 januari: C/D spelen indoor te Apeldoorn.

Za./zo. 11/12 februari: N.K. indoor voor jun. A/B te Apeldoorn.

Zo. 15 april : competitie B junioren , zowel bij de meisjes als de jongens doen wij met een ploeg mee.

Zat.21 april: competitie C/D junioren. In alle categorieën een of meerdere ploegen van de a.v. Pijnenburg aan de start.

Zo.22 april: competitie senioren. Met een dames- en herenploeg. Voor het eerst in de geschiedenis een damesploeg, mede dank zij een actief transferseizoen, waarbij enkele toppers uit Amersfoort en Hilversum in onze ploeg kunnen opstellen.

Zo.13 mei:competitie B junioren

Zo.20 mei:competitie senioren

Za.26 mei:competitie CD junioren

Vr.-Zo. 1-3 juni: N.K. outdoor voor jun. A/B te Breda

Za. 23 juni:competitie CD junioren (geen regio-finale meer, maar gewoon een derde wedstrijd)

Zo. 24 juni:competitie senioren

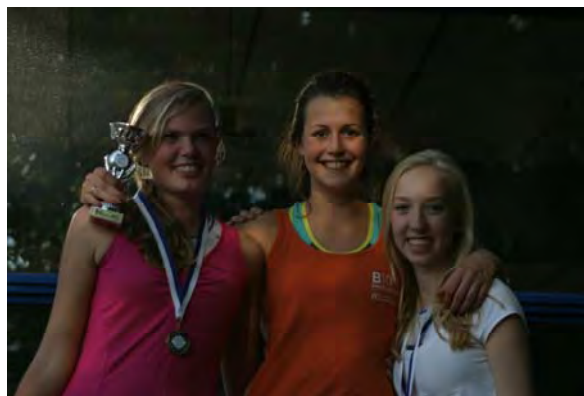
Za. 1 september: Circuit wedstrijd Gooi en Eemland te Soest.

Za.15 september: finale competitie C/D junioren

Zo.16 september: finale competitie B junioren

Zo. 23 september: promotiewedstrijd senioren.

Verder worden er nog 2 baanwedstrijden bij ons georganiseerd in de maanden mei en juni. De eerste wordt een avondinstuif met midden-afstand loopnummers en de tweede wordt een zaterdagmiddagwedstrijd met polsstokhoogspringen en kogelslingeren. Data worden nog bekend gemaakt.



Clubkampioenschappen

Meer foto's op [avpijnenburg.nl](http://www.avpijnenburg.nl) en op site van de maker van de foto's:

<http://www.joostbruinsma.nl/fotoalbum2011.html>



Van de ledenadministratie.

Helaas is de website van de ledenadministratie onbetrouwbaar gebleken wat betreft de formulieren om op te zeggen. Soms kwam het bericht wel direct door en soms ook niet. Via een omweg kon ik alle geplaatste berichten wel terugvinden zodat er geen opzeggingen verdwenen zijn.

Opzeggen kan dus alleen via het mutatieformulier of via een directe mail naar de ledenadministratie.

(ledenadministratie@avpijnenburg.nl) Ik wil toch weer benadrukken dat opzeggen niet via de trainers of anderen hoort te gaan.

Het ledenaantal is op dit moment 866 personen.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Richtsje Samplonius	Soest	10-sep-11	Recreant
Sofie van Rheenen	Soest	10-sep-11	Pupil C
Goos Knopper	Soest	14-sep-11	Recreant
Aart Steendijk	Soest	14-sep-11	Recreant
Tanja Northausen	Soest	14-sep-11	Recreant
Monique Faase	Soest	14-sep-11	Recreant
Wendy Bos	Soest	14-sep-11	Recreant
Bibi Groot	Soest	14-sep-11	Recreant
Juliette Faase	Soest	14-sep-11	Recreant
Geert Geijtenbeek	Soest	19-sep-11	Senior
Melanie Versteeg	Hilversum	19-sep-11	Senior
Fleur la Rose	Soest	19-sep-11	Recreant
Jan Versteeg	Hilversum	19-sep-11	Diversen
Mariëlla Rademaker	Soest	21-sep-11	Recreant
Miranda Putters	Soest	21-sep-11	Recreant
Esther Bakker	Soest	21-sep-11	Recreant
Annelies de Haan	Soest	24-sep-11	Recreant
Nathalie van Gerven	Soest	24-sep-11	Recreant
Sven van Gestel	Soest	24-sep-11	Pupil B
Oscar Homan	Soest	24-sep-11	Recreant
Hans Teutelink	Soest	28-sep-11	Nordic Walk
Jaap van den Berg	Soest	28-sep-11	Recreant
Joey Daselaar	Soest	28-sep-11	Pupil B
Clementina Sprengers	Soest	28-sep-11	Recreant
Madelinde Jansen	Soest	28-sep-11	Recreant
Suzan Karsten	Soest	01-okt-11	Recreant
Heidi van der Ree	Soest	01-okt-11	Recreant
Joost Karsten	Soest	01-okt-11	Recreant
Carlijn Kennis	Soest	01-okt-11	Recreant
Lars van Rouwendaal	Soest	01-okt-11	Pupil A
Linda Schuilenburg-Brussee	Soest	04-okt-11	Diversen
Robbert Stolk	Soest	04-okt-11	Recreant
Reinder Boekhoff	Soest	04-okt-11	Junior C
Kees van de Guchte	Lage Vuursche	06-okt-11	Recreant
Antoinette Weingartz-Wijne	Soest	10-okt-11	Power Walk
Mieke Budel	Soest	10-okt-11	Recreant
Indy Meerding	Soest	15-okt-11	Mini Pupil
Noortje Storm	Soest	15-okt-11	Recreant
Mandy van Egdom	Amersfoort	15-okt-11	Junior A
Carsten Bruinsma	Soest	15-okt-11	Pupil A
Bo de Beer	Hilversum	26-okt-11	Junior C
Kylie de Beer	Hilversum	26-okt-11	Junior B
Margriet Limburg	Soest	26-okt-11	Recreant
Meia Stam	Soest	29-okt-11	Mini Pupil
Stef de Beer	Hilversum	29-okt-11	Diversen
Pepijn de Groot	Soest	29-okt-11	Pupil B
Tazmin Howard	Soest	05-nov-11	Recreant
Yari van der Linden	Hilversum	05-nov-11	Junior A
Inge van de Beek	Soest	09-nov-11	Recreant
Evi Bom	Soest	14-nov-11	Pupil C
Antoinet Schouten	Soest	14-nov-11	Power Walk
Monique Kuitert	Soest	14-nov-11	Recreant
Tymek Pisko	Soest	16-nov-11	Junior D
Linda Wagenaar	Soest	16-nov-11	Recreant
Ardi Brouwer	Soest	28-nov-11	Recreant
Paula Tewes	Zeist	28-nov-11	Recreant
Milou Verboom	Amersfoort	3-dec-11	Junior B

**Wij wensen deze nieuwe leden sportieve en plezierige jaren toe bij AV Pijnenburg.
Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg**

Verjaardagen

december

Paul Rasch	4
Karin Haar	5
Willy Versteegh	5
Nel Steenaart	5
Marlies van Emst	6
Esther Uijtdehaage	6
Jan van de Hoef	7
Luc Lamme	7
Tim Lamme	7
Afke van Dalsen	7
Pien Jellema	7
Wim Roukema	8
Stephanie Carton	8
Nathasja Bushoff	9
Enno Braaksma	9
Eize Leertouwer	9
Wil Drost	10
Amy Sevink	10
Marjan Bosboom	11
Marlous Phielix	11
Wouke van 't Klooster	12
Chris Meyer	12
Monique Kamphorst	12
Diana van Kessel	13
Bo de Beer	13
Goos Knopper	14
Otto van Verseveld	14
Betty van Keken	15
Yari van der Linden	15
Alice de Jong	16
Marga Boeren	17
Matthijs uit den Bogaard	17
Emiel Spelt	17
Rosalie Mutgeert	17
Wilfred Zoetemelk	19
Roel Wijmenga	20
Cissy Steyn	22
Marga Bos	22
Rien Florijn	22
Margreet van Roomen	22
Hilda van de Heiden	22
Melle van Hunen	23
Pepijn de Groot	23
Ans van Roomen	23
Els Joosten	24
Victor Brandsema	26
Elly Moerman	26
Rina van den Brul	26
Arie Stolk	27
Esther Bakker	28
Oscar de Groot	28
Mart Reiling	28
Jennifer Kerkhoff	29
Jeske Wiemans	29
René Dalen	29
Yaron Kooima	29
Tim Mout	30
Janine v.d. Maagdenberg	30
Lukas Meijerink	30
Timo Drijver	30
Sandra Stolwijk	31
Jan Blankestijn	31
Gert Jan den Hartog	31
Lonneke Levels	31

januari

Geertje Bosch	1
Linda Hoebe	1
Cees Geluk	1
Cas van der Sommen	1
Onno van Luijn	3
Carmen Lambeek	3
Bram Bartels	4
Elly Roorda	4
Laurens Nuijten	4
Micha Schneider	4
Rahman Alkan	5
Coen Weerkamp	5
Hanneke Free	5
Jonna Bom	7
Sabine Vinks	8
Jessie den Breejen	8
Margriet Heerkens	8
Dirk den Broeder	8
Niels Kleijwegt	10
Dries de Visser	11
Hennie Kops	11
Ans Bosman	11
Joey Daselaar	12
Jeffrey Mets	13
Iris ter Horst	13
Jessica Bout	13
Petra Bitterling	14
Barbara Drodskie	14
Lex Butzelaar	14
Willeke Veenman	15
Thea van Seggern	16
Iris Barlo	16
Joke van Zal	17
Jacqueline Pouw	17
Richard Koot	17
Anne-Mieke Schut	18
Frans Witteveen	18
Tim Goudriaan	18
Berend Drenth	20
Monique Faase	20
Youri de Kruijf	20
Brigitte Hartkoorn	22
Jolanda Jansen	22
Mandy Roeland	22
Thea Velt	22
Nel Heetkamp	23
Chris Hulstede	23
Corry Kok	23
Stefan Smits	23
Marieke van der Horst	24
Leo Stolk	24
Richard Elshout	25
Ad van der Wiel	26
Gabriela Mourer	26
Harry Wouters	28
Marianne Verwoert	28
Bert de Bree	28
Irene Witkamp	28
Henriette van der Wielen	28
Suzan Karsten	29
Ivonne Berenschot	30
Myrna Eckhardt	31

februari

Gerrie Kok	1
Gea van de Pol	1
Bradley Groenestein	1
Linda Wagenaar	2
Ina Andriessen	2
Adri van der Zon	2
Koen Clevers	2
Laura Cozijnsen	2
Petra van Eys	3
Anna Karin Spelt	4
Berlinda Rozenberg	4
Robbert Stolk	5
Iet Koop	6
Susanne van der Hoeven	6
Servaas Neijens	6
Richard Mostard	7
Ute van Wijk	8
Merel Hulshof	8
Fleurine van Logtestijn	9
Nikki Klarenbeek	10
Kelly Villafana	10
Conny Zijlstra	10
Youp de Groot	11
Roald van der Heide	11
Lotje Hakker	11
Marieke Kraaijenbrink	11
Richard Voorintholt	11
Tim van der Hoeven	12
Joke Gijtenbeek	12
Max Groot	12
Maaïke Schapendonk	12
Antoinette Huijsman	12
Bas Land	12
Hans Moerman	13
Irene Geerligs	13
Everhard van Dijk	14
Wil Dijs	14
Xandra van Lingen	14
Marleen Stolk	14
Anita Kuijer	15
Bibi Groot	15
Thea du Burck	15
Juliette Faase	16
Valéry Oude Groen	16
Mia Egtberts	17
Anja van Willigen	17
Marijke Schut	17
Dewi Posthuma	17
Marieke Miedema	17
Yvonne Koch	17
Lucas Stolk	18
Antoinet Post	18
Heleen de Groot	19
Jos Bloem	19
Wil den Adel	19
Eddy Nouwen	20
Olav Arnoldussen	21
Mathijs van Wessel	21
René van Zee	22
Ans Smits	22
Kees van de Guchte	23
Else Lagerweij	23
Antoinette Weingartz	23
Silvia van Zomeren	24
Peter Kaspers	24

Harold Rog	24
Jacqueline Evelaar	24
Esmee Zoetelief	25
Ranghil Roose	25
Annet Korver	25
Marijke Bax	25
Gijs Kok	26
Arjen Groot	26
Jimmy van Velzen	26

Petra van Os	26
Jacqueline Greven	26
Tony van de Laar	26
Frits de Kam	26
Rahel Bellinga	27
Andy Judd	27
Nicoline Timmers	27
Anna Schuitema	27
Martha Blauw	27

Wil Suiker	28
Mieke Musolf	28
Hans de Goede	28
Alida Boks	29

Allen hartelijk gefeliciteerd



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

035-6014832

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

Dag en nacht bereikbaar

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

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

DEKKER

+

VAN DEN BERG

HELVEDEREWEG 7 3762 EE SOEST

T 035 - 60 33 164

E DENB@CISCON.NL

DRUKWERK
PRINTSERVICE
VORMGEVING

ook voor digitaliseren van uw dia's / foto's

ONDERSCHIED IN KWALITEIT

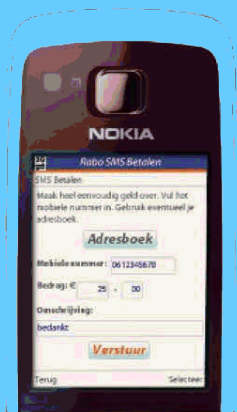
Programma Sylvestercross 31 december 2011

starttijd	omschrijving	geboren / leeftijd	m / v	afstand	ronden
9:30	RABO Jongens pupillen C / Jongens 7 jr	2004-2005	M	1200 m	1x1200
9:30	RABO Meisjes pupillen C / Meisjes 7 jr	2004-2005	V	1200 m	1x1200
9:35	RABO Jongens pupillen B / Jongens 8 jr	2003-2003	M	1200 m	1x1200
9:35	RABO Meisjes pupillen B / Meisjes 8 jr	2003-2003	V	1200 m	1x1200
9:40	RABO Jongens pupillen A / Jongens 9-10 jr	2001-2002	M	1200 m	1x1200
9:45	RABO Meisjes pupillen A / Meisjes 9-10 jr	2001-2002	V	1200 m	1x1200
9:55	RABO Jongens junioren D / Jongens 11-12 jr	1999-2000	M	2000 m	1x2000
10:05	RABO Meisjes junioren D / Meisjes 11-12 jr	1999-2000	V	2000 m	1x2000
10:15	RABO Jongens junioren C / Jongens 13-14 jr	1997-1998	M	2000 m	1x2000
10:25	RABO Meisjes junioren C / Meisjes 13-14 jr	1997-1998	V	2000 m	1x2000
10:35	RABO Meisjes junioren B / Meisjes 15-16 jr	1995-1996	V	3200 m	1x1200+1x2000
10:45	RABO Jongens junioren B / Jongens 15-16 jr	1995-1996	M	4000 m	2x2000
11:00	Sylvester BusinessRun	16 en ouder		8000 m	4x2000
11:00	Sylvester Nationale Brandweercross (voor teams)	16 en ouder		8000 m	4x2000
11:05	Prestatieloop 4 km / Run4Fun	12 en ouder		4000 m	2x2000
11:20	Sylvester Scholierencross GR 3+ GR 4	6,7 jaar		1200 m	1x 1200
11:25	Sylvester Scholierencross GR 5 + GR 6	8,9 jaar		1200 m	1x 1200
11:30	Sylvester Scholierencross GR 7 +GR 8	10,11 jaar		1200 m	1x 1200
11:50	Mannen Senioren (buiten crosscircuit)	19-34	M	8000 m	4x2000
11:50	Vrouwen Senioren (buiten crosscircuit)	19-34	V	6000 m	3x2000
11:50	Jongens junioren A	1993-1994	M	6000 m	3x2000
12:25	PK Masterscross Mannen M35, M45, M55, M65+	35-99	M	8000 m	4x2000
13:10	BROOKS Korte Cross Mannen	16 en ouder	M	3200 m	1x1200+1x2000
13:20	BROOKS Korte Cross Vrouwen	16 en ouder	V	3200 m	1x1200+1x2000
13:35	Vrouwen Prominenten		V	6000 m	3x2000
13:35	Vrouwen Senioren (binnen crosscircuit)	19-34	V	6000 m	3x2000
13:35	Vrouwen onder 23 jaar	1989-1992	V	6000 m	3x2000
13:35	Meisjes junioren A	1993-1994	V	4000 m	2x2000
13:35	PK Masterscross Vrouwen V35, V45, V55+	35-99	V	6000 m	3x2000
14:10	Mannen Prominenten		M	10400 m	2x1200+4x2000
14:10	Mannen Senioren (binnen crosscircuit)	19-34	M	10400 m	2x1200+4x2000
14:10	Mannen onder 23 jaar	1989-1992	M	10400 m	2x1200+4x2000
15:00	Prestatieloop	7 en ouder		2,9 / 5,7 / 8,6 km	1, 2 of 3 ronden



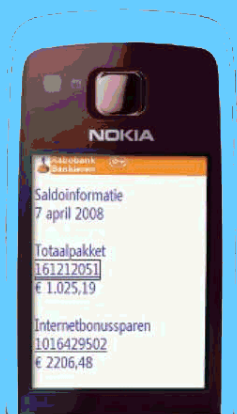
Bellen

- 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