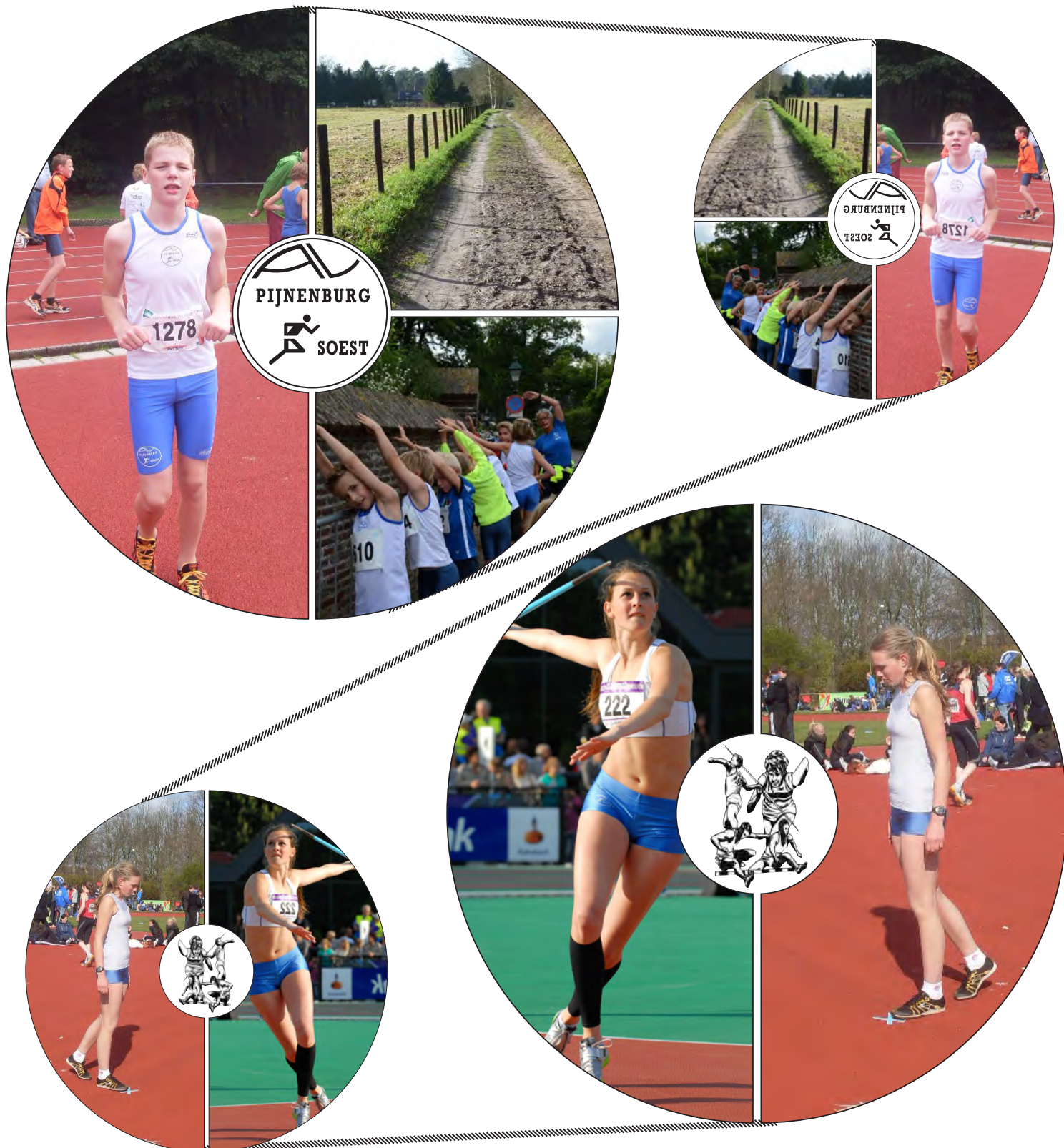


AV PIJNENBURG SOEST



TNT Post
Port betaald

THE STRETCHER



SEPTEMBER - OKTOBER - NOVEMBER 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. 3

Opgericht 1 januari 1984

BESTUUR

Voorzitter:	Evert ten Kate	Chalonthof 2, 3762 CS Soest	tel. 035 6029018
Vice voorzitter:			
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 Dorresteyn, 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 Beckeringhstraat 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.)	wedstrsecrppupillen@hotmail.com	Tel.: 6015759
AB en Senioren:	Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51, Soest (uitwedstr.)	vhofmann@hotmail.com	Tel.: 5430677
Lange afstandsgroep:				
Jurycoördinator:	René Braaksma	Zwaluwenweg 20, Soest	juco@avpijnenburg.nl	Tel.: 6219094

LEDEN-ADMINISTRATIE

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

CONTRIBUTIE-INNING

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

POSTADRES

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

ACCOMMODATIE

De atletiekaccommodatie van AV Pijnenburg is gelegen aan de Wiekslooterweg 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

Neoprint Dorresteinweg 58, 3762 KK Soest Tel.: 6013255

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	Tel.: 5882186
Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	Tel.: 6011470
Evert van 't Klooster	Beckerlinghstraat 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.: pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl
 René Braaksma (jurycoördinator): luco@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
Jasper Smits	Leeuwerikweg 32 Soest	Tel.: 6024472

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	Minstreeplpad 15 Soest	Tel.: 6025474
Loes Nel	Turfstreek 219 Soest	Tel.: 6010747
Marlon van Zal	Beetzlaan 78 Soest	Tel.: 6021605

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 december 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:	Aad Schuilenburg
Onder:	Nikki Klarenbeek – Suzanne Nouwen

Ontwerp voorzijde: Chris Hulstede

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

Van de Voorzitter

Nieuw seizoen, nieuwe kansen!

De zomer is voorbij en een nieuw seizoen is gestart. De Gildeloop ligt al weer –succesvol– achter ons. Hopelijk is iedereen weer een beetje uitgerust, met name onze vrijwilligers, want het was een intensieve periode! De schoolsportdagen (helaas wel wat verstoord door het weer) en het gebruik van de baan en / of de Pijnenburgt door allerlei partijen, vroeg veel inzet! Dank daarvoor! Voor al diegenen die twijfelen of ze na de vakantie wel moeten blijven of gaan sporten, stond er een geweldig – wetenschappelijk- artikel in de Elsevier van mei: Sporten maakt slim, hoe intensief sporten je brein jong houdt. Wij wisten dat met z'n allen natuurlijk al, maar het is nu ook bewezen! Dus zegt het voort en blijf gewoon sporten! Een nieuw seizoen, met volop nieuwe kansen en uitdagingen; denk aan onze Clubkampioenschappen, Bosmarathon, Sylvestercross etc.

Op 30 juni was er de demonstratiedag van de atletiek op onze baan, maar ik moet eigenlijk zeggen de Clinic Meeting 2012. Velen kwamen er op af, maar het kan altijd meer. Twee topatleten (Wilbert Pennings en Roar Strooper) trainden, informeerden en instrueerden. Voor velen een interessante en leerzame dag. Een goede dag die zijn vervolg verdient.

Er was ook hulde bij ons trainerscorps: maar liefst 6 trainers die de LT 3 cursus en het examen met goed gevolg afsloten. Ook behaalde een trainster het LT 2 diploma! Het was pittig, maar het is ze allemaal gelukt. Nogmaals de felicitaties daarvoor! Onze accommodatie is weer een stuk opgeknapt nadat er een prachtig stuk bestrating is gelegd rond onze kracht- en materiaalcontainers. De

gemeente heeft inmiddels de baan laten reinigen en binnenkort wordt de belijning weer opgefrist. Wat ons nog wel zorgen baart is het hekwerk rond de baan. Los van het feit dat het er niet uitziet, is het ook op diverse plaatsen gevaarlijk. Dus let er op bij het trainen en vooral met kinderen! De gemeente komt op korte termijn met een oplossing.

Uiteraard wordt er ook verder gewerkt aan het Strategieproject. In de laatste vergadering van het Algemeen Bestuur is uitgebreid stilgestaan bij de stand van zaken bij de diverse werkgroepen. Er is veel werk verricht en de contouren van de diverse plannen beginnen zich te vormen. In de vorige Stretcher konden jullie al lezen over de werkgroep Communicatie. Het Kurkproject van de Werkgroep Vrijwilligers heeft zijn vruchten al afgeworpen. Jeugd en Wedstrijd zag de eerste serie voorstellen goedgekeurd en een nieuwe vorm van Sponsorbeleid kan worden uitgewerkt. De werkgroep Sportaanbod had wat achterstand opgelopen, maar is inmiddels ook gestart. Dit alles krijgt ook de komende tijd weer zijn vervolg.

Tot slot een oproep: het Bestuur is **op zoek naar nieuwe bestuursleden**. De vacature, die ontstond door het vertrek van Everhard van Dijk is nog niet ingevuld en helaas heeft Saskia van de Vuurst, onze penningmeester aangegeven dat zij door haar drukke werk genooddaakt is te stoppen. Dus heb je interesse of weet je iemand die hiervoor geschikt zou zijn, laat het ons weten of neem contact met mij op! Met sportieve groet,

Evert ten Kate



Trainer Rob Jansen met zijn groep in de Soester duinen.



Bananenrace 2012



Dinsdag 13 november 2012
op de atletiekbaan van AVP

Afstand: 5 km

Limiet serie 1: sneller dan 21 minuten, starttijd 19:30

Limiet serie 2: sneller dan 25 minuten, starttijd 20:00

Deelname is gratis.

Inschrijven: via intekenlijst van tevoren of ter plaatse vanaf 18.30 uur.

Deelnemers: enthousiaste lopers die de 5 km binnen 25 minuten kunnen afleggen.

Voor meer informatie: Maarten Haegens, Alice van de Beek, Titus Blom, Edgar Cukier.



This match is sponsored by the Royal Dutch Bananas Foundation



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

Fit For Feet

POWERED BY **solemate**

INTERSPORT
VAN DAM

SPORT TO THE PEOPLE

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

VAN DE REDACTIE (sept. 2012)

Gelukkig is die lange o zó hete zomer weer voorbij! Jammer was het alleen dat al die regen- en onweersbuien zoveel invloed hadden op het buitengebeuren in Nederland en dus ook in Soest. Desondanks gingen de meeste activiteiten van de geplande zomer(schema) trainingen gewoon door. Veelal vanaf andere locaties dan het AvP-complex. Enkel de wedstrijdathleten en de Nordic Walkers trainten op het AvP-complex en in het erachter liggende Pijnenburgbos. Ja, ook de NW-ers van trainster Loes Nel dus. Verschil moet er zijn én blijven, vinden zij!

Door de vele regen- en onweersbuien waren de paden, met name in het Pijnenburgbos, op sommige momenten vrijwel onbegaanbaar geworden. Daarbij komt nog dat vele ruiters en mountainbikers daar meer en meer buiten hun eigen paden treden en zo de wandelpaden behoorlijk ruineren. Soms snap je niet dat de ruiters op die smalle paden nog op hun paard kunnen blijven zitten. Met eigen ogen waren we er van enige afstand getuige van hoe 2 ruiters hun paarden langs de witte balk bij de vloeivelden manoeuvreerden, om vandaar richting de golfbaan te gaan. Een paadje waar je als hardloper en NW-er nauwelijks doorheen kunt. Jammer dat die BOA's die daar toezicht op moeten houden, zich dit voorjaar en deze zomer vrijwel niet óf zelfs helemaal niet hebben laten zien. Gevolg is dat al die overtreders steeds meer doen waar ze zelf zin in hebben en totaal niet stil staan bij welke schade zij daar aan de wandelpaden aanrichten. Daarbij komt nog dat steeds minder mensen aan te spreken zijn op hun gedrag én hun doen en laten.

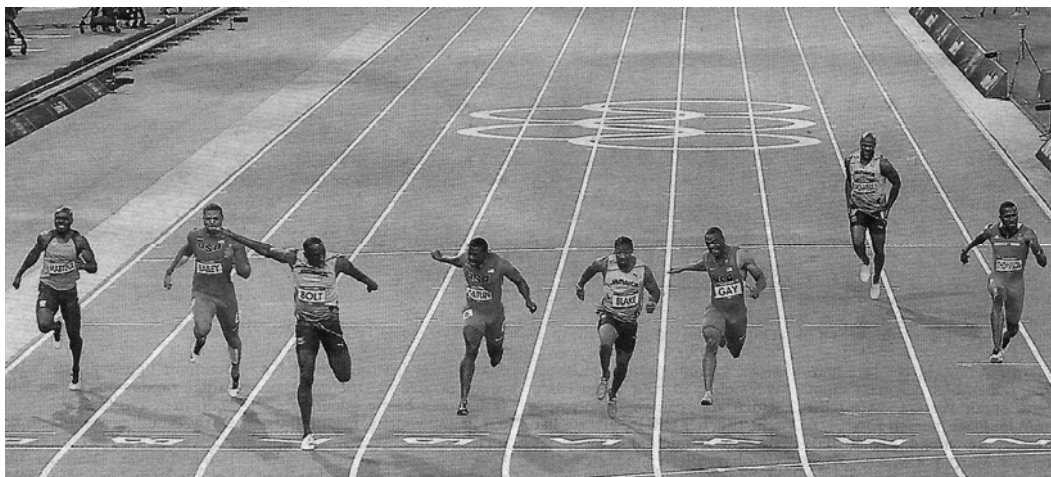
Al bij enige regen zijn de gevolgen op die paden goed waar te nemen: de paden staan blank en de wandelaars moeten net als de ruiters en mountainbikers al eerder deden, zo verraden de sporen, door het struikgewas (bosjes, bomen en planten) ernaast struinen. Dat struikgewas etc. gaat er dus vervolgens ook aan! Zonde, zonde, zonde!!!

Maar gelukkig staat nu het begin van een nieuw loopseizoen voor de deur, zodat we ons vanaf heden

weer drukker kunnen maken over de opbouw van onze conditie en daarmee de frustraties over allerlei andere zaken van ons af kunnen hollen. Vele Pijnenburgers bezitten echter zo'n goede basisconditie dat zij op 22 augustus de Gildeloop hebben gelopen en ook alweer met spanning uitkijken naar de Dam tot Dam -loop en/of de 13^e Bosmarathon op 14 oktober a.s. Houden we het in de weken naar deze datum toe wat droog, dan voorkomt het, dat de 13^e Bosmarathon een lange Steeple Chase met vele veldwaterbakken wordt. De digitale voorinschrijving voor de Bosmarathon loopt overigens goed.

Ons trainerscorps, het bestuur en de vele vrijwilligers staan vanaf heden ook weer klaar om iedereen bij de uitoefening van zijn sport optimaal van dienst te zijn. Als dank voor een ieders inzet organiseert de AvP al bij voorbaat op zaterdag 15 september a.s. een vrijwilligersavond op de Pijnenburgt. Een email hierover is reeds naar alle betrokkenen gestuurd en ook het clubblad maakt er in dit nummer trouw melding van. Dit nieuwe loopseizoen moet ook blijken of alle toezeggingen van nieuwe vrijwilligers, voortkomend uit het project KURK, nagekomen worden en het gewenste resultaat opleveren. Vele handen maken licht werk en 't versterkt de onderlinge saamhorigheid!

Dolenthousiast geworden door de mooie Olympische Spelen in Londen en de daar door Nederlanders behaalde prachtige resultaten, gaan ook wij, atleten van AvP, er weer tegenaan. Hopelijk eerst wel mét mate om niet al vroeg tegen een vervelende blessure aan te lopen. De voorpret, die met name door Usain



Bolt (Goed, Beter, Bolt!) én onze Nederlandse atletiekambassadeur (100 en 200m) Churandy Martina (meest linkse op foto) ons hebben verschaft, is een goede voorbode voor een prachtig nieuw loopseizoen.

*Tot slot wenst de Redactiecommissie jullie een fijn, sociaal en blessurevrij loopseizoen bij AvP!
Groeten van de Redactiecommissie, Gerard vd Berg.*

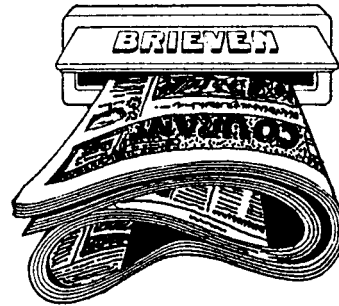
Contact advertentie

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

WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE
SOESTERCOURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

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

Zilver op Nationale D-spelen

Zondag 2 september werden de Nationale D-Spelen in het Olympisch Stadion in Amsterdam georganiseerd. Zoals gewoonlijk is AV Pijnenburg met een aantal jonge atleten naar Amsterdam afgereisd.

Dertien atleten streden bij tien verschillende onderdelen mee voor de prijzen. Veel atleten verbeterden hun eigen persoonlijke records en sloten daarmee het baanseizoen op een positieve wijze af.

Zilver was er voor hoogspringster Wouke van 't Klooster. Zij evenaarde haar persoonlijke record van 1,50 mtr en legde daarmee beslag op een prachtige zilveren medaille. Wouke werd samen met een andere atlete gedeeld tweede van Nederland met een sprong van 1,50 meter.



Wouke van 't Klooster (tweede van links) op het podium in het Olympisch Stadion.

VAN DE TC(RL)

door André van Zadel

Het is een tijdje stil geweest rond de vorming van een nieuwe trainerscommissie (TCRL, kortweg TC). Zoals je weet was deze commissie vorig jaar begin oktober collectief teruggetreden na onenigheid met het bestuur over allerlei zaken rond het strategieproject. In het najaar hebben toen gesprekken plaatsgevonden en zijn er uiteindelijk afspraken gemaakt die voor een aantal TC-leden voldoende basis vormden om door te willen gaan. De TC kon dus 'doorstarten' en op zoek gaan naar nieuwe leden.

Dat proces is eind januari in gang gezet en heeft wat langer geduurd dan de bedoeling was. Hoewel we natuurlijk niet stilzaten en een aantal zaken gewoon doorging kwam het er helaas steeds niet van om de verdere stappen te zetten die nodig waren om de TC in z'n nieuwe bezetting op gang te brengen. In mei kwam daarin verandering.

Na tal van gesprekken met kandidaten konden we gelukkig vaststellen dat er voldoende bereidheid enthousiasme binnen de trainersgroep bestond om de TC te komen versterken. Medio mei kon ik de nieuwe kandidaten, collega-trainers waarmee wij naar onze overtuiging een goed team zullen kunnen vormen, voordragen voor benoeming. En tijdens een speciaal trainersoverleg medio juni is gelukkig de instemming verkregen om deze kandidaten te benoemen als lid van de TC. Dat hadden we procedureel zo afgesproken, want belangrijk is dat de nieuwe TC een draagvlak heeft binnen de trainersgroep.

Ik ben blij jullie hierbij de nieuwe TC-leden te kunnen voorstellen: dat zijn Hettie Oude Kempers, Marieke Geerligs, Ad van den Brul, Frans Verweij en Co Limburg. Dit vijftal completeert dus de TC die op dat moment al bestond uit Marlon van Zal, Loes Nel, Dymen van Emst en André van Zadel.

In de forse uitbreiding is al rekening gehouden met het feit dat Dymen in het voorjaar zal aftreden.

Na het maken van een taak- en portefeuilleverdeling is de nieuwe commissie voortvarend aan de slag gegaan.

Onze insteek om niet alleen vernieuwd, maar vooral ook vernieuwend te zijn is in die eerste maanden al zichtbaar geworden; de voorbereidingen voor het nieuwe seizoen waren omvangrijker en intensiever dan ooit. Met als meest zichtbare resultaat de zgn. snuffel-/shuffelweken.

Waar kwamen die opeens vandaan? Niet alleen binnen de TC, ook binnen de trainersgroep bleek de behoefte te bestaan dat er meer aan door- en terugstroming moet worden gewerkt en dat er sprake zou moeten zijn van meer samenwerking en afstemming tussen de groepsniveaus. Na gesprekken daarover is hier door de TC een programma voor gemaakt. Niet eenvoudig en vooral tijdrovend, je wil met zoveel dingen tegelijk rekening houden, maar het is wel gelukt!

We zijn ons ervan bewust dat het niet aldoor voor iedereen even duidelijk is geweest en ook niet aldoor met evenveel enthousiasme is ontvangen. Maar gelukkig zijn er ook veel positieve geluiden gehoord. Op het moment dat ik dit schrijf moet de evaluatie nog plaatsvinden, daaruit zal beslist een duidelijk beeld naar voren komen van hoe alles door lopers en trainers is ontvangen en ervaren.

Ik heb er het volste vertrouwen in dat deze TC er helemaal voor gaat om – in het belang van club, lopers en trainers – zaken op te pakken die tot doel hebben diverse verbeteringen en vernieuwingen tot stand te brengen. Naast veel praktische en soms alledaagse zaken gaat het daarbij natuurlijk ook om een aantal onderwerpen uit het strategieproject die ter verdere uitwerking aan de TC zijn voorgelegd. Een eerste selectie daaruit zal binnenkort binnen het team worden besproken.

Veranderingen gaan niet zonder slag of stoot; soms is het een kwestie van wennen, maar soms kost het ook gewoon wat meer tijd om in te zien dat dingen op een iets andere manier ook kunnen en daarmee echt niet minder leuk hoeven te zijn. En dat blijft toch ieders uitgangspunt, nietwaar? Ook van ons!



Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

OVERZICHT TRAINERS

RECREANTEN:

Steeff Biesterveld	035-6017239
Rian Biesterveld	035-6017239
Herma Boonstra-Tuijthens	035-6020226
Trudy van den Brink	035-6280992
Ad van den Brul	035-6015602
Rina van den Brul	035-6015602
Etty Drenth-Edens	0346-213536
Jur Elzinga	035-6021605
Liek Emous	035-7515256
Dymen van Emst	035-6017028
Anton Gebbink	035-6020292
Marieke Geerligts	035-5445084
Jan de Groot	035-6024061
Hans van Hees	035-6026618
Frans Jansen	035-6023609
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 Dorresteyn	035-6020727
Ben Kersbergen	035-6090770

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

Bako
openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring



STIJLSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN

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

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



valk accountancy

Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl



50 Euro Club – Foto Shooting & Indisch buffet

Soest, september 2012

Hallo allemaal,

Binnenkort is het weer zover, het bestuur van de **50 EURO CLUB van AV Pijnenburg** organiseert op **zondag 28 oktober 2012** haar traditionele clubdag. Dit jaar met een wel heel bijzonder evenement, Foto Shooting. Niet alléén voor de eigen leden, maar ook en dat herhalen we nog maar eens voor alle **leden van AV Pijnenburg en hun aanhang**.

Na de Midzomer Fietstocht en Boerenontbijt in 2009, het Duingolfen en Winterkost in 2010, het bezoek aan Museum Oud-Soest met de Foto herkenning fietstocht en Indisch buffet in 2011 gaan we in 2012 te voet c.q. te veld met **Foto Shooting**.

What's in a name: Foto Shooting? Als je het recht toe recht aan vertaalt: **Plaatjes Schieten** en dat wordt het in principe ook, maar dan doen we Foto Shooting ernstig te kort.

Meer wil ik er nu niet over vertellen, behalve dat je niet alleen al je creatieve talent kunt laten zien c.q. botvieren, maar dat je dat het ook nodig zal hebben en dat het heel, heel erg leuk is.

Voor het 'doen' van Foto Shooting worden groepjes van 6-8 personen samengesteld. De Foto Shooting wordt bij terugkeer in het clubhuis afgerond met een speciale opdracht.

En daarna is het tijd voor een drankje en een hapje. Evenals vorig jaar is de keuze gevallen op een uitgebreid Indisch buffet, opnieuw verzorgd door Sempoerna uit Soest.

Het programma. We verzamelen zondag rond 13.00 uur in ons clubhuis de Pijnenburgt waar de koffie al klaar staat. Opmerking: De leden van de 50 Euro club van AV Pijnenburg worden een half uurtje eerder, om 12.30 uur, verwacht voor de Algemene Ledenvergadering.

Voor het vertrek voor het Foto Shooting, zo rond 13.30 uur zal Frans Jansen, de geestelijk vader van deze bijzondere activiteit, vertellen wat Foto Shooting inhoudt en de spelregels toelichten.

Als het allemaal gaat zoals we het bedacht hebben zijn we tegen 17.00 uur 'klaar' met Foto Shooting en zal een deskundige jury de resultaten van commentaar voorzien en de winnaar(s) bekend maken.

Inschrijving en de kosten.

Leden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg betalen **12,50 Euro** voor deelname aan Foto Shooting en het Indisch buffet, **alle andere deelnemers** (partner, vriendin/vriend, bekende/relatie) betalen **22,50 Euro**.

Deelname aan **alléén** Foto Shooting is voor de **leden** van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg **gratis** en alle andere deelnemers betalen **slechts 5 Euro** als bijdrage in de kosten voor de materialen.

Alle bijdragen moeten contant, liefst gepast, voor de start van Foto Shooting respectievelijk het Indisch buffet worden voldaan bij onze penningmeester Loes Nel.

In verband de bestelling van het Indisch buffet is **voorinschrijving** noodzakelijk. De **uiterste datum** is maandag **22 oktober 2012**. Het bestuur vraagt iedereen zich zo snel mogelijk aan te melden door het inschrijfformulier (staat op de website en liggen in het clubhuis) in te vullen en te e-mailen naar loesnel@gmail.com, respectievelijk in de 50 Euro Club doos op de tafel rechts naast de hoofdingang van de kantine te stoppen.

Het inschrijfformulier staat op www.avpijnenburg.nl, 50 Euro Club. De 'kant en klare' inschrijfformulieren in ons clubhuis liggen naast 50 Euro Club doos op de tafel direct rechts naast de hoofdingang van de kantine.

Geef duidelijk aan of je wel of niet komt en of je één of meerdere introducé(s) mee neemt.

Met vriendelijke groet,

Bestuur 50 EURO CLUB van AV Pijnenburg.

Martha Blauw, Loes Nel, Frans Jansen, Gijs Kok, Leo Kortekaas, Evert van der Pol en Dymen van Emst (vz)

Secretariaat: Turfstreek 219 – 3766 HW Soest
Soest 3948 06 409

KvK Amersfoort 32104913

Bank: RABO

slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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



"Vakmanschap vanuit het hart"

- Schilderwerk
- Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
Insingerstraat 40 3766 MB Soest

035-6025525

06-29003393

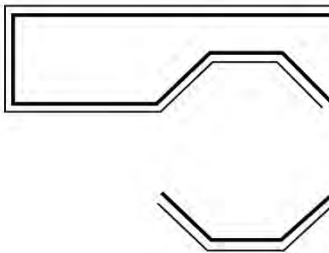
schilder.vandebilt@online.nl

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^o Loswal 4 - 1216 BE Hilversum

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

E-mail: info@tgjhofstee.nl

Website www.tgjhofstee.nl

Al meer dan 50 jaar een waarborg voor kwaliteit



Noodwacht weer paraat

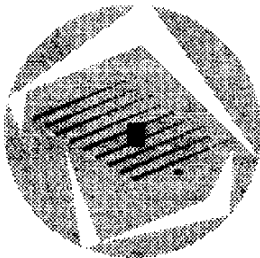
De trainingen zijn weer in volle gang. Dat betekent dat ook de noodwachten weer klaar staan om tijdens de trainingen een AED als nodig af te leveren. Tot op heden is zo'n uitrukactie ons gelukkig gespaard gebleven. Maar dat moet niet betekenen dat we de aandacht laten verslappen. We blijven overtuigd van het nut van de noodwacht.

In het voorjaar hebben we de Noodwachtactiviteit geëvalueerd (het evaluatie rapport staat op de website). Rob en ik werken op dit moment aan de verbeterpunten uit die evaluatie. Een paar belangrijke noemen we hier:

- *De bemensing; De Kurk actie heeft gelukkig 20 nieuwe noodwachten opgeleverd. Die gaan we in de komende tijd inwerken en inzetten natuurlijk. Helaas is er ook wat verloop in de bestaande noodwachten. We zitten dus nog steeds te springen om vrijwilligers voor 1 á 2 keer per jaar noodwacht. Dit betekent dat we nog steeds niet bij alle morgen- en avondtrainingen een noodwacht paraat hebben. Op de zondag-, maandag-, dinsdag- en woensdagmorgen is er geen noodwacht. Dat geldt ook voor de donderdagavond. Voor de donderdag is gekozen omdat dit de rustigste trainingsavond is. Tijdens de winteravonden, als er niet in het bosgebied wordt getrained, is er ook geen noodwacht.*
- *Hulp bij het vinden van de lokatie; Er is nu een mooie indeling van ons trainingsgebied met namen en knooppunten. Maar hoe ergens te komen blijkt bij veel noodwachten een forse uitdaging. Binnenkort krijgen we de beschikking over een Garmin (GPS) horloge dat de noodwacht feilloos naar de gewenste plek leidt. Natuurlijk plannen we ook weer regelmatig oefenen (trainer, trainingsgroep, kantine en noodwacht) hoe te handelen bij een ongeluk tijdens een training in het buitengebied.*
- *De fiets; Op de evaluatieavond kwamen er heel creatieve ideeën, van Quad tot E-mountainbike, voor het vervoer van de noodwacht. Vooralsnog houden we het nog even bij de vertrouwde fiets. Zij het dat we die mogelijk wel vervangen door een exemplaar waar ook de minder lange benen bij de trappers kunnen.*
- *Saaie zit; Op een trainingsavond is tussen 19:00 en 20:00 een eenzame Noodwacht samen met een kantinevrijwilliger in een verder lege Pijnenburgt een bekend plaatje. We willen nog eens overwegen of in overleg met de kantinecommissie of een combinatie van Noodwacht en Bardienst dit plaatje niet kunnen veranderen.*

Genoeg veranderingen dus die het noodwachtwerk, hopen we, dragelijker maken.

Rob Goudriaan, Paul Romein.

Krijkamp  **Den Oude**
a c c o u n t a n t s b e l a s t i n g a d v i s e u r s

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



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.

Nordic Walking - training van D-Veteranengroep

Op dinsdag 21 augustus 2012 vond nagenoeg aan het einde van het Zomertrainings-schema van de Veteranen D-groep een Nordic Walking training plaats onder leiding van good-old Jan Veen. Deze had zich, zo meldde hij, goed voorbereid op de NW-training aan zijn oude loopgroepsleden. Zij sloten voor deze gelegenheid aan bij de Pijnenburgers, die normaal deel uitmaken van deze NW-groep van trainster Loes Nel. Met een club van zo'n 20 deelnemers/deelnemers werd het achter het AvP-complex gelegen bos ingetrokken.

Na wat inlopen met de NW-poles volgde de 1^e instructie van Jan, natuurlijk ging het over het gebruik van de stokken c.q. over het over de grond slepen van de stokken waardoor die beruchte kenmerkende streepjes op de wandelpaden ontstaan. Jan demonstreerde het juiste gebruik nog maar eens tijdens deze eerste techniekbreak.



Bij de 2^e stop besteedde Jan aandacht aan de andere looppassen die NW-ers tijdens hun tochten hanteren. Naast de Diagonale looppas (stokken om en om neergezet bij een normale looppas) werd de 1-2 looppas (de stokken tegelijk neergezet met steeds hetzelfde been vóór) en de Pendelpas (de stokken om en om neergezet met als looppas een huppelpas) uitgelegd.



Na deze instructie volgde vanzelfsprekend de praktijkoefening van deze andere NW-looppassen. Voor velen ging er een wereld open en ook begon menigeen plezier te krijgen in het Nordic Walken dat toch nog altijd veel last heeft van een 'duf' imago. Instructeur Jan vond dat imago nog niet genoeg opgepoetst, dus deed hij er nog een schepje boven-op. De derde stop benutte hij om de hardlopers te laten zien/ervaren dat 'Hardlopen mét stokken' ook tot de mogelijkheden behoort. Eerst werd de normale hardlooppas gedemonstreerd, daarna de hardlooppas met de vergrote, ietwat opgeheven beensprong. Beoefening van beide hardlooppassen leerde de hardlopers dat dit zeer moeilijke passen waren waar men ook behoorlijk moe van werd. Menigeen verzuchtte dat men toch liever gewoon hard liep. Het leverde naast vermoeide armen ook nog eens vermoeide benen op.



Vervolgens werd er ook nog even een stuk intervaltraining gedaan met het welbekende trappetje met eerst steeds korter wordende pauzes (60 sec-45 sec-30 sec-15 sec) tussen de versnellingen en daarna weer langer wordende pauzes tussen de versnellingen.

Zo belandde de groep bij de welbekende Heuveltjes. Wederom volgde een uitleg over de Techniek. Nu ging het over het naar boven én beneden lopen met NW-stokken.

Tot slot werd tweemaal een bekend rondje over de heuvels afgelegd. Degenen, die het zweet toen nog niet op voorhoofd en rug hadden, moesten er nu ook aan geloven! Inmiddels duurde de training al anderhalf uur en moest teruggekeerd worden naar de baan. Daar aangekomen droeg instructeur Jan het commando voor de cooling-down over aan trainster Loes. Na wat specifieke cooling-down NW-oefeningen kwam er na zo'n 1 uur en 45 minuten rond 20.45 uur een einde aan een intensieve NW-training. Loes en Jan werden, welgemeend dachten we zo, bedankt voor de leuke én pittige training.



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.



Solutions & Technologies



Sluiterij - Wijnhandel
Toon van der Linden

Soesterbergsestraat 49, Soest
Tel. 035-6012490, Fax 035-6014576

info@sluiterij-toonvanderlinden.nl
www.wijnkring.nl/vanderlinden



Birkstraat 103, Soest, tel.: (035) 603.0004



Gooi, Vecht- en Eemstreek



14 oktober 2012

13e Pijnenburg Bosmarathon Soest

DEELNAME ZEKER IETS VOOR SCHOLIEREN!

Programma

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

Inschrijving

via internet of op 14 oktober vanaf 9.00 uur bij Pijnenburg

Locatie

Atletiekvereniging Pijnenburg,
Wieksloterweg OZ 10 (einde Bosstraat), Soest

Informatie

www.bosmarathon.eu
info@bosmarathon.nl

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

Begunstigers:

Loodgietersbedrijf Soest B.V., BonTalen & Partners BV



Lieve vrijwilligers,

Marga en Gerard als eerste bedankt voor al die gezellige eerdere jaren en het gestelde vertrouwen nu in mij. Ook dank voor de k(l)eurige overdracht van spullen, ervaring en adviezen. Maar het mooiste cadeau van jullie was een compleet genummerde garderobe met **kleurcodes** erbij **SUPER** 🍷, dat jullie het al die tijd zonder hebben gekund petje af!!.

Alle anderen hartstikke bedankt voor een aantal geweldige dagen, ik waardeer jullie fijne mede- maar vooral samenwerking heel erg.

Voor mij en Fenna was het even zwaar, maar het was een genot om elke nacht weer met een tevreden gevoel naar huis te gaan omdat het allemaal zo prettig liep.

Even een paar kreten die mij zo voorbij flitsen;

- een tafel vol koekjes en zoute (s)tengels
- een echtpaar, maar ook een moeder met dochter en vriend als team
- Stoepkrijt zo groot als een kerk-kaars
- Marga die vraagt "kan ik naar huis, want niks doen is niks voor mij"
- een meisje dat weer lacht tussen haar tranen
- Herman die tussen de wedstrijden door weer even wil komen helpen (voor het sociale en zo is het!!)
- een jongen die van vermiste jas zegt "zal me moeder niet leuk vinden, MAAR hij was toch niet zo duur ;-)"
- Jeugd die niet met 50ct komt maar € 20,- en bonnen van Pa
- mensen die bij 2 euro zeggen laat maar zitten
- dames even uit of in de jas helpen
- jeugd die bij ophalen zegt "ik moest nog betalen"
- dames (soms ook heren) swingend achter de balie
- fluitjes in je oren van Wipneus en Pim
- zal ik je morgen ook komen helpen?
- polonaise voor het podium 🎵👏
- de vraag "wat wil jij drinken?"
- jeugd die lacht en zegt bedankt voor de service
- het drukke maar gezellige gekrioel die laatste 15 minuten (in plaats van 45, met trieste of boze blikken aan de balie)
- thuis komen met die "stilte" en een zware zak (klein geld)
- niet kunnen slapen van pijn in de knieën
- consumptiebonnen over hebben
- En rammelende tas met geld aan de penningmeester van AVP geven

Kortom namens 't Gilde en Pijnenburg, dank voor jullie inzet, maar vooral gezelligheid en ik hoop jullie volgend jaar weer te mogen vragen.

Maar zeg het niet verder, want anders moet ik volgend jaar zoveel vrijwilligers teleurstellen dat ze niet mee kunnen doen 😊

Ssssportieve groet

Philip

De opbrengst van de Garderobe Gildefeesten was € 1401,92

TV SERVICE TON UYLAND

Reparatie en verkoop TV / Video
Verhuur geluidsinstallaties

Openingstijden:

Maandag	gesloten
Dinsdag t/m vrijdag	9.00-12.00 en 13.00-18.00 uur
Zaterdag	Alleen op telefonische afspraak

Schoutenkampweg 43

3768 AA SOEST

Telefoon: (035) 6017398

E-mail: tvuyland@ziqqo.nl

In gesprek metRob Kleinegris

Na de zomerstop had ik het genoeg een afspraak te maken met Rob Kleinegris.

In een uiterst mooie groene omgeving werd ik ontvangen. Een welbespraakte man, die A.V. Pijnenburg een warm hart toedraagt! Ik start ik met mijn vragen en aan Rob te zien, heeft hij er duidelijk zin in om over zijn favoriete atletieksport te willen vertellen!

- ***Rob, neem je nog actief deel aan atletiek? En in welke vorm?***

Jazeker, neem ik nog actief deel aan atletiek en wel op de woensdagavond train ik in de B/C. groep. Zondagmorgen train ik samen met een gezellige groep "De Duinbraaiers". Weet je hoe die naam tot stand is gekomen? Het is in de beginjaren van de vereniging, ruim 25 jaar geleden, toen hadden wij grond-oefeningen in de duinen, we lagen daar heerlijk in de zon onder een strak regiem van Joop de Wit. En toen even in 'n pauze in de zon, als jonge braaier (ondeugende), heb ik zo die naam verzonnen. Duinbraaiers, hebben ook een vaste traditie, houden we sinds jaar en dag in stand. Verzamelen bij de oud papier container, kleding in de achterbak van de auto en gaan met die banaan! Het laatste kwartiertje van de training gaan we nog gezamenlijk een balletje trappen. En weet je wie er regelmatig in het doel staat? Wij hebben 'n doelvrouw, Ant de Vries. Gezellig toch? Aangezien we tijdens ons loopje terug ook nog zwerfvuil oprapen, welke jongeren na het stappen hebben achtergelaten, zijn we op die manier ook bezig bos en duinen van zwerfvuil te ontdoen! Het is toch schandalig hoe men die troep zo maar achterlaat. En onze slogan is rekken, strekken en kwekken!!!!

- ***Naast atletiek, heb je nog andere hobby's?***

Nu dat zal ik je vertellen. Wij hebben hier behoorlijk wat grond en daar ben ik behoorlijk mee bezig. Mijn vrouw heeft "groene" handen en ik ben voor het zwaardere werk. Maar, ik vind het prima, dat zint mij best. Dus die tuin dat is toch wel een grote hobby. Weet je wat ik eveneens verschrikkelijk belangrijk vind, het is een ander onderwerp, maar daar steek ik wel de meeste tijd in. Namelijk, een schone, veilige en groene wijk. Zwerfvuil, is een groot probleem. Denk aan de drie R's. Rust, Reinheid en Regelmaat. De mensen denken niet meer na. De verpakking die je nog zojuist ten dienste was, wordt met een achteloos gebaar langs de weg geworpen. Ik begrijp dat niet! Ik werk momenteel samen met de schooldirectie van de Insingerschool, de RMN en het WBT aan een afvalvrije school. Mijn wens is dat elke wijk/buurt in

de toekomst zwerfvuil vrij is. Dat zal een grote rijkdom geven. Om een en ander te verwezenlijken is de samenwerking met Theodoor Braaksma docent/acteur, alias Koos de Vuilnismen.



- ***Mis je nog een vraag Rob? Wat zeker vermeldenswaard is.***

Waar ik nog enorm trots op ben, en zeker vermeldenswaard was voor mij de oprichting in 1968, Soest een atletiekafdeling. S.O. Soest wilde in de organisatie naast voetbal, ook handbal en atletiek hebben, in nauwe samenwerking, een omnivereniging. Hierin was voetbaltrainer Jan Zwartkruis een belangrijke schakel. Hij vond dat de Soester jongens niet goed liepen, zij zetten hun voeten dwars, dan haal je geen snelheid. Er moest een looptrainer komen. Bovendien waren er al mensen die bezig waren atletiek gedachten hier in Soest. Het heeft toen net een zet gegeven. Trainers werkten onderling prima samen! Op een gegeven moment kwam het toch tot een scheiding, de atletiek ging snel en voetbal kon dit organisatorisch niet bijbenen. Ik was penningmeester van zowel voetbal als atletiek. Dus de eerste penningmeester van onze atletiekvereniging. Nu een bloeiende, vooruitstrevende en een van de grootste sportverenigingen in Soest. Met op dit moment een ledenaantal van ruim 850 atleten. Ik heb het atletiekdossier later aan Cor Kniest overgedragen.

Tot slot, bedank ik Rob voor zijn boeiende verhalen betreffende atletiek in het verleden en heden!

Overleg besturen Sylvestercross en AV Pijnenburg

Op dinsdag 15 mei hebben de besturen van de Sylvestercross en AV Pijnenburg een overleg gehad. Het is een goed gebruik om met enige regelmaat afstemming te hebben, vanwege de hechte banden tussen de organisaties.

De Sylvestercross is vanwege haar omvang en daarmee vanwege van het risico dat ze zou betekenen voor AV Pijnenburg, destijds ondergebracht in een eigen stichting. Die stichting opereert volledig onafhankelijk van Pijnenburg, en vanwege dat risico is het ook goed dat zo te houden.

Maar er zijn natuurlijk ook hechte banden. De Sylvestercross genereert veel naamsbekendheid en goodwill voor AV Pijnenburg. De cross wordt bijna volledig gedragen door vrijwilligers vanuit de vereniging. Startnummers worden afgehaald in de Pijnenburgkantine, er wordt in de accommodatie omgekleed en gedoucht, en er wordt veel omzet gedraaid in de kantine. Bijna elke Pijnenburger heeft de ronde door de duinen minstens 1 keer, maar veelal jaren achtereenvolgens meegelopen. En beide organisaties varen dus wel bij de plezierige en intensieve samenwerking.

Twee aparte organisaties vereist wel dat je de financiële verhoudingen onderling transparant houdt. Pijnenburg hoeft niet aan de cross te verdienen, maar we moeten onze leden wel kunnen vertellen wat de cross ongeveer kost of opbrengt voor Pijnenburg. Dat was een commentaarpunt op de afgelopen ALV vergadering in maart. Er ontstond een beeld dat de

cross ons substantieel geld kost. En in financieel uitdagende tijden is het belangrijk dat plaatje helder te hebben.

Pijnenburg organiseert door het jaar heen veel activiteiten, groot en klein. Van een low-budget ludieke blauwe-paaltjes loop, tot een Bosmarathon en een Gildeloop. Die activiteiten sluiten prima aan bij Pijnenburg. Ze moeten niet te zwaar op de begroting drukken, maar we hoeven er ook niet aan te verdienen. En zo willen we ook naar de Sylvestercross kijken. Wat kost nu de Sylvestercross voor Pijnenburg? Het lastige van zo'n vraag is dat er veel met gesloten beurs gaat. Zo doen pupillen en CD-junioren gratis mee en vergadert het Cross-bestuur in de Pijnenburg etc. En welke kantineomzet en winst reken je de cross toe. Er wordt op 31 december warm gedoucht, zijn dat AVP-kosten omdat haar leden daar douchen, of zijn dat cross-deelnemers die zich schoonspoelen. Je ontkomt er dus niet aan een vereenvoudiging aan te brengen. Via omzet in onze kantine en de grote tent verdienen we globaal 3.000 euro aan de cross. We betalen de cross een sponsorbijdrage van 1.500 €. De cross gebruikt voor zo'n 400€ aan consumpties (inkoopwaarde). Kleinere bedragen zijn de gesponsorde lunchpakketten en de restanten sportdrank van de cross die weer als bar-omzet wordt verkocht. Zo geredeneerd is de Sylvestercross, naast een voor beide organisaties een positief evenement, voor AV Pijnenburg ongeveer financieel neutraal.

Adry de Klein, secretaris AVP

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

margrietslimburg@casema.nl



Trainingsbijeenkomst ter voorbereiding op de New York City Marathon 2012

03-09-2012

Op zondag 2 september 2012 hebben 15 lopers deelgenomen aan een trainingsloop in Soest. De groep zit in de laatste fase van de voorbereiding op het grote doel. Tijdens het eerste weekend van november gaat de groep deelnemen aan de marathon van New York.



De lopers die meegaan naar NYCM en daarmee de BvdGF steunen.

Om kennis te maken met alle lopers en ervaringen uit te wisselen werd er gezamenlijk 12 km gelopen. De groep werd hartelijk ontvangen door Atletiekvereniging Pijnenburg. Na ruim een uur lopen werd de training afgesloten met een gezamenlijke lunch.

Naast het neerzetten van een bijzondere prestatie steunen de lopers ook het goede doel: de Bas van de Goor Foundation. Met de steun van alle lopers kan de BvdGF – d.m.v. het organiseren van sport- en beweegactiviteiten – mensen met diabetes laten ervaren wat sport met hun diabetes doet, hen informeren over de positieve effecten van sport en ze inspireren tot een sportief leven met diabetes. Iedere week regelmatig sporten en bewegen helpt mensen met diabetes hun bloedsuikerwaarden onder controle te krijgen/houden, waardoor ze zich beter, gezonder en zelfverzekerder voelen.

Wil je de lopers steunen in hun prestatie of meer informatie? Klik dan [hier](#).

Baarnse Atletiekvereniging(BAV) bestaat 50 jaar

Het vijftigjarig jubileum van de BAV wordt afgesloten met een knal feest. Wij zijn op zoek naar oud-leden die dit met ons willen vieren.

Zaterdag 6 oktober 2012 Vanaf 20.00 uur.

Voor meer info en kaartverkoop <http://www.bav-baarn.nl/>



SCHEMA BARDIENST 2012/2013

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
sep	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	Nathalie Bezborodova	6213950	Nelleke Knopper	6025957
	13	Marga Boeren	Ivonne Berenschot	5421610	Willy Versteegh	6013156
	20	Wim van Dijk	Marijke Bax	6019128	Annemarie Bekker	6027731
	27	Leo Kortekaas	Anneke Dijkman	6022218	Jacqueline Greven	6037858
nov	3	Gerard Boeren	Jacqueline v. Harmelen	033 4757031	Yvonne Lip	6024209
	10	Wim van Leek	Ben Mobach	0346 213351	Ardi Brouwer	6019674
	17	Herman Schoemaker	Joke Sax	6022712	Els Klemann	6017814
	24	Ton Ruepert	Ton v. Daatselaar	6010384	Els Hindriks	6037095
dec	1	Marga Boeren	Ria Hol	0343 431590	Bram Blokzijl	6015800
	8	Wim van Dijk	Frijke Atsma	6027323	Pauline Krom	6294415
	15	Leo Kortekaas	Petra Houtman	6029113	Conny Mout	6011804
	22	Gerard Boeren	Tineke van Brienem	6013033	Wil Verweij	6019946
	29	Wim van Leek	Ingrid Blokzijl	6015800	Henny Lugten	6028870
2013						
jan	5	Herman Schoemaker	Trudy v. d. Deijssel	7070458	Marleen Stolk	6025862
	12	Ton Ruepert	Annet Korver	6018633	Jessica Bout	6032696

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

Laatste repetitie voor de districtsfinale Pupillencompetitie, Goud voor Henrik Kok

Het is niet altijd noodzakelijk om met veel te zijn om in de prijzen te vallen, dit bewees Henrik Kok op de zonnige atletiekaccommodatie van VAV Veenendaal op za. 1 sept. met een nieuw puntenrecord op de 3 kamp met 1858 ptn en de daarbij behorende 1e plaats.

Dit biedt perspectief voor de finale 15 sept die in Almere plaats vindt.

De laatste training van Tim Mout zorgde hij en passant voor een prachtig nieuw PR op het onderdeel kogelstoten met 8.82 m.

De afsluitende 1000m wist hij met 3:16:01 ook winnend af te sluiten.



TRAININGSTIJDEN

Trainingstijden baanseizoen tot eind september 2012

Pupillen D: geboortejaar 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: geboortejaar 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: geboortejaar 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: geboortejaar 2002

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

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

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

**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, Frans Jansen,
Dymen van Emst en Jos
van Keken**

	Tijd		Atleten	Trainers
Maandag	19:00	20:30	C & B junioren	Marcel Klarenbeek, Jan Versteeg, Stef de Beer, Richard van Egdom
Dinsdag	18:45	20:00	D junioren	Rob Land, Kevin Land, Stef de Beer
	19:00	20:30	Sprint groep	Evert Wijers
Woensdag	18:30	20:00	Werp groep	Richard van Egdom
Donderdag	18:34	20:00	D junioren	Kevin Land, Stef de Beer
	19:00	20:30	C & B junioren	Jan Versteeg, Christian Gijtenbeek
Zaterdag	09:15	10:30	D junioren	Rob Land, Stef de Beer
			C & B junioren	Steef Biesterveld, Rob Jansen

Senioren/Junioren A/B:

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

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
Steef 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
Donderdag	Zaaltraining d/h	20.00 - 21.30 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

Geslaagde Clinic Meeting bij AVP

Op zaterdag 30 juni traden ongeveer 20 atleten van AVP aan om deel te nemen aan de eerste AVP Clinic Meeting.

In twee groepen werden de atleten door Wilbert Pennings (Nederlands Recordhouder hoogspringen) en Roar Strooper (oud-bonscoach speerwerpen) 'bijgespijkerd' op de onderdelen hoogspringen en speerwerpen.

Tijdens de twee uur durende clinics werd opvallend veel aandacht aan een goede warming-up en de verschillende technieken besteed. Beide

clinics werden afgesloten met een aantal rondjes hoogspringen en speerwerpen.

Veel van de deelnemende atleten kregen daarbij lovende kritieken te horen. Wilbert Pennings zei; "Ik vond het een leuke en enthousiaste groep atleten waar absoluut een paar talentjes tussen zitten." Roar Strooper deelde die mening en zei, "Er zitten bovengemiddelde talenten in deze groep!".

Op naar de Clinic Meeting van 2013!



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

Nogmaals de Nationale Kampioenschappen voor D-junioren in Amsterdam

Zondag 2 september stond het Nationaal Kampioenschap voor D-junioren op de agenda. Uiteraard was AV Pijnenburg met een aantal enthousiaste atleten van de partij in het Olympisch Stadion in Amsterdam.

In totaal hadden 13 AVP junioren zich ingeschreven, zij strenden mee om de hoogste eer.



Luc klaar voor de strijd

Tim Lamme (D1) had zich ingeschreven voor de 80 mtr sprint en het verspringen, Tim bleef bij beide onderdelen nét iets boven zijn persoonlijke records van dit jaar. Zijn broer Luc (D1) had zich ingeschreven voor de 1.000 meter en ook Luc had moeite om zijn PR van dit seizoen te

evenaren. Lennart Gijsen (D1) deed mee aan de 80 meter Horden en de 1.000 meter Hindernis. Op de korte horden kon Lennart zijn PR niet evenaren, hij zette 16.91 sec op de klok. Op de 1.000 meter Hindernis finishte Lennart in een keurige tijd van 3.51.31.

Bij het speerwerpen voor de jongens D2 deden Aad Schuilenburg (35,56 mtr, PR, 7^e plaats), Luc van Wessel (25,48 mtr, 19^e plaats) en Jort Meijboom (32,73 mtr, 10^e plaats) mee. Aad eindigde met zijn PR als zevende in de einduitslag. Aad en Luc traden ook aan voor de 1.000 meter. Luc eindigde in een keurige tijd van 3.36.29. Aad struikelde tijdens de start over een andere atleet maar liep op wilskracht de wedstrijd toch uit. Een eindtijd van 3.37.30 was niet waar Aad op gehoopt had. De volgende keer beter!

Jort Meijboom deed ook mee bij het verspringen en bleef steken op een nette afstand van 4,05 meter. Lucas Biesterveld kwam aan de start bij de 1.000 meter Hindernis en finishte in een tijd van 4.14.85.

Bij de meisjes D1 wiepr Jaimy Schenderling de speer naar een mooie afstand van 18,04 meter en behaalde daarmee een nette 12^e plaats. Lieke Hulshof evenaarde haar PR van 1,25 meter bij het hoogspringen en finishte in een tijd van 3.54.18.

Maar liefst vijf meisjes D2 hadden zich ingeschreven. Femke Jansen verslikte zich in de derde horde op de 60 mtr Horden, daardoor kon ze haar race helaas niet afmaken. Bij het speerwerpen noteerde wierp Femke

de speer naar een afstand van 15,74 meter. Sandra van de Grift startte op de 1.000 meter en finishte in een tijd van 3.37.89.

Famke Broekhuizen en Carmen van de Waterbeemd hadden zich ingeschreven voor het kogelstoten. De dames zaten dicht bij elkaar met een afstand van 9,04 meter voor Famke en 8,55 meter voor Carmen. Carmen evenaarde daarmee trouwens haar PR van dit seizoen. Naast kogel deed Famke ook mee bij het discus werpen, haar afstand van 22,04 meter was goed voor een 16^e plaats. Carmen verbeterde haar PR bij het speerwerpen met 18 cm en noteerde een worp van 20,58 meter.



Luc en Tim bij de ingang van het Olympisch stadion

Zilver was er tenslotte voor Wouke van 't Klooster bij het hoogspringen. Ze eindigde in een spannende strijd op een gedeelde tweede plaats met een evenaring van haar PR van 1,50 meter!



Wouke van 't Klooster (midden) wint een zilveren medaille

Jeugdjournaal

De NOS was een groot deel van de dag aanwezig met een filmploeg van het Jeugdjournaal. Zij hebben een hele leuke impressie van de D-spelen gemaakt. Via deze link

<http://jeugdjournaal.nl/uitzending/avond/2012-09-02> kun je die uitzending bekijken. En let dan vooral goed op bij de Horden lopende jongens, daar zie je in baan 1 (helemaal rechts dus) Lennart Gijsen strijden!



Promoties juryleden

Jan Blankestijn is door de Atletiek Unie gepromoveerd tot scheidrechter niveau 2. Daarmee mag hij op wedstrijden van gewestelijk niveau functioneren.

Rene Braaksma heeft met goed gevolg de Atletiek Unie cursus microfonist niveau 1 behaald.

Beiden gefeliciteerd met het behalen van het diploma.

Van de ledenadministratie.

Vanaf 1 mei hebben maar liefst 71 mensen het lidmaatschap opgezegd. Gelukkig zijn er voornamelijk vanuit de Fit-Start weer nieuwe leden bijgekomen. Het ledenaantal is op dit moment (8 september) 832 personen.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Felicia Koolhoven	Soest	04-jun-12	Recreant Junior
John van Dongen	Soest	06-jun-12	Master
Ties Willems	Soest	16-jun-12	Pupil C
Wilma Louwenaar	Soest	11-aug-12	Recreant
Luka Faase	Soest	13-aug-12	Mini Pupil
Diederik van der Vliet	Soest	18-aug-12	Mini Pupil
Rianne Slootweg	Soest	20-aug-12	Recreant
Alicia Kruithof	Soest	20-aug-12	Recreant
Madelinde Jansen	Soest	20-aug-12	Recreant
Saskia van Goor	Soest	20-aug-12	Recreant
Patricia Daselaar-Horsting	Soest	20-aug-12	Recreant
Hannah Bijpost	Soest	20-aug-12	Recreant
Mirella van der Beek	Soest	20-aug-12	Recreant
Mardy Stiefel	Soest	20-aug-12	Recreant
Marina van der Ploeg	Soest	20-aug-12	Recreant
Nelly Somhorst	Soest	20-aug-12	Recreant
Willem-Jan Eil	Soest	20-aug-12	Junior B
Zalua Tulizeo	Soest	20-aug-12	Pupil A
Querine van Vugt	Soest	20-aug-12	Pupil C
Mieke den Oude	Soest	20-aug-12	Recreant
Hannie Smith	Leusden	20-aug-12	Recreant
Ad Smits	Soest	20-aug-12	Recreant
Aart van Renswouw	Soest	20-aug-12	Recreant
Erwin Kaspers	Soest	20-aug-12	Recreant
Cock de Haan	Soest	20-aug-12	Recreant
Egon van Geenhuizen	Soest	20-aug-12	Recreant
Edith van Schalm-van Ee	Soest	20-aug-12	Recreant
Ageeth Lahuis	Soest	20-aug-12	Recreant
Kaziban Sert	Soest	20-aug-12	Recreant
Barbara van Veen	Soest	20-aug-12	Recreant
Marieke Nijhuis-Niens	Soest	20-aug-12	Recreant
Paula van der Velde	Den Dolder	20-aug-12	Recreant
Kitty Vos	Soest	20-aug-12	Recreant
Gusta Willems	Soest	20-aug-12	Recreant
Liesbeth de Zeeuw	Den Dolder	20-aug-12	Recreant
Ria Schalkx	Soest	27-aug-12	Power Walk
Mathijs Kwakman	Soest	29-aug-12	Mini Pupil
Milan Serlui	Soest	01-sep-12	Pupil A
Conny van Zelst	Soest	01-sep-12	Recreant
Hinke van de Kaa	Soest	03-sep-12	Recreant

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

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

ZAALTRAININGEN VOORTAAN OP DONDERDAGAVOND.

door André van Zadel

Ook dit seizoen biedt AV Pijnenburg voor haar leden weer de bekende zaaltrainingen aan. De start is op donderdagavond 6 september. Een verandering dus ten opzichte van de vorige seizoenen, toen waren de zaaltrainingen op andere avonden.

Zaaltrainster is dit seizoen opnieuw Annet Verhoeven. Zij staat garant voor een heel gevarieerd programma, waaraan in principe alle leden van AV Pijnenburg kunnen deelnemen. Is het tot nu toe steeds een select groepje dames dat van deze zaaltrainingen gebruik maakt – al dan niet in combinatie met hardloop- of wandeltrainingen – ook voor heren is er natuurlijk plaats. Dus heren, schroom niet

De nadruk in het zaalprogramma ligt op onder andere diverse lenigheids-, kracht- en houdingsoefeningen en versterking van spiergroepen die ondersteunend zijn voor het (hard)lopen. In elke les wordt ook ruime aandacht gegeven aan de buik- en rugspieren.

Daarnaast is het ook nog gewoon leuk!

De zaaltrainingen vinden plaats in de gymnastiekzaal van De Lasenberg, Hellingweg 1 in Soest, dus op iedere donderdagavond van 20.00 uur tot uiterlijk 21.30 uur.

De seizoensperiode loopt van september t/m april.

Tijdens de schoolvakanties vervallen de zaaltrainingen.



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest
035-6014832

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

Dag en nacht bereikbaar

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

Verdere info en/of aanmelden bij Annet Verhoeven.

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.



Instuifwedstrijd Gooi en Eemland Circuit Soest.

Uitslagen:

JB: Robin Abrahamse 100m 13.78; 200m 27.62; 800m Reinder Boekhoff 2:18.05; speer Kevin Land 41.69

JA: Bas Land 100m 12.30; 200m 24.28; 1 mijl Jasper Smits 4:45.86

Mannen senioren: 100m Sander Abrahamse 11.72; Marco Jansen 11.77; 200m Sander Abrahamse 23.26; Marco Jansen 23.65; 800m Vincent Hofmann 2:01.70; 3000m Maarten Haegens 9:32.79; ver Marco Jansen 6.47

MB: 200m Nikki Klarenbeek 27.55; Suzanne Nouwen 31.40; ver Nikki Klarenbeek 4.63; hoog Suzanne Nouwen 1.47; kogel Milou Verboom 10.50; Caressa Blankestijn 10.30; discus Milou Verboom 24.47; Caressa Blankestijn 24.04; Valerie Rog 16.55; speer Nikki Klarenbeek 31.46

MA: discus Mandy van Egdom 30.53; speer Mandy van Egdom 31.22

Dames Senioren: speer Susanne van der Hoeven 33.51

Masters: 3000m: Jos Bloem 10:47.74; Sjaak Vreugdenhil 11:18.62; Stef Rasch 11:21.03 Adry de Klein 11:46.31

U-track meeting Utrecht.

800m: Vincent Hofmann 2.01.00; Jasper Smits 2.04.66; 1500m Timo van Beek 4.14.28; 5000m Kees Suijkerbuijk 18.51.67

Ode aan de vrijwilliger

Vrijwilligerswerk? Dat nooit meer dacht ik toen ik ruim 2 jaar geleden bij Pijnenburg de fitStart ging doen. Nu ben ik zelf een keer aan de beurt. Gewoon lekker 2 keer in de week lopen en verder niets.

Ja dat houdt ik natuurlijk niet lang vol. En gelukkig maar want wat is een club zonder zijn vrijwilligers, NIETS.

Van 90 euro contributie kun je geen trainers, schoonmaakpersoneel, onderhoudsmensen, barmensen, mensen die bij de evenementen zorgen dat het verregende bos enigszins te belopen is en alle andere voorkomende clubwerkzaamheden, betalen.

Het leuke van vrijwilligerswerk is dat je andere mensen leert kennen binnen je vereniging, het lastige van vrijwilligerswerk is om NEE te zeggen.

Ik dacht laat ik rustig beginnen. Eerst maar eens bij de redactie. De stretcher komt maar 4 keer per jaar uit, dat moet te doen zijn. Daarnaast werken er nog 3 andere (gepensioneerden) vrijwilligers die al jaaarrreeen in de redactie zitten. Kan ik mooi het kunstje afkijken en langzamerhand een beetje gaan invoegen (en wie weet hier en daar nog wat goede ideeën kwijt).

Maar dan zie ik in het voorjaar een aankondiging waarbij er mensen nodig zijn om te helpen bij de sportdagen voor basisscholen. Kindervriend als ik ben heb ik daar ook maar op ingetekend, dit jaar (nog) maar 2 ochtenden maar ik ben bang dat het er in 2013 ietsje meer zullen zijn.

Tot slot kom ik op de sportschool een bekende Pijnenburger tegen en hoor ik me vervolgens zeggen; ik ben 3 dagen vrij tussen kerst en oudejaarsdag. Als je nog mensen nodig hebt voor de Sylvestercross dan hoor ik het wel hè?"

Ja zo gaat dat en zo zal het altijd gaan. Dat is het mooie van vrijwilligerswerk en je verbinden met de club. Ik hoop dat dit stukje stemt tot nadenken, want: vraag je niet af wat de club kan doen voor jou maar wat jij kan doen voor de club...

Efin de kop is eraf, tot de volgende stretcher...

Enne veel loopplezier,

Mieke

Een fietsdrieluik.

Het is binnen de A.V.P. niet algemeen bekend, maar in het seizoen fietst een gemengd gezelschap, waarvan de basis ligt bij de veteranen-D-groep, elke woensdag een tocht. Beginnend in maart en eindigend in oktober gaat het clubje fanatiekelingen, alsof leeftijd geen rol speelt, aardig te keer op het fragiele frame met de smalle bandjes. Om de horizon wat te verbreden zijn wij dit seizoen een drietal keren wat verder van huis gegaan. In mei een lang weekend naar Berg en Dal/Groesbeek. Begin juni in het departement Drôme in Frankrijk ruim een week en half juli ten slotte vier dagen in België.

De primeur van het drieluik vond plaats in Groesbeek. Een smartlappenfestival aldaar, genaamd "Tranendal tussen de Heuvels", waaraan een lid van de D-groep met echtgenote deelnam, was de aanleiding.

Hemelvaartsdag, een lang weekend, een smartlappenfestival en de voorwaarden voor een leuk weekend waren geschapen. Het weer werkte mee en de vakantieboerderij "De Holdeurn" in Berg en Dal, op een werkelijk schitterende locatie, was het startpunt van de dagelijkse tochten.

Hemelvaartsdag zijn er zeven deelnemers gestart vanuit Soest. Op het smartlappenfestival kwamen diegenen, die met de auto gekomen waren, de fietsers tegen in een smartelijk en gezellig Groesbeek. Daar konden wij genieten van o.a. het gemengd levensliederenkoor "de Smartevelders" uit Achterveld. 's Avonds werd er gezamenlijk gegeten bij de plaatselijke Chinees vanwege enige over en weer relaties, recent en uit het verleden. De volgende dagen werd er zelf gekookt waarbij de heerlijke aspergemaaltijd een Michelinster waard was. Hulde aan het kookgilde! Prachtige tochten door het Rijk van Nijmegen, de Ooijpolder, Hoch Elten en het Reichswald. Dit weekend was een goede training voor de deelname aan de Drôme Tour in juni. Bijna hetzelfde nobele gezelschap als een jaar eerder nam hieraan deel.



Zes dagen lang, vanaf een camping in het gehucht Saint-Ferreol-Trente-Pas, is er gefietst door een prachtige bergachtige omgeving in de Drôme, een bekend fietsgebied in het zuiden van Frankrijk. De



organisatie, die de dagelijkse tochten tussen de veertig en honderd kilometer uitzet, komt vanuit Assen. De bekroning is op de laatste dag als de Mont-Ventoux beklommen wordt, de bekende Kale Berg, gevreesd om zijn steile beklimming vanuit Bédoin en grillig klimaat boven aan de top. Ook dit jaar lukte het alle elf deelnemers ongeschonden boven te komen. Gezamenlijk eten op de camping en het delen van lief en leed met de in totaal zeventig deelnemers geeft een geweldig saamhorigheidsgevoel. Dit was erg belangrijk, omdat het Nederlands elftal zijn eerste twee kwalificatiewedstrijden speelde die op een groot scherm te volgen waren. Het onbeschrijflijke leed dat deze wedstrijden voortbrachten, konden wij zodoende gezamenlijk verwerken. Daarnaast zorgde de rode wijn en het blonde gerstenat ook voor enige opluchting hieromtrent. De beklimming van de Mont-Ventoux, de prachtige afdaling en het noodweer op dinsdagavond, waarbij de kip met patat van Loes sneuvelde en het slotfeest op vrijdagavond waren hoogtepunten. Door een communicatiestoornis met de directie van de camping, waren drie prominente deelnemers uit Soest gedwongen te verblijven in het 2,5 km verderop gelegen Hameau de Valouse. Eerst een teleurstelling, je bent toch gedeeltelijk gescheiden van groep op de camping. Eenmaal geïnstalleerd op het prachtige landgoed hoog in de bergen, kwamen de slachtoffers tot de conclusie dat het onderkomen paste bij hun status, mede door het fraaie verwarmde zwembad en het authentieke Franse appartement. Enig nadeel: elke avond moest er een Bob zijn, maar ook dat is elegant opgelost.

De laatste sessie van het drieluik vond plaats 2e helft juli. Geneverstokerij Van Damme, geselecteerd door onze gedistilleerd specialist Gerard Boeren, bood ons een waardig onderkomen. Het onroerend goed gelegen in Balegem bestond uit een originele Belgische vierkantsboerderij. In en om de boerderij lagen 75 vette klei hectares, 250 vleeskoeien, een bed en breakfast en genoemde geneverstokerij met

proeflokaal annex dorpskroeg. De enige particuliere geneverstokerij in België wordt gerund door de boer en boerin en drie struise dochters. Voorwaar een vorstelijk onderkomen voor een geheel uit mannen bestaand gezelschap. Dankzij de melkmachineverkoper en een oud melkveehouder in het gezelschap konden wij snel goede contacten leggen met de eigenaren van dit walhalla op het Belgische platteland. Wij kregen zodoende gratis toegang tot de fruittuin en zonder toezicht mochten wij genieten van de alcoholische en niet-alcoholische versnaperingen waarbij de eerste de voorkeur genoot. In drie etappes hebben wij de Ronde van Vlaanderen gereden, de eerste dag het infietsen naar Zottegem, 20km, niet meegerekend. Het fietsen in Vlaanderen met zijn kasseienstroken en zijn korte maar heftige klimmetjes is een aparte discipline op wielergebied. De Koppenberg, de Molenberg, de Oude Kwaremont, de Kruisberg en niet te vergeten de Muur van Geraardsbergen zijn begrippen in de Vlaamse wielervedwereld en kuitendbijters van de eerste orde. Wij begripen nu wat van de heldenverhalen en ontberingen in de Vlaamse wielervedklassiekers, het is zwaar, heel zwaar. Het is ook genieten van een prachtige stad als Oudenaerde, start/finishplaats van de ronde met zijn wielervedmuseum. Heel mooi voor de liefhebber, maar dan moet je wel Vlaming zijn. Je kunt anders niet beweren dat Michel Pollentier, bekend van zijn bidon met slangetje onder zijn oksel bij de urinecontrole op doping, geflikt is door buitenstaanders. Heel veel Vlaamse wielervedinformatie, mooie beelden en racefietsen door de tijden heen. Met veel aandacht voor Eddy Merckx, maar vooral voor



Ton, Gijs, Piet, Evert, Gerard en Leo, Wim maakt de foto.

Freddy Maertens, de grootste echte Vlaamse wielervedheld.

De dagen in Vlaanderen waren dagen waarbij de versnelling het zwaar te verduren had, maar ook dagen waarbij wij geweldig genoten van het prachtige Vlaamse platteland en het goede eten in Zottegem en Balegem. Bij het verschijnen van deze Stretcher loopt het wielervedseizoen ten einde. Een seizoen waarin is afgezien en geleden. Maar vooral veel gezien, genoten en gelachen, met culinaire verrassingen van eigen mensen en zotte invallen van een verrassend gezelschap, variërend in de leeftijd van 25 tot 70 jaar. Wat staat ons volgend seizoen te wachten?

Wim van Dijk.

'Lopen van de maand' – sept / dec 2012

<i>Dag</i>	<i>Datum</i>	<i>Evenement</i>	<i>Plaats</i>	<i>Starttijden v.a.</i>
Sept 2012				
ZO	16-09	Halve van Hoogland	Hoogland/Altis	11.00 uur
ZO	23/09	Dam tot Dam loop	Amsterdam	12.00 uur
Okt 2012				
ZO	14/10	13e Pijnenburg Bosmarathon	Soest	v.a. 10.30 uur
ZO	21/10	28 ^e Maliebaanloop	Utrecht	10.30 uur
Nov 2012				
ZO	11/11	BAV Wintercup	Baarn	12.00 uur
Dec 2012				
ZA	22/12	Linschotenloop	Linschoten	13.30 uur
MA	31/12	Int. Sylvestercross	Soest	v.a. 09.30 uur

Verslag van het Olympische Pupillenkamp 2012

door Rinske den Heijer

We vertrokken van het clubhuis waar het Olympische Vuur naar het kamp werd meegenomen. Het thema van het kamp was namelijk Olympische Spelen. Toen we bij het kamp kwamen werd de Olympische vlam aangestoken. Daarna mochten we onze kamers bekijken en inrichten. Wij hadden met zijn drieën een hele grote kamer. 's Avonds deden we een spel en een dropping. Dat vind ik super leuk en niet eng.

Na de dropping gingen we nog niet slapen maar lezen en kletsen.

Zaterdag begonnen we met een hele zware training van Tim. Gelukkig mochten we daarna lekker uitrusten. 's Middags was er weer een spel met allemaal Olympische spelen. Pindamapen vond ik het leukst. Met avondeten kregen we tomatensoep, patat met mayonaise en appelmoes en sla en gehaktballetjes. Dat was erg lekker.

Toen was de bonte avond. Mijn papa deed daar niet zo leuk vond ik want hij zette zichzelf voor gek als vrouw samen met Tim en Ron. Veel kinderen deden iets. Wij gingen een Olympisch Kamplied zingen.

Daarna was het disco. Dat was erg leuk behalve dat we van Tim vroeg naar bed moesten en de jongere kinderen langer mochten op blijven.

Toch mochten we weer terug komen om nog te feesten.

Zondag deden we nog een spel in de regen maar dat was niet zo erg. Op het laatst lieten we nog onze zelfgemaakte vlag zien aan het publiek. En ging de Olympische vlam uit en kregen we allemaal een oranje slinger.

Ik vond het kamp super leuk. Het was ook super gezellig. Volgende keer weer! Jeske, Rosalie en ik hebben veel met Tim gestoeid. De spellen waren ook super leuk. Kortom het was **GEWOON SUPER LEUK!**

EINDE

Rinske

Zilver en record voor Aad Schuilenburg.

Zaterdag 25 augustus en zondag 26 augustus werden op de atletiekbaan van Pijnenburg de Keistad-meerkampen door de a.v. Altis georganiseerd.

Omdat de atletiekbaan in Amersfoort gerenoveerd wordt, was men met de organisatie uitgeweken naar Soest.

Naast de volledige meerkampen voor de senioren en junioren AB waren er zondag voor de C/D junioren vierkampen (sprint-ver-kogel-600m.)

Bij de jongens junioren D was de Pijnenburg-atleet Aad Schuilenburg goed in vorm. In het eindklassement werd hij tweede, met 2 persoonlijke records op ver, 4.64 m. en kogel, 8.88 m. Maar de afsluitende 600 m. wist deze atleet het clubrecord van Mark Stammes met liefst 4 seconden te verbeteren en te brengen op 1.44.87 min. Komend weekend wordt het erg druk voor de Pijnenburgatleten.

Zaterdag wordt op onze baan de vierde wedstrijd van het Gooi en Eemlandcircuit gehouden. Met aan de start de Nederlandse discuskampioene en Olympische deelneemster Monique Jansen.

Zondag zullen een aantal D junioren deelnemen aan de belangrijkste wedstrijd van het seizoen de D-spelen in het Olympisch Stadion te Amsterdam.



Aad Schuilenburg



Verjaardagen.

september.

Ardi Brouwer	13	Arthur Wopereis	11	Nellie van der Boon	4
Jorine Buitendijk	13	Selina van der Vliet	12	Reinder Boekhoff	5
Vincent van Leent	14	Milan Serlui	12	Gert de Bree	6
Rob Goudriaan	14	Koen Koehof	13	Ant de Vries	7
Bert Veldhuis	14	Gert van Tricht	13	Wouter de Blocq van Scheltinga	8
Fred Burgmans	14	Ad van den Brul	13	Bettina van den Burg	9
Milou van 't Land	14	Erica van Schaik	14	Nelly van der Waal	9
Pieter Vinks	14	Bianca Micklei	14	Toos Kops (60)	9
Gerda Verhoeven	14	Duco Fabrie	15	Alexandra Tom	9
Ingrid Blokzijl	14	Marie-Louise Eijspaart	15	Marian Buijs	10
Elize van Beuningen	15	Tim Suijkerbuijk	15	Marie Hornung	11
Sjaak Vreugdenhil	15	Nathalie Bezborodova	15	Lieke Emous (50)	11
Peter van der Vijgh	15	Zwanijke Loeröp	15	Jennifer van Houten	14
Agnes Sesink	16	Atie van den Berg	16	Loes Nel	14
Ruud Ambags	16	Jeanine Witte	16	Anne-Marie de Jong	14
Ria Fleurkens	17	Annet Verhoeven	17	Lars van Rouwendaal	14
Christine van Donselaar	18	Marco Sevink	17	Herman Posthuma	14
Jacqueline van Harmelen	18	Gerda Nouwen	18	Caressa Blankestijn	15
Tabithia Meulenberg	20	Floris Bruinsma	18	Theo van de Beek	15
Marijn Uijland	21	Sonja van Logtestijn	19	Mevlüt Kocer	15
Wim Hilhorst	21	Susanne van Willigen	19	Sander Abrahamse	16
Rob Dekker	22	Edith Vandermeersch	19	Lieke Hulshof	16
Nine Barend	22	Jantje Manden (60)	19	Kees van den Eshof	17
Annet Alberts	23	Jan van der Lee	20	Henk Dekker	17
Annemarie Kerkhoven	23	Indy Meerdling	21	Rob Steenman	17
Arnout Helwig	23	Janneke v.d. Maten	22	Anneke de Waal (70)	17
Arie van der Waal	24	Ineke Schoemaker	22	Wilma Hoogeboom (50)	18
Anouk van Keken	24	Marieke Eiking	22	Bertus van Essen	18
Pablo Velt	24	Cobi Meun	23	Margriet Limburg	18
Lennart Gijsen	25	Kees de Zeeuw	23	Ria Konter	18
Wilmy de Goede	26	Ada Fullinck	23	Manuela Balliana	19
Dymen van Emst	27	Petra Houtman	24	Michelle Witteveen	19
Claudia Looyen	27	Jan Manden (60)	24	Mies Wuring	20
Yoniet Gmelich Meijling	27	Gerard Hengeveld	24	Kitty Vos	20
Jan Hoogteijling	28	Jefta Bijpost	24	Jan Toscani	21
Erwin Roodenburg	28	Tiny Mathijssen	25	Fons de Beer	21
Loes Paul	28	Anneke Dijkman	25	Clementina Sprengers	22
Elly van Veen	29	Bep Goudriaan	26	Jasper Smits	22
Rian van Tilburg	29	Milou Verboom	26	Rob Land (50)	23
Marcel van der Woude	30	Liesbeth de Zeeuw (50)	27	Patricia Hendriks	24
Gudula Stouthamer	30	Marlon van Zal	27	Jeannet Brouwer (50)	24
Frank van Geffen	30	Stef Rasch	27	Trudy van den Brink	24
Wim van Dorrestein	30	Nienke Blom	28	Yu Mei Zaremba	24
Lilian Steendijk	30	Ingrid van Doorn	28	Evert van 't Klooster	24
Ad Smits	30	Jan de Groot (50)	28	Jente Frints	25
		Rinske den Heijer	29	Annie Osinga (50)	25
		Hilde van Bommel	29	Simone Maten	29
		Marion van Doorm	30		
		Petra Slingerland	30		
		Ans de Groot	30		
		Nathalie van Gerven	30		
		Luc van Wessel	31		
		Edgar Cukier	31		
		Mirjam van Hamersveld	31		

Oktober.

Ischa de Waard	1
Peter van den Brink	2
Evert ten Kate	3
Terje Otte	4
Hilly de Boer	4
Henny Pot	4
Nel Koster	5
Ruud van Soest	5
Petra Schimmel	5
Steven van Asten	5
Wendy Bos	5
Joke van Hamersveld	5
Oscar Olsson (50)	6
Hanneke Schuurs	7
Ank van Doorn	8
Valerie Rog	8
Evert van de Pol	9
Herman Schoemaker	10

November.

Jacomijn Hilligehekken	1
Querine van Vugt	1
Heydi van Emst	2
Herma Boonstra (60)	3
Bernadette Postma	3
Ans Rouw	4
Akke Jurna	4
Karin Kolsteeg (50)	4
Hannie van den Brink	4
Nicole Stam	4

December.

Marianne de Graaf	1
Cora van der Reijden	1
Paul Kok	1
Constance van Senten	2
Dick den Oude	2
Annelies Dirks	3
Rosemarie van Leengoed	3
René Camper	3
Marian Connotte	3
Barbara van Veen	3
Rico van Dalen	3
Paul Rasch	4
Karin Haar	5
Nel Steenaart	5
Willy Versteegh	5
Marlies van Emst	6
Esther Uijtdehaage	6

Pien Jellema	7	Eize Leertouwer	9	Betty van Keken	15
Luc Lamme	7	Wil Drost	10	Alice de Jong	16
Jan van de Hoef	7	Marlous Phielix	11	Emiel Spelt	17
Afke van Dalsen	7	Marjan Bosboom	11	Matthijs uit den Bogaard	17
Tim Lamme	7	Wouke van 't Klooster	12	Rosalie Mutgeert	17
Danny de Groot	8	Chris Meyer	12	Marga Boeren	17
Wim Roukema	8	Bo de Beer	13	Hylco Zijlstra	18
Stephanie Carton	8	Hannah Bijpost	13		
Nathasja Bushoff	9	Diana van Kessel	13		
Ageeth Lahuis	9	Otto van Verveeld	14		
Enno Braaksma	9	Goos Knopper	14		

Allen hartelijke gefeliciteerd.

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

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.

Sporten maakt slim....

(niet alleen een overtuiging van sporters, inmiddels wetenschappelijk onderbouwd)

Hogere cijfers, minder fouten, betere rekenen, minder vergeten: intensief bewegen maakt fit en houdt de hersenen jong.

Sport iets voor de dommen? Integendeel. Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat rennen, roeien en andere sporten waarvan je gaat zweten, goed zijn voor het brein. Alle beetjes helpen. Drie tot vier keer per week een half uur rennen is al voldoende om het verval tussen de oren en zelfs beginnende alzheimer te vertragen.

Zo begint het artikel van Simon Rozendaal in het weekblad Elsevier van 5 mei 2012.

Aha, dat doet ons als lopers goed. Hardlopen heeft nog meer effecten dan we altijd al gedacht hebben. In een groot aantal vergelijkende onderzoeken komen wetenschappers tot een aantal opmerkelijke uitspraken:

- *Het oudere brein knapt op na enkele weken lichamelijke training op het gebied van prestaties*

op de onderdelen besluitvaardigheid, controle, ruimtelijk inzicht en snelheid;

- *Tieners die sporten halen hogere cijfers in taal en zelfs in wiskunde. Wie beter rent, is ook beter in lezen en in wiskunde.*

Het effect tussen niet hardlopen en hardlopen is het sterkst bij volwassenen, maar is ook statistisch zichtbaar bij tieners en twintigers. De 59-jarige Art Kramer, een hoogleraar psychologie heeft in 2008 met twee collega's een groot artikel over dit onderwerp gepubliceerd in het belangrijke wetenschapsblad Nature. Zelf is Art Kramer al zijn hele leven een fanatiek sporter: Als ouderen drie keer per week 15 tot 45 minuten sporten, gaat hun brein 15 tot 20 procent beter functioneren". Wanneer ouderen tussen de 60 en 85 jaar, die doorgaans niet sporten, worden gestimuleerd om gedurende 10 weken deel te nemen aan een bewegingsprogramma, op hun eigen niveau, dan blijken ze in testjes achter de computer beter te presteren dan ouderen die niet aan het bewegingsprogramma hebben meegedaan of die maar wat rek- en strekoefeningen hebben gedaan. Op bijna elk intellectueel vlak gaan ze vooruit: het minst waar het gaat om de snelheid waarmee ze de testjes maken (maar ook dat gaat beter) en het meest bij besluitvaardigheden, plannen en het vermogen om verschillende dingen tegelijkertijd te doen. Jong en oud, iedereen die begint met sporten, krijgt een beter brein.

Dat het effect bij ouderen zo sterk is, houdt verband met de onvermijdelijke en treurig stemmende afname van de verstandelijke vermogens, met name op het gebied van logisch redeneren en scherpte van het geheugen. Welnu, deze aftakeling kan niet alleen worden vertraagd en tot staan worden gebracht, maar zelfs worden teruggedraaid. Kramer: Iemand van 50, 60 of 70 jaar die regelmatig sport, krijgt in sommige opzichten weer het brein van een dertigjarige". Het verval tussen onze oren is dus te stoppen. Hardlopen, goed bezig dus.

Uit andere onderzoeken, waaronder hersenonderzoek via MRI en e.e.g., blijkt dat door lichamelijke beweging nieuwe lichaamscellen ontstaan. Dit wordt bevestigd door onderzoek bij proefdieren. Zowel bij mensen als bij dieren kunnen na een aantal weken sporten hogere concentraties van groeifactoren in het bloed worden aangetroffen. Deze stoffen spelen vermoedelijk een belangrijke rol bij de groei en de bescherming van de neuronen waaruit de hersenen

zijn opgebouwd. Het zijn fascinerende bevindingen die ons dwingen om op een andere manier naar beweging en sport te kijken. Sport is niet iets voor dommekrachten, zoals studeerkamergeleerden nog wel eens beweren. Er is geen enkele reden om met dedain over sport te praten, zoals de Britse staatsman Winston Churchill altijd deed en waar vandaag de dag ook bestsellerauteur Dick Swaab (We zijn ons brein), nota bene zelf hersendeskundige, een handje van heeft.

De neiging om een scherp onderscheid te maken tussen brein en lijf zit klaarblijkelijk diep in ons, hoe onterecht dat onderscheid ook is. Bewegen doe je niet alleen met je lichaam, maar ook met je hoofd. En dat ervaren wij als lopers maar al te goed. Opletten waar je loopt, hoe je beweegt, anticiperen op wat je voor je ziet enz. Dit veronderstelt continu alert handelen en bewust aanwezig zijn tijdens het hardlopen. Doe je dit niet, dan val je of je loopt ergens tegenaan.

Het is iets wat stevig in onze hersenen is verankerd, dat we nauwelijks in de gaten hebben hoe knap het eigenlijk is.

Daar is een evalutionaire verklaring voor. In vergelijking met andere dieren zijn wij sukkel. Er zijn maar twee zaken waarin de mens uitblinkt: denken en rennen. Natuurlijk kunnen wij in vergelijking niet goed sprinten, maar geen ander dier is in staat om uren achtereenvolgens te rennen. Alleen de wolf komt een beetje in de buurt. Vermoedelijk hebben onze verre voorouders uren achter een prooi op de savanne aan gerend, net zo lang tot die uitgeput was.

Al die tijd maakten de hersenen van de renners de noodzakelijke berekeningen over loopsnelheid en pasafstand opdat ze niet struikelden. Met andere woorden, rennen doe je evenzeer met je brein als met je benen.

Zo langzamerhand wordt het tijd dat de kijk op sporten en bewegen veranderd moet worden. Het is bepaald geen domme activiteit, voorbehouden aan mensen die niet goed kunnen meekomen op school. Nee integendeel, het vergt een uitzonderlijk verstandelijk vermogen.

En wie regelmatig sport en beweegt met een fysieke inspanning krijgt niet alleen een sterker en soepeler lijf, maar ook sterkere en soepelere hersenen. Sporten is slim, sporten maakt slim.

Keep on running!

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



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

14 oktober 2012

13e Pijnenburg Bosmarathon Soest

**DEELNAME ZEKER IETS
VOOR SCHOLIEREN!**

Programma

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

Inschrijving

via internet of op 14 oktober vanaf 9.00 uur bij Pijnenburg

Locatie

Atletiekvereniging Pijnenburg,
Wiekslooterweg OZ 10 (einde Bosstraat), Soest

Informatie

www.bosmarathon.eu
info@bosmarathon.nl

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