

The Stretcher



december 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

Aangesloten bij de Atletiekunie

Oplage 600

Verschijnt 4x per jaar

25^e jaargang No. 4

Opgericht 1 januari 1984

BESTUUR

Voorzitter:	Evert ten Kate	Chalonhof 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 Leijenhof	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	Beckeringsstraat 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	eduard@kokelaar.com	Tel.: 06-25083954
-------------	--------------------------------	---------------------	-------------------

WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

Pupillen/Junioren:	Dorte Simonsen	Braamweg 32 (thuiswedstrijden)	pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl	Tel.: 6022519
	Geertje Bosch	Dr. 'S Jacobstraat 29, Soest	pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl	Tel.: 6026648
Pupillen:	Petra Stolk	Schoutenkampweg 133, Soest (uitwedstr.)	wedstrsecrpupillen@hotmail.com	Tel.: 6015759
AB en Senioren:	Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51, Soest (uitwedstr.)	vhofmann@hotmail.com	Tel.: 5430677
Lange afstandsgroep:				
Jurycoördinator:	René Braaksma	Zwaluwenweg 20, Soest	juco@avpijnenburg.nl	Tel.: 6219094

LEDEN-ADMINISTRATIE

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

CONTRIBUTIE-INNING

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

POSTADRES

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

ACCOMMODATIE

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

INLEVEREN COPIJ - LAY-OUT - ADVERTENTIES - DISTRIBUTIE

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

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

WEDSTRIJD ATLETIEK COMMISSIE

wac@avpijnenburg.nl

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

AKTIVITEITEN COMMISSIE

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

SECRETARIAAT SYLVESTERCROSS

Sylvestercross Postbus 555 3760 AN Soest

COÖRDINATOR REANIMATIECURSUS

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

COMMISSIE BAANWEDSTRIJDEN

Jun/seniorenwedstrijden:	baanwedstrijden@avpijnenburg.nl		
Pupillen/clubkampioensch.:	pupijunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl		
René Braaksma (jurycoördinator):	juco@avpijnenburg.nl		
Martha Blauw	Jeneverbesweg 9 Soest		Tel.: 6019127
Alice van de Beek	Gerrit vd Veenstraat 58	Soest	Tel.: 6035915
Rahel Bellinga	Zwaluwenweg 9	Soest	Tel.: 6014959
Richard van Egdom	Rietkreek 7	Amersfoort	Tel.: 033 4552904
Ilse Land	De Genestetlaan 16	Soest	Tel.: 6033464
Geertje Bosch	Dr. 'S Jacobstraat 29	Soest	Tel.: 6026648
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 2006
Pupillen C	Geboren in 2005
Pupillen B	Geboren in 2004
Pupil A 1° jrs	Geboren in 2003
Pupil A 2° jrs	Geboren in 2002
Junior D	Geboren in 2001 en 2000
Junior C	Geboren in 1999 en 1998
Junior B	Geboren in 1997 en 1996
Junior A	Geboren in 1995 en 1994
Senioren	Geboren in 1993 en eerder
Masters (M/V)	35 jaar en ouder

CONTRIBUTIE 2012

Pupil D	€ 140,= / jaar
Pupil A,B,C	€ 151,= / jaar
Junioren A,B	€ 176,= / jaar
Junioren 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. Dorresteyn	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

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	Tel.: 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

2 maart 2013

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

foto linksboven: Pupillenkamp 2012

foto linksonder: Start van de Bosmarathon 2012

foto rechts: de aankomst van Sint-Nicolaas en Zwarte Piet bij Pijnburg.

Ontwerp voorzijde: Chris Hulstede

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

VAN DE VOORZITTER

December

Het is al weer december, het jaar ligt bijna achter ons. Na anderhalf jaar voorzitterschap van onze club en vele ervaringen rijker, zijn er toch dingen die mij bezig houden:

Als we terugkijken zien we een mooi loopseizoen, met fantastische prestaties (wat te denken aan onze dames junioren die het NK wonnen op de 4 x 400m!), mooie evenementen en de start van de aanvullende werkzaamheden om onze baan helemaal op wedstrijdnivo te brengen. Echter ook zieken en geblesseerden waren er weer dit seizoen. Op organisatorisch niveau werd hard gewerkt aan het Strategisch plan en al veel voorstellen kwamen in het Algemeen Bestuur aan de orde. Alles gaat op rolletjes dus???

2013 wordt een belangrijk jaar voor onze club. Niet alleen zullen de uitkomsten van de Strategische plannen hun invloed uitoefenen, maar ook zal geschakeld moeten worden op de gemeentelijke bezuinigingen op sport die in 2014 moeten ingaan. Momenteel lopen de gesprekken in de Klankbordgroep van de gemeente om hier invulling aan te geven. Duidelijk is al zonder meer dat een groter beroep zal worden gedaan op zelfwerkzaamheid en de eigen verantwoordelijkheid van de club. Tenzij wij accepteren dat het sporten flink duurder wordt en dat is voor mij geen optie. Tegen meer zelfredzaamheid heb ik geen bezwaar, het biedt ook vele voordelen. We kunnen sneller realiseren wat we nodig vinden op een wijze die ons past. Daarnaast zijn er ongetwijfeld financiële voordelen te halen door het netwerk van onze leden te benutten. Wellicht zit het grootste probleem wel in onze vrijwilligers.

Hebben we een tekort aan vrijwilligers? Nee, op dit moment bijna niet. Het Kurkproject heeft weer vele kandidaten voor de diverse taken naar voren gebracht. Echter het overgrote deel van hen is

graag bereid met name incidenteel te helpen bij de bar, bij evenementen e.d. En daar zit nu net het probleem: hoe goed ook van genoemde vrijwilligers, als club hebben we ook vrijwilligers nodig die structureel een taak op zich nemen. Die zijn er nu, maar als ik objectief kijk, zie ik deze zo belangrijke groep langzaam een leeftijd bereiken dat wij er rekening mee dienen te houden dat er de komende jaren vele vitale functies binnen de club opnieuw moeten worden ingevuld. De eerste aankondigingen zijn er al! Als ik vervolgens kijk hoe moeilijk het is onze bestuursfuncties en trekkers in de commissies te vinden, dan ligt daar onze uitdaging! Komend jaar zullen we daarom de vacatures meer in beeld brengen en een ieder vragen mee te werken en te denken aan de invulling hiervan!

Ben ik daarmee pessimistisch over de toekomst van onze fantastische club? Nee, absoluut niet, er liggen uitdagingen en daarmee ook enorme kansen. Alleen zullen we clubbreed moeten zien onze leden te motiveren tot actieve en waar mogelijk structurele deelname in onze organisatie. Niet alleen omdat het nodig is, want het geeft ook ongelooflijk veel voldoening. Dit bepaald echter wel of wij onze ambities t.a.v. het op peil houden van onze kwaliteit, de prestaties en de verbreding van het sportaanbod kunnen realiseren. Het Strategisch plan biedt hiervoor de middelen om dit in te vullen. Ik reken op een ieders medewerking; laten we er voor gaan, ook in 2013!

Ik hoop velen van jullie te zien bij de Sylvestercross of op onze Nieuwjaarsreceptie.

Een ieder wens ik goede Kerstdagen en vooral een gezond en sportief 2013!

Met sportieve groet,
Evert ten Kate

Nieuwjaarsreceptie

Het Bestuur van AV Pijnenburg nodigt al haar leden en belangstellenden uit om op zaterdag 5 januari vanaf 16.00 tot 18.00 uur een toast te komen uitbrengen op het nieuwe jaar 2013.

Het Bestuur



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.

VAN DE REDACTIE

Midden in de natte herfstperiode kijken we in deze Stretcher even terug en natuurlijk ook direct weer vooruit naar wat de maand december ons allemaal gaat brengen. Na alle politieke besommeringen zowel buiten als in ons land kunnen we ons nú even concentreren op leuke en fijne zaken: de kerstdagen en de jaarwisseling inclusief de 32^e Internationale Sylvestercross.

Sinds de vorige Stretcher, die in september verscheen, is er weer heel veel gebeurd bij AV Pijnenburg. De Vrijwilligersavond, die voor 15 september gepland stond, werd vanwege gebrek aan belangstelling afgelast. De tijden zijn kennelijk drastisch aan het veranderen, terwijl ik terugdenk aan de tijden dat die avonden volop in trek waren. De mensen hebben tegenwoordig teveel omhanden en zijn te druk met zichzelf en alles om hen heen. Gelukkig is Kerst weer in aantocht en kunnen we ons nog eens bezinnen op wat ons allemaal bezighoudt, bezielt én beweegt.

Op 30 september 2012 kon AV Pijnenburg bij de Meisjes Junioren nieuwe kampioenen begroeten. Tijdens de NK in Amstelveen grepen Dewi Postuma, Suzanne Nouwen, Jente Frints en Nikki Klarenbeek op de estafette 4 x 400 meter met een tijd van 4 min. 15.48 sec. het GOUD! Dit heuglijke feit werd in de plaatselijke kranten terecht uitvoerig, zelfs met mooie foto's, belicht. Ook deze Stretcher kan aan dit fraaie succes niet voorbijgaan.

Diezelfde maand september waren er ook nog 3 zilveren medailles op diverse NK's te begroeten. Wouke van 't Klooster (Meisjes Jun D) pakte in Amsterdam het zilver bij het Hoogspringen, Petra Martens pakte eenzelfde plak bij het NK 10 km (Dames Masters 50+) in Utrecht en Rahel Bellinga behaalde eveneens zilver in Tilburg bij het NK Run-Bike-Run (Dames Masters 40+). Kortom de

Pijnenburgers hebben zich de afgelopen periode goed laten gelden. Dat werd ook weer eens tijd, want sinds augustus 2011 werden weinig ereplaatsen en aansprekende prijzen in de wacht gesleept.

Opmerkelijk nieuws kwam vanuit het buitenland en was zelfs nieuws op de Nederlandse TV. Die berichtte namelijk dat onze nationale 100m-Held Churandy Martina zwemles heeft gehad van niemand minder dan Pieter van de Hoogenband. Onduidelijk is of hij ook meteen zijn zwemdiploma heeft behaald. Mogelijk zien we hem terug bij de OS van 2016 in Brazilië.



Redactievergadering, Ria van Egdom, Gerard van den Berg, Mieke Janmaat en Gerard Boeren.

De 13^e Pijnenburg Bosmarathon behoort ook weer tot het verleden. Met iets minder deelnemers en veel mindere, maar wel echte crossomstandigheden mag toch van een geslaagde editie van de Bosmarathon gesproken worden.

Organisatorisch stak het weer prima in elkaar en de vrijwilligers van Pijnenburg gaven wederom een prima visitekaartje af. Deze Stretcher bericht daar ook over.

Dan is het deze maand de 32^e Sylvestercross die naast Kerstmis alle aandacht voor zich opeist. Elk jaar weer zijn we nieuwsgierig wat voor een editie van deze mooiste en waarschijnlijk ook zwaarste cross van Nederland ons te wachten staat. De weergoden spelen vanzelfsprekend een grote rol, zowel voor het parkoers zelf als voor de deelnemers op de wedstrijddag. De organisatie heeft er opnieuw alles aangedaan om ook deze editie tot een groot succes te maken.

Tot slot wenst de Redactiecommissie jullie allemaal een fijne feestmaand, een bijzondere Sylvestercross, een goede jaarwisseling en een mooi begin van 2013!

Groeten van de Redactiecommissie, Gerard vd Berg.

ALGEMENE LEDENVERGADERING

De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering zal worden gehouden op woensdag 20 maart 2013, aanvang 20.45 uur in
“De Pijnenburgt”

De stukken liggen vanaf 6 maart in de kantine.

Het Bestuur

Belangrijke mededeling van de Redactiecommissie van de Stretcher

Van de huidige Redactiecommissie vinden de 2 oudgedienden Gerard Boeren en Gerard van den Berg dat de tijd gekomen is om het 'estafettestokje' van de Stretcher aan anderen door te geven. Om een soepele overgang mogelijk te maken, gaan wij geheel 2013 nog door. Onze laatste Stretcher zal die van december 2013 zijn.

Gerard Boeren heeft het cluborgaan zo'n 20 jaar verzorgd. Hij was daarbij vooral en voornamelijk belast met de lay-out en de advertenties in de Stretcher. Hij verzorgde dit in het begin vooral met Gerard Roest, bij de oudere leden ook zeer bekend als 'loper van het eerste uur'.

Later zo rond 1996 kwam daar Gerard van den Berg bij, die vooral redactioneel en verslaggevend zijn steentje bijdroeg. Jarenlang werd de Redactiecommissie bemand door deze drie Gerarden. Toen in september 2007 Gerard Roest tragisch overleed, bleven de andere 2 samen het werk voor de Stretcher voortzetten. Zo nu en dan kregen zij daarbij vanuit diverse geledingen van de club steun. Op dit moment zijn dat Ria van Egdom en pas sinds kort Mieke Janmaat.

Nu, anno 2012, het Strategieproject en speciaal het Communicatieonderdeel daarvan nieuwe behoeften en mogelijkheden voor clubcommunicatie onderzocht en thans uitwerkt, achten Gerard Boeren en Gerard van den Berg de tijd gekomen om een stapje terug te doen. Zij hebben hierbij nu kenbaar gemaakt het stokje te willen overdragen aan anderen, die met behulp van de vele nieuwe media een ander gezicht en andere dimensie aan de communicatie en het cluborgaan van de club kunnen geven.

Met vriendelijke groeten,

Gerard Boeren
Gerard van den Berg

Zaterdag 15 september 2012 was de finale van de pupillencompetitie in Almere.

Met de meiden pupillen C (Leatitia, Merel, Evi en ik) zijn we met de estafette 4e geworden.

In het totaalklassement zijn we als groep op de 6e plaats geëindigd.

Met de meerkamp ben ik 3e geworden.

balgoeien 23,54 m (PR en Clubrecord)

sprint 40 meter 7,37 sec (PR)

verspringen 2.98 m

Met de 600m ben ik 5e geworden in 2.18.05 (PR)

Groeten Iris Barlo



Iris Barlo

Langs deze weg wil ik iedereen bedanken voor de lieve woorden, kaarten en e-mails die ik mocht ontvangen tijdens de ziekte en na het overlijden van mijn man Nick.

Het doet me goed te weten dat iedereen zo met me meeleeft. Het geeft me de kracht die ik nodig heb om door te gaan.

Dank jullie wel!

Marjan van Etten

GANG EN STAND VAN ZAKEN STRATEGIEPROJECT

Beste Leden van AV Pijnenburg,

Hierbij willen wij jullie informeren over de gang en stand van zaken met betrekking tot het strategieproject dat eind 2010 is gestart.

De "inventarisatiefase" van dit project heeft geleid tot vijf werkgroepen die op verschillende terreinen aan de opgekomen aandachtspunten werken, te weten:

1. *Sportaanbod recreanten;*
2. *Jeugd en Wedstrijd;*
3. *Vrijwilligersbeleid;*
4. *Communicatie;*
5. *Organisatie.*

Hierna wordt voor deze werkgroepen informatie gegeven over de verrichte activiteiten, waar mogelijk de uitkomsten van de verrichte activiteiten en wat mogelijk nog te verwachten is.

1. Sportaanbod Recreanten.

De taken van deze werkgroep worden uitgevoerd door respectievelijk onder regie van de Trainers-commissie Recreative loopgroepen (TCRL). De TCRL is wat later gestart dan de andere werkgroepen en men heeft zich vooral toegespitst op de omvang en de kwaliteit van het trainersbestand. Dit heeft geleid tot een aantal nieuwe trainers, maar ook tot upgradering van het opleidingsniveau van enkele trainers. Bovendien is extra aandacht besteed aan z.g. permanente educatie. Hiermee wordt er naar gestreefd dat de trainers hun kennis op peil houden en vooral ook met nieuwe inzichten in trainen kennis maken.

Aan mogelijk uitbreiden van het sportaanbod is nog niet gewerkt dat zal mogelijk volgend jaar worden opgepakt. Een punt van zorg dat ook nog aandacht zal krijgen is het realiseren van een goed evenwicht van de verschillende niveaus binnen de loopgroepen. Het sociale element binnen de diverse loopgroepen, dus de groepssfeer, wordt van groot belang geacht, want plezier in de sportbeoefening staat bij AV Pijnenburg hoog in het vaandel, en dus zal dit met de nodige voorzichtigheid worden aangepakt. Veiligheid en voorkomen van blessures is echter ook heel erg belangrijk en trainers hebben dan ook het recht, nee zelfs de plicht, om lopers in hun eigen belang in de groep te weren als dat in het belang van veilige sportbeoefening gewenst is. Overbelasting heeft alleen maar een averechts effect. Het gaat hierbij dus in het bijzonder om leden die er verstandig aan doen op een wat lager niveau te gaan lopen.

2. Jeugd en Wedstrijd.

De aandachtspunten met betrekking tot Jeugd en Wedstrijd zijn opgepakt door een werkgroep waarin onder andere de Jeugdcommissie (JC) en de Wedstrijd Atletiek Commissie (WAC) van AVP vertegenwoordigd zijn.

Er zijn 18 deelprojecten gedefinieerd, 12 voor "Jeugd" en 6 voor "Wedstrijd". Van de 12 deelprojecten voor

Jeugd zijn er inmiddels 8 afgerond via een rapportage, van de 6 deelprojecten voor Wedstrijd zijn dat er 4.

Diverse deelprojecten van Jeugd en Wedstrijd (kunnen) leiden tot directe vervolgacties en snelle invoering in de praktijk. Bijvoorbeeld het opnemen van jeugdleden in de Jeugdactiviteitencommissie, het verbeteren van de samenwerking met andere verenigingen in de regio op het gebied van gezamenlijke trainingen, het organiseren van meer (test)lopen op onze baan en het organiseren van clinics over technische atletiekonderdelen.

De werkgroep verwacht in de eerste helft van 2013 gereed te zijn met al haar deelprojecten.

3. Vrijwilligersbeleid.

Deze activiteit is niet ondergebracht bij een bestaande commissie binnen AV Pijnenburg, maar wordt door een aantal vrijwilligers uit verschillende commissies uitgevoerd.

Het zal niemand ontgaan zijn dat deze werkgroep een actie "KURK" heeft gevoerd. De actie was gericht op werven van vrijwilligers, de kurk waarop we drijven, en een behoorlijk aantal leden heeft hierop positief gereageerd voor diverse soorten vrijwilligerswerk. De namen van deze leden zijn doorgegeven aan de desbetreffende commissies en deze leden zijn inmiddels of worden nog benaderd om mee te gaan doen aan het door hen aangegeven vrijwilligerswerk.

Er wordt ook gewerkt aan een systeem waarin alle vrijwilligers zijn geregistreerd, zodat binnen de vereniging hiervan een goed beeld is. Er ligt een voorstel om jaarlijks een actie te doen gericht op nieuwe leden om vrijwilligers te werven, want dat is een continu punt van zorg.

Verder wordt door de werkgroep aandacht gegeven aan een voorstel voor goede opleiding, begeleiding, maar vooral ook waardering van onze vrijwilligers.

Een heel belangrijk punt voor deze werkgroep is dat zij zoeken naar iemand die voor de vereniging als vrijwilligerscoördinator wil werken. Het gaat hierbij niet om iemand die zelf allerlei uitvoerend werk moet doen, maar iemand die overzicht heeft en houdt over het arsenaal aan vrijwilligers en die voor de diverse vrijwilligers een aanspreekpunt kan zijn voor zaken waarmee zij niet goed weten waar ze daar mee terecht kunnen.

4. Communicatie.

De werkgroep communicatie wordt gevormd door leden van de redactie van The Stretcher, de website beheerder en andere leden die als vrijwilliger binnen AV Pijnenburg een breed scala van contacten hebben.

De werkgroep heeft, naar bekend, een enquête gedaan over The Stretcher, maar daarbij is ook aandacht gegeven aan de website en mogelijke andere communicatie middelen. Op de enquête is een zeer grote response gekomen en er zijn heel veel nuttige suggesties ingebracht. Vooral digitale communicatie is door een groot deel van de geënquêteerden als wens naar voren gebracht. Het resultaat van de enquête is gepubliceerd in The Stretcher en op de website. Wat

betreft de suggesties voor The Stretcher; deze worden momenteel door de redactie van The Stretcher bekeken en waar mogelijk zullen deze worden gehonoreerd. Hierbij is overigens het kostenplaatje dat aan de suggesties zit een mogelijk een bottleneck.

Uit de enquête zijn ook suggesties gekomen die niet liggen op het gebied van communicatie maar bijvoorbeeld op het gebied van sportaanbod en facilitaire zaken. Deze suggesties zijn doorgegeven aan het bestuur.

Door de werkgroep is een brochure ontwikkeld die kan dienen om AV Pijnenburg "in de markt" kenbaar te maken en die vooral ook in het kader van ledenwerving een rol moet vervullen. Deze brochure is aangeboden aan het bestuur en daar zal moeten worden besloten hoe deze brochure kan worden gebruikt. Voor de werkgroep is door een externe medewerker bij verschillende commissies een inventarisatie gedaan naar wat daar leeft, waar zij knelpunten en mogelijkheden zien voor een goed communicatiebeleid. Duidelijk is dat de huidige communicatie op een aantal punten voor verbetering vatbaar is. Hiervoor zullen aan het bestuur voorstellen worden gedaan.

Een essentieel gemis op dit moment is een goede communicatiefunctionaris. Het is echt van heel groot belang dat hiervoor iemand kan worden gevonden, zodat de communicatie van AVP goed kan worden aangestuurd.

Een heel belangrijk onderwerp is de z.g. facelift van onze website. Het is de bedoeling dat de website een meer interactief karakter krijgt, waarbij de verschillende commissies, zij het onder strikte voorwaarden van de technisch beheerder en met goede afspraken over aard en inhoud, zelf hun "eigen deel" van de website onderhouden. Ook sociale media als Facebook en Twitter, overigens ook nu al binnen de website in gebruik, zullen een groter element gaan vormen in de communicatie via onze website. Dit is wel een moeilijk en daarmee tijdrovend onderwerp omdat veiligheid, integriteit en privacy zaken zijn die om een heel zorgvuldige aanpak vragen.

5. Organisatie.

Door de werkgroep organisatie, bestaande uit leden die goed bekend zijn met de organisatie en het reilen en zeilen van AV Pijnenburg zijn de huidige organisatiestructuur en de daarbinnen opererende commissies ed. doorgelicht. Op basis daarvan is een voorstel uitgewerkt voor een structuur die wat minder commissies ed. heeft en waarin de verschillende takenpakketten en verantwoordelijkheden op een andere, duidelijker wijze zijn ingericht. Het voorstel komt op het volgende neer:

De huidige hoofdindeling in sportonderdelen (Jeugd; wedstrijd; recreanten) en faciliterende onderdelen blijft bestaan, maar daar binnen zijn wat zaken meer "gestroomlijnd" en zijn bij elkaar behorende aandachtsgebieden beter geclusterd.

Er zal dan geen apart Dagelijks Bestuur (DB) en Algemeen Bestuur (AB) meer zijn, maar één Bestuur dat naast de huidige samenstelling van het DB wordt uitgebreid met één bestuurder voor Sportzaken. De bestuursleden krijgen ieder een takenpakket waarin de aandachtsgebieden en commissies die een aanpalend karakter hebben zijn ondergebracht. Zo zal de voorzitter naast de algemene leiding de aandachtsgebieden krijgen die behoren bij het boegbeeld van de vereniging en zo zal de bestuurder voor Sportzaken dus alle commissies en aandachtspunten van de kerntaken van de vereniging onder zich krijgen.

Sommige commissies anders worden ingericht. Er zal ook sprake zijn van samenvoeging van commissietaken en daarmee zal soms een breder pakket van bij elkaar horende taken worden gecreëerd.

Dit alles heeft als doel om het besturen van AV Pijnenburg voor de leden meer transparant te maken, maar zeker ook om slagvaardiger besturen door te gaan werken met kortere communicatielijnen die minder samengesteld of overlappend zijn.

De strategische werkgroepen

Uurtje sporten op zondagmorgen?

Zin om op zondagmorgen te genieten van de natuur, de rust en natuurlijk voorzichtig aan je conditie werken in de Soester Duinen?

Dat kan allemaal met wat in de kleedkamers de "Duinbraaiers" groep wordt genoemd.

We zijn een clubje van een man én vrouw of 12 maar we kunnen best nog wat mensen gebruiken.

We lopen iedere zondag weer of geen weer onder de hoede van een echte Pijnenburg trainer.

De kleedkamers zijn open en na afloop is er koffie in de kantine als je wilt.

We starten om 09:00u precies! Daarna een looptraining op A-B niveau van circa 30 minuten, we eindigen altijd met erg veel plezier met 10 minuten ploeteren (wij noemen het voetbal) in het zand.

En tenslotte niet te vergeten tijdens de cooling down de kers op de taart "de mop van Piet".

Ik kan je vertellen je zondag kan niet beter beginnen!

Wil je meer weten? Kom gewoon eens meedoen op zondag, of bel of mail.

Namens de Duinbraaiers,
Paul Romein (adres in The Stretcher)

NIEUW: OPLEIDING VOOR HULPTRAINER BIJ AVP!

Wij zijn bij AVP zijn altijd op zoek naar mensen die ons trainerscorps willen versterken. Eén van de acties is dat wij in januari 2013 starten met de nieuwe basisopleiding assistent looptrainer opleiding ALT2! De opleiding Assistent Looptrainer 2 ALT2 is nieuw bij AV Pijnenburg. Het is een korte interne opleiding van vier bijeenkomsten die we zelf aanbieden bij de vereniging. De ALT2 is bedoeld voor lopers die geïnteresseerd zijn om trainer of assistent-trainer te worden maar (nog) niet willen investeren in een langere opleiding. Bij Pijnenburg heeft de opleiding het doel om geïnteresseerde lopers op te leiden tot hulptrainer; iemand die deeltaken van de looptrainer over kan nemen, om zo de belasting voor de trainer te verminderen.

Trainingsniveau 2

Opleidingen op trainingsniveau 2 leiden op tot assistent-trainer (= hulptrainer). De hulptrainer helpt bij het klaarzetten van materialen, werkt op aanwijzingen van de trainer en ondersteunt hem voor, tijdens en na de training. De hulptrainer is een begeleider en wordt altijd ingezet samen met een gediplomeerd trainer op LT2 of LT3 niveau. De nieuwe hulptrainer heeft kennis van de normen en waarden van de sport en de groep, kent de gebruiken en regels van de vereniging, de locatie waar wordt getraind of waar de wedstrijd of het evenement plaatsvindt. De nieuwe hulptrainer mag geen zelfstandige trainingen verzorgen!

Doelgroep Voor wie is de opleiding bedoeld?

De ALT2 opleiding is voor lopers die geïnteresseerd zijn om kennis te maken met de beginselen van het vak van looptrainer. De opleiding is bedoeld voor lopers die al enige loopervaring hebben opgedaan binnen AVP. Voor de ALT2 opleiding zijn geen specifieke instroomeisen vereist. Belangrijk is dat je tijd hebt en vrijmaakt om aan deze korte cursus mee te doen.

Opzet van de cursus

- Vier bijeenkomsten (workshops) van ongeveer 2 uur per keer
- Twee observaties van een trainingen
- Tweemaal zelf assisteren bij een training
- Kort eindgesprek met de opleider/begeleider van de cursus.

Onderwerpen die aan bod komen tijdens de workshops zijn onder andere;

- Loopsport in Nederland en de vereniging
- Wat is een goede training
- Leiding geven aan een groep
- Trainings- en organisatievormen
- Reflectie op eigen ervaringen en leermomenten
- Eventueel worden nog extra onderwerpen toegevoegd vanuit Pijnenburg of vanuit behoefte van cursisten.

Er is geen portfolio-eis, of toets of examen aan de cursus verbonden.

Kosten

De financiële kosten worden gedragen door AV Pijnenburg, de overige kosten zijn de kosten van de tijd en energie die jij en het trainer team van AVP gezamenlijk in de opleiding stopt.

Aanmelden of wil je meer info over de functie hulptrainer?

Stel gerust vragen bij jouw trainer of spreek één van de TC-trainers Frans Verweij, Marieke Geerligts, Co van Limburg en Marlon van Zal aan! Kijk ook op de site van de atletiekunie voor extra info:

<http://atletiekacademie.rfxweb.nl/Default.aspx?pageId=54>

Sluiting Clubgebouw i.v.m. komende feestdagen

- maandagavond 24 december, Kerstavond: geen trainingen, clubgebouw gesloten.
- De ochtendtrainingen kunnen wel gewoon doorgaan.
- dinsdag 25 december, 1e Kerstdag: geen trainingen, clubgebouw gesloten.
- woensdag 26 december, 2e Kerstdag: 's ochtends en 's avonds geen trainingen, clubgebouw gesloten.
- maandag 31 december (Sylvestercross/oudejaarsavond): 's ochtends en 's avonds geen trainingen
- dinsdag 1 januari, Nieuwjaarsdag: geen trainingen, clubgebouw gesloten.

Goede resultaten Pijnenburg atleten van Ben Kersbergen

Op dinsdag 13 november was de eerste Bananenrace. Tijdens deze thuiswedstrijd voor de AV Pijnenburg sporters wist Jasper Smits zijn PR te verbeteren. Dit tekent de groeiende kracht van Jasper aangezien op dit moment in het jaar de atleten wat rustiger trainen en in voorbereiding zijn voor de echt belangrijke cross wedstrijden zoals de Sylvester Cross. Naast een PR wist Jasper ook nog een podiumplaats (3^e) te behalen. Naast Jasper waren er ook goede resultaten voor Maarten Haegens (2^e), Arnout Salome (4^e en in voorbereiding voor de Zevenheuvelenloop) en Bart van de Bunt (5^e). Met name de prestatie van Jasper Smits was opvallend. Ondanks het feit dat de trainingen op het moment wat rustiger gaan wist Jasper zijn PR aan te scherpen naar 16:48.

De afgelopen weken hebben de atleten van trainer Ben Kersbergen ook nog andere goede resultaten behaald. Op vrijdag 2 november hield Maarten Haegens bijna duizend lopers achter zich en haalde hiermee de overwinning tijdens de Wageningen Bergrace by night. De overige lopers van Ben stonden op zondag 4 november aan de start bij de zwaar bezette Maple Leaf Cross in Hilversum. Hier wist Timo van Beek een zeer verdienstelijke podiumplaats binnen te halen, maar er waren ook mooie

klasseringen voor Jasper Smits (11^e), Vincent Hofmann (13^e) en Jeroen Verboom (17^e).

Een week later stond de eerste wintercup in Baarn op het programma voor Ben's mannen. Op de korte cross waar een topveld aan de start stond (Bram Som werd bijvoorbeeld 15^e) was dit keer Vincent Hofmann de eerste Pijnenburg atleet met een 20^e plaats (slechts 15 seconden achter Bram Som) op gepaste afstand gevolgd door Jasper Smits en Koen Koehof. Op de minder goed bezette lange cross wist Maarten Haegens een 5^e plaats binnen te halen bij de senioren. De dag ervoor had Jeroen Verboom nog een aanval gedaan op zijn 10km pr tijdens de Zandenplasloop. Ondanks een dappere poging en een goede eerste 5km wist Jeroen helaas niet zijn PR te verbreken.

Op dinsdag 13 november was er de eerste Bananenrace. Tijdens deze thuiswedstrijd wist Maarten Haegens 2^e te worden, gevolgd door Jasper Smits (3^e), Arnout Salome (4^e en in voorbereiding voor de zevenheuvelenloop) en Bart van de Bunt (5^e). Met name de prestatie van Jasper Smits was opvallend. Ondanks het feit dat de trainingen op het moment wat rustiger gaan wist Jasper zijn PR aan te scherpen naar 16:48.

Snelle 400 meters in Wageningen.

Bij avondwedstrijden in Wageningen heeft het 4 x 400 m. estafetteteam meisjes junioren B van Pijnenburg bewezen goed in vorm te zijn. Volgende week zaterdag zullen zij in Amstelveen starten bij het N.K. In Wageningen liepen zij individueel een 400 m. Hun tijden waren: Nikki 1.01.79 min., Dewi 1.04.12 min., Suzanne 1.08.77 min. en Jente 1.09.92 min. Ook A junior Bas liep een sterke 400 m. in de persoonlijke recordtijd van 53.00 sec.



Het meisjesteam 4x 400 meter



De Kurk drijft verder!! een bericht over het AVP vrijwilligersproject KURK.

Het afgelopen voorjaar hebben we alle leden en de ouders van de heel jonge leden benaderd voor hun bereidheid voor één of meer vrijwilligerstaken.

De resultaten waren boven verwachting. Van onze ruim 800 leden geven er bijna 200 aan in ieder geval incidenteel beschikbaar te zijn voor Pijnenburg. Samen met de al bekende 140 vrijwilligers is dat een vet resultaat!

Hieronder een overzichtje van de resultaten:

Activiteiten voor Vrijwilligers	Aanspreekpunt	
Schoolsport evenementen	Henny Pot / Marga Boeren	20
Diverse evenementen		98
Kantine	Gé van Zal / Leo Kortekaas	40
Redactie stretcher website etc.	Gerard Boeren / Gerard vd Berg	8
Noodwacht	Rob Goudriaan	21
Verkeersregelaars	Michiel Kuper	8
AVP Organisatie	Algemeen bestuur	2

Inzetten van vrijwilligers

Na de inventarisatie zijn we aan de slag gegaan deze enthousiaste mensen ook daadwerkelijk in te zetten. Natuurlijk kunnen we die niet allemaal tegelijk inzetten. Heb je je aangemeld en is er nog geen contact opgenomen, wees niet ongeduldig je wordt echt niet vergeten.

De contactpersonen van de verschillende vrijwilligerstaken zijn bezig deze grote hoeveelheid enthousiaste mensen te plaatsen binnen de vereniging. Aan de andere kant, schroom niet zelf actie te ondernemen als je een taak ziet die je graag op je wil nemen.

Bezetting vrijwilligers commissie

Na de grote vakantie heeft Harro van Leijenhorst, lid van de vrijwilligers commissie, aangegeven dat het allemaal te veel voor hem is en dat hij zich uitsluitend wil inzetten voor de Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC). Gelukkig hebben we nu ons vrijwilligersbestand om uit te putten voor een goede vervanger.

De kurk moet wel blijven drijven

Het werven van vrijwilligers houdt nooit op bij een actieve vereniging zoals AV Pijnenburg. Denk b.v. maar aan; het polsen van nieuwe leden voor vrijwilligerstaken, het actueel houden van onze vrijwilligersbestand en nieuwe taken voor vrijwilligers.

Al lijkt het stil, maar achter de schermen wordt hard gewerkt aan het KURK project!

De vrijwilligers commissie
Henny Pot, Paul Romein



Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

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

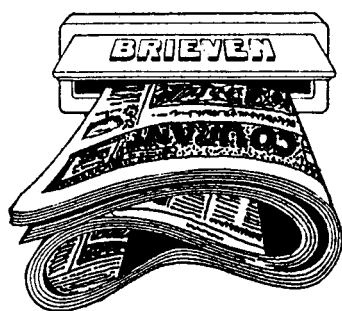


Fit For Feet
POWERED BY **solemate**

INTERSPORT
VAN DAM
SPORT TO THE PEOPLE

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

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

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

Soester 4-tal Nederlands Kampioen 4*400m.

Bij het NK estafette in Amstelveen werden de B-junioren van AV Pijnenburg verrassend Nederlands Kampioen op de 4*400m.

De meiden hadden de afgelopen periode keihard getraind om een zo optimaal mogelijk resultaat te behalen. Dat ze in vorm waren bleek vorige week al bij de wedstrijd in Wageningen waar ze alle vier op de 400m een persoonlijk record liepen. Zaterdag 29 september was de grote dag waar ze al die tijd voor hadden getraind. En waren bereid om voor elkaar tot het maximale te gaan.

Dit bleek meteen toen het startschot klonk. Startloopster Dewi Postuma ging direct voortvarend van start en gaf het stokje op een gedeeld 1^e plaats over aan Suzanne Nouwen. Ook Suzanne liep een fantastische race gaf het stokje in 2^e positie over aan de jongste loopster Jente Frints. Zij heeft de minste ervaring van het team maar dat was niet te zien tijdens haar indrukwekkende 400m. Zij kon de tweede positie handhaven en gaf het stokje over aan Nikki Klarenbeek. Zij was de laatste loopster en was in staat om de kop positie al heel snel over te nemen en deze niet meer af te staan.

Doordat alle vier de meiden boven zichzelf uitgestegen zijn, hebben zij de titel Nederlands kampioen binnen gehaald. Ze liepen een tijd van 4 minuten 15.48 en daarmee hebben ze ook het clubrecord met 5 seconden verbroken. Na afloop was de ontlading zowel bij de supporters, ouders, trainers en de atletes dan ook erg groot. Het team is erg gemotiveerd en hopelijk horen we in de toekomst nog meer van ze.



Jente Frints, Dewi Postuma, Nikki Klarenbeek en Suzanne Nouwen

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



TRAININGSTIJDEN

Trainingstijden winterseizoen tot eind maart 2013

Pupillen D: geboortjaar 2006 = mini's

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

Pupillen C: geboortjaar 2005

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

Pupillen B: geboortjaar 2004

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

Pupillen A-1^{ste} jaars: geboortjaar 2003

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

Pupillen A-2^{de} jaars: geboortjaar 2002

Woensdag	baan	18.00 – 19.15 uur	Bas Land	06- 11727480
Vrijdag	baan	16.30 – 17.45 uur	Bas Land	06- 11727480

*Zaal Lasenberg Hellingweg 1



	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



Dam tot Dam

Zaterdag 22 september was het weer zover om de Dam tot Dam te lopen. We kozen dit jaar voor de 9 kilometer omdat we niet helemaal op sterkte waren en dit ons de beste afstand leek. Als je deze afstand loopt met de Dam tot Dam dan start je in Zaandam en loop je buiten om en eindig je ook weer in Zaandam. Je kunt er het beste met de trein heen want je komt dan op 5 minuten lopen van de start / finish aan. Nadat wij ons bij de start hadden gemeld met ons inschrijfformulier kregen wij de route mee en wilde we gaan starten. Alleen stonden er 3 mannen bij de startstreep die nog vrijwilligers zochten die mee wilde lopen voor het autismefonds, wat wij geen probleem vonden vooral niet

omdat Jacqueline hier ook mee werkt dus zo zie je maar ook in je vrije tijd maak je vaak van je hobby je werk. We krijgen mooie shirts aan en zo ontstond er een leuk gezelschap van 3 mannen en 3 vrouwen.

De route verliep vlot en bracht ons langs een mooie route die erg goed was aangegeven met bordjes dus de route op papier hebben we gelaten voor wat hij was.

Het viel ons wel op dat er bij de 9 km veel minder mensen langs de weg waren als bij de 18 km van twee jaar geleden maar toen we ons halverwege bij de andere groepen voegden (het laatste deel is voor iedereen hetzelfde) werd het steeds drukker en dus gezelliger langs de route.

Net voor de pauzeplaats begon het helaas iets te regenen maar dat hield met 10 minuten gelukkig weer op waardoor het een rare wandeling qua weer werd. We startten met lange mouwen en een jas maar al gauw gingen de jassen uit en de lange mouwen ook. Maar tijdens de regen ging alles weer aan en na de bui kon het weer uit. Het grootste deel was het dus mooi weer en vooral bij de finish was het droog en dus gezellig druk.

De 9 kilometer hebben we met gemak afgelegd en de groep wil volgend jaar weer voor het goede doel lopen maar dan de 18 km... we zullen zien wat het wordt. We blijven trainen.



Een sportieve groet van Marjan (van Etten), Jacqueline (van Harmelen) en Sacha (Hilhorst).

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: tvuvland@ziggo.nl

SCHEMA BARDIENST 2012/2013

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
dec	8	Wim van Dijk	Frijkje 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
	19	Marga Boeren	Kaj Untersalmberger	0334555329	Anna Karin Spelt	6011824
	26	Wim van Dijk	Marga Legierse	0346352222	Nelly v. Nieuwenh'n	0302291931
feb	2	Leo Kortekaas	Michaela Schneider	6010321	Ingrid Blokzijl	6015800
	9	Gerard Boeren	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
	16	Wim van Leek	Ivonne Berenschot	06-39025505	Willemijn Land	5337354
	23	Herman Schoemaker	Joke van Hamersveld	5261360	Linda Hoebe	6014457
mrt	2	Ton Ruepert	Jennifer van Houten	5423985	Tanja Smith	5423117
	9	Marga Boeren	Petri Krijnen	6026574	Bernadette Lammers	6016133
	16	Leo Kortekaas	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huijskens	6020612
	23	Wim van Dijk	Ivonne Berenschot	06-39025505	Nellie v d Boon	6035815
	30	Gerard Boeren	Inge Olthof	6024685	Annie Osinga	6033270
apr	6	Wim van Leek	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 22371935
	13	Herman Schoemaker	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472
	20	Ton Ruepert	Linette Commandeur	6032120	Jantje Manden	6015661
	27	Marga Boeren	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284

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



Clubkampioenschappen Baan 2012 AV Pijnenburg Pupillen

Boven: Ivo Stolk, Henrik Kok, Rens Ploeg, Luka Faase. Onder: Anika Northausen, Mathijs van Wessek, Daphne van de Waterbeemd, Iris Barlo, Lauren van Beuningen, Zalua Tulizeo

Nieuw Dames Marathon Parkoersrecord bij Bosmarathon

Aan het programma van de 13^e Pijnenburg Bosmarathon deden in totaal 746 atleten deel. Onder hen was de Heren Recordhouder Bart de Grove uit België. Hij slaagde er net niet in zijn record te verbeteren. In het verbeteren van het Dames Marathon Parkoersrecord slaagde wel Carola Schot. Zij verbeterde dat record met bijna 4 minuten en bracht het op 3:23:51. En dat nog wel onder de zwaarste omstandigheden die de Bosmarathon ooit kende. Carola Schot verdiende naast de overwinningsbon ook nog eens een extra geldpremie van € 100,- die Piet Hoek namens Intersport Van Dam uitreikte voor het verbeteren van het Dames Marathonrecord.



Bart de Grove, de Belgische Heren Marathon Recordhouder, lag na 3 volle ronden van 10,5 km nog op schema om zijn eigen vorig jaar gevestigde record te verbeteren. In de 4^e ronde echter werden de loodzware omstandigheden hem echter de baas.

Toen hij ook nog eens onderuit ging op het bijzonder natte en spekgladde parkoers, was het gebeurd met hem. Ondanks die tegenslag finishte hij nog in 2:50:32, slechts 1 minuut en 40 seconden verwijderd van de beste Heren tijd en 2^e beste tijd ooit gelopen.



Arnout Salomé zorgde ervoor dat het organiserende AV Pijnenburg ook nog een winnende atleet had. Hij won op het inmiddels nog verder uitgetrapte parkoers de eveneens loodzware 10,5 km wedstrijd. Zijn tijd was 39:31, waarmee hij begrijpelijk ongeveer 3 minuten boven het afstandsrecord bleef.

Uitslagen Bosmarathon

Heren Marathon 42,2 km

1. Bart de Grove 2:50:32
2. Emile Dercksen 2:53:52
3. Arvid Jansen 3:09:17

Dames Marathon 42,2 km

1. Carola Schot 3:23:51
2. Jannet Lange 3:53:18
3. Hermine vd Marel 4:12:40

Heren Halve Marathon 21,1 km

1. Danny Binnendijk 1:23:12
2. Coen vd Kamp 1:26:59
3. Yuri Overman 1:27:40

Dames Halve Marathon 21,1 km

1. Anneke Starrenburg 1:39:16
2. Yvonne Huis in 't Veld 1:44:02
3. Marlies Addicks 1:44:29

Heren Kwart Marathon 10,5 km

1. Arnout Salomé 39:31
2. Jos Broekhuis 41:14
3. Reno Groenestein 42:10

Dames Kwart Marathon 10,5 km

1. Judith van Manen 46:57
2. Acacia Falkema 47:13
3. Marijke Kroon 51:14



BEDANKT

Zondag 14 oktober werd de 13e PIJNENBURG BOSMARATHON gehouden. In totaal hebben er 750 deelnemers aan de diverse afstanden deelgenomen.

Dit was, ondanks de voorspelde weersomstandigheden, een mooi aantal. Er stonden maar liefst 16 estafetteteams aan de start, een record.

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

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

Daarom nogmaals: VRIJWILLIGERS BEDANKT

Wij hopen ook volgend jaar, op 13 oktober 2013 weer een beroep op jullie te doen voor de

VEERTIENDE PIJNENBURG BOSMARATHON

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

De organisatie van de Pijnenburg Bosmarathon

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
- Personeelsteesten
- Bruiloften / Jubilea
- Evenementen
- Koude / Warme Buffetten
- Luxe hapjes

Enkele reacties uit het gastenboek van de website Bosmarathon

Naam: **Harry**

Tijdens de bosmarathon heb ik wat foto's gemaakt van onze zoon.

Op een gegeven moment ontdekte ik dat een lensdop niet meer op z'n plek was. Jammer maar verloren in die modder in dat bos.

Bij de finish spreekt een deelnemer me aan om te vertellen dat hij mij had zien fotograferen en dat hij waarschijnlijk een lensdop van mij had gevonden en zelfs had opgeraapt. Ongelofelijk.

Hij had hem afgegeven bij de finish aan iemand van de organisatie.

Die persoon heb ik nooit kunnen vinden, wel een hele aardige mevrouw die het adres van mijn zoon noteerde voor als.... Ongelofelijk.

Maandagavond belde mijn zoon om te vertellen dat die mevrouw aan de deur was geweest om de lensdop af te geven. Ongelofelijk.

Hartelijk dank voor het terug bezorgen van mijn dop. Harry Stukker.

Naam: **Rienk Andriessen**

Top-organisatie, top-parcours, ontzettend gave loop in mijn achtertuin. Alle vrijwilligers bedankt, ook voor jullie support! Tot de 31ste!

Naam: **Emile Dercksen**

na de pracht-editie van 2010 heb ik opnieuw enorm genoten tijdens het afzien. veel dank aan alle vrijwilligers die ook de modder en kou hebben doorstaan! groet en tot de volgende..

Emile

Naam: **Co**

Heel veel dank aan alle vrijwilligers, het was weer top.

Naam: **Jeroen**

Goed georganiseerd, vriendelijke drank- en controleposten. Mijn eerste marathon is mede hierdoor geslaagd. Bedankt iedereen.

Naam: **Ron**

Dat wordt lekker baggeren morgen ;-)
Rossen in de bossen!!
Succes allemaal!! Ik doe natuurlijk ook mee

Naam: **Rik**

zojuist ingeschreven voor 3 rondjes. Dit als voorbereiding op Berenloop. Na lezing van de enthousiaste reacties hier, kijk ik er met plezier naar uit...



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



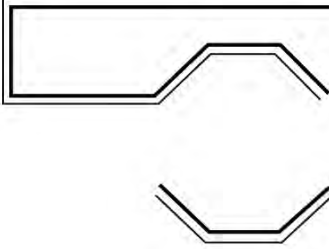
Comfortabel duurzaam wonen en werken



Duurzame energie



Laadstations elektrisch vervoer



aannemingsbedrijf

T.G.J. Hofstee b.v.



1^e 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



Zilver voor Petra Martens op NK 10km.

Bij het NK 10km tijdens de Utrechtse Singelloop deed Petra Martens hier niet veel voor onder. Haar tijd van 43.14min. was goed voor de 2^e plaats bij de Masters 50+.

Selina van der Vliet snelste Nederlandse in Marathon Etten Leur.

Bij de marathon van Etten Leur liet Selina van der Vliet zien dat de overwinning dit voorjaar in de marathon van Steenberghe geen uitschieter was.

De net 40 jaar geworden Soesterse kwam ook uitstekend voor de dag. In een najaarsklassieker als de marathon van Etten Leur. Ze hoefde alleen 2 jongere Belgische atletes voor te laten en kwam als snelste Nederlandse dame in 3.12.31uur de finish over. Een prachtige prestatie om het winterseizoen mee in te gaan als voorbereiding op de voorjaarsmarathons.

In de Wolfkamerloop in Huizen (half verhard, half cross met enkele klimmetjes) was Theo van de Beek uitstekend op dreef. Bij de M45+ liep hij de 10km in 40.43min.

55-plusser Edgar Cukier was afgereisd naar Watergraafmeer voor de Middenmeerloop. Een pittige 10km loop met veel dijkjes op en af en bruggetjes. Zijn 45.31min. bracht hem op de 3^e plaats van het ereschavot.

Wegwedstrijden barsten weer los.

Als de bladeren gaan vallen en de temperatuur weer aangenaam wordt voor de lange afstand lopers kunnen ze kiezen uit diverse klassiekers in den lande.

AV Pijnenburg atleet Vincent van Leent beproefde zijn geluk in de Marathon van Amsterdam. In een heel constant tempo en met een verval in de tweede helft van slechts 1 minuut ging hij tevreden naar huis met zijn 3.14.53uur.

Maarten Haegens had de Paltzrun als regerend winnaar laten schieten om zijn PR. op de halve marathon aan te scherpen. Dit lukte in een scherpe 1.17.31uur

Dichter bij huis was de Utrechtse Maliebaanloop over 10km, tevens het Nationaal Kampioenschap Studenten.

Jasper Smits werd 10^e op dit kampioenschap in een PR van 35.20min. Snelste Pijnenburger in Utrecht was Timo van Beek in een PR van 33.24 en een 7^e plaats overall. Ook master 45+ Jos Bloem scherpste zijn PR aan tot 38.30min.

Bij de halve marathon van Utrecht was Petra Martens met haar 1.35.06 eerste bij de VMasters 50+ .

Uitslagen Amsterdam Marathon:

Marathon: M50 Vincent van Leent 3.14.53; Halve Marathon: MSen Maarten Haegens 1.17.31

Uitslagen Halve Marathon Eindhoven:

VMasters 50+ Petra Martens 1.35.06

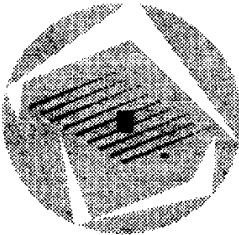
Uitslagen Maliebaanloop 10km Utrecht:

Msen: Timo van Beek 33:24; Jasper Smits 35:20; Bart van de Bunt 38:25

M45: Jos Bloem 38:30; M55: Adry de Klein 41:54; Edgar Cukier 45.15 M60: Ruud Ambags 54:43

15km van Cuyk:

M55: Sjaak Vreugdenhil 64.30

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

Kom je even bij mij praten?

Deze aankondiging is zeker van toepassing bij Lars Rouwendaal, een vrolijke jongen van 11 jaar oud, leerling van Basisschool "De Bron".

Tijdens de Bosmarathon zondag 14 oktober, zag ik deze sportieve Lars, aan de start van de 2.1 km.

En dacht gelijk, misschien wil Lars wel meewerken aan dit interview, gelukkig vond hij een praatje maken over zijn favoriete atletieksport een prima idee! Dus een afspraak via zijn moeder geregeld en woensdag 7 november was het zover!

Ik werd vriendelijk ontvangen door zijn moeder en zusje, hierdoor was het ijs snel gebroken en kon ik van start gaan om mijn vragen aan hem te stellen!

- *Lars, je traint momenteel 3x per week bij de D-junioren onder leiding van Rob Land, maar waarom destijds gekozen voor Atletiek?*

Via onze school, kreeg ik informatie welke sport je wilde kiezen (Lees kies je sport!) Hierover heb ik op de site gekeken, welke sport mij daadwerkelijk boeide, en aangezien atletiek mij eigenlijk altijd wel aansprak, door de technische nummers o.a., kwam ik zo bij mij favoriete atletieksport terecht. En tot de dag van vandaag, uiteraard totaal geen spijt van deze beslissing!

- *Je lijkt mij wel een jongen, die er helemaal voorgaat tijdens trainingen en wedstrijden klopt dit?*

Dat klopt inderdaad, de voorbereidingen naar een atletiekwedstrijd toe, neem ik erg serieus en volg het advies van mijn trainer Rob Land, en technische vaardigheden welke van toepassing zijn mee naar een wedstrijd en doe er mijn voordeel mee!

- *Sla je wel eens een atletiekwedstrijd over, of sta je echt elke wedstrijd aan de start?*

Nu, dat zal ik je vertellen ik ben best fanatiek om deel te nemen aan wedstrijden, maar als er een familiefeestje is, ga ik uiteraard voor een gezellig feestje, vanzelfsprekend toch?

- *Ik hoorde via je trainer, dat trainen momenteel even is uitgesteld omdat je een vervelende enkelblessure hebt, balen zeker?*

Ja vervelend genoeg, lukt het even op dit moment niet om te trainen, het is gelukkig geen ernstige blessure, dus hoop ik op korte termijn weer te gaan trainen en reken er maar op dat ik bij de start van de Sylvestercross zeker aanwezig ben, want daar kijk ik het hele jaar al naar uit!

- *Welk technisch onderdeel spreekt jou Lars het meeste aan?*



Trainen op lange afstand spreekt mij het beste aan, hierdoor bouw ik prima conditie op, daardoor oefen ik om mij toe te leggen op de techniek van het sprinten!

- *Lars, Wat is je lievelingseten, je weet wel, waar ze je 's nachts voor wakker kunnen maken?*

Daar heeft Lars een snel en kort antwoord op en die luidt, spinazie met vissticks!

- *Ik realiseer mij, gezien je leeftijd en het heeft totaal niets met atletiek te maken, maar toch stel ik deze vraag aan jou! Weet je al, welk beroep je later wilt worden, of ben je daar totaal nog niet mee bezig?*

Ik wilde eigenlijk tot voor kort chirurg worden, maar weet je mijn gevoel zegt nee! En weet je, ik vind het ontzettend interessant en boeiend om operaties te volgen op televisie. Zo, zag ik een hersenoperatie van een patiënt die een tumor in zijn hoofd had, welke tijdens de operatie werd verwijderd, deze ingreep heeft op mij een diepe indruk achtergelaten!

- *Tot slot van dit interview, mis je nog een vraag welke je hoopte dat ik deze beslist ging stellen?*

Ja, die vraag heb ik nog niet gehoord van je, en dat is deze, aangezien donderdag 25 oktober een belangrijke dag voor mij was, namelijk een sportevenement genaamd "The Battle van Zapp", werd opgenomen. Dit sportspektakel vond plaats o.a. op het schoolplein van onze basisschool "De



Lars met Ron Boszhard

Bron". Na een spannende battle, waarin ik vanaf een pony moest ringsteken, kwam ik door medewerking van mijn coach Ron Boszhard, als een van de winnaars uit de wedstrijd, ik werd beloond met een mooie medaille en de "De Bron" kreeg een enorme beker als beloning! Gaaf hé?

De tijd vliegt om bij de familie Rouwendaal en ik bedank Lars, zijn moeder en een aai over zijn lieve zusje haar bolletje, voor de medewerking om dit interview tot stand te brengen!

Redactrice "The Stretcher"
Ria van Egdome

Overzicht Records van de Pijnenburg Bosmarathon v2012

<i>Afstand</i>	<i>Naam</i>	<i>Tijd</i>	<i>Vereniging/Plaats</i>	<i>Jaar</i>
42,2 km Heren	Bart de Grove	2:48:52	Wetteren (België)	2011
42,2 km Dames	Carola Schot	3:23:51	Barendrecht	2012
42,2 km Estafette	Team Garderen	2:38:46	Garderen	2004
31,5 km Heren	Sam Drost	2:02:49	avVN	2010
31,5 km Dames	Susan Hagevoort	2:28:08	Triathlon	2012
21,1 km Heren	Paul Romkens	1:14:19	-	2000
21,1 km Dames	Boukje Klaver	1:28:17	Obdam	2005
10,5 km Heren	Vincent Böhm	36:43	Veenendaal	2008
10,5 km Dames	Saskia van Vugt	40:24	Phoenix	2007
5 km Heren	Mark Leeman	16:32	Phoenix	2008
5 km Dames	Suzanne Landman	19:37	Phoenix	2008

De Groenste Marathon van Nederland

Overzicht Records v.d. Pijnenburgers Bosmarathon

<i>Afstand</i>	<i>Naam</i>	<i>Tijd</i>	<i>Vereniging/Plaats</i>	<i>Jaar</i>
42,2 km Heren	Gerrit Heusinkveld	2:53:07	Pijnenburg	2007
42,2 km Dames	-	-	-	-
42,2 km Estafette	Team Pijnenburg	2:53:51	Pijnenburg	2007
31,5 km Heren	Erik den Oude	2:10:57	Pijnenburg	2011
31,5 km Dames	Ingrid den Oude	2:29:47	Pijnenburg	2012
21,1 km Heren	Berend Drenth	1:26:35	Pijnenburg	2003
21,1 km Dames	Janet Wetser	1:34:44	Pijnenburg	2004
10,5 km Heren	Arnout Salomé	38:50	Pijnenburg	2011
10,5 km Dames	Janet Wetser	48:15	Pijnenburg	2006
5 km Heren	Vincent Hofmann	17:09	Pijnenburg	2008
5 km Dames	Petra Martens	22:08	Pijnenburg	2008

OVERZICHT TRAINERS

RECREANTEN:

Steeff Biesterveld	035-6017239
Rian Biesterveld	035-6017239
Herma Boonstra-Tuijtjens	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 Geerlig	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
Yvonne Sebel	035-6037373
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 Dorrestein	035-6020727
Ben Kersbergen	035-6090770

Drukke tijd voor de vrijwilliger

Als ik dit stukje schrijf viert menig een het sinterklaasfeest. Ook bij Pijnenburg was de Sint present. Door de hulp van vrijwilligers kon de goedheiligman acte de présence geven bij de club. Tsja december een drukke tijd voor de vrijwilligers. Waar anderen rustig "cocoenen" op de bank met een glaasje wijn en een zak chips (en zich druk maken over het gewicht wat er zomaar aan schijnt te vliegen in december...?) lopen de vrijwilligers van Pijnenburg zich de benen onder hun gat vandaan. Waarmee zult u zich afvragen.

Wel naast het sinterklaasfeest worden ook de trainers voor een extra uitdaging geplaatst in de donkere wintermaanden. Want wat moet je namelijk als het donker is en je de woonwijk in moet voor je wekelijkse avond training? En wat te denken van het weer, waardoor het bos verandert in een modderpoel of bedekt met een witte laag (ja heus, geloof me dat gaat gebeuren)? Petje af voor al die trainers die de clubleden gemotiveerd en betrokken houden. En dan als klap op de VUURPIJL de Sylvestercross. 3,33 km parcours moet worden klaargemaakt om duizenden lopers te kunnen verwelkomen. Dagen (en nachten) zijn ze er mee bezig. Of het nu 10 graden onder nul is of dat de regen met bakken uit de hemel komt... Zo vlak na de kerst gaan ze erop uit om aan het eind van het jaar een waanzinnig sportevenement neer te zetten.

Dus voor al die leden die zich zorgen maken over de kilootjes die eraan vliegen, mocht je niets te doen hebben tijdens de feestdagen meldt je dan bij de club als vrijwilliger want er is altijd wel wat te doen. O ja en wist je dat de contributie, zonder de hulp van vrijwilligers niet te betalen is. Stel je voor dat we voor al die (vrijwilligers) werkzaamheden mensen moeten inhuren. Een uurtje achter de bar € 35,00 (inclusief afdrachten en dergelijke). Tel uit je winst.

Dus neem mee als je nieuwe voornemens maakt voor 2013,

...Vrijwilliger worden bij Pijnenburg...

Ik wens iedereen een warm, gezellig en vooral sportief 2013.

Mieke



"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.

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



valk accountancy

Remi Valk AA

06 - 22 89 20 32

info@valk-accountancy.nl

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

Bako
openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring



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

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

Bericht van de Sylvestercross.

De 32^e Sylvestercross nadert snel... dat merken we aan de datum, aan het weer en aan de intensievere voorbereidingen.

Er gingen al twee Nieuwsbrieven uit en voorinschrijven is al enige tijd mogelijk. Vele liefhebbers hebben zich al aangemeld.

Delen van het parcours zijn onder handen genomen. De meest verraderlijke boomwortels zijn verwijderd. Twee bestuursleden bezochten de Warandeloop in Tilburg op 24 en 25 november jongstleden. Altijd interessant om rond te kijken bij de grootste cross van Nederland. Daar werd alvast kennism gemaakt met een van de scheidsrechters en met de gedelegeerde van de Atletiek Unie die bij onze cross...*DE MOOISTE VAN NEDERLAND*... aanwezig zullen zijn.

De clinics, onder leiding van ervaren AVP-trainers, zijn zondag 25 november 'stormachtig' gestart. Er zijn meer dan 50 deelnemers (geen Pijnenburgers) die zich op deze manier goed willen voorbereiden. Ongeveer de helft zijn lopers met nog weinig ervaring en de overigen deden al eerder mee met *de Sylvestercross*.

De afspraken met de meeste toplopers zijn afgerond. Onze twee 'race directors' Marcel & Marcel leveren goed werk. Zo wie zo loopt Adrienne Herzog mee. Bij de Sylvester Business Run en bij de Scholierenloop verwachten we een toename in deelnemers.

Ondanks de wat moeilijker economische situatie ontvangen we van vele sponsors en suppliers ook dit jaar weer ondersteuning. Dat is voor ons heel belangrijk.

Dit geldt ook voor de *Vrienden van de Sylvestercross*. Zoals elk jaar zijn er afzeggingen, maar het is gelukt

daarvoor in de plaats weer nieuwe *Vrienden* in en rondom Soest te interesseren.

Ons advies voor leden van AV Pijnenburg is zo veel mogelijk te kopen bij en gebruik te maken van de deelnemende middenstanders en de overige bedrijven. Zij verdienen het!

Op de medewerkersavond van **vrijdag 14 december a.s.** lichten we vanaf 20 uur in *de Pijnenburgt* de invulling van de 32^e Sylvestercross verder toe. Alle vrijwilligers zijn daarvoor inmiddels uitgenodigd...WELKOM...

Ook dit jaar, staat er voor iedere vrijwilliger een presentje klaar.

Ad Smits
Sylvestercross Bestuurslid Vrienden.



SYLVESTERCROSS
S O E S T



Zwarte Pieten op bezoek bij de training Junioren o.l.v. Rob Jansen en Steef Biesterveld.

Pijnenburg heeft er een PW trainster bij

Marjan van Etten heeft haar licentie van powerwalktrainster op zak en zoals haar examiner zei, we mogen blij zijn dat dit natuurtalent bij onze club behoort. Wij wisten het al maar om dit via een ander te horen is heel prettig.

Marjan en Patty (een dame die in Almere woont en hier haar herexamen kwam doen voor AWI 3) hebben 2 oefenexamens gegeven aan de powerwalk A groep en die twee trainingen waren echt een vuurdoop voor beide dames maar dat heeft dus alleen maar geholpen in het examen van nu.

de examengroep bestond uit 9 showmodellen, er was 1 wissel in de vorm

van Jennie, die was gekomen voor het geval dat er iets zou zijn waardoor Marjan haar aantal lopers niet zou halen. En dat was dus achteraf wel zo prettig omdat Thea S. door een fikse verkoudheid met veel hoesten niet prettig liep en een wissel dus wel heel prettig was voor haar. Marjan kreeg hierdoor een super compliment omdat zij heel snel in de gaten had dat er gewisseld was en dat ze mij erop af had gestuurd om te kijken wat er precies aan de hand was en of het goed met haar ging, wat wel het geval was dus!

De dames liepen super netjes en deden goed mee dus alles liep zoals het moest en beide trainsters in de dop hebben hun vaardigheden goed kunnen laten zien en werden hierom ook gewaardeerd



met een diploma.

De uitslag was bij ons eerder bekend als bij de twee dames zelf, dus wij konden zorgen voor een leuk ontvangst bij terugkomst en dat leverde een staande ovatie op in de kantine. De meiden over dondert en de examiner ook want die had dit nog nooit mee gemaakt en vond onze club wel heel geweldig...maar dat weten wij allang.

Marjan nogmaals super gefeliciteerd met het behalen van je diploma en je bent een super aanwinst voor onze powerwalkgroepen. We hopen nog lang van je te mogen genieten.

Trainers groet, Sacha



Imke (examinator) Marjan, Patty en Bram (examinator)

'Lopen van de maand' – dec 2012 / mrt 2013

<i>Dag</i>	<i>Datum</i>	<i>Evenement</i>	<i>Plaats</i>	<i>Starttijden v.a.</i>
Dec 2012				
ZO	11/12	BAV Wintercup II	Baarn	12.00 uur
ZA	22/12	Linschotenloop	Linschoten	13.30 uur
MA	31/12	Int. Sylvestercross	Soest	v.a. 09.30 uur
Jan 2013				
ZO	13/01	BAV Wintercup III	Baarn	12.00 uur
Mrt 2013				
ZO	03/03	Trappenbergloop	Huizen	10.00 uur

Sandra van de Grift en Henrik Kok op herhaling.

Door kapwerkzaamheden moest de Baarnse Wintercup cross op het laatste moment uitwijken naar een ander parkoers maar de uitslagen voor Sandra van de Grift (C-Jun) en Henrik Kok (D-jun) bleven wel hetzelfde als de edities van vorig jaar. Op het nieuwe parkoers achter Theehuis 't Hooge Erf pakte beide AV Pijnenburgers als vanouds de winst in hun categorie. Waarbij Henrik Kok op het podium geflankeerd werd door zijn clubgenoot Lennart Gijsen die na een bloedstollende eindsprint het zilver pakte. Op het nieuwe zware, flink glooiende parkoers wist ook meisje D-pupil Vera Walgers voor het eerst in haar loopcarrière deze cross te winnen. Bij de jongens D-pupillen was er brons voor Diederik van der Vliet. Bij de B-pupillen moest Rens Ploeg in dezelfde tijd als de winnaar na een fotofinish genoeg nemen met de 2^e plaats. Een plaatsje lager was weggelegd voor de bronzen C-junior Aad Schuilenburg.

Op de korte cross voor senioren was Vincent Hoffman ditmaal de snelste Pijnenburger. Met 13.14min tegen 13.34min. liep hij gedecideerd van Jasper Smits weg. Bij de jongens tot 16 jaar kwam Guus Nouwen hier tot een fraaie 4^e plaats.

Bij het nieuwe parkoers voor de lange cross zat het venijn direct na de start. Gelijk een glooiende klim van 500m. om de kuiten op spanning te brengen. Dat samen met het verse gele zand dat de ergste kuilen/modder moest verbergen maakte het rondje van 2500m dat 4 keer moest worden gelopen tot een ware scherprechter. Na de 10km was Maarten Hagens de snelste Pijnenburger. Zijn 37.29min. was goed voor de 5^e plaats bij de senioren.

Selina van der Vliet en Rahel Bellinga gaven elkaar met een 2^e en 3^e plaats bij de vrouwen 40+ niet veel toe.

Selina van der Vliet snelste Nederlandse in Marathon Etten Leur.

Bij de marathon van Etten Leur liet Selina van der Vliet zien dat de overwinning dit voorjaar in de marathon van Steenbergen geen uitschieter was.

De net 40 jaar geworden Soesterse kwam ook uitstekend voor de dag in een najaarsklassieker als de marathon van Etten Leur. Ze hoefde alleen 2 jongere Belgische atletes voor te laten en kwam als snelste Nederlandse dame in 3.12.31uur de finish over. Een prachtige prestatie om het winterseizoen mee in te gaan als voorbereiding op de voorjaarsmarathons. In de Wolfkamersloop in Huizen (half verhard, half cross met enkele klimmetjes) was Theo van de Beek

uitstekend op dreef. Bij de M45+ liep hij de 10km in 40.43min.

55-plusser Edgar Cukier was afgereist naar Watergraafsmeer voor de Middenmeerloop. Een pittige 10km loop met veel dijkjes op en af en bruggetjes. Zijn 45.31min. bracht hem op de 3^e plaats van het ereschavot.

Arnout Salomé en Selina van der Vliet winnen 2^e editie Paltzrun.

Bij de 2^e editie van de Paltzrun (10,5km) was de AV Pijnenburg atleet Arnout Salomé de snelste in 40.34min. Ruim boven het parkoersrecord van Maarten Haegens maar de luchtvochtigheid en vooral de natte en spekgladde beklimming van de oude zandafgraving met zo'n 15-20m hoogteverschil, maakte het de deelnemers ook niet gemakkelijk.

Net als vorig jaar werd Vincent Hofmann tweede op ruime afstand gevolgd door Mischa Stalker.

Bij de mannen masters was Gijs van Korlaar de snelste. Met zijn 46.34min. blijf hij de in de laatste ronde aanstormende Theo vd Beek en Stef Rasch voor.

Dames master Selina van der Vliet was overall de snelste dame en verbeterde wel het parkoersrecord. Haar 47.58min is de nieuwe norm voor de volgende editie. Wiebke den Broeder en Sandra Beltgens maakte het erepodium compleet. Snelste senior dame was Ilona Sluis.

Bij de jeugd over 2600m. waren Ralph Karsten van der Vliet (12.51min) en Sandra van der Grift (10.41min) de snelste.



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

Weer een zeer geslaagde happening van 50€-Club

Op zondag 28 oktober vond de jaarlijkse activiteit van de 50€-club plaats.

Deze werd voorafgegaan door de al even jaarlijkse vergadering van de club, die AV Pijnenburg zo hoog in 't vaandel heeft.

Kort na enen startte de organisatie van de fotoshoot met het indelen van de deelnemers in teams van 6 personen. Met een kaart en een Polaroid-fotocamera gewapend werden de teams, beurtelings met én tegen de klok in, weggestuurd om het uitgezette parkoers af te leggen, nadat eerst door de organisatoren een groepsfoto op de baan was gemaakt.

Op 7 plaatsen van het parkoers moest een, overigens niet eenvoudige, fotoshoot-opdracht uitgevoerd worden. Opdrachten in de trant van 'Beeld een Dreamteam uit', 'Beeld Natuurschoon uit', 'Beeld Herfst uit', enz., enz.



Met alle creativiteit, die de teams in zich hadden, deden ze hun uiterste best om tot een mooi en interessant resultaat te komen. Daarbij werkte het weer heel erg mee, want het bleef nagenoeg de gehele middag droog en het was niet al te koud. Bovendien was iedereen goed uitgeslapen, want 's nachts was de klok een uurtje teruggezet, zodat van een uur extra slaap genoten kon worden.

Onder het genot van een drankje werden de foto's en de uit de natuur meegebrachte attributen door de teams tot ware kunstwerkjes verwerkt.

Dat kostte hier en daar zweet en tranen, want de foto's waren door de lage temperatuur slecht tot ontwikkeling gekomen en toonden bij lange na niet de poses, die de teams in de duinen en het omliggende terrein hadden aangenomen. Om onder deze omstandigheden toch nog iets van de opdracht te maken, viel dus niet mee.

Toen was het de beurt aan de jury om de werkstukken deskundig te beoordelen. Ook tijdens die beoordeling lieten de teams zich niet onbetuigd en probeerden op allerlei slinkse wijzen de jury te beïnvloeden en te misleiden. Eén team had daarvoor zelfs briefjes van 50€ gekopieerd en in het werkstuk verwerkt. Zo te zien was dat het werk van een geslaagde en bekende ondernemer, met de initialen M.K., onder de deelnemers. Hij had echter pech, want de jury bestaande uit de heer en mevrouw Pronk, had voor hetere vuren gestaan en ging handig manoeuvrerend met de beïnvloeding om. >>>





Na enig luidruchtig beraad, waarbij ook de invloed van de door de jury genoten drankjes doorklonk, maakte de woordvoerder van de jury de uitslag van de fotoshoot bekend. De daarbij gebruikte argumentatie was niet van humor ontbloot en leverde allerlei spontane reacties vanuit de zaal op. Het team van Ben Kersbergen, Jan Veen, Bea van den Berg, Cor Zwart en Alice van Beek ging uiteindelijk met de Hoofdprijs, een tas met levensmiddelen goed voor een driegangenmenu, aan de haal. De tweede

prijs was een tas met levensmiddelen voor een tweegangen menu en de 3^e prijs een tas met levensmiddelen voor een één-gang(en)menu. Direct na de prijsuitreiking werden afspraken gemaakt om die maaltijden op een bepaalde datum te gaan produceren en verorberen.

Het team van Ben Kersbergen werd maandag 29 oktober, daags na de happening bij hem thuis uitgenodigd van het driegangenmenu te komen genieten. Ben en zijn vrouw Marianne hebben er een smakelijk gebeuren van gemaakt, moet gezegd worden. Vooraf een frisse salade, vervolgens een heerlijke hutspot en als toetje een chocolademousse met extra toegevoegde vruchtjes. Van half zeven tot ongeveer half tien 's avonds was het een gezellig samenzijn op de Larixlaan. Het winnende team met aanhang is 'de heer en mevrouw des huizes' bijzonder erkentelijk en dankbaar voor dit zeer geslaagde vervolg van de fotoshoot van de 50€-club. Zij zien alweer uit naar wat er in 2013 door de club wordt georganiseerd.



OUD PAPIER TIJDENS DE FEESTDAGEN

Dit jaar is in de periode tussen Kerstmis en Oud en Nieuw de groene container voor het opslaan van oud papier gewoon aanwezig.

Daar de opbrengst in 2012 minder is dan in voorgaande jaren, wordt u dringend verzocht uw oud papier te blijven brengen in de grote groene container op de parkeerplaats.



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

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

De Duinbraaiers

Na de training, bij een heerlijke zonnetje, vertrokken we naar "De Pijnenburgt", ons clubhuis. Zoals afgesproken, werd het training/voetbal seizoen 2011/2012, feestelijk afgesloten. Twee Duinbraaiers waren helaas afwezig, maar daar tegenover mochten we wel drie oud Duinbraaiers verwelkomen n.l. Wim R., Fons en Jos. We startten met een lekker bakkie koffie en daarbij een heerlijk stuk taart, dus het was smullen. Vervolgens vroeg Rob het woord en werd het een en ander over het afgelopen seizoen doorgenomen. De twee trainers Piet V. en Patrik werden bedankt voor hun inzet en namens onze groep werd er aan beiden een mooie fles wijn aangeboden. Verder memoreerde Rob het "Duinbraaiersrisico", waarvan o.a. Harry, gebroken teen en Patrik met tanden door z'n lip de dupe werden.

Dit risico werd ter sprake gebracht, doordat onze staatssecretaris van veiligheid en justitie sprak van een "inbrekersrisico". Alles wat je doet houdt een risico in. Of je nu voetbalt of in dit geval inbreekt, loop je altijd kans, dat het niet geheel goed afloopt. Vervolgens had

spreker nog een raadseltje: wanneer werd het eerste programma van "De Fabeltjeskrant"(!) (ik ken alleen Bor de Wolf) ,op t.v. uitgezonden? Alleen Frans kon het juiste jaartal melden.

Hij ontving hiervoor als prijs een flesje wijn. Ook "webmaster" Wim S. werd voor z'n wekelijkse koloms en voetbalstanden bijhouden beloond met zo'n flesje. Als hoogtepunt van dit feest, werd de wisselbeker uitgereikt aan Patrik, de winnaar van de voetbalcompetitie van afgelopen seizoen. Peter ontving nog de poedelprijs (een poedeltje in marsepein, van Piet V.) Hij kan of wil een bepaalde wedstrijd maar niet vergeten, deze was achteraf wel doorslaggevend overigens. Hij wil er eigenlijk niet meer over praten, maar wekelijks begint hij er toch weer over. Er volgde nog een rondje koffie. In die tussentijd had Frans (de vorige bekerhouder) nog een limerick gemaakt en luidt als volgt:

Er was eens een trimmer te Soest, die zo nodig voetballen moest. Hij gaf een knal tegen de bal en werd zo een opvolger van Valk en Roest.

Mooi Frans!

Een stelling gespot door uw redacteur:

"Herinner gisteren, droom over morgen, maar leef vandaag!"

"Live life 2 the max"

Wim Schlebaum

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.**

DONORRUN

Van Mijke Smit uit Soest kwam bij Pijnenburg het verzoek of er lopers zijn die bereid zouden zijn deel te nemen aan de Donorrun van Soest naar Naarden.

Mijke heeft zelf haar leven te danken aan een donorhart en zet zich al jaren in voor de Nederlandse Transplantatie Stichting (NTS).

Op haar verzoek werd spontaan gereageerd door Mirjam Kortekaas, Anita Klifman, Henny Pot, Annette Steenman, Elly van Veen, Anton Gebbink en Marga Boeren. En zo stonden wij, met in totaal 9 lopers en 2 fietsers, op zaterdag 22 oktober, compleet in rose t-shirts met opschrift "ben jij al donor?", startklaar om aan onze tocht naar Naarden te beginnen.

Na een toespraak van wethouder Jannelies van Berkel werden we weggeschoten door Jan Veen. Onze eerste stop was in Baarn. Hier werd de trein naar Hilversum genomen en op de markt aldaar werd door diverse mensen spontaan het donorformulier ingevuld. Lopend vervolgden wij onze weg via Bussum naar Naarden, onderweg toegezwaaid door menig automobilist. In Naarden was het even wachten op de andere 5 groepen die vanuit andere plaatsen gestart waren om daarna met z'n allen lopend met fakkels door Naarden te gaan eindigend bij het Donormonument.

Hierna volgden twee prachtige emotionele toespraken waarbij menigeen een traantje wegpinkte.



Tot slot werden de deelnemers aan deze Donorrun verrast met een werkelijk heerlijk etentje.

Door het belang van orgaantransplantatie onder de aandacht te brengen hebben zich tijdens de donorweek (22-29 okt.) 33.000 nieuwe donoren aangemeld. Wij zijn er trots op hieraan ons steentje te hebben kunnen bijdragen.

*Het donorteam:
Mirjam, Anita, Marga,
Henny, Elly, Annette
en Anton.*

In gesprek met

Loes Nel, veelzijdige dame, die van aanpakken houdt en veel functies binnen A.V. Pijnenburg verricht, zoals: trainer Recreatieve loopgroep, trainer Nordic- Walking, coördinator reanimatiecursus, TCRL- lid en penningmeester 50euro club. Een behoorlijke lijst aan activiteiten, welke, naar ik aanneem, behoorlijk veel vrije tijd in beslag neemt!

- **Wanneer ben je begonnen met atletiek?**

Ik denk, dat het ongeveer 23 jaar geleden moet zijn dat ik begon als hardlooper op diverse afstanden bij A.V. Pijnenburg. Tot op heden, heb ik totaal geen spijt van deze beslissing, ik heb mij altijd zeer thuis gevoeld bij de club.

- **Wil je de lezers van "The Stretcher" nog eens extra benadrukken, waarom reanimeren en de A.E.D.cursus binnen de vereniging zo ontzettend belangrijk is?**

Fijn, dat je deze vraag stelt. Als voorbeeld kan ik noemen dat in het verleden 3 clubleden onwel werden tijdens het beoefenen van hun sport. Voor twee van hen met fatale afloop. Voor 1 persoon is het mede dankzij de reanimatie goed afgelopen. Daarom is en blijft het zeer wenselijk voor trainers en geïnteresseerde hardlopers, een cursus reanimatie te volgen.



Loes met dochter Ingeborg op de Mont Ventoux

- **Loes, ben je eigenlijk tijdens de georganiseerde wedstrijden inzetbaar als E.H.B.O.-er?**

Nee, ik treed niet op als EHBO-er, ik heb wel de nodige ervaring vanuit mijn werk zodat ik wel weet hoe ik moet handelen.

- **Even een filosofisch vraagje, wat vind je persoonlijk het belangrijkste in het leven?**

Gezondheid!

- **Heb je naast je drukke verenigingsleven, nog tijd voor hobby's?**

Jazeker. Ik heb een racefiets, door een knieblessure heb ik het hardlopen moeten opgeven, naast Nordic-Walking is wielrennen mijn nieuwe sport geworden. Als het weer het toelaat maak ik o.a. met een aantal Pijnenburgers elke woensdag een hele mooie fietstocht, daarnaast fiets ik regelmatig met mijn man. Met deze woensdag groep aangevuld met mijn dochter heb ik nu al 2 keer de z.g. Drôme Tour gefietst, een zevendaagse fietsclinic in de Drôme (Zuid-Frankrijk) voor het goede doel met letterlijk en figuurlijk als hoogtepunt de beklimming van de Mont Ventoux. Nooit gedacht dat ik dat nog eens meerdere keren zou doen.

- **Loes zou je tot slot nog iets willen zeggen?**

Ja, zoals je weet geef ik wekelijks Nordic-Walkingtraining. Nordic-Walking biedt een gezonde manier van bewegen en kan door jong en oud op een uitdagende manier beoefend worden. Ik wil hierbij nog eens benadrukken, dat we af moeten van het imago, dat Nordic Walking "oudbollig" is! Hardlopers, met medische klachten besluiten heel vaak te kiezen voor het alternatief Nordic-Walking.

Loes bedankt voor dit interview!

Redactrice "The Stretcher"
Ria van Egdome.





Clubkampioenschappen Baan 2012 AV Pijnenburg Junioren

Boven: Lieke Hulshoff, Jimmy van Velzen, Aad Schuilenburg Onder: Noortje Storm, Koen Clevers, Jente Frints, Hilde Luijtjes, Wouke van 't Klooster, Reinder Boekhoff

Wist U dat U The Stretcher ook digitaal kunt ontvangen?

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

Tevens is er de mogelijkheid The Stretcher digitaal te ontvangen.

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

ledenadministratie@avpiijnenburg.nl

of

redactie@avpiijnenburg.nl

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

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

U komt dan niet meer in aanmerking voor een gedrukte versie.

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

Sinterklaasfeest bij AV Pijnenburg



Sinterklaas arriveert bij AV Pijnenburg foto's: Marco Jansen



Verjaardagen.

De volgende leden vierten
binnenkort hun verjaardag:

december

Wil Drost	10
Marlous Phielix	11
Marjan Bosboom	11
Chris Meyer	12
Wouke van 't Klooster	12
Hannah Bijpost	13
Bo de Beer	13
Diana van Kessel	13
Otto van Verseveld	14
Goos Knopper	14
Betty van Keken	15
Alice de Jong	16
Matthijs uit den Bogaard	17
Rosalie Mutgeert	17
Emiel Spelt	17
Marga Boeren	17
Hylco Zijlstra	18
Roel Wijmenga	20
Adriane Scholten	21
Hilda van de Heiden	22
Marga Bos (60)	22
Paula van der Velde	22
Rien Florijn	22
Margreet van Roomen	22
Pepijn de Groot	23
Ans van Roomen	23
Els Joosten	24
Rina van den Brul	26
Victor Brandsema	26
Arie Stolk	27
Oscar de Groot	28
Esther Bakker	28
Jennifer Kerkhoff	29
Yaron Kooima	29
Jeske Wiemans	29
Tim Mout	30
Timo Drijver	30
Lukas Meijerink	30
Janine v.d. Maagdenberg	30
Sandra Stolk	31
Jan Blankestijn	31
Lonneke Levels	31

januari

Linda Hoebe	1
Geertje Bosch (50)	1
Erwin Kaspers	1
Michaela Schneider	4
Bram Bartels	4
Elly Roorda	4
Laurens Nuijten	4
Coen Weerkamp	5
Rachman Alkan	5
Jonna Bom	7
Jessie den Breejen	8
Margriet Heerkens	8
Dirk den Broeder	8
Niels Kleijwegt	10
Chaska Bussemaker	10
Siebre Broekema	10
Hennie Kops	11
Ans Bosman	11
Dries de Visser	11
Cock de Haan	12
Joey Daselaar	12
Jessica Bout	13
Lex Butzelaar	14

Barbara Drodskje	14
Maaïke Verhage	15
Willeke Veenman	15
Iris Barlo	16
Thea van Seggern	16
Mieke den Oude	16
Joke van Zal	17
Richard Koot	17
Jacqueline Pouw	17
Anne-Mieke Schut (50)	18
Frans Witteveen	18
Felicia Koolhoven	18
Tim Goudriaan	18
Melissa Jansen	18
Youri de Kruijff	20
Monique Faase	20
Berend Drenth	20
Jolanda Jansen	22
Brigitte Hartkoorn	22
Thea Velt	22
Michelle Houkes	22
Mandy Roeland	22
Chris Hulstede	23
Eva van Ieperen	23
Nel Heetkamp	23
Corry Kok	23
Stefan Smits	23
Leo Stolk	24
Monique van Vliet	24
Richard Elshout	25
Gabriela Mourer	26
Ad van der Wiel	26
Harry Wouters	28
Marianne Verwoert	28
Bert de Bree	28
Henriette van der Wielen	28
Suzan Karsten	29
Ivonne Berenschot	30
Milou van Bekkum	30

Februari

Gerrie Kok	1
Ina Andriessen	2
Adri van der Zon	2
Koen Clevers	2
Linda Wagenaar	2
Anna Karin Spelt	4
Berlinda Rozenberg	4
Mirella van der Beek	5
Robbert Stolk	5
Iet Koop	6
Susanne van der Hoeven	6
Rianne Slootweg	6
Richard Mostard	7
Ute van Wijk	8
Merel Hulshof	8
Nikki Klarenbeek	10
Conny Zijlstra (60)	10
Lotje Hakker	11
Richard Voorintholt	11
Marieke Kraaijenbrink	11
Youp de Groot	11
Joke Gijtenbeek	12
Bas Land	12
Tim van der Hoeven	12
Max Groot	12
Maaïke Schapendonk	12
Antoinette Huijsman	12
Mathijs Kwakman	13
Hans Moerman	13
Everhard van Dijk	14
Marleen Stolk	14

Wil Dijs	14
Xandra van Lingen	14
Thea du Burck	15
Anita Kuijer (50)	15
Rob Bijl	15
Valéry Oude Groen	16
Juliette Faase	16
Yasper van Hoegee	16
Mia Egtberts	17
Dewi Posthuma	17
Edith van Schalm	17
Marijke Schut	17
Yvonne Koch	17
Marieke Miedema	17
Lucas Stolk	18
Antoinet Post	18
Jos Bloem	19
Wil den Adel	19
Eddy Nouwen	20
Mathijs van Wessel	21
René van Zee	22
Ans Smits	22
Jeroen Kops	23
Kees van de Guchte	23
Else Lagerweij	23
Silvia van Zomeren	24
Peter Kaspers	24
Ragnhild Roose	25
Marijke Bax	25
Annet Korver	25
Jacqueline Greven	26
Arjen Groot	26
Jimmy van Velzen	26
Gijs Kok (70)	26
Petra van Os (50)	26
Tony van de Laar	26
Frits de Kam	26
Nicoline Timmers	27
Marjolijn Lans	27
Rahel Bellinga	27
Martha Blauw	27
Andy Judd	27
Mieke Musolf	28
Wil Suiker	28
Alida Boks	29

maart

Joan Paul (50)	1
Laura Loohuizen	2
Monique van Pinxteren	2
Bart van de Bunt	2
Annemiek Veenendaal	2
Vincent Hofmann	2
Ingrid Beerta	2
Christel de Kam	3
Ineke Snoek	3
Godfried Hendriks (50)	4
Sven van Gestel	4
Martin Schuilenburg	6
Ralph-Karsten van der Vliet	6
Maarten Muts	6
Laetitia Mets	7
Adelheid Beelen	7
Lilian Oostindie	7
Anne-Marie Kruls	7
Lotte Jacobsen	7
Hans Kuiper	7
Aad van Heel	7
Harry Janmaat	8
Sanny Wensveen	8
Rianne Bosman	8
Rob Jansen	9

Verna Meeuwissen	9	Eva Thijssen	13	Marloes Faddegon	19
Antoinette Terberg	9	Paula van der Last	13	Ilse Land (50)	20
Marjon Wubbe	9	Peter van de Koolwijk	14	Bas de Bruin	21
Laetitia Ooms	11	Nelleke van den Berg	14	Henny Lugten	22
Niek Visser	11	Angelique Kraeger	14	Wanda de Bree	22
Arjen Schutte	11	Erik de Boer	16		
An�lie Klapwijk	12	Guus Nouwen	16		
Wilma Louwenaar (50)	12	Kicky de Haan	17		
Jacques Smeets	12	José Schoonenberg	19		

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Van de ledenadministratie.

Het ledental is deze keer gelijk gebleven tot 835 personen ten opzichte van september. Voor het eerst in de geschiedenis van AV Pijnenburg is het aantal leden licht gedaald dit jaar. Oorzaak? Het zal mogelijk de recessie zijn. Gelukkig zijn er weer nieuwe aanmeldingen. Wij wensen iedereen vrolijke feestdagen toe en een gezond en gelukkig 2013.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie	Bondsnummer
Eva van Ieperen	Amersfoort	09-sep-12	Pupil B	787966
Siebre Broekema	Soest	12-sep-12	Recreant Junior	638945
Lizette Kamphorst	Soest	12-sep-12	Recreant	787968
Elise Hamberg	Soest	12-sep-12	Pupil C	787960
Chaska Bussemaker	Soest	19-sep-12	Recreant	787952
Ron Harkema	Soest	20-sep-12	Recreant	787961
Wouter Hilhorst	Soest	22-sep-12	Junior B	787964
Tomas Hochstenbach	Soest	22-sep-12	Recreant Junior	787965
Ingrid Beerta	Soesterberg	22-sep-12	Recreant	787947
Claudia van der Heiden	Soest	26-sep-12	Recreant	787962
Bas de Bruin	Soest	27-sep-12	Recreant	787951
Sanny Wensveen	Soest	27-sep-12	Recreant	787987
Monique van Vliet	Den Dolder	27-sep-12	Power Walk	787984
Hilde Hilhorst	Soest	27-sep-12	Recreant	787963
Jiska Lemmens	Soest	27-sep-12	Recreant	787973
Vera Walgers	Soest	01-okt-12	Mini Pupil	787986
Hanneke Breteler	Soest	03-okt-12	Recreant	787950
Milou van Bekkum	Soest	05-okt-12	Pupil B	787948
Kicky de Haan	Amersfoort	06-okt-12	Pupil B	787959
Anne van der Coterlet	Soest	06-okt-12	Pupil C	787953
Marjon Wubbe	Soest	13-okt-12	Power Walk	787989
Boris Menger	Soest	15-okt-12	Pupil C	789294
Jolanda Houkes	Soest	15-okt-12	Recreant	789290
Karin van Vlieden	Soest	15-okt-12	Recreant	789295
Melissa Jansen	Soest	15-okt-12	Recreant Junior	789291
Michelle Houkes	Soest	15-okt-12	Recreant Junior	789289
Tanja Northausen	Soest	15-okt-12	Recreant	707405
Irene Middeldorp-Enthoven	Soest	20-okt-12	Nordic Walk	278220
Rob Middeldorp	Soest	20-okt-12	Nordic Walk	535994
Julian Dorresteyn	Soest	24-okt-12	Pupil B	789288
Dylan Majoor	Soest	03-nov-12	Pupil C	789293
Luc de Wit	Amersfoort	03-nov-12	Mini Pupil	789296
Nienke Andriessen	Soest	03-nov-12	Junior D	789287
Marjolijn Lans	Amersfoort	03-nov-12	Recreant	789292
Joeri van Holsteijn	Soest	03-nov-12	Recreant	478234
Erwin Walgers	Soest	06-nov-12	Master	
Renate Elstrodt	Soest	07-nov-12	Recreant	
Winston Hamster	Soest	08-nov-12	Junior D	
Pascal Ottens	Soest	08-nov-12	Diversen	
Kyra Noorman	Soest	08-nov-12	Diversen	
Marion Vuijk	Soest	14-nov-12	Power Walk	
Engelina Beek	Soest	01-dec-12	Recreant	
Bert Hoorn	Soest	02-dec-12	Recreant	
Clarine Weermeijer	Soest	02-dec-12	Recreant	
Ludmila Vavrochova	Soest	05-dec-12	Recreant	



**Wij wensen deze 45 nieuwe leden sportieve en plezierige jaren toe bij AV Pijnenburg.
Evert van 't Klooster, Ledenadministratie AV Pijnenburg**

HET PROGRAMMA VAN DE SYLVESTERCROSS

Hieronder een verkort overzicht.

Voor een compleet overzicht (met inschrijfgelden, afstanden e.d.) klik [hier](#).

starttijd	omschrijving	geboren / leeftijd	m / v	afstand	ronden
9:30	RABO Jongens pupillen C / Jongens 7 jr	2005-2006	M	1200 m	1x1200
9:30	RABO Meisjes pupillen C / Meisjes 7 jr	2005-2006	V	1200 m	1x1200
9:35	RABO Jongens pupillen B / Jongens 8 jr	2004-2004	M	1200 m	1x1200
9:35	RABO Meisjes pupillen B / Meisjes 8 jr	2004-2004	V	1200 m	1x1200
9:40	RABO Jongens pupillen A / Jongens 9-10 jr	2002-2003	M	1200 m	1x1200
9:45	RABO Meisjes pupillen A / Meisjes 9-10 jr	2002-2003	V	1200 m	1x1200
9:55	RABO Jongens junioren D / Jongens 11-12 jr	2000-2001	M	2000 m	1x2000
10:05	RABO Meisjes junioren D / Meisjes 11-12 jr	2000-2001	V	2000 m	1x2000
10:15	RABO Jongens junioren C / Jongens 13-14 jr	1998-1999	M	2000 m	1x2000
10:25	RABO Meisjes junioren C / Meisjes 13-14 jr	1998-1999	V	2000 m	1x2000
10:35	BROOKS Meisjes junioren B / Meisjes 15-16 jr	1996-1997	V	3200 m	1x1200+1x2000
10:45	BROOKS Jongens junioren B / Jongens 15-16 jr	1996-1997	M	4000 m	2x2000
11:00	RABO Sylvester BusinessRun	16 en ouder		8000 m	4x2000
11:00	Sylvester Nationale Brandweercross (voor teams)	16 en ouder		8000 m	4x2000
11:05	Prestatieloop 4 km	12 en ouder		4000 m	2x2000
11:05	Run4Fun	12 en ouder		4000 m	2x2000
11:20	AH Sylvester Scholierencross GR 3+ GR 4	6,7 jaar		1200 m	1x 1200
11:25	AH Sylvester Scholierencross GR 5 + GR 6	8,9 jaar		1200 m	1x 1200
11:30	AH Sylvester Scholierencross GR 7 +GR 8	10,11 jaar		1200 m	1x 1200
11:50	Mannen Senioren (buiten crosscircuit)	19-34	M	8000 m	4x2000
11:50	Vrouwen Senioren (buiten crosscircuit)	19-34	V	6000 m	3x2000
11:50	BROOKS Jongens junioren A	1994-1995	M	6000 m	3x2000
12:25	PK Masterscross Mannen M35, M45, M55, M65+	35-99	M	8000 m	4x2000
13:10	Korte Cross Mannen	16 en ouder	M	3200 m	1x1200+1x2000
13:20	Korte Cross Vrouwen	16 en ouder	V	3200 m	1x1200+1x2000
13:35	Vrouwen Prominenten		V	6000 m	3x2000
13:35	Vrouwen Senioren (binnen crosscircuit)	19-34	V	6000 m	3x2000
13:35	Vrouwen onder 23 jaar	1990-1993	V	6000 m	3x2000
13:35	BROOKS Meisjes junioren A	1994-1995	V	4000 m	2x2000
13:35	PK Masterscross Vrouwen V35, V45, V55+	35-99	V	6000 m	3x2000
14:10	Mannen Prominenten		M	10400 m	2x1200+4x2000
14:10	Mannen Senioren (binnen crosscircuit)	19-34	M	10400 m	2x1200+4x2000
14:10	Mannen onder 23 jaar	1990-1993	M	10400 m	2x1200+4x2000
15:00	Prestatieloop	7 en oder		2,9 / 5,7 / 8,6 km	1, 2 of 3 ronden



Bellen

- Eenzelfde tarief binnen en buiten de bundel
- Gebruik van het betrouwbare KPN netwerk
- Gratis nummerrecherche en navigatieservice



Betalen

- Altijd geld op zak
- Meeren je vrienden terug betalen via | sms
- Volg online betalen met je mobiel



Bankieren

- Saldo checken
- Rij- 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@sberabobank.nl



Rabobank