

JANUARI FEBRUARI MAART APRIL 2013



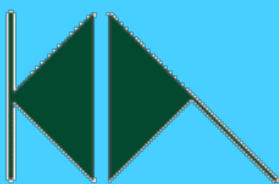
TNT Post
Port betaald

AV PIJNENBURG



THE STRETCHER





adviseurs in financiële Zekerheid

Kleinegris Adviesgroep

Bosstraat 12, 3766 AG Soest
Postbus 95, 3760 AB Soest
Tel. (035) 6013260, Fax: (035) 6021519
E-mail: info@kleinegris.nl
Website: www.kleinegris.nl

Lid Adviz Adviseurs in Financiële Zekerheid.

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING



**Kleinegris:
groots in
verzekeringen en
financiële zaken.**

voor particulieren en bedrijven

THE STRETCHER

Cluborgaan van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Aangesloten bij de Atletiekunie

Oplage 600

Verschijnt 4x per jaar

26^e jaargang No. 1

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 Leijenhorst	Honingbij 26 3766 JG Soest	Tel.: 5882186
Lid namens Jeugd Commissie:	Marcel Klarenbeek	Seminarihof 2, 3768 EE Soest	Tel.: 6030372
Lid namens Train. Comm. Recr. Loopgr.:	André van Zadel	Valeriaanstraat 47, 3765 EJ Soest	Tel.: 6021560
Lid namens Kantine Commissie:	wisselend,	Gé van Zal 6011722 / Leo Kortekaas 6012448	

ERELEDEN: Nelleke Boissevain, Hans Moerman, Ad Smits, Jan Veen en René van Zee.

LEDEN VAN VERDIENSTE: Gerard van den Berg, Marga Boeren, Gerard Boeren, Herma Boonstra, Marion van den Broek, Ria van den Broek, Everhard 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	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 2013

Pupil D	€ 143,= / jaar
Pupil A,B,C	€ 154,= / jaar
Junioren A,B	€ 180,= / jaar
Junioren C,D	€ 175,= / jaar
Senioren/Master	€ 196,= / jaar
Recreant	€ 152,= / jaar
Power-Nordic Walk	€ 152,= / jaar
Zaaltraining	€ 152,= / jaar
Gezinscontributie	€ 462,= / 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

TCRL **vz.tcrl@avpijnenburg**

André van Zadel (vz)	Valeriaanstraat 47 Soest	Tel.: 6021560
Dymen van Emst	Het Oude Raadhuis 29 Soest	Tel.: 6017028
Ad van den Brul	Di Lassostraat 120, Soest	Tel.: 6015602
Marieke Geerligs	Meidoornweg 20, Soest	Tel.: 5445084
Co Limburg	Ericaweg 2, Soest	Tel.: 6021271
Loes Nel	Turfstreek 219 Soest	Tel.: 6010747
Frans Verweij	Pijperpad 50, Soest	Tel.: 6019946
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

1 juni 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:	De gouden Oliebol
foto rechtsboven:	winnaar Sylvestercross Khalid ChouKoud
foto linksonder:	winnares Sylvestercross Sifan Hassan
foto rechtsonder:	D-junioren domineren in de BAV wintercup

Ontwerp voorzijde: Chris Hulstede

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

VAN DE VOORZITTER

Het voorjaar, vol activiteiten!

Net terug van de clubkampioenschappen cross, met een geweldige deelname, realiseer ik mij dat het bijna lente is. Het weer lijkt zonniger en warmer te worden. Maar dat geldt niet alleen voor het weer, ook voor AV Pijnenburg:

Er staan weer de nodige activiteiten aan te komen:

Op **woensdag 20 maart om 20.00 uur**, onze jaarlijkse **Algemene Ledenvergadering**. Een bijeenkomst voor alle leden van de club. Dit jaar hebben we ruimte ingelast om ons door de wethouder van Bewegen, mevrouw **Jannelies van Berkel** te laten bijpraten over de bezuinigingen, de sportvisie etc.

Verder o.a. het Strategieproject waarbij besloten moet worden over een **andere Bestuursstructuur**. Ook is er wederom een verloting van (sport) kadobonnen onder de aanwezigen. Met andere woorden; **komt allen!**

In de nacht van **zaterdag 4 op zondag 5 mei** is er weer de **Bevrijdingsvuur Estafetteloop**, waarbij we het Bevrijdingsvuur ophalen in Wageningen en vervolgens lopend door de nacht over een prachtig parcours naar Soest brengen. Elders in deze Stretcher lezen jullie er meer over. Geen loop exclusief voor mensen die gevraagd worden, maar voor een ieder die mee wil doen, ongeacht of je een paar kilometer of vele kilometers wilt maken! Er is een volgbus aanwezig, met een natje en droogje dus niets weerhoud je er van om mee te doen! **Meld je aan, zou ik zeggen!**

Inmiddels is het middenterrein van een nieuw hekwerk voorzien dat op de juiste maat uit de baan staat. Hiermee is de volledige baan weer officieel wedstrijdgeschikt. Binnenkort volgt de herkeuring om te zien of alles inderdaad aan de regels voldoet.

Met dank aan de gemeente Soest en de vrijwilligers o.l.v. Jan Veen. De laatstgenoemden hebben het stuk zelfwerkzaamheid ingevuld ter compensatie van de financiële bijdrage van AVP in dit project!

Verder hadden we nog het **Soester Sportgala**. Een fantastisch evenement met als genomineerde onze sportvrijwilligers **Marga en Gerard Boeren**. Vele Pijnenburgers waren aanwezig om hen te ondersteunen. Helaas mocht dat niet baten, want zij ontvingen niet de eervolle prijs, maar zoals Marga zei: "Het is al een eer om genomineerd te zijn". Zo is het maar net en als bestuur zijn we trots op hun –terechte- nominatie.

Succesvoller was de strijd die werd geleverd om de **Gouden Oliebol**. Het AVP-team dat de schoolsportdagen organiseerde, sleepte deze eervolle prijs in de wacht. Voor ons een volkomen terechte erkenning voor het vele werk dat dit team jaarlijks verzet om de schoolsportdagen bij AVP te organiseren. Iets dat bij de scholen, ouders en deelnemende kinderen zeer wordt gewaardeerd!

En dan hebben we weer echte clubkleding. Velen hebben al gepast bij Intersport Van Dam en medio mei gaat het geleverd worden! Ook voor de Jeugd en de Wedstrijdlopers en dus in het vervolg is de AV Pijnenburg clubkleding daar te koop. Bij evenementen kunnen we ons tenminste in clubeigen kleding presenteren!

Ten slotte, binnenkort gaat ook weer een nieuwe Fitstart beginnen. Een prachtige gelegenheid voor al die mensen die al eens wilden gaan hardlopen, dit eens te proberen en kennis te maken met die geweldige AV Pijnenburg sfeer! Zegt het voort!

Met sportieve groet,
Evert ten Kate

ALGEMENE LEDENVERGADERING

De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering zal worden gehouden op
woensdag 20 maart 2013, aanvang **20.00** uur in
"De Pijnenburgt"

De stukken liggen vanaf 6 maart in de kantine.

Het Bestuur



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

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

slagerij van asch

party- en cateringservice

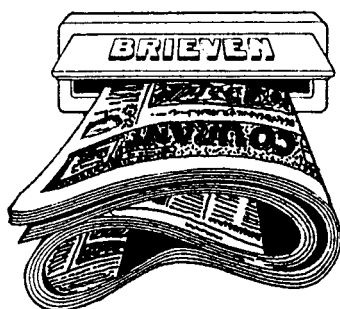


Van Weedestraat 66, 3761 CG Soest
Tel. 035-601 23 72
Fax. 035-602 46 25

Complete verzorging van o.a.

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

WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE
SOESTER**COURANT**



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

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

Contact advertentie

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



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

VAN DE REDACTIE (mrt 2013)

In de Stretcher van december 2012 schreven we al over bijzonder natte omstandigheden.

Nu begin maart mogen we concluderen dat de afgelopen winter de sneeuwperiodes beurtelings met regen en veel wind werden afgelost. Ook de schaatsliefhebbers zijn weer een beetje aan hun trekken gekomen. De winter was deze keer niet zo uitbundig en heftig als wel gehoopt was. Dus weer geen sportief schaatshoogtepunt als de Elfstedentocht. Het leverde allemaal wel weer mooie plaatjes (van de natuur) op. Ook onze baan lag er zo nu en dan fraai bij. Erop lopen was vooral door de gevallen sneeuw, echter een ander verhaal. Men deed zo nu en dan wel pogingen om met een 'blad annex sneeuw' blazer een paar lanen vrij te maken, maar dat viel niet echt mee.

Op het moment dat dit voorwoord van de Redactiecommissie definitief gemaakt werd, streden de leden van AV Pijnenburg alweer om de jaarlijkse Clubcrosstitels, welke op zaterdag 2 maart in het Bos van Pijnenburg plaatsvonden. Al eerder werd er natuurlijk gelopen. Zo hadden we in januari de Halve van Egmond en in februari de Midwinter Marathon in Apeldoorn. En vanzelfsprekend was er de afgelopen winterperiode de BAV Wintercup op het nieuwe parkoers, waarmee iedereen toch wel erg gelukkig is. Toch kunnen we de Club Cross Kampioenschappen een beetje als de start van het buitenseizoen beschouwen. De lente is aanstaande, zeker als op 20 maart ook de Algemene Ledenvergadering van Pijnenburg heeft plaatsgevonden. Van veel van deze gebeurtenissen zullen jullie zaken terugvinden in deze Stretcher.

Ook is er natuurlijk aandacht voor het Indoorseizoen dat nu achter de rug is. Het NK Indoor vond plaats in Apeldoorn en leverde voor Pijnenburg weer een paar mooie successen op.

De absolute topprestatie kwam op naam van Henrik Kok, die Goud (1000 m. in 3:12:28, officieus Ned. Kampioen D-Jun.) en Zilver (60 m. in 8.48 sec., zijn eigen beste tijd) won. Ook werd er door Pijnenburgers deelgenomen aan indoorwedstrijden in Duitsland. Hierover wordt ook in deze Stretcher verslag gedaan. En dan is er nog de Gouden Oliebol van GroenLinks voor de AvP-Vrijwilligers van de Schoolspordagen. Al met al weer een goedgevulde interessante Stretcher!



Tot slot wenst de Redactiecommissie jullie allen een mooie lenteperiode, met veel zon, weinig regen en wind én vooral mooie droge bospaden waarop rennen een lust is!

Groeten van de Redactiecommissie, Gerard vd Berg.

Winst in eindklassement Wintercup voor Henrik Kok en Rahel Bellinga.

Dat de omstandigheden bij crossen veranderlijk kunnen zijn bleek wel bij de 3 wedstrijden van de Baarnse Wintercup. Na stroken mul zand in de eerste wedstrijd volgde de modderpoelen in de tweede editie. Om de reeks af te sluiten met een supersnel parcours dankzij de bevroren ondergrond. Rahel Bellinga (V40) en D-junior Henrik Kok bleken in hun categorie het beste met deze gevarieerde omstandigheden om te kunnen gaan en pakte beide de overwinning in hun eindklassement.

Daarnaast waren Diederik van der Vliet (D-pupil), Lennart Gijssen (D-junior), Aad Schuilenburg (C-junior), Sandra van de Grift (C-junior) en Maarten Hagens (Senioren Korte Cross) goed voor zilver. B-pupil Rens Ploeg mocht met het brons naar huis.



Gouden Oliebol 2012 naar Organisatie schoolsportdagen



v.l.n.r. Wethouder Rosan Koppes, Henny Pot, Anita Klifman, Marga Boeren, Nees Pot en Ria v.d. Broek.

Tijdens de druk bezochte en gezellige nieuwjaars-receptie van GroenLinks Soest is de Gouden Oliebol 2012 gegaan naar het team dat de schoolsportdagen organiseert. Genomineerd waren dit keer de historische vereniging Soesterberg, de heer Meerts, de 40 jarige VAC en de organisatoren van de schoolsportdagen.

Alle genomineerden waren aanwezig en na de opening en een column van Ans Mann werden de genomineerden aangekondigd door Rosan Coppes en geïnterviewd door Ans Mann. Dit leverde enthousiaste verhalen op waarbij een ding duidelijk was, de genomineerden haalden voldoening uit hun vrijwilligerswerk. Rond vier uur kon worden over gegaan tot bekendmaking van de winnaar. Hiervoor kwam naast wethouder Rosan Coppes ook wethouder Jannelies van Berkel naar voren, wat natuurlijk al een tipje van de sluier oplichtte. Het team

dat de schoolsportdagen organiseert nam de Gouden Oliebol juichend in ontvangst uit handen van Rosan Coppes. Jannelies van Berkel sprak als wethouder sport en onderwijs haar waardering uit voor deze groep enthousiaste oliebolletjes.

Na het officiële gedeelte was er gelegenheid voor een hapje en een drankje en het feliciteren van de winnaars. Ook leden van het bestuur van AV Pijnenburg waren gekomen en waren trots op hun vrijwilligers. Het was nog lang gezellig in Artishock.

Organisatie schoolsportdagen pakt de gouden oliebol

Het is de organisatie van de schoolsportdagen gelukt om de gouden oliebol mee naar huis te nemen.

De organisatie is trots dat de sportdagen door de fractie van Groen Links zijn voorgedragen voor de gouden oliebol. Genomineerd zijn is al een hele eer, maar echt winnen is nog veel leuker. We proberen elk jaar weer een leuk programma neer te zetten voor de scholen. De scholen waarderen dit, want na afloop van de sportdag vragen ze alweer wanneer kunnen we volgend jaar komen?

De jongste kinderen komen 's ochtends een beetje onwennig binnen.

Wat gaat er allemaal gebeuren vandaag, maar aan het eind van de dag gaan ze met een gezonde bloos op hun wangen en een diploma op zak naar huis. Op een laagdrempelige manier maken de kinderen kennis met atletiek, samen met de klasgenootjes en de eigen juf werken ze de verschillende onderdelen af.

Ook in 2013 staan er alweer 15 scholen in de agenda voor een sportdag bij AV Pijnenburg.

De voorbereidingen zijn gestart en de vrijwilligers zijn alweer benaderd.

Zonder deze vrijwilligers kan de organisatie niet zo gesmeerd lopen.

DANK aan:

De vele vrijwilligers, zonder hen geen sportdag.

Iedereen die op ons gestemd hebben
Het bestuur van AV Pijnenburg voor
het mooie bakje met lentebolletjes dat
wij ontvangen hebben.

Anita, Marga, Mirjam, Nees, Ria en
Henny.

Organisatie schoolsportdagen AV
Pijnenburg.



Het winnende team van AV Pijnenburg, v.l.n.r. Marga Boeren, Ria van de Broek Henny Pot en Nees Pot. Mirjam Kortekaas ontbrak, zij was op vakantie.

AV Pijnenburg naar Indoor in Dortmund

Op 19 januari 2013 verzamelden 18 atleten van AV Pijnenburg en 7 begeleiders / supporters zich om 9.15 uur op de parkeerplaats van sporthal Beukendal in Soest. Hun doel: afreizen naar de Helmut-Körnig Halle in Dortmund (Duitsland) voor een Indoor atletiekwedstrijd.

Een groots opgezette wedstrijd met veel onderdelen en zeer veel deelnemers. Een internationale wedstrijd van formaat waar zelfs deelnemers aan Europese kampioenschappen niet ontbraken. Vooral de jongste van de 18 atleten (de zogenaamde C-junioren) waren zichtbaar onder de indruk van de grote hal en de grootsheid van het spektakel. Ook bleek de Duitse groepsindeling iets anders te zijn dan de Nederlandse waardoor de dag voor hen wat chaotisch begon. Dat bleek echter geen effect op de prestaties van de atleten te hebben. Ieder voor zich presteerde keurig naar zijn of haar kunnen, waar de Soester atleten met recht trots op kunnen zijn. Meerdere persoonlijke records (PR's) zijn gesneuveld zoals die van Jente Frints op de 400 m (66' 57") en van Jasper Smits op de 1500 m (4:14,6). Ook werden er diverse PR's voor het eerst neergezet op bijv. de 800 m door Sandra van de Grift (2:49,7), Luc van Wessel (2:46,4) en Lucas Biesterveld (2:51,4). Verder stootte Menno Blom zijn 5 kg zware kogel naar een eerste plaats. Ook werd Wouke van het



(Het AV Pijnenburg team dat afreisde naar Dortmund: van rechts naar links, achterste rij: Jasper Smits, Marco Jansen, Bas Land, Menno Blom, Vincent Hofman; middelste rij: Susanne vd Hoeven, Suzanne Nouwen, Jente Frints, Aad Schuilenburg, Thijs Köllmann, Jort Meijboom, Stefan Smits, Luc van Wessel; Voorste rij: Wouke vh Klooster, Dewi Posthuma, Nikki Klarenbeek, Sandra vd Grift, Lucas Biesterveld, Femke Jansen)

Klooster eerste bij het hoogspringen. Zij bleek met een spronghoogte van 1,50 meter sterker dan de rest van de Duitse competitie.

Aan het eind van de dag werd de 2 uur durende terugreis onderbroken in Duiven, vlak voor Arnhem. Hier moesten bij de lokale McD de verloren calorieën weer aangevuld worden. Hier eindigde de lange, mooie dag voor de Soester atleten in gezamenlijkheid en gezelligheid. Zoals bij de sporters van AV Pijnenburg gewoon is, was het wéér een LEUKE sportieve dag.



Clubcross-kampioenen.

Onderste rij vlnr. Pablo Velt, Vera Walvers, Jonna Bom, Elize van Beuningen, Lauren van Beuningen, Luka Faase, Rens Ploeg, Joey Daselaar, Floris de Ruijter, Roos Wortel
Bovenste rij vlnr. Anke Suijkerbuijk, Dewi Posthuma, Menno Blom, Rene Camper, Luc van Wessel



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

KantoorExpert 

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij

Onmisbaar in elk kantoor



Computeraccessoires



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

www.kantooexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24*
3762 ER Soest

T 035 - 588 9020

KantoorExpert Katwijk
Scheepmakerstraat 63
2222 AB Katwijk

T 071 - 408 0800

KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordeinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht

T 078 - 684 0066



Jacco de Bruin
UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

Agenda

**voor de Algemene Ledenvergadering van
AV Pijnenburg op woensdag 20 maart 2013 om 20.00 uur in de PIJNENBURGT**

- 1. Opening**
- 2. Vaststelling van het verslag van de Algemene Ledenvergadering van 20 maart 2012**

3. Ingekomen stukken / mededelingen

- a. Berichten van verhindering
- b. Verslag Kascontrolecommissie

4. Financiële zaken, waaronder

4.1 Vaststelling Jaarrekening 2012

- 4.1.a Verslag kascontrolecommissie (mondeling)
- 4.1.b Vaststelling Jaarrekening 2012
- 4.1.c Déchargeverlening bestuur (mondeling)
- 4.1.d Benoeming kascontrolecommissie 2013

4.2 Contributie 2013

4.3 Vaststelling begroting 2013



Wethouder Jannelies van Berkel

- 5. Wethouder Jannelies van Berkel geeft een toelichting op de stand van zaken van de nieuwe sportvisie.**

P A U Z E

6. Jaarverslag van:

- a. Algemeen Bestuur
- b. Jeugdcommissie
- c. Kantinecommissie
- d. Redactiecommissie
- e. Sylvestercross
- f. Technische Commissie Recreatieve Loopgroepen
- g. Wedstrijdatletiekcommissie
- h. Wedstrijdorganisatiecommissie

7. Bestuurswijzigingen

Saskia van de Vuurst treedt terug als penningmeester. Als haar vervanger wordt voor benoeming voorgedragen Rob van Beek

8. Benoeming commissieleden

9. Stand van zaken Strategieproject 2011-2016

10. Benoeming Leden van Verdienste

11. Rondvraag

12. Verloting 4 waardebonnen van Intersport Van Dam t.w.v. € 100,00

13. Sluiting

De winnaars van het Sportgala Soest 2012 zijn:

Op vrijdag 25 januari 2013 is in een zeer goed gevulde Sportboulevard De Engh in Soest de negende editie van het Sportgala georganiseerd onder verantwoordelijkheid van de Sport Federatie Soest.

Daar werden de sportman, sportvrouw, sporttalent, sportploeg en de sportvrijwilliger van het jaar 2012 gekozen en gehuldigd.

Het Sportgala werd geopend door burgemeester Mik, wethouder van Berkel en de voorzitter van de Sport Federatie, Hans Moerman. De presentatoren van de avond waren Robbert Meeder (Radio 1 Langs de Lijn) en sportpresentator Luca Bade (Radio Soest). Het geheel werd muzikaal omlijst door de Band PH Connection. Verder waren er optredens van de dansstudio Moving Stars en van dansacademie A-dance.

Het aantal aangemelde sporttalenten was zeven. Alle individuele talenten kregen een bon van 50 euro en de teams een bon van 100,00 euro van Intersport Van Dam.

De titel Sportvrijwilliger 2012 is gegaan naar Marijke Egtberts van turnvereniging De Springbokken. De Rabobank trofee die bij deze prijs

hoort, is overhandigd door directeur bedrijven van de Rabobank, Ron Klitsie.

Als Sporttalent 2012 is gekozen trampoline-springster Demi Wolfsen van turnvereniging De Springbokken. De Rotary Soest/Baarn trofee die bij deze prijs hoort, is overhandigd door voorzitter Frans Smeets.

De titel Sportploeg 2012 is gegaan naar het eerste herenteam van basketbalvereniging Red Stars. De Soester Courant trofee die bij deze prijs hoort, is overhandigd door Paul Smit, directeur van de Soester Courant.

De winnende Sportploeg kreeg als extraatje een door Stayokay beschikbaar gestelde prijs. Het betreft een teamuitje met bosgolven, borrelen en barbecueën voor het gehele team. De prijs vertegenwoordigt een waarde van circa 400,- euro.

Als Sportvrouw 2012 is gekozen Marijke Visser, paardrijden endurance. De Haring Party die bij deze prijs hoort, is overhandigd door de voorzitter Armand Trippaers.

De titel Sportman 2012 is gegaan naar sumoworstelaar Haitham Alsadi. De Grand Café De Lindenhof trofee die bij deze prijs hoort, is overhandigd door Sander van Veenendaal.



De genomineerden voor Sportvrijwilliger 2012, midden Gerard en Marga Boeren, rechts de winnares Marijke Egtberts.



Onderdeel van het Gala was een 'hindernisbaan'. Bijna het voltallige bestuur van AV Pijnenburg deed hier aan mee.

TV SERVICE TON UYLAND

Verhuur geluidsinstallaties
Reparatie en verkoop
TV / audio / video

Openingstijden:

dinsdag t/m vrijdag 09.00-12.00 uur
13.00-18.00 uur
zaterdag alleen op afspraak

Schoutenkampweg 43

Telefoon 035-6017398

Email tvuyland@ziggo.nl

Website www.tvservicetonuyland.nl

NATIONALE A-GAMES 2013

Op zondag 23 juni 2013 organiseert AV Pijnenburg voor de eerste keer in de geschiedenis de **NATIONALE A-GAMES**.

Deze wedstrijd is geboren vanuit het idee dat er voor aanstormend pupillen talent geen individuele wedstrijd is naast de reguliere competitie wedstrijden. En tegelijk werd in het Strategieproject 2011-2016 door het bestuur gevraagd om het organiseren van een "jaarlijks terugkerende grote baanwedstrijd" bij AVP.



De werkgroep "Jeugd en Wedstrijd" heeft deze uitdaging aangenomen met als resultaat de eerste editie van de **NATIONALE A-GAMES** op **23 juni 2013** op ons mooie sportpark.

Inmiddels is er een coole website voor de wedstrijd gelanceerd, je vindt deze op www.a-games.nl

Het animo voor deze wedstrijd is groot en het team dat de wedstrijd organiseert is dan ook super enthousiast. Bij het verschijnen van deze Stretcher zijn naar alle waarschijnlijkheid de eerste inschrijvingen binnen. Check hiervoor wederom de website.

Het zal jullie niet verbazen dat we ook deze wedstrijd niet kunnen organiseren zonder de hulp van vrijwilligers. Dus..... meld je nu aan als hulp voor die mooie zondag in juni op ons mooie sportpark!

We hebben heel veel mensen nodig van juryleden, tot uitslagenverwerkers, harkers, lat-opleggers, kogel-terug-rollers, ballenverzamelaars en startblokneerleggers. Voor ieder wat wils dus.

Het chronoloog is compact; het eerste onderdeel begint om 11:00 uur en we eindigen de dag rond de klok van 15:00 uur. Natuurlijk is het geen enkel probleem als je slechts een bepaald deel van de dag wilt helpen. Aanmelden kan heel eenvoudig en snel via de website www.a-games.nl onder het kopje Contact.

Met sportieve groet,

Rob Land



*Wacht even
met het boeken
van je
vakantie!!!*

Houd zaterdag 8 juni vrij voor de "Dag van Pijnenburg"

In plaats van de gewone zaterdagmorgensport maken we er voor ALLE leden eens samen een heel bijzondere morgen van.

Natuurlijk met een flinke portie sport, we zijn immers Pijnenburgers. Maar ook de inwendige mens wordt niet vergeten.

Je hoort binnenkort meer over wat, waar en hoe.

We zien je op 8 juni toch?

Henny Pot, Paul Romein



FITSTART 2013; nu ook met PW en NW!

door André van Zadel / trainerscommissie

Nog maar enkele weken, dan gaat gelukkig de klok weer om. Wij loopsporters hunkeren naar het voorjaar, dan kunnen we ook 's avonds weer lekker het bos in. Maar ook veel niet-sporters krijgen rond deze tijd echt al de lentekriebels. Logisch, want de altijd succesvolle FitStart komt eraan!

Natuurlijk organiseert AV Pijnenburg ook dit jaar weer een FitStart en daarmee gaan we hopelijk weer veel mensen in Soest en omgeving een groot plezier doen. En misschien nog meer dan andere jaren, want we gaan de formule veranderen. Deze FitStart "nieuwe stijl" wordt nog meer toegesneden op mogelijkheden en wensen van de individuele deelnemers.

Met een nieuwe bredere opzet van de FitStart willen we een nog groter aantal mensen enthousiast maken voor het lopen bij onze club. Ik zeg bewust niet *hardlopen* omdat we juist ook het wandelen een belangrijke plek in de FitStart geven. Jawel, ook de powerwalk en het nordic walken maken met een compleet aanbod deel uit van deze FitStart. Immers, ook die takken van onze loopsport zijn echt de moeite waard om veel aandacht aan te geven. Ze zijn leuk, ontspannend en heel gezond.

AV Pijnenburg heeft een breed aanbod voor wandelaars en hardlopers, dus willen we ook graag deze mogelijkheden bieden voor de deelnemers aan deze FitStart.

Kortom, **iedereen** in beweging en mee naar buiten!

De FitStart is primair bedoeld voor beginnende lopers en wandelaars. Mensen die nog niet of nauwelijks aan sport hebben gedaan en op een actieve en vooral leuke manier aan hun conditie willen gaan werken. Maar ook na lange afwezigheid door bijvoorbeeld een blessure kan het goed zijn om weer vanaf de basis te beginnen.

En dat die conditie verbetert merk je echt al heel snel; je voelt je steeds fitter worden.



Met twee energieke trainingen per week in onze prachtige en uitdagende bossen en duinen, maar soms ook op onze eigen atletiekbaan, wordt een conditie opgebouwd waarmee je aan het eind van de rit je doel kunt halen. En dat einddoel kan voor iedere deelnemer verschillend zijn; heerlijk ontspannen een uur wandelen, de techniek van het nordic walken onder de knie krijgen of in je eigen tempo 15 of 25 minuten zonder onderbrekingen hardlopen, het kan allemaal in deze FitStart.

In het trainingsprogramma wordt ook lekker veel aandacht besteed aan oefeningen voor de versterking van spieren, loop- en lichaamshouding, schoenen, kleding, voeding en ook blessurepreventie. Heel belangrijk allemaal! Maar daarnaast zal het natuurlijk ook aan gezelligheid niet ontbreken. En dat allemaal onder deskundige begeleiding.

Deelname aan de FitStart kost slechts € 50, - per persoon. Inschrijven kan vanaf 9 maart a.s., uitsluitend via www.avpijnenburg.nl.

De FitStart duurt 14 weken, begint op **maandag 15 april** en loopt door tot de zomervakantie; de afsluitende training is op donderdag 18 juli.

Er is voor gekozen om de trainingen van de FitStart deze keer te laten plaatsvinden op **maandag- en donderdagavond**. Op die avonden staat een enthousiast trainerteam klaar, soms in wisselende samenstelling en vanuit de verschillende disciplines.

De coördinatie van deze FitStart is in handen van Jur Elzinga.

Je weet vast wel mensen in je omgeving die je wilt attenderen op onze FitStart. Geef hen dan dit artikel en/of verwijs hen naar de website.

Voor nadere informatie kun je uiteraard terecht bij Jur Elzinga via (035)6021605 of jurjenelzinga@hetnet.nl, of anders bij één van de leden van de trainerscommissie.



Schoolsportdagen voor basis-scholen uit Soest en Soesterberg

In 2013 organiseert AV Pijnenburg weer schoolsportdagen voor basisscholen uit Soest en Soesterberg. Al jaren zijn de schoolsportdagen een groot succes, de scholieren genieten enorm van het sportspektakel op de atletiekbaan.

Hulp is hierbij zeer gewenst.

De AV-dag op 16 mei is speciaal voor alle groep 8 leerlingen uit Soest en Soesterberg.

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

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

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

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

<i>Week:</i>	<i>Datum:</i>	<i>Dag:</i>	<i>aantal groepen 3 t/m 8</i>	<i>School:</i>
17	24 april	Woensdag	6	De Postiljon - S'berg
20	15 mei	Woensdag	5	Pr. Willem-Alexander
20	16 mei	Donderdag	14*	A.V. dag
21	22 mei	Woensdag	5**	De Driesprong
22	29 mei	Woensdag	6	De Achtbaan
23	5 juni	Woensdag	6	de Bron
24	11 juni	dinsdag	5	De Kievit
24	12 juni	Woensdag	7***	St. Carolusschool
25	19 juni	Woensdag	5	Da Costa
25	21 juni	Vrijdag		wandel-2-daagse
26	26 juni	Woensdag	6	De Wegwijzer
26	28 juni	Vrijdag	6	Prof. J. Waterinkschool
27	03 juli	Woensdag	5	1e v.d. Huchtschool
27	05 juli	Vrijdag	6	Montessorischool Soest
28	10 juli	Woensdag	9	Ludgerusschool
29	16 juli	Dinsdag	5	Insingerschool
29	17 juli	Woensdag	6	2e v.d. Hucht



"Vakmanschap vanuit het hart"

■ Schilderwerk
■ Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
Insingerstraat 40 3766 MB Soest
035-6025525
06-29003393
kees@schildervandebilt.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.



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.



Bevrijdingsvuurestafette 2013.

door André van Zadel

Al vaker hebben jullie in de Stretcher en lokale en regionale pers de reportages kunnen lezen over de deelname van Pijnenburgers aan de bevrijdingsvuurestafette van Wageningen naar Soest in de nacht van 4 op 5 mei.

Daaraan doen ieder jaar veel gemeenten en sporters mee. Wel, ook dit jaar hebben we ons aangemeld voor dit gedenkwaardige en vooral ook heel leuke nachtelijke avontuur. En jij kunt erbij zijn!

Maar dat niet alleen: 's ochtends is in Utrecht-stad ook nog een verkorte 'vuurloop'. Ook daar kun je bij zijn!

De voorbereidingen door het 'Comité 4/5' mei zijn alweer in volle gang. Op basis van het enthousiasme van de afgelopen jaren hebben we er vertrouwen in ook nu weer een flinke ploeg lopers en fietsers bij elkaar te krijgen. Bovendien valt Bevrijdingsdag dit jaar op zondag, misschien is daardoor het enthousiasme nóg groter. Het draaiboek ziet er in grote lijnen hetzelfde uit als vorig jaar. Kleine verandering: het evenement eindigt deze keer niet bij het monument maar bij Museum Oud Soest.

Daarnaast is er dus nog een bijzonderheid: dit jaar is Utrecht 'startprovincie', de aftrap van de landelijke bevrijdingsfestivals is in Utrecht-stad. Daarom zijn alle Utrechtse gemeenten gevraagd om ook daaraan deel te nemen. Dat maakt onze organisatie weliswaar een stuk lastiger, maar het is natuurlijk wel heel leuk als we ook daar vertegenwoordigd zijn. Dus, door te proberen om een nacht- én een dagploeg samen te stellen ontstaan kansen voor diegenen die misschien 's nachts niet mee willen/kunnen, maar wel zondagochtend in Utrecht mee willen doen. 4 mei rond 21.30 uur vertrekt de bus vanaf AV Pijnenburg naar Wageningen. De manifestatie aldaar begint om middernacht en nadat 'groep Soest' om ± 00.45 uur het vuur in ontvangst heeft genomen kan de tocht beginnen. De bus blijft constant in de buurt van de lopers die ook worden begeleid door een groepje fietsers. Aankomst in Soest (bij AV Pijnenburg) wordt verwacht tegen

06.00 uur, waarna we met z'n allen ontbijten en even lekker kunnen uitrusten. Rond 07.30 uur vertrekt de stoet naar het museum, daar wordt het bevrijdingsvuur overhandigd aan interim-burgemeester Mik. Het zou mooi zijn als zich weer veel Pijnenburgers aansluiten en in die stoet meelopen! Leuk toch, zo'n extra zondagochtend-loopje?!

Na afloop worden de deelnemers teruggebracht naar de club. De bedoeling is dat op datzelfde moment de volgende ploeg op weg gaat naar Utrecht; lopend of met de bus, dat is een beetje afhankelijk van het tijdschema en de keuze van de deelnemers. In ieder geval wordt tegen 11.00 uur verzameld bij het Domplein, waarna in een ongeveer 3,5 km-loopje het vuur wordt gebracht naar park Transwijk. Daar geven dan de CdK en Mark Rutte het startsein voor de festivals.

Het zou mooi zijn als Soest in ieder geval weer aan de nachtestafette meedoet. Je weet, in principe kan iedereen binnen de club zich daarvoor aanmelden. Voorwaarde is wel dat je rond 5 km in een rustig tempo kunt hardlopen. Dat is voor veel lopers van alle niveaus haalbaar. Je loopt je etappe(s) in een groepje van wisselende samenstelling.

Belangrijk is dus dat je rekening met elkaar houdt. Dat kan ook best; je hoeft immers geen tijd neer te zetten, alleen lekker en vooral gezellig met elkaar een stuk te lopen. En de lengte van die etappes zijn ook nog eens zelf te bepalen; de route is zo gekozen dat de bus altijd in de buurt is. Je kunt zelf aangeven wanneer je wilt wisselen. Kortom, alles kan.

En tja, óf en zo ja hoe we naar Utrecht gaan hangt voornamelijk van jullie af. Is er voldoende animo om dat hardlopend te doen, dan doen we dat. Maar melden zich vooral deelnemers voor de korte route in de stad dan gaan we naar Utrecht met de bus. Die gaat sowieso mee voor de terugreis.

In de bus kan een beperkt aantal fietsen mee, je kunt je dus ook als begeleidend fietser opgeven.

Aanmelden kan vanaf 15 maart via de link op www.avpijnenburg.nl.

Zin in? Meld je gauw aan, dan ben je zéker bij!

>>> verdere info via André van Zadel en Evert ten Kate <<<

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.

Oud papier?
Neem het
mee naar
AV
Pijnenburg

Groene container op de
parkeerplaats

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

In gesprek met

Melissa Jansen, een leuke spontane goed uitziende dame die duidelijk van haar leventje geniet!

Deze drukke dame, heeft een enorm volle agenda, daardoor was de voorjaarsvakantie bij uitstek de gelegenheid om een datum te prikken!

Op welke leeftijd, maakte je kennis met A.V. Pijnenburg?

Van kleins af aan was ik al vaak aanwezig bij A.V. Pijnenburg. Mijn opa en oma waren destijds een bekende verschijning achter de bar van A.V. Pijnenburg. Mijn vader was toen een fanatieke hardloper, met een strak trainingsprogramma. Mijn moeder neemt heden ten dagen nog actief deel aan het hardlopen met veel plezier overigens. Zij was dan ook de persoon die mij drie jaar geleden vertelde over Run4fun.

Wie, spoorde je aan om te gaan hardlopen of was het je eigen initiatief?

Mijn moeder hoorde van Anouk van Keken dat zij Run4Fun ging opzetten. Thuis vroeg zij aan mij en mijn zusje (Tessa) of dit niet iets voor ons zou zijn. Zij vertelde daarbij dat het hardlopen in een groep echt super gezellig is en dat je daardoor eigenlijk vergeet dat je ook nog aan het sporten bent. Tessa en ik waren gelijk enthousiast en hebben een aantal vriendinnen gevraagd om ook deel te nemen aan Run4Fun. Uiteindelijk was het mijn eigen beslissing.

Melissa, hoe ziet jouw wekelijkse trainingsprogramma uit?

Mijn wekelijkse trainingsprogramma, ziet er als volgt uit: ik train maandagavond van 19.00 - 20.30 uur bij Run4Fun, de naam zegt het al! Vooral hardlopen voor de gezelligheid met de groep. Even lekker kletsen over van alles. In de winter lopen we vooral op de baan en op de weg, maar zodra het 's avonds licht is zijn wij in het bos te vinden. Het is prachtig in het bos met de verschillende seizoenen.

Wie motiveert jou, om het trainingsprogramma aantrekkelijk te houden?

Onder leiding van René, blijft het met zijn wisselende trainingsprogramma altijd leuk om te trainen. Ik heb trouwens verlenging gekregen om bij deze groep te mogen blijven trainen. Run4Fun is eigenlijk bedoeld voor jongeren van twaalf tot achttien, tja en ik ben nu al twintig. Maar gelukkig wilden zij mij nog houden in de groep.

Valt je Run4Fun trainingsprogramma goed te combineren met je studie en bijbaantje?

Mijn sport is prima te combineren met mijn studie. Ik volg in Utrecht de Academische lerarenopleiding. Daarnaast werk ik op zaterdag bij Albert Heijn.



Bestaat er een mogelijkheid, dat je in de toekomst zelf trainingen gaat geven binnen A.V. Pijnenburg?

Er komt een brede glimlach op Melissa haar gezicht, ik trainingen gaan geven bij A.V. Pijnenburg, dat denk ik niet! Mijn interesse ligt momenteel op een ander terrein, namelijk met kinderen gaan werken. Ik volg zoals je al begrepen hebt de academische lerarenopleiding in Utrecht. Tijdens deze 4 jarige opleiding is mijn studie gebaseerd op het behalen van mijn PABO diploma en een pre-master onderwijskunde. Hierna ben ik van plan om nog een jaar te studeren aan de Universiteit van Utrecht om mijn master onderwijskunde te behalen. Wel ben ik van plan om nog vele jaren vrijwilliger te blijven bij de Sylvestercross.



Ben ik nog iets vergeten te vragen?

Misschien is het nog leuk om te vermelden dat wij altijd nieuwe groepsleden willen ontvangen. Mochten de mensen die dit lezen nog iemand kennen die niet alleen prestatiegericht maar ook vooral voor de gezelligheid wil hardlopen, dan kunnen ze altijd een keertje 'proeflopen'.

Ik wens Melissa heel veel succes met haar opleiding en vond het fijn dat ze even tijd had voor dit gesprek. Ik hoop haar nog vaak te mogen tegen komen bij de A.V. Pijnenburg.

*Redactrice
Ria van Egdome*

TRAININGSTIJDEN

Pupillen D: geboortejaar 2006 = mini's

Woensdag	baan	15.00 – 16.00 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	baan	9.15 – 10.30 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen C: geboortejaar 2005

Woensdag	baan	15.00 – 16.00 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	baan	9.15 – 10.30 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen B: geboortejaar 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: geboortejaar 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: geboortejaar 2002

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



Indira en Romano d'Aquino, prijswinnaars Sylvestercross, Groep 4, 2^e v.d. Huchtschool Overhees

	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	Steeff 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
Steeff Biesterveld	06-27038050
Rob Land	06-54224181

Recreanten:

Maandag	Looptraining A+B	09.15 - 10.30 uur
Maandag	Power Walking	19.00 - 20.00 uur
Maandag	Looptraining	19.00 - 20.00 uur
Maandag	Run4Fun	19.00 - 20.15 uur
Dinsdag	Looptraining	19.00 - 20.30 uur
Dinsdag	Nordic Walking	19.00 - 20.30 uur
Woensdag	Looptraining	19.00 - 20.30 uur
Woensdag	Looptraining A+B	09.15 - 10.30 uur
Woensdag	Nordic Walking	09.15 - 10.45 uur
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

Henrik Kok van AV Pijnenburg was op zaterdag 19 januari 2013 weer absolute top bij NK indoorwedstrijden voor D1 junioren in Apeldoorn.



Bij het NK-indoor voor de atletiek voor de D –junioren heeft Henrik zichzelf, Pijnenburg en ook Soest weer duidelijk op de Nederlandse atletiekaart gezet.

Na ruim 10 uur wedstrijd met 9x verspringen, 3x Sprint en 1 x 1000 m gingen de volgende resultaten mee terug:
Een 5e plaats in de finale bij het verspringen met een PR en tevens indoorrecord bij Pijnenburg van 4.64 m.
Een 2e plaats, en dus zilver op de 60 m sprint met een PR in de finale van 8.48 sec.

En een 1e Plaats, goud op de 1000 m met een indoor PR, Indoorclub-record bij de D1 junioren in Apeldoorn met een tijd van 3:12:28. Een imposante race waar hij van begin tot eind voorop liep.

Andere regioatleten die uitstekend scoorden bij de NK indoorwedstrijden Junioren D1 waren Jelle van Miltenburg BAV, Baarn 1e bij het hoogspringen met 1.55 m., de 4e plaats van Youri Franssen (AV Zeewolde) bij de 1000 m en 5e bij het hoogspringen, de 6e plaats van Stan van Nieuwburg Hellas, Utrecht bij de 1000 m en de 7e plaats van Koen Roskamp BAV, Baarn bij de finale van de 60 m Horden.



Nog 3 Stretchers te gaan en dan

- treden 2 redactiecommissieleden terug
- nemen nieuwe enthousiastelingen het hopelijk over

Zo nee, dan is er straks misschien ...

- geen Stretcher meer met dat vertrouwde Pijnenburgnieuws
 - niet meer het half uurtje leesplezier thuis op de bank

Dus Pijnenburgers

- laat het zover niet komen en meld je snel aan als opvolger !!!

SCHEMA BARDIENST 2013

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
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	Willemijn Land	5337354	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
mei	4	Leo Kortekaas	Caressa Blanckstein	6023427	Valery Oude Groen	6012383
	11	Wim van Dijk	Tilly Melse	6028287	Germa de Ruig	6024427
	18	Gerard Boeren	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
	25	Wim van Leek	Annet Korver	6018633	Kaj Untersalmberger	0334555329
juni	1	Herman Schoemaker	Monique Faase	6023377	Jan Schuurman	6029286
	8	Ton Ruepert	Annette Steenman	6090808	Gert de Bree	6016118
	15	Marga Boeren	Petra Houtman	6029113	Wilma Hoogenboom	6023361
	22	Wim van Dijk	Nienke Alkema	6013463	Marie Hornung	
	29	Gerard Boeren	Joyce Stol	6012323	Jos Bloem	06 38062933

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



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



Deskundig advies en plaatsing
 meer dan 40 jaar ervaring




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

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

Sjouwen in het zand, een sfeerimpressie...

30 december om 07.30 uur gaat de wekker, verbaasd druk ik op snooze.

Het is kerstvakantie waarom zo vroeg? Na 9 minuten weer die wekker en dan gaat er een lampje branden. Ik heb me opgegeven als vrijwilliger voor het meehelpen met opbouwen van de Sylvestercross.

Voor mij is dat de eerste keer en dat is toch altijd wel een beetje spannend want de vrijwilligers van de Sylvestercross zijn een hechte klup mensen die al 32 jaar (niet allemaal) zorgen voor een onvergetelijke oudejaarsdag.

Na de koffie in de kantine ga ik mee richting de duinen. Gelukkig met support van een aantal voor mij bekende Pijnenburgers. Eenmaal in de duinen begint het werk.



30 december om 09.00 uur staat er nog bijna niets. Er is een tent in aanbouw en er rijdt groot materieel om zand, evenementenhekken en andere zaken te verplaatsen. Er staat niets maar wie 3 uur later door de duinen loopt zou niet zeggen dat er drie uur geleden niets stond. Binnen drie uur is zichtbaar dat er wat gaat gebeuren. De eerste spandoeken hangen, de hekken zijn bijna allemaal geplaatst, de tent is functioneel, de start- en



finish tent staat inmiddels en heel gestaag wordt er gewerkt aan het start- en finish doek.



Ik heb ze niet allemaal geteld maar volgens mij waren er 150 mannen en 3 vrouwen aan het sjouwen door het mulle Soester zand. Allemaal om te zorgen dat op 31 december vele lopers van start kunnen gaan in de inmiddels bekende Sylvestercross.

Het is gelukt, op 31 december konden we genieten van een mooie cross en droog weer.

Op naar volgend jaar want ook ik ben besmet met het Sylvestercross opbouw-virus. Een onschuldige



g (althoewel je houdt er wel flinke spierpijn aan over) virus maar het komt wel jaarlijks terug.



Een hartelijke groet,
Mieke Janmaat

Trainsters en Trainers AV Pijnenburg

Loopgroepen

Harry Beurskens	033 - 48 06869 / 06 1376 4083
Rian Biesterveld	035 - 60 17239 /
Steeff Biesterveld	035 - 60 17239 / 06 2703 8050
Herma Boonstra	035 - 60 20226 / 06 4638 7618
Trudy van den Brink	035 - 62 80992 /
Ad van den Brul	035 - 60 15602 / 06 2907 7084
Rina van den Brul	035 - 60 15602 / 06 1301 4726
Etty Drenth	0346 - 213 536 / 06 1062 6890
Jur Elzinga	035 - 60 21605 / 06 12848617
Liek Emous	035 - 75 15256 / 06 1246 3323
Dymen van Emst	035 - 60 17028 / 06 5799 1380
Anton Gebbink	035 - 60 20292 / 06 5143 5889
Marieke Geerligts	035 - 54 45084 / 06 1451 8203
Jan de Groot	035 - 60 24061 / 06 5155 6070
Hans van Hees	035 - 60 26618 / 06 4995 0123
René Hilhorst	035 - 60 25474 / 06 2298 2243
Chris Hulstede	035 - 60 11470 / 06 5360 6140
Frans Jansen	035 - 60 23609 /
Anouk van Keken	035 - 60 11545 / 06 2075 4780
Jos van Keken	035 - 60 21940 / 06 2296 3716
Patrik Kleinegris	035 - 60 13260 / 06 4979 4979
Jos Kleverlaan	035 - 60 30554 / 06 52496908
Anita Klifman	035 - 60 23848 / 06 2842 4208
Co Limburg	035 - 60 21271 / 06 3081 9303
Loes Nel	035 - 60 10747 / 06 4846 5761
Hettie Oude Kempers	035 - 60 29639 / 06 1900 6304
Yvonne Sebel	035 - 60 37373 / 06 54657847
Erna Tiggelman	035 - 60 23271 /
Piet Valk	035 - 60 13423 / 06 1550 7951
Jan Veen	035 - 60 17313 / 06 2036 9442
Wim van de Veen	035 - 60 23245 / 06 5189 1960
Annet Verhoeven	035 - 60 11411 / 06 3375 5633
Frans Verweij	035 - 60 19946 / 06 4676 0688
Christiaan Wattel	035 - 60 12885 / 06 4436 6735
Frans Wisse	035 - 60 21703 / 06 1122 5869
André van Zadel	035 - 60 21560 / 06 5467 3789
Gé van Zal	035 - 60 11722 / 06 1087 6755
Marlon van Zal	035 - 60 21605 / 06 1682 6905
Silvia van Zomeren	035 - 60 18580 /

Nordic Walking

Ingeborg Dijke	035 - 60 28165 / 06 2363 5178
Dymen van Emst	035 - 60 17028 / 06 5799 1380
Joke Hamersveld	035 - 52 61360 / 06 4470 2209
Loes Nel	035 - 60 10747 / 06 4846 5761
Caroline van der Salm	030 - 22 93075 / 064 505 5705
Wil Suiker	035 - 60 25284 / 06 4512 2373
Jan Veen	035 - 60 17313 / 06 2036 9442
André van Zadel	035 - 60 21560 / 06 5467 3789

Power Walking

Marjan van Etten	035 - 60 25106 / 06 30852653
Joke Hamersveld	035 - 52 61360 / 06 4470 2209
Lidy van Herwaarden	035 - 60 14314 / 06 3047 2790
Sacha Hilhorst	035 - 60 25474 / 06 5123 45 97
Marga Hulstede	035 - 60 11470 / 06 5153 8927
Zaal	
Annet Verhoeven	035 - 60 11411 / 06 3375 5633
Wedstrijd	
Wim van Dorresteyn	035 - 60 20727
Ben Kersbergen	035 - 50 90770



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest
035-6014832

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

Dag en nacht bereikbaar

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

Wist U dat U The Stretcher ook digitaal kunt ontvangen?

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

Tevens is er de mogelijkheid The Stretcher digitaal te ontvangen. Heeft U hiervoor belangstelling, denk aan de drukkosten, stuur even een mailtje naar de

ledenadministratie@avpijnenburg.nl
of
redactie@avpijnenburg.nl

en u krijgt The Stretcher digitaal als .PDF bestand toegestuurd. Het .PDF bestand is in kleur, hierdoor zijn de foto's ook in kleur en dit komt de kwaliteit ten goede.

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

Bericht van de Sylvestercross.

We kijken terug op een zeer geslaagde 32^e Sylvestercross. Met 3344 inschrijvingen en met 2923 deelnemers kunnen we spreken van recordaantallen. We ontvingen van de deelnemers vele positieve reacties. De landelijke pers was dankzij het sterke veld in de korte crossen en de prominenten lopen ruim vertegenwoordigd en in de Soester Courant was de Sylvestercross enthousiast voorpagina nieuws. Door de inzet en de samenwerking van de ongeveer 200 vrijwilligers – bijna allen leden van AV Pijnenburg – lukte het ons om weer een geslaagd evenement neer te zetten. Ook het weer werkte mee. De Sylvestercross en daarmee ook AV Pijnenburg zijn op oudejaarsdag opnieuw zeer positief in het nieuws gekomen.

Voorafgaand aan de cross zijn op vier zondagen clinics georganiseerd. Onder leiding van ervaren AVP-trainers konden ruim 60 deelnemers zich op en rond het parcours op de cross voorbereiden.

De medewerkersavond van 14 december werd ter voorbereiding door vele vrijwilligers bezocht. Ook op de evaluatieavond van 11 januari zat *De Pijnenburgt* vol. Met behulp van de opmerkingen die vele vrijwilligers op het evaluatieformulier hadden ingevuld, liep Ad van der Wiel het verloop van de gehele dag nog eens door. Met aanvulling uit de zaal zijn vele waardevolle aandachtspunten verkregen die zullen worden toegepast om de 33^e editie van de Sylvestercross nog weer beter te maken. De schriftelijke neerslag van deze evaluatie is alle vrijwilligers gemaild.

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

Het is de sponsorcommissie gelukt het overgrote deel van de bestaande sponsors/suppliers/vrienden weer te betrekken bij de Sylvestercross. Er zijn zelfs enige nieuwe 'ondersteuners' bijgekomen. De Rabobank is hoofdsponsor geworden van wat nu de RABO Sylvester BusinessRun wordt genoemd.

In hun eerstkomende *Magazine* doet Rabobank verslag van 'hun Sylvestercross'.

Het behouden van bestaande en het vinden van nieuwe sponsors/suppliers/vrienden blijft in deze periode een ingewikkelde klus.

Er wordt gewerkt aan de afronding van het Impressieboek. Hierin wordt beschrijvend en met foto's teruggeblikt op de welgeslaagde 32^e Sylvestercross. Het Impressieboek wordt uitgereikt aan sponsors/suppliers/vrienden en vrijwilligers.

We zijn alweer gestart met de eerste voorbereidingen van de 33^e Sylvestercross. Een van de eerste zaken waarop wij ons richten is altijd het nieuwe ontwerp van het traditionele tegeltje. Het ontwerp van Chris Hulstede is voor de 32^e editie verwerkt tot 3000 echte tegeltjes die op oudejaarsdag gretig aftrek vonden.

Er waren vorig jaar nog enkele andere ontwerpen, die we nog in portefeuille hebben. Toch willen we alle leden van AV Pijnenburg uitdagen hun creativiteit aan te spreken en een ontwerp in te sturen.

Ontwerpers krijgen tot uiterlijk 1 april aanstaande de gelegenheid om hun bijdrage in te leveren bij Geert van de Waterbeemd, Bosstraat 96, 3766 AJ Soest, e-mail: geeert.vandewaterbeemd@hetnet.nl

Daarna kiest het bestuur het ontwerp voor 2013. Het ontwerp is bedoeld voor een tegeltje van 10 x 10 cm en moet in één kleur worden uitgevoerd.

Alle voorgaande tegeltjes zijn te vinden via <http://www.sylvestercross.nl/tegeltjes.htm>.

Ad Smits
Sylvestercross.

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



Crossers AV Pijnenburg op koers voor finale.

Bij de laatste voorronde van de crosscompetitie lieten een groot aantal AV Pijnenburg atleten zien dat ze in vorm komen voor de regiofinale in Castricum. Van D-junior Henrik Kok was de winst in deze voorronde geen verrassing. Dat ook minipupil Diederick van der Vliet, B-Pupil Rens Ploeg en A-pupil Jonna Bom hun winst uit de vorige voorronde prolongeerde was een opsteker voor de AVP-ploeg. Samen met de 3^e plaatsen voor C-junior Guus Nouwen en A-pupil Daphne van der Waterbeemd gingen de AVP-ers tevreden naar huis.

Bij de nationale klassieker de Groet van Schoorl (genoemd naar het dorpje Groet nabij Schoorl waar Lornah Kiplagat woont) liet V40+ Rahel Bellinga een mooie 3 plaats noteren in een keurige 1.29.31uur over de halve marathon door het fraaie, witte duinengebied.

Uitslagen Crosscompetitie Woerden

JJC: 3 Guus Nouwen, 9 Reinder Boekhoff, 16 Luc van Wessel, 28 Aad Schuilenburg, 33 Jort Meijboom, 36 Lucas Biesterveld; MJC: 6 Wouke van 't Klooster, 7 Sandra van de Grift, 17 Ilse de Boer, 19 Femke Jansen, 21 Amber Willems, 27 Carmen van de Waterbeemd; JJD2: 7 Enno Braaksma, 11 Terje Otte, 12 Lenart Gijsen, 20 Luc Lamme, 23 Timo Drijver, 24 Tim Lamme; JJD1: 1 Henrik Kok, 8 Pim van de Fliert, 10 Stef Ploeg, 7 Martin Schuilenburg, 33 Pim van den Breemer, 37 Lukas Meijerink, 38 Winston Hamster; MJD1: 14 Nielle Saly, 18 Milou van 't Land, 19 Dawy Jipat, 25 Eline Noorman, 26 Anika Northausen, 29 Nienke Andriessen; JCPM: 1 Diederik van der Vliet, 7 Luc de Wit; JCP: 3 Mathijs Kwakman, 20 Jona Willems; MCP: 12 Floor den Heijer, 20 Lauren van Beuningen, 23 Anne van der Coterlet; JBP: 1 Rens Ploeg, 8 Ralph-Karsten van der Vliet, 31 Ties Willems, 32 Julian Dorresteyn; MBP: 8 Evi Bom, 11 Laetitia Mets, 13 Merel Hulshof, 25 Milou van Bakkum; JAP1: 4 Joey Daselaar, 7 Sven van Gestel, 11 Pepijn de Groot; MAP1: 1 Jonna Bom, 3 Daphne van de Waterbeemd, 41 Yumei Zaremba; JAP2: 17 Hidde Doornkamp, 25 Merijn Kerens, 33 Youp de Groot, 41 Jeroen

Steenkamer; MAP2: 23 Elize van Beuningen, 28 Zalua Tulizo, 32 Jeske Wiemans, 33 Nuriya Mets; MCPM: 5 Vera Walgers

Uitslagen Groet van Schoorl

30 KM: Vincent van Leent 2.16.56; Halve Marathon: Jos Bloem 1.26.31, Rahel Bellinga 1.29.31, Martin Stolk 1.34.25, Ilse Land :1.47.55, Esther van de Grift 1.48.52; 10KM: Edgar Cukier 48.00

Bij de 2^e wedstrijd van de Baarnse Wintercup troffen de atleten een aangename temperatuur en een mooi parkoers. Genoeg gelegenheid dus om de prestaties van de 1^e loop te verbeteren.

C-junior Sandra van de Grift en D-junior Henrik Kok prolongeerde hun winst van de eerste editie en scoorde een goede positie voor het eindklassement. Voor C-pupil Mathijs Kwakman was de gang naar het hoogste treedje van het podium een nieuwe ervaring.

Naast de 3 gouden AV Pijnburgers waren er ook 3 zilveren lopers. Hier voor zorgde Diederik van der Vliet (D-pupil), Rahel Bellinga (V40) en C-junior Aad Schuilenburg, die zijn clubgenoot Luc van Wessel hierdoor naar het brons verwees.

Derde plaatsen waren er verder voor A-pupil Pablo Velt en B-pupil Rens Ploeg die zijn makker Ralph-Karsten van der Vliet van het podium stootte.

Bij de Senioren Korte Cross was Jasper Smit verrassende de snelste AVP-er voor good-old Vincent Hofmann. Bij de 10km cross liet Maarten Haegens met zijn 36.41 zien dat hij weer hersteld is van de Zevenheuvelenloop.

Uitslagen Houtwijk Kerstloop.

Halve Marathon: M40: 12. Jos Bloem 1.27.08; 16 Titus Blom 1.29.36; M50: 12. Stef Rasch 1.33.13; 13. Theo van de Beek 1.34.06
5 Kilometer: 47. Harry Beurskens 24.07

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



Wat was het koud, de loopgroep van Gé.



Nieuwjaarsreceptie A.V. Pijnenburg 2013

Op zaterdag 5 januari j.l. was het weer ouderwets gezellig op de jaarlijkse Nieuwjaarsreceptie van onze Atletiekvereniging. Velen gaven gehoor aan de uitnodiging van het bestuur om elkaar ook dit jaar weer het beste toe te wensen en daar samen op te proosten. Naast de bijna vaste gasten op dit soort gebeurtenissen waren er ook nieuwkomers. Het bestuur had namelijk besloten om alle vrijwilligers, en dat zijn er heel veel bij Pijnenburg, apart uit te nodigen voor deze Nieuwjaarsreceptie.

Vanzelfsprekend hield de voorzitter van AV Pijnenburg, Evert ten Kate, zijn gebruikelijke Nieuwjaarsspeech. Onder zijn toehoorders waren ook deze keer de voorzitters van de Organisatiecomités van de twee belangrijkste sportevenementen van onze vereniging, de Pijnenburg Bosmarathon en de Sylvestercross, en de voorzitter van de Soester Sportraad. Een andere zeer bekende en gewaardeerde gast was de inmiddels oud-burgemeester van Soest, de heer Arie Noordergraaf.



In zijn Nieuwjaarsspeech memoreerde de voorzitter onder andere de gang van zaken met betrekking tot de Sportnota van Soest, die door de beoogde bezuinigingen dit jaar zijn weerslag gaat hebben op de Soester sportverenigingen. Voor AV Pijnenburg zit daarin o.a. het belang van het krijgen van een nieuw veilig hekwerk om de atletiekbaan.

Dat is enerzijds aan onderhoud toe en voldoet anderzijds niet aan de voorschriften en eisen van de Atletiekunie. (Red.: Inmiddels is dat al gerealiseerd). Ook haalde Evert ten Kate het belang van het interne Strategieproject aan, dat AvP doelbewust moet leiden naar haar toekomstige sportieve en maatschappelijke positie in de Soester samenleving.

Na dit wat officiële gedeelte was er ruimschoots tijd voor een bijzonder gezellig samenzijn, waarin het eens wat minder over 'gelopen c.q. te lopen tijden' ging maar meer over de nabije toekomst van de vereniging en het welzijn van haar individuele leden. En dat alles natuurlijk onder het genot van een prima verzorgd drankje en hapje.

Gezegd mag worden dat de thuisblijvers iets gemist hebben. Maar niet getreurd, volgend jaar is er weer een kans om eens in levende lijve zo'n gezellige nieuwjaarsreceptie van Pijnenburg bij te wonen.

We zeggen daarom dan ook: Tot volgend jaar!



Inspanning en weerstand tegen infecties (griep en verkoudheid)

Inleiding

Uit onderzoek is gebleken dat sportmensen die minder dan 32km per week trinden, minder vaak een infectie hadden dan sportmensen die driemaal zoveel trinden. Daarnaast is gebleken dat de intensiteit van de training hierbij ook een belangrijke rol speelt. Als de intensiteit van de sportbeoefening lager ligt dan 65% van de maximale zuurstofopname, wordt het weerstand tegen infecties gestimuleerd, waardoor de kans op een infectie afneemt. Bij inspanningen met een hogere intensiteit neemt de weerstand tegen infecties juist af, waardoor de kans op een infectie toeneemt. Het is echter nog onduidelijk hoe deze beïnvloeding van de weerstand werkt. Waarschijnlijk moet er daarbij rekening gehouden worden met bijkomende factoren.

Enkele bijkomende factoren die van belang zijn bij het ontstaan van infecties

Hieronder staan enkele factoren beschreven die van invloed kunnen zijn op de weerstand tegen infecties.

- Sporters die 'overtraind' zijn hebben een verhoogde kans om een infectie op te lopen. Bij overtrainde sporters is de balans tussen belasting en belastbaarheid verstoord. Deze situatie wordt vooral veroorzaakt door (te) zware trainingen waarbij onvoldoende tijd voor herstel wordt genomen. Vaak vertellen deze sporters dat zij al een paar weken niet lekker 'draaiden' voordat zich vervolgens een infectie openbaarde. Het is dan de vraag of dit 'niet lekker draaien' al een uiting was van de beginnende infectie of dat deze sporters al overtraind waren, waardoor de kans om een infectie op te lopen groter was.
- Daarnaast speelt de kwaliteit van de voeding een belangrijke rol. Vanzelfsprekend zal de voeding voldoende energie moeten bevatten, waarbij zo'n 55-60% van de energie uit koolhydraten gehaald moet worden, zo'n 30% uit (onverzadigde) vetten en zo'n 10 -12% uit eiwitten. Daarnaast dient de voeding ook voldoende mineralen en vitamines te bevatten, waarvan ijzer en vitamine C in het geval van de opbouw van weerstand tegen infecties de belangrijkste zijn.

Griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn infecties waarmee we in ons klimaat regelmatig te maken hebben. In de koude, vochtige jaargetijden, als onze weerstand extra wordt beproefd, komen deze aandoeningen het meest voor. Bij griep en verkoudheid zijn de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen ontstoken. Hoesten, niezen, keelpijn, hoofdpijn en tranende ogen zijn daarvan het gevolg. Eigenlijk is het gehele lichaam erbij betrokken; koorts, spierpijn, een algeheel gevoel van slappete zijn veel voorkomende verschijnselen. Er zijn wel enkele verschillen aan te geven tussen een verkoudheid of griep.

- Bij een verkoudheid zullen de symptomen in het algemeen niet zo heftig zijn en ligt het accent van de klachten op de slijmvliezen van de neus. Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus dat al in het lichaam aanwezig is, maar pas bij verlaging van de weerstand tot een infectie zal leiden. Gemiddeld zal iemand 1 tot 2 keer per jaar een verkoudheid oplopen.
- Griep is het gevolg van een (epidemische) besmetting door een (influenza)virus, dat wordt verspreid door handcontact, hoesten of niezen. Afhankelijk van de lichamelijke conditie kan iemand meer of minder vatbaar zijn voor een infectie met het griepvirus terwijl ook hevigheid waarin iemand griepverschijnselen krijgt, sterk kan verschillen. Bij een echte griep wordt iemand binnen enkele uren ziek, waarbij het accent van de klachten meestal ligt op bonzende hoofdpijn, hoge koorts en spierpijn over het hele lichaam. Soms wordt de keel rood en pijnlijk en treedt een droge hoest op. Aangezien er vele soorten griepvirus zijn, bestaat de kans dat iemand meerdere keren per jaar (winter) griep krijgt. De kans daarop is niet zo groot, want gemiddeld krijgt ruim één op de twintig mensen griep. Voor sporters is dat als regel een ramp, want het betekent dat ze veel conditie kwijt zullen zijn en zeker één of meerdere weken niet (goed) kunnen trainen.

Sporten tijdens en direct na een infectie (griep of verkoudheid)

Infecties gaan vaak gepaard met koorts. Van koorts wordt gesproken bij een lichaamstemperatuur boven de 38°C. Koorts is een uiting van het feit dat het lichaam alle zeilen bijzet om de infectie onder controle te krijgen. Het is dus logisch dat bij iemand die koorts heeft, het lichamelijk prestatie- en herstellervermogen is afgenomen. Bij de griep bestaat daarnaast ook nog het risico dat ook de hartspier geïnfecteerd raakt, waardoor er stoornissen in het hartritme kunnen optreden. Sporten met koorts moet dan ook met klem worden ontraden. Enkele dagen na het verdwijnen van de koorts kan de training geleidelijk weer worden opgepakt, maar de training zal vooral qua intensiteit en omvang aangepast dienen te worden. Uitputting moet absoluut worden vermeden en luisteren naar het lichaam is hierbij echt noodzakelijk! Uit onderzoek is gebleken dat het prestatievermogen tot tien dagen na de koortsende ziekte nog

duidelijk afgenomen kan zijn. Daarna duurt het vaak nog weken voordat de sporter weer op het oude niveau kan trainen, laat staan weer op het oude wedstrijdniveau zit.

Preventieve maatregelen tegen het krijgen van een infectie

Een sporter kan er zelf veel aan doen om niet ziek te worden. Eén van de belangrijkste maatregelen om niet ziek te worden, is uit de buurt van zieken te blijven. Of als dat niet te vermijden is, handcontact te vermijden en de handen vaak te wassen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat de besmetting met name via de handen wordt overgebracht. Kaarten met iemand die de griep heeft, is de manier is om ook de griep te krijgen. Daarnaast zijn er nog een aantal andere maatregelen te nemen en te overwegen:

- **Aanpassen trainingsbelasting**

De meest voor de hand liggende is natuurlijk om de trainingsbelasting zo te doseren dat de kans op overtraining zo gering mogelijk is. Een naderende overtraining is echter niet altijd even gemakkelijk objectief vast te stellen. Het belangrijkste is dat de sporter zijn lichaam goed kent en in de gaten houdt hoe hij zich voelt. Het bijhouden van een logboek is hierbij van essentieel belang. Als een sporter zich nog onvoldoende hersteld voelt, stijve spieren heeft en eigenlijk geen zin heeft om weer te gaan trainen, moet dat opgevat worden als een mogelijk signaal van een beginnende overtraining. Het is belangrijk om na een uitputtende inspanning voldoende tijd (24-28 uur) te nemen voor herstel. Na een marathon kan dat herstel weken tot maanden vergen!

- **Griep prik**

Het is in het algemeen goed te voorspellen welke influenzavirussen in West Europa verantwoordelijk zullen zijn voor een griep epidemie van dat seizoen en dus tegen welke soorten een vaccin gemaakt moet worden. Dit vaccin wordt voorgeschreven aan mensen die structureel een verminderde weerstand, met name om de soms ernstige complicaties van deze ziekte te voorkomen. Denk hierbij aan bepaalde groepen hart- en longpatiënten en ouderen. Ook voor zeer intensief trainende (marathon)lopers kan het een overweging zijn om deze griep prik te laten zetten. Met name voor diegenen die in de voorgaande jaren al eens de griep hebben gehad. In deze overweging dient echter wel betrokken te worden dat:

- o iemand die de griep prik heeft laten zetten, daar zich enkele dagen wat minder fit door kan voelen;
- o de griep prik niet beschermt tegen alle soorten (griep)virussen. Vanzelfsprekend beschermt de griep prik niet tegen het oplopen van een verkoudheid, aangezien die door een ander soort virus wordt veroorzaakt. Maar er bestaat ook een kleine kans dat iemand die de griep prik heeft gehad toch de griep krijgt, doordat er een onverwachte soort van het griep virus in Nederland rondwaart, of doordat de atleet heeft gereisd naar een gebied waar andere griepvirussen voorkomen dan in Nederland. Denk hierbij aan reizen in verband met wedstrijden of een trainingsstage;
- o de kosten van de griep prik voor eigen rekening zijn.

Als besloten wordt deze griep prik te laten zetten, is eind oktober / begin november daarvoor de beste tijd.

Samenvatting

Uit onderzoek is gebleken dat laag intensief uigevoerde training de weerstand stimuleert. Uitputtende vormen van inspanning onderdrukken de weerstand tegen een infectie, waardoor er een verhoogde kans op het oplopen van een infectie ontstaat. Voor zeer intensief trainende (marathon)lopers kan het een overweging zijn een griep prik te laten zetten.



De PowerWalk groep (dec. 2012)



Impressie Sylvestercross 2012
Voor meer foto's en uitslagen ga naar de site www.sylvestercross.nl

Terugblik op AvP-jaar 2012

De BAV Wintercup 2011 - 2012, waaraan traditioneel veel Pijnenburgers deelnemen, levert AV Pijnenburg in totaal 22 bekens op. Die bekens die na elke cross aan de drie beste jeugdleden worden uitgereikt, blijken zeer fraai te zijn. Ze zijn zo supergrappig, dat menig deelnemertje er een extra tandje harder voor wil (hard)lopen. Al die afstandsprijzen leverde 6 Pijnenburgers in **januari** ook nog eens op: 2 overall 3^e plaatsen (van Ralph-Karsten van der Vliet en Ilse de Boer), 3 overall 2^e plaatsen (van Daphne van de Waterbeemd, Henrik Kok en Pablo Velt) en 1 overall 1^e plaats van Sandra van de Grift, die met alle 1^e plaatsen aan de haal ging. Een prima oogst!

De NK Indoorwedstrijden voor Junioren in Apeldoorn stonden in **februari** (11/12) op het programma. Daaraan deden ook verschillende Pijnenburgers mee. Er waren goede klasseringen, die helaas geen ereplaatsen en medailles opleverden. Bij de Nationale klassieker 'de Groet uit Schoorl - Run' werd Gerrie den Oude bij de Dames Master 55+ op de Halve Marathon 3^e met een tijd van 1 uur en 44 minuten.



Op 10 **maart** vond de finale van de Regionale Crosscompetitie in Woerden plaats. In 3 voorronden kon men zich voor die finale plaatsen. A-pupil Henrik Kok excelleerde in die voorronden door ze alle drie te winnen. Ook B-pupil Daphne van de Waterbeemd en A-pupil Lotte Jacobsen gingen er in de voorronde welke in Almere werd gelopen, met een overwinning vandoor. In die finale in Woerden werd A-junior Anke Suijkerbuijk knap 2^e, Henrik Kok werd bij de A2-pupillen 3^e en A1-pupil Pablo Velt behaalde een knappe 5^e plaats. Ook bij de ploegenklasseringen werden bokalen weggesleept, namelijk een 2^e plaats (zilver) door de Jongens B-pupillen en twee 3^e plaatsen (brons) door de D-meisjes en de A2-jongens. Zoals gewoonlijk werd in de **2^e helft van maart** ook weer de Algemene Ledenvergadering van AV Pijnenburg afgewerkt. Belangrijke besprekingspunten tijdens die vergadering waren het Strategieproject 2011-2016 en de Kerntakendiscussie van de Gemeente Soest met haar consequenties voor de Soester Sport. De vergadering werd voorgezeten door Evert ten Kate. Op 25 **maart** behaalde Rahel Bellinga bij het NK Halve Marathon in Venlo een fraaie 3^e plaats bij de Dames 40+. Zij verdiende brons met een tijd van 1:29:37.

April stond in het teken van een nieuwe Fitstart, waarvoor zich circa 60 deelnemers hadden aangemeld. Voor de 1^e keer kon men met een Fitstart training op de woensdagochtend meedoen. De Fitstart duurde tot 7 juli. Onder leiding van Anouk van Keken werd in april ook een Run4Fun-groep voor jongeren van 13 tot 18 jaar gestart. Ook deze mocht zich in een goede belangstelling verheugen.

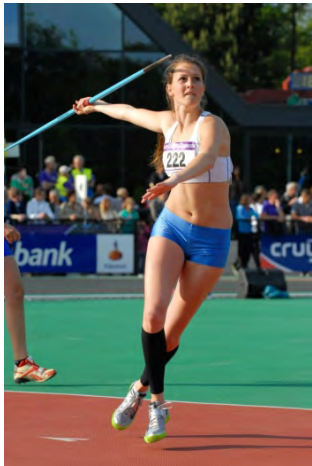
In de nacht van 4 op 5 **mei** vond weer de traditionele Bevrijdingsestafette vanuit Wageningen plaats. Ook in mei werd er alweer voor de 3^e keer gestreden om het Open Soester Kampioen-schap Blauwe Paaltjes. Een bijzondere prestatie zette het Combinatieteam AvP/BAV neer door de Eemmeerestafette rond het Gooi- & Eemmeer in de mooie tijd van 2:59:21 te winnen.

Van **april t/m juni** werden eveneens weer de traditionele Schoolsportdagen georganiseerd, deze keer met een Olympisch tintje omdat het een Olympisch



Zomerspelen jaar betrof.

De reeks Schoolsportdagen werd als nooit tevoren gesteund door slecht weer dat voor vele afgelastingen en teleurstellingen bij de scholieren zorgde.



Nikki Klarenbeek

Tijdens de NK (A & B Junioren in Breda (1 t/m 3 juni) behaalde Nikki Klarenbeek op het onderdeel Speerwerpen brons met haar 3^e plaats. Zij wierp de speer 40.27 m. (PR en Clubrec.)

Bij de Intersport van Dam Loopinstuif van AvP in Soest (juni) liep een Dames Master 50+

-team op de 4x400 meter een Nieuw Nederlands Record met een tijd van 4:33.99. De 5000 m. werd tijdens de instuif in 16:19:86 (PR) gewonnen door Pijnenburger Maarten Haegens. Good-old marathonloper Fons de Beer, al ruim 80 jaar, stopte in juni met lopen.



meerkampen van AV Altis uit Amersfoort noodgedwongen (renovatie) op de atletiekbaan van AV Pijnenburg georganiseerd. Gedurende het hele jaar was ook de Noodwacht van AvP actief. Het AvP Vrijwilligersproject KURK, dat in het voorjaar gestart was, leverde bijna 200 positieve reacties op.

In **september** stond het Nationaal Kampioenschap voor D-

Eind augustus werden, als uitzondering, de Keistad-



Petra Martens



Rahel Bellinga

Rahel Bellinga, die bij het NK Run-Bike-Run (Duathlon) in Tilburg bij de Dames Masters 40+ bijzonder goed presteerde.

De allerbeste prestatie komt echter op naam van de Meisjes Junioren Estafetteploeg, die tijdens het NK voor A- & B-junioren **eind september** in Amstelveen de 1^e plaats en dus het Nederlandse Kampioenschap behalen op de 4x 400 meter in een tijd van 4:15:48. Tevens een verbetering van het clubrecord met 5 seconden! Dewi Postuma, Suzanne Nouwen, Jente Frints en slotloopster Nikki Klarenbeek hadden eerder tijdens avondwedstrijden in Wageningen al hun individuele topvorm getoond.

Op **14 oktober** vond de 13^e Pijnenburg Bosmarathon plaats. Die leverde op de Marathon een Damesrecord Tijdverbetering op. Daarvoor tekende Carola Schot uit Barendrecht met een tijd van 3:23:51. Voor een Pijnenburg succesje zorgde Arnout Salomé, die de 10,5 km won in een tijd van 39:31. Bart de Grove

junioren op de agenda. Wouke van 't Klooster veroverde daar op het onderdeel Hoogspringen de gedeelde tweede plaats. De evenaring van haar PR (1.50 meter) was goed voor Zilver.

Bij het NK 10 km tijdens de Utrechtse Singelloop behaalde Petra Martens in een tijd van 43:14 min. een fraaie 2^e plaats en dus Zilver bij de Masters 50+. Later in het najaar werd zij bij de Halve Marathon van Utrecht 1^e bij de Vrouwen Masters 50+ in een tijd van 1:35:06.

Een andere Zilveren medaille is er voor



uit België won voor de 2^e achtereenvolgende keer de Heren Marathon in 2:50:32, slechts 1 min. en 40 sec. boven zijn eigen parkoersrecord. Het was door de vele regenval in de periode ervoor de zwaarste Bosmarathon tot nu toe.

Vrijdag 2 november behaalde Maarten Haegens, een van de atleten van Ben Kersbergen, in Rhenen/Wageningen een aansprekende overwinning. Hij won daar namelijk de Wageningen Bergrace by Night. Een 12 km. zware avondwedstrijd die bovenop de Grebbeberg eindigt.



Midden: Maarten Haegens.

Hij liet daarbij bijna duizend lopers en loopsters achter zich. Timo van Beek stond enkele dagen later bij de zwaar bezette Maple Leaf Cross in Hilversum verdienstelijk op het podium.



Op 31 december stond traditioneel weer de Sylvestercross, deze keer de 32^e editie, op de agenda. Het programma van deze Internationale Cross mocht zich verheugen in een deelnemersaantal van bijna 3000.

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

AV Pijnenburg atleten actief op NK Indoor

Bij het NK Indoor Junioren in Apeldoorn waren 4 AV Pijnenburg atleten present in de Omnisport indoorhal. Ondanks dat het de afgelopen weken moeilijk trainen was zonder indooraccommodatie en met een besneeuwde buitenbaan lieten ze goede resultaten zien. B-junior Jan Willem Eil maakte zijn NK debuut en kwam in de 60m. series tot 7.63s.

Bij de B junioren meisjes liepen Jente Frints en Dewi Posthuma de 400 m beide in een PR van resp. 66.22s. en 65.78s. Bij de A-juniorees plaatste Nikki Klarenbeek zich op deze afstand met haar serie-tijd van 62.57s. voor de halve finales. Daarin verbeterde ze zich met een nieuw indoor-PR tot 62.53s, goed voor een 10^e plaats.

Een dag later stond voor Nikki Klarenbeek nog het hinkstapspringen op het programma. Haar 1^e sprong van 10.29m. was direct haar beste poging wat haar de 9^e plaats opleverde.

BAV Wintercup

Bij de 2^e wedstrijd van de Baarnse Wintercup troffen de atleten een aangename temperatuur en een mooi parkoers. Genoeg gelegenheid dus om de prestaties van de 1^e loop te verbeteren.

C-junior Sandra van de Grift en D-junior Henrik Kok prolongeerde hun winst van de eerste editie en scoorde een goede positie voor het eindklassement. Voor C-pupil Mathijs Kwakman was de gang naar het hoogste treedje van het podium een nieuwe ervaring.

Naast de 3 gouden AV Pijnenburgers waren er ook 3 zilveren lopers. Hier voor zorgde Diederik van der Vliet (D-pupil), Rahel Bellinga (V40) en C-junior Aad Schuilenburg, die zijn clubgenoot Luc van Wessel hierdoor naar het brons verwees.

Derde plaatsen waren er verder voor A-pupil Pablo Velt en B-pupil Rens Ploeg die zijn makker Ralph-Karsten van der Vliet van het podium stootte.

Bij de Senioren Korte Cross was Jasper Smit verrassende de snelste AVP-er voor good-old Vincent Hofmann. Bij de 10km cross liet Maarten Haegens met zijn 36.41 zien dat hij weer hersteld is van de Zevenheuvelenloop.

Uitslagen Houtwijk Kerstloop.

Halve Marathon: M40: 12. Jos Bloem 1.27.08; 16 Titus Blom 1.29.36; M50: 12. Stef Rasch 1.33.13; 13. Theo van de Beek 1.34.06
5 Kilometer: 47. Harry Beurskens 24.07

Het Atletiekcongres: Een must om bij te zijn!

Op zaterdag 23 maart 2013 organiseert de Atletiekunie haar negende Atletiekcongres. Dit Atletiekcongres, met dit jaar als titel 'Samen een sprong vooruit', is inhoudelijk ingericht voor trainers, bestuursleden, commissieleden en andere functionarissen van de vereniging. Jaarlijks nemen honderden trainers en bestuursleden deel aan dit congres, met naast plenaire inleidingen tal van workshops en praktijksessies. Dit jaar is de formule vernieuwd, met voor een deel een apart programma voor bestuurders en trainers. Het Atletiekcongres is dé kennis- en ontmoetingsdag voor de atletiek. Je wisselt waardevolle ideeën uit en komt in contact met andere bestuurders en trainers van verenigingen. Het congres eindigt met een spetterende afsluiting waarin we alle onderwerpen van de dag met elkaar verbinden. Je bent van harte welkom op Nationaal Sportcentrum Papendal. Een must om bij te zijn!

Zie de aankondiging elders in deze Stretcher!!!

Vrijwillig (hardlopen) in de winter...

Toe aan het zonnetje, 15 ° en een terras met een heerlijk drankje zit ik me te verbijten achter het raam, de verwarming op 19 ° en warme chocolademelk onder handbereik. Buiten ligt er (weer) sneeuw en ijs (net niet dik genoeg om te schaatsen) en het hardlopen twee keer in de week wordt een opgave.

Ik zucht nog een keer en bedenk dat ik vast niet de enige ben die uitkijkt naar de lente. Schuld bewust neem ik een slokje van die heerlijke vette chocolademelk en bedenk wat ik zal gaan schrijven.

Het lukt niet, ik ben bang dat ik in een "winter-writersblock" zit en ik besluit dat wat speculaas en chocolade me vast verder helpt.

Nog een beetje meer schuld gevoel verder, denk ik terug aan de afgelopen week. Een week waarin de 2^{de} les van de cursus assistent trainer was, waarbij vaste trainers (vrijwillig) anderen opleiden zodat de assistent trainers op hun beurt weer de vaste trainers kunnen ondersteunen. Een week waarin er toch (voor mij in ieder geval) weer 2 trainingen waren verzorgd zodat ik mijn schuldgevoel kon weglopen en de deur uit kwam ondanks de kou. Een week waarin weer een oproep wordt gedaan aan lopers bij Pijnenburg om zich een woensdagochtend in te zetten zodat kinderen van de verschillende basisscholen weer een fantastische sportochtend kunnen beleven.

Kortom ondanks de kou merk ik dat ik met een warm hart terugkijk op de afgelopen week waarin vrijwilligers van Pijnenburg zich niet uit het (koude) veld laten slaan maar vol overgave doorgaan met allerlei activiteiten zodat we met z'n allen richting de lente kunnen.

Vanuit een warme huiskamer wens ik jullie een goede lente,

Mieke

In gesprek met

Herman Schoemaker een goedlachse man, die A.V. Pijnenburg een warm hart toedraagt! Zijn vele functies, welke hij zo binnen de atletiek bekleedt zijn talrijk zoals o.a. Barhoofd, Materiaalbeheerder, Scheidsrechter, Jurylid, Wedstrijdleider en Starter. Hieruit maken we samen een keuze, hiervan een vraaggesprek tot stand te brengen. Hij benadrukt, eigenlijk alle taken worden met plezier door hem uitgevoerd!

- *Wilt u vertellen over uw veelzijdige functie betreffende materiaalbeheerder?*

Zoals je begrijpt omvat Materiaalbeheerder vele taken, ik zal er een paar als voorbeeld geven. Zorgen dat het desbetreffende te gebruiken

materiaal goed functioneert, indien nodig wordt vervangen. En zeker niet onbelangrijk, het materiaal na de training en wedstrijd door de sporters in het materiaalhok weer wordt terug geplaatst!

We hebben sinds kort via A.V. Altis de beschikking gekregen over een enorme overkapping voor de hoogspringbak, deze hebben we vooraf ter plekke eerst gedemonteerd bij Altis. De opbouw hiervan ga ik gezamenlijk met Paul Romein en Piet Valk realiseren. Uiteraard, zijn we enorm blij met deze aanwinst voor de vereniging.

- *Wedstrijdleider, wilt U omschrijven waarom deze functie zo belangrijk is?*

Zeker wil ik mijn taak omschrijven. Samen met de heer Heerkens en Martha Blauw heb ik de cursus scheidsrechter met succes afgerond.

Daarnaast ben ik ook wedstrijdleider, zodat we wedstrijden van de K.N.A.U. kunnen organiseren.

Zoals je weet hebben we ook de jaarlijkse schoolsportdagen voor Soest en Soesterberg (waar ik invalkracht ben).

Ik vind dat voor de ontwikkeling van de jeugd ontzettend belangrijk, voor zowel ontspanning als lichaamsbeweging.

- *In totaal andere functie bent u als barhoofd, deze betreft communicatieve sociale vaardigheden toch?*

Dat is zeker waar, maar maakt voor mij persoonlijk niets uit. Ik zet bij wijze van spreken zo een andere pet op. Met plezier neem ik deze taak op mij, natuurlijk i.s.m. barmedewerkers die daar eveneens veel vrije tijd in steken.

Ook heb ik ongeveer 10 jaar zorg gedragen voor de inkoop van drank en andere aanverwante zaken.

Mijn vrouw Ineke was hierin ook een belangrijke schakel in het geheel. Op de woensdagavond draai ik bardienst, dan start ik persoonlijk om 18.30 de bar en sluit ongeveer 10.45 uur af en dan zit mijn taak er weer op.

- *Herman, even een filosofisch vraagje heeft het leven u gebracht wat u ervan verwacht had?*

Zo'n vraag nu daar moet ik even over nadenken, hij overvalt mij totaal. Maar Schrijf maar op dat ik hoop op een goede gezondheid tot in lengte van jaren samen met Ineke en onze kinderen en kleinkinderen. En het leven heeft in grote lijnen gebracht wie ik nu ben en mijn positieve instelling heeft mij zeker hierin geholpen!

Mis je nog een vraag, welke ik je beslist had moeten stellen?

Jazeker, ik wil nog aan het geheel toevoegen dat tijdens de evaluatie Sylvestercross vrijwilligersavond via loting elke vrijwilliger een prijs kon winnen. Ik had het geluk, om met mijn gewonnen prijs welke ik uitgereikt kreeg, te gaan zweefvliegen. En weet je wat zo prettig is, op een moment welke mij het best schikt super toch? In het verleden heb ik een ballonvaart al op mijn naam staan. Je begrijpt hoogtevrees heb ik totaal niet!

Ik bedank Herman en Ineke voor de gezellige sfeer, welke ontstond tijdens het vraaggesprek! En de bereidheid mij te woord te willen staan!

Redactrice

Ria van Egdome.



Verjaardagen.

De volgende leden vierten
binnenkort hun verjaardag:

Maart

Joan Paul	1
Annemiek Veenendaal	2
Monique van Pinxteren	2
Bart van de Bunt	2
Laura Loohuizen	2
Vincent Hofmann	2
Ingrid Beerta	2
Christel de Kam	3
Ineke Snoek	3
Sven van Gestel	4
Godfried Hendriks	4
Maarten Muts	6
Ralph-Karsten van der Vliet	6
Martin Schuilenburg	6
Laetitia Mets	7
Adelheid Beelen	7
Anne-Marie Kruls	7
Aad van Heel	7
Lilian Oostindie	7
Lotte Jacobsen	7
Hans Kuijper	7
Harry Janmaat	8
Sanny Wensveen	8
Rianne Bosman	8
Rob Jansen	9
Marjon Wubbe	9
Verna Meeuwissen	9
Antoinette Terberg	9
Niek Visser	11
Arjen Schutte	11
Laetitia Ooms	11
An��lie Klapwijk	12
Wilma Louwenaar	12
Jacques Smeets	12
Eva Thijssen	13
Paula van der Last	13
Peter van de Koolwijk	14
Nelleke van den Berg	14
Angelique Kraeger	14
Erik de Boer	16
Guus Nouwen	16
Kyan Grootveld	16
Kicky de Haan	17
Jos�� Schoonenberg	19
Marloes Faddeg��n	19
Ilse Land	20
Bas de Bruin	21
Henny Lugten	22
Wanda de Bree	22
Frijkje Atsma	23
Carla van der Heijden	23
Floor den Heijer	23
Liam Sakkers	24
Leo Kortekaas	24
Jan Veen	24
Carsten Bruinsma	24
Joke Sax	25
Bart Hilhorst	25
Joanna Lubbersen	25
Jos Sesink	28
Dawy Jipat	28
Anouck Jansen	28
Rens Ploeg	29
Femke Jansen	29
Conny Mout	29
Jeanine van Leijenh��rst	29
Astrid Suijkerbuijk	29
Conny van Zelst	30
Famke Broekhuizen	30
Jo��l de Bree	30

Tineke van Brienens	31
Alice van de Beek	31
<u>April</u>	
Linda Rietvelt	1
Titus Blom	2
Dylan Majoor	3
Astrid Siewers	3
Jos van Keken	3
Tony Gaillard	4
Hans Afman	4
Diederik Wieman	4
Jeroen Grootveld	4
Anke Suijkerbuijk	4
Rik van Zadelhoff	5
Katerijne Slot	6
Irene Middeldorp	6
Esther Houtman	6
Heidi van Keken	7
Eduard Kokelaar	7
Timo van Beek	7
Paul Janssen	7
Cecile den Herder	8
Kees Lugten	9
Renske de Blocq van Scheltinga	10
Ilse de Boer	10
Iet Friele	11
Aad Schuilenburg	11
Lauren van Beuningen	12
Hilbert Scherrenburg	12
Reinier Boeree	13
Lien Lam	14
Michiel Kuper	14
Co Limburg	15
Cees Kooima	15
Martin de Boer	15
Joan Heidinga	15
Marjan v. Etten	16
Henrik Kok	17
Ivo Stolk	17
Marjolein Wasterval	17
Nicole Slagmolen	18
Lia Huijskes	20
Anton Gebbink	21
Jade Hilhorst	21
Harro van Leijenh��rst	21
Peter Steenkamer	22
Joep van Zuilekom	23
Marie-Fleur van der Steeg	25
Henny van Dorrestejn	25
Jan Helwig	26
Trees Veen	27
Wim Rademaker	27
Jacqueline de Groot	27
Joyce Haije	28
Anika Northausen	28
Egon van Geenhuizen	29
Marina van der Ploeg	29
Ineke Marsman	30
Jos Kleverlaan	30
Saskia van de Vuurst	30

Mei

Sandra van de Grift	3
Aart van Renswouw	3
Ad Smits	4
Annelien van der Hoek	6
Marteke Vernhout	6
Clemens Overeem	6
Peter Bloemendal	6
Gerrit Heusinkveld	8
Jenny van Dorrestejn	9
Ben Kersbergen	9
Pauline Krom	9
Hinke van de Kaa	10

Marion van Dorrestejn	10
Simone Marquardt	10
Willemijn Land	10
Roger Hochstenbach	11
Sam de Wolf	11
Arnout Salom��	11
Co Kops	11
Marieke Nijhuis	12
Amber Willems	12
Frans Pels Rijcken	13
Nelleke Boissevain	13
Rina Otten	13
Wilma Stalenhoef	13
Don Zagt	13
Els Klemann	13
Lia van Dijk	14
Hanneke Breteler	15
Gerard van den Berg	15
Jacco Hartkoorn	15
Ron Harkema	17
Tanja Northausen	18
Marieke Verhoef	19
Linda Schuilenburg	19
Jos�� Smits	19
Roos Wortel	19
Engelina Beek	21
Jaap van den Berg	21
Sam Kok	22
Cees Blankestijn	23
Kees van den Breemer	23
Els Hindriks	24
Frans Jansen	24
Antoinette Temmink	24
Aart Steendijk	25
Zsoka Bonta	25
Eline Noorman	25
Frans Hofma	25
Henk Pronk	25
Frans Wisse	25
Wil Verweij	26
Rina Zijlstra	26
Edwine van Ammers	26
Diederik van der Vliet	27
Patricia Daselaar	28
Dani��lla Verhaar	28
Els Schuurman	29
Erik den Oude	30
Kaziban Sert	30
Nienke Wolfs	31

Juni

Peter de Groot	1
Marcel Klarenbeek	1
Tanja Smith	1
Ronald Zijlstra	2
Annette Steenman	2
Claudia van der Heiden	2
Henny van Leek	3
Kevin Land	3
Zalua Tulizeo	4
Ge van Zal	4
Fie Kok	4
Marian Schute	4
Jelmer Nordkamp	4
Erna Tiggelman	5
Germa de Ruig	5
Corine Streefland	5
Fred Hilligeh��kken	5
Fenna Valk	6
Astrid Rasch	6
Desir�� Butzelaar	7
Marga Hulstede	8

Allen hartelijk gefeliciteerd.

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

'Lopen van de maand' – mrt / aug 2013

<i>Dag</i>	<i>Datum</i>	<i>Evenement</i>	<i>Plaats</i>	<i>Starttijden v.a.</i>
Mrt 2013				
ZO	17/03	Gatorade Cross	Nieuwegein	11.00 uur
ZO	24/03	Mijlen van Zeist	Zeist	12.00 uur
Apr 2013				
MA	01/04	Jaarbeurs Utrecht Marathon	Utrecht	10.30 uur
DI	16/04	32 ^e Hellas Zomeravondcup 1	Utrecht	19.00 uur
DI	30/04	Singelloop Wijk bij D.	Wijk bij Duurstede	11.45 uur
Mei 2013				
DI	07/05	32 ^e Hellas Zomeravondcup 2	Utrecht	19.00 uur
ZA	18/05	IJsselsteinloop	IJsselsteinloop	09.30 uur
WO	22/05	32 ^e Hellas Zomeravondcup 3	Utrecht	19.00 uur
ZA	25/05	Eemmeerloop	Spakenburg	11.00 uur
Juni 2013				
WO	05/06	32 ^e Hellas Zomeravondcup 4	Utrecht	19.00 uur
ZO	09/06	Amersfoort City Run	Amersfoort	12.00 uur
ZA	29/06	Utrege Meidenloop	Utrecht	18.15 uur
Aug 2013				
WO	21/08	Gildeloop	Soest	18.40 uur

Van de ledenadministratie.

Het is de afgelopen maanden weer gebleken dat niet iedereen bekend is met de wijze waarop je het lidmaatschap bij AV Pijnenburg kan eindigen.

De procedure is vastgelegd in de statuten van AV Pijnenburg. (artikel 7)

Daarin staat onder lid 5 het volgende:

“Opzegging van het lidmaatschap kan slechts schriftelijk geschieden per 1 januari en per 1 juli, Met inachtneming van een opzegtermijn van een maand.

Een opzegging in strijd met het hierboven bepaalde doet het lidmaatschap eindigen op het vroegst toegelaten tijdstip, volgende op de datum waartegen was opgezegd.”

Dat betekent dus dat opzeggingen voor 1 december of voor 1 juni dienen gebeuren bij de ledenadministratie.

Tegenwoordig worden opzeggingen via e-mail ook toegestaan.

(bij e-mailadres ledenadministratie@avpijnenburg.nl) Ook is er een mutatieformulier waarmee je de opzegging kan doorgeven. (in postbakje ledenadministratie bij de ingang)

Opzeggen via de trainer is dus duidelijk niet toegestaan daar dit te vaak niet wordt doorgegeven.

Bij opzeggingen na de limietdata wordt in principe de contributie voor het komende half jaar geïnd.

Het ledental is op dit moment 846 personen. (26 februari)

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie	Bondsnummer
Jade Thijssen	Soest	12-dec-12	Pupil A	796420
Levi van der Vlies	Soest	15-dec-12	Pupil C	796423
Renske Beets-Andringa	Leusden	15-dec-12	Recreant	796406
Gerard de Weerd	Soest	22-dec-12	Recreant	796426
Bert Hoorn	Soest	31-dec-12	Recreant	559809
Gerda Cuperus	Soest	31-dec-12	Nordic Walk	796409
Evert Wijers	Laren	01-jan-13	Diversen	796428
Bernadette de Groot	Soesterberg	02-jan-13	Recreant	796411
Daniëlla Verhaar	Soest	05-jan-13	Recreant	796422
Adrienne Oskam	Soest	16-jan-13	Nordic Walk	796416
Hugo de Vries	Soest	16-jan-13	Recreant	796424
Jona Willems	Soest	21-jan-13	Pupil C	796429
Olof Köllmann	Soest	23-jan-13	Recreant	796415
Floris de Ruijter	Soest	02-feb-13	Mini Pupil	796417
Merlijn Buck	Soest	02-feb-13	Mini Pupil	796408
Kyan Grootveld	Soest	06-feb-13	Mini Pupil	0
Roos Wortel	Baarn	09-feb-13	Pupil B	0
Jelmer Nordkamp	Soest	16-feb-13	Mini Pupil	0
Ab Hooijer	Soest	16-feb-13	Recreant	0
Michael Voet	Amersfoort	23-feb-13	Recreant	0

**Wij wensen deze 20 nieuwe leden sportieve en plezierige jaren toe bij AV Pijnenburg.
Evert van 't Klooster, Ledenadministratie AV Pijnenburg**



Clubkampioenschappen Cross 2 maart j.l.



 **Atletiekcongres**

Atletiek.nl

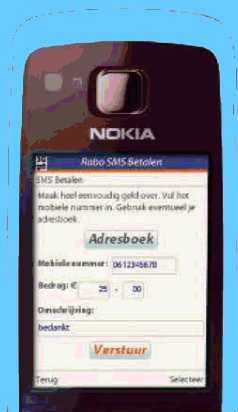
'Samen een sprong vooruit'

Papendal | 23 maart 2013



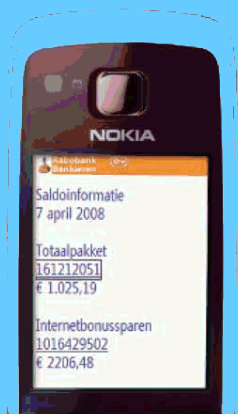
Bellen

- Eenzelfde tarief binnen en buiten de bundel
- Gebruik van het betrouwbare KPN netwerk
- Gratis nummerbehoud en opzegservice



Betalen

- Altijd geld op zak
- Meteen je vrienden terug betalen via 1 sms
- Veilig online betalen met je mobiel



Bankieren

- Saldo checken
- Bij- en afschrijvingen inzien
- Geld overboeken



Vraag bij uw
bank naar het
actie-aanbod

De slimmere deal van **Rabo Mobiel.**

Rabobank. Een bank met ideeën.

Kijk ook op www.rabobank.nl/mobiel
of maak een afspraak bij Rabobank Soest Baarn Eemnes
Telefoon : (035) 609 63 33
E-mail : info@sbe.rabobank.nl



Rabobank