

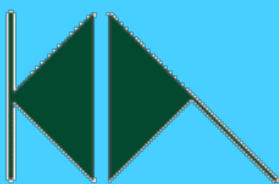
Jan - Feb - Mrt - Apr 2012

AV Pijnenburg Soest

The Stretcher



TNT Post
Port betaald



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 650

Verschijnt 4x per jaar

Aangesloten bij de Atletiekunie

25^e jaargang No. 1

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.)	wedstrsecrpupillen@hotmail.com	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	Beckeringsstraat 54 Soest	Tel.: 6021919
Michiel Kuper	Weegbreestraat 463 Soest	Tel.: 6014091
Gerda Nouwen	Dr. 's Jacobsstraat 25 Soest	Tel.: 6026429

JEUGD COMMISSIE**v_jc@avpijnenburg.nl**

Marcel Klarenbeek (vz)	Seminariehof 2 Soest	Tel.: 6030372
Ina Andriessen	Ereprijsstraat 71 Soest	Tel.: 6026219
Theo v. d. Beek (vv)	Gerrit v d Veenstraat 58 Soest	Tel.: 6035915
René Braaksma	Zwaluwenweg 20 Soest	Tel.: 6219094
Marion v. Dorresteijn	Koninginnelaan 21 Soest	Tel.: 6013105
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228
Petra Stolk	Schoutenkampweg 133 Soest	Tel.: 6015759

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

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

JEUGD AKTIVITEITEN COMMISSIE

Rian Biesterveld	Herderstaf 5 Soest	Tel.: 6017239
Marianne Jansen	Kolonieweg 2F Soest	Tel.: 6023671
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228
Marjan Vermeulen	Evenaar 13 Soest	Tel.: 6019987
vacature		

AKTIVITEITEN COMMISSIE

Ingrid Blokzijl	Den Blieklaan 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

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		

SECRETARIAAT SYLVESTERCROSS

Sylvestercross Postbus 555 3760 AN Soest

COÖRDINATOR REANIMATIECURSUS

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

KANTINE COMMISSIE kantine-commissie@avpijnenburg.nl

Gé van Zal (vz)	T. Brandsmastraat 16 Soest	Tel.: 6011722
Gerard Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Leo Kortekaas	Ericaweg 11 Soest	Tel.: 6012448

COMMISSIE BAANWEDSTRIJDENJun/seniorenwedstrijden: baanwedstrijden@avpijnenburg.nlPupillen/clubkampioensch.: pupilunwedsecretariaat@avpijnenburg.nlRené 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

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

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 2012

Pupil D	€ 140,- / jaar
Pupil A,B,C	€ 151,- / jaar
Juniores A,B	€ 176,- / jaar
Juniores C,D	€ 171,- / jaar
Senioren/Master	€ 192,- / jaar
Recreant	€ 149,- / jaar
Power-Walk	€ 149,- / jaar
Zaaltraining	€ 149,- / jaar
Gezinscontributie	€ 453,- / jaar
Studentenlidmaatschap op aanvraag	
Inschrijfgeld	€ 15,- Bij Zaal: € 10,-

Sluitingsdatum inleveren copij

2 juni 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: start van de pupillen A1 bij de 3de wedstrijd van de pupillen-crosscompetitie op het Muiderzand van Almere.

Links onder: Winnaar Sylvestercross: Dawid Wolde.

Rechts onder: koud was het wel

*De lay-out van de voorpagina is gemaakt door Chris Hulstede***Opzeggen: Schriftelijk voor 1 juli of 1 december, uitsluitend bij Evert van 't Klooster (ledenadministratie).**

Van de Voorzitter

Het voorjaar komt eraan!

We zijn gekomen van het niet doorgaan van de Elfstedentocht en de temperaturen schieten weer omhoog. Trainden we de afgelopen weken nog bij -12 graden, nu zijn we al weer hard op weg naar de zomertijd (eind maart) en dus ook 's avonds weer lopen in onze prachtige bossen!

De afgelopen periode is er weer veel gebeurd. De zeer geslaagde Sylvestercross, die dankzij de inzet van vele van de AVP leden wederom een groot succes werd. Hoewel de organisatie in handen is van de Stichting Sylvestercross is de overlap in vrijwilligers van AVP schat ik ongeveer 95%. Hulde weer aan allen die dit mogelijk maakten! Het blijft op deze manier een landelijk bekend toevenement.

Begin januari was er onze goed bezochte en gezellige

nieuwjaarsreceptie.

Het was fijn om niet alleen met velen vanuit AVP bij te praten, maar ook met velen van daarbuiten. We waren blij met de komst van zowel onze Burgemeester, de heer Noordergraaf, als ook onze wethouder van Sport, mevrouw van Berkel. Verder waren o.a. de Sportfederatie, collega Atletiekverenigingen etc. aanwezig.

Eind januari had een overleg plaats tussen de trainers en een bestuursdelegatie inzake het opstappen van de TCRL in het kader van de strategiediscussie. Gelukkig is er de afgelopen maanden een open overleg ontstaan, waardoor het merendeel van de TCRL bereid was door te gaan. Doordat twee leden niet verder wilden, was aanvulling noodzakelijk, hetgeen in gang is gezet. Wij zijn als bestuur zeer verheugd dat de binnen de TCRL aanwezige kennis voor AVP inzetbaar blijft. Natuurlijk hopen we op een spoedige versterking van deze belangrijke commissie.



Ook is er binnen het Algemeen Bestuur van gedachte gewisseld over het Strategieplan. Het is van belang dat dit plan rond de toekomst van onze vereniging op brede steun kan rekenen. Reden om tussentijds te evalueren, de voortgang met elkaar te delen en het vervolg af te stemmen. Een mooi voorbeeld hierbij zijn de werkzaamheden van de werkgroep Vrijwilligers: hun "Kurk"project, (de vrijwilligers zijn de kurk waar onze vereniging op draait), blijkt al zeer succesvol. Een aantal nieuwe vrijwilligers is gevonden en kunnen op korte termijn worden ingezet.

Tenslotte was er nog de, helaas matig bezochte, evaluatie van onze Noodwacht. Naast goede aandachtspunten gaf een ambulance medewerkster een verhelderende voordracht over hun werkwijze in noodsituaties. Genoeg aanknopingspunten om een vervolg aan te geven. **Overigens is de Noodwacht nog op zoek naar extra leden; dus geef je op, het kan letterlijk van levensbelang zijn!**

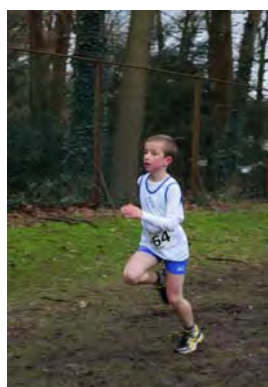
Een discussie die de komende maand in de Gemeenteraad van start gaat en van grote invloed kan zijn is de Kerntakendiscussie. Deze gaat over welke prioriteiten de gemeente moet stellen in haar werkzaamheden, maar ook in de besteding van de haar ter beschikking staande middelen. Als het om de sport in Soest gaat, zijn de voortekenen niet gunstig. Via de Sportfederatie wordt alles in het werk gesteld om de schade te beperken, maar bezuinigingen op het totale sportbudget lijken bijna niet tegen te houden. Welke invloed dit heeft op AVP is nog niet te zeggen. Wordt vervolgd.....

Op dinsdagavond **20 maart 2012** is ieder lid weer welkom op onze **Algemene Leden Vergadering**.

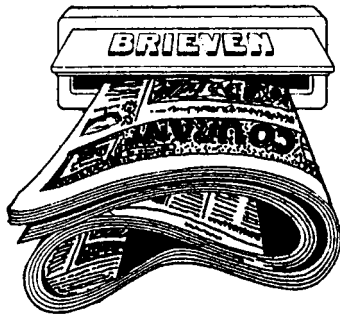
Het moment waarop leden zich uit kunnen spreken over de belangrijke zaken (zoals de begroting en ons Strategieproject) rond onze vereniging. We hebben ook dit keer een **interessante spreekster** gevonden en er valt wederom iets te **verdiene**n voor leden.

Maar het belangrijkste is wel, laat je stem horen en kom dus naar deze avond!

Met sportieve groet,
Evert ten Kate



WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE
SOESTERCOURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weestraat 227 - 3761 CD Soest
E-mail: soestcrt@wanadoo.nl www.soestercourant.nl

Je licht opsteken



hans nota optiek

v. Weestraat 87 - Soest
www.hansnotaoptiek.nl

Telefoon: 035-6017120



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest

035-6014832

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

Rouw - en
koffiekamers in ons
uitvaartcentrum

Dag en nacht bereikbaar

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

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

VAN DE REDACTIE (febr./ maart 2012)

In deze eerste Stretcher van het jaar 2012 komen we nog even terug op het Sportjaar van Jaap van den Berg. Eind november is hem nog een interview afgenomen in het kader van de verkiezing van de Sportpersonen van het Jaar. Jaap is toen door het bestuur van AV Pijnenburg voorgedragen voor de titel van Sportman van het jaar. Naar later zou blijken leverde die voordracht geen nominatie op voor die titel. In januari j.l. werd de Golfer Daan Huizing tot Sportman van het Jaar gekozen. Als eerbetoon aan Jaap en zijn prestaties drukken we dat gemaakte interview in deze eerste 2012-editie van de Stretcher af.

Ook wordt er nog teruggekeken naar de 31^e editie van de Internationale Sylvestercross van Soest. Wederom een zeer geslaagde 'mooiste' crosswedstrijd in de Lange Duinen, waar het op Oudejaarsdag voor de toeschouwers overigens wel wat grimmig was. Echter met een goede winnaar van de Cross voor de Heren Prominenten, namelijk Dawid Wolde (21 jaar), die op de 1^e zondag van 2012 bij de 40^e Halve Marathon van Egmond meteen maar even zijn reputatie bevestigde met een parkoersrecord van 1:00:46 over de 21 uitermate zware km's in het strand/duingebied van Noord-Holland. Let op hem tijdens de komende O.S. in Londen.

Nu de winter zo'n beetje voorbij is, mogen we hopen, maken we ons weer op voor de lente. Na al het kwakkelweer in december en januari, kregen we een beetje winter begin februari. Met temperaturen in de range van matige tot strenge vorst stond het vizier van velen op het schaatsen gericht. Natuurlijk speculeerde men direct weer op het houden van die zeer bijzondere tocht in het hoge Noorden over en tussen die mooie Friese meren. Helaas is het er weer niet van gekomen. Hans Angenent moet nog even (wat langer) op een opvolger wachten. Misschien komt schaatstalent Wesley Dijs van de SV Eemland (onze mede-complexgebruiker), kortgeleden

gekozen tot Sporttalent van Soest, in de toekomst wel als verrassende winnaar van de zoveelste Elfstedentocht uit de bus.

Naast het sporten waar we primair voor naar AV Pijnenburg komen, moet er ook bestuurd worden. Daarvoor is op dinsdag 20 maart ook weer de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering uitgeschreven. Die begint om 20.45 uur en vindt plaats in de 'Pijnenburgt'. De stukken voor die vergadering liggen vanaf 5 maart a.s. in de kantine van Pijnenburg. Het bestuur hoopt weer op een grote opkomst en betrokkenheid van de leden. Anderhalf uur meepraten over het heden én de toekomst van onze atletiekvereniging is een toch niet al te groot offer dat gevraagd wordt!

Menigeen zal al wel nagedacht hebben over zijn/haar persoonlijke loopambities voor dit jaar en daar de beste hardloopevenementen voor geselecteerd hebben. Mocht dat nog niet gelukt zijn, dan biedt de website van de Atletiekunie uitkomst. Ook maakt de Stretcher jullie vaak attent op de regionale running-events, die leuk zijn om aan deel te nemen. Maar de reguliere trainingen van Pijnenburg op zich bieden al veel loopplezier. Voor degenen, die nog nooit een maandag- en/of woensdagmorgentraining (aanvang 09.15 uur) hebben meegemaakt, maar wel in de gelegenheid daartoe zijn, vanaf deze plaats het advies dat eens te doen. Een keur aan enthousiaste en bovenal kundige trainers staat dan klaar om een prima opgebouwde en relaxte training te geven.

De Redactiecommissie wenst tot slot iedereen veel leesplezier met deze Stretcher en vooral een goede, succesvolle en gezellige sportperiode in de aan-komende lente!

Gerard vd Berg.

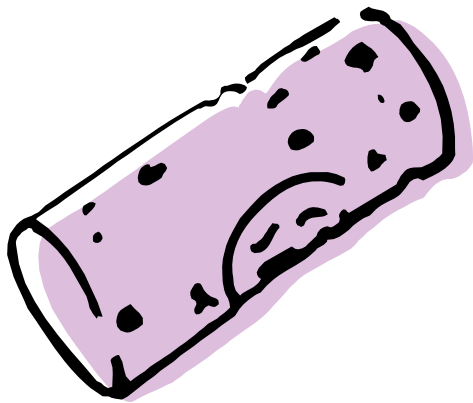


Jacco de Bruin
UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

Kurk drijft door!



**De eerste resultaten zijn er,
en Kurk werkt!**

In december kondigden we ons Kurk-project aan voor werving van vrijwilligers.

Januari was de maand waarin we echt van start gingen. Eerst werden de openstaande vacatures verzameld. Daarna kregen al onze wedstrijdleden die nog niet als vrijwilliger te boek stonden een brief waarin het Kurk-project nog eens werd uitgelegd. Voor onze jonge leden was de brief aan de ouders gericht.

Ons enthousiast belteam belde vervolgens een week later persoonlijk 139 ouders van wedstrijdleden of de leden zelf.

De resultaten logen er niet om, zeker 50% van de gebelden is "in" voor een vrijwilligerstaak!

Die taken variëren van incidentele hulp b.v. bij wedstrijden, jurylid maar ook "parels" zoals een docent voor onze reanimatiecursus.

Nu is de beurt aan de diverse commissies om hun vacatures in te vullen uit deze pool van nieuwe vrijwilligers.

We zijn er natuurlijk nog lang niet! In de komende tijd houden we de vinger aan de pols om te zorgen dat de nieuwe vrijwilligers ook worden ingezet. Verder wacht ons natuurlijk nog een grote uitdaging; het op dezelfde manier benaderen van een dikke 700 recreant-atleten! Maar met de positieve ervaring uit de wedstrijdgroep gaan we daar met enthousiasme tegenaan.

We houden jullie op de hoogte.

Vrijwilligerscommissie i.o. Henny Pot, Harro van Leijenhorst, Paul Romein.

**10 JUNI 2012
AMERSFOORT
MARATHON**

1 **5** **10** **21** **42**

saucony®

Rabobank

Amersfoort

Astma Fonds
Binnenkort Longfonds

AMERSFOORT MARATHON 10 JUNI 2012
marathon • 5 • 10 • 21km • kidsrun

RW RUNNERS WORLD
AART STIJTER AMERSFOORT

EDU UITGEVERS

De Stad Amersfoort.nl

de Alliantie
hart voor wonen

www.marathonamersfoort.nl

DE LEUKSTE MARATHON LOOP JE IN AMERSFOORT

Wat vinden jullie?



**Kan “The Stretcher” zoals die er nu uitziet nog in 2012?
Moet dat wel in het Engels?
Moeten we ook niet eens naar andere communicatie-
middelen kijken?**

Dat wil de werkgroep Communicatie graag van jullie weten.

In april van dit jaar worden alle leden uitgenodigd via internet een enquête in te vullen. Als we je e-mail adres hebben kan dat thuis achter de PC. Van wie we geen e-mail hebben kan dat in “De Pijnenburgt” invullen.

Het invullen van de vragenlijst zal slechts 5 minuten van je tijd kosten.

Doe mee! Je mening telt en is voor ons onontbeerlijk.

De gegevens worden vertrouwelijk en anoniem verwerkt.

Nog even geduld dus, in april komen we bij je terug.

De Werkgroep Communicatie

Clubrecords verbroken.

Op zaterdag 17 december gingen 2 atleten van pijnenburg met veel zin naar het kerstbomen meerkamp in Utrecht. Henrik Kok een A pupil en Aad Schuilenburg een D junior. Wij kwamen aan toen Henrik net met hoogspringen bezig was en het was spannend zou hij het clubrecord verbreken of niet. Het antwoord is Ja hij verbrak hem met maar liefst 10 cm. helemaal super. Het was niet het enige record wat Henrik verbrak ook het record van de 60 meter verbrak hij. Henrik ging naar huis als tweede van de dag. Aad moest nog beginnen. van te voren hadden we de clubrecords opgeschreven zodat we wisten wat Aad moest gooien en springen. Ook hij deed het geweldig met verspringen ging de eerste poging mis helaas, 2de poging sprong hij 4.36 meter ver. Zowel een clubrecord als een persoonlijk record.

Aad blij en hop naar het volgende onderdeel kogelstoten. Ook hier ging het goed 1ste poging 7.94 (5cm onder het record) 2de poging 8.26 meter, yes clubrecord verbroken. 3de poging ging minder 7.14 meter jammer. Maar wel een persoonlijk record en een clubrecord verbroken. Op de sprint zou het moeilijk worden. Aad zijn record stond op 9.33 en nu liep hij 9.04 joepie een pr gelopen.

Al met al een productieve dag voor deze 2 super atleten, maar liefst 4 clubrecords verbroken in 1 middagje sporten.

Ook werd de trainer van zijn prestaties via sms op de hoogte gehouden en ook Rob (trainer) vond het super.

Een trotse moeder

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

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



Krijkamp Den Oude

accountants belastingadviseurs

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

slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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

AGENDA

Voor de Algemene Ledenvergadering van AV Pijnenburg op dinsdag 20 maart 2012 om 20.45 uur in de PIJNENBURGT

1. **Opening**
2. **Vaststelling van het verslag van de Algemene Ledenvergadering van 16 maart 2011**
3. **Ingekomen stukken/mededelingen**
 - a. Berichten van verhindering
4. **Vaststelling Jaarrekening 2011**
 - 4.1.a Verslag kascontrolecommissie (mondeling)
 - 4.1.b Vaststelling Jaarrekening 2011
 - 4.1.c Déchargeverlening bestuur (mondeling)
5. **Jaarverslag van:**
 - a. Algemeen Bestuur
 - b. Jeugdcommissie
 - c. Kantinecommissie
 - d. Redactiecommissie
 - e. Sylvestercross
 - f. Technische Commissie Recreatieve Loopgroepen
 - g. Wedstrijdatletiekcommissie
 - h. Wedstrijdorganisatiecommissie
6. **Bestuurswijzigingen**

Everhard van Dijk (vice-vz) is aftredend en niet herkiesbaar.
7. **Wethouder Jannelies van Berkel-Vissers is uitgenodigd.**

Zij spreekt over de stand van zaken rond de kerntakendiscussie en wat dit voor de Soester sport betekent



*Wethouder Jannelies van
Berkel-Vissers*

PAUZE

8. **Benoeming kascontrolecommissie 2012**
9. **Contributie 2012**
10. **Vaststelling begroting 2012**
11. **Benoeming commissieleden**
12. **Strategieproject 2011-2016**
13. **Benoeming Leden van Verdienste**
14. **Rondvraag**
15. **Verloting 4 waardebonnen t.w.v. € 100,- van Intersport Van Dam en Sportmaster**
16. **Sluiting**

Nieuwe Looptrainers 2: Trudy, Rian en Steef aan de slag!

Sinds eind 2011 zijn Trudy van der Brink en Rian en Steef Biesterveld de nieuwe trainers bij AVP! Zij hebben de opleiding LT2 helemaal afgerond. Steef is al een geruime tijd als trainer actief bij jeugdtrainingen en hij is ook een hele graag geziene trainer bij de Run4Fun groep. Veel actieve Stretcher lezers zijn Rian en Trudy vast ook al tegengekomen als trainer van A/B groepen. Voor AVP is het natuurlijk super dat het team van de recreantentrainers binnen een jaar met 5 nieuwe looptrainers is versterkt! N.B. Erna Tiggelman en Jur Elzinga hebben hun licentie voor de afgelopen zomer behaald. Namens AV Pijnenburg waren Harry Beurskens, Ad van der Brul, Anouk van Keken en Marlon van Zal de praktijkbegeleiders. Rian en Steef geven antwoord op een vier vragen rondom de opleiding.

Waarom ging je deze opleiding volgen?

R: Ik ben deze opleiding gaan volgen omdat ik vond dat het voor mijn trainster Etty een hele klus was om onze enorme groep in haar eentje te leiden. Verder wilde ik ook wel wat meer weten over de looptechnieken.

S: Ik had er al langer over zitten denken. Ik ben ooit begonnen als assistent trainer en door omstandigheden heel snel

omgedoopt in volwaardig trainer / begeleider van D- en C-junioren. Zonder enige ervaring en zonder enige opleiding. Voordeel is dat je op zo'n moment denkt dat je dat wel kunt. Maar als je dan actiever gaat kijken naar andere trainers en kijkt hoe coaching gebeurt bij wedstrijden, dan zie je dat er veel meer achter een training zit. Maar als ik dan heel eerlijk ben: ik ben eigenlijk omgepraat door André van Zadel, Marlon van Zal en mijn eigen vrouw Rian. En nu ben ik daar heel blij mee.

Wat vond je het leukste aan de opleiding en wat viel tegen?

R: Het leukste van de cursus vond ik het praktijk gedeelte. Ik heb de trainingen gedaan in de groep van Annet (A-groep). Ik heb dit als zeer leuk maar soms ook als best wel moeilijk ervaren. De ene keer heb je

een training bedacht die heel lekker loopt en iedereen is enthousiast en de volgende keer denk je een leuke training in elkaar gezet te hebben en heb je het gevoel dat het te zwaar is geweest of dat ze helemaal geen zin hadden. Het minst leuke van de opleiding was het vele computer werk. Ik ben meer iemand van de praktijk. De recreanten van de groep van Annet lopen weinig wedstrijden. Daarom heb ik voor het uitvoeren van de verschillende opdrachten ook enkele andere groepen begeleid.

S: Het leukste aan de opleiding is toch wel de praktijk. Het voorbereiden van een training, het uitzetten van een parcours, het nadenken over wat de warming-up moet zijn, om een tweetal kernen goed uit te voeren en hoe je de jeugd zover kunt bewegen om ook mee te doen aan de cooling-down. Waar ik echt van genoten

heb, was de evaluatie na een training met mijn praktijkbegeleider Ad van den Brul. Hij was in staat om mijzelf te laten zeggen wat de verbeterpunten waren die uit een training naar voren kwamen. Geweldig leerzaam. Nog steeds merk ik na trainingen dat zinsneden van hem door mijn hoofdspoken (bijvoorbeeld: "keep it simple" of "je mag fouten maken als je er maar

van leert"). Wat ik minder leuk heb gevonden aan de cursus was de enorme hoeveelheid aan verslagen en het aanleveren van bewijsmateriaal dat je iets wel of niet gedaan zou hebben. Gelukkig is dat snel vergeten en ik heb wel het gevoel dat ik daardoor echt iets geleerd heb van het trainersvak.

Welke wedstrijd heb je begeleid?

R: Het begeleiden van wedstrijden heb ik gedaan bij de junioren D. Zij hebben in het zomerseizoen een baancompetitie en ik heb daar de 1000 meter lopers begeleid bij één van hun wedstrijden. Dit was leuk omdat je met een hele andere begeleiding te maken hebt. Ik kon gelukkig putten uit de kennis van mijn juryopleiding voor de regels die op de baan van toepassing zijn.



S: Dit was voor mij relatief eenvoudig. Ik ben namelijk ploegleider van de C-junioren. Ik heb de wedstrijd op 16 april 2011 bij AV Atverni in Nieuwegein uitgekozen. Voor mij een leuke wedstrijd, omdat de C-junioren meiden goed presteerden en er eigenlijk niets mis is gegaan. Als dat wel zo was, moest ik namelijk als “trainer-cursist aan de bak” en had ik dat allemaal moeten uitleggen in mijn verslag van die dag.

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

R: Nu ik klaar ben met de cursus heb ik geen eigen groep maar doe veel inval werk. Ik val in bij de R4Fun ben één van de trainers van de woensdag ochtend en doe samen met Trudy en Jos afwisselend de zaterdag training van de B-groep. Verder weten sommige trainers me te vinden om eventueel een training over te nemen als zij niet kunnen. Zo invallen bij de verschillende groepen vind ik leuk en erg afwisselend en zeker zeer leerzaam.

S: Ik wil eerst maar eens even wat meer ervaring opdoen als assistent trainer, en natuurlijk als trainer bij de Run4Fun en de C-junioren. Wat ik wel probeer te doen is te kijken en te luisteren naar de “echte trainers” die al vele jaren ervaring hebben of een LT3 opleiding tot trainer hebben genoten. Ik huldig het principe van “train de trainer”. Ook bijvoorbeeld de input van een Richard van Egdom (werpen, springen), Marcel Klarenbeek (sprinten) of Ben Kersbergen (MiLa) is voor mij goud waard. Zij vertellen soms van die hele kleine dingen, waarvan je dan denkt “dat is het, dat gaat precies verkeerd bij die en die atleet, maar ik wist niet hoe het op te lossen”. Het werken in een team van trainers is voor mij dan ook heel erg belangrijk: zonder teamgeest gaat het bij mij niet werken. Ik hoop nog lang in het trainersteam bij AV Pijnenburg te mogen zitten en bij te mogen dragen aan diverse trainingen bij zowel de jeugd als de recreanten.

LT3 in volle gang

Op dit ogenblik is trouwens ook aanstormend trainerstalent bezig met de trainersopleiding LT3: Marieke Geerligts, Yvonne Sebel, René Hilhorst, Hans van Hees, Jan de Groot en Frans Verweij zijn dit hele seizoen hard aan het werk en als het goed is zullen zij voor de zomer de opleiding afronden. Dus “Nieuwe trainers” wordt vervolgd!!!



Ben je ook enthousiast geworden en wil je meer weten over opleidingen, kijk op www.atletiekunie.nl en klik op de button opleidingen of neem contact op de TCLR, met Marlon van Zal, marlonvanzal@hetnet.nl.

FBE BKS
www.bosmanbedrijven.nl



Onze drive gaat verder!

De Bosman Bedrijven

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

Oogst van 22 bekens tijdens de BAV Wintercup 2011-2012!

Toegegeven, de bekens die na elke BAV cross aan de drie beste jeugdatleten per leeftijdscategorie worden uitgedeeld, zijn ook wel zeer fraai. Super grappig ook Om die te bemachtigen, zou je sowieso nog een extra tandje willen bijzetten.

Zeven Pijnenburg atleten zijn daarin geslaagd, t.w. Ralph-Karsten van der Vliet (5-4-3) en Pepijn de Groot (3-2-13) bij de jongens t/m 7 jaar, Daphne van de Waterbeemd (2-2-2) bij de meisjes 8 jaar, Pablo Velt (2-2-2) bij de jongens 9 jaar, Henrik Kok (2-dns-1) bij de jongens 10-11 jaar, Sandra van de Grift (1-1-1) en Ilse de Boer (7-2-3) bij de meisjes 12-13 jaar. Zij werden voor hun prestaties beloond met maar liefst 22 (!) bekens.

Vanwege hun eindklassering bij de top 3 werden op de laatste crossdag 6 Pijnenburgers (letterlijk en figuurlijk) nog eens extra in het zonnetje gezet. Ralph-Karsten en Ilse werden namelijk overall **3e**, terwijl Daphne, Henrik en Pablo in het eindklassement de **2e** plaats opeisten. Knap gedaan hoor! En dat Sandra met alle **1e** prijzen aan de haal ging, was natuurlijk helemaal klasse!



v.l.n.r. staand: Daphne, Ilse en Sandra. Op de voorgrond: Henrik, de mascotte en Pablo, Ralph-Karsten van der Vliet staat helaas niet op de foto.



Overigens is bij de uitslagen op http://www.bav-baarn.nl/?page_id=213 te zien dat alle Pijnenburgers goed hun best hebben gedaan!

Diane van de Waterbeemd

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

Sponsoring en reclame bij AV Pijnenburg

Regelmatig wordt het Bestuur benaderd met vragen over reclame of het mogen ophangen van affiches, het neerleggen van flyers e.d. Ook zijn er een aantal keren reclame-uitingen in de Pijnenburgt verschenen, waar geen toestemming voor was gegeven. Reden voor het Bestuur het beleid hier over nog eens te publiceren.

AV Pijnenburg is een sportvereniging met veel leden en daarmee een interessante doelgroep voor vele organisaties. Het beleid t.a.v. reclame e.d. is dat er **geen** medewerking wordt gegeven aan commerciële reclame en/of informatie als dit niet expliciet in een sponsorovereenkomst is vastgelegd. Wel toegestaan is informatie over lopen e.d. die door andere verenigingen worden georganiseerd of publicaties in het algemeen belang zonder commercieel doel. Dit betekent dat flyers van bv. fysiotherapeuten, sportartikelen etc. niet worden verspreid. Ook werken we niet mee aan het verstrekken van mail adressen en andere ledengegevens aan derden, tenzij dit strikt noodzakelijk is (bv aan de Atletiekunie).

Wil men reclame maken bij onze club dan is men van harte welkom op basis van een sponsorovereenkomst. De huidige mogelijkheden die we daarvoor kennen zijn:

- *Advertenties in de Stretcher*
- *Reclameborden langs de baan*
- *Reclame tijdens evenementen (o.a. Gildeloop, Bosmarathon, Sylvestercross etc.)*

Wel is er de mogelijkheid voor nieuwe sponsors, die een belangrijke jaarlijkse bijdrage leveren aan AV Pijnenburg dat zij éénmalig worden voorgesteld middels een redactioneel artikel in de Stretcher. Voor bestaande sponsors geldt dit als er bijzondere omstandigheden zijn, die daar aanleiding toe geven (bv bij belangrijke wijzigingen in het bedrijf). In het kader van het strategieproject wordt bekeken of we ons sponsorbeleid en/of reclame wellicht wat anders kunnen gaan inrichten en op sommige punten kunnen uitbreiden. Sponsors hebben recht op een tegenprestatie vanuit onze club door met name publiciteit. Zij leveren per slot van rekening een belangrijke (financiële) bijdrage aan onze club die wij goed kunnen gebruiken in ons aller belang! Daar is niets mis mee maar we dienen hier wel het beleid te hanteren in het belang van leden en sponsors!

Het Bestuur

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

FIT FOR FEET

POWERED BY **solemate**

INTERSPORT VAN DAM

SPORT TO THE PEOPLE

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



Atletiekcongres

Atletiekunie

Voor trainers en bestuurders

Papendal | 24 maart 2012



Ga voor informatie
en inschrijven naar:
www.atletiekcongres.nl/



OVERZICHT TRAINERS RECREANTEN:

Steeff Biesterveld	035-6017239
Rian Biesterveld	035-6017239
Herma Boonstra-Tuijthens	035-6020226
Trudy van den Brink	035-6280992
Ad van den Brul	035-6015602
Rina van den Brul	035-6015602
Etty Drenth-Edens	0346-213536
Jur Elzinga	035-6021605
Liek Emous	035-7515256
Dymen van Emst	035-6017028
Anton Gebbink	035-6020292
Marieke Geerligs	035-5445084
Jan de Groot	035-6024061
Hans van Hees	035-6026618
René Hilhorst	035-6025474
Chris Hulstede	035-6011470
Anouk van Keken	035-6011545
Jos van Keken	035-6021940
Patrik Kleinegris	035-6013260
Anita Klifman	035-6023848
Co Limburg	035-6021271
Hetty Oude Kempers	035-6029639
Erna Tiggelman	035-6023271
Jan Toscani	035-6947100
Piet Valk	035-6013423
Wim van de Veen	035-6023245
Annet Verhoeven	035-6011411
Frans Verweij	035-6019946
Christiaan Wattel	035-6012885
Frans Wisse	035-6021703
André van Zadel	035-6021560
Gé van Zal	035-6011722
Marlon van Zal	035-6021605
Silvia van Zomeren	035-6018580

POWERWALK:

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

NORDIC WALKING

Ingeborg van Dijke	035 6028165
Dymen van Emst	035-6017028
Joke van Hamersveld	035-5261360
Loes Nel	035-6010747
Caroline van der Salm	030-2293075
Wil Suiker	035-6025284
Jan Veen	035-6017313
André van Zadel	035-6021560

ZAALTRAINING

Annet Verhoeven	035-6011411
-----------------	-------------

WEDSTRIJD

Trainers Senioren.

Wim van Dorresteyn	035-6020727
Ben Kersbergen	035-6090770

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

Bako
openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring

STIJLSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN



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

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



valk accountancy

Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

Terugblik op AvP-jaar 2011

Na de 30^e Internationale Sylvestercross Soest op Oudejaarsdag startte het nieuwe jaar met het schonen en opruimen van alle zaken, die voor deze landelijk bekende cross benodigd waren. Daarmee houdt doorgaans een klein gedeelte van de bijna 200 vrijwilligers, meestal zeer getrouwen van Pijnenburg, zich als een soort nasleep de eerste week van januari mee bezig. Op 22 januari deden een 7-tal CD-Junioren mee aan de NK Indoor in het fraaie Omnisport Sportcentrum van Apeldoorn. Zij presteerden goed en verbeterden verschillende PR's, het was echter net niet genoeg voor het podium. De beste prestatie kwam op naam van Mark Stammes, die op de 60 meter in 7.61 sec. een 5^e plaats behaalde en daarmee zowel een nieuw PR als AvP-Clubrecord liep. Totaal werden er 3 Club-indoorrecords verbeterd.

De gehele maand **februari** waren er in hetzelfde stadion NK Indoorwedstrijden. Daaraan deden verschillende AvP-ers mee. Zij bereikten goede klasseringen, maar behaalden geen ereplaatsen/medailles. Hetzelfde gold jammer genoeg voor het NK Cross in Hellendoorn.

De maand **maart** startte de 5^e maart met de Club Crosskampioenschappen. Een week later vond in Amstelveen de Crossfinale van een aantal provincies plaats. Liefst 55 verenigingen streden daar mee om de ereplaatsen. AV Pijnenburg kwam met 3 medailles thuis: Anke Suijkerbuijk scoorde brons bij de oudere junioren, Henrik Kok werd 2^e en het MPC-estafetteteam werd 1^e.



Op de 18^e maart vond de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering plaats, waar naast de bespreking van het Strategische plan voor de komende jaren de voorzittershamer door Evert ten Kate werd overgenomen van wvd. voorzitter Everhard van Dijk. Het bleek achteraf ook de laatste ALV van oud-voorzitter Jan Menne, die in april zou overlijden. Ook werden er in die vergadering weer 4 leden c.q trouwe vrijwilligers tot Lid van Verdienste benoemd.



April kenmerkte zich als een zeer bijzondere maand. Op sportief gebied startte er weer een Fitstart met vele deelnemers. Ook startte het hele circus van Schoolatletiekdagen, in totaal 17 stuks stonden er gepland. Op het complex van AvP vond tevens de cursus voor Assistent-trainer (Looptrainer 2) plaats, welke in totaal 15 weken zou duren. April was echter ook de maand waarin oud-voorzitter van AvP, Jan Menne, op de 18^e april overleed. De uitvaartdienst en zijn begrafenis op de Veldweg in Soest werd door vele Plaats- en Clubgenoten bijgewoond. Diezelfde Jan Menne had er voordien voor gezorgd dat 2 leden van AvP, Gé van Zal en Jan Veen, voorgedragen werden voor een lintje van Hare Majesteit. Beiden vanwege hun grote verdiensten voor AvP. Op de dag voor Koninginnedag kregen de beide heren uit handen van Burgemeester Noordergraaf de Koninklijke onderscheiding, het zogenaamde Lintje, uitgereikt.

In de maand **mei** vond voor de 2^e keer de Open Soester Blauwe Paaltjes Loop plaats. Het nieuwe evenement kende in Timo van Beek een echte AvP-winnaar. Ook werd er in mei deelgenomen aan de Bevrijdingsvuurestafette 2011, welke in de nacht en voor de Soesters in de vroege ochtenduur vanuit Wageningen startte. In Soest werden ze na een ontbijt bij A.V. Pijnenburg op het stadhuis ontvangen door Burgemeester Noordergraaf.



De Eemmeer(estafette)loop in Bunschoten/Spakenburg leverde in mei een vierde plaats op voor het team JKT3: de 50 km ging in 3:24:12. Het 50+-team werd in haar klasse 2^e in 3:25:00.

Het programma van de 17 Schoolatletiekdagen werd in **juni** afgesloten. Wederom was het een succes, mede door de voortreffelijke organisatie en de inzet van vele, meestal zeer trouwe, vrijwilligers. Begin **juli** sloot de kantine van AvP voor de 2^e keer voor bijna een maand. De laatste recreantentrainingen, inclusief de slottraining van de Fitstart 2011, werden op zaterdag 2 juli afgewerkt. De jeugd- en wedstrijdathleten, die zich voorbereidden op wedstrijden later in het jaar, konden gewoon op het AvP-complex terecht en volgens schema doortrainen.

In het weekend van **8 t/m 10 juli** waren de beste Nederlandse jeugdathleten actief op het NK AB-junioren in Alphen a/d Rijn. Ook een 5-tal atleten/atletes van Pijnenburg. B-junior Harold Rog behaalde bij het onderdeel Kogelslingeren met zijn 2^e worp van 42.53 m. (PR) een 6^e plaats. Bradley Groenestein bereikte op de 2 km Steeple Chase in een tijd van 7:15:34 een fraaie 7^e plaats. Bij het Speerwerpen was voor diezelfde Bradley en Kevin Land resp. een 11^e en 13^e plaats weggelegd. Zij gooiden de speer resp. 42.81 en 38.86 meter weg.

Dé prestatie van het jaar kwam echter op **31 juli** op naam van Henrik Kok. Hij won bij de Jongens 9/10 jaar de 1000 m. in de tijd van 3:14:73 en werd daarmee Nederlands kampioen. Bijzonder was dat Henrik voor zijn finalewedstrijd, ook wel 1K Runaway genoemd, speciaal terugkwam vliegen vanuit Barcelona. Na zijn winst kon hij met Overwinningsmedaille en Beker overgelukkig terugvliegen naar zijn vakantiebestemming om zijn vakantie te hervatten.

Op **19 augustus**, vlak voor de Gilde-festiviteiten en de Gildeloop op 24 augustus, trouwde Gildekoning Jaap van de Berg met zijn Mea (Kriek). Hij was zich toen ook nog volop aan het voorbereiden op de 100^e marathon, welke hij tijdens de 12^e Pijnenburg Bosmarathon wilde volbrengen. Maandag 29 augustus werden ook de recreantentrainingen officieel weer hervat. Dan hebben de Nationale C-spelen in Amsterdam-Osdorp bij AAC al plaatsgevonden. Caressa Blankenstein stootte daar in het weekend van **27 en 28 augustus** letterlijk en figuurlijk door naar de finale, waarin zij met een kogelstoot van 10.99 meter (PR) uiteindelijk een fraaie 4^e plaats behaalde. Dat mag met recht een geweldige prestatie worden genoemd.

Begin september, op de 4^e, werden in Amsterdam de Nationale D-spelen gehouden. Eigenlijk de Nederlandse Atletiekkampioenschappen voor D-junioren. Helaas wisten de deelnemende D-junioren van AvP geen beslag te leggen op de ereplaatsen. De 7^e september vond bij A.V. Pijnenburg op de baan de Finale van het Gooi- en Eemland Circuit plaats.

Op o.a. **25 september** vonden in Amstelveen de Nederlandse Estafette Atletiekkampioenschappen plaats. Een spektakel waar in één weekend pupillen, junioren, mannen, vrouwen en masters uit heel Nederland tegen elkaar uitkwamen. Ook AvP was daarbij aanwezig en wel met maar liefst 8 teams van D- en C-junioren. De beste resultaten werden neergezet door de Jongens Junioren D op de Zweedse estafette (2:39:37), goed voor een 9^e plaats, en de Meisjes Junioren D op de 4 x 60 meter (33:73), goed voor de 10^e plaats. Twee topklasseringen dus! Ook vond er een 10x 100 meter plaats waaraan AvP met een gemengde ploeg deelnam. Van de 29 deelnemende ploegen wist AvP, voornamelijk bestaande uit C-junioren, een 14^e positie te bereiken. In veel teams deden veel oudere junioren en zelfs senioren mee.

Oktober stond vanzelfsprekend voor AvP in het teken van de 12^e Pijnenburg Bosmarathon, waar Jaap van de Berg zijn 100^e marathon liep en als 10^e finishte in 3:29:44. De marathon had een internationaal karakter omdat er ook een Amerikaan, John Wallace (vriend van Jaap) en een aantal Duitsers, bij andere programmaonderdelen, aan de start verschenen. Echt

internationaal waren ook 2 Pijnenburgers actief en wel op 8 oktober bij de WK Ironman in Kona-Kailua op Hawaii. Pijnenburgers Bert Veldhuis (uit Soest) en Harry Sikkema (uit Bilthoven) kwamen daar aan de start voor de hele Triatlon. Totaal 1.918 deelnemers, waaronder 17 Nederlanders, waren gekwalificeerd om mee te doen. Om 07.00 uur ging men te water voor een lange Sportdag op topniveau. Bert finishte in 9 uur 47 min., 324^e overall en 16^e in zijn klasse Cat. M 45-50, en Harry in 9 uur en 53 min., 387^e overall en 62^e in Cat. M 40-45. Hun hoofddoel werd gerealiseerd, namelijk finishen binnen de 10 uur.



Ook in oktober werd de 1^e Paltzrun door AvP georganiseerd. Een loop over het oude Paltz Landgoed dat vanaf nu tot het Utrechts Heuvellandschap behoort. Winnaar werd Maarten Haegens, die de 10,4 km voltooide in 38:56. De maand werd afgesloten met het jaarlijkse evenement van de 50€-Club, deze keer een historische Fotopuzzel Fietstocht langs oude Soester locaties.

Op 6 november nam wederom een aantal Pijnenburgers deel aan de NYC Marathon in The Big Apple. Primair niet om een toptijd te lopen, maar om te ervaren wat het lopen van een marathon in New York nu precies is. Zij eindigen ex aequo 22347 en lieten daarbij ruim 25.000 deelnemers achter zich. Hun advies: Wie wil genieten van hardlopen, moet: Sparen én Just do it!

Na het grote 25-jarig jubileumfeest van 2008 vond er in november weer zo'n groot feest plaats in de AvP-accommodatie. Het feest was nagenoeg uitverkocht en iedereen heeft fantastisch genoten. Grote hulde dus voor het organisatiecomité. **Eind november**, op de 26^e en 27^e, vond de 53^e Internationale Warandeloop in Tilburg plaats. De deelnemende AvP-ers waren daar zeer succesvol. Rachel Bellinga werd 7^e bij de Masters Vrouwen 40+; zij liep de 5600 m. in 23:56. Bij de Jongens Junioren A verscheen Olivier Schäffers aan de start; hij finishte als 6^e en legde de 6200 m. af in 21:10 (gem. 17.575 km /u). Een derde AvP-er die goed presteerde was Henrik Kok, die bij de A-pupillen 2^e jaars op de 1200 m. uitkwam; Zijn tijd was 4:07 wat een gemiddelde van 17.490 km/uur betekende.

De Wintercup 2011/2012 van de BAV in Baarn bracht in 2011 veel succes voor Sanne van de Grift bij de 12 - 13 jarigen. Uiteindelijk zou ze alle 3 de crossen in **nov.2011**, **dec.2011** en **jan.2012** in de Baarnse bossen glansrijk winnen. Henrik Kok miste op een haar ná de eindoverwinning bij de Jongens 9 - 10 jarigen.

Traditioneel werd het jaar op de **31^e december** afgesloten met de (31^e) Internationale Sylvestercross in Soest. Er was sprake van een topdeelname van meer dan 2800 deelnemers.

Nog nooit deden zoveel mensen mee aan deze zeer populaire winterse cross, de Mooiste van Nederland. Winnaar van de Heren Prominentenloop over 10.400 m. werd de pas 21-jarige Ethiopiër Dawid Molde. Deze atleet werd meteen een grote toekomst voorspeld. Op de 1^e zondag in 2012 won hij dan ook in een recordtijd van 1:00:46 de zware 40^e Halve Marathon van Egmond. Zo bracht Soest mogelijk dus weer een groot internationaal kampioen voort!





FITSTART 2012

door André van Zadel / trainerscommissie

Het voorjaar is in aantocht dus het wordt weer tijd voor de FitStart!!! Natuurlijk organiseert AV Pijnenburg ook dit jaar weer een FitStart en daarmee gaan we opnieuw veel mensen in Soest een groot plezier doen. Daar gaan we van uit, want ook zonder publicaties – die komen binnenkort – zijn de eerste aanmeldingen alweer binnen!

Met een nieuwe FitStart hopen we weer een flink aantal mensen enthousiast maken voor het hardlopen bij onze club. En iedereen weet inmiddels dat we daarmee heel goede ervaringen hebben, want veel ex-FitStarters hebben zich in de afgelopen jaren bij ons aangesloten.

De FitStart is bedoeld voor beginnende lopers, mensen die nog niet of nauwelijks aan sport hebben gedaan en op een actieve en vooral leuke manier aan hun conditie willen gaan werken. Soms verwelkomen we ook mensen die na een lange afwezigheid, bijvoorbeeld door een langdurige blessure, weer vanaf de basis willen gaan beginnen.

Met twee trainingen per week wordt echt een redelijke conditie opgebouwd. Het einddoel is dat ze tenminste 3 km kunnen hardlopen, zonder onderbrekingen. Al lijkt dat doel aan het begin van de FitStart voor

sommigen nog héél ver weg, tijdens de trainingen gaat dat er al gauw heel anders uitzien en sta je vaak versteld van de eigen progressie. Al diegenen die het hebben meegemaakt zullen dat kunnen beamen.

In het trainingsprogramma wordt natuurlijk ook veel aandacht besteed aan oefeningen voor de



versterking van veel spieren, aan de loop- en lichaamshouding, schoenen, kleding, voeding, trainingsvormen en ook blessurepreventie. Heel belangrijk allemaal! Maar boven alles gaat het natuurlijk om lekker samen trainen en je fit voelen.

Deelname aan de FitStart kost opnieuw slechts € 50,- per persoon. Inschrijven kan vanaf 5 maart a.s., uitsluitend via de website www.avpijnenburg.nl.

De FitStart omvat 25 trainingen, begint op zaterdag 14 april en loopt door tot aan het zomerreces; de afsluitende training is dus op zaterdag 7 juli.

Er is voor gekozen om de FitStart-trainingen deze keer te laten plaatsvinden op zaterdagochtend en woensdagavond of woensdagochtend. De deelnemers kunnen zelf kiezen wat hen het beste uitkomt. De trainingstijden zouden best iets kunnen afwijken van de overige trainingstijden, een beslissing is daarover op het moment van publicatie van dit artikel nog niet genomen. We verwachten daarin op korte termijn keuzes te kunnen maken. Begin maart wordt een artikel op de website geplaatst en een persbericht gestuurd naar de locale en regionale bladen. Houd dus de berichtgeving in de gaten!!

Ook is op dit moment nog niet bekend welk trainerteam deze keer de FitStart gaat begeleiden. Zodra die beslissing is genomen zal dat via de mededelingenborden worden bekendgemaakt.

Je weet vast wel mensen in je omgeving die je graag enthousiast wilt maken voor onze loopsport. Geef hen dan dit artikel en/of verwijst hen naar de website.

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



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

SLIJTERIJ-WIJNHANDEL

Toon van der Linden

Soesterbergsestraat 49

3768 EB Soest

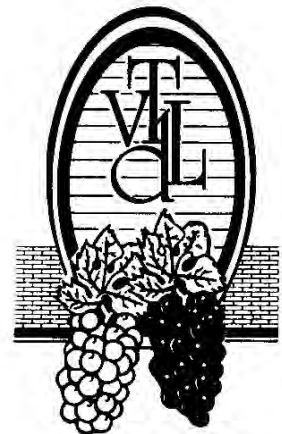
Telefoon 035-601 24 90

VOOR AL UW DRANKEN

Met als specialiteit

onze eigen kruidendrank

KRUUKJE MELM



"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

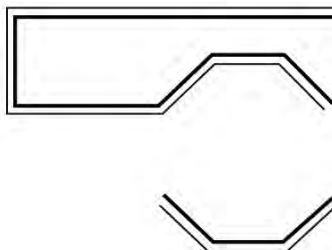
VAKMANSCHAP VANUIT HET HART, dat wilt u toch ook voor het schilderwerk in of aan uw woning.

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.



aannemingsbedrijf

T.G.J. Hofstee b.v.



1° Loswal 4 - 1216 BE Hilversum

Tel: 035 - 624 20 70 - Fax: 035 - 621 60 51

E-mail: info@tgjhofstee.nl

Website www.tgjhofstee.nl

Al meer dan 50 jaar een waarborg voor kwaliteit



SCHEMA BARDIENST 2012

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
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	Chris Meyer	06 51237450	Jantje Manden	6015661
	26	Leo Kortekaas	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 22371935
jun	2	Ton Ruepert	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472
	9	Marga Boeren	Tom Andriessen	6026219	Sven van Bommel	5827330
	16	Herman Schoemaker	Linette Commandeur	6032120	Bram Blokzijl	6015800
	23	Wim van Dijk	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
	30	Leo Kortekaas	Tilly Melse	6028287	José Schoonenberg	6033208
jul	7	Gerard Boeren	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027

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

SYLVESTERCROSS

31 DECEMBER 2011



SYLVESTERCROSS SOEST 31 DECEMBER

BEDANKT!

Tijdens de prachtige Sylvestercross op oudejaarsdag hebben zo'n 2900 crossers op sportieve wijze afscheid genomen van het jaar 2011. De Sylvestercross, één van de belangrijkste Nederlandse crosslopen en onderdeel van het Nationaal Crosscircuit, is dankzij het prachtige parcours in de Lange Duinen van Soest zonder twiifel de mooiste cross van Nederland. Dit is ook in deze editie weer volledig waar gemaakt mede door de bijdragen van een groot aantal sponsors, suppliers en vrienden en de toelozende inzet van 200 vrijwilligers (veelal lid van AV Pijnenburg).

Langs deze weg wil ik allen die bijgedragen hebben aan het welslagen van deze 31ste Sylvestercross hartelijk bedanken.

Ad van der Wiel, voorzitter Sylvestercross Soest

DE MOOISTE CROSS VAN NEDERLAND 31

Agterberg BV, Akkelo, Auto Kokkelink Boam BV, DBI Auto Decor, Elektrofit BV, Expressive Audio Rental, Fima De Bokkerie, Fotograf Joop van den Broek, Gemeente Soest, Hotel Ernst Sillem Hoeve, Hout Industrie Amersfoort BV, Het grafische vormgeving en dip, Joh. Meis Wijnkoperij Geschenken, Kleinigis Assurantien VOF, Martijn Koolhaven, Mapas Assurantien BV, Mens Zeist Tolalonderhoud, Nederlandse Rode Kruis, S.O. Soest, Slagerij Van Aich, Slijterij en wijnhandel Toon van der Linden, Stomerij Priemur, TBS Soest B.V., Toerkoop Reizburo Hagen, TOP's Edelgebak Soest, Tuincentrum 't Voordehoof, Van de Grift Bouwbedrijf, Van der Wijk Bouw, van Doorn Soest BV, Van Doorn Verhuur BV, Van Haren uitvaartverzorging, Van Oest Bloemen en Planten, VRU Brandweer Regio Utrecht, Yves Rocher Nederland BV.

DE MOOISTE CROSS VAN NEDERLAND 31

Aquacore Europe, Bakkerij de Zoete Verleiding, Bistro 't Kanneetje, Boekbinderij den Broeder, BonTalen & Partners BV, Bouw-en Aannemersbedrijf Van Logtestijn, Brandma Behang en verf, Corbus Automatisering, D-groep Veteranen, De Bijzondere Trouwceremonie, De Lange Brink huisartsen en fysiotherapeuten, Duetz Menswear hoofdkantoor Zeist, Eet-Villa Van den Brink, Eetcafé Centraal, Fysiotherapie Soestdijk, Gebr. Beijer Containerverhuur, Gibo Accountants en Adviseurs, Gommers Wijmport, Groep Andre, Groep Anito en Frans, Groep Anken en Cie, Groep Chris, Groep Co, Groep Cuker, Groep Dymen, Groep Ely en Jos, Groep Hans, Groep Marieke, Groep Markan, Hans Noto Optiek, Hulleman Optiek, Intersport van Dam, Jacco de Bruin UW RIJWELSPECIAALIST, Joop Heerikens, Karla en Arno Pries, Krukenhame Amersfoort, Kleinigis Administratiekantoor, Kookgerei & Zo, M&M Smeeing Makkelaardij, Mac Denim-The Fashion Company, Marcel's Corner Videotheek/Speelgoed, MediQ Apotheek Soest, MediQ Apotheken B.V., Notaris Kantoor Jager Bokdam de Vissier, Power A-team, Praktijk voor Fysiotherapie G. van Putten, Profile Bandenservice, Profile de Fietspecialist, Restaurant De Volle Pot, Schoonheidssalon Bettina Beauty Care, Schoonheidssalon Petra van Os, Slijter Kappers, Sportcentrum Fit in Motion, Sportcity, SSW Bouwadvies BV, Stamenij Reelofs, Straal - Iptal, SYE Hoofier, Tendarts Hoogwijling, True Colours, Volk Accountancy, Van de Hoef en Rames Tandtechniek, Van der Meer B.V. Dakbedekkings technieken, Van der Ven Boekhandel, Van Sente Groenprojecten, Van Zal Camper&Caravanherstel, Verdank Trappen B.V., Wasel Steimer Woninginrichting, Westra Recycling, Wildschut Optiek, Witgoed specialist Soest, Wolvellei Apotheek, Wortmann Dames en Herenmode.

WINNAARS PROMINENTEN SYLVESTERCROSS 2011

MANNEN 10.000 METER	VROUWEN 5.000 METER
1. Dawit Wolde Ethiopië 34:49	1. Verle Dejonghere België 22:26
2. Khalid Choukoud Haag Atletiek 35:00	2. Sifan Hassen Ethiopië 22:36
3. Soufiane Boudikhi België 35:03	3. Ruth van der Meijden Asterix 22:51

Een zwaar maar prachtig parcours door het mulle duinzand en over grillige bospaden... de SYLVESTERCROSS ten voeten uit!

In gesprek met Timo van Beek

Tijdens de gezellige informatieve Nieuwjaarsreceptie van 7 januari 2012, maakte ik kennis met Timo van Beek. Bij de vraag, of hij wilde meewerken aan interview in de "The Stretcher" stemde hij positief toe!

Timo, waarom gekozen voor de atletieksport?

Ja, het waarom om voor atletiek te kiezen... In het verleden heb ik 1 jaar gevoetbald, dat was van mijn 6e tot mijn 7e jaar. Ik was alleen helemaal niet zo goed, dus raadde mijn voetbaltrainer mij aan om eens een kijkje te gaan nemen op de atletiekbaan. En zo is de liefde voor de atletieksport eigenlijk ontstaan.



Wat trok je zo aan om deze veelzijdige sport te gaan beoefenen?

Zoals elk beginnend lid begon ik met alle aangeboden technische onderdelen, zoals hoog- en verspringen, bal werpen e.d. Zo vond ik hoogspringen op dat moment best aantrekkelijk om te doen.

Ik sta helemaal blanco ten opzichte van je sportieve prestaties, dus help mij even op weg! Zoals, het aantal jaren van beoefening van de atletiek, je favoriete technische onderdelen. En de tot nu toe behaalde resultaten, van afstanden en tijden.

Ik zal je vertellen, dat ik met plezier al ruim 15 jaar, bij AV Pijnenburg lid ben. In de loop van deze jaren ben ik er achter gekomen dat ik het beste middellange afstanden kan lopen. Laat mij dus maar lekker uitleven tijdens het hardlopen! Bijna alle afstanden trekken mij wel aan, maar dan moet je wel denken aan de afstanden, variërende van 1 t/m 5 km op de baan, 10 km op de weg en diverse crosswedstrijden. Doorgaans wordt er in de winter gecroost en in de zomer op de baan gelopen.

Jeugdtraining, heb je daar affiniteit mee, om je loopervaringen en de daarbij behorende techniek, aan b.v. de pupillen over te brengen?

Nu, dat zal ik je vertellen, leuk dat je dit vraagt! Jeugdtrainer, nee dat niet direct, maar ik ben wel regelmatig betrokken geweest bij de organisatie de juniorenkampen en een sponsorloop. En wat dacht je van de Beerchase, dat was een groot succes! En wie weet wordt dit evenement in de toekomst nog een keer herhaald!

Mis je nog een vraag Timo, welke ik nog niet aan je hebt gesteld?

Jazeker, dit wil ik nog wel aan je kwijt, wat zeker vermeldenswaard is. Ik was net 18 jaar geworden, in 2006, toen nam ik deel aan de Nederlandse Kampioenschappen baan in Bergen op Zoom. Er vond een strenge voorselectie plaats, de beste 24 lopers van Nederland moesten aan een tijdslimiet voldoen, om in aanmerking te komen. Ik ben best trots op mezelf, want ik ben daar 5e geworden op de 3000m. Met een tijd van 9.23,06, op de N.K. is een prima positie toch?

Weet je dat ik in de afgelopen 15 jaar bij AV Pijnenburg, echt een sportvriendenclub van fanatieke hardlopers heb overgehouden. Daardoor heb ik samen met Thijs en Joël tijdens de Kerstvakantie van 2009, clubgenoot Koen Swart in China bezocht. Dit was een unieke ervaring en leuk om met hen mee te maken. Bij de jaarlijks terugkerende Eemmeerloop, zijn mijn sportvrienden en ik altijd bij de start aanwezig! Met deze veelzijdige jongen, kon ik zeker nog uren, over diverse onderwerpen praten, zoals het ontwerp bij station Soest-Zuid, een tunnel onder de weg door. Als dit plan wordt gerealiseerd, kan ik met trots vermelden dat Timo hieraan een bijdrage heeft geleverd.

Tot slot Timo, bedankt voor de medewerking, dat je tijd vrijmaakte om mij te woord te staan!



v.l.n.r. Thijs, Joël, Koen (met AVP tasje) en Timo op de Chinese muur.

Redactrice "The Stretcher"

Ria van Egdome.

Sylvesterloop Innsbruck

Tim en Luc Lamme (Jun.D1) hebben afgelopen december niet meegedaan aan de Soester Sylvestercross maar aan de Sylvesterloop in Innsbruck, Oostenrijk. Wij waren namelijk daar op vakantie, dus een mooie gelegenheid om 'internationaal' te gaan lopen!



Tim



Tim en Luc onder het Gouden Dak



Luc

De loop ging dwars door de prachtig verlichte binnenstad van Innsbruck, met start en finish onder het 'Gouden Dak'. Op zich natuurlijk geen zware loop, echter.....een uur voor de wedstrijd begon het te sneeuwen en het hield niet meer op. (Het was zelfs zo erg dat we de taxi moesten nemen om terug te komen naar ons hotel in het Stubaital, de treinen reden niet meer!)

De Oostenrijkers waren natuurlijk voorbereid, dus die hadden speciale sneeuwcross-schoenen.

Er reed geen fietser voorop, maar, geheel eigentijds, een elektrische auto! Weer eens wat anders. In totaal deden er 131 kinderen mee, van 4 tot 16 jaar.

Luc en Tim behaalden in hun categorie de 15e en de 18e tijd!

Monique Lamme



Bij de start en finish



TRAININGSTIJDEN winterseizoen tot eind maart 2012

Pupillen D: geboortejaar 2004 = mini's

Woensdag	zaal*	15.00 – 16.00 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	bos	9.15 - 10.30 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen C: geboortejaar 2004

Woensdag	zaal*	15.00 – 16.00 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	bos	9.15 - 10.30 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

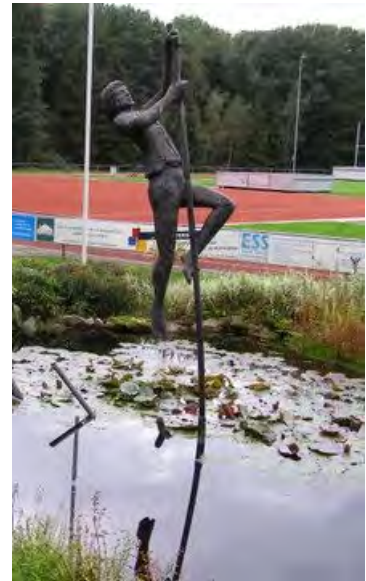
Pupillen A-1^{ste} jaars: geboortejaar 2002

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
Maandag	baan	17.00 - 18.15 uur	Tim Mout	06-10821687

*zaal Lasenberg Hellingweg



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			
		Milatraining:	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	

C, B	Baan	09.30 - 11.00 uur	Rob Jansen		06-51962228	
			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
		Milatraining	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

Trainers verticale groep zaterdagmorgen:

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

Recreanten:

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	Looptraining	19.00 - 20.30 uur
Dinsdag	Nordic Walking	19.00 - 20.30 uur
Woensdag	Looptraining	19.00 - 20.30 uur
Woensdag	Looptraining A+B	09.15 - 10.30 uur
Woensdag	Nordic Walking	09.15 - 10.45 uur
Woensdag	Zaaltraining dames	19.15 - 20.30 uur
Donderdag	Looptraining	19.00 - 20.30 uur
Donderdag	Run4Fun	19.00 - 20.15 uur
Zaterdag	Looptraining	09.00 - 10.30 uur
Zaterdag	Power Walking	09.00 - 10.00 uur
Zaterdag	Nordic Walking	09.00 - 10.30 uur



AV Pijnenburg is in Soest een loopgroep voor jongeren van 13 tot 18 jaar gestart.

Een aantal enthousiaste trainers gaat op een leuke, ontspannen en afwisselende manier met jullie hardlopen in de bossen en duinen rond de atletiekbaan aan de Wieksloterweg 10 in Soest.

Loopervaring is niet nodig, de trainers zullen ervoor zorgen dat iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau. Het plezier in het hardlopen staat voorop! Daarom hebben we het Run4Fun genoemd.

Er kan worden getraind op maandag en donderdagavond van 19.00 tot 20.30 uur. Na de training is er gelegenheid om samen wat te drinken. De start van de trainingen is vanaf de atletiekbaan.

Run4Fun is bedoeld voor kids die aan hun conditie willen werken, geen wedstrijden willen lopen en in eerste instantie geen andere atletiekonderdelen willen beoefenen. De groep is inmiddels aardig gegroeid, maar er is altijd ruimte voor nieuwe enthousiaste lopers.

Run4Fun kan ook dienen als ondersteuning bij een andere sport die je doet, bijvoorbeeld hockey of voetbal. En heb je misschien om die reden geen tijd om twee keer per week te komen dan kun je ook één keer per week komen trainen.

De trainers begeleiden je bij een aantal recreatieve loopevenementen, die meestal door AV Pijnenburg worden georganiseerd. Deelname is naar eigen keuze.

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

Run4Fun is hardlopen voor je plezier!!

Informatie: Anouk van Keken 035-6011545

Sylvestercross 2011



INTERVIEW Jaap van den Berg op 23-11-2011

(in kader van Verkiezing Sportman van het jaar 2011, helaas geen nominatie voor hem)

Adres: Boekweitland 96 **Geboortedatum :** 21 mei 1958 **Geboorteplaats:** Soest
Beroep: Werkmeester bij Altrecht in Den Dolder
Hobbies: - Vogels, Bird Watching en Vogelbescherming/-Educatie van jong
af aan, meegekregen van thuis
- Parachutespringen sinds 3 jaar
Sport: Hardlopen, begonnen midden jaren 70 van vorige eeuw met
mannen als Piet Majoor en Marcel Klarenbeek

Bijzonderheden Atletiek:

- . Waar begonnen? - Bij SO Soest rond 1975 op het gravelveld aldaar
- . Waarmee? - Langere afstanden lopen als onderdeel van Triathlon
- . 1^e Marathon (datum/tijd)? - 1983 in Amsterdam met eindtijd van 2 uur en 48 min
- . Snelste tijd (waar/wanneer)? - 1984 in Wenen met PR én Clubrecord van 2.33.36
- . Mooie tijd gelopen in? - 1992 in New York 2 uur en 37 min. (zware marathon)
- . Eerste doelstelling? - Snelle marathon lopen binnen de 2 uur en 30 min.
- . Huidige doelstelling? - Na de 100 marathons, nu op naar de 75 landen. Jaap weet nog niet waar dat zal zijn, allemaal ook afhankelijk van de financiën. Keuze van de landen mede o.b.v. wat de Country Marathonclub aandraagt.
- . Hoeveel marathons per jaar? - 3 tot 4 maximaal per jaar
- . Hoe de 100^e ervaren? - Echt een geweldige happening bij de Bosmarathon. Eerst was het de bedoeling in Amsterdam te lopen
- . Hoeveel marathons nu inmiddels? - de teller staat nog op 100
- . Hoeveel continenten aangedaan? - 6 continenten, alleen Antarctica nog niet!
- . In hoeveel landen nu gelopen? - in 58 landen
- . Wat was het meest bijzondere? - marathon van Belfast lopen dwars door alle wijken, het oorlogsgebied van katholieken/protestanten
- . Sportieve droom voor toekomst? - Marathon op Antarctica, het 7^e continent.
- . Relatie met AvP? - Vanaf het begin lid van AvP, bij stoppen met wedstrijdsport na zo'n 10 jaar lid af. Perioden wel en weer niet lid. Wanneer vogels meeraandacht vroegen, vaak even geen lid. Jaap is er trots op dat hij medeoprichter is van de Bosmarathon.



Bijzonderheden Vogelhobby:

- . Bird Watching? - Inmiddels 625 vogelsoorten gezien. Deze worden op lijst door Jaap bijgehouden
- . Uilen interesse? - Via de IVN Eemland hangen er 40 kasten voor uilen. Ieder jaar schoongemaakt. Doel jonge uilen, die jaarlijks ook geringd worden
- . Vogelbescherming? - Jaap krijgt veel e-mail over uilen in Lange Duinen. Jeugd schijnt, in bomen waar uilen vertoeven, te klimmen.
- . Vogeleducatie? - Jaap werkt mee aan organisatie van Vogelzelingen. Jan. 2012 was er voor de 5^e keer lezing over Tuinvogels. Ook via scholen veel educatie over vogels gegeven.

Op de maandagochtend worden trainingen gegeven op A en B-niveau
Aanvang 9.15 uur

Kantine en kleedruimten zijn beschikbaar
De trainingen worden gegeven door:

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

Bevrijdingsvuurestafette 2012.

door André van Zadel

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

De voorbereidingen door het Comité 4/5 mei zijn alweer in volle gang en vooruitlopend op het eerste overleg heb ik alvast aangegeven dat AV Pijnenburg ook deze keer weer gaat proberen om zowel een lopers- als een fietsploeg bij elkaar te krijgen. Lijkt misschien een beetje voorbarig, maar ik ben ervan overtuigd dat het weer gaat lukken. Want was Bevrijdingsdag de voorgaande jaren voor velen een gewone werkdag, dit jaar valt 5 mei op zaterdag! Misschien is daardoor het enthousiasme om mee te willen nog groter.

Het draaiboek voor het totale evenement zal er in grote lijnen hetzelfde uitzien als vorig jaar. Het vertrek per touringcar vanaf AV Pijnenburg is op vrijdag 4 mei rond 21.30 uur. De manifestatie in Wageningen begint om 0.00 uur en het moment waarop de 'groep Soest' het vuur in ontvangst heeft genomen en aan de tocht kan beginnen zal rond 01.00 uur liggen. Aankomst in Soest (bij AV Pijnenburg) wordt verwacht tussen 06.00 en 07.00 uur, waarna we met z'n allen ontbijten en even lekker kunnen uitrusten. Waarschijnlijk komt de burgemeester er dan ook gezellig bij, net als vorig jaar. Rond 08.00 uur vertrekt dan de stoet met een omweg

naar het monument voor ontvangst van het vuur door de burgemeester. En laten we er deze keer voor zorgen dat heel veel Pijnenburgers in die stoet meelopen! Dat moet toch kunnen, het immers zaterdag!!

Het maximum aantal deelnemers dat mee kan naar Wageningen is gebonden aan het aantal zitplaatsen in de touringcar. Die brengt de groep niet alleen naar Wageningen, maar blijft constant in de buurt van de lopers. Zij worden begeleid door een groepje fietsers en hopelijk zal ook weer een aantal skeeleraars van SV Eemland meegaan. De TC, die intern dit evenement organiseert, stelt iedereen binnen de club in de gelegenheid zich hiervoor aan te melden. Voorwaarde is wel dat je rond 5 km in een redelijk tempo moet kunnen hardlopen. Je loopt je etappe(s) in een groepje van wisselende samenstelling, waarbij geen niveaus gelden. Belangrijk is dus dat rekening met elkaar wordt gehouden. Dat kan ook makkelijk want het gaat eigenlijk nergens om, je hoeft geen tijd neer te zetten, alleen lekker en vooral gezellig met elkaar een etappe af te leggen. En de lengte van die etappes zijn ook nog eens zelf te bepalen; de route is zo gekozen dat de bus altijd in de buurt is. Je kunt dus zelf aangeven wanneer je wilt wisselen. Kortom, alles kan.

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

Je kunt je al aanmelden vanaf 5 maart a.s. via de website www.avpijnenburg.nl. Je ontvangt niet meteen



bericht. Pas na een paar weken gaan we alle aanmeldingen bekijken en contact opnemen. Als het aantal hoger is dan wat maximaal mee kan zullen we natuurlijk keuzes moeten maken.

Uitgangspunt daarbij is dat de groep toch vooral een heel leuke gemengde afspiegeling moet zijn van onze club.

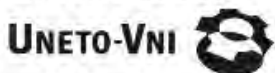
Zin in? Meld je dan gauw aan. En kun je er deze keer niet bij zijn, jammer, maar misschien lukt het een volgende keer wel!

Elektrofort

VOOR BEDRIJVEN EN PARTICULIEREN

- Elektrotechniek
- Inbraakbeveiliging
- Telecommunicatie

Erkend door:



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

Marathon Amersfoort zoekt vrijwilligers!!!

Op zondag 10 juni a.s. gaat de 2e marathon van Amersfoort van start.
Het parcours voert o.a. over het ons bekende terrein van de Vlasakkers.
Vandaar dat door de organisatie wordt gevraagd om vrijwilligers van AV Pijnenburg.

Voor het gedeelte Zandlaan en een stuk Vlasakkers zijn 20 mensen nodig om de lopers de goede kant op te sturen en fietsers en wandelaars attent te maken op het evenement.

Ook zijn er 6 personen nodig bij een verzorgingspost (drinken, sponsen etc.) bij de ingang van de Vlasakkers.

Alle helpers krijgen een mooi functioneel shirt en aan het einde van de dag is er voor alle vrijwilligers een buffet.

Opgeven kan bij Marianne Verwoert (Marianneverwoert@hotmail.com.) Zij zal de aanmeldingen coördineren en doorgeven aan de organisatie.

Het Dagelijks Bestuur

Afscheid Fons de Beer

Afgelopen zondag was er een duinbraaiers samenzijn, om een soort afscheid te nemen van Fons, die het welletjes vond als Duinbraaiër. Samen met z'n vrouw trakteerde hij ons op heerlijke taart en koffie. Antje hield een voordracht over veel zaken Fons betreffende en gebruikte als hulpmiddel het alfabet.

Hij werd door haar gehuldigd en tot "ridder" geslagen. Piet Valk bood hem namens de Duinbraaiers een heerlijke fles Berenburg aan en aan z'n vrouw len een mooie doos bonbons.

Tot slot wilde Peter, symbolisch, de oude trimschoenen van Fons ruilen voor de zijnen, waarbij hij de hoop uitsprak het daarop net zolang vol te houden als Fons en vooral z'n afstanden en snelheid te evenaren.



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 Koop/Avond 19:00-21:00 • Zaterdag 8:30-16:00

Bericht van de Sylvestercross.

We kijken terug op een succesvolle 31^e Sylvestercross. Ongeveer 2900 deelnemers hebben hun jaar 2011 in de Lange Duinen sportief afgerond. Door een goede voorbereiding en door de grote inzet van de bijna 200 (vrijwel allen AVP-) vrijwilligers is het weer gelukt alles in goede banen te leiden.

De voorbereiding startte ook deze keer vanaf het begin van het jaar. Door bestuur en het cluster sponsoring worden zaken al in een vroeg stadium opgepakt. In de loop van het jaar nemen de activiteiten door meerdere medewerkers toe en in de dagen voor de cross groeit dit aan tot grote bedrijvigheid in en rondom *de Pijnenburgt* en in de Lange Duinen. Dan de grote dag en – niet te vergeten – de dagen daarna de zaken schoonmaken en opruimen.

Ook het weer werkte mee, zowel op de 31 december, maar zeker ook in de dagen rondom de cross. De nieuwe onderdelen Nationale Brandweercross en Run4Fun voor middelbare scholieren waren nog wat bescheiden van omvang, maar het begin is er. De deelname van leerlingen van basisscholen was deze keer fors toegenomen. Ruim 150 enthousiaste deelnemers met hun supporters zorgden voor een feestelijke prijsuitreiking!

De medewerkersavond van 16 december werd druk bezocht, wat aangeeft dat de vele vrijwilligers zich goed op de cross wilden voorbereiden. Op de evaluatieavond van 13 januari waren ca. 100 (!) vrijwilligers aanwezig. Volle bak. Met behulp van de opmerkingen die 22 vrijwilligers in het evaluatieformulier hadden ingevuld,

liep Ad van der Wiel het verloop van de gehele dag nog eens door. Met de aanvulling vanuit de zaal zijn waardevolle ervaringen en aandachtspunten verkregen, die zullen worden toegepast om de 32^e editie van de Sylvestercross nog weer beter te maken.

Ook de Atletiekunie evalueert de cross op talloze wedstrijd- en organisatorische onderdelen in hun zogenoemde 'Gedelegeerdenverslag'. Hun algemene conclusie : "De Sylvestercross heeft op allerlei manieren laten zien een goed evenement op een geweldig terrein te kunnen organiseren."

Er wordt gewerkt aan de afronding van het Impressieboek. Hierin wordt beschrijvend en met foto's teruggeblikt op de mooie 31^e Sylvestercross. Het Impressieboek wordt uitgereikt aan Sponsors, Vrienden, Suppliers en Vrijwilligers en is in oplage beperkt.

Dat de voorbereiding van de 32^e Sylvestercross is begonnen, merken we aan een vijftal ontwerpen voor 'het tegeltje 2012' dat we inmiddels ontvingen. Positief en creatief !

Nog meer talentvolle ontwerpers krijgen tot **23 maart a.s.** de gelegenheid om hun bijdrage te leveren, daarna kiest het bestuur het ontwerp voor 2012.

Ontwerp sturen naar Geert van de Waterbeemd, Bosstraat 96, 3766 AJ SOEST,
e-mail : geert.vandewaterbeemd@hetnet.nl

Ad Smits
Sylvestercross.



Een groot deel van de bijna 200 vrijwilligers die zich ingezet hebben voor het welslagen van de Sylvestercross

OPROEP om te stemmen

VERKIEZING LEUKSTE HARDLOOPEVENEMENT VAN HET JAAR

Beste Pijnenburger/-ster,

Pijnenburg Bosmarathon staat in de finale van

De Verkiezing van het Leukste Hardloop Evenement van Nederland!

Goed nieuws maar nu begint het pas echt.

We hebben een aantal vragen gehad hoe de verkiezing nu verder gaat.

Hier onder de volgende stappen.

Dit zijn de volgende stappen voor Pijnenburg Bosmarathon:

- Pijnenburg Bosmarathon heeft zo veel mogelijk stemmen nodig in de finale
- **Stemmen kan tot en met 22 april via www.hardloopevenementvanhetjaar.nl**
- Doe nu een oproep
- De leukste of meest creatieve actie wordt ook beloond met een Running Award
- Dus wees creatief en geef acties door via www.hardloopevenementvanhetjaar.nl
- **23 april is bekend welke evenementen een Running Award hebben gewonnen.**
- De winnaars worden uitgenodigd voor De Award Uitreiking.
- Daar wordt exact bekend wie welke Running Award heeft gewonnen
- Running Awards per provincie, landelijke Award en voor creatief stemmen werven
- Winnaars krijgen aandacht in lokale, regionale en landelijke media
- Grotere aantrekkingskracht op deelnemers, sponsors en vrijwilligers
- **Winnaars komen in het boek "De 100 leukste Lopen"**
- Binnenkort volgt er weer een tussenstand.
- **Kortom: Nu aan de slag om stemmen te werven voor de Pijnenburg Bosmarathon!**



**VERKIEZING LEUKSTE
HARDLOOPEVENEMENT VAN HET JAAR**

In Gesprek met Evert van 't Klooster

Een op en top geboren en getogen Soester Evert van 't Klooster, deze bescheiden man staat eigenlijk liever niet zo graag in de belangstelling. Maar na hem telefonisch benaderd te hebben, stemde hij uiteindelijk toe, om deel te nemen aan dit gesprek. Je ziet hem denken, kom maar op met je vragen!

Als Ledenadministrateur, komt er van alle kanten werk op je af neem ik aan, zoals het aan- en afmelden van leden, heb je voor deze werkzaamheden een bij uitstek uniek computerprogramma tot je beschikking?

Jazeker, ik heb hiervoor in 2000, inmiddels al weer 12 jaar geleden, een database programma zelf ontwikkeld, waardoor ik diverse koppelingen kan maken, uiteraard naar "The Stretcher", het financiële gebeuren, de samenwerking met de Penningmeester en de Atletiek Unie voor het ledenbestand. Zo snel mogelijk geef ik mutaties door, voor een snelle afwikkeling van het geheel. Je moet begrijpen, dat het best veel werk is, maar gelukkig hou ik wekelijks mijn mutaties bij. Het gevolg hiervan is, een snelle afwikkeling en er blijft zelden werk hierdoor liggen!

Evert, je bent best een veelzijdig personage binnen A.V. Pijnenburg, welke functies verricht je naast de Ledenadministratie eveneens?

Nu dat zal ik je vertellen, dat zijn verschillende functies, ik zit namelijk in de Wedstrijdorganisatie, een heel breed terrein, zoals tijdwaarneming en hierop volgend uitslagverwerking een belangrijk onderdeel hiervan, voor de klassering van de wedstrijdathleten en recreanten. Tevens treed ik regelmatig op als jurylid. Aangezien er eveneens bij de noodwacht een oproep werd gedaan om deze belangrijke functie te vervullen, kon ik deze uiteraard niet weigeren om medeathleten welke in nood verkeren tijdens het hardlopen te helpen. Hiervoor hebben we een AED-apparaat tot onze beschikking! En zeker ontzettend belangrijk is de jaarlijks terugkerende opfriscursus E.H.B.O.

Evert, het zal mij niet verbazen, maar uiteraard komt bovenstaande voort uit een atletiekverleden?

Mijn aanmelding in 1995 destijds, dat is nu inmiddels al weer 17 jaar geleden, startte ik met atletiek o.l.v. trainer Co Limburg en door zijn motivatie beoefen ik nog wekelijks atletiek in de recreantengroep. De sfeer onder medeathleten is opperbest te noemen. Een belangrijk onderdeel hiervan is na afloop gezamenlijk een drankje drinken. En uiteraard, schrijf ik mij regelmatig, in om mijn prestaties te testen en pik ik her en der een wedstrijd mee. Want voor mij is hardlopen een

prima uitlaatklep, en wat denk je van dat heerlijke buiten zijn in de bosrijke natuur van Soest!

Evert, heb je nog bijzondere gebeurtenissen beleefd, in je atletiekverleden?

Ja eigenlijk wel, het is al weer geruime tijd geleden, toen ik in 1996 aan een wedstrijd van 5 kilometer deelnam (stratenloop in Soesterveen) en ik als laatste aan de finish verscheen, werd ik beloond met een taart. Super toch? Deze geste stimuleerde mij enorm, om mij regelmatig in te schrijven voor een wedstrijd en mijn tijd te verbeteren! Natuurlijk, zoals elke atleet wel eens overkomt, kreeg ik eveneens te maken met blessures, maar niet getreurd dan pakte ik tijdelijk het power-walken op. Nadien pakte ik het wedstrijdelement weer op!

Tot slot mis je nog een vraag, welke nog aan het geheel ontbreekt?

Nu, ik maak mij eigenlijk best zorgen om de toekomst van A.V. Pijnenburg, aangezien het aanbod van vrijwilligers toch te beperkt is om de vele openstaande functies welke er nu al zijn, op te blijven vullen. Mijn wens eveneens is, het 1000ste lid in te mogen inschrijven en hieraan een feestelijk tintje te geven! Bij deze bedank ik Evert, om dit vraaggesprek mogelijk te maken en aan Evert zal het niet liggen, hij blijft nu en in de toekomst een actieve vrijwilliger!

Redactrice,
Ria van Egdom





Schoolsportdagen voor basisscholen uit Soest en Soesterberg

In 2012 organiseert AV Pijenburg weer schoolsportdagen voor basisscholen uit Soest en Soesterberg.

Al jaren zijn de schoolsportdagen een groot succes, de scholieren genieten enorm van het sportspektakel op de atletiekbaan. 2012 is een Olympisch jaar en daar gaat AV Pijenburg iets speciaals meedoen.

Hulp is hierbij zeer gewenst.

De AV-dag op 10 mei is speciaal voor alle groep 8 leerlingen uit Soest en Soesterberg.

Deze dag begint om 8.30 uur en eindigt om 15.15 uur. Zo'n 500 leerlingen nemen hieraan deel.

Op het bord in de kantine komt binnenkort een lijst te hangen waarop je je kunt opgeven.

Je kunt ook een mailtje sturen naar Marga Boeren, gaboeren@tiscali.nl Ook kun je je opgeven via de site van AV Pijenburg: www.avpijenburg.nl

Hieronder de (voorlopige) lijst met deelnemende scholen en data:

School-atletiekdagen 2012			
Week:	Datum:	Dag:	School:
16	18 april	Woensdag	De Postiljon - S'berg
16	20 april	Vrijdag	De Bron
19	09 mei	Woensdag	V.d. Hucht Valeriaan
19	10 mei	Donderdag	A.V. dag
20	16 mei	Woensdag	Pr. Willem-Alexander
21	22 mei	Dinsdag	De Kievit
21	23 mei	Woensdag	St. Carolusschool
22	30 mei	Woensdag	De Driesprong
23	06 juni	Woensdag	De Werveling
24	13 juni	Woensdag	De Wegwijzer
24	15 juni	Vrijdag	v.d.Hucht P.P.
25	20 juni	Woensdag	Ludgerusschool
26	27 juni	Woensdag	Da Costa
26	29 juni	Vrijdag	De Buut
27	03 juli	Dinsdag	Insingerschool
27	04 juli	Woensdag	V.d. Hucht Libel

AVP WOC: Datumlijst Lopen 2012

Zaterdag 3 maart

Woensdag 9 mei

Woensdag 22 augustus

Zaterdag 29 september

Zondag 30 september

Zondag 14 oktober

Clubkampioenschappen Cross

Open Soester Blauwe Paaltjes Loop

Gildeloop

Clubkampioenschappen baan Recreanten

Clubkampioenschappen baan Jeugd

Bosmarathon

Nog niet bekend:

oktober

december

Paltzrun

Vuursche Run

Verjaardagen.

Februari.

Gijs Kok	26
Martha Blauw	27
Anna Schuitema	27
Nicoline Timmers	27
Rahel Bellinga	27
Andy Judd	27
Mieke Musolf (50)	28
Wil Suiker	28
Hans de Goede	28
Alida Boks	29

Maart.

Joan Paul	1
Bart van de Bunt	2
Laura Loohuizen	2
Vincent Hofmann	2
Annemiek Veenendaal	2
Monique van Pinxteren	2
Christel de Kam (50)	3
Ineke Snoek (80)	3
Godfried Hendriks	4
Sven van Gestel	4
Maarten Muts	6
Ralph-Karsten van der Vliet	6
Adelheid Beelen (50)	7
Anne-Marie Kruls	7
Aad van Heel	7
Hans Kuijper	7
Lotte Jacobsen	7
Lilian Oostindie	7
Rianne Bosman	8
Harry Janmaat (50)	8
Antoinette Terberg	9
Verna Meeuwissen	9
Heidi Lagerweij	9
Rob Jansen	9
Arjen Schutte	11
Laetitia Ooms	11
Niek Visser	11
Jetske Lucas	11
Myrthe van Dalen	12
Jacques Smeets	12
Anélie Klapwijk	12
Paula van der Last	13
Eva Thijssen	13
Angelique Kraeger	14
Mark Stammes	14
Nelleke van den Berg	14
Guus Nouwen	16
Esmee Stöver	16
Erik de Boer	16
Suzanne Beugelaar	18
John Zabicki	18
Marloes Faddegon	19
José Schoonenberg	19
Ilse Land	20
Henny Lugten	22
Wanda de Bree	22
Riel Voet	23
Frijkje Atsma	23
Floor den Heijer	23
Carsten Bruinsma	24
Leo Kortekaas (60)	24
Geneviève Delauré	24
Jan Veen	24

Liam Sakkers	24
Bart Hilhorst	25
Joanna Lubbersen	25
Joke Sax	25
Dawy Jipat	28
Anouck Jansen	28
Jos Sesink	28
Rens Ploeg	29
Conny Mout	29
Astrid Suijkerbuijk	29
Muallâ Yilmaz (50)	29
Jeanine van Leijenhorst	29
Femke Jansen	29
Sanne Vergouwen	29
Famke Broekhuizen	30
Joël de Bree	30
Tineke van Brienem	31

Alice van de Beek	31
April.	
Linda Rietvelt	1
Titus Blom	2
Majorie Thielsch	2
Jos van Keken	3
Inge van de Beek	3
Astrid Siewers	3
Anke Suijkerbuijk	4
Tony Gaillard	4
Jeroen Grootveld	4
Hans Afman	4
Diederik Wieman (50)	4
Rik van Zadelhoff	5
Esther Houtman	6
Resi Welpelo	6
Katerijne Slot	6

sport master ready to go!

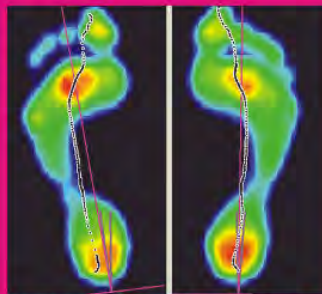
Hardlopen | Inlineskaten | Mountainbiken | Wielrennen | Schaatsen | Triathlon | Zwemmen

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 Pijnenburg 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



Timo van Beek	7	Tom Groot	27	Linda Schuilenburg	19
Paul Janssen	7	Wim Rademaker	27	José Smits	19
Eduard Kokelaar	7	Jacqueline de Groot	27	Marieke Verhoef (50)	19
Heidi van Keken	7	Marianne Bakker	28	Tara Swart	21
Sam van de Water	7	Joyce Stol	28	Jaap van den Berg	21
Cecile den Herder	8	Anika Northausen	28	Sam Kok	22
Kees Lugten	9	Ineke Marsman	30	Cees Blankestijn	23
Renske de Blocq van Scheltinga	10	Heleen Blokzijl	30	John Hoebe	23
Ilse de Boer	10	Jos Kleverlaan	30	Kees van den Breemer	23
Sander Kaspers	11	Saskia van de Vuurst	30	Gerrie van den Breul (50)	23
Aad Schuilenburg	11	Mei.		Els Hindriks	24
Richtsje Samplonius	11	Sandra van de Griff	3	Frans Jansen	24
Iet Friele	11	Ad Smits	4	Antoinette Temmink	24
Hilbert Scherrenburg	12	Steven Vos	5	Frans Wisse	25
Kylie de Beer	12	Clemens Overeem	6	Henk Pronk	25
Lauren van Beuningen	12	Marteke Vernhout	6	Frans Hofma	25
Michiel Kuper	14	Peter Bloemendal	6	Aart Steendijk	25
Lien Lam	14	Gerrit Heusinkveld	8	Zsoka Bonta	25
Cees Kooima	15	Hans Mijnhardt	8	Rina Zijlstra	26
Co Limburg	15	Pauline Krom	9	Wil Verweij	26
Joan Heidinga	15	Jenny van Dorresteyn	9	Yasmine uit den Bogaard	27
Martin de Boer	15	Ben Kersbergen	9	Els Schuurman	29
Marjan v. Etten	16	Willemijn Land	10	Erik den Oude	30
Heidi van der Ree	16	Simone Marquardt	10	Nienke Wolfs	31
Ivo Stolk	17	Marion van Dorresteyn	10	Juni.	
Marjolein Wasterval	17	Co Kops	11	Peter de Groot	1
Henrik Kok	17	Sam de Wolf	11	Lucas Witkamp	1
Sven van Bommel	17	Roger Hochstenbach	11	Marcel Klarenbeek	1
Nicole Slagmolen	18	Arnout Salomé	11	Tanja Smith	1
Miranda Putters	19	Ingrid de Deugd	12	Ronald Zijlstra	2
Noah Voet	19	Amber Willems	12	Annette Steenman	2
Lia Huijskes	20	Wilma Stalenhoef	13	Kevin Land	3
Anton Gebbink	21	Rina Otten	13	Henny van Leek	3
Harro van Leijenhorst	21	Frans Pels Rijcken (80)	13	Ge van Zal	4
Jade Hilhorst	21	Els Klemann	13	Marian Schute	4
Monique Kuiter	22	Nelleke Boissevain	13	Fie Kok	4
Peter Steenkamer	22	Don Zagt	13	Germa de Ruig	5
Ilona Verhoeven	24	Mara Kaspers	14	Erna Tiggelman	5
Emma van der Burgh	24	Lia van Dijk	14	Corine Streefland	5
Henny van Dorresteyn	25	Jacco Hartkoorn	15	Fred Hilligehikken	5
Marie-Fleur van der Steeg	25	Tanja Burbach	15		
Tymek Pisko	26	Gerard van den Berg	15		
Jan Helwig	26	Tanja Northausen	18		
Trees Veen	27	Maarten Roginski	18		

**Allen hartelijke
gefeliciteerd.**

'Lopen van de maand' – maart / juni 2012

<i>Dag</i>	<i>Datum</i>	<i>Evenement</i>	<i>Plaats</i>	<i>Starttijden v.a.</i>
Maart 2012				
ZO	04/03	Trappenbergløop	Huizen	10.00 uur
ZO	18/03	Mijlen van Zeist	Zeist	12.00 uur
ZA	31/03	Korte Duinenløop	Amersfoort	09.30 uur
April 2012				
MA	09/04	Jaarbeurs Marathon	Utrecht	10.30 uur
ZO	22/04	Spieren voor Spieren City Run	Hilversum	11.30 uur
Mei 2012				
WO	09/05	Hooglandse Dorpsløop	Hoogland	18.00 uur
ZA	12/05	Eemmeerløop	Spakenburg	11.00 uur
ZA	26/05	IJsselsteinløop	IJsselstein	09.30 uur
Juni 2012				
ZO	24/06	Hamersveldløop	Leusden	12.00 uur
ZA	30/06	Utrechtse Meidenløop	Utrecht	18.30 uur

WANDELVIERDAAGSE

het Gooi

Laren, centrum voor de Vierde Wandelvierdaagse Het Gooi 2012

20 t/m 23 juni 2012

Voor de vierde keer wordt in het Gooi een vierdaagse gehouden. Een sportief evenement dat u langs en door de mooiste plekjes van de regio voert. Startpunt is steeds het terrein van sportvereniging SV Laren '99. Vandaar uit worden wandelingen van 20, 30 en 40 km uitgezet. Iedere dag verkent u een ander deel van de fraaie omgeving. U wandelt ontspannen en in uw eigen tempo door het gebied van de Eem in het oosten, de Vecht in het westen, het Gooimeer in het noorden en de Loosdrechtse Plassen in het zuiden.

Bewegen is gezond

Bijna iedereen kan wandelen. Een paar stevige schoenen, wat proviand in een knapzak en een goed humeur: meer heb je er niet voor nodig. Dat maakt wandelen bij uitstek een sport die geschikt is voor jong en oud. De paden op, de lanen in....Voldoende beweging is belangrijk voor iedereen. Lichaamsbeweging zorgt immers voor een betere bloedsomloop en een betere conditie van het hele lichaam. Wandel je fit!

Goede Doelen

De organisatie van Wandelvierdaagse het Gooi ondersteunt dit jaar het werk van Stichting Papageno, opgericht door Jaap en Aaltje van Zweden, ouders van een zoon met autisme en een verstandelijke beperking. Daarnaast ondersteunt de stichting de Sportclub Gehandicapten Gooi- en Eemland.

Zie ook onze website www.wandelvierdaagsehetgooi.nl

Inschrijving en andere praktische informatie.

Wandelaars kunnen zich inschrijven via de website

www.wandelvierdaagsehetgooi.nl.

U kunt zich inschrijven voor de gehele wandelvierdaagse, 4 dagen 20, 30 of 40 km. U kunt zich ook inschrijven voor 1, 2 of 3 dagen. Het inschrijfgeld voor 4 dagen bedraagt € 22,50. Leden van de KNBLO en NWB, alsmede abonnees van de Gooi-en Eemlander ontvangen een korting van € 2,50. U dient dan op de eerste dag uw ledenpas van de KNBLO of NWB op het startbureau te tonen, dan wel uw Voordeel bezorger/abonneepas van De Gooi-en Eemlander. Een korting kan slechts één keer worden genoten. Het inschrijfgeld bedraagt derhalve minimaal € 20,00.

Voor hen die minder dan 4 dagen willen meedoen bedraagt het inschrijfgeld voor elke dag € 6,00. De kortingsregeling is hier niet van toepassing.

Starttijden

40 km: 07:00 - 09:00 uur

30 km: 08:00 - 10:00 uur

20 km: 09:00 - 11:00 uur

Oefenwandeling

Ter voorbereiding op de wandelvierdaagse, of omdat u het leuk vindt een wandeling te maken in groepsverband kunt u elke 2^e zondag van de maand deelnemen aan onze oefenwandelingen (in april 3^e zondag ivm Pasen). Zie onze website

www.wandelvierdaagsehetgooi.nl



Contact

Stichting Wandelvierdaagse het Gooi

Emailadres: info@wandelvierdaagsehetgooi.nl

Website: www.wandelvierdaagsehetgooi.nl

Correspondentieadres: Postbus 325
1250 AH Laren (N.H.)



Het indoorseizoen.....pieken (patsen) op het juiste moment.



Met een aantal atleten en atletes van de a.v. Pijnenburg hebben we een leuk en spannend indoorseizoen beleefd. Dordrecht, Utrecht, Amsterdam, Zoetermeer en Apeldoorn werden bezocht voor dat wij met 7 leden van de AVP naar het N.K. junioren te Apeldoorn gingen. Eind oktober hadden wij de eerste wedstrijd in Dordrecht en 11 en 12 februari het N.K. dus. Het blijft altijd wel de kunst om op het N.K. de topprestatie te leveren. In aanloop hier naar toe,

goed bezig te zijn en dan toeslaan. Een aantal van ons ging dat goed af. Allereerst onze krachtpatser, die ook vorig jaar bij het N.K. outdoor schitterde, Harold. Begon in Zoetermeer op de kogel met een 10.32 meter, maar in Apeldoorn, pats, 11.00 meter. Ook collega A junior Bas had een mooie progressie. In januari liep hij op de 400 m. 55.74 sec. En op het N.K.? ook een pats prestatie, 53.37 sec.

Carressa begon het winterseizoen met precies 10.00 meter met de kogel en op het N.K., pats 10.52 m. Nikki en Dewi wisten op de 400 m. bij het N.K. bijna gelijke tijden te lopen als eerder in dit winterseizoen, namelijk resp. 64.61 sec. en 65.81 sec. Maar het gaat niet altijd goed. Onze nieuwe clubrecordhoudster bij de kogel, Kylie wist voor het N.K. 10.98 m. te stoten, maar op het N.K.



werd het slechts 9.92m. Ook Yuri kon een goed indoorseizoen, niet goed afronden op het N.K. Zijn tijden op de 60 m. en 60 m. horden van resp. 7.73 sec. en 9.12 sec. waren een fractie slechter dan die hij eerder in het seizoen liep.

En nu richting het outdoorseizoen trainen met een junioren-piep/pats moment op 1,2 en 3 juni bij het N.K. junioren in Breda, en voor de senioren 16 en 17 juni te Amsterdam en tenslotte de studenten die hun N.K. hebben op 17 mei.

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

ADVERTEREN IN THE STRETCHER:
redactie@avpijnenburg.nl

Vier maal winst voor AV Pijnenburg bij crosscompetitie in Almere.

Terwijl het voetbal stil lag en de ijsbanen overbevolkt waren de pupillen en junioren van AV Pijnenburg present bij de 3^e en laatste voorronde van de regionale crosscompetitie. Met als doel plaatsing voor de finale in Woerden op 10 maart.

Op een fraai parkoers over het strand aan de oever van het IJmeer gingen ruim 200 atleten de kou en ijs te lijf. A-pupil Henrik Kok deed wat hij de eerste 2 voorrondes ook had gedaan: winnen en zo zeker van de finale. Bij de mini pupillen ging Lauren van Beuningen haar clubgenote Floor den Heijer, de winnares van de vorige wedstrijd, vooraf.

B-pupil Daphne van de Waterbeemd (vorige 2 wedstrijden 6^e) en A-pupil Lotte Jacobsen (vorige 2 wedstrijden niet in de top 10) lieten zien dat ze op het ijzige parcours prima uit de voeten konden en verrasten beide met een eerste plaats.

Bij de nationale klassieker de Groet uit Schoorl Run waren de afstanden wat langer. Jos Bloem en Titus Blom waagden zich in de Schoorlse duinen aan de langste afstand de 30km en volbrachten deze in 2.32 en 2.41 uur.

Bij de halve marathon mocht Masters 55+ Gerrie den Oude met haar bronzen 1.44uur het podium op. A-junior Olivier Schäffers haalde dat net niet. Maar zijn 4^e plaats en toptijd van 32.12min. was van uitzonderlijke klasse.

Uitslagen 3^e crosscompetitie Almere

MJB: 5 Lisa Biesterveld

JJC: 12 Reinder Boekhoff

MJC: 15 Jente Frints; 19 Ilse de Boer; 24 Valerie Rog

JJD-2: 7 Aad Schuilenburg; 14 Jort Meijboom; 15 Luc van Wessel; 16 Lucas Biesterveld; 17 Daniel Noorman; 21 Stefan Smits

JJD-1: 4 Lenart Gijsen; 6 Jimmy van Velzen; 15 Enno Braaksma; 24 Oscar de Groot; 25 Luc Lamme; 26 Youri de Kruijf; 31 Tim Lamme

MJD-2: 4 Wouke van 't Klooster; 6 Sandra van de Grift; 10 Amber Willems; 15 Femke Jansen; 16 Renske de Blocq van Scheltinga; 23 Famke Broekhuizen

MJD-1: 13 Lieke Hulshof; 15 Eva Thijssen; 21 Jaimy Schenderling

MPM: 1 Lauren van Beuningen; 2 Floor den Heijer

JPC: 4 Rens Ploeg; 5 Ralph-Karsten van der Vliet; 8 Floris Bruinsma; 27 Sam de Wolf

MPC: 8 Evi Bom

JPB: 2 Joey Daselaar; 7 Sven van Gestel; 8 Pepijn de Groot

MPB: 1 Daphne van de Waterbeemd; 3 Jonna Bom

JPA-1: 2 Pablo Velt; 3 Mathijs van Wessel; 17 Hidde Doornkamp; 18 Raul van Londen; 23 Merijn Kerens; 26 Youp de Groot

MPA-1: 17 Rosalie Mutgeert; 18 Elize van Beuningen; 19 Jeske Wiemans; 24 Nuriya Mets; 27 Rinske den Heijer

JPA-2: 1 Henrik Kok; 12 Pim van de Fliert; 27 Lars van Rouwendaal; 30 Stef Ploeg; 33 Hilbert Scherrenburg; 42 Pim van den Breemer; 44 Lukas Meijerink; 46 Maarten Roginski

MPA-2: 1 Lotte Jacobsen; 9 Anika Northausen; 16 Milou van 't Land; 19 Dawy Jipat; 23 Anouck Jansen; 24 Nielle Saly

Uitslagen Groet uit Schoorl Run.

30 km: [Jos Bloem](#) 2:32:48; Titus Blom 2:41:55

Halve Marathon: [Theo van de Beek](#) 1:34:24; [Dirk den Oude](#) 1:36:12; [Martin Stolk](#) 1:36:43;

[Gerrie den Oude](#) 1:44:33 **10 km:** [Olivier Schäffers](#) 32:12; [Esther Uijtdehaage](#) 46:51;

Ilse Land 47:55; [Esther van de Grift](#) 48:40;

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

KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij

Onmisbaar in elk kantoor



Computeraccessoires



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

www.kantooexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24^a
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

Henrik Kok en Anke Suijkerbuijk prolongeren winst.

Bij de 2^e crosscompetitie wedstrijd wisten Henrik Kok en Anke Suijkerbuijk met succes hun 1^e plaats van de startloop te verdedigen.

Plaats van handeling een modderig parcours rond bosbad Birkhoven in Amersfoort, dus bijna een thuiswedstrijd. Anke Suijkerbuijk liet zien dat de winst van de 1^e wedstrijd geen toeval was en finishste met bijna 1 minuut voorsprong na haar 2,5km.

Henrik Kok hoefde ook geen eindsprint meer in te zetten met bijna 100m. voorsprong.

Bij de 1^e wedstrijd was Floor den Heijer nog op plaats 3 in de uitslagen te vinden. Nu liet ze met de winst bij de mini-pupillen zien dat ze meer in haar mars heeft en klaar is voor de 3^e en laatste competitiewedstrijd in Almere en de regiofinale in Woerden.

In Woudenberg stonden ook 2 AV Pijnenburg-atleten op het podium. Petra Martens was bij de Masters 50+ de met 1.12.33uur de snelste op de 10 Engelse Mijlen. En zag zich op het podium geflankeerd door haar bronzen clubgenote Esther Uitdehaage.

Uitslagen Florijnloop 10EM Woudenberg.

Msen: 18 Peter van der Vijgh 1.07.20

M40: 19 Titus Blom 1.07.19; 31 Richard Voorintholt 1.10.56; 43 Patrik Kleinengris 1.14.05

M50: 10 Theo van de Beek 1.06.18; 28 Edgar Cukier 1.15.07

V50: 1 Petra Martens 1.12.33; 3 Esther Uitdehaage 1.19.55; 11 Lotje Hakker 1.28.41

5 KM Cross Senioren: 8 Emiel Spelt 17.08; 9 Jeroen Verboom 17.09

Uitslagen Crosscompetitie Amersfoort.

JJB: 5 Koen Koehof

MJA: 1 Anke Suijkerbuijk

MJB: 4 Emma van der Burgh; 7 Dewi Posthuma; 8 Suzanne Nouwen

JJC: 12 Guus Nouwen; 21 Reinder Boekhoff; 31 Max Groot

MJC: 9 Jente Frints; 11 Ilse de Boer; 30 Nienke Köllmann; 33 Valerie Rog

JJD-2: 12 Aad Schuilenburg; 14 Lucas Biesterveld; 15 Daniel Noorman; 17 Jort Meijboom; 18 Stefan Smits; 35 Thijs Köllmann

JJD-1: 10 Lenart Gijsen; 11 Jimmy van Velzen; 24 Enno Braaksma; 28 Rik Barlo; 30 Oscar de Groot; 32 Youri de Kruijf

MJD-2: 4 Sandra van de Grift; 5 Wouke van 't Klooster; 10 Renske de Blocq van Scheltinga; 11 Femke Jansen; 18 Amber Willems; 25 Famke Broekhuizen; 26 Carmen van de Waterbeemd

MJD-1: 20 Lieke Hulshof; 25 Eva Thijssen

MPM: 1 Floor den Heijer

JPC: 3 Rens Ploeg; 8 Ralph-Karsten van der Vliet; 16 Floris Bruinsma

MPC: 2 Iris Barlo; 14 Irene Witkamp; 15 Merel Hulshof
JPB: 3 Joey Daselaar; 11 Pepijn de Groot; 14 Sven van Gestel; 17 Ivo Stolk

MPB: 6 Daphne van de Waterbeemd

JPA1: 3 Pablo Velt; 12 Hidde Doornkamp; 23 Lucas Witkamp; 38 Youp de Groot

MPA-1: 13 Elize van Beuningen; 19 Jeske Wiemans; 22 Rosalie Mutgeert; 29 Rinske den Heijer

JPA-2: 1 Henrik Kok; 4 Carsten Bruisma; 12 Pim van de Fliert; 22 Stef Ploeg; 33 Pim van den Breemer; 37 Hilbert Scherrenburg; 46 Lukas Meijerink; 48 Maarten Roginski

MPA-2: 11 Lotte Jacobsen; 22 Anouck Jansen; 23 Dawy Jipat; 24 Milou van 't Land; 27 Nielle Saly; 29 Anika Northausen





Impressie Sylvestercross





1 Dawit Wolde, 2 Khalid Choukoud, 3 Soufina Bouchikhi, Eerste drie bij de Heren Prominenten Sylvestercross

woensdag 25 januari 2012,

Beste Ad van der Wiel en
Annette Steenman,

U heeft mij peter sterkenburg zo netjes mijn T shirt opgestuurd dat ik U ook graag de bezorgingskosten (postzegels) weer wil geven voor een vereniging zijn die die kleine bedragen belangrijk en heelemaal in deze moeilijke tijd. Meneer Ad mevrouw Annette Pijnenburg is een goede vereniging.

met vriendelijke groet,

p Sterkenburg

van de Gooise atletiekclub.

Van de ledenadministratie.

De laatste maanden heb ik een aantal malen moeten constateren dat leden wijzigingen van hun gegevens niet doorgeven. Vooral telefoonnummers en e-mail adressen veranderen nogal eens.

Ook zijn er enkele verhuizingen geweest die niet zijn doorgeven. Er zijn ook bankrekeningnummers afgesloten zodat de contributie-inning niet kon plaats vinden. Vervelend voor de communicatie dus.

Dit soort mutaties kunt u doorgeven door middel van een e-mail naar de ledenadministratie.

(ledenadministratie@avpijnenburg.nl) Ook bestaat er een mutatieformulier dat te vinden is bij het postbakje van de ledenadministratie rechts bij de ingang van de Pijnenburgt.

Wijziging van rekeningnummer moet bij voorkeur schriftelijk vanwege de handtekening die nodig is.

Het ledenaantal is op dit moment (19 februari) 867 personen.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Bernadette Postma	Soest	07-dec-11	Power Walk
Maaïke Ketelaar	Soest	07-dec-11	Recreant
Sam de Wolf	Soest	15-dec-11	Pupil C
Kees van den Eshof	Soest	19-dec-11	Nordic Walk
Niek Visser	Soest	27-dec-11	Master gastlid
Resi Welpelo	Soest	28-dec-11	Recreant
Hylco Zijlstra	Soest	02-jan-12	Power Walk
Hettie Vrolijk-van Bommel	Soest	07-jan-12	Recreant
Suzan den Oude-van Stralen	Soest	12-jan-12	Recreant
Rianne Bosman	Soest	14-jan-12	Recreant
Ank van Doorn-Kok	Soest	14-jan-12	Power Walk
Marijn Uijland	Soest	19-jan-12	Recreant Junior
Sanne van Klingereren	Soest	23-jan-12	Recreant Junior
Timo Haak	Soest	23-jan-12	Recreant Junior
Adriane Scholten	Den Dolder	23-jan-12	Power Walk
Catharina Honig	Blaricum	26-jan-12	Power Walk
Esmee Stöver	Soest	30-jan-12	Recreant Junior
Jeroen Grootveld	Soest	01-feb-12	Recreant
Annebet Mobach	De Bilt	06-feb-12	Recreant
Yumei Zaremba	Soest	08-feb-12	Pupil B
Annette Steenman	Soest	08-feb-12	Recreant

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

Evert van 't Klooster

Ledenadministratie AV Pijnenburg

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

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

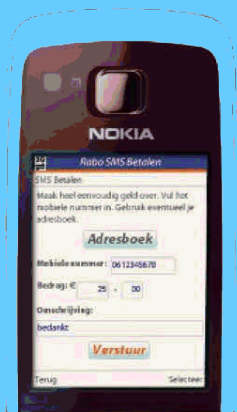
*Buiten Soest + reiskosten

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



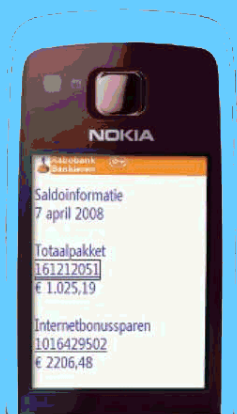
Bellen

- 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