

Mei - juni - juli - aug 2013

A.V. Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald

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

RegioBank 
Zelfstandig Adviseur

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

voor particulieren en bedrijven

THE STRETCHER

Cluborgaan van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Aangesloten bij de Atletiekunie

Oplage 600

Verschijnt 4x per jaar

26^e jaargang No. 2

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:	Rob van Beek	Turfstreek 179, 3766 HV Soest	Tel.: 6023467
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 Dorrestein, Dymen van Emst, 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, Loes Nel, 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

Rob van Beek	Penningmeester	Rob van Beek, Turfstreek 179, 3766 HV Soest	Tel.: 6023467
--------------	----------------	---	---------------

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	mkjanmaat@gmail.com	Tel.: 06-46166413

WEDSTRIJD ORG. COMMISSIE v_woc@avpijnenburg.nl

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

WEDSTRIJD ATLETIEK COMMISSIE wac@avpijnenburg.nl

Edgar Cukier (vz)	Eemstraat 6 Soest	Tel.: 6017421
Rahel Bellinga	Zwaluwenweg 9 Soest	Tel.: 6014959
Berend Drenth	Braamsluiper 16 Maartensdijk	0346 213556
Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51 Soest	Tel.: 5430677
Ben Kersbergen	Larixlaan 7 Soest	Tel.: 06 15951167
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.:	pupjunwedsecretariaat@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
Junior A,B	€ 180,= / jaar
Junior 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
vacature		

TECHNISCHE 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 SCHOOLSPOORTDAGEN

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

7 september 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: Start van de Open Kampioenschappen Blauwe Paaltjes
foto rechtsboven: Bas Land zegevierde in Hilversum op de 400 m. horden
foto linksonder: Edgar Cukier en Ester van de Grift genieten bij de Beerchase
foto rechtsonder: Wie was deze Blauwe Morph? Wij weten het, jullie ook?

Ontwerp voorzijde: Chris Hulstede

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

Van de voorzitter

Nu ik dit schrijf denk ik terug aan de geweldige pupillenwedstrijd die vandaag op onze baan plaatsvond. Bijna 300 deelnemers is een geweldig aantal. Helaas waren de temperaturen te laag voor de tijd van het jaar, maar hier hadden de vele vrijwilligers en begeleidende ouders meer last van dan de pupillen zelf. Er werd fanatiek gestreden, een prachtig gezicht, zoveel activiteit op onze baan!

Nu ik het toch over de baan heb, deze is inmiddels ook officieel goedgekeurd, hetgeen betekent dat wij hierop ook wedstrijden kunnen houden volgens de reglementen van de Atletiek Unie. Met dank aan Jan Veen, die voor ons alles coördineerde, maar ook de vrijwilligers die o.a. het oude hekwerk verwijderden, als eigen bijdrage van AVP in de totale kosten. Zo kunnen we de komende jaren weer vooruit met ons prachtige atletiekcomplex. Dat zal ook nodig zijn, want de gemeente houdt momenteel de hand op de knip als het gaat om investeringen (zo zien wij graag het parkeerterrein nog eens echt goed ingericht). Dit totdat de door de Raad vastgelegde structurele bezuiniging van € 500000 op jaarbasis is ingevuld. Dan is er weer een investeringsruimte van € 200000 om achterstallig onderhoud weg te werken. De Sportvisie is inmiddels aan de Raad gepresenteerd en evenals vele anderen uit de Sport heb ook ik een aantal punten onder de aandacht van de raadsleden gebracht. Begin juli moet deze Visie worden vastgesteld. Vervolgens kan de uitwerking gaan plaatsvinden en zal duidelijk worden wat e.e.a. voor onze club gaat betekenen. Duidelijk is al wel dat de Pas-Partout regeling die de clubs aan de gemeente betaalden als een bijdrage voor het gebruik van de accommodaties komt te vervallen. Daar tegenover moeten we gaan huren c.q. het onderhoud voor eigen rekening gaan nemen. Een ingrijpende wijziging, maar deze biedt ook kansen. Uiteraard is de insteek van het Bestuur dat een verhoging van de contributie tot het uiterste moet worden voorkomen. Of dat mogelijk is, zal de komende tijd blijken. Sport in Soest, en atletiek in het bijzonder,



Wethouder Jannelies van Berkel

moet voor een ieder bereikbaar blijven!

Op 8 juni staat de **Dag van Pijnenburg** gepland. Bedoeld voor onze leden om eens breder kennis te maken met hun club. Velen nemen deel aan een onderdeel van alle activiteiten, maar hebben geen idee wat er nog meer gebeurt. Laat staan wat hiervoor nodig is aan vrijwilligersinzet! Komt allen, want het wordt een bijzondere Pijnenburgdag!

Ook kijk ik tevreden terug op onze Algemene ledenvergadering van 20 maart j.l. Een groot aantal leden was daarbij aanwezig en stemde niet alleen in met het Jaarverslag 2012 en de begroting 2013, maar hoorde ook een toelichting van onze wethouder Bewegen, mevrouw Jannelies van Berkel, over de toen nog op handen zijnde Sportvisie. Verder werd ingestemd met de verdere uitwerking van het voorstel tot wijziging van de Bestuursstructuur van onze vereniging in het kader van het Strategieproject. Doel hiervan is te gaan werken met kortere lijnen, betere communicatie en meer duidelijkheid over taken en verantwoordelijkheden. Er zal nog wel wat tijd over heen gaan voordat dit is uitgewerkt, want dit heeft heel wat voeten in de aarde. Tot slot werd met veel dank afscheid genomen van onze penningmeester Saskia van de Vuurst en werd haar opvolger Rob van Beek met applaus ontvangen.

Tenslotte een vreemd verschijnsel binnen onze club: de Bevrijdingsloop, een prachtige nacht (estafette) loop van Wageningen naar Soest om het bevrijdingsvuur op te halen. Door André van Zadel gecoördineerd met het 4/5 mei comité van Soest. Een ieder die hieraan heeft deelgenomen is letterlijk wild enthousiast over de loop, de sfeer en de uitstekende voorzieningen als begeleidende bus, eten, drinken etc. En toch kost het ieder jaar weer enorm veel moeite om deelnemers te vinden. Gelukkig waren er op het laatst nog een aantal aanmeldingen zodat we dit jaar met een dikke 20 lopers konden afreizen naar Wageningen, voor een heerlijke loop met goed weer. Houdt dit eens in de gaten voor volgend jaar, ook dan is het de bedoeling dit te herhalen in de Nacht van 4 op 5 mei. Tot slot, want de tijd gaat hard, zitten we inmiddels in de meteorologische zomer. Niet dat



*De gaande Penningmeester
Saskia van de Vuurst*



*En de komende Penningmeester
Rob van Beek*

dat alle dagen te merken is, maar er zitten mooie dagen tussen! Voor de meesten betekent dit ook dat de vakantie er aan zit te komen. Wellicht wat minder sporten, maar wel even lekker genieten. Ik wens jullie

allen een heel goede vakantie toe met veel mooi weer!
Met sportieve groet,

Evert ten Kate

Oud voorzitter AV Pijnenburg overleden

Op 30 april is op 70-jarige leeftijd na een langdurige ziekte Piet Moree overleden.

Piet Moree heeft zich jaren voor de sport (met name hockey en atletiek) in Soest ingezet. Reeds bij SO Soest-Atletiek en later AV Pijnenburg bleek hij een uitstekend bestuurder. Hij was ondermeer lid van de groep, die jarenlang de Pijnenburgcross organiseerde. Dezelfde groep organiseerde ook de van Dam Stratenloop in Klaarwater. Beide lopen zouden een grote invloed hebben op de vereniging met deelnemersaantallen boven de 1000 lopers. En dat was eind 70-er begin 80er jaren heel veel. Toen zijn kinderen (Eelco en Kasper) op de vereniging kwamen, trad hij tot het bestuur toe en volgde later Wim Klarenbeek op in het bestuur van de Sportstichting. Op de achtergrond speelde hij een rol bij de tot stand komen van de atletiekbaan. In tijden, waar het in de discussie om de atletiekbaan tussen vereniging en de gemeente hard aan toe ging, had Piet het vermogen de contacten met de gemeente te handhaven. Hij was voor mij, als voorzitter, in die tijd een grote steun. Na het opheffen van de Sportstichting (1988) werd hij later nog korte tijd voorzitter van Sportfederatie Soest (vertegenwoordiger van hockey).

Piet Moree was iemand, die meedacht en men moest met goede argumenten komen om hem te overtuigen. De laatste jaren ging zijn gezondheid achteruit. Vorig jaar maart troffen wij ons nog en konden prachtige anekdotes uit het verleden weer oprakelen. Ik kijk met respect terug op een inspirerend en positief denkend mens, met wie het een voorrecht was samen te werken. Begin dit jaar hadden we nog een afspraak staan, helaas verslechterde zijn gezondheid en zou het er niet meer van komen.

Ik wens mede namens de vereniging zijn vrouw Truus en de kinderen veel kracht toe in deze moeilijke tijd.

RENÉ VAN ZEE

Oud-voorzitter AV Pijnenburg

Clubrecord Susanne van der Hoeven

Bij de 2^e seniorencompetitie wedstrijd in Almere op 2 juni j.l. verbeterde Susanne van der Hoeven bij het onderdeel hinkstapsprong het 9 jaar oude clubrecord van haar oud-trainster Nadine de Goede. Susanne haar 10.59m. was goed voor de eerste plaats en 3cm voorbij het oude clubrecord.

Ook de 400m horden van Nikki Klarenbeek in 66.54sec. was goed voor de winst.

Mede door de 34.54m. speer van Susanne van der Hoeven en de 1.55m hoog van Jente Frints behaalde de dames van AV Pijnenburg een betere score dan vorige keer en mogen ze hopen op een plaats in de landelijke finale.

Bij de mannen verraste Vincent Hofmann als invaller bij het kogel stoten. Met 9.33m. scoorde hij onverwacht heel veel punten.

Een heel stuk noordelijker liep V50+ Esther Uitdehaage een zeer knappe marathon in 4.01.37.

Uitslagen Senioren Competitie Almere

Heren: Menno Blom: 100 12.01, 200m 25.10; Bas Land: 100m 12.54, 400mh 59.40; Marco Jansen ver 6.29, hoog 1.75; Vincent Hofmann discus 26.03; kogel 9.33; 1500m 4.14.44; Renee Camper polshoog 2.40; Timo van de Beek 400m 55.76; 1500m 4.10.14; estafette 4*100m 46.37

Dames: Dewi Posthuma 100m 13.53, 400m 64.88; Caressa Blanckestein kogel 9.24; Jente Frints hoog 1.55; 200m 29.80; Susanne van der Hoeven speer 34.54, hss 10.59 (CR); Milou Verboom kogel 9.05, discus 24.58; Nikki Klarenbeek ver 5.12, 400mh 66.54; Anke Suijkerbuijk 800m 2.27.83; 3000m 12.00.64; estafette 4*100m 55.38

VAN DE REDACTIE (juni 2013)

Eigenlijk hoeven we het in deze Stretcher niet meer over het weer te hebben: het was de afgelopen tijd gewoon 'prutweer'. Misschien is het geen echt woord, maar iedereen begrijpt vast wel wat er mee bedoeld wordt. Met al dat slechte weer over de gehele wereld, hoeven we ook voorlopig niet meer te praten over de opwarming van de aarde.

Maar weer of geen weer de sportbeoefening bij Pijnenburg gaat altijd gewoon door. Er zijn natuurlijk wel leden die bij slecht weer een keertje verstek laten gaan, maar de meeste Pijnenburgers trekken zich daar over 't algemeen weinig van aan. Half april startte er zelfs een nieuwe FitStart. Zo'n kleine 70 deelnemers hadden zich aangemeld voor de onderdelen 'Hardlopen', 'Powerwalken' en 'Nordic walken'. Inmiddels zijn zij begin juni al weer halverwege hun FitStart-programma. Het heeft tot nu toe nagenoeg alleen maar positieve reacties opgeleverd. En dat ondanks het allesbehalve mooie lenteweer. Het enige dat volop aan de Lente doet denken, is het door de kantinecommissie ingekochte Lentebier van de Gulpener Bierbrouwerij. Hoewel ook dat niet zonder slag en stoot (lees: aandringen) tot stand is gekomen. Zelfs enkele leden van de Wedstrijdgroep zijn aan de Lentebok gezien. Helaas voor de fervente liefhebbers van dit soort bier is de voorraad ervan beperkt. Mogelijk is het op voordat deze (armzalige) lente voorbij is!

Diverse loopevenementen behoren rond dit tijdstip alweer tot het verleden. Te noemen zijn: de Rotterdamse Marathon (half april), de Blauwe Palenrace (begin mei) en de Beerchase (19 april). In deze 2^e Stretcher van het jaar kunnen jullie er meer over lezen.

In het overzicht 'Lopen van de maand' wordt al vooruit gekeken naar de Loopevenementen in de 2^e helft van dit jaar, te beginnen met de Gildeloop op woensdag 21 augustus.

Nog even en de vakantieperiode staat weer voor de deur. Begin juli eindigt ook het FitStart-programma. Hopelijk kan iedereen, hetzij in eigen land hetzij ver(der) weg van een fijne vakantie genieten. Het LOPEN mag op zijn tijd ook best even op een wat lager pitje gezet worden. Zij die trainen om toch vooral te presteren, zullen daar waarschijnlijk anders over denken en gewoon verder gaan met het afwerken van hun individuele trainingsschema.

Het jaar is met deze Stretcher alweer halverwege. Er verschijnen nog 2 Stretchers dit jaar, een in september en een in december, waaraan de twee Gerarden hun medewerking verlenen. Inmiddels heeft zich een dame gemeld die wel interesse heeft in het (mee)maken van de Stretcher. Ook heeft Mieke Janmaat, al redactiecommissielid, zich al verder verdiept in de totstandkoming van ons clubblad. Maar daarmee is het probleem van de opvolging nog niet opgelost. Een echte 'Trekker/Trekster' van de Stretcher wordt nog node gemist én gezocht. Mogelijk is er onder de leden iemand die grote affiniteit heeft met het maken van Clubbladen en Clubmagazines. Laat hij/zij zich dan melden zodat een geruisloze overdracht en overgang mogelijk wordt.

Tot slot wenst de Redactiecommissie jullie allen een mooie vakantie en dito zomer met veel buitenplezier en voor de iets mindere momenten een fijn leeshalfuurtje met deze Stretcher!

Groeten van de Redactiecommissie, Gerard vd Berg.

Twee nieuwe Leden van Verdienste



Tijdens de in maart gehouden Algemene Ledenvergadering zijn Loes Nel en Dymen van Emst benoemd tot Lid van Verdienste.

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



Jacco de Bruin
UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1 3768 HT Soest - Zuid
035-6012857 www.jaccodebruin.nl

slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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

Impressie Eerste Soester Weidelooop 2 juni 2013





Hospice De Luwte

Gevraagd: zorgvrijwilligers

Het werken in het Hospice vergt niet alleen geestelijke maar ook lichamelijke kracht. Als zorgvrijwilliger ben je ca. 2 dagdelen per week (incl. weekend) beschikbaar.

Vrijwilligers voor Hospice de Luwte gezocht

Sinds de start in 2007 heeft het hospice veel betekend voor mensen uit Baarn, Soest, Soesterberg en omgeving. Het hospice is een bijna-thuis-huis aan de Julianalaan met uitzicht op de Soester Eng. Hier kunnen 4 gasten verblijven, mensen met een levensverwachting van maximaal 3 maanden. De (eigen) huisarts is samen met de verpleegkundige verantwoordelijk voor de medische zorg. In het hospice werken bijna 70 vrijwilligers. De vrijwilligers verzorgen de gasten; van het wassen van de gasten tot het verzorgen van de avondmaaltijd en het bieden van een luisterend oor. Dit doen zij 24 uur per dag, 7 dagen in de week.

Annette Steenman, één van de leden van AV Pijnenburg Soest, is zorgvrijwilliger in het hospice. *"Sinds april 2012 ben ik als zorgvrijwilliger werkzaam in het hospice. Een dienst in het hospice is eigenlijk nooit hetzelfde als de vorige. Het zorgen voor de gasten en hun familie geeft mij veel voldoening. Er is ruimte voor een traan, maar zeker ook voor een lach. In het hospice heb ik altijd het gevoel van saamhorigheid"*.

Om dit belangrijke werk te blijven doen, is De Luwte op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Een achtergrond in de verzorging is helemaal niet nodig. Nieuwe vrijwilligers worden ingewerkt door ervaren vrijwilligers en verpleegkundigen. Het werk geeft je veel terug. Voldoening, iets wezenlijks betekenen voor anderen en een onderdeel zijn van een fijn en betrokken team van vrijwilligers.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Annette Steenman, zorgvrijwilliger (06-48356946) of Wilma Mout, coördinator vrijwilligers Hospice De Luwte (06-53749092) of kijk op www.hospicedeluwte.nl.

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



Bevrijdingsvuur ophalen in Wageningen.

Op zaterdagochtend 27 april, voor de ochtendtrainingen, kwam nogmaals het verzoek om mee te lopen vanuit Wageningen. Eigenlijk vond, en vind ik, dat er uit elke groep toch wel 2 lopers mee zouden kunnen gaan, waarop Rian na de training zei, Els wij gaan meedoen, toch!

En zo geschiedde. Rian had ook Steef nog meegekregen en zo gingen we zaterdagavond, eerst nog een groepsfoto voor de bus, rond 22.00 uur allemaal de bus in van Jan van Dijk op weg naar Wageningen.

We waren voorzien van voldoende eten en drinken en er waren ook genoeg zitplaatsen. Geen idee wat ik precies ging doen. Ja het vuur ophalen en hardlopen, maar precies hoe of wat?!

We waren al vroeg in Wageningen en gingen op zoek naar de inschrijftent waar ook nog weer een groepsfoto werd gemaakt. De sfeer zat er al goed in. Ondertussen ook nog Arnout opgepikt, één van de hardlopers uit de Run4fun-groep. Hij woont in Wageningen en ging met ons mee terug naar Soest lopen. Daarna naar het centrum waar we een soort plaats, vak kregen toegewezen van waaruit wij later zouden vertrekken om het vuur op te halen.



Eigenlijk heb ik alles daar omheen gemist, er was namelijk veel te zien, dus alle toespraken zijn een beetje langs me heen gegaan. Ook omdat ik van Arie, de begeleider op de fiets, de fakkel in mijn handen kreeg zodat ik het vuur mocht aanpakken en ook daarvan wist ik niet hoe dat precies zou gaan. Maar uiteindelijk ging alles vanzelf, hadden we de fakkel overhandigd gekregen en gingen we richting bus.

Bij de bus allemaal nog omkleden, plassen, noem maar op wat je allemaal moet doen voor je gaat lopen. Daar gingen we op weg. Één fietser voor, een groep renners, daarachter 2 fietsers wederom als begeleiding en de rest in de bus die met ons mee bleef rijden praktisch de hele tocht.

Als ik erop terugkijk was het eigenlijk alleen maar genieten. Ja, we hadden zeker het weer mee, maar ook de groep, de begeleiding vanuit André die alles in de gaten hield, de EHBO-ers, de begeleidende fietsers. Het is echt geweldig om zo de nacht door te rennen en het zo ochtend te zien en horen worden.

Wanneer je weer in de bus wilde stak je een arm omhoog en de bus stopte, wilde je er weer uit, dan riep je dat en werd er zo snel dat kon weer gestopt en ging je weer mee rennen.

Elke keer wanneer ik net weer in de bus zat en de anderen buiten zag lopen wilde ik er eigenlijk toch ook weer uit om maar niets daar te missen. Heb voor mijn doen ook veel gelopen, maar helemaal prima!



Bij terugkomst bij AV Pijnenburg kregen we een heerlijk ontbijt om daarna nog met de hele groep naar Museum Oud Soest te lopen om het vuur daar te overhandigen aan de burgemeester. Ook daar was de verzorging weer prima. Ik heb echt genoten.

Ik schrijf dit stukje omdat ik het echt iedereen kan aanraden eens mee te doen. Niets moet!
Heb voorheen niet geweten hoe leuk dit is. Dus wat mij betreft tot volgend jaar.

Els Klemann.

(meer foto's zie de website)

GEZOCHT

AV Pijnenburg is op zoek naar iemand die de atletiekbaan in de gaten houdt op onderhoudstechnische zaken

Voor informatie, vraag bijzonderheden aan Jan Veen of Evert ten Kate

Een Communicatie medewerker

Voor informatie, vraag Paul Romein b.romein@inter.nl.net

Een secretaresse

**Ter vervanging Marianne Verwoert,
secretariële ondersteuning voor het bestuur**

Voor informatie, Marianne Verwoert marianneverwoert@hotmail.com

Lay-out man/vrouw The Stretcher

Voor informatie, Gerard Boeren gaboeren@tiscali.nl

DRINGENDE OPROEP

Nog maar ... 2 Stretchers te gaan en dan ...

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

Zo nee, dan is er straks misschien ...

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

Dus Pijnenburgers

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

VOORAANKONDIGING

**Feest / dansavond Vrijwilligers AV Pijnenburg
Zaterdag 28 september**

Eind augustus krijgen alle vrijwilligers van AV Pijnenburg een uitnodiging.

Zet deze datum vast in je agenda!

Selina van der Vliet 2^e In Marathon van Enschede.

Na twee keer winst in de ½ marathon wedstrijden die ze als voorbereiding had gedaan, stond Selina van der Vliet aan de start van de marathon van Enschede.

Deze oudste marathon van Nederland ging over uitstekende wegen wat samen met de aangename temperatuur en de weinige wind ideaal was voor een snelle tijd.

Halverwege kwam Selina door op 1.30.21uur en met een klein verval finishte ze in 3.03.47uur als 2^e bij de V35-45.

Een dik PR. wat weer een stimulans is voor de zomertrainingen met als doel een najaarsmarathon onder de magische 3 uur grens en richting het meer dan 20 jaar oude clubrecord van 2.58.13uur van Henny Pot.

Op dezelfde dag stond Adry de Klein aan de start in Antwerpen. Dezelfde gunstige weersomstandigheden maar veel stroken met oudervetse klinkers en kasseien.

Halfweg kwam Adry Klein door in 1.30.30 waarna hij door oplopende pijnklachten aan de knieën het tempo iets moest laten zakken. Om uit te komen op 3.10.42uur.

De klassering was nog niet bekend, maar vorig jaar zou deze tijd brons opleveren bij de M50+ Een prima tijd dus.

Timo van Beek zocht het dichter bij huis.

Bij de Spieren voor Spieren City Run in Hilversum liep hij een prima 33.45min. op de 10km. Gevolgde door zijn clubgenoten Jeroen Verboom en Tim van der Hoeven in resp. 37.13 en 40.45min.



Selina van der Vliet

Contact advertentie

Gezocht :

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



Neem contact op met :

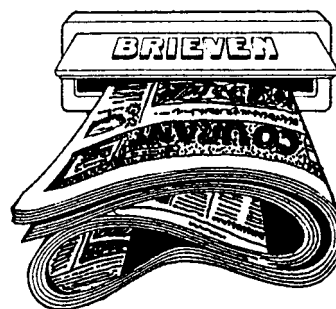
Hans Nota Optiek

Van Weestraat 87 te Soest

Telefoon 035.6017120

WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE

SOESTER COURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weestraat 227 - 3761 CD Soest

E-mail: soestcrt@wanadoo.nl www.soestercourant.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, opleggers, kogel terugrollers, ballen verzamelaars en startblok

tot uitslagen verwerkers, harkers, lat neerleggers. Voor elk wat wils dus.

Het chronoloog is compact; het eerste onderdeel rond de klok van 15:00 uur. Natuurlijk is het geen deel van de dag wilt helpen. Aanmelden kan heel www.a-games.nl onder het kopje Contact.

begint om 11:00 uur en we eindigen de dag enkel probleem als je slechts een bepaald eenvoudig en snel via de website www.a-games.nl

Met sportieve groet,
Rob Land

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

KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij



Computeraccessoires



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

Onmisbaar in elk kantoor

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



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



"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.

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.

Toptijden voor Pijnenburg-lopers.

Het atletiekzomerseizoen begint aardig op gang te komen.

Zo ook de goede prestaties van de Pijnenburgleden.

In het Pinksterweekend kwamen op diverse plaatsen in het land atleten van Pijnenburg in actie.

In Tilburg vond maandag de T-meeting plaats. Sander Abrahamse wist zowel op de 200 m. als de 400 m. toptijden op de klok neer te zetten. Deze jonge senior liep de 200 m. in 22.86 sec. en de 400 m. in 51.27 sec. D-junior Henrik Kok wist op de 1000 m. binnen de 3 minutengrens te komen. Hij won in Tilburg in de tijd van 2.58.52 min. Bas land wist op de 400 m. horden niet zijn p.r. van donderdag (58.57 sec.) te verbeteren. Nu kwam hij uit in 58.94 sec.

Bij nationale baanwedstrijden te Hoorn opende A-junior Antoon van Beek zijn zomerseizoen met een 1500 m. De pupil van Nico Voicu liep deze afstand in een mooi 4.02.09 min.

Bij de Wageningen –Trackmeeting liep A-juniore Nikki Klarenbeek de 100 m. in 13.68 sec. en de 200 m. in 27.46 sec.



Antoon van Beek, hier bij N.K. indoor, liep een sterke 1500 m. in Hoorn.

Geslaagde onderlinge regiowedstrijd.



Reinder Boekhof na zijn geslaagde discuspoging.

Omdat er weinig wedstrijdaanbod is voor de junioren C/D, besloten diverse regioverenigingen om een aantal onderlinge wedstrijden te organiseren. De eerste was vrijdagavond bij de a.v. Pijnenburg. Juryleden werden door de verenigingen zelf geleverd. Er was een kort programma (discuswerpen, kogelstoten, hoogspringen en verspringen). Het programma duurde slecht 1.30 uur. Ondanks de regenbui in het begin kon de wedstrijd toch doorgaan.

De opvallendste prestatie kwam op naam van de Zuidwal-atleet Ruben Rigter die het discuswerpen won met 32.95 m. Mooie prestaties van de Pijnenburg-atleten waren: Reinder Boekhoff-discus 30.51 m., Jimmy van Velzen-hoogspringen 1.53 m. en Bo de Beer-discuswerpen 17.73 m.



***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.

We zien je op 8 juni toch?

Henny Pot, Paul Romein

Snelle 800 meters van Pijnenburglopers.

Dinsdag was de afsluitende 800 m. van de Amersfoortse baancompetitie. Met een tweede plaats in 1.59.9 min. was Jeroen Verboom de snelste Pijnenburger. Vlak achter hem werd Timo Verbeek vierde in 2.04.5 min. Opnieuw deed D-junior Henrik Kok van zich verrassen. Zijn 800 m. tijd was 2.16.6 min. De overige tijden van de Pijnenburg-lopers waren: Bart van de Bunt 2.11.0 min., Jos Bloem 2.20.0 min., Eric den Oude 2.24.3 min. en Martin Stolk 2.24.8 min. In het eindklassement werd Jeroen 9e en Timo 10 e.



Jeroen Verboom wist op de 800 m. binnen de 2 min. grens te blijven.

D-Junioren in landelijke top-10

Onze D-junioren hebben afgelopen zaterdag 25 mei zeer goede zaken gedaan. Bij Altis in Amersfoort werden tijdens de tweede competitiewedstrijd bijzonder goede prestaties behaald. Bij zes van de negen onderdelen ging de winst naar het eerste jongens team van AV Pijnenburg. Het eerste onderdeel de 4 x 80 mtr estafette werd door onze junioren met overmacht gewonnen in een tijd van 42.88 seconden. En de heren bleven keer op keer de onderdelen winnen. Bij het hoogspringen won Jimmy van Velzen overtuigend met een sprong van 1,60 meter. Henrik Kok won in een prachtige tijd van 3,02.67 de 1.000 meter. Rik Barlo won het speerwerpen met 29,60 meter én het kogelstoten met 10,17 meter. Tenslotte schreef Jimmy van Velzen ook de 80 meter sprint op zijn naam in een absolute top-tijd van 10.48 sec! Ook de andere atleten van dit team realiseerden goede prestaties. Lennart Gijssen sprong bijna 4 meter ver en liep de 80 meter Horden in een goede tijd van 15.23 sec. Enno Braaksma wierp de discus naar een afstand van 16,33 meter. Oscar de Groot wierp respectievelijk 15,70 meter met de discus en 19,32 meter met de speer. Youri de Kruijf tenslotte sprong een heel mooi persoonlijk record bij het hoogspringen: 1,30 meter. Bij het kogelstoten noteerde hij 7,65 meter. Met deze prestaties staan deze mannen dik in de top 10 van de landelijke D-junioren competitie. Als de derde en laatste wedstrijd (op 22 juni as) ook op deze wijze afgesloten wordt dan plaatsen zij zich rechtstreeks voor de landelijke finale op 14 september. Duimen maar!!

Bericht van Jaap en Mea van den Berg (juni 2013)

Vrijdag 31 mei ben ik samen met Mea vertrokken naar Moldavië. Daar in de Hoofdstad hebben we zondag 2 juni resp. de hele en halve marathon gelopen. We waren daar de enige Nederlandse deelnemers. Dat is niet zo gek, want vele Nederlanders weten niet eens waar het land precies ligt. Omdat het een zeer arm land betreft, hebben we gelijk de gelegenheid te baat genomen om voor de kinderen schoolspulletjes, vooral penningen, mee te nemen. Wij wisten dat we ze daar gelukkig mee konden maken. Maandag 3 juni 's middags keren we terug naar huis.

Dan 3 weken later, zo tegen eind juni, gaan we naar Wales om een bijzondere natuurmarathon te doen. Dat wordt niet alleen lopen maar ook klauteren en meer van dat soort bewegingen. Ook daar zijn we tot nu toe de enige Nederlanders, die zich ingeschreven hebben. In de volgende Stretcher zullen we verslag doen van onze reis- en marathonervaringen in deze landen.



Open Soester Blauwe Palen Kampioenschap Uitslag 2013



Heren:

1. Stefan Leeflang 15.02min
2. Arnout Salome 15.15min.
3. Gijs van Korlaar 17.17min.

Dames:

1. Anouska van Leeuwen 19.25min.
2. Anke Suijkerbuijk 19.33min.
3. Nienke Wolfs 19.50min.

Ludiek:

1. De Rups: Els Joosten, Antoinette Huijsman, Marion van Doorn, Saskia van de Vuurst, Aart Steendijk, Henk en Cees Blankestijn, Ronald van Bommel
2. Jur Elzinga
3. Noortje Storm/Michelle Witteveen

Jeugd:

Jongste Deelnemer: Thomas Krul
Snelste jongen: Chris Wantan
Snelste meisje: Sandra van de Grift

Foto's: Jade Hilhorst



Trainingstijden baanseizoen 1 april t/m eind september 2013

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	06-15179987
Vrijdag	baan	17.00 – 18.15 uur	Tim Mout	06-15179987

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

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

**“De Pijnenburgt”
is van zondag 21
juli
t/m vrijdag 16
augustus gesloten,
zaterdag 17
augustus
is het weer
geopend!**

	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	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



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

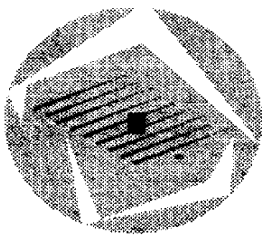
*Duur van de behandeling 45 minuten.

SCHEMA BARDIENST 2013

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
juni	1	Herman Schoemaker	Monique Faase	6023377	Annet Korver	6018633
	8	Ton Ruepert	Annette Steenman	6090808	Gert de Bree	6016118
	15	Marga Boeren	Petra Houtman	6029113	Wilma Hoogenboom	6023361
	22	Wim van Dijk	Marga Boeren	6021171	Marie Hornung	
	29	Gerard Boeren	Joyce Stol	6012323	Jos Bloem	06 38062933
juli	6	Leo Kortekaas	Willemijn Land	5337354	Jan Schuurman	6029286
	13	Herman Schoemaker	Nelleke Knopper	6025957	Hilda v d Heiden	6010139
	20	Wim van Leek	José van Dalen	6029134	Marga Bos	6016883
	27	Kantine wegens vakantie gesloten				
aug	3	Kantine wegens vakantie gesloten vanaf ZONDAG 21 JULI t/m VRIJDAG 16 AUG.				
	10	Kantine wegens vakantie gesloten				
	17	Ton Ruepert	Philip Parlevliet	6016096	Fenna Valk	6016096
	24	Herman Schoemaker	Ivonne Berenschot	06-39025505	Willy Versteegh	6013156
	31	Leo Kortekaas	Marijke Bax	6019128	Annemarie Bekker	6027731
sept	7	Gerard Boeren	Anneke Dijkman	6022218	Jacqueline Greven	6037858
	14	Wim van Dijk	Jacqueline v. Harmelen	033 4757031	Yvonne Lip	6024209
	21	Marga Boeren	Ben Mobach	0346 213351	Ardi Brouwer	6019674
	28	Ton Ruepert	Joke Sax	6022712	Els Klemann	6017814
okt	5	Herman Schoemaker	Annet Korver	6018633	Kaj Untersalmberger	0334555329
	12	Wim van Leek	Ton v. Daatselaar	6010384	Els Hindriks	6037095
	19	Gerard Boeren	Ria Hol	0343 431590	Marleen Stolk	6025862
	26	Leo Kortekaas	Trudy v. d. Deijssel	7070458	Henny Lugten	6028870

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

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

Terug in de tijd



Harry Ketelaar, Menno Lievers, René van Zee en Marcel Klarenbeek

Annet Verhoeven.

Annet is al vele jaren trainster van een A groep bij onze club, maar wat velen niet weten is, dat zij ook een zeer verdienstelijk zwemster is.

Afgelopen januari vond in Nijverdal het open Nederlands kampioenschap Masters korte baan plaats.

Onze Annet is daar EERSTE geworden op de 50 meter schoolslag in een tijd van 52.47

Op de 100 meter werd zij vierde in een tijd van 2.03.66.

Ook op de 50 meter vrije slag werd zij vierde in een tijd van 48.34.

Met deze prestaties heeft zij zich gekwalificeerd voor de EK welke in september van dit jaar zullen worden gehouden.

In het eerste weekend van mei waren er opnieuw Nederlandse Kampioenschappen maar nu lange baan.

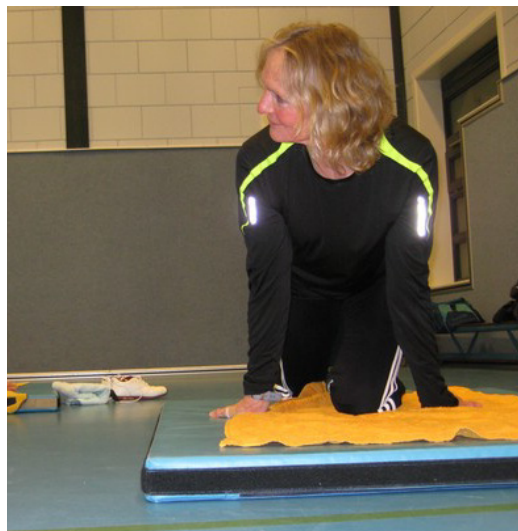
Ook hier werden door Annet mooie resultaten geboekt te weten:

Brons op de 50 meter vrije slag estafette,

Zilver op de 50 en de 100 meter schoolslag.

Met deze laatste 3 medailles weet Annet zich ook geplaatst voor de Wereldkampioenschappen Masters in Montreal in Canada.

Een trotse A groep



Nieuw: Gediplomeerde hulptrainers bij AVP

Op maandag 8 april zijn **Mieke Janmaat, Nicole slagmolen, Mieke Musolf, Rico van Dalen, Mevlut Kocer en Richard Voorintholt geslaagd voor de opleiding ALT2!!**

Zij zijn de gloednieuwe, door de Atletiekunie gecertificeerde, hulptrainers van A.V. Pijnenburg!

De cursus bestond uit vier workshops, stage-trainingen bij verschillende trainingsgroepen en een mondeling eindgesprek. Alle zes kunnen zij de taken van een looptrainer overnemen, om zo de belasting voor de looptrainer te verminderen. Hierdoor kunnen trainingen gemakkelijker en veiliger verlopen.

Het is voor AV Pijnenburg een hele nieuwe functie en een goede kwalitatieve versterking voor het trainer team.

De meeste hulptrainers zijn nu al ingezet bij de fitstart of zijn actief bij hun eigen loopgroep.

We hopen dat de nieuwe hulptrainers het in de komende jaren heel erg naar hun zin zullen hebben als hulptrainer en natuurlijk ook gewoon als atleet/loper. Sommige hulptrainers zullen misschien verder gaan met het volgen van verder opleiding en dat is natuurlijk ook heel goed voor het trainer team van AVP!

Ook zou het fantastisch zijn wanneer in het komende jaar nog meer lopers het leuk vinden om aan deze korte instap trainerscursus te gaan deel te nemen!

Omdat we de functie van hulptrainer nog niet kennen bij de recreanten, hier een overzicht van wat een hulptrainer allemaal kan en doet.

1. Inhoud van de functie van Hulptrainer:

- helpt de trainer met zijn werkzaamheden voor, tijdens en na de training.
- werkt op aanwijzingen van de trainer.
- heeft kennis van de normen en waarden van de loopsport en van de loopgroep waar hij assisteert
- kent de gebruiken en regels van AV Pijnenburg.

2. De Hulptrainer voor, tijdens en na de training:

- kent het programma van de loopgroep waar hij assisteert.
- wordt door de trainer van de groep geïnformeerd over plek en de route waar de groep traint
- Is, samen met de trainer, op tijd aanwezig voor de training. De richtlijn voor trainers is om een kwartier voor begin van de training aanwezig te zijn.

3. Voorbeeldfunctie

Een hulptrainer geeft, net als de trainer, het goede voorbeeld aan de groep:

- in sportief gedrag
- bij het oversteken van wegen
- aan de juiste kant van de weg te lopen
- door te stimuleren van het ophalen van de achterste lopers etc....

4. Verder....

- Vormt samen met de trainer een team en is het tweede paar ogen dat kijkt naar de groep.
- Let op juiste kleding van zichzelf en de lopers. (i.v.m. weersomstandigheden)
- Helpt de trainer bij het opbouwen en afruimen van de materialen.
- Kan gevraagd worden om tijdens de training op een plaats op het parcours te staan om lopers te coachen.
- Kan in bepaalde situatie terug lopen met een geblesseerde van een groep.
- Kan samen met de trainer signaleren wanneer een loper verkeerd schoeisel aan heeft. (bv tennisschoenen)
- Indien mogelijk is het verstandig dat de hulptrainer meedraait met reanimatie bijscholingen.
- Signaleert gebeurtenissen in de loopgroep en communiceert hierover met de trainer
- Drinkt na de training een kopje koffie mee met de groep.
- Evalueert na elke training met de trainer.
- Heeft basiskennis van onderdelen van de training en van de looptechniek.
- De hulptrainer ondersteunt bij bijzondere activiteiten van de groep
- Ondersteunt bij de begeleiding van wedstrijden.

De hulptrainer wordt, naast dat hij loper is bij AVP, ook echt lid van het trainer team en neemt deel aan het trainersoverleg, kan deelnemen aan interne scholingen etc.

Kortom Mieke, Mieke, Nicole, Rico Mevlut en Richard, goed gedaan veel succes wij zijn heel trots en zegt het voort zodat we in de toekomst meer begeleiding kunnen inzetten bij de trainingen!

Het cursusteam Marieke Co en Marlon

Beerchase

DEELNEMERS BEDANKT!

Vrijdag 19 april heeft er weer een mooie editie plaatsgevonden van de Beerchase! Wij zijn erg blij met de enorm grote opkomst.
Zowel deelnemers als toeschouwers enorm bedankt voor deze gezellige avond!

VRIJWILLIGERS BEDANKT!

Het grote succes van deze editie is mede te danken aan een aantal vrijwilligers die zich enorm hebben ingezet voor en tijdens deze avond.
Graag willen wij van deze gelegenheid gebruik maken om iedereen te bedanken die hier aan hebben bijgedragen.



UITSLAGEN

Plaats	Teamnaam	Tijd
1	De 3 Muskietiers	7:52
2	Bier en Bieten	8:13
3	Running 2000	8:14
4	Menkoeren	8:21
5	Oost West, op bier lopen we best	8:26
6	Rasch Running Team	8:54
7	Fit 2	9:04
8	Tripel Heren	10:05
9	De bierbuijken	10:29
10	De buijkjes	10:31



Suikerziekte en sportbeoefening

Inleiding

Nog niet zo lang geleden kregen mensen met suikerziekte vaak van hun arts te horen dat ze maar niet meer moesten sporten. Tegenwoordig wordt daar gelukkig anders over gedacht. De combinatie suikerziekte en lopen is met enkele spelregels prima mogelijk. In dit artikel zal uitgelegd worden welke deze spelregels zijn.

Wat is suikerziekte?

Suikerziekte, waarvan de Latijnse benaming diabetes mellitus is, is een stofwisselingsziekte. De oorzaak is een tekort aan het suikerverwerkend hormoon insuline, dat gemaakt wordt in de alvleesklier. Met behulp van insuline kan glucose (suiker) door de cellen uit het bloed worden opgenomen. Als er te weinig insuline aanwezig is, leidt dat tot te hoge bloedsuikerwaarden in het bloed, terwijl de cellen zelf over te weinig suiker (=brandstof) kunnen beschikken. Deze niet door de cellen te gebruiken suikers wordt met de urine uitgescheiden. Met deze suikers wordt ook extra water uitgescheiden, waardoor iemand die aan suikerziekte lijdt veel zal plassen en veel dorst zal hebben. Iemand met suikerziekte zal zich als regel niet fit voelen en, afhankelijk van de ernst van de suikerziekte, uiteindelijk ook vermageren. De suikers worden immers door de nieren uitgescheiden uit het lichaam en kunnen dus niet door de (spier)cellen als brandstof benut worden.

Behandeling van suikerziekte

Er zijn twee typen suikerziekte te onderscheiden:

Type I ontstaat meestal op jeugdige leeftijd. Bij dit type suikerziekte produceert de alvleesklier nauwelijks of geen insuline meer. De behandeling bestaat uit het meerdere malen per dag injecteren van insuline. De hoeveelheid van dit suikerverwerkend hormoon moet afgestemd zijn op de hoeveelheid suikers (glucose) en meelspijzen (koolhydraten) die gegeten worden en de energie die (onder andere bij sportbeoefening) wordt verbruikt.

Type II ontstaat meestal op latere leeftijd (doorgaans boven de 40 jaar). Bij dit type suikerziekte werkt de alvleesklier niet goed meer en/of zijn de cellen relatief ongevoelig voor de werking van het suikerverwerkend hormoon. Veelal is er bij de mensen die dit type suikerziekte krijgen sprake van overgewicht. De behandeling van dit type suikerziekte bestaat in eerste instantie vooral uit een dieet dat, indien noodzakelijk, aangevuld wordt met bloedsuikerverlagende tabletten of insuline-injecties.

De behandeling van beide typen suikerziekte is er op gericht om normale suikerwaarden in het bloed te handhaven. Dat lukt niet altijd.

Het grootste gevaar is dat de bloedsuikerspiegels in het bloed (veel) te laag worden (hypoglycemie). In eerste instantie kan dat gepaard gaan met bleekheid, transpireren, moeheid, trillen en wazig zien. In dit stadium kan het eten of drinken van zoetigheid of meelspijzen (b.v. suiker of een boterham belegd met jam) nog helpen. De symptomen kunnen echter ook erger worden. In het ergste geval kan er

bewusteloosheid en zelfs levensgevaar optreden, waarbij er snel medische hulp gezocht moet worden. Ook te hoge bloedsuikerspiegels (hyperglycemie) kunnen optreden, wat gepaard kan gaan met een droge mond, veel plassen, hoofdpijn en vermoeidheid. In het algemeen levert dit minder acute problemen op, maar uiteindelijk zullen er zeker chronische klachten ontstaan door beschadiging van de verschillende organen. Er zullen dus wel maatregelen getroffen moeten worden om deze bloedsuikerspiegels te normaliseren.

Het is dus van belang dat de bloedsuikerspiegels frequent gecontroleerd worden. In eerste instantie zal een arts deze bloedsuikerspiegels (laten) controleren (door een verpleegkundige). In tweede instantie zal het mensen met suikerziekte vaak aangeleerd worden hoe ze zelf hun bloedsuikerwaarden kunnen bepalen (zelfcontrole). Zij prikken zichzelf dan in de vinger en bepalen de suikerwaarde dan door middel van een glucostick. Zij zijn als regel ook heel goed in staat om de hoeveelheid tabletten of de insulinedosis op de uitslag hiervan aan te passen (zelfregulatie).

Suikerziekte en sportbeoefening

Bij sport wordt extra energie verbruikt. Energie die nodig is om spierarbeid te leveren. De spieren krijgen voornamelijk energie uit suikers (glucose), meelspijzen en vetten. Beide brandstoffen zijn aanwezig in de spieren en worden via het bloed aangevuld. Wanneer de spieren veel brandstof nodig hebben bestaat de kans op te lage bloedsuikerwaarden. Gewoonlijk treedt dit niet op, doordat de concentratie van insuline door het lichaam zelf hierop wordt afgestemd. Door iets te eten of te drinken (b.v. sportdrank) zorgt iemand ervoor dat zijn suikerspiegels aangevuld worden. Bij mensen met suikerziekte is deze afstemming verstoord. Het risico van (veel) te lage of te hoge bloedsuikerspiegels is aanwezig.

Als de bloedsuikerspiegel voor aanvang van de sportbeoefening goed is, bestaat het risico dat er ten gevolge van de sportbeoefening een te lage bloedsuikerspiegel ontstaat. Om deze te lage suikerspiegel (hypoglycemie) te voorkomen, zal de dosis tabletten of insuline verminderd moeten worden en/of moet men extra suiker of meelspijzen eten. Het is echter moeilijk om aan te geven hoeveel er aangepast moet worden. Dit hangt af van het type sport, de duur en de intensiteit. Zelfcontrole en het opdoen van ervaring zijn hierbij onmisbaar.

Als de bloedsuikerspiegel voor aanvang van de sportbeoefening (veel) te hoog is, wordt sportbeoefening tijdelijk afgeraden. Door de verstoring van het samenspel van de hormonen bestaat dan namelijk het risico dat de bloedsuikerspiegel nog meer gaat stijgen, wat de gezondheid en natuurlijk ook de sportprestatie negatief kan/zal beïnvloeden.

Effecten van bewegen en sporten

De voordelen van (sportief) bewegen en sporten zijn legio. Bewegen en sporten zijn bij uitstek manieren om sociale contacten te leggen en fitter te worden. Niet alleen verbetert de algemene conditie en worden de spieren en botten sterker, maar ook de werking van insuline zal verbeteren. Die verbetering vindt niet alleen plaats tijdens de inspanning zelf, maar ook nog vele uren erna. Regelmatig bewegen of sporten kan de behoefte aan bloedsuikerverlagende tabletten of insuline dus vaak verminderen. Onder regelmatig bewegen en sporten wordt verstaan dat iemand 3 tot 4 keer per week gedurende minimaal 20 tot 30 minuten aaneengesloten bezig is, met bijvoorbeeld wandelen, fietsen of lopen.

Er zijn aanwijzingen dat regelmatig bewegen en sporten ook een positief effect heeft op het voorkomen van de lange-termijncomplicaties van suikerziekte. Denk bij deze langetermijneffecten bijvoorbeeld aan een slecht gezichtsvermogen en een verminderde weefsel doorbloeding en daardoor verminderde belastbaarheid van het hart en de benen. Bijkomend voordeel van sportief bewegen en sporten is dat het gewicht van mensen met een te hoog vetpercentage (te dikke mensen) in het algemeen afneemt. Natuurlijk is het van belang dat het bewegen en het sporten met de behandelend arts doorgesproken wordt. Juist ook bij mensen met suikerziekte is het belangrijk dat de duur, de intensiteit en de frequentie van het bewegen en de sportbeoefening langzaam opgebouwd wordt.

Welke sport is het meest geschikt?

Voor personen met suikerziekte zijn vooral de duursporten geschikt. Binnen de atletiek is dat met name het lange-afstand lopen. Bij lopen is de duur en de intensiteit van de sportbeoefening goed te doseren, wat van belang is bij de (zelf)regulatie van de suikerspiegels in het bloed. Als er (nog) geen sprake is van complicaties behoren ook de andere takken van de atletiek tot de mogelijkheden. Natuurlijk moet het plezier in de sport voorop staan.

Het is altijd van belang dat de trainer en eventueel ook de medesporters op de hoogte zijn van de suikerziekte en dat zij weten wat zij moeten doen bij verschijnselen van te lage suikerwaarden in het bloed (namelijk snel opneembare suikers geven of deskundige medische hulp inroepen).

Samenvatting

Suikerziekte is een stofwisselingsziekte, waarbij er een (relatief) tekort is aan het hormoon insuline. Insuline is nodig om suikers vanuit het bloed in de (spier)cellen op te nemen. Bij het instellen van een therapie is het belangrijk dat de suikerspiegels in het bloed zo goed mogelijk geregeld worden. De therapie is afhankelijk van het type en de ernst van de suikerziekte. (Duur)Sportbeoefening kan een gunstig effect hebben op de bloedsuikerspiegels en het verloop van de ziekte. Begeleiders en medesporters dienen te weten wat ze moeten doen bij verschijnselen van de ziekte.

“Tijd voor (Gilde)Feesten”



Ook na de wissel van de teamcaptains in 2012, mag AVP ook in 2013 tijdens de Gildefeesten de garderobe weer verzorgen. Het is niet alleen gezellig maar het brengt ook nog wat op voor de club. De opbrengst komt geheel ten goede aan AV Pijnenburg.

Medio juli hangt de inschrijffijst weer in de hal en we hopen weer op een enthousiaste bezetting. De rekken waren vorig jaar voorzien van nummers wat erg prettig werkte, maar zeg het niet verder, want anders moet ik vrijwilligers teleurstellen! Het is van 19 augustus tot en met 26 augustus het globale programma staat hieronder.

Programma:

Donderdagavond

Dance Fever

Vrijdagavond

Koningsbal voor gildeleden en gildevrienden

Zaterdag 24 augustus

Overdag: Toertochten, Volkspaardenfeest, Volksspelen, Kampioen- en Prijsschieten

Feestavond: met Vibe en optredens van Party Animals, T-spoon Reloaded

Zondag 25 augustus

Viering met Gilde-eer in de H. Familie

Zondagmiddagconcert, Koningsschieten, Kampioen- en Prijsschieten

Zondagavond Hollands Glorie met Total Eclipse en Lesley Williams, Gino Graus en Sieneke

Maandag 26 augustus

Seniorencontactmiddag

Maandagavond 538 DJ's On Tour

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

Fitstart 2013 – brede opzet een succes. Fitstarters zijn goed bezig - veel animo en enthousiasme.

Op maandag 15 april 2013 is de fitstart van start gegaan. Het FitStart programma bestaat dit jaar uit de onderdelen Power Walking, Nordic Walking, Hardlopen rustige opbouw en hardlopen normale opbouw. Voor de bekende fitstart is dit een perfecte uitbreiding van het aanbod. De doelen voor het Power Walking en de Nordic Walking zijn heerlijk ontspannen een uur wandelen en de techniek van het Nordic Walking onder de knie krijgen. Ook het hardlopen is opgedeeld in 2 varianten om beginnende lopers op zijn/haar eigen niveau te leren hardlopen. Dit met als doel om plezier in het lopen te krijgen en na 25 lessen verder te gaan met hardlopen. Aan het eind van de fitstart zijn de hardlopers, afhankelijk van hun mogelijkheden, in staat om 10 tot 15 minuten of 15 tot 25 minuten ontspannen te kunnen hardlopen.

Veel animo voor deelname en 19 trainers aan de slag
Dit jaar is er weer bijzonder veel belangstelling voor de fitstart. Maar liefst 80 personen hadden zich aangemeld om deel te nemen. De trainingen worden gegeven op

de maandagavond en donderdag avond. Ook de omvang het trainerscorps is uniek. Maar liefst 18



trainers verzorgen, onder coördinatie van Jur Elzinga, de trainingen. Er wordt per onderdeel vanuit één uitgebalanceerd trainingsprogramma gewerkt. Het trainersteam van de fitstart 2013 bestaat uit de volgende trainers:

Power Walking: Marjan van Etten en Joke van Hamersveld;

Nordic Walking: Wil Suiker, Carolien van der Salm, Joke van Hamersveld en Loes Nel;

Hardlopen Rustige opbouw: Marlon van Zal, Ad van den Brul, Yvonne Sebel, Rico van Dalen en Richard Voorinholt;

Hardlopen Normale opbouw: Jur Elzinga, Jos Klevelaan, Erna Tiggelman, Mevlut Kocer en Mieke

Janmaat;
Hardlopen beide groepen: Frans Wisse, Frans Jansen en Dymen van Emst.

Kortom een heel trainersteam geeft afwisselend training aan de FitStarters.

Enthousiast aan de slag met het trainingsprogramma

Tijdens de eerste training werden de fitstarters hartelijk ontvangen, is er algemene informatie gegeven en de eerste stappen zijn gezet. Daar waar bij het hardlopen bijvoorbeeld tijdens de eerste training is begonnen met een kernprogramma van 7 keer 1 minuut dribbelen en een afsluiting (ook wel toetje genoemd) van 2 minuten dribbel. Gedurende de trainingen wordt de omvang rustig aan vergroot.



Natuurlijk maakt naast de kern, een goede warming-up, loopscholingsoefeningen en een cooling-down elke training onderdeel uit van het programma. De trainingen zijn afwisselend voor beginnende Power walkers, Nordic Walkers en hardlopers. Ze worden regelmatig verrast door de mooie trainingslocaties waar AV Pijnenburg over kan beschikken. De vorderingen van de fitstarters is na de 10^e training al duidelijk zichtbaar. De deelnemers van de fitstart krijgen regelmatig complimenten en applaus van andere lopers van AV Pijnenburg. En dat verdienen ze. De deelnemers zijn enorm enthousiast. De opkomst bij de trainingen is hoog. Ook zijn deze fitstarters enorm leergierig en bezitten ze over een groot

doorzettingsvermogen. En onderling ontstaat er al een mooie samenhang. Bij het inwandelen is het echt niet stil in de groep, maar iedereen spreekt met iedereen. Het is voor de trainers van de fitstart bijzonder leuk om aan een gemotiveerde groep training te geven. En velen hebben al aangegeven graag ook na de fitstart verder te willen. Het ligt in de bedoeling om één nieuwe groep te formeren. Op de foto's zien jullie een deel van de fitstarters en enkele trainers in beweging.

Namens het FitStart trainersteam 2013,
Jur Elzinga

Good practice

**afkomstig uit Nieuwsbrief St>rt mei 2013
Atletiekunie)**

Pijnenburg investeert fors in opleiding trainers

Atletiekvereniging Pijnenburg investeert al jaren flink in het opleiden van hun trainers. Recent werd gestart met een opleiding tot assistent looptrainer (ALT niveau 2). Een betrekkelijk nieuw, maar succesvol concept, want



Marlon van Zal

hierdoor beschikt de vereniging nu over extra hulptrainers.

De Atletiekunie gaf de nodige ondersteuning. Een verslag van een ondernemende vereniging, die het heft in eigen handen neemt.

Woensdagavond bij AV Pijnenburg te Soest. Tientallen recreantleden stromen toe. Mutsen op, handschoenen aan, want het is nog steeds erg fris voor de tijd van het jaar. Daar staat tegenover dat het een uurtje langer licht is en de baan eindelijk vervuild kan worden voor een training in de vrije natuur. De trainers en assistent-trainers zijn herkenbaar aan een fluoriserend geel jack met daarop het woord 'trainer'. Pijnenburg is met 838 leden een vrij grote vereniging met naar verhouding veel recreatieve lopers (618). Er zijn dan ook vijftig recreanttrainers actief bij de vereniging.

Aanpak

Hoe zorgt AV Pijnenburg voor voldoende (hulp)trainers? Marlon van Zal is als opleidingscoördinator nauw

betrokken bij de vereniging. Zelf heeft ze de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam gevolgd en is ze werkzaam als beleidsmedewerker sport bij de gemeente. Van Zal weet als geen ander dat het werven en trainen van nieuwe (hulp)trainers een continue proces is. Zeker bij een club als Pijnenburg, waar het bestand aan recreatieve trainers uit relatief oudere vrijwilligers bestaat, die ook wel eens geblesseerd raken of om andere redenen moeten afhaken. Van Zal: 'Vanaf 2009 hebben we in samenwerking met de Atletiekunie elk jaar een nieuwe lichting trainers afgeleverd. In 2010 en 2011 leidden we in samenwerking met de Atletiekunie looptrainers niveau twee (LT2) en looptrainers niveau drie (LT3) op. We hadden daarbij veel geluk dat we in 2009 eerst tien praktijk-begeleiders hadden opgeleid. Die waren hard nodig voor onze cursisten die daarna de opleidingen trainer niveau twee en drie volgden. Toen we in 2012 alles hadden afgerond, werden de opleidingen door de Atletiekunie herzien. Dit maakte het voor ons mogelijk om intern een cursus voor assistent looptrainer (ALT2), trainingsniveau 2, te organiseren. Dit was precies zoals wij het voor ogen hadden: laagdrempelig en toegankelijk. Deze hulptrainers helpen de looptrainers met hun werkzaamheden voor, tijdens en na de training. Zoals materiaal klaar zetten, helpen bij het oversteken, extra ogen en oren in de groep.'

Flyer

'Aan de daadwerkelijke start van de cursus, die ik samen met collega-trainer Marieke Geerlings geef, is het nodige vooraf gegaan. Zo maakten we eerst in de Trainerscommissie een uitgebreide planning, waarin we van week tot week beschreven wat er te gebeuren stond: van het opstellen van de cursusinhoud tot het werven van cursisten toe. De uitgebreide toolkit die we van de Atletiekunie ontvingen, vormde een goede hulp bij de voorbereidingen, zoals bij het opstellen van een [flyer](#). Het zou een goed idee zijn om standaard publicatiemateriaal aan de toolkit toe te voegen. In die flyer probeerden we zo duidelijk mogelijk te beschrijven wat de opleiding inhield en welk niveau het betrof. We vertelden nadrukkelijk dat de cursus niet opleidt tot zelfstandig trainerschap, maar dat het om een functie als hulptrainer ging. Ook specificerden we de doelgroep en beschreven we kort de inhoud van de verschillende workshops. Uiteindelijk vonden we zes geschikte deelnemers. Met ieder van hen hielden we

een intakegesprek en er was een gezamenlijke informatiebijeenkomst na de zaterdagtraining. Dat vergemakkelijkte het zoeken. Zo kom je er achter of de verwachtingen van een cursist reëel zijn en hoe gemotiveerd een deelnemer is.'

Cursus

'De cursus bestond uit een viertal workshops van ongeveer twee uur per keer. Daarnaast observeerden de deelnemers tweemaal een training en assisteerden ze ook tweemaal bij een training. De cursus werd afgerond met een eindgesprek. Inhoudelijk kwamen de volgende vragen aan bod: Wat houdt loopsport in? Wat is een goede training? Hoe leiding te geven aan een groep? En tot slot kijken de deelnemers terug op de cursus en worden de leerervaringen tegen het licht gehouden. Deze onderdelen worden allemaal beschreven in de toolkit van de Atletiekunie. Maar het was fijn dat we ook de vrijheid hadden om wat zaken toe te voegen en weg te laten. Zo wijdde de toolkit een hele workshop aan wedstrijdathletiek, terwijl wij voornamelijk recreatieve lopers trainen. Bij ons kwam dat overigens ook wel aan bod. We gaven de huiswerkopdracht om een trainer mee te helpen met de clubkampioenschappen. Daarnaast voegden we ook een praktijkoefening toe, waarin we de cursisten de lopers nog eens extra lieten observeren. Die extra praktijkopdrachten vinden we belangrijk omdat de leerstof dan ook beter blijft hangen'.

Evaluatie

'Wel zou ik verenigingen die ook een dergelijke opleiding willen starten, aanraden om dit niet in de winter te doen. Wij stonden vaak in de ijzige kou naast de baan. Voor het geven van feedback moesten we eerst de kantine weer in. Dat komt het overbrengen van de leerstof niet ten goede. Verder zou het goed zijn om de opleiding niet alleen zelf, maar ook samen met de Atletiekunie te evalueren, zodat opleidingen in de toekomst nog beter aansluiten bij de behoefte van cursisten en de opleiders'.

Atletiekunie enthousiast

Medewerker opleidingen Annelies Bolk van de Atletiekunie zegt dat de Atletiekunie heel enthousiast is over het initiatief van AV Pijnenburg. 'De vereniging maakt goed gebruik van de toolkit, maar vaart tegelijkertijd ook haar eigen koers. De leden krijgen door het wervingsmateriaal en het intakegesprek een goed beeld van de inhoud van de cursus. In de rest van Nederland gaat het ook goed. We zijn vorig voorjaar gestart en hebben sindsdien al zo'n 760 assistent trainers opgeleid. We willen daarom graag op dezelfde voet doorgaan en ook in 2013 veel leden de kans geven het assistent-trainerschap op zich te nemen. En het zou natuurlijk helemaal mooi zijn als een flink deel van deze mensen een vervolgopleiding bij de Atletiekunie wil gaan doen', aldus Bolk.

Tekst en foto's: Mariëtte Zeedijk

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARD

Bako
openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring



STUJSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

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

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



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest
035-6014832

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

Dag en nacht bereikbaar

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

Trainsters en Trainers AV Pijnenburg

Loopgroepen

Harry Beurskens	033 - 48 06869
Rian Biesterveld	035 - 60 17239
Steef Biesterveld	035 - 60 17239
Herma Boonstra	035 - 60 20226
Trudy van den Brink	035 - 62 80992
Ad van den Brul	035 - 60 15602
Rina van den Brul	035 - 60 15602
Etty Drenth	0346 - 213 536
Jur Elzinga	035 - 60 21605
Liek Emous	035 - 75 15256
Dymen van Emst	035 - 60 17028
Anton Gebbink	035 - 60 20292
Marieke Geerligs	035 - 54 45084
Jan de Groot	035 - 60 24061
Hans van Hees	035 - 60 26618
René Hilhorst	035 - 60 25474
Chris Hulstede	035 - 60 11470
Frans Jansen	035 - 60 23609
Anouk van Keken	035 - 60 11545
Jos van Keken	035 - 60 21940
Patrik Kleinegris	035 - 60 13260
Jos Kleverlaan	035 - 60 30554
Anita Klifman	035 - 60 23848
Co Limburg	035 - 60 21271
Loes Nel	035 - 60 10747
Hettie Oude Kempers	035 - 60 29639
Yvonne Sebel	035 - 60 37373
Erna Tiggeleman	035 - 60 23271
Piet Valk	035 - 60 13423
Jan Veen	035 - 60 17313
Wim van de Veen	035 - 60 23245
Annet Verhoeven	035 - 60 11411
Frans Verweij	035 - 60 19946
Christiaan Wattel	035 - 60 12885
Frans Wisse	035 - 60 21703
André van Zadel	035 - 60 21560
Gé van Zal	035 - 60 11722
Marlon van Zal	035 - 60 21605
Silvia van Zomeren	035 - 60 18580

Nordic Walking

Ingeborg Dijke	035 - 60 28165
Dymen van Emst	035 - 60 17028
Joke Hamersveld	035 - 52 61360
Loes Nel	035 - 60 10747
Caroline van der Salm	030 - 22 93075
Wil Suiker	035 - 60 25284
Jan Veen	035 - 60 17313
André van Zadel	035 - 60 21560

Power Walking

Marjan van Etten	035 - 60 25106
Joke Hamersveld	035 - 52 61360
Lidy van Herwaarden	035 - 60 14314
Sacha Hilhorst	035 - 60 25474
Marga Hulstede	035 - 60 11470

Wedstrijd

Wim van Dorresteyn	035 - 60 20727
Ben Kersbergen	035 - 50 90770

Lente 2013 brrr...

Met een nieuwe stretcher in aantocht wordt het tijd om een stukje te schrijven.
Om inspiratie op te doen lees ik het stukje van de vorige keer nog eens terug. Daar schreef ik over de winterkou en warme chocomel. Ik eindig de column met iedereen een goede lente toe te wensen. Echter uit mijn raam kijkend valt de regen met bakken uit de lucht en zet ik de verwarming nog maar eens een graadje hoger.

Lente 2013, eerst is het koud en droog en dan slaat het weer om naar koud en nat. Maar door de “diehards” onder ons wordt er gewoon gelopen en getraind.
Helaas houdt een blessure me gedwongen op het fietszadel in plaats van in mijn hardloopschoenen. Dat betekent ook een beetje minder feeling met het kluppie maar wel veel medeleven (vanuit mijn warme huiskamer) met de lopers op de woensdagavond en de zaterdagochtend als de groep in de regen en de kou aan het trainen is.

Nee, die warme huiskamer is natuurlijk helemaal niet waar.
Terwijl de groep lekker buiten in de bossen traint, sloof ik me uit in de sportschool en dat is balen. Hoewel ik in de sportschool geen last heb van het weer en na mijn training heerlijk in de sauna kan bijkomen, geeft dit niet dezelfde voldoening als na het lopen met de groep buiten in het bos.

De sfeer van voor, door en met elkaar, het “clubgevoel” dat vind je niet in een commerciële sportschool waar je entree betaald, waar medewerkers hun les afdraaien en waar je het gevoel hebt dat wanneer je er niet bent, je ineens gebombardeerd wordt tot “sportschool-sponser”.

De meeste winst halen ze immers uit de slapende leden. Je kent ze wel. Mensen die als goed voornemen een abonnement nemen, dan even heel fanatiek gaan sporten (meestal 4 weken) en vervolgens nooit meer komen.

Enfin ik moet het er nog even mee doen en hoop gauw samen met de groep weer te genieten van het lopen in de ZOMERZON!!!

De hartelijke groeten van Mieke

Bericht van de Sylvestercross.

Het lijkt wat vreemd om zo tegen de zomer iets te vermelden over de Sylvestercross...31 december is nog zo ver weg.

Voor het Bestuur zijn er het gehele jaar door de nodige zaken te doen en eigenlijk beginnen elk jaar op 2 januari de voorbereidingen op de volgende Sylvestercross.

Reden voldoende om ook jullie daarover één en ander te vertellen.

Het Impressieboek, waarin beschrijvend en met foto's wordt teruggeblikt op de welgeslaagde 32^e Sylvestercross, is uitgereikt aan sponsors/suppliers/vrienden en vrijwilligers.

Het uitreiken, door alle bestuursleden, vond zoveel mogelijk persoonlijk plaats. Alleen de moeilijk bereikbare bestemmingen zijn per post bezorgd. Wij ontvingen vele positieve reacties.

Het persoonlijk contact met onze sponsors, suppliers, vrienden en vrijwilligers is van groot belang om onze waardering voor hun steun te laten blijken en om deze steun te continueren.

Het behouden van bestaande en vinden van nieuwe sponsors/suppliers en vrienden is in deze economische moeilijke situatie een hele klus. Hieraan wordt door het Bestuur voortdurend gewerkt.

Onze oproep aan alle AVP-leden om een tegeltje voor de 33^e Sylvestercross te ontwerpen leverde diverse reacties op. Met de enkele ontwerpen nog in portefeuille, hadden we in totaal acht ontwerpen waaruit kon worden gekozen. Dank aan alle inzenders!

Winst voor Selina van der Vliet in 30 van Almere.

In de voorbereidingswedstrijd voor de voorjaarmarathons, de 30km van Almere, liet Selina van der Vliet zien dat ze niet langer kan wachten tot ze van start kan gaan op de marathon. Na winst in de halve marathon van Beek pakte ze nu ook de winst in de 30 km door de koude poolwind van de Almeerse polders. Met ruim 10 minuten voorsprong op de tweede dame en maar 8 mannen voor zich duldend. Wat wel betekende dat ze veelal alleen de wind moest trotseren wat haar goede tijd van 2.11.37uur nog meer cachet gaf. Ook Rahel Bellinga liep bij het NK Halve Marathon in Venlo in puike wedstrijd. Met haar 5^e plaats bij de Masters 40+ en een PR van 1.24.55 (een verbetering van haar oude toptijd met 48 sec.) ging zij heel tevreden huiswaarts.

Bij de Mijlen van Zeist was Daphne van de Waterbeemd met 7.45min. de snelste bij de jeugdloop over 1 Engelse Mijl (1609m). Vincent Hofmann werd 5^e bij de senioren met 1.01.46uur over de 10 E.M.

Eén der ontwerpen wordt nu voorbereid om in productie te worden genomen. Alle ontwerpers ontvingen bericht over de gemaakte keuze.



**SYLVESTERCROSS
S O E S T**

Tot slot meld ik dat wij werken aan het ontwerp van een meer moderne manier om informatie van onze **(Dikke)**

Vrienden van de Sylvestercross in de kantine en in de (VIP-) tent op het parcours te verspreiden. We denken aan een bord waarop met een belettersysteem hun namen kunnen worden weergegeven.

Een digitaal scherm maakt onderdeel uit van dit bord. Doel hiervan is informatie over de **(Dikke)** Vrienden te verschaffen en om wedstrijdbeelden van de vorige cross te kunnen weergeven.

Ad Smits
Sylvestercross

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

Kom je even bij mij praten?

Is zeker van toepassing voor Dawy Jipat, een uiterst beleefd enthousiast meisje van 12 jaar. Zij reageerde erg leuk op de vraag of zij mee wilde werken aan dit interview. Dawy, woont in een schitterende woonomgeving met direct aansluitend een bij uitstek geschikt park waar ze door aanwezigheid van diverse sportfaciliteiten volop sport kan beoefenen!

Dawy, waarom gekozen voor de atletieksport?

Ja waarom gekozen voor de atletieksport? Nu dat zal ik je vertellen, mijn moeder is mijn grote voorbeeld, zij is namelijk erg sportief! Ik begon in eerste instantie met de judosport, maar dat had ik eigenlijk wel gehad na een aantal jaren. En zeker niet onbelangrijk, dreigde ik dik te worden, dat wilde ik uiteraard niet, en besloot net als mijn moeder (zij heeft een mooi atletisch figuur!) De stap te wagen om te kijken of atletiek voor mij eveneens tot de mogelijkheid behoorde.



Hoeveel keer per week train je?

Hoeveel ik per week train, bij de D- junioren train ik 3x per week o.l.v. o.a. mijn trainer Rob Land. Echter, op zondag mag ik ook nog wel eens trainen, dus best intensief toch? Ik neem mijn atletiek uiterst serieus en daar in de toekomst best heel veel in wil bereiken. Dat is mijn uitgangspunt, daarom zet ik mij volledig in en volg alle adviezen van mijn trainers op.

Wat is je favoriete loopafstand, Dawy?

Mijn favoriete loopafstand betreft meer de kortere sprintafstanden zoals 60 en 80 meter, maar de 100 meter is voor mij persoonlijk zeker ook haalbaar. Eigenlijk maakt het mij niet uit als ik maar lekker kan sprinten!

Vertel, tijdens je training krijg je eveneens technische onderdelen, waar gaat je voorkeur naar uit?

Waar mijn voorkeur naar bepaalde technische onderdelen naar uit gaan? Deze heb ik eigenlijk niet, ik vind ze bijna allemaal perfect om uit te voeren. Zoals b.v. ver- en hoogspringen, bij hoogspringen haal ik met gemak 1.15, maar mijn streven is uiteraard 1.25 te halen! Hordelopen gaat bij mij best feilloos af, d.w.z. dat er geen horde bij mij omgaat, super toch? Minst leuke technische onderdelen zijn voor mij speerwerpen en kogelstoten. Ik heb een poging gewaagd om speerwerpen en kogelstoten te beoefenen, maar voor mij beviel het totaal niet. Eerlijk gezegd, vind ik het ook niet vrouwelijk, je krijgt er niet bepaald een mooi lichaam van! Dus voor mij een krachtsport beoefenen, zeker niet!

Heb je door de atletiek, nog leuke vriendinnen gekregen?

Jazeker, maar ook via mijn Basisschool Insinger van groep 8, zij zitten namelijk ook op atletiek. Ons groepje heeft dezelfde uitgangspunten, van doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg. En gekke uitspattingen, nee zeker niet, we zijn samen een stel leuke meiden en dat houden we voorlopig ook zo!

Naast de atletiek, nog hobby's waar je tijd in steekt?

Naast de atletiek, vind ik de sporten van sportvereniging JAB Sport een uitdaging om te beoefenen, deze sport houdt in Kick Fun en Spinning, ja, hoe ik op dat idee kwam? Nu, mijn ouders hebben JAB Sports opgericht en geven namelijk 4 keer per week training in sportcentrum "Optisport" in Soest. Ik wil nog wel even aangeven, dat ik super trots ben op mijn ouders, dat ze door hun inzet dit tot stand hebben kunnen brengen! En weet je wat zo leuk was, tijdens de introductie JAB bij Optisport mocht ik ook lesgeven, super toch? Schrijf eveneens maar op, dat ik tekenen ook erg leuk vind om te doen, dus vervelen dat doe ik zeker niet, dat begrijp je!

Dawy, wat is je lievelingseten, je weet wel waar ze je 's nachts voor wakker kunnen maken?

Nu dat is niet een bepaald een gerecht eigenlijk, dat zijn er diverse zoals het Surinaamse gerecht Roti en Thais eten gaat er bij mij het water van in mijn mond lopen! En wat dacht je van spekkoeke en vegetarische loempia's, smullen maar!!!!

Tot slot bedank ik Dawy, voor haar gastvrijheid. Ze weet op 12 jarige leeftijd, de rol als gastvrouw enorm goed uit te voeren. En haar ouders kunnen uiterst trots op haar zijn! Beleefd en respectvol, heeft zij mij te woord gestaan!

Redactrice, Ria van Egdom.

Op nachtelijk avontuur met het Bevrijdingsvuur

Het is 4 mei. Dodenherdenking is net geweest en een groep lopers verzamelt zich bij Pijnenburg. Zij staan klaar om het nachtelijk avontuur (weer) aan te gaan: In Wageningen het Bevrijdingsvuur ophalen en in estafette naar Soest brengen. Dit gaat in groepjes: de kilometers worden afwisselend afgelegd. De bus van Jan van Dijk staat al klaar om ons te begeleiden. Er wordt nog even een groepsfoto gemaakt. Iedereen aan boord? De lopers, de fietsers en de EHBO-ers? Tijd om te vertrekken! Een kleine groep thuisblijvers zwaait ons uit. In de bus vertelt André aan ons hoe de nacht zal verlopen. Best spannend!

In Wageningen melden we ons als groep, naast nog zo'n 70 andere gemeenten. En dan is het aansluiten in de rij. Er hangt een leuke, gezellige sfeer: zoals altijd onder hardlopers ☺ Er is muziek op het 5 mei plein, tegenover Hotel De Wereld (het hotel waar de capitulatie is getekend).

Om twaalf uur wordt vanuit het Bevrijdingsmonument, waar het eeuwige vuur brandt, de eerste fakkel aangestoken die vervolgens langs 50 mensen, allemaal van verschillende nationaliteit, naar het podium wordt doorgegeven. Daar overhandigt de burgemeester van Wageningen het vuur aan de commissaris van de Koning van Utrecht. Eén voor één worden de gemeenten opgeroepen om naar voren te komen om ook het vuur in ontvangst te nemen. Soest is vrij snel aan de beurt en al hardlopend gaan we weg van het podium, aangemoedigd door de dikke rij mensen langs de kant!!

Nu is er nog rumoer, dat is zo anders dan de rest van de nacht. Zodra we Wageningen uit zijn, merk je al dat de stilte van de nacht over de hardlopers valt. De bus rijdt stapvoets met de groep mee, de fietsers zorgen ervoor dat de lopers de juiste weg nemen en moedigen de lopers aan. Zij zullen de hele nacht doorfietsen (!). De lopers kunnen als ze willen, weer instappen in de bus. Onder het genot van een broodje en wat drinken wordt er nagepraat over de eerste kilometers. Slapen is er dan nog niet bij. De hele nacht blijft er een groep(je) lopen. Na een tweede etappe merk je dat het stiller wordt in

de bus, de meesten liggen languit op de bank en doen een dutje. Als je dan weer wakker wordt en je kijkt naar buiten wordt je eigenlijk uitgenodigd om weer te gaan lopen: Veel polder en weilanden doorkruis je en natuurlijk ook wel eens een winkelstraat. Allemaal in het donker. Af en toe een blaffende hond. Ja zelfs een lama in een wei hebben we mogen begroeten. Zo rond half zes begint het weer lichter te worden, de contouren worden beter zichtbaar en voor een enkele boer begint de dag. Tegen zeven uur komen we in Soest aan bij Pijnenburg. En worden we verwelkomt door een handje vol mensen, de bikkels! Een heerlijk ontbijt staat voor ons klaar. Er is weer energie om de laatste afstand af te leggen met z'n allen: het vuur wordt door Arnout (de jongste) gedragen naar Museum Oud Soest. Samen met de burgemeester en de voorzitter van het 4 en 5 mei comité is dan ook het bevrijdingsvuur in Soest ontstoken.

Lijkt het jou ook leuk om zo iets mee te maken? Maar denk je dat hou ik niet vol? Nou, geloof mij, het geeft juist energie! Je moet niets en mag veel: De een loopt een paar keer 5 kilometer en de ander maakt er een aantal keer 10 of zelfs 15 kilometer van. De een gaat 3 keer lopen de ander misschien 4 of 5 keer. Het maakt niet uit, je bepaalt het zelf! Wat krijg je er voor terug: een nachtelijk avontuur, je ontmoet misschien nieuwe mensen en de ervaring van een nacht sportief

doorhalen!!
Noteer het alvast in je agenda:
4 – 5 mei 2014
Lopen Bevrijdingsvuur.



Van de ledenadministratie.



Soester Weidelooop 2 juni 2013

Mensen die het lidmaatschap bij AV Pijnenburg willen opzeggen dienen dat te doen bij de ledenadministratie voor 1 juli 2013. Direct daarna wordt weer de contributie geïnd voor het tweede deel van 2013. Opzeggen kan via e-mail (ledenadministratie@avpijnenburg.nl) of via een briefje.

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

Opzeggen kan niet via de trainers!

Regelmatig blijkt dat de gegevens van onze leden niet juist zijn.

Geef daarom veranderingen van b.v. woonadres, e-mailadres en telefoonnummers door aan de ledenadministratie.

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

Het ledenaantal is op dit moment (31 mei) 845 personen.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie	Bondsnummer
Doortje van der Heide	Soest	04-mrt-13	Pupil A	803042
Jannie Dam	Soest	04-mrt-13	Power Walk	803040
Christel Gerritsen	Soest	04-mrt-13	Recreant	452004
Jeroen de Wolf	Soest	08-mrt-13	Recreant	803047
Ilse de Wolf	Soest	08-mrt-13	Recreant	803048
Wenneke Oosterman	Bilthoven	18-mrt-13	Nordic Walk	803045
Bernie Mets	Soest	01-apr-13	Diversen	802884
Roos van de Coterlet	Soest	01-apr-13	Diversen	802886
Judith Slabbekoorn	Soest	01-apr-13	Diversen	802883
Rutger Verhaar	Soest	06-apr-13	Recreant	0
Lucas van den Breemer	Soest	10-apr-13	Pupil C	0
Noor Valverde-van Asch	Soest	10-apr-13	Recreant	0
Merel Jongmans	Soest	13-apr-1		
Junior D				
Lotte van de Coterlet	Soest	17-apr-13		
Mini Pupil				
Myla Legall Melendez	Soest	17-apr-13		
Pupil C				
Antoon van Beek	Zeewolde	18-apr-13		
Junior A				
Iris van Korlaar	Soest	22-apr-13		
Recreant Junior				
Babs van Korlaar	Soest	22-apr-13		
Recreant Junior				
Berend Weij	Utrecht	23-apr-13		
Senior				
Peter-Jan Hardenbol	Lexmond	23-apr-13		
Senior				
Karlijn Dankkaart-Verduijn	Soest	23-apr-13		
Recreant				
Arno Brons	Soest	23-apr-13		
Recreant				
Margreet Teuben	Soest	23-apr-13		
Recreant				
Map Soede	Soest	13-mei-13		
Power Walk				
Loek van Buiten	Soest	27-mei-13		
Pupil C				

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

Evert van 't Klooster

Ledenadministratie AV Pijnenburg



Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

Lofzang op het prachtige Bos van Pijnenburg

Tekst: Gerard van den Berg Foto's: Jan Veen

Op donderdag 23 mei maakten wij ons, zoals gebruikelijk op de dinsdag- en donderdagavond, op voor een Nordic Walk trip door het Bos van Pijnenburg. Dagen was het weer slecht, was het koud én juist op die donderdagmiddag hield het op met regenen en brak in het begin van de avond zelfs de zon door.

Enthousiast als wij al jaren onze sport(en) beoefenen, slaan wij gelijk bij het verlaten van het atletiek-complex van AV Pijnenburg direct linksaf het bos in. Dan halen we meteen diep adem om onze longen met de frisse boslucht te vullen. We nemen ons voor om het ons welbekende rondje Stichting, tegen de klok in, te lopen en hopen dat stevig doorstampend met onze Nordic Walking poles in zo'n 6 kwartier voor elkaar te krijgen. Na zo'n 2 kilometer komen we diep achter de Hees voetbalvelden bij de mooie witte boerderij en bereiken we de eerste balk in het bos waar we omheen moeten lopen. Nog niets vermoedend nemen we deze eerste horde en denken we onze weg te kunnen vervolgen, want we willen toch graag voor zonsondergang het bos weer verlaten hebben. Dan echter vallen ons een paar zware voertuigen op, die links in het struikgewas zijn geparkeerd. Het blijken boswerktuigen te zijn. Direct daarna kijken we voor ons en schrikken we toch even heel hevig. Bijna gelijktijdig kramen we uit: Wat is hier in hemelsnaam gebeurd? Onze anders zo mooie vlakke bospaden zijn veranderd in woeste zo goed als onbegaanbare bosstroken met wielsporen zo'n 30 tot 40 cm diep, waar ook nog eens hier en daar water in staat. Mijn metgezel had zoals altijd zijn mobiel bij zich en het leek ons goed dat wat wij waarnamen ook op de foto te zetten.



Even staan we daarna stil om naar de ontstane puinhoop te kijken. Lekker vlot door Nordiccen is onmogelijk. Dan komen de volgende vragen op: Wat gaan we nu doen? Hoeveel wandelpaden zijn op deze woeste wijze vernield? En tot slot waarom is dit alles geschied? Enerzijds verbijsterd en anderzijds ook weer nieuwsgierig besluiten we het verwoeste pad te volgen en gewaar te worden hoe groot de schade aan de paden is en waarom dat allemaal op deze wijze moest plaatsvinden. Zo goed en zo kwaad als het gaat volgen we het pad, meestal was dat alleen mogelijk via het struikgewas aan weerszijden van het pad. We gaan rechtsom, dan direct na zo'n 20 meter linksom en komen dan uit bij ons oude bosbaantje waar menige Pijnenburger de nodige zweetdruppeltjes heeft geproduceerd. We lopen langs de in- en uitgang van het kleinste bosbaantje en komen dan op een grote viersprong. Ook hier is het bospad grondig verwoest. Ik besluit er midden in te gaan



staan, zodat mijn metgezel weer een 'fraaie' foto kan maken. Gelijk ik me in de dikke prut begeef, heb ik goed spijt van deze actie als blijkt dat ik tot en met mijn enkels in de modder heb gestaan. Ik realiseer me dan ook dat ik straks iets grondig schoon te maken heb.



Weer stellen we ons de vraag: Gaan we door of zoeken we een beter pad? Onze nieuwsgierigheid is echter nog lang niet bevredigd. We gaan dus verder. We lopen verder richting de achterzijde van Ewijkshoeve en passeren eerst de 2^e, iets grotere, bosronde, dan komen we aan bij de 3^e, weer wat grotere, bosronde.

We moeten goed kijken want het mooie looppaadje is ineens 3 keer zo breed en er staan grote bulldozer wielsporen in de aarde. Dan zien we dat de zware bosvoertuigen zo op het oog lukrake voertuigbrede sporen dwars door het bos heeft getrokken. We vragen ons weer hardop af, waarvoor dat allemaal nodig is!

Na weer foto's gemaakt te hebben, ploeteren we letterlijk verder en zien we links en rechts van het volledig verwoeste pad meerdere voertuigbrede sporen door het bos. De aldus ontstane 'paden' zijn voor de mens en waarschijnlijk ook voor de dieren ontoegankelijk. We krijgen door dat het pad over de totale lengte tot aan het nieuwe fietspad, dat rechts naar de Wieksloot leidt, feitelijk is verdwenen. Het fietspad ziet er door de moddersporen



ook niet uit. Bij het fietspad gaan we linksaf richting de vloeivelden. Bij de bocht linksom snappen we ineens wat ze in het bos gedaan hebben. Uit de voertuigbrede sporen in het bos zijn over het algemeen dunne bomen (zo rond de 10 cm dik) gehaald en tot kleine stronken kort gemaakt. Na nogmaals onze grote verbazing geuit te hebben, zetten we onze Nordic Walking tocht verder. We liggen echter behoorlijk achter op ons tijdschema en zetten een pittig tempo in om op tijd het bos uit te komen. Als wij bij de Stichting



(Altrecht) arriveren, blijken de eerste rododendrons in bloei te staan. Ook daar hebben we maar even een mooi plaatje van gemaakt. Ruim een half uur later dan gepland, zijn we terug bij het complex van AV Pijnenburg. We zijn dan nog steeds verbaasd over wat we gezien hebben en besluiten er maar een stukje tekst aan te wijden. Wel komen er meer vragen op, o.a.: Waarom zo'n drukte maken over wat fietssporen in het bos als er tijdens 'onderhoudswerkzaamheden' op deze grote verwoestende wijze dergelijke vernielingen in het bos worden aangericht? Wij koesteren echter de stille hoop, dat de paden straks weer gefatsoeneerd worden en voor wandelaars/hardlopers e.d. gewoon begaanbaar zijn! *IJdele hoop ???*

Tekenbeten en lyme

Verwijderen van een teek

Haal teken snel weg!

Hoe langer de teek in uw huid zit, hoe groter de kans dat hij ziekteverwekkers overdraagt.

Gebruik geen alcohol, jodium, olie of andere middelen voordat u de teek verwijdert.

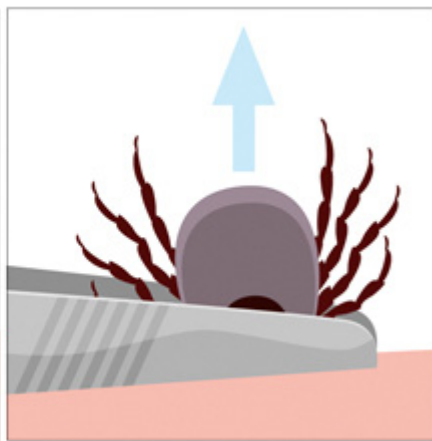
Pak de teek met een puntig pincet zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast en trek hem er langzaam uit.

Als er een stukje van de kop in de huid achterblijft, is dat ongevaarlijk.

Gebruikt u een andere tekenverwijderaar? Volg de gebruiksaanwijzing.

Ontsmet hierna het beetwondje.

Schrijf op wanneer en waar op het lichaam u gebeten bent.



Naar de huisarts?

Zit de teek al langer dan 24 uur op uw huid? Overleg met de huisarts of behandeling gewenst is.

Heeft u de teek binnen 24 uur weggehaald? Houdt tot drie maanden na de tekenbeet de huid rond de beet in de gaten. Let op het ontstaan van een rode ring of andere klachten die kunnen duiden op de ziekte van Lyme. De rode ringvormige uitslag is niet altijd duidelijk te zien. Op de website van [EUCALB](#) staan meerdere verschijningsvormen van een rode ringvormige uitslag na een tekenbeet.

Krijgt u klachten? Ga naar de huisarts en meld dat u door een teek gebeten bent.

Ontstaat er een klein, rood plekje op de plek van de beet, dan hoeft u zich geen zorgen te maken. Dat is een reactie van de huid op de beet zelf.

Verjaardagen.**Juni.**

Tanja Smith	1
Peter de Groot	1
Marcel Klarenbeek	1
Ronald Zijlstra	2
Claudia van der Heiden	2
Annette Steenman	2
Henny van Leek	3
Kevin Land	3
Jelmer Nordkamp	4
Marian Schute	4
Zalua Tulizeo	4
Ge van Zal	4
Fie Kok	4
Fred Hilligeherken	5
Erna Tiggelman	5
Corine Streefland	5
Germa de Ruig	5
Fenna Valk	6
Astrid Rasch	6
Desiré Butzelaar	7
Marga Hulstede	8
Paul van der Boor	9
Anne van de Coterlet	9
Jan Sikkema	9
Helko Kok	9
Jennie Prins	10
Renate Elstrodt	10
Karin van Vlierden	10
Gert Noordhoek	11
Petra Martens	11
Co van den Brink	11
Angeniet Helwig	12
Inge Olthof	12
Kees Suijkerbuijk	12
Merijn Kerens	13
Annemieke Stolk	14
Daniël Noorman	14
Joeri van Holsteijn	14
Marco Ketelaars	15
Antoinet Schouten	16
Fokko Sijtsma	16
Anita Klifman	16
Yvonne Lip	16
Addy Nooitgedacht	17
Richard van Egdome	17
Daphne van de Waterbeemd	18
Hilde van Essen	18
Stef de Beer	18
Connie Mellink	18
Lauret Uyland	18
Yvonne Sebel	19
Ria van Egdome	20
Nienke Alkema	20
Patricia la Rose	20
Nienke Köllmann	21
Peter Brouwers	21
Frans Verweij	23
Erik Oudshoorn	23
Noortje Storm	24
Ria van den Broek	24
Piet Valk	24
Carmen van de Waterbeemd	24
Gerrit den Oude	25
Peter Hoekstra	25
Connie Moraal	27
Saskia van Schagen	27

Rian Biesterveld	28
Tilly Melse	28
Jan Schuurman	28
Hanneke van Tulder	29
Esther van de Grift	30
Henriëtte Wisse	30

Juli.

Evert Wijers	1
Peter Tebbens	2
Wim Schlebaum	2
Karin van Hoorn	3
Sacha Hilhorst	3
Chiel Bos	3
Charlotte Maltha	3
Rita van der Steeg	3
Pim van den Breemer	4
Lucas Biesterveld	5
Robert van Ravenhorst	5
Ties Willems	5
Brigitte van der Lugt	7
Ria Hol	7
Irene van Drenth	7
Cor Kamphorst	8
Rob van den Breul	8
Jort Meijboom	8
Caroline van der Salm	9
Edith Kooima	9
Hans de Wolff	9
Anneke Lasterie	9
Wim van Leek	10
Aaldrik Tiktak	10
Philip Parlevliet	10
Olof van den Broek	11
Petri Krijnen	11
Etty Drenth	12
Rob Versteegh	12
Willem-Jan Eil	12
Ruud de Jong	13
Claudia Vos	13
Gert van Dijk	13
Ineke Oordijk	14
Ton van Daatselaar	14
René Braaksma	15
Anja Hilhorst	15
Steven Biesterveld	15
Kaj Untersalmberger	15
Thea Rademaker	15
Loek van Buiten	15
Jeroen Verboom	15
Stef Ploeg	15
Luc de Wit	16
Elise Hamberg	16
Suzan den Oude	16
Mark Huijts	16
Nancy Vringer	17
Menno Blom	17
Annelie Lankreijer	18
Rob van Beek	18
Levi van der Vlies	18
Karel Boom	19
Olof Köllmann	20
Johan Renes	20
Christine Boon	20
Mardy Stiefel	20
Annet Huntink	21
Sjaak de Koning	22

Hans Faddegon	23
Nelleke Knoppper	23
Julian Dorresteijn	24
Mirjam Kortekaas	24
Ton Ruepert	24
Nelly Somhorst	25
Niëlle Saly	26
Luka Faase	26
Nuriya Mets	27
Jannie Dam	27
Rik Barlo	28
Martha Wantenaar	29
Linette Commandeur	29
Doortje van der Heide	29
Catharina Honig	29
Vicky Somhorst	30
Boris Menger	30
Zoë Posthuma	30
Jeroen Steenkamer	31
Riet van Doorn	31

Augustus.

Ingeborg van Dijke	1
Winston Hamster	1
Gerard Drost	1
Hettie Oude Kempers	2
Hans van Hees	2
Bram Blokzijl	2
Bernadette Lammers	2
Anne-Mieke Priester	2
Lisette Minkels	3
Roland Commandeur	3
Ben Mobach	3
Madelon Rademaker	4
Annemarie Bekker	4
Martijn Koolhoven	4
Hettie Vrolijk	4
Marianne Jansen	5
Pim van de Fliert	5
Suzanne Nouwen	5
Rob Cozijnsen	5
Lidy van Herwaarden	6
Martin Stolk	7
Patrik Kleinegris	7
André van Zadel	7
Lucas van den Breemer	8
José van Dalen	8
Christel Gerritsen	9
Sylvester Roest	9
Raul van Londen	10
Marieke Geerligs	10
Paul Romein	11
Gert Lamers	11
Frans Hoeke	12
Olivier Schäffers	14
Marco Jansen	14
Arno Brons	14
Hidde Doornkamp	15
Marion Vuijk	15
Koen Swart	15
Mieke Janmaat	15
Harry Beurskens	16
René Hilhorst	16
Engeline Quik	17
Wouter Baas	17
Mark Gruijters	17
Els Meeuwisse	18

Jo Otten	18	Trudy van den Deijssel	29	Wim van Dijk	2
Joke Menne	18	Maarten Haegens	29	Wim van de Veen	2
Tammo van Eys	20	Gerard Boeren	29	Yvonne de Jong	3
Noor Valverde	20	Joost Karsten	29	Janneke van den Hooff	3
Peter van Lint	21	Yvonne van Leijenhorst	30	Jaimy Schenderling	4
José Voet	22	Arno Priem	30	Evi Bom	4
Marcel Zijlstra	23	Ron Zoeteman	30	Thijs Köllmann	4
Mieke Budel	23	Jan Versteeg	30	Hans Steenaart	5
Pieter Hoek	24	Julio Römer	30	Marga Legierse	7
Ton van der Hoeven	25	Carla Leber	31	Jan Hoenderdaal	7
Jurjen Elzinga	26	Marjan Boerman	31	Hans van de Beek	8
Jacqueline Drop	26	Mike Lubbersen	31	Rian Kanters	9
Maaïke Ketelaar	27			Janet Wetser	9
Christiaan Wattel	27	<u>September.</u>		Michael Voet	9
Ilona Klarenbeek	27	Ria Schalkx	1		
Piet van Willigen	28	Karin van de Goede	1	Allen hartelijk gefeliciteerd.	
Lisa Biesterveld	28	Rob Kleinegris	1		
Kim Westbroek	28	René de Groot	2		

'Lopen van de Maand'- aug / dec 2013

<u>Dag</u>	<u>Datum</u>	<u>Evenement</u>	<u>Plaats</u>	<u>Starttijden v.a.</u>
AUGUSTUS				
WO	21/08	Gildeloop	Soest	18.40 uur
SEPTEMBER				
ZO	22 /09	Dam-tot-Damloop	Amsterdam	10.55 uur
OKTOBER				
ZO	13/10	14 ^e Pijnenburg Bosmarathon	Soest	10.30 uur
NOVEMBER				
ZA	2/11	Rabo Halve Marathon	Renswoude	14.00 uur
ZO	3/11	Maple Leaf Cross	Hilversum	12.15 uur
ZA	23/11	Warandeloop (jeugd, 10 + 21 km)	Tilburg	11.00 uur
ZO	24/11	Warandeloop (o.a. 5 + 10 km)	Tilburg	15.00 uur
DECEMBER				
DI	31/12	33 ^e Int. Sylvestercross	Soest	09.30 uur

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

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



Bellen

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



Betalen

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



Bankieren

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



Vraag bij uw
bank naar het
actie-aanbod

De slimmere deal van **Rabo Mobiel.**

Rabobank. Een bank met ideeën.

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



Rabobank

14 oktober 2012

13e Pijnenburg Bosmarathon Soest

**DEELNAME ZEKER IETS
VOOR SCHOLIEREN!**

Programma

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

Inschrijving

via internet of op 14 oktober vanaf 9.00 uur bij Pijnenburg

Locatie

Atletiekvereniging Pijnenburg,
Wiekslooterweg 02 10 (einde Bosstraat), Soest

Informatie

www.bosmarathon.eu
info@bosmarathon.nl

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