

AV PIJNBURG SOEST THE STRETCHER



MEI - JUNI - JULI - AUGUSTUS 2012



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

RegioBank 
Zelfstandig Adviseur

**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. 2

Opgericht 1 januari 1984

BESTUUR

Voorzitter:	Evert ten Kate	Chalonthof 2, 3762 CS Soest	tel. 035 6029018
Vice voorzitter:	Everhard van Dijk	Inspecteur Schreuderlaan 124, 3761 XH Soest	Tel.: 6027915
Secretaris:	Adry de Klein	Klaarwaterweg 77, 3762 XV Soest	Tel.: 6018811
2 ^e Secretaris:	Marianne Verwoert	Parklaan 86, 3765 GK Soest	Tel.: 06 15616453
Penningmeester:	Saskia van de Vuurst	Kerkpad nz 39, 3764 AH Soest	Tel.: 6033023
Lid Algemeen:	Paul Romein	Ferd. Huycklaan 2a, 3768 HX Soest	Tel.: 6011067
Accommodatiebeheerder:	Jan Veen	Weegbreestraat 34, 3765 XW Soest	Tel.: 6017313
Lid namens Wedstr. Atletiek Commissie:	Edgar Cukier	Eemstraat 6, 3764 DE Soest	Tel.: 6017421
Lid namens Wedstrijd Org. Commissie:	Harro van Leijenhorst	Honingbij 26 3766 JG Soest	Tel.: 5882186
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, Everhart van Dijk, Wim van Dorresteijn, Anton Gebbink, Chris Hulstede, Marga Hulstede, Ben Kersbergen, An Klarenbeek, Wim Klarenbeek, Anita Klifman, Evert van 't Klooster, Leo Kortekaas, Wim van Leek, Elly Moerman, Dick den Oude, Henny Pot, Ineke Schoemaker, Herman Schoemaker, Simon Schreur, Piet Valk, Trees Veen, Marianne Verwoert, Joke van Zal 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

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

LEDEN-ADMINISTRATIE

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

CONTRIBUTIE-INNING

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

POSTADRES

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

ACCOMMODATIE

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

INLEVEREN COPIJ - LAY-OUT - ADVERTENTIES - DISTRIBUTIE

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

DRUK

REDACTIE The Stretcher

Gerard van den Berg Kuipers Rietberghof 14, 3762 JS Soest H.v.d.Berg90@kpnplanet.nl Tel.: 6030391
Gerard Boeren Schoutenkampweg 36, 3768 AE Soest gaboeren@tiscali.nl Tel.: 6021171
Ria van Egdom Fazantpad 49, 3766 JH Soest ria.van.egdom@casema.nl Tel.: 6020122
Mieke Janmaat Klaarwaterweg 102, 3762 XX Soest mk.janmaat@gmail.com Tel.: 06-46166413

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

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

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

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

AKTIVITEITEN COMMISSIE

Ingrid Blokzijl	Den 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

SECRETARIAAT SYLVESTERCROSS

Sylvestercross Postbus 555 3760 AN Soest

COÖRDINATOR REANIMATIECURSUS

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

COMMISSIE BAANWEDSTRIJDEN

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

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

OUD PAPIER

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest Tel.: 6013423

ADVERTENTIES

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

CATEGORIEËN – LEEFTIJDEN

Pupillen D	Geboren in 2005
Pupillen C	Geboren in 2004
Pupillen B	Geboren in 2003
Pupil A 1 ^e jrs	Geboren in 2002
Pupil A 2 ^e jrs	Geboren in 2001
Junior D	Geboren in 2000 en 1999
Junior C	Geboren in 1998 en 1997
Junior B	Geboren in 1996 en 1995
Junior A	Geboren in 1994 en 1993
Senioren	Geboren in 1992 en eerder
Masters (M/V)	35 jaar en ouder

CONTRIBUTIE 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,-

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

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		

TRAINERS COMMISSIE RECREATIEVE LOOPGROEPEN

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

KANTINE COMMISSIE kantine-commissie@avpijnenburg.nl

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

BARHOOFDEN:**barhoofden@avpijnenburg.nl**

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Gert de Bree	van Lenneplaan 16 Soest	Tel.: 6016118
Jos van Keken	Dr s'Jacobstraat 13 Soest	Tel.: 6021940
Wim van Leek	Beukenlaan 48 Soest	Tel.: 6010349
Wim van Dijk	Houtsnijderpad 14 Hoogland	033 2585572
Wim Rademaker	Kerkpad NZ 6 Soest	Tel.: 5770871
Ton Ruepert	Eigendomweg 85 Soest	Tel.: 6030200
Herman Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802
Ineke Schoemaker	Braamweg 89 Soest	Tel.: 6024802
Joke van Zal	T. Brandsmastraat 16 Soest	Tel.: 6011722

ORGANISATIE SCHOOLSPORTDAGEN

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Ria van den Broek	Gemshoorn 19 Soest	Tel.: 6026259
Anita Klifman	Patrijsgang 6 Soest	Tel.: 6023848
Mirjam Kortekaas	Ericaweg 11 Soest	Tel.: 6012448
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228

Sluitingsdatum inleveren copij

8 september 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: Ineke Schoemaker wordt benoemd als "Lid van Verdienste"
 Bevrijdingsvuurloop Wil Drost met de fakkel *Foto Cindy van Vuure*
 Onder: Winnaars ludieke verkleiding bij de Blauwe Paaltjes loop
 C juniore Mara werd tweede op de 80 m. (foto a.v. triathlon)
 Ontwerp voorzijde: Chris Hulstede

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

Van de Voorzitter Het wordt een hete zomer!

Niet alleen de weerprofeten voorspellen een hete zomer! Voor onze club, en specifiek alle vrijwilligers wordt het een hete zomer door de vele activiteiten die weer gepland staan. Niet alleen de eigen activiteiten, maar ook evenementen van/voor anderen. Nu zijn de schoolspordagen in volle gang, vanaf juni krijgen we mede gebruikers van onze accommodatie door lopers van Altis en Triathlon uit Amersfoort en de BAV uit Baarn. Reden is dat in Amersfoort de baan wordt gerenoveerd en in Baarn wordt deze aangelegd. In het Gilde weekend eind augustus vinden ook de Keistad Meerkampen bij ons plaats doordat Altis de eigen baan niet kan gebruiken. Een heel gepuzzel om alles geregeld te krijgen en de nodige extra vrijwilligersinzet te organiseren. Dank aan allen op voorhand!

Is dat een noodzaak om onze accommodatie ter beschikking te stellen? Formeel, nee; maar hij is eigendom van de gemeente en dus van de gemeenschap. Wat is er beter als deze goed wordt benut. En zouden we het zelf niet prettig vinden als we de eigen gelegenheid niet kunnen gebruiken dat een club uit de directe omgeving ons helpt? M.a.w. we werken er aan mee als dat enigszins mogelijk is. Het zal wel eens drukker zijn als normaal en soms moeten we wat schuiven, maar dat moet kunnen!

Dat brengt mij direct bij de Kerntakendiscussie die momenteel binnen de Raad van de Gemeente Soest wordt gevoerd. Het College van B & W heeft voorgesteld structureel € 500.000 per jaar te bezuinigen op de sportuitgaven. Het zogenaamde passe-partout systeem gaat op de helling (de bijdrage die de clubs moeten doen voor ieder lid als vergoeding voor het gebruik van de accommodatie). De bedoeling is dat als de Raad zich hierover heeft uitgesproken dit ingevuld gaat worden in overleg met de sport in Soest. Wat het voor ons gaat betekenen is nog onduidelijk. Wordt vervolgd dus....

Nu ik het toch over de gemeente heb, kan ik het niet nalaten mijn buitengewone ongenoegen uit te spreken over het negatieve advies vanuit de Raad over de tweede ambtstermijn van onze burgemeester Noordergraaf. AVP kent hem als een zeer betrokken burgemeester, met een warm hart voor alle vrijwilligers. Hij is het, die altijd bij



Burgemeester Noordergraaf tijdens de toespraak bij de Bevrijdingsloop

de Bevrijdingsloop 's morgens in alle vroegte met de lopers op de club ontbijt en hij is het die trouw op de Sylvestercross en onze Nieuwjaarsreceptie komt en zijn waardering voor onze club en onze vrijwilligers niet onder stoelen of banken steekt! De petitie voor zijn aanblijven heb ik daarom van harte ondertekend en wil ook jullie oproepen dat ook te doen. Een dergelijk betrokken bestuurder is ook van belang voor onze club!

Tenslotte wil ik 2 misverstanden die er kennelijk bestaan rond de Bevrijdingsloop uit de wereld helpen: 1. Het is geen loop waarvoor je moet worden gevraagd; iedereen is vrij om hieraan deel te nemen. 2. Er is geen verplichting een minimale afstand te lopen; de begeleidende bus blijft bij de lopers en wil je stoppen dan kan dit op ieder moment. Ik heb zelf nu twee keer meegelopen en het is echt een geweldig evenement; de bijeenkomst in Wageningen, de nachtelijke, het gezamenlijk ontbijt in onze Pijnenburgt en tot slot de tocht naar het monument, waar het vuur wordt overgedragen. Doe volgend jaar allen mee!

Tot slot wens ik iedereen een mooie –hete- zomer. Sport maar even wat minder, zeker als het echt heet is, en rust even lekker uit. Ook dat is goed voor een sporter!

Met sportieve groet, Evert ten Kate.

Heuvelrugloop

De Sixpackrunners van AV Triathlon uit Amersfoort organiseren jaarlijks een estafetteloop over 100 km met 10 lopers per ploeg over de Utrechtse Heuvelrug. Er kunnen 40 teams aan mee doen. Dit jaar vindt deze loop op zondag 30 september plaats. Gestart wordt op Birkhoven, vervolgens over de Heuvelrug naar de Amerongse Berg en dan terug naar Birkhoven. Een prachtig parcours!

De D-Groep van Frans Verweij heeft de afgelopen jaren hieraan deel genomen. Dit jaar wordt zelfs met twee teams van ieder 10 lopers gestart! Een loop die zeker aan te bevelen is! De Eemmeerloop gaat rond de Randmeren, de Heuvelrugloop over de Heuvelrug, alleen is de afstand het dubbele! En..... als beloning ontvangt ieder loper bij terugkomst op Birkhoven een Sixpack bier! Kijk maar eens op de site www.sixpackrunners.nl

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

**FOR
FIT
FEET**

POWERED BY **solemate**

INTERSPORT
VAN DAM

SPORT TO THE PEOPLE

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

10 JUNI 2012 AMERSFOORT MARATHON

1

5

10

21

42



www.marathonamersfoort.nl

DE LEUKSTE MARATHON LOOP JE IN AMERSFOORT

VAN DE REDACTIE (juni 2012)

In deze Stretcher van juni zo vlak voor de zomerperiode hebben we voor jullie weer van allerlei zaken verzameld, die de A.V. Pijnenburg betreffen. Het loopseizoen nadert alweer ras de vakantieperiode, waarin de kantine van AvP weer voor zo'n 4 weken gesloten zal zijn.

Het is vanzelfsprekend goed te weten wanneer dat is en tevens ook te weten dat de kleedkamers van de accommodatie wel beschikbaar zijn voor de sporters die gedurende de zomerperiode gewoon door willen trainen.

De afgelopen maanden heeft het qua weer voor ons buitensporters niet echt meegezeten. Een aantal warme dagen werd meestal alweer snel afgelost door een koude periode, een periode waarin de temperatuur vaak zo'n 5 á 6 graden onder het gemiddelde bleef. Dat bracht dan veelal het probleem met zich mee 'hoe zich nú weer te kleden' tijdens het sporten. De ene keer de korte tight en dan weer de langere tight. Je kon je er bijna niet op instellen wat nu goed was.

Gelukkig bieden de bossen rondom de Pijnenburgt altijd wel enige bescherming.

Het bovenstaande had echter wel grote invloed op het programma van de Schoolatletiekdagen. Van de eerste 5 sportdagen in april en mei gingen er maar liefst 4 niet door! Zo'n slechte start van dit programma is nog nooit voorgekomen. Jammer, want in het kader van het stimuleren van sporten door de jeugd vormt dit programma, dat de Gemeente in samenwerking met Pijnenburg organiseert een belangrijke schakel. Het niet doorgaan van deze schoolatletiekdagen is ook de reden dat er in deze Stretcher niet veel over vermeld staat. Hopelijk vindt het geplande deel van het programma voor de maanden juni en juli wel volgens schema plaats.

Wouke van 't Klooster nieuw clubrecord hoogspringen

Afgelopen zaterdag (26 mei) heeft Wouke van 't Klooster (D2-junior) haar eigen gedeelde clubrecord hoogspringen verbeterd. Tijdens een spannende wedstrijd sprong Wouke afgelopen zaterdag in Haarlem een nieuw record van 1,50 meter! Daarmee won ze tevens de wedstrijd voor de D-junioren van AV Pijnenburg.

Het oude clubrecord stond op 1,47 mtr. dat Wouke deelde met Richel Klarenbeek. Richel vestigde dit record in 2004, Wouke evenaarde het tijdens de clubkampioenschappen in september 2011.

Landelijk gezien staat Wouke nu op een (gedeelde) derde plaats!

De afgelopen maanden gehouden enquête over de Stretcher heeft heel veel reacties opgeleverd. Maar liefst 301 personen, dat is zo'n 35% van onze leden, namen de moeite om de enquête in te vullen en zo hun mening over de huidige Stretcher te geven. Dat mag zondermeer een goed resultaat genoemd worden. Zo is een bijzonder mooi beeld ontstaan van hoe de Pijnenburgers tegen hun clubblad aankijken en hoe ze dat clubblad veranderd zouden willen zien. Ook verheugend is dat velen overigens anoniem hebben gemeld dat ze wel wat voor het clubblad willen doen. In de Stretcher staat nu een oproep aan die leden om zich met naam en toenaam te melden, zodat er met hen een bijeenkomst gepland kan worden om te zien waar behoefte en aanbod met elkaar matchen. 'Vele handen maken licht werk', zeker als de taken wat meer verdeeld en gespreid kunnen worden. Bovendien zorgt 'vers bloed' voor nieuwe ideeën en impulsen. Zo hopen we het clubblad boeiend en interessant te houden. In deze Stretcher meer daarover.

Nu het loopseizoen de zomer weer nadert, hebben alweer een aantal wedstrijden plaatsgevonden. Zo was de 3^e Blauwe Palen - wedstrijd met meer deelnemers dan vorig jaar wederom een succes. Qua prestatie sprong de overwinning van het combinatieteam AvP/BAV in de Eemmeerestafette van Spakenburg er natuurlijk uit. Dat team wist in een mooie tijd van 2:59:21 deze altijd lastige wedstrijd met glans te winnen. Ook werd in het holst van de nacht van 4 op 5 mei, zoals de laatste jaren gewoon is, het bevrijdingsvuur weer uit Wageningen opgehaald en bij het Oorlogsmonument op het Verzetsplein/bij de Inspecteur Schreuderlaan aan de Burgemeester van Soest overhandigt. Over al deze wapenfeiten lezen jullie in deze Stretcher 't nodige.

De Redactiecommissie wenst tot slot iedereen veel leesplezier met deze Stretcher en bovenal een goede, ontspannende en zonnige zomervakantie, waar dan ook! Gerard vd Berg



AV PIJNENBURG ORGANISEERT CLINIC MEETING 2012

Op zaterdag 30 juni 2012 zal Atletiekvereniging Pijnenburg te Soest de eerste editie van de AVP Clinic Meeting organiseren. Op deze datum zullen twee (ex) top-atleten hun kennis, kunde en ervaring overdragen aan een selectie van Pijnenburg atleten.

Wilbert Pennings (hoogspringen) en Roar Strooper (speerwerpen) zullen op zaterdag 30 juni twee clinics verzorgen voor de Soester atleten van AV Pijnenburg. Pennings is maar liefst dertienvoudig Nederlands kampioen hoogspringen en nog steeds recordhouder met een sprong van 2,31 meter. Roar Strooper is ex-bondscoach van de atletiekunie en was zelf een niet onoverstelpelijke speerwerper. Zijn record bedraagt maar liefst 69,54 meter!

Tijdens de twee uur durende clinics zullen ongeveer 20 atleten van AV Pijnenburg de fijne kneepjes van deze

toppers aangereikt krijgen. Uiteraard is publiek meer dan welkom om onze atleten aan het werk te zien. Bovendien hopen we natuurlijk op een paar sprongen en worpen van Wilbert en Roar.

De accommodatie van AV Pijnenburg is voor iedereen gratis toegankelijk. De clinics beginnen om 10:00 uur en zullen van voldoende commentaar worden voorzien. Er zullen veel atleten en trainers van AV Pijnenburg aanwezig zijn die met plezier al uw vragen zullen beantwoorden. Voor een hapje en een drankje kunt u uiteraard terecht in de gezellige kantine van Pijnenburg. Het programma is uiterlijk om 13:00 uur afgelopen.

We verwelkomen u graag op zaterdag 30 juni 2012 op de atletiekbaan van AV Pijnenburg aan de Wieksloterweg OZ10 te Soest.

Betrokken inzet van cursisten LT3

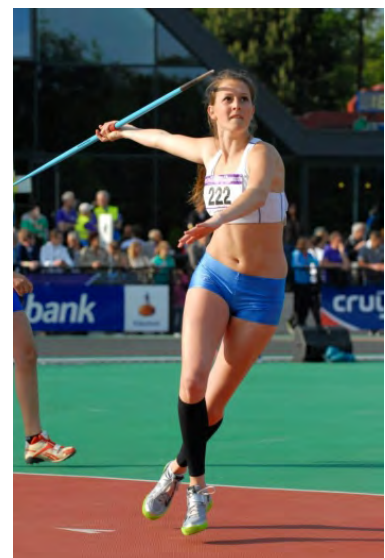
Op 9 juni zijn de praktijkexamens van Looptrainersopleiding niveau 3!

Voor onze Pijnenburg-cursisten is het seizoen 2011-2012 een intensief jaar geweest, waarin ze keihard aan de slag zijn gegaan en veel hebben geïnvesteerd in hun eigen trainerskwaliteit. Al tijdens het seizoen hebben vele lopers kunnen profiteren en genieten van de 6 enthousiaste cursisten die veel in de praktijk hebben geoefend door het geleerde in de praktijk te brengen op hun stage-uren binnen onze eigen club. Daarnaast hebben de cursisten veel zaterdagen (direct na de koffie om 11 uur) in en rondom de kantine doorgebracht voor hun theorie en praktische workshops. Minder zichtbaar voor ons Pijnenburgers is de tijd die ze hebben geïnvesteerd door de opdrachten op de ELO te maken. (ELO = de Electronische Leer Omgeving van de Atletiekunie) In het komende seizoen zal het Pijnenburger trainersteam dus versterkt worden met de volgende 6 trainers op niveau 3! Marieke Geerligts, Yvonne Sebel, René Hilhorst, Hans van Hees, Jan de Groot en Frans

Verweij. Goed gedaan allemaal, complimenten voor jullie inzet, doorzettingsvermogen en bijzondere enthousiasme voor het trainersvak. Dit alles werd natuurlijk ook mogelijk door de inzet van de praktijkbegeleiders: Ben Kersbergen, Ad van de Brul, Loes Nel, Dymen van Emst en Marlon van Zal. Dank jullie wel voor jullie inzet. Of alle 6 trainers, op het moment dat je dit leest, alle PVB's (Proeven van bekwaamheid) hebben gehaald is op moment van schrijven nog niet duidelijk. Wel hebben ze allemaal 2 tot 4 van de 4 PVB's in hun broekzak zitten. Wat nu rest zijn de beroemde laatste loodjes. 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 direct contact op met Marlon van Zal, marlonvanzal@hetnet.nl. Namens de TCRL, Marlon van Zal

NK junioren in Breda vrijdag 1 en zaterdag 2 juni 2012

Bas Land op de 400 m horden bij de jongens junioren A een 9e plaats met een tijd van 61,39 ondanks een blessure aan zijn hamstring waardoor hij niet voluit kon lopen.
Een bronzen medaille voor Nikki Klarenbeek.
Kylie de Beer werd 14e bij het speerwerpen bij de meisjes B met een worp van 29,00 m
Nikki Klarenbeek won de bronzen medaille bij het speerwerpen bij de meisjes B, met een nieuw PR en een nieuw clubrecord met een worp van 40,27
Kogelstoten meisjes B
Kylie de Beer 17e met een afstand van 10,35
Milou Verboom 18e met een afstand van 10,17
400 m meisjes B
Dewi Postuma liep 65,40
Nikki Klarenbeek liep 61,96 dit is een nieuw PR.



Nikki Klarenbeek

The Stretcher verbindt ook de jeugd van Pijnenburg!

Kort geleden is per mail en in de kantine van "De Pijnenburgt" een vragenlijst over The Stretcher rond gegaan. Als het goed is, heb jij de vragenlijst ook ingevuld? Door alle vragen en antwoorden uit te pluizen weten we nu hoe The Stretcher bij jullie, de jeugd van Pijnenburg, overkomt. AV Pijnenburg vindt het belangrijk om te weten wat er speelt onder de jeugd en daarom waren jullie antwoorden ook zo belangrijk! We zijn dan ook erg blij met de vele verbeterpunten maar ook positieve punten die we hebben ontvangen.



Hieronder is een samenvatting gemaakt van de meest voorkomende antwoorden die leden van AV Pijnenburg hebben gegeven. Lees de samenvatting eens door en als je vragen hebt stel ze dan aan Henny Pot. hpot@xmsnet.nl Ook als je mee wilt helpen met sportieve taken bij Pijnenburg mag je Henny Pot vragen stellen en je aanmelden!

Samenvatting

- *The Stretcher wordt veel gelezen en dan vooral de stukken die mensen zelf leuk vinden. Vooral leden boven de 30 jaar oud lezen The Stretcher het meest.*
- *De leden zijn dus tevreden over The Stretcher, maar*
 - *The Stretcher zou er iets hipper en gezelliger uit mogen zien! Met wat kleur er in zou The Stretcher misschien ook iets meer opvallen.*
 - *In The Stretcher willen de leden van Pijnenburg ook over andere onderwerpen lezen zoals loopsporttips (hoe kan ik veiliger lopen?).*
- *The Stretcher zou hipper kunnen worden door de jeugd van Pijnenburg meer te betrekken, dat zijn jullie dus! Ideeën zijn dan ook van harte welkom en kunnen naar de redactie redactie@avpijnenburg.nl gestuurd worden. Wil je een keer meehelpen tijdens de voorbereiding van The Stretcher ook dan kun je het beste even mailen, graag zelfs.*
- *The Stretcher wordt nu ook al voor wie dat wil per mail verstuurd. Dit vinden veel leden heel fijn, want waar zouden we zonder mail toch zijn....*
- *Als jullie willen kunnen jullie The Stretcher ook digitaal ontvangen.*
- *The Stretcher mag door de jeugd wel iets meer worden gelezen. Vooral als er leuke jeugdactiviteiten zijn of als er een jeugdpagina zou komen?*

Ons team gaat proberen The Stretcher en de website van AV Pijnenburg te verbeteren.
Hierbij is hulp van de jeugd ook zeer belangrijk, dus laat iets van je horen!

Sportieve groet,

De Strategische Werkgroep Communicatie

**Timo van Beek
Gerard Boeren
Wendy de Bonte
Joël de Bree
Everhard van Dijk
Chris Hulstede
Paul Romein**





de 3e Open Soester Kampioenschap Blauwe Paaltjes

Woensdagavond 09-05-2012 is de 3e editie van het Open Soester Kampioenschap Blauwe paaltjes gelopen onder fraai weer. Door de regen van de dag ervoor was het zand goed begaanbaar waardoor het parkoersrecord bij de Heren en Dames flink werd verbeterd.

In totaal deden 145 deelnemers mee aan de loop waarbij de strijd om de origineelste blauwe deelnemer fel was.

Heren:

1. Timo van Beek 14:41 min
2. Vincent Hofmann 14:55 min.
3. Arnout Salomé 14:59 min.

Dames:

1. Sandra van de Grift 19:05 min.
2. Wiebke den Broeder 19:28 min.
3. Jacqueline Drop 19:42 min.

Ludiek:

1. Wiebke en Dirk den Broeder
2. Jur Elzinga
3. Angelique Kraeger

Foto's: Jade Hilhorst



**“De Pijnenburgt”
is van zondag 8 juli
t/m vrijdag 3 augustus
gesloten,
zaterdag 4 augustus
is het weer geopend!**





PR voor Adry de Klein op de marathon

Na 8 jaar tegen zijn PR uit Amsterdam 2004 te hebben aangekeken vond de bijna 55-plusser Adry de Klein het tijd om zijn PR nog eens aan te scherpen. Wat in de marathon van Enschede moest gebeuren.

Na een paar jaar de pech te hebben gehad dat pogingen stranden op tropische temperaturen was het vandaag wellicht iets te koud. Maar dat zijn omstandigheden die Adry beter verteerd.

Vanwege windkracht 4-5 was het veel schuilen achter de brede of smallere schouders van mede-atleten. Zo liep hij zo rond km 16 tot 20 ik achter de (smalle) rug van Erben Wennemars, die als een perfect windvaantje achter twee wat bredere types liep. Net voor het halve marathonpunt moest hij Erben cs laten gaan, maar wel onder de 1.30 op de halve. En dan begin je toch naar dat PR te kijken.

Het laatste stuk moest Adry dan ook veelal solo lopen met aan het einde ook nog enkele venijnige klimmetjes.

Ondanks dat blijf hij het tempo strak houden en finishte hij in 3.06.27. Daarmee zijn PR verbeterd met 2 minuten en 1 seconde, op slechts 4 minuten van de dertiger Wennemars. En goed voor een 4^e tijd bij de Masters-50 met een halve minuut verschil met de winnaar van het brons.

De andere lange afstands atleten deden het wat rustiger aan met drie wedstrijden over 10km. Bij de zomeravondcup in Utrecht liep Maarten Haegens knap naar 35.28 min en grepen Esther vd Grift, Petra Martens, Gerrie den Oude en Lotje Hakker naar de winst in hun categorie. Bij de Geinloop kwam Selina van Vliet 5 seconde tekort voor de winst, maar haar 41.20 was haar beste jaarprestatie.

Bij de Hilversumse Spieren voor spieren Cityrun werd Timo van Beek 25e in een internationaal veld met 34.18 min.

Uitslagen Zomeravondcup Utrecht 10km

MSEN. 3 Maarten Haegens 35.28; 5 Vincent Hofmann 35.51; 9 Bart van de Bunt 37.40

M35. 5 Martin Stolk 41.49; 6 Erik den Oude 41.52

M45. 10 Jos Bloem 42.06; 12 Richard Voorintholt 42.45

M50. 5 Theo van de Beek 40.20; 6 Stef Rasch 41.53

M55. 2 Berend Drenth 43.42; 3 Peter de Groot 44.19; 4 Sjaak Vreugdenhil 44.25

M60. 3 Dirk den Oude 43.54

V40. 1 Esther van de Grift 48.26

V50. 1 Petra Martens 43.49

V55. 1 Gerrie den Oude 46.52

V60. 1 Lotje Hakker 51.35

MPRES. 33 Jeroen Grootveld 44.18; 42 Arno Priem 45.22

Geinloop Driemond 10km

2 Selina van der Vliet 41.20

Spieren voor spieren Cityrun Hilversum 10km.

Timo van Beek 34.18; Jeroen Verboom 37.19; Tim van der Hoeven 38.39

Knap debuut Jos Bloem op Marathon.

Na een maandenlange voorbereiding maakte laatbloeier Jos Bloem zijn debuut op de marathon. Lekker dicht bij huis was gekozen voor de Utrecht Marathon.

Gestart met een richttijd van 3.15uur werd gestart in het groepje met de pacer met die tijd. De 1^e 30km kijken hoe dat ging en als er dan nog wat in de benen zit het laatste stuk versnellen.

Mede door de regen en wind bleef Jos na de 30km toch maar rustig in het inmiddels uitgedunde groepje met

streeftijd 3.15uur zitten, want makkelijk was anders.

Aan het einde kon er toch nog een kleine versnelling af en eindigde zijn droomdebuut met een 24^e plaats bij de Masters 45 in 3.14.37uur.

Op de halve Marathon gaven Maarten Haegens (1.18.42) en Arnout Salomé (1.19.32) elkaar niet veel toe. Maarten scherppte daarmee zijn PR. flink aan.

Bij de dames liep Selina van der Vliet scherp naar een 7^e plaats in 1.32.46.

Uitslagen Utrecht.

Marathon. Jos Bloem 3.14.37

Halve Marathon: Maarten Haegens 1.18.42; Arnout Salomé 1.19.32; Selina van der Vliet 1.32.46; Dirk den Oude Pijnenburg 1.33.56; Gerrie den Oude 1.42.30; Esther Uijtdehaage 1.44.54

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

Afsluiting crosscompetitie bij regiofinale in Woerden.

Met mooi voorjaarsweer werd het crosseizoen afgesloten in Woerden. Tenminste door de toppers die zich via de voorrondes hadden weten te plaatsen voor deze regiofinale waar de beste crossers van Utrecht, Flevoland, Noord-Holland en het bovenste deel van Zuid-Holland voor de titels duelleerde.

Na zich in de voorrondes met zand, bospaden en sneeuw en ijs te hebben geplaagd kregen de atleten nu een pittig parkoers met venijnige klimmetjes met klei en gras voorgeschoteld.

Korte klimmetjes die de kleine, tengere A-junior Anke Suijkerbuijk op het lijf zijn geschreven. Vanwege een

knieblessure afwachtend begonnen, rukte ze in de laatste ronde op naar een knappe zilveren plaats. A2-pupil Henrik Kok had alle 3 de Utrechtse voorrondes gewonnen en was als een van de favorieten gestart. Helaas waren twee atleten uit Warmenhuizen en Den Helder sterker en mocht hij plaatsnemen op de derde plaats van het erepodium.

Pablo Velt (A1-pupil) overtrof zichzelf met een zeer knappe 5^e plaats na een spannende race.

Voor het ploegenklassement konden de B-pupillen Joey Daselaar, Ivo Stolk, Sven van Gestel en Pepijn de Groot trots naar huis met de zilveren bokaal. De ploegen van de D-meisjes en de A2-jongens behaalden brons.

Uitslagen Regiofinale Woerden.

JJB: 13 Koen Koehof
 MJB: 2 Anke Suijkerbuijk
 JJC: 49 Reinder Boekhoff
 MJC: 42 Jente Frints; 44 Ilse de Boer
 JJD-2: 19 Aad Schuilenburg; 21 Luc van Wessel; 32 Jort Meijboom;
 35 Lucas Biesterveld
 JJD-1: 18 Lenart Gijsen; 28 Jimmy van Velzen; 52 Enno Braaksma;
 59 Oscar de Groot
 MJD-2: 9 Wouke van 't Klooster; 10 Sandra van de Grift;
 37 Amber Willems
 MJD-1: 43 Lieke Hulshof
 JPM: 6 Lauren van Beuningen
 JPC: 7 Rens Ploeg; 27 Ralph-Karsten van der Vliet;
 35 Floris Bruinsma
 MPC: 15 Iris Barlo
 JPB: 8 Joey Daselaar; 19 Ivo Stolk; 24 Sven van Gestel;
 32 Pepijn de Groot
 MPB: 11 Daphne van de Waterbeemd
 JAP1: 5 Pablo Velt; 19 Mathijs van Wessel; 44 Hidde Doornkamp;
 66 Raul van Londen
 MAP-1: 32 Elize van Beuningen; 53 Jeske Wiemans
 JAP-2: 3 Henrik Kok; 19 Pim van de Fliert; 36 Carsten Bruinsma;
 53 Stef Ploeg
 MAP-2: 13 Lotte Jacobsen; 49 Anika Northausen;
 55 Milou van 't Land; 56 Dawy Jipat



Anke Suijkerbuijk



Een tweede plaats voor Anke Suijkerbuijk

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



TRAININGSTIJDEN

Trainingstijden baanseizoen tot eind september 2012

Pupillen D: geboortjaar 2005 = mini's

Woensdag	baan	15.00 – 16.00 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	baan	09.15 – 10.30 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen C: geboortjaar 2004

Woensdag	baan	15.00 – 16.00 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	baan	09.15 – 10.30 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen B: geboortjaar 2003

Woensdag	baan	17.00 – 18.15 uur	Vicky Somhorst	06-48703861
Vrijdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Vicky Somhorst	06-48703861

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

Woensdag	baan	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: geboortjaar 2001

Woensdag	baan	17.45 – 19.00 uur	Tim Mout	06-10821687
Maandag	baan	17.00 – 18.15 uur	Tim Mout	06-10821687

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		
			Ben Kersbergen op invitatie		

Zaterdag: Milatraining:

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

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**

Verslag training Duinbraaiers 13 mei 2012

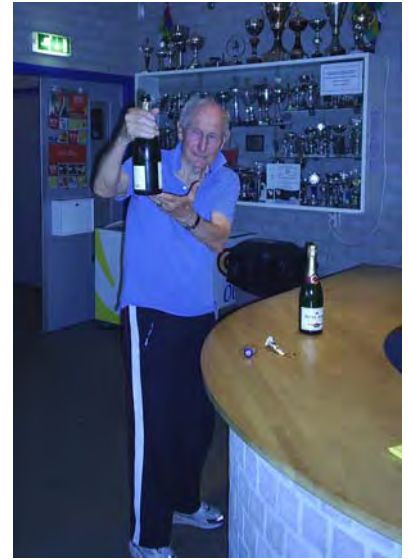
Op een mooie zonnige moederdag, waren we met z'n tien aanwezig om de training aan te vangen. De eerste etappe, het inlopen, voerde ons tot bij het bankje bij de bunker. Hier volgde de bekende opwarm oefeningen. Hierna was de verplaatsing naar Soestduinen. Daar lag een leuk bospaadje om wat intervalwerk te verrichten. Eerst een minuutje lopen, bij fluitsignaal stoppen en streepje trekken, terug en dan met vijf seconden minder, weer naar je getrokken streep en dat daarna nog een keer, met min tien. Toen was de tijd aangebroken om naar het voetbalveld te gaan. Er werden de volgende twee teams gevormd:



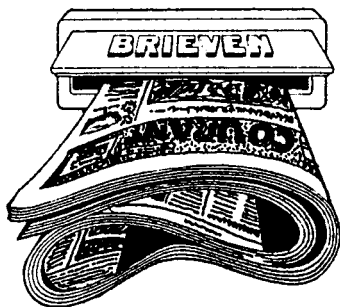
Team Antje met Peter, Rob, Wim H. en Wim S., tegen: team Piet V., Patrik, Jos, Piet T. en Frans. De partijen deden niet veel onder voor elkaar. Er kwamen wel wat kansen, maar de stand eindigde, zoals begonnen, 0-0 dus.

Vandaag bereikte Frans Pels Rijcken de respectabele leeftijd van tachtig jaar. Hiervoor had hij ons uitgenodigd voor een gezellig samenzijn in de "Pijnenburgt". Ook Fons, Wim R. en Harry waren

aangeschoven. Frans z'n vrouw Hermien had inmiddels de voorbereidingen getroffen. Koffie en heerlijke Limburgse vlaai en later zelfs de champagne werden geserveerd. Ondertussen werd er, namens "De Duinbraaiers", een fles wijn, met name Spaanse Rioja, overhandigd, voor z'n verjaardag. Frans sprak nog een woordje van dank uit, ook mede namens z'n echtgenote. Hij had nog een aardige vergelijking met een oude "roeicoach". Het kwam er op neer, dat het vieren van je 80e verjaardag een feestelijke aangelegenheid is, maar dat de persoon in kwestie, daar wel eens een andere gedachte over heeft. Na afloop had trainer Piet V. nog een verrassing in petto, voor de echtgenotes van de leden.



WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE
SOESTER COURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weedestraat 227 - 3761 CD Soest

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

Contact advertentie

Gezocht :
contactlensdragers m/v
om de nieuwste daglens van
Ciba Vision uit te proberen.



Neem contact op met :
Hans Nota Optiek
Van Weedestraat 87 te Soest
Telefoon 035.6017120

Resultaat van de enquête over The Stretcher.

Als bekend is onlangs een enquête gehouden over The Stretcher met de bedoeling een beeld te krijgen over de tevredenheid van leden over The Stretcher en meningen en ideeën te horen over mogelijke verbeteringen in o.a. opzet, inhoud en verspreiding.

Aan alle leden, van wie in de ledenadministratie een e-mailadres bekend is een uitnodiging voor deze enquête toegestuurd met de vraag deze in te vullen.

Leden, van wie geen e-mailadres bekend is hebben de gelegenheid gekregen om na de training de enquête in "De Pijnenburgt" in te vullen.

De response op deze enquête was bijzonder goed; maar liefst 35% van alle leden, te weten 301 leden hebben de enquête ingevuld. De spreiding over leeftijd van de invullers en soort lid is een tamelijk goede afspiegeling van ons ledenbestand.

We hebben een aantal antwoorden ook gegroepeerd naar leeftijdscategorie van de invullers.

We zijn erg blij met de vele goede kritische, maar vooral ook constructieve opmerkingen die we hebben mogen ontvangen en we zullen daar dankbaar gebruik van maken. Er is ruimschoots gebruik gemaakt van de mogelijkheid om opmerkingen te maken, suggesties te doen ed.

Samenvattend kan worden gesteld:

- *The Stretcher wordt over het algemeen goed gelezen en blijkt duidelijk te voorzien in een behoefte van de leden.
Met uitzondering van de categorie tot 30 jaar (12%) leest zo'n 30% The Stretcher altijd. The Stretcher wordt door 25% van alle invullers grotendeels, vooral ook selectief gelezen.*
- *De leden zijn tevreden tot erg tevreden over The Stretcher, maar*
 - o *De vormgeving zou wat meer eigentijds, dus wat "flitsender" kunnen. Ook het formaat, waarom niet A5 en uitvoering in kleur worden voorgesteld. Het oordeel is voornamelijk neutraal en voldoende (80%) en relatief weinig goed (10%)*
 - o *Enkele rubrieken worden niet zo noodzakelijk geacht; zouden iets anders moeten of worden wat gemist (loopsporttips ed.);*
 - o *Indeling zou mogelijk wat overzichtelijker kunnen.*
 - o *Over redactieondersteuning bijvoorbeeld door de jeugd zijn ook ideeën aangedragen.*
- *De wijze van verspreiding vindt men uitstekend. Waarom nog toesturen als men hem niet meeneemt; dat bespaart veel kosten. Bovendien staat hij ook op de website.*
- *De frequentie van verschijnen wordt positief beoordeeld. Voldoende tot goed 70% en neutraal 25%, waarbij de jongste leeftijdscategorie meer*

neutraal is (34%) en wat minder voldoende en goed aangeeft (65%)

- *Een aantal leden heeft gemeld wel op een op andere manier te willen bijdragen.
De enquête was anoniem daarom willen wij graag dat degenen die hebben aangegeven mogelijk een bijdrage te leveren zich bij ons melden. We kunnen alle soorten hulp goed gebruiken.*
- *Het voorstel van de digitale nieuwsbrief is door alle leeftijdscategorieën heel positief ontvangen. De meeste voorkeur gaat uit naar een nieuwsbrief die uitkomt wanneer er iets te melden is. Men wil dan veelal geen uitvoerige verhalen, maar korte bondige berichtgeving.*
- *Ook het voorstel voor een digitale Stretcher heeft veel meer bijval geoogst dan verwacht. Nog geen 10% wil The Stretcher ook op papier houden en tot onze verbazing is dat door de jongste categorie meer aangegeven dan door de oudere categorieën. Aangedragen argumenten hiervoor zijn o.a. kosten- en milieubesparing, maar ook dat de website een deel van de functie van The Stretcher zou kunnen overnemen.*
- *Enkele suggesties betreffen niet zo zeer The Stretcher, maar deze zijn doorgegeven aan het bestuur met de vraag dit in behandeling te nemen.*

Wij zullen de resultaten van de enquête gebruiken om The Stretcher, maar ook de website waar mogelijk te verbeteren en werken aan invoering van een digitale nieuwsbrief.

Duidelijk is dat een goede afstemming op elkaar van de functies van The Stretcher; de Website en de Digitale Nieuwsbrief erg belangrijk is voor doelmatige en effectieve informatieverzorging. We zullen hierbij een goed evenwicht moeten bereiken tussen digitale informatie en informatie op papier; we moeten zo veel mogelijk leden bereiken.

Belangrijk is vooral ook dat de beheersbaarheid, privacy en veiligheid van de digitale toepassingen gewaarborgd zijn. We zijn echter ook van mening dat we onze ogen niet moeten sluiten voor de ontwikkelingen.

Een volledig rapport van de enquêteresultaten is te raadplegen op onze website en in "De Pijnenburgt" ligt een exemplaar ter inzage op de informatietafel.

Wij willen graag iedereen die de enquête heeft ingevuld hartelijk danken voor hun input, want het was voor ons heel belangrijk.

De Strategische Werkgroep Communicatie:

<i>Timo van Beek</i>	<i>Gerard Boeren</i>
<i>Wendy de Bonte</i>	<i>Joël de Bree</i>
<i>Everhard van Dijk</i>	<i>Chris Hulstede</i>
<i>Paul Romein</i>	



Jacco de Bruin

UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

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



"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



Fitstart 2012.

Fitstarters zijn goed bezig - veel animo en enthousiasme.

Op zaterdag 16 april 2012 is de fitstart van start gegaan. De ons allen bekende fitstart wordt jaarlijks door AV Pijnenburg georganiseerd om beginnende lopers te leren hardlopen. Dit met als doel om plezier in het lopen te krijgen en na 25 lessen verder te gaan met hardlopen. Aan het eind van de fitstart zijn de deelnemers, afhankelijk van hun mogelijkheden, in staat om 15 tot 25 minuten ontspannen te kunnen hardlopen.

Veel animo voor deelname en 9 trainers aan de slag

Dit jaar is er weer bijzonder veel belangstelling voor de fitstart. Maar liefst 60 personen hadden zich aangemeld om deel te nemen. Hierdoor was het zinvol om de groep in tweeën te splitsen. De trainingen worden gegeven op de woensdag (ochtend of avond) en op de zaterdagochtend. Dit jaar was voor het eerst de mogelijkheid om ook op de woensdagochtend een fitstart training te volgen. Ongeveer 12 fitstarters maken wekelijks gebruik van deze mogelijkheid. Ook de omvang het trainerscorps is uniek. Maar liefst 9 trainers verzorgen, onder coördinatie van Marlon van Zal, de trainingen. Het trainersteam van de fitstart 2012 bestaat uit de volgende trainers: Frans Jansen, Loes Nel, Marlon van Zal, Christiaan Wattel, Dymen van Emst, Jur Elzinga, Erna Tiggelman, Ad van der Brul en Co van Limburg. Er wordt gewerkt vanuit één trainingsprogramma met een gezamenlijk besproken opzet.

Enthousiast aan de slag met het trainingsprogramma

Tijdens de eerste training werden de fitstarters hartelijk ontvangen, is er algemene informatie gegeven en de eerste stappen zijn gezet. Daar waar we tijdens de eerste training zijn begonnen met een kernprogramma van 7 keer 1 minuut dribbelen en een afsluiting (ook wel toetje genoemd) van 2 minuten dribbel. Gedurende de trainingen wordt de duur vergroot. Halverwege het programma lopen we 7 keer 2 minuten ontspannen hard en een toetje van 7 minuten dribbel. In de eerste helft van het programma is ook een fittest georganiseerd en een les nordic walking en powerwalk gegeven. De trainingen zijn afwisselend voor beginnende lopers. Ze worden regelmatig verrast door de mooie trainingslocaties waar AV Pijnenburg over kan beschikken. De vorderingen van de fitstarters is na de 15^e training al duidelijk zichtbaar. De deelnemers van de fitstart krijgen regelmatig complimenten en applaus van andere lopers van AV Pijnenburg. En dat verdienen ze.

De deelnemers zijn enorm enthousiast. De opkomst bij de trainingen is hoog. Ook zijn deze fitstarters enorm leergierig en bezitten ze over een groot doorzettingsvermogen. En onderling ontstaat er al een mooie samenhang. Bij het inwandelen is het echt niet stil in de groep, maar iedereen spreekt met iedereen. Het is voor de trainers van de fitstart bijzonder leuk om aan een gemotiveerde groep training te geven. En velen hebben al aangegeven graag ook na de fitstart verder te willen. Het ligt in de bedoeling om één nieuwe groep te formeren en voor de "snellere" fitstarters een mooie plek binnen andere groepen te zoeken.

Op de foto zien jullie een deel van de fitstarters en de trainers Christiaan, Marlon, Erna en Jur.

Namens het fitstart trainersteam 2012,

Jur Elzinga



Resultaat van de enquête over The Stretcher 2.

Zoals in het gerapporteerde resultaat van de enquête over The Stretcher is gemeld heeft een aantal leden aangegeven een bijdrage te willen leveren aan de redactie.

De enquête was anoniem en daarom zijn de namen van deze leden meestal niet bekend omdat ze niet hun naam erbij hebben vermeld. Wij willen heel graag dat deze leden zich melden bij de werkgroep Communicatie en met name bij:

Gerard Boeren; Tel.: 035- 6021171;
E-mail: gaboeren@tiscali.nl

en/of Chris Hulstede; Tel.: 035- 6011470;
E-mail: marga_chris@hulstede.demon.nl
want we kunnen elke hulp erg goed gebruiken. Elke vorm van hulp, of het nu gaat om redactioneel werk; aandragen van kopij; signaleren van nieuwsberichten; websiteonderhoud; communicatieondersteuning intern zowel als extern; is welkom en dat geldt ook voor de Website en de Digitale Nieuwsbrief.
Wij zien reacties met belangstelling tegemoet.

De Strategische Werkgroep Communicatie



Chr. Basisschool Postiljon eerste Olympische schoolsportdag 18 april 2012



Winst voor Selina van der Vliet in Steenbergse Marathon

In het West Brabantse Steenbergen ging Selina van der Vliet van start voor de marathon tijdens het NK Ultralopen. Dit betekende wel 21 keer hetzelfde rondje van 2km lopen met 15 bochten per ronde met stoepje op en stoepje af. Niet ideaal maar als Steenbergen je geboorteplaats is neem je dat voor lief.

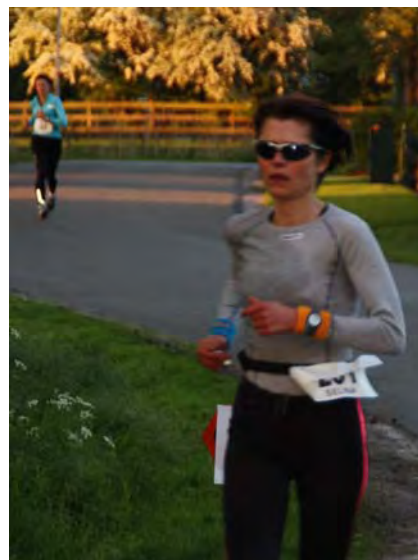
Na een paar kilometer met de kopgroep te hebben meegelopen was het daarna 40km solo doorlopen. Wat haar uitstekend afging want als snelste dame hoefde ze met haar 3.10.21uur maar 3 mannen voor te laten. Vooraf was gehoopt op een tijd van 3.15uur dus was haar tijd een enorme verrassing. En de snelste tijd van een AV Pijnenburg dame van de afgelopen 10-15 jaar.

Bij de Eemmeerloop vanuit Bunschoten door de Eemlandse polder deden 3 AVP-estafetteploegen mee aan de 50km estafetteloop.

Snelste ploeg was de Baarnse BAV/AV Pijnenburg combinatie waar de BAV-er Camiel Kruiswijk samen met AVP-ers Jasper Smit, Jeroen Verboom en Bart vd Bunt en Maarten Haegens de winnende tijd van 2.59.23uur neerzette.

Het team met Timo van Beek, Koen Swart, Mart Reiling, Tim Suijkerbuijk en Wik Breure werd 4^e in 3.10.21uur.

Bij de Masters konden Theo vd Beek, Edgar Cukier, Jos Bloem, Titus Blom en Stef Rasch in Spakenburg hun taart aansnijden om hun 3^e plaats in 3.28.23uur te vieren.



Selina van der Vliet

Marathon Steenbergen.

1 Selina van der Vliet 3.10.21uur

Zomeravondcup Utrecht 10km

Senioren: 5 Maarten Haegens 35.21; 8 Bart van de Bunt 37.11

M35: 4 Erik den Oude 38.11; 8 Martin Stolk 42.38

M45: 10 Jos Bloem 40.42; 12 Richard Voorintholt 42.17

M50: 5 Adry de Klein 39.48; 6 Theo van de Beek 39.51; 11 Stef Rasch 42.16

M55: 3 Peter de Groot 43.41; 4 Edgar Cukier 47.19

M60: 6 Jan van der Lee 46.02

V40: 2 Esther van de Grift 49.23

V55: 1 Gerrie den Oude 46.53

V60: 1 Lotje Hakker 51.59

“Tijd voor iets anders”

Na bijna twintig jaar de verantwoording gehad te hebben over de garderobe tijdens de jaarlijkse Gildefeesten hebben wij (Marga en Gerard Boeren) besloten hiermee te stoppen. We hebben in de persoon van Philip Parlevliet een goede opvolger gevonden. In al die jaren is met behulp van een groot aantal vrijwilligers voor de vereniging het geweldige bedrag van ruim € 25.000,= binnengehaald. Wij danken al die vrijwilligers voor de prettige samenwerking.

*Marga en Gerard
Boeren.*



Groot Haesbeeker Gilde
of Sint Aechten Schuttersgilde van Soest

Ook dit jaar wordt AV Pijnenburg in de gelegenheid gesteld tijdens de Gildefeesten de garderobe te verzorgen. Deze zijn van 22 augustus tot en met 27 augustus.

De opbrengst komt geheel ten goede aan AV Pijnenburg.

Er komt binnenkort een lijst te hangen op het publicatiebord in het clubhuis.

Wil je ook eens helpen de garderobe te bemannen, zet je naam dan op de lijst of stuur een mailtje naar p.j.parlevliet@hccnet.nl of bel 6016096.

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
Loes Nel	035-6010747
Hetty Oude Kempers	035-6029639
Erna Tiggelman	035-6023271
Jan Toscani	035-6947100
Piet Valk	035-6013423
Jan Veen	035-6017313
Wim van de Veen	035-6023245
Annet Verhoeven	035-6011411
Frans Verweij	035-6019946
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

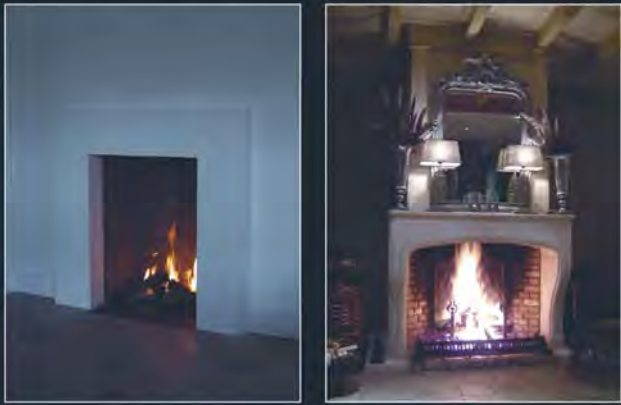
Trainers Senioren.

Wim van Dorrestijn	035-6020727
Ben Kersbergen	035-6090770

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN



Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring



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

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

STILSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN



valk accountancy

Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

In gesprek met

De heer Heerkens, woonachtig aan een prachtige vijver in Overhees, deze wijk heeft alle ingrediënten waar je als oudere beslist wilt wonen! Na een telefonische afspraak, kreeg ik persoonlijk al de indruk, deze welbespraakte man laat tijdens het interview zeker geen stiltes vallen, en geen gebrek aan informatie zal worden verstrekt!

Zoals ik heb begrepen van Gerard Boeren en Gerard van den Berg (mijn mede redactieleden) heeft u in het verleden bij AVP diverse functies bekleed?

Inderdaad dat klopt, ik heb diverse functies op mijn naam staan. Het zal ongeveer 25 jaar geleden geweest zijn, dat door het actief deelnemen aan atletiek van dochter Marloes, ik kennis heb gemaakt met atletiek. Het kwam eigenlijk zo, we reden per toerbeurt naar de atletiekwedstrijden, zoals destijds naar de Vee-markthallen in Zwolle. Zo zat ik geboeid vanaf de tribune te kijken naar de 60 meter van Marloes. En wilde eigenlijk meer betrokken raken door deze sport. Dit hield voor mij in, verbreding en inzicht te krijgen over het technisch gebeuren van de atletiek. Ik werd benaderd door een bestuurslid of ik soms interesse had om een jurycursus te gaan volgen. Na het slagen van deze opleiding was het voor mij duidelijk ook de opleiding voor scheidsrechter via de K.N.A.U. te gaan volgen.

Uit je verhaal op te maken Joop, (want ik mag beslist geen mijnheer tegen hem zeggen) had voor jou persoonlijk het atletiekvirus reeds meester van je gemaakt!

Dat kan je wel zeggen, een belangrijk element was voor mij toch wel om de begeleiding tijdens Pupillenwedstrijden een zinvolle ondersteuning te geven. Ik verwachtte van de pupillen, en uiteraard van de ouders van deze atleten, respect en discipline. Dat wil zeggen, dat er tijdens de wedstrijden de regels welke er binnen de atletiekunie zijn opgesteld, ook werden nageleefd! Uiteraard strikt, maar zeker niet te vergeten met een glimlach en een positieve benadering! Tevens dient er opgemerkt te worden dat A.V. Pijnenburg beschikt over een van de mooist

gelegen atletiekaccommodatie in Nederland, denk aan de duinen en de bosrijke omgeving, een enorme uitdaging om deze atletieksport daar te beoefenen!



Je vertelt met enorm veel trots over je dochters Marloes en Femke, dat zij met evenveel inzet als jij destijds Joop, met heel veel plezier en inzet, atletiek tot uiting brachten.

Ja, daar ben ik zeker erg trots op, om met Marloes te beginnen zij heeft jaren plezier gehad in Soest en daarna de pupillen van atletiekvereniging Pijnenburg getraind. Toen Femke naar Eindhoven verhuisde heeft zij tijdens haar studententijd in de organisatiecommissie gezeten. Dat is ook nog wel leuk om te vertellen, samen met Evert van 't Klooster en Martha Blauw hebben we deelgenomen in mei aan de studenten atletiekwedstrijd (als jurylid) in Eindhoven, het was daar zo ontzettend koud dat er op locatie erwtensoep werd geserveerd!

Tot slot wil ik nog wel een advies uitbrengen aan alle ouders van pupillen en mini's, indien je atletieksport als een verrijking wilt zien, ga dan beslist een jurycursus volgen, dan begrijp je de sport van je kinderen veel beter. En niet te vergeten, het kijkgenot en inzicht tijdens een atletiekwedstrijd in deze veelzijdige sport.

Ik bedank Joop, voor zijn openhartigheid en inzet, zijn informatie omtrent atletiek en wens hem het allerbeste toe!

Redactrice "The Stretcher" Ria van Egdom.

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



Bettina Beauty Care

NATUURLIJK

MOOI!

Lekker ontspannen na het sporten!

Voor u als nieuwe klant

**– Pijnenburg –
Kennismakings
behandeling***

Nu 35.-

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

*Duur van de behandeling 45 minuten.



Clubkampioenen Cross



Pupillen:

vlnr.

boven: Lotte Jacobsen, Joep Bruinsma, Henrik Kok, Rens Ploeg
onder: Pablo Velt, Lauren van Beuningen, Iris Barlo, Jonna Bom, Jeske Wieman, Bas Gerrits
Yasper van Hoegee ontbreekt.



Junioren:

vlnr.

boven: Michelle Witteveen, Pien Jellema, Koen Clevers. Guus Nouwen, Jente Frints
beneden: Sandra van de Grift, Lieke Hulshoff, Ilse de Boer, Amy Sevink, Aad Schuilenburg
Bradley Groenestein, Koen Koehoff, Anke Suijkerbuijk en Lenart Gijssen ontbreken.



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

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

SCHEMA BARDIENST 2012

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
jun	2	Ton Ruepert	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472
	9	Marga Boeren	Tom Andriessen	6026219		
	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
	14	Kantine wegens vakantie gesloten				
	21	Kantine wegens vakantie gesloten				
	28	Kantine wegens vakantie gesloten				
aug	4	Wim van Leek	Annet Korver	6018633	Kaj Untersalmberger	0334555329
	11	Leo Kortekaas	John Zabicki	030 2250465	Hannie van de Brink	6090647
	18	Herman Schoemaker	Annette Steenman	6090808	Gert de Bree	6016118
	25	Ton Ruepert	nieuw		Wilma Hoogenboom	6023361
sep	1	Wim van Dijk	Nienke Alkema	6013463	Marie Hornung	
	8	Leo Kortekaas	Joyce Stol	6012323	Jos Bloem	06 38062933
	15	Gerard Boeren	Hans van Hees	6026618	Hilda v d Heiden	6010139
	22	Wim van Leek	José van Dalen	6029134	Marga Bos	6016883
	29	Herman Schoemaker	Philip Parlevliet	6016096	Fenna Valk	6016096
okt	6	Ton Ruepert	nieuw		nieuw	
	13	Marga Boeren	Ivonne Jansen	5421610	Willy Versteegh	6013156
	20	Wim van Dijk				

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



Elektrofort
SCHAKEL TUSSEN DUURZAAMHEID EN COMFORT

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

VRAAG KOSTELOOS ONZE BROCHURES AAN



Comfortabel duurzaam wonen en werken



Duurzame energie



Laadstations elektrisch vervoer

ADVERTEREN IN THE STRETCHER:

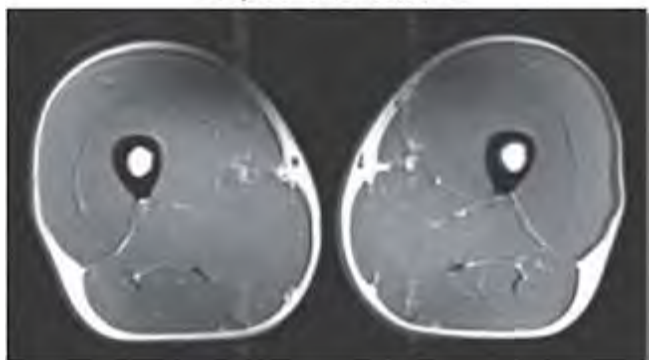
redactie@av
pijnenburg.nl

Verzoek van de
redactie:

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

Zichtbaar gezonder oud door triathlon

40-year-old triathlete



74-year-old sedentary man



70-year-old triathlete



De fitte 60'ers en 70'ers in onze club zijn het levende bewijs dat sporten je lang gezond houdt. Maar of zij nog steeds net zo sterk zijn als toen ze 40 waren, dat is maar de vraag. Het is namelijk algemeen bekend dat de hoeveelheid spieren afneemt als mensen ouder wordt, en daarmee ook de spierkracht. Na ons 40e levensjaar verliezen we elke 10 jaar zo'n 10% van onze spiermassa. Althans, dat is wat algemeen is aangenomen. Maar in de meeste studies, waar deze aannames op gebaseerd zijn, worden jonge en oude bankzitters bestudeerd. Hoe zit dit dan bij sportende ouderen?

Dat blijven bewegen gezond is, is wel bekend, maar het was nog niet bekend of sporters ook zoveel verlies van spiermassa en spierkracht hebben als ze ouder worden? Een groep Amerikaanse onderzoekers wilden dit beter uitzoeken en bestudeerden 40 "master athletes" van 40-81 jaar oud. Deze sporters, 20 mannen en 20 vrouwen, trainden gemiddeld zo'n 4-5 keer per week, en deden aan hardlopen, fietsen en/of zwemmen. De atleten werden in leeftijdsgroepen van 10 jaar ingedeeld, en de onderzoekers keken onder andere naar gewicht, vetpercentage, en hoeveelheid spieren in de bovenbenen, en deden een aantal krachttestjes met de atleten. Een interessante conclusie was dat 60-plussers wel minder kracht hadden dan de 40- en 50-jarigen, maar dat er na die leeftijd er nauwelijks verzwakking meer optrad. Het krachtsverlies bij deze sporters was zeker minder dan de alom aangenomen 10% per jaar. Dus, stelden de onderzoekers, sporten houdt je spiermassa in stand, zelfs tot het 80e levensjaar. Omdat er niet zoveel proefpersonen waren, zaten er slechts 5 mensen in één leeftijds/ geslachtsgroep.

Ook worden in deze studie verschillende mensen met elkaar vergeleken, en dat is eigenlijk als appels met peren vergelijken. Beter zou het zijn om veel 40-jarigen te onderzoeken en hen elke 10 jaar terug te laten komen, maar dan duren zulke studies wel erg lang. Ook zou het beter zijn geweest om zowel bankzitters als sporters te nemen, en die resultaten naast elkaar te zetten, in plaats van naar één groep (de sporters) te kijken. Dus de conclusies uit deze studie moeten misschien met een korreltje zout genomen worden.

Maar de resultaten van één onderdeel van de studie zijn zo duidelijk dat je er niet omheen kunt. De onderzoekers maakten van sporters en niet-sporters een MRI-scan van de bovenbenen. Met zo'n MRI-scan kun je onderscheid maken tussen weefsels, zoals bot, spieren en vet. Op het plaatje zijn drie van deze MRI-scans te zien: de bovenste, een actieve man van 40, heeft veel spieren. Het is goed te zien dat een man van 74 die niet actief is, haast geen spier meer over heeft, terwijl de 74-jarige triatleet nog net zoveel spieren heeft als de man van 40.

Met genoeg beweging neemt de hoeveelheid spieren dus niet zo sterk af tijdens het ouder worden, waardoor, stellen de onderzoekers, mensen langer voor zichzelf kunnen blijven zorgen. Een groot voordeel dus voor de sporters zelf, hun omgeving, en de maatschappij. Dus, wie gezond oud wil worden, doet aan triatlon, maar met een iets minder heftige sport lukt het vast ook wel. Nu alleen nog even 50 jaar volhouden...

JKT3 zet persoonlijk record Eemmeerloop op scherp.

Ondanks het debacle van 2011 verscheen het JKT3 Running Team wederom aan de start van de Eemmeerloop 2012. Wilde het JKT3-team dit keer weer serieus meedoen aan de race, dan moest er weer ouderwets getraind worden (iets wat er bij deze ras studenten - die hun faam hadden achtergelaten in Soest toen ze gingen studeren – nogal eens bij in schoot). Echter was dit de voorwaarde die Rob Jansen (bondscoach van Indonesië) had gesteld, om het team weer te gaan coachen voor, tijdens, maar ook na de race. Zondagochtenden om 10:00u sharp werd er getraind, smoesjes werden niet geaccepteerd en zelfs

de week voor het begin van de Eemmeerloop, werden de smartphones ingeleverd en sliepen de boys thuis bij moeders om niet aan de verleidingen des levens blootgesteld te kunnen worden.

Op zaterdag 12 mei jl. om 9:15u vertrok het team inclusief de gehele crew richting Spakenburg. De ondersteunende crew (die dit jaar overigens was gegroeid tot 5 personen) stellen we graag even aan u voor:

- *Trainer/coach: Rob Jansen*
- *Assistent coach: Thijs Reiling*
- *Mental support/chauffeur: Else Lagerweij*
- *Materiaalman: Dominique Andriessen*
- *Wedstrijdanalyse: Koen Swart*

Na aankomst in de afgehuurde kledkamer onder de VIP-tribune kon de wedstrijdvoorbereiding beginnen. De eerste etappe was voor Wik Breure,

die de naar Argentinië geëmigreerde Joël de Bree moest opvolgen. De druk lag voor de debuterende Breure erg hoog. Na een zeer nette 32.18min kon Wik het stokje overgeven aan JKT3-prominent Tim vd Hoeven. De tweede etappe over ruim 9,5km werd door 'Venderhoeven' gelopen in een tijd van 37.33min. Hierna was het tijd voor een inmiddels vertrouwde naam binnen het JKT3 Running Team. Mart Reiling moest zich gaan bewijzen op de etappe die ook wel L'etappe de Mort (etappe des doods) wordt genoemd. Met een tijd van 35.47min bewees Reiling wederom te beschikken over een overdosis aan doorzettingsvermogen. De vierde man, Timo van Beek (ook wel 'De 4^e man' genoemd) mocht de langste etappe van 14,12km afwerken. Na 50,22min was het team inmiddels 5 plaatsen naar voren opgeschoven en kon Van Beek de laatste loper van het team aantikken: Tim Suijkerbuijk. Ook Suijkerbuijk debuteerde in het team, wat overigens niet wil zeggen dat hij geen bekende is in de hardloopwereld. Al meerdere malen heeft Suijkerbuijk zich in binnen- en buitenland weten te bewijzen en dat deed hij deze keer wederom. Voor de laatste 8,85km had hij slechts 31.49min nodig wat resulteerde in een nieuw PR voor het JKT3 Running Team van 3.07.18!



Helaas greep het team net naast de prijzen en eindigde op de 4^e plek overall. Dit was voor de jongens en de gehele crew echter geen rede om geen 'wedstrijdanalyse' te houden onder het genot van.... Na een korte nacht zijn de heren op zondag 13 mei begonnen aan een 350 dagen durende trainingsstage voor de editie van 2013.

Van links naar rechts: Wik Breure, Else Lagerweij, Tim Suijkerbuijk, Tim van der Hoeven, Timo van Beek, Mart Reiling, Rob Jansen en Thijs Reiling.

Thuis bij

De heer Goudriaan, woonachtig in een bijzonder mooie groene omgeving, omrand met bossen, duinen en weilanden. Deze welbespraakte man was in het verleden een fervent hardloper, maar door pech helaas op dit moment niet meer in staat zijn lievelingssport hardlopen te beoefenen! Maar daar komen we later in het interview nog op terug.

Maar gelukkig voor de Atletiekvereniging Pijnenburg, bent U als vrijwilliger een belangrijke schakel en tot heden ten dage een zeer actief lid. Zoals o.a. bij de Noodwacht, welke U coördineert. Wilt U hierover het e.e.a. toelichten?

Dat zal ik je vertellen, ik heb best een veelomvattende taak binnen A.V. Pijnenburg, ik zorg ervoor dat er bij (grotere) wedstrijden er een netwerk bij Pijnenburg draait, waarop meerdere computergebruikers tegelijk in één bestand kunnen werken. Een verbinding bestaat tussen 6 computers, daardoor werkt de onderlinge communicatie tijdens de verwerking van de uitslagen optimaal. Ik zal je een voorbeeld geven, tijdens de jaarlijks terugkerende Sylvestercross zijn er op locatie Soester Duinen 2 punten waar de finish uitslagen via internet verwerkt worden, tevens vindt er op dat moment een koppeling plaats, naar de bestuurskamer! Er werkt een enorm platvorm hieraan mee, deze medewerkers zijn goed op elkaar afgestemd. Mijn functie betreffende Noodwacht Veiligheidsfunctionaris is een breed begrip, het houdt namelijk in, alle protocollen welke er dienen nageleefd te worden, in en om de trainingsvelden en uiteraard tijdens de georganiseerde wedstrijden door Pijnenburg. Noodwacht bestaat uit 21 blokken, elk blok heeft zijn aangegeven knooppunten. Je moet het zo zien, tijdens de trainingen is er altijd één Noodwacht in de kantine aanwezig, om deze taak goed uit te voeren, zijn hiervoor 70 vrijwilligers beschikbaar. Die 2 maal per jaar als noodwacht worden ingezet.

Rob, over je atletiekverleden gesproken, wanneer begon de liefde voor deze sport? En de eventuele resultaten hiervan?

Mijn atletiek verleden, je ziet hem denken, ja wat zal ik zeggen, een geruime tijd geleden begon ik met atletiek. En mijn resultaten, ach dat vond ik op dat moment niet zo'n belangrijk issue, van snelheden moest ik het niet zo hebben, maar wel mijn prestatiedrang, dat was enorm. Ik trainde destijds 3 keer per week in de B-groep. En lopen, ja als een diesel! En niet te vergeten, mijn uithoudingsvermogen. Als voorbeeld kan ik je wel meegeven, mijn deelname aan de Bergrace in Wageningen, aan deze wedstrijd heb ik een bijzondere herinnering, wat nog op mijn netvlies geschreven staat!

Ik kop deze vraag in met Waar kunnen ze je 's nachts voor wakker maken, wat eten of drinken betreft? Of wil je überhaupt, 's nachts niet gestoord worden?



Rob kijkt nu met een gezicht van, deze vraag had ik even niet verwacht, maar weet je zegt hij, schrijf maar op, een heerlijke kop koffie die gaat erbij mij altijd wel in, dus ook 's nachts!

Wat is je levensvisie Rob, je weet wel hoe je het beste in het leven kan staan? Of vind je dit een al te filosofische vraag?

Nu daar heb ik een kort antwoord op, gewoon doorgaan en onder alle omstandigheden een positieve instelling hebben, dan kom je echt een heel eind in het leven!

Mis je nog een vraag, welke er zeker gesteld dient te worden?

Jazeker, informatie betreffende mijn afwezigheid deelname B-groep trainingen. Aangezien, deze vraag regelmatig aan mij wordt gesteld. Ik had namelijk de pech, tijdens aankoop hardloopschoen op een loopbaantje van 10 meter, mijn enkel te breken. Dit had tot gevolg, een langdurig proces van ziekenhuis bezoek en het oplopen van een bacterie, daardoor een wond van 10 cm groot. Gelukkig is deze wond inmiddels hersteld. Maar tot op heden draag ik aangepast schoeisel. Afgelopen winter liep ik in de sneeuw met mijn sandaal sneeuw te scheppen! Ik zal je vertellen, geen pretje! Wat de toekomst gaat brengen, mij werd verteld door een gespecialiseerd behandelkliniek St. Maarten dat ik eerst een half jaar ontstekingsvrij moet zijn voor verdere stappen van opereren, maar ik hoop van de zomer dat ze mij kunnen opereren! Dat wordt een pen in beide enkels



of een kunstgewricht. En het slechte nieuws is dat ze niet beide enkels tegelijk kunnen doen, dus het wordt tweemaal revalideren. En het goede nieuws is, dat ik binnenkort mijn aangepaste bergschoenen aangeleverd krijg!

Tot slot, ik begrijp dat sport volop bedreven wordt binnen jouw gezin, klopt dit?

Mijn vrouw beoefend wekelijks met veel plezier Nordic walking, en mijn zoon Tim is een fanatieke hardloper. Maar mijn kleindochter Jaimy, presteert momenteel betreffende hardlopen niet onverdienstelijk! Ze is op dit moment aardig in vorm!

Met moeite neem ik afscheid van deze veelzijdige man, met een kelder vol van zijn collectie Mc Donald figuren, horloges e.d., te veel om op te noemen. Hierdoor wordt hij regelmatig door de pers benaderd en heeft hij inmiddels in diverse kranten gestaan! Zelfs Hart van Nederland wilde een reportage van hem maken, want zijn unieke uitgebreide verzameling willen velen bewonderen en aanschouwen, terecht!!

Redactrice "The Stretcher"
Ria van Egdome.

Krijkamp Den Oude

accountants belastingadviseurs

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

Atelier "De Ontdekking"

Voor uw:

- Kinderfeestjes
- Vriendinnenmiddagen
- Collega- en/of vrijgezellenmiddagen

Maak samen iets leuks, leer elkaar eens anders kennen d.m.v.:

- Schilderen
- Schetsen naar de natuur
- Bloemschikken
- Afternoon Tea

Ook verzorgen wij teken- en schilderlessen voor volwassenen en kinderen.
Voor info en afspraak:

Atelier "De Ontdekking"

Ericaweg 2 Soest
Tel.: 035 6021271

colimburg@casema.nl
margrietlimburg@casema.nl



Uitje van de Kantinecommissie

Wij, de leden van de kantine commissie hebben weer heel veel werk verzet en vele uren in de kantine, soms tot heel laat, doorgebracht.

Gelukkig is ook voor ons eens per jaar een leuk uitje weggelegd.

En dit jaar vond dit uitje op 21 april jl. plaats.

De dag begon met stromende regen maar tegen de tijd dat wij op Soest Zuid de trein namen brak er een zonnetje door en het bleef de verdere dag gelukkig droog.



Om 13.00 uur reden we richting Utrecht en direct na aankomst stapten wij op de boot om een rondvaart door de mooie grachten van Utrecht te maken. Hierna bij het gezellige Olivier café (een voormalige kerk) van een hapje en drankje genoten.

Na zo'n anderhalf uur werden wij opgehaald door een gids die ons de "hotspots" van Utrecht liet zien met

daarbij de nodige uitleg. We zijn weer wat wijzer geworden!

Inmiddels was de middag voorbij en togen wij richting



Humphrey's waar een heerlijk driegangen diner op ons stond te wachten, uiteraard vergezeld door diverse drankjes.

De entourage was geweldig. Hoewel het behoorlijk vol zat had men voor ons de tafel gezellig gedekt in een soort spelonk zodat wij heel knus met ons eigen groepje konden genieten. En gezellig was het!

Wij hebben weer nieuwe energie opgedaan en kunnen er weer tegen. Het wordt een drukke tijd.

Veel trainingen, wedstrijden, schoolsportdagen en diverse andere evenementen staan op het programma, maar wij zullen er voor zorgen dat iedereen weer kan genieten van een welverdiend bakje koffie/thee e.d.

Marga Boeren

Nieuwe Leden van Verdienste

Tijdens de in maart gehouden Algemene Ledenvergadering zijn Everhard van Dijk, Chris Hulstede, Wim van Leek, Ineke Schoemaker en Joke van Zal benoemd tot Leden van Verdienste.



GILDELOOP 2012 Woensdag 22 augustus 18.30 uur

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

De Jeugd t/m 12 jaar loopt een ronde over een afstand van 1.455 meter. De start van de Jeugd is om 18.30 uur bij de Oude Kerk op de Kerkstraat. Zij lopen rechtdoor via het Kerkpad ZZ vervolgens gaan ze rechtsaf de Lange Brinkweg op, rechtsaf de Eemstraat in en dan een klein stukje Kerkstraat over om vervolgens linksaf via de Peter v.d. Breemerweg alweer richting de finish (bij het feestterrein) te gaan.

Natuurlijk zijn er prijzen voor de 3 snelste lopers, jongens en meisjes, in 2 leeftijdscategorieën (t/m 9 jaar en 10 t/m 12 jaar). De prijsuitreiking voor deze jeugd vindt direct na afloop plaats op het feestterrein bij de finish.

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

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

De dames en heren bepalen zelf hoeveel van de maximaal 3 ronden van 3.250 meter zij lopen. Voor degenen die gaan voor de 10.000 meter geldt een tijdslimiet van 45 minuten waarbinnen de eerste 2 ronden moeten zijn afgelegd. Voor de lopers die de 10.000 meter hebben volbracht staan voor de eerste 3 dames en heren ook prijzen te wachten zowel in de categorieën jeugdigen, senioren als veteranen.

Deze prijsuitreiking zal na afloop plaatsvinden in de Schaapskooi.

De route is: Peter v.d. Breemerweg, linksaf Hooiweg, linksaf Eemweg, rechtsaf Lange Brinkweg, linksaf Korte Middelwijkstraat, linksaf Kerkpad ZZ, een klein stukje Kerkstraat en dan weer linksaf Peter v.d. Breemerweg. Inschrijven kan vanaf 17.30 uur bij de Schaapskooi schuin tegenover de Gildetent.

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

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

Graag tot ziens!

sport master ready to go!

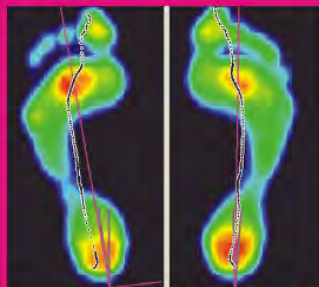
Hardlopen | Inlineskaten | Mountainbiken | Wielrennen | Schaatsen | Triathlon | Zwemmen

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.

Openingslijden:

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



Meerkampen in Soest op 25 en 26 augustus.

Een officiële meerkamp voor senioren en junioren AB op onze baan. Dit gaat gebeuren op 25 en 26 augustus. De atletiekbaan in Amersfoort wordt van een nieuwe toplaag voorzien, dus is in de zomermaanden niet te gebruiken. Daarom komt de organiserende vereniging Altis naar ons toe en houdt de Keistadmeerkampen op 25 en 26 augustus in Soest. En op 26 augustus voor de C en D junioren de Gildemeerkampen (Gildefeesten). Dus Pijnenburgatleten(es) massaal aanmelden bij jullie trainers. Natuurlijk graag nog voor de zomervakantie. Maar kijk ook even wanneer je terugkomt van vakantie of er nog tijd is om je voor te bereiden voor deze meerkampen. Ook ouders die de dagje mee willen jureren zijn van harte welkom.

**ATLETIEKVERENIGING ALTIS ORGANISEERT
DE 8^e EDITIE VAN**



KEISTAD MEERKAMPEN

SOEST 25-26 AUGUSTUS 2012

**Heren / JA 10-kamp
JB 9-kamp
Dames / MA / MB 7-kamp**

**Aanvang zaterdag 11.00 uur
Aanvang zondag 10.00 uur**

Elektronische tijdwaarneming

**Voorinschrijving (online) verplicht
en kan tot uiterlijk 19 augustus 2012**

**Check de site voor alle details,
het laatste nieuws en alle vorige edities!**



In samenwerking met AV Pijnenburg, Soest

**Bijprogramma zondag:
Gildemeerkampen**

**CD-junioren:
60/80/100m-ver-kogel-600m**

LET OP!
IN VERBAND MET
BAANRENOVATIE
IS DEZE EDITIE
IN SOEST
(ER NIET AMERSFOORT!)



www.keistadmeerkampen.nl



Programma van Olympische spelen 2012 in Londen

Hieronder staat het volledige programma van de Olympische Spelen 2012. Dit sportevenement begint op 27 juli met de openingsceremonie. Op 12 augustus vindt in Londen de sluitingsceremonie plaats.

Olympische Spelen juli / augustus 2012		wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo
		25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Atletiek										2	5	7	5	4	4	5	6	8	1
	Badminton										1	2	2							
	Basketbal																		1	1
	Boksen																3		5	5
	Boogschieten				1	1				1	1									
	Gewichtheffen				1	2	2	2	2		2	1	1	1	1					
	Handbal																		1	1
	Hockey																	1	1	
	Judo				2	2	2	2	2	2	2									
	Kanovaren							1	1	2						4	4		4	
	Moderne Vijfkamp																		1	1
	Paardensport							2						1	1	2				
	Roeien								3	3	4	4								
	Schermen				1	1	1	1	2	1	1	1	1							
	Schietsport				2	2	1	1	1	1	2	2	1	2						
	Schoonspringen					1	1	1	1				1		1		1		1	
	Synchroonzwemmen														1			1		
	Taekwondo															2	2	2	2	
	Tafeltennis								1	1					1	1				
	Tennis											2	3							
	Triatlon											1			1					
	Turnen					1	1	1	1	1	1	1	3	3	4				1	1
	Voetbal																1		1	
	Volleybal															1	1		1	1
	Waterpolo																1			1
	Wielersport				1	1			2	2	2	1	1	1	3			2	1	1
	Worstelen												2	3	2	2	2	2	3	2
	Zeilen												2	2	2	1	1	1	1	
	Zwemmen				4	4	4	4	4	4	4	4					1	1		
	Ceremonies																			

Dit is het overzicht van alle onderdelen die op het programma van de Olympische Spelen van 2012 in Londen staan. De cijfers in de rijen van het programma van de Olympische Spelen Londen 2012 geven het aantal medailles aan wat er die dag te winnen valt.

Impressie SCHOOLATLETIEKDAG van de St. CAROLUSSCHOOL 2012

Op woensdag 23 mei 2012 vond op het Atletiekcomplex 'de Pijnenburgt' de Schoolatletiekdag van de St. Carolusschool plaats. Omdat het een Olympisch Jaar is, had de dag een Olympisch tintje. De foto-impressie hieronder laat dat zien.



Hier het opmarcheren van de deelnemende landen/klassen op de prachtige zonnige dag.



Natuurlijk werd het Olympisch vuur ontstoken en de Olympische eed afgelegd.



De Disco Warming-up o.l.v. Anita Klifman voor aanvang van fantastische atletiekdag!

Trainingsweekend 14/15 april Loopgroep a/b

Zaterdagochtend, 9.30 mooi weer, dat ziet er goed uit voor ons trainingsweekend. Ik heb beloofd om Oscar en Alice op te halen en zij staan al gepakt en gezakt klaar. Het is nog stil op de weg dus na drie kwartier zijn we bij de Stay Okay in Apeldoorn. De anderen zijn er ook al en we worden welkom geheten met een lekkere kop koffie.

Jos legt uit hoe het programma voor vandaag en morgen er uit ziet. De mannen zijn dik in de minderheid. Vijf om precies te zijn maar we hebben ons voor genomen om ons door de 24 meiden niet op onze kop te laten zitten. We krijgen onze kamers aangewezen. Wij mannen hebben een zespersoons kamer dus plek genoeg. De "jonkies" hebben de onderste bedden al ingenomen, dus de ouwetjes strompelen de trapjes op naar de bovenste bedden. De sportkleding gaat aan voor de ochtendtraining. Ik



kan niet meedoen vanwege kuitproblemen en besluit om een wandeling door de prachtige omgeving te maken. Marga kan ook niet mee trainen, dus we gaan samen op stap. Zoals gezegd, het is een prachtige omgeving en onderweg zien we vanaf een wilduizichttoren zelfs nog een paar herten. Bij het eind van de wandelroute is er een afgezet gedeelte waar een koppeltje wilde zwijnen met biggen rondscharrelen. Tegelijk met ons komt ook de groep weer aan. Ze zien er niet echt uitgeput uit, dus het programma was blijkbaar niet al te zwaar geweest. Hoeft ook niet want er staat nog van alles op het programma en we zijn er tenslotte ook voor ons plezier.

Gezamenlijk gaan we terug naar de Stay Okay waar er een lekkere lunch op ons staat te wachten. We laten het ons goed smaken, nemen nog een drankje en krijgen te horen wat ons 's middags te wachten staat. Yvonne moet voor haar trainersopleiding een spelmiddag organiseren, dus dat komt goed uit. De spelbenodigdheden worden ingeladen en naar het terrein gebracht waar de verschillende onderdelen worden uitgezet. Marga, Yvonne, Fenna, Conny en ik zijn scheidsrechter. De opdracht van Yvonne: streng maar rechtvaardig en niet laten smokkelen. Nou Yvonne heeft er werk van gemaakt. Er moet een circuitje met zespersoons ski's afgelegd worden, er is een heuvel parcours, er moet over Heugafelt tegels gesprongen worden. Er is een eierrace, waarbij een



hardgekookt (tenminste dat hoop je) ei tussen je dijen vervoerd moest worden. Hierbij blijken de dames in het voordeel te zijn. Zal wel met de anatomie te maken hebben. Tenslotte was er een wasmanden/waslijn race. Onderweg moest een kledingstuk uit de wasmand gehaald worden en dat moest een eind verderop aan de lijn gehangen worden.

Er werd behoorlijk fanatiek gestreden en na afloop moest ieder zich uitdossen met de, soms heel pikante, kleding. Aangekleed en wel werd de terugweg naar ons "hotel" ondernomen. Er waren ook nog winnaars, maar wie dat waren is me even ontschoten. Teruggekomen wat nagepraat en toen aan het avondeten. Was ook heel goed verzorgd.

's Avonds bonte avond waarbij plotseling een nogal vreemde snuiter binnenkwam, die op z'n Utrechts een nogal vreemd verhaal ophing. Hij had het steeds over z'n broer, die ook bij Pijnenburg lid was, maar hij noemde geen naam. Zelf ook nog een paar ouwe truukjes uit de trukendoos gehaald en een gedichtje voorgelezen over ene Bertus, die smoorverliefd was op z'n Hilde. Toen nog een spel met allerlei opdrachten en



tegen middernacht de slaapkamers weer opgezocht. Zondag ochtend, na het ontbijt een training met opdrachten, daarna een boterham uit "het vuistje". Het weekend werd afgesloten met een stadswandeling en eindigde in een gezellig café op het stadsplein. Einde van een ontzettend gezellig weekend. Hartelijk dank aan allen die zich hiervoor hebben ingezet.

Karel Boom

Vuurloopestafette 4/5 mei 2012

Hierbij wil ik, (Ik denk ook namens de andere lopers) André van Zadel, het Comité 4/5 mei, burgemeester dhr. Noordergraaf, buschauffeur Jan van Dijk, fotograaf Jaap van de Broek, de E.H.B.O.'ers, Antonio v.d. Hengel van Eetcafé Centraal (van harte bedankt voor de lekkere dingen onderweg en het uitgebreide ontbijt bij aankomst in Soest) en natuurlijk de fietsers van harte bedanken voor de geslaagde nacht en ochtend van 4/5 mei jongstleden. Het was echt een hartstikke leuk evenement, erg gezellig en heel goed georganiseerd! Zeker voor herhaling vatbaar. Hopelijk tot volgend jaar, en voor wie er nog over nadenkt om een keer mee te doen, ECHT DOEN! Bedankt allemaal.

Groetjes
Monique Kuitert



De aankomst bij het monument bij Braamhage

MASSAGE

Aanraking met aandacht

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

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

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

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

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

Sandra Stolwijk 035 6013874 sandra.stolwijk@planet.nl *Buiten Soest + reiskosten

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

Ik wil je even vertellen over

Mijn prestaties bij A.V. Pijnenburg.

Donderdagmiddag 22 maart op een heerlijke zonnige voorjaarsdag, bel ik aan bij Pim van de Fliert. Ik ben te vroeg, Pim moet namelijk van zijn basisschool "De Achtbaan" nog uit school komen. Maar zijn gastvrije moeder biedt mij een stoel aan op haar zonovergoten terras. Binnen 15 minuten komt Pim met een stralend hoofd om de hoek van de achterpoort kijken. En het interview kan beginnen! Deze prestatiegerichte jongen van 10 jaar, kijkt mij aan van kom maar op met je vragen!



Pim van de Fliert

Wat betekent atletiek voor jou Pim?

Ik vind het erg leuk, om wekelijks naar atletiek te gaan, maar het komt ook regelmatig voor, dat ik totaal geen zin hebt om te gaan trainen. Maar als ik dan bij de atletiekbaan ben aangekomen, en mijn trainer Tim Mout en loopvriendjes zie, dan krijg ik spontaan zin in de training. Ook als ik een wedstrijd in het vooruitzicht heb en dat komt regelmatig voor. Als voorbereiding train ik meestal 3 keer per week. Want natuurlijk wil ik tijdens een wedstrijd een topprestatie leveren! Mijn

streven is om op mijn favoriete onderdeel hardlopen, van mijn trainingsgroep 2e jaars pupillen A zeker tweede te worden!

Je trainer Tim Mout, wat betekent hij voor jou persoonlijk?

Tim betekent erg veel voor mij, hij zorgt voor een goede lichaamshouding (zoals hooglopen) tijdens de training, waardoor mijn techniek tot verbetering leidt. Tevens motiveert hij mij enorm op allerlei terreinen.

Wat is je lievelingsgerecht?

Mijn lievelingsgerecht, nu dat zijn er wel een aantal, een dubbele wopper van Burger King, dat is een enorme grote hamburger. Ik heb eigenlijk ook een voorkeur voor bijzondere gerechten, zoals slakken met een wit sausje. Hij kijkt erbij van, ik krijg bij de gedachten al spontaan trek! En niet te vergeten kikkerbiljetjes, dit niet alledaags eten heb ik in een exclusief restaurant gegeten. Ik kijk hem aan van ja dat zal wel, maar zijn moeder knikt bevestigend.

Pim, ik heb zo'n vermoeden dat je sportieve ouders hebt klopt dat?

Inderdaad, ik heb sportieve ouders mijn vader loopt hard en mijn moeder traint erg fanatiek voor het Goede Doelen project Ropa-Run deze opbrengst komt ten goede voor het K.W.F. Fonds. Maar je snapt wel dat mijn streven is samen met mijn vader de marathon in New York te gaan lopen en van hem wil ik uiteraard winnen. Over fanatiek gesproken!!!! Tevens wil ik woensdag 9 mei tijdens de Open Soester Blauwe Paaltjes Loop er naar streven, om als eerste kind de finish te bereiken.

Het wordt al weer je laatste vraag Pim, en dat is je favoriete technische onderdeel?

Wat mijn favoriete technisch onderdeel is nu dat zijn er verschillende, in de eerste plaats momenteel de bostraining doe ik erg graag, hordelopen, sprinten en uiteraard lekker hardlopen! Trouwens, in het verleden d.w.z. voordat ik met atletiek kennis maakte zat ik op judo. Stoere sport hé vindt je niet?

Het mooie weer lonkt, voor Pim om heerlijk buiten te gaan spelen, dus neem ik afscheid van zijn enthousiaste moeder en spontane Pim.

Redactrice.
Ria van Egdom.

FBE BKS
www.bosmanbedrijven.nl



Onze drive gaat verder!

De Bosman Bedrijven

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



Trainingsweekend 23, 24 en 25 maart in Apeldoorn...

Tsja, eindelijk is het zover, de groepen van Marieke en Co gaan op trainingsweekend in de bossen van Apeldoorn. Het belooft een hel te worden. Van te voren was bekend dat men 3 sets schone kleding, regenkleding en extra schoenen mee moest nemen. We zouden op EXCERCITIE gaan...

Co was het weekend voorzien van hoepels om everzwijnen te kunnen vangen en Marieke had de fluit om loslopende Pijnenburgers in het gareel te houden.

De volgende personen traden aan;

Sjaak, Zwanike, Josien, Annemarie, Marjolein, Marion (naar ik vernomen heb worden deze laatste twee nogal eens verward met de mopperende mannetjes van de Muppetshow), Heidi, Marianne, Gerard (Captain van team Blauw), Tom, Ton, Olof, Marie-Fleur, Petra, Eize, Antionette, Bernadette, Jacqueline, Cecile, Kim, Lilian en Mieke.

Om 20.00 uur arriveerden de eerste Pijnenburgers in Apeldoorn en snel waren we compleet. Schuchter en verlegen alsof we elkaar nooit in "gewone" kleding zagen volgen we Marieke en Co naar het hok waar zij net klaar waren met "de was".

Aan 2-tal lijnen hingen foto's van grote en kleine mensen. Snel werden de teams geformeerd die de juiste foto's bij elkaar moesten zoeken. Grote winnaar werd team Blauw die kennelijk over de beste observatie technieken beschikte (of hebben ze steekpenningen gegeven aan MS = miss steekpenning ook wel Marieke genoemd).

Na een korte nacht werden de eerste Pijnenburgers om 06.40 uur signaleerd. Het zou een lange, lange dag worden.

Na het ontbijt zijn we naar de locatie gegaan (lopend natuurlijk) waar we de hele dag onze basis zouden hebben. Helaas zonder toilet maar wel met ZON heel veel ZON.

Hoewel wij ons voorbereid hadden op een BOOTCAMP bleek dat achteraf wel mee te vallen.

Na een korte exercitie in het bos waar loslopende figuren in de bomen hingen en ons geheugen werd getest (sommigen gebruikten geheel tegen de regels in een i-phone?) was het tijd om te puzzelen. Ook hier bleek team Blauw de grote winnaar maar nu wisten we

het zeker. Er is hier sprake van steekpenningen.

Tijdens het puzzelspel bleek MS team Rood en Groen benadeeld te hebben met een extra puzzelstukje.

Na een estafette in de middag, mochten de Pijnenburgers terug naar het hostel om te genieten van een drankje in de zon.

Na het eten was de Grande Finale. Niet geheel onverwacht reikte MS (sorry Marieke) de steekpenningen (oeps prijzen) uit met als winnaar TEAM BLAUW.

Na een heerlijke avondwandeling (de exercitie viel immers mee) ging de disco aan en het licht uit.

Hoewel de muziek doet vermoeden dat er veel 40-ers en 50-ers bezig waren was het Piet de Barman die een bijzondere smaak had, maar wij Pijnenburgers laten ons niet zomaar uit het veld slaan en dus werd en flink gedanst, gehoelahoepd, gedronken en gegeten.

Zondagochtend om 09.0 uur was iedereen weer paraat.

Zonder ontbijt en een uur minder nachtrust (ivm zomertijd) mochten we achter Marieke aandraven het mooie "Park Berg en Bos" in, voor naar wij dachten een rustige zondagochtendwandeling. Via het park kwamen we bij de Apenheul en daar raakten we Petra en Annemarie kwijt (later bleek voor toiletgebruik). Voor straf werden wij aan de buikspieroefeningen gezet. Toen de dames, na uitgebreid toiletgebruik, waarvan ik u de details bespaar (maar de man die daar werkt heeft de komende jaren nog een trauma) gingen we verder het bos in voor wat later bleek toch nog een ware exercitie... maar wel in een hele mooie omgeving en wederom onder de volle zon.

Na anderhalf uur kwam het Hostel in zicht en daar was het tijd voor een douche en een heerlijke brunch als afsluiter voor een mooi en zonnig weekend in Apeldoorn.

Tot slot...

Marieke en Co bedankt...

Enne voor diegenen die niet mee waren, volgend jaar is de herkansing...

Geschreven door Mieke

KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij

Onmisbaar in elk kantoor



Computeraccessoires



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

www.kantooexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24*
3762 ER Soest

T 035 - 588 9020

KantoorExpert Katwijk
Scheepmakerstraat 63
2222 AB Katwijk

T 071 - 408 0800

KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordeinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht

T 078 - 684 0066

OBSESSIE MET TIJD VERGALT MARATHON

De voorjaarsmarathons staan voor de deur. Duizenden recreatieve lopers staan klaar voor wat zomaar de grootste fysieke prestatie uit hun leven kan zijn. Voor het gros loopt dat uit op een deceptie. Ze lopen niet de tijd "die ze in gedachten hadden". Oorzaak: de obsessie met tijd. Zonde. Laat dat horloge thuis. Loop met je lijf en niet met de klok.

De marathon kan een mooie ontdekkingstocht zijn maar hij wordt om zeep geholpen door het klokje dat negen van de tien lopers bij zich hebben. Maanden, jaren soms hebben ze getraind met schema's waarin afstanden en snelheden zorgvuldig zouden zijn gecombineerd tot een doorwrocht en onvermijdelijk tot succes leidend programma. Op D-dag weten ze tot op de seconde nauwkeurig hoe hard het elke kilometer moet gaan.

Afstands aanduidingen, parcoursklokken en het eigen (gps-)klokje vertellen op elk gewenst moment of de doelstelling wordt gehaald.

Het overgrote deel van de deelnemers laat vervolgens zijn plezier hierdoor vergallen. Elk ijkpunt wordt voorafgegaan en gevolgd door eindeloze reeksen berekeningen, scenario's en fantasieën rondom de eindtijd. Die houden het brein in gijzeling. Terwijl er gelopen moet worden, verliest de loper zich in een neurotisch tellen, urenlang.

Dit is geen ontspannen of anderszins plezierige gemoedstoestand. Bovendien is het een volstrekte verspilling van energie. Bij de start van de marathon staat al vast hoelang de loper die dag over 42,2 kilometer zal doen. Hij kan niet meer trainen, hij kan niet meer rusten, hooguit kan hij nog iets verpesten met drank en voeding onderweg.

Uitslagen 800m Amersfoortse Baancompetitie

1 Jasper Smits 2:04.7; 9 Bart van de Bunt 2:12.2; 14 Koen Koehoef 2:17.2; 25 Erik den Oude 2:26.3; 28 Richard Voorintholt 2:28.2; 30 Martin Stolk 2:29.1; 37 Sjaak Vreugdenhil 2:36.4; 52 Dirk den Oude 2:49.5; 55 Petra Martens 2:57.6; 59 Gerrie den Oude 3:10.6; 60 Lotje Hakker 3:21.9

Uitslagen Seniorencompetitie Grootebroek.

Dames:

Anke Suijkerbuijk 3000m 11.49.50;
Susanne van der Hoeven speer 28.77, hinkstapsprong 9.50m Milou Verboom, kogel 9.16m
Kylie de Beer kogel 8.96m
Dewi Posthuma, 200m 28.08sec, 400m 64.10sec (2x pr)

Mannen:

Sander Abrahamse, 400m 53.19sec
Niels Kleijwegt, discus 28.19m, kogel 8.85m
Marco Jansen, verspringen 6.14m, 200m 23.60sec
Bas Land, 400horden 63.20sec
Jeroen Verboom 1500m 4.16min.
Bradly Groenestein, hoog 1.75m

En voor de rest bepalen de weersomstandigheden de mogelijkheden. Maar ook daar is niets aan te doen. Voor de rest komt het neer op de gave van concentratie. Ontspannen "gaan met die banaan"- met een leeg hoofd – geeft dan de grootste kans op een maximaal resultaat, maar in plaats daarvan verspillt de loper energie aan uren lange hersenspinsels die niets met voortbewegen te maken hebben. Waarmee de kans op "falen" toeneemt.

Energie die je besteedt aan gepieker kun je niet besteden aan het lopen.

Die fixatie op tijd zou nog niet zo erg zijn als het pure verveling was, als je echt niks anders te doen zou hebben onderweg. Maar dat is niet zo. Wie het maximum eruit wil halen op de marathon maakt werk van de verdeling van zijn krachten en besteedt daar onderweg alle aandacht aan. Dat doe je door de reacties van de lijf op je tempo serieus te nemen en je tempo daarop aan te passen – bijna voortdurend. Het is een jammerlijk misverstand dat je op een klokje moet kijken om te bepalen wat voor jou het juiste tempo is. Dat tempo moet je namelijk voelen in je benen. Dat is niet gemakkelijk, maar daarom moet je ook zoveel trainen voor een marathon. Toch is het nog niet te laat: gooi dat horloge weg, loop met je lijf.

Uit: De Volkskrant, Geert Dekker, looptrainer

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

Nederlands record bij avondwedstrijd AV Pijnenburg.

Bij de Intersport van Dam loopinstuif van AV Pijnenburg zorgde het Nederlandse team Greet Vrijbloed, Marja Mulder, Jeanine van Overveld en Simone Geel voor het hoogtepunt van een gezellige en sportieve avond.

Met 4.33.99min. werd het Nederlands record 4*400m Maseters 50+ met ruim 10 sec. verbeterd en was een startbewijs voor het EK Masters veiliggesteld. Eerst moest scheidsrechter Jan Blankestein uiteraard nog eerst de officiële formulieren invullen.

Op de 400m was overigens de winst voor de Soester Yari van der Linde in 54.19min. Ook op de 5000m was er winst voor AV Pijnenburg. Maarten Haegens scherppte hier zijn P.R. aan tot 16.10min.

Eerder op de dag was Jasper Smits succesvol in Hengelo. Daar werd op de vooravond van de FBK-games het NK Studenten gehouden. Op de 3000m steeple chase mocht Jasper na 10.49min. het podium op om het brons op te halen.



Uitslagen Loopinstuif AVP.

5000m: Maarten Haegens 16.19.86; Albert Meijer 17.02.95; Jos Bloem 18.34.20; Theo van de Beek 19.11.17; Titus Blom 19.16.24; Adry de Klein 19.49.69; Edgar Cukier 22.21.32;

800m: Arnout Salomé 2.07.70

P.R. voor Master Petra Martens.

Bij de 3000m van de Amersfoortse Baancompetitie liet Petra Martens zien dat ze weer helemaal terug is naar haar vorig jaar opgelopen leverinfectie tijdens een triathlonwedstrijd. Met haar 12.05min. was de 53-jarige atlete sneller dan ooit op deze lastige afstand. Ook junior Koen Koehof (10.22min.) en neo-senior Jasper Smits (9.40min.) sloten hun wedstrijd af met een beste tijd ooit. Jasper Smits na een foto-finish met Jeroen Verboom die door de jury net 2-tiende voorsprong kreeg toebedeeld.

Ook de Masters Richard Voorinholt en Martin Stolk lieten het op een spannende eindsprint aankomen die door eerstgenoemde in zijn voordeel werd beslist.

Uitslagen Amersfoortse Baancompetitie

3000m: Jeroen Verboom 9:40:6; Jasper Smits 9:40:8; Bart van de Bunt 10:02:2; Koen Koehof 10:22:3; Erik den Oude 10:44:7; Theo van de Beek 11:06:2; Richard Voorinholt 11:23:5; Martin Stolk 11:24:2; Sjaak Vreugdenhil 11:52:4; Petra Martens 12:05:8; Dirk den Oude 12:07:5; Edgar Cukier 12:45:8; Gerrie den Oude 12:53:9; Lotje Hakker 14:28:2



Finale crosscompetitie 10-3-2012 B-pupillen

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



Van de ledenadministratie.

Mensen die het lidmaatschap bij AV Pijnenburg willen opzeggen dienen dat te doen bij de ledenadministratie voor 1 juli 2012. Direct daarna wordt weer de contributie geïnd voor het tweede deel van 2012. Opzeggen kan via e-mail (ledenadministratie@avpijnenburg.nl) of via een briefje.

Ook is er een mutatieformulier waarmee opgezegd kan worden. Dit formulier is te vinden bij het postbakje van de ledenadministratie in de Pijnenburgt direct rechts van de ingang.

Het is gebleken dat niet iedereen begrijpt hoe de Stretcher verspreid wordt.

In principe heeft ieder lid recht op een exemplaar. Echter per huisadres wordt maar een exemplaar uitgereikt. In de afvinklijst wordt bijgehouden wie de Stretcher meeneemt vanuit de kantine.

Van degenen die het blad niet meenemen wordt het blad nagezonden. Echter als de Stretcher een aantal malen niet vanuit de kantine wordt meegenomen dan wordt de Stretcher niet meer nagezonden tenzij er een reden is. Blijkbaar heeft het lid dan geen interesse in ons schitterend clubblad. Bij de pupillen wordt de Stretcher uitgereikt door de trainers/trainsters.

Verder is het mogelijk om de Stretcher digitaal te kunnen downloaden. Het voordeel is minder drukkosten voor AV Pijnenburg, en digitaal is het blad in kleur wat veel fraaier is. Aanmelden hiervoor kan ook via het (e-mail-)adres van de ledenadministratie.

Het ledenaantal is op dit moment (31 mei) 851 personen.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Marjan Boerman	Soest	20-feb-12	Power Walk
Rob Bijl	Bilthoven	22-feb-12	Master
Mirjam van Hamersveld	Soest	22-feb-12	Nordic Walk
Yasper van Hoegee	Soest	29-feb-12	Mini Pupil
Hilde van Bommel	Wageningen	29-feb-12	Recreant
Joep Bruinsma	Soest	29-feb-12	Pupil B
Martin Schuilenburg	Soest	05-mrt-12	Pupil A
Terje Otte	Soest	10-mrt-12	Junior D
Laetitia Mets	Soest	24-mrt-12	Pupil C
Isa van der Heide	Soest	31-mrt-12	Recreant Junior
Danny de Groot	Soest	02-apr-12	Jurylid
Edwine van Ammers	Soest	02-apr-12	Jurylid
Carla van der Heijden	Soest	16-apr-12	Nordic Walk
Jeroen Kops	Soest	16-apr-12	Recreant
Tijmen Willems	Soest	18-apr-12	Pupil A
Joep van Zuilekom	Soest	23-apr-12	Recreant Junior
Eline Noorman	Soest	25-apr-12	Pupil A
Hanneke van Tulder	Bosch en Duin	07-mei-12	Power Walk
Annelien van der Hoek	Soest	12-mei-12	Recreant
Emilie Roelofs	Soest	16-mei-12	Mini Pupil

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

Evert van 't Klooster

Ledenadministratie AV Pijnenburg

**De redactie van The Stretcher wenst alle leden
een prettige vakantie**

Verjaardagen.

Juni.

Ge van Zal	4
Fie Kok	4
Marian Schute	4
Erna Tiggelman	5
Fred Hilligeherken	5
Corine Streefland	5
Germa de Ruig	5
Fenna Valk	6
Astrid Rasch	6
Evelyn Pommer	6
Desiré Butzelaar	7
Marga Hulstede	8
Helko Kok	9
Brenda Dorrestein	9
Jan Sikkema	9
Paul van der Boor	9
Elly Hoogteijling	10
Jennie Prins (50)	10
Gert Noordhoek	11
Co van den Brink	11
Petra Martens	11
Kees Suijkerbuijk	12
Angeniet Helwig	12
Inge Olthof	12
Merijn Kerens	13
Daniël Noorman	14
Annemieke Stolk	14
Marco Ketelaars	15
Fokko Sijtsma	16
Antoinet Schouten	16
Yvonne Lip	16
Wim Roest	16
Anita Klifman	16
Richard van Egdom (60)	17
Addy Nooitgedacht	17
Stef de Beer	18
Lauret Uyland	18
Connie Mellink	18
Hilde van Essen	18
Daphne van de Waterbeemd	18
Yvonne Sebel (60)	19
Nicoline van Gool	19
Patricia la Rose	20
Nienke Alkema	20
Ria van Egdom	20
Joke Baas	20
Peter Brouwers	21
Nienke Köllmann	21
Laurens Bree	22
Erik Oudshoorn	23
Frans Verweij	23
Ria van den Broek	24
Noortje Storm	24
Jip Admiraal	24
Carmen van de Waterbeemd	24
Piet Valk (70)	24
Ans Vervenne	25
Peter Hoekstra	25
Gerrie den Oude (60)	25
Connie Moraal	27
Janna Bots	27
Saskia van Schagen	27
Rian Biesterveld	28
Marleen Lubberding	28

Jan Schuurman	28
Mariëlla Rademaker	28
Tilly Melse	28
Hanneke van Tulder	29
Esther van de Grift	30
Henriëtte Wisse	30

Juli.

Peter Tebbens	2
Wim Schlebaum	2
Marco Beijersbergen	2
Charlotte Maltha	3
Sacha Hilhorst	3
Rita van der Steeg	3
Chiel Bos	3
Karin van Hoorn	3
Pim van den Breemer	4
Robert van Ravenhorst	5
Lucas Biesterveld	5
Irene van Drenth	7

Ria Hol	7
Brigitte van der Lugt	7
Jort Meijboom	8
Rob van den Breul	8
Cor Kamphorst	8
Edith Kooima	9
Hans de Wolff	9
Caroline van der Salm	9
Anneke Lasterie	9
Aaldrik Tiktak	10
Wim van Leek (70)	10
Philip Parlevliet	10
Petri Krijnen	11
Olof van den Broek	11
Rob Versteegh	12
Etty Drenth	12
Ruud de Jong	13
Gert van Dijk	13
Claudia Vos	13
Ton van Daatselaar (60)	14

sport master

ready to go!

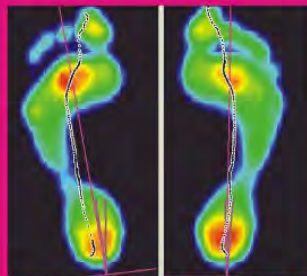
Hardlopen | Inlineskaten | Mountainbiken | Wielrennen | Schaatsen | Triathlon | Zwemmen

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

Ineke Oordijk	14
René Braaksma	15
Kaj Untersalmberger	15
Jeroen Verboom	15
Thea Rademaker	15
Anja Hilhorst	15
Sanne van Keken	15
Stef Ploeg	15
Steven Biesterveld	15
Mark Huijts	16
Suzan den Oude	16
Menno Blom	17
Nancy Vringer	17
Rob van Beek	18
Annelie Lankreijer (70)	18
Karel Boom	19
Romy van de Grift	20
Johan Renes	20
Christine Boon	20
Laura Davey	21
Annet Huntink	21
Sjaak de Koning	22
Hans Faddegon	23
Nelleke Knopper	23
Mirjam Kortekaas	24
Ton Ruepert	24
Niëlle Saly	26
Nuriya Mets	27
Bart Dassen	27
Rik Barlo	28
Tijmen Willems	29
Linette Commandeur (50)	29
Martha Wantenaar	29
Jagna Sax	29
Catharina Honig	29
Vicky Somhorst	30
Zoë Posthuma	30
Jeroen Steenkamer	31
Riet van Doorn	31

Augustus.

Gerard Drost	1
Ingeborg van Dijke	1
Bram Blokzijl	2
Hans van Hees (60)	2
Anne-Mieke Priester	2
Bernadette Lammers (50)	2
Hettie Oude Kempers	2
Ben Mobach	3
Roland Commandeur	3
Lisette Minkels	3
Annemarie Bekker	4
Jos Meesters	4
Hettie Vrolijk	4
Madelon Rademaker	4
Martijn Koolhoven	4
Rob Cozijnsen	5
Marianne Jansen	5
Suzanne Nouwen	5
Pim van de Fliert	5
Lidy van Herwaarden	6
Cora Smit	6
Patrik Kleinegris	7
Martin Stolk	7
André van Zadel	7
José van Dalen	8
Bianca van Hofslot	9

Sylvester Roest	9
Raul van Londen	10
Marieke Geerligs	10
Mandy van Egdom	10
Paul Romein	11
Sumilah van Essen (50)	11
Gert Lamers	11
Frans Hoeke	12
Marco Jansen	14
Olivier Schäffers	14
Koen Swart	15
Mieke Janmaat (50)	15
René Hilhorst	16
Harry Beurskens (60)	16
Wouter Baas	17
Mark Gruijters	17
Engeline Quik	17
Jo Otten	18
Joke Menne	18
Hidde Doornkamp	18
Els Meeuwisse	18
Tammo van Eys	20
Peter van Lint	21
Melanie Versteeg	21
José Voet	22
Marcel Zijlstra	23
Mieke Budel (50)	23
Pieter Hoek	24
Edwin van Galen	25
Ton van der Hoeven	25
Jacqueline Drop	26
Jurjen Elzinga (50)	26
Mirte Klarenbeek	26
Ilona Klarenbeek (50)	27
Maaïke Ketelaar	27
Christiaan Wattel	27
Piet van Willigen	28
Hans Teutelink	28
Chiyeun Gulickx-Lee	28
Kim Westbroek	28
Gerard Boeren	29
Joost Karsten	29
Maarten Haegens	29
Trudy van den Deijssel	29
Ron Zoeteman	30
Arno Priem	30
Jan Versteeg	30
Yvonne van Leijenhorst	30
Julio Römer (50)	30
Mike Lubbersen	31
Marjan Boerman	31
Carla Leber	31

September.

Rob Kleinegris	1
Karin van de Goede	1
Josien van der Laan	2
Wim van de Veen (60)	2
Wim van Dijk	2
René de Groot	2
Janneke van den Hooff	3
Yvonne de Jong	3
Jaimy Schenderling	4
Thijs Köllmann	4
Evi Bom	4
Hans Steenaart	5
Tessa Jansen	6

Jan Hoenderdaal	7
Marga Legierse	7
Hans van de Beek	8
Janet Wetser	9
Rian Kanter	9
Werner Benzenberg	10
Piet Tielens	10
Harry van Berkel	10
Marianne uit den Bogaard	11
Robin Abrahamse	11
Hilde Luytjes	11
Nelly van Nieuwenhuizen	11
Adry de Klein	12
Paula Tewes	12
Monique van der Horst	12
Mark van de Reep	12
Ardi Brouwer	13
Jorine Buitendijk	13
Pieter Vinks	14
Rob Goudriaan	14
Bert Veldhuis	14
Milou van 't Land	14
Fred Burgmans	14
Ingrid Blokzijl	14
Gerda Verhoeven	14
Vincent van Leent	14
Elize van Beuningen	15
Sjaak Vreugdenhil	15
Peter van der Vijgh	15
Ruud Ambags	16
Agnes Sesink	16

Allen hartelijke gefeliciteerd



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest
035-6014832

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

Dag en nacht bereikbaar

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



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



CLINIC MEETING 2012

30 juni - 1^e editie

Op zaterdag 30 juni 2012 zal op de atletiekbaan van AV Pijnenburg de eerste editie van de AV Pijnenburg Clinic Meeting georganiseerd worden. Dit jaar worden de clinics verzorgd door Wilbert Pennings en Roar Strooper.



Roar Strooper

Roar is 41 jaar en werkzaam als sportofficier bij de Luchtmacht. Als speerwerper heeft Roar vele medailles gehaald bij diverse Nederlandse kampioenschappen. Zijn persoonlijke record bij de senioren is 69,54 meter!

Na zijn actieve periode als atleet is Roar bij de atletiekunie als bondstrainer actief geweest. Hij heeft training gegeven aan diverse Nederlandse kampioenen waaronder Kitty van Haperen (56,31 meter) en Peter Mulder (69,11 meter).

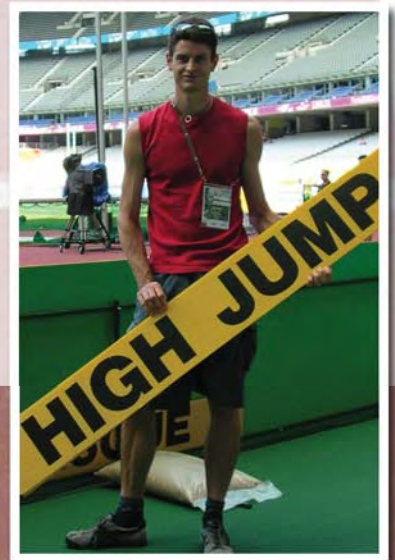
Momenteel is Roar trainer speerwerpen bij de Atletiek Vereniging Attila in Tilburg.

Wilbert Pennings

Wilbert (37 jaar) is dertienvoudig Nederlands kampioen hoogspringen. Zijn records 2,30 mtr (outdoor) en 2,31 mtr (indoor) staan al meer dan tien jaar in de ranglijsten.

In 2000 vertegenwoordigde Wilbert Nederland op de Olympische Spelen in Sydney waar hij zich met een sprong van 2,20 mtr net niet kwalificeerde voor de finale.

In oktober 2008 is Wilbert gestopt met topsport. Hij werkt bij Fokker en geeft training aan talentvolle jonge hoogspringers.



Wanneer : zaterdag 30 juni 2012
Aanvang : 10:00 uur
Waar : atletiekbaan AV PIJNENBURG
Wieksloterweg OZ10
Informatie: www.avpijnenburg.nl

Toegang gratis