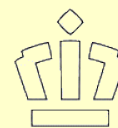


AV PIJNENBURG SOEST

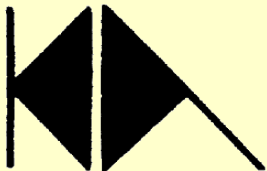


TNT Post
Port betaald

THE STRETCHER



SEPTEMBER - OKTOBER - NOVEMBER 2013



Kleinegris Adviesgroep

Bosstraat 12, 3766 AG Soest

Postbus 95, 3760 AB Soest

Tel. (035) 6013260, Fax: (035) 6021519

E-mail: Kleinegris.adviesgroep@wxs.nl

website: www.kleinegris.nl

Lid CB, Ned. College van Belastingconsulenten

Lid NBvA, Vereniging van onafhankelijke financiële en assurantieadviseurs.

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

ADMINISTRATIES

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING

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

En.... voor alles geldt:
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. 3

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
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 Egdome	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 2007
Pupillen C	Geboren in 2006
Pupillen B	Geboren in 2005
Pupil A 1 ^e jrs	Geboren in 2004
Pupil A 2 ^e jrs	Geboren in 2003
Junior D	Geboren in 2002 en 2001
Junior C	Geboren in 2000 en 1999
Junior B	Geboren in 1998 en 1997
Junior A	Geboren in 1996 en 1995
Senioren	Geboren in 1994 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
Wim van Dijk	Houtsnijderpad 14 Hoogland	Tel.: 033 2585572
Jos van Keken	Dr s'Jacobstraat 13 Soest	Tel.: 6021940
Wim van Leek	Beukenlaan 48 Soest	Tel.: 6010349
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
Frans Verweij	Pijperpad 50, Soest	Tel.: 6019946
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
Nees Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228

Sluitingsdatum inleveren copij

7 december 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

Bovenste ronding. Links: Pepijn de Groot tijdens de A-Games 2013
Rechts boven: Trainers op de bijscholingscursus blessurepreventie
Rechts onder: Nuriya Mets tijdens de A-Games 2013

Onderste ronding. Links: Henrik Kok tijdens de Gildeloop
Rechts: Raúl van Londen tijdens de A-Games

Ontwerp voorzijde: Chris Hulstede

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

Van de voorzitter

De vakantieperiode voorbij

Door de aangename temperaturen in Europa is de zomervakantie voor ieder denk ik een prachtige periode geweest. Mooi weer, dus wat willen we nog meer. Op het moment dat ik dit schrijf is het begin september en rond de 30 graden, dus eigenlijk te warm om hard te lopen en goede atletiekprestaties neer te zetten. Maar de rust is voorbij, we gaan er weer lekker tegen aan!

Ook de afgelopen maanden is er weer veel gebeurd: Onze jeugd afdeling mag zich verheugen in een toenemende populariteit. De sfeer is goed en er wordt hard gestreden tot op NK niveau toe! In juli was het NK in het Olympisch Stadion in Amsterdam en daar deden toch een mooi aantal AVP'ers aan mee! Helaas (nog) niet in de prijzen, maar er wordt hard genoeg aan getrokken. Een mooi voorbeeld hierbij is Bas Land: hij zag kans om op de 200 m het 34 jaar (!) oude AVP clubrecord beduidend te verbeteren. Een topprestatie. Op zaterdag 21 september gaat bij op onze eigen baan proberen het record op de 400 m te verbeteren. Het zou mooi zijn als er een grote groep AVP'ers is om hem aan te moedigen! In de zomerperiode was de club officieel gesloten. Toch is mij gebleken dat een relatief grote groep lopers is blijven lopen vanaf de Blokhut al dan niet met beschikbare trainers. Vaak werd het gezellig afgesloten met meegebrachte drankjes en soms zelfs hapjes. Wellicht moeten we voor volgend jaar toch nog maar eens stilstaan bij de invulling van de zomerstop. Nu ook de gemeenteraad weer terug is van vakantie staat als één van de eerste punten het dossier Sportvisie op de agenda. In de Soester Courant werd hier al het nodige over geschreven. Op donderdag 19 september is het de bedoeling deze visie middels een Raadsbesluit te bekrachtigen, waarna de uitwerking kan gaan plaatsvinden. Pas bij deze uitwerking zullen, naar ik vrees, de financiële gevolgen voor onze club duidelijk worden. Eigenlijk is het toch bizar dat er besloten wordt over een regeling waar niemand de financiële gevolgen van kan overzien? Ik denk niet dat we de discussie nog moeten voeren over de bezuiniging op sport op zich in deze moeilijke economische periode. Maar duidelijkheid over de gevolgen lijkt mij toch het minste als je een regeling aanpast. Via de contacten met de Sport Federatie

Soest proberen we te doen wat mogelijk is. Anders vallen er klappen die we niet wensen. Het is belangrijk dat we de sport betaalbaar houden, zeker voor al diegenen die hun werk verliezen of hun inkomen achteruit zien gaan. Ook mogen we weer terug kijken op een geslaagde Gildeloop met bijna 500 deelnemers. Het was warm, waardoor voor velen (zeker ook voor mijzelf), de prestaties minder waren dan wat er verwacht werd. De sfeer en organisatie waren weer prima voor elkaar. Grote handicap voor de organisatie was het niet naar behoren functioneren van ons tijdregistratiesysteem. Desondanks is het wel gelukt de juiste tijden te noteren, al vroeg dit wel het nodige kunst en vliegwerk. Hulde voor jullie inzet hiervoor! We zorgen er voor dat bij de Bosmarathon (13 oktober a.s!) jullie persoonlijke records weer nauwkeurig kunnen worden vastgesteld!

Tot slot het volgende:

Een club als AV Pijnenburg staat of valt met de inzet van vele vrijwilligers. Vele handen maken licht werk is een bekend gezegde en dat geldt ook voor AVP. Regelmatig zijn er allerlei vacatures. Deze publiceren we in de Stretcher en op het publicatiebord in de hal van de Pijnenburgt en op de website. Kijk hier eens naar en als er iets voor je bij is, reageer dan! Met elkaar kunnen we de taken invullen en kunnen ook die vrijwilligers die vaak zeer langdurig, zeer actief zijn geweest binnen onze club hun stokje in goede handen aan een opvolger geven! Omdat wij als bestuur de waarde van onze vrijwilligers willen laten blijken wordt er op zaterdag 28 september een feestavond georganiseerd. De vrijwilligers hebben via de mail een uitnodiging gehad en hij hangt ook op het publicatiebord. Heb je je reeds aangemeld? Prima! Nog vergeten te doen? Snel reageren naar Marianne Verwoert, want het wordt een gezellige avond waarbij goed voor de inwendige mens wordt gezorgd en ook de voeten van de vloer kunnen! Ik zie jullie graag! Met sportieve groet,

Evert ten Kate



**Eerste Nationale A-Games bij
AV Pijnenburg**

D-junioren pakken prijzen op Nationale D-Spelen

Vandaag (zondag 8 september) waren in het Olympisch Stadion te Amsterdam de Nationale D-Spelen, het officieus Nederlands kampioenschap voor D-junioren. AV Pijnenburg ging er met 9 atleten heen en nam op de terugweg ook nog eens drie medailles mee.

In de ochtend trad Anouck Jansen (MJD eerstejaars) aan op het speerwerpen. In haar tweede van drie pogingen kwam zij tot een afstand van 17,09 meter, wat helaas net geen persoonlijk record betekende. Jaimy Schenderling kwam op hetzelfde onderdeel in actie maar dan een categorie hoger: MJD tweedejaars. Zij verbeterde haar PR tot een afstand van 24,58.

Daarna was Lennart Gijsen (JJD tweedejaars) aan de beurt op de 80 meter horden. Hij zat in een snelle serie waardoor hij niet naar de halve finale mocht, maar hij scherpte zijn PR wel mooi aan naar 14,55 seconden! Lennart kwam later op de dag nog in actie bij het verspringen, waar hij net geen PR sprong: 4,08m.

Jimmy van Velzen (JJD tweedejaars) was één van de medaillewinnaars van de dag. Bij het hoogspringen voerde hij al de nationale ranglijst aan met een hoogte van 1,65m en aangezien hij vandaag de enige was die die hoogte beslechtte mocht hij plaatsnemen op het hoogste podium! Ook nam hij deel aan de 80 meter sprint. Hij won zijn serie in een tijd van 10,71 sec en werd later in de middag tweede in zijn halve finale (10,62 sec) waardoor hij ook nog eens mocht aantreden in de finale. Hier greep hij helaas net naast een medaille en werd vierde in een tijd van 10,65 sec.

Op de 60m sprint voor de MJD eerstejaars kwamen zowel Milou van 't Land als Dawy Jipat in actie. Milou werd in haar serie zesde in een tijd van 9,56 sec wat een verbetering van haar PR was. Dawy liep net geen PR maar werd derde in haar serie. Milou kwam later op de dag nog in actie op het verspringen en Dawy op het kogelstoten, maar beiden verbeterden hun PR niet.

Anika Northausen (MJD eerstejaars) was naar Amsterdam gekomen voor het hoogspringen. Zij evenaarde haar PR met een sprong van 1,25m maar kwam helaas niet hoger.

Rik Barlo (JJD tweedejaars) kwam vandaag in actie op twee onderdelen: kogelstoten en speerwerpen. Bij het kogelstoten verbeterde hij zijn PR tot 11,07m. Hiermee stond hij na drie pogingen op een vijfde plek en mocht hij dus door naar de finale, waar hij nog drie pogingen kreeg. Daar stootte hij de kogel nog iets verder naar een afstand van 11,17m, maar helaas leverde het geen plekje meer op. Bij het speerwerpen vloog de speer in zijn tweede poging naar een afstand van 35,26m: een verbetering van zijn PR van maar liefst drie meter! Dit was goed voor een zesde plaats en ook hier mocht hij dus deelnemen aan de finale. Helaas bleef het bij die mooie worp van 35,26m.

Het gros van de medailles werd echter binnengehaald door Henrik Kok (JJD eerstejaars). Hij deed mee op de 80m sprint en de 1000m. Op de 80m sprint stond hij voor de wedstrijd derde op de startlijst, maar al in de series scherpte hij zijn PR



Jimmy van Velzen met de gouden medaille na het hoogspringen.

aan naar 10,71 sec. Daarmee won hij zijn serie en deze tijd zou in de series ook niet meer verbeterd worden. In de halve finale liep hij nog eens wat van zijn tijd af: 10,60 sec! Ook dit was de snelste tijd in de halve finales en dus ging hij naar de finale. En hij kon het niet laten om ook daar weer sneller te zijn! Met een tijd van 10,50 sec pakte hij goud en evenaarde en passant nog de snelste seizoenstijd van het jaar voor een D1-junior.

Op de 1000m stond hij op de tweede plaats op de ranglijst en hij maakte de verwachting meer dan waar. In een tijd van 3:04.12 finishte hij als tweede en mocht dus nog een keer op het podium plaatsnemen.

De score aan het einde van de dag was dus tweemaal goud, eenmaal zilver en 10 persoonlijk records! Trainers Rob en Kevin hebben nu al zin in de landelijke competitiefinale voor de jongensploeg, die volgende week in Rotterdam plaats zal vinden.



Henrik met zijn twee medailles.

VAN DE REDACTIE (sept 2013)

Na een werkelijk prachtige zomer staan we nu weer aan het begin van een nieuw loopseizoen. De zomervakantie en een verplichte zomerpauze vanwege een gedeeltelijke 'sluiting' van het atletiekcomplex heeft velen even wat anders laten doen dan 'sportief rennen'. Dit heeft tot gevolg dat vanaf begin september de draad weer opgepakt wordt. Een aantal slimmeriken is vanaf half augustus weer rustig aan actief geworden. Die hebben de eerste spierpijn al achter de rug.

De Gildeloop is inmiddels achter de rug, nu wordt weer vooruit gekeken naar de komende Pijnenburg Bosmarathon door degenen die doorgaans dichtbij de deur aan wedstrijden deelnemen. Zij die verder weg gaan, hebben het vizier mogelijk gericht op de van Dam-tot-Dam loop op 22 september en/of de Marathon van Amsterdam op 20 oktober. Daarna volgt als vanzelfsprekend weer de Sylvestercross op Oudejaarsdag. Maar tussendoor staat er ook nog van alles op het programma, zoals de 6^e Gooi- en Eemland instuif (op 21 september), de Clubkampioenschappen Baan op 5 (recreanten) en 6 oktober (pupillen, junioren en senioren), de 14^e Pijnenburg Bosmarathon op 13 oktober. Eerst echter de Landelijke Finale Baancompetitie-wedstrijden voor D-junioren op 14 september bij Phoenix in Utrecht, daarin geven een negental talenten van AV Pijnenburg acte de présence. Zij moesten zich daarvoor wel plaatsen. Een absolute aanbeveling aan een ieder om dat eens te gaan aanschouwen.

In deze Stretcher vanzelfsprekend veel aandacht voor de 14^e Bosmarathon. We gaan dan zien of de Belg Bart de Grove, tweevoudig winnaar en parkoersrecordhouder bij de Heren, voor de 3^e keer gaat winnen en of hij dat record ook nog even gaat verbeteren. Vooruitlopend daarop en ook als klein eerbetoon heeft hij alvast een eervol plekje voorop de flyer/folder van de Bosmarathon

gekreken. Hij is de atleet in het Oranjeshirt. Een andere prominente atleet die nu veel van zich laat horen, is Jaap van den Berg. Hij heeft de afgelopen maanden 2 loodzware natuurmarathons gelopen, eentje in Wales en eentje op het Isle of Man, eiland in de Ierse Zee. Mea zijn vrouw gaat stevast mee om de Halve marathon te lopen en ook zo nu en dan nog even in haar leeftijdscategorie te winnen. Jaap was overigens in zijn leeftijdscategorie 55+ fraaie derde.

Van hun belevenissen treffen jullie een verslag aan in deze Stretcher. Ook staat er van Jaap een mooi interview, genaamd Vogelaar & Marathonman, in het blad Reizen van de ANWB, dat op 28 augustus 2013 is verschenen.

Het jaar nadert met deze Stretcher het einde van het jaar. Er verschijnt nog 1 Stretcher in december, waaraan de huidige redactie haar medewerking verleent. Inmiddels heeft op 4 september een Redactiecommissie plaatsgevonden waarbij ook Verna Meeuwissen en Ria Konter hebben deelgenomen. In die vergadering is het Takenoverzicht van de Redactiecommissie van de Stretcher uitgebreid doorgenomen. Mieke Janmaat en Ria van Egdom, beiden al redactiecommissielid, blijven zo ongeveer doen wat zij al eerder voor ons clubblad deden. Verna en Ria gaan nog samen uitmaken hoe zij de redactionele en lay-out taken samen gaan verdelen. De beide Gerarden van de huidige commissie gaan de komende maanden én Stretchers (decembernummer en voorjaareditie 2014) voor een vlotte overdracht van de werkzaamheden zorg dragen. De voortzetting van de Stretcher lijkt hiermee gewaarborgd!

Tot slot wenst de Redactiecommissie jullie allen een mooi atletiekseizoen met veel loopplezier en weinig blessureleed. En weer een fijn leesuurtje met deze editie van de Stretcher!

Groeten van de Redactiecommissie, Gerard vd Berg.

Lieve vrijwilligers,

ook dit jaar hebben jullie je weer geweldig ingezet, het was fijn om met jullie te werken.

Het nieuwe systeem met nummers is een groot succes en soms voelde het daarom wel eens overbezet.

Maar als het zo druk is zoals maandag bij sluiting, was het toch wel prettig en daarbuiten erg gezellig.

Jullie stonden op zijn tijd weer te swingen, een zoutje, een lach en geen stress want we hebben uiteindelijk geen vermiste jas of tas gehad, geweldig!!

De opbrengst was door het mooie weer geen record, maar de club mag er wel weer dankbaar voor zijn. Het totaal bedrag was 1094,60 maar dat was na aftrek van aankoop bonnenboekjes, dus het totaal meer dan 1100 Euro.

Dank en ik hou jullie graag in ons ingewerkte team volgend jaar 😊

Mvg
Philip Parlevliet

OPROEP voor Assistentie

Nu zich twee nieuwe redactieleden, in de personen van Verna Meeuwissen en Ria Konter, hebben gemeld, is de voortgang van de Stretcher voorlopig gewaarborgd.

Dat is een felicitatie waard!

Maar toch deze oproep. Waarom?

Omdat vanuit het Strategieproject, onderdeel Communicatieplan, sterk gedacht en gewerkt wordt aan modernisering van de communicatiemiddelen van AV Pijnenburg.

Degene(n) die het leuk en interessant vinden om mee te denken en mee te ontwikkelen aan de modernisering van deze hulpmiddelen, worden van harte uitgenodigd zich aan te melden bij de Redactie-commissie van de Stretcher (redactie@avpijnenburg.nl).

Vanzelfsprekend rekenen wij op enkele enthousiaste reacties.

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

Op de maandag- en woensdagochtend worden trainingen gegeven voor A en B recreanten.

Aanvang 9.15 uur. Kantine en de kleedkamers zijn beschikbaar.

Voor de maandagochtend info via: Jos van Keken telefoon: 035-6021940

Voor de woensdagochtend Chris Hulstede telefoon: 035-6011470

Ook worden er op de woensdagochtend trainingen gegeven voor de Power Walking.

Informatie bij Marjan van Etten telefoon: 035-6025106

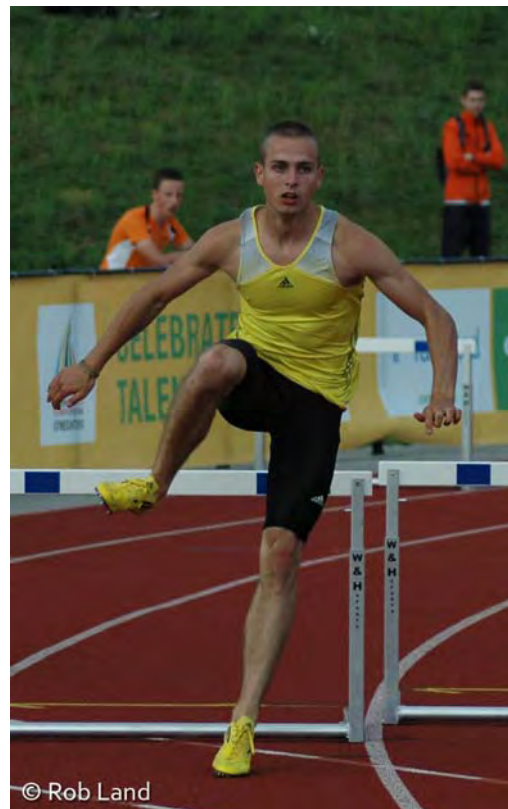
Bas Land verbetert 39 jaar oude clubrecord

Tijdens de vijfde Track Meeting in Utrecht wist Bas Land het 39 jaar oude clubrecord van Rien Wols op de 200 meter horden te verbeteren. Het oude record (28,1 sec) dat in 1974 gelopen werd scherpte Bas aan tot een prachtige tijd van 26,64 sec.

Op 21 september zal Bas een serieuze aanval doen op het 8 jaar oude clubrecord op de 400 meter horden wat nu nog in handen is van Geert Geijtenbeek. Deze wedstrijd zal op de eigen baan van AV Pijnenburg gelopen worden als onderdeel van het Gooi- en Eemland circuit.

Uitslagen Utrack Meeting: Utrecht:

1500m	Berend Weij	4:16.94
200mH	Bas Land	26.64
300m	Bas Land	38.23
800m	Jeroen Verboom	1:59.05
discus	Richard van Egdom	20.12
discus	Roos Majoor	26.67
hinkstapsprong	Susanne van der Hoeven	10.18
hinkstapsprong	Marco Jansen	12.50



Tweede Clinic Meeting groot succes!

Op zaterdag 13 juli werd de tweede editie van de AVP Clinic Meeting op onze atletiekbaan gehouden.

Ook dit jaar hebben we twee toppers uit de Nederlandse atletiek bereid gevonden om onze wedstrijdathleten de fijne kneepjes van het discuswerpen en hordenlopen bij te brengen.

Monique Jansen is zevenvoudig Nederlands Kampioen discuswerpen. Haar persoonlijk record is een worp van maar liefst 62 meter. In 2012 kwam Monique voor Nederland uit op de Olympische Spelen in London.

Monique gaf een gespecialiseerde discus training aan negen Pijnenburg atleten. Gedurende de training zag je de Pijnenburgers vorderingen maken in het werpen van de discus en het moeilijke draaien in de ring. Voor hen was de clinic een absoluut succes en een mooie afsluiting voor de vakantie.



Erik werd eerder dit jaar nog Nederlands Kampioen indoor horden, in slechts 7,8 seconden kwam Erik als eerste over de meet. Vlak na deze race scheurde Erik zijn achillespees en is nu bezig met een revalidatieprogramma van (in totaal) negen maanden. Ondanks deze tegenslag gaf Erik vandaag een perfecte clinic aan zeven Pijnenburg atleten. In een gevarieerde training bracht Erik zijn kennis op een leuke manier over aan onze atleten. Zij genoten daar dan ook zichtbaar van.

Al met al een leerzame ervaring voor de aanwezige atleten en trainers.

De AVP Clinic Meeting is een leuk concept dat nu voor de tweede keer georganiseerd werd. Vorig jaar gaven Wilbert Pennings (hoogspringen) en Roar Strooper (speerwerpen) clinics in Soest.

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



Fit For Feet
POWERED BY **solemate**

INTERSPORT
VAN DAM
SPORT TO THE PEOPLE

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

KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij

Onmisbaar in elk kantoor



Computeraccessoires



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

www.kantooexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24
3762 ER Soest

T 035 - 588 9020

KantoorExpert Katwijk
Scheepmakerstraat 63
2222 AB Katwijk

T 071 - 408 0800

KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordeinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht

T 078 - 684 0066



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

Eerste Nationale A-Games daverend succes!

Op 23 juni jl. organiseerde AV Pijnenburg voor de eerste keer de **Nationale A-Games**. Een open wedstrijd voor A-pupillen waarbij de atleetjes zelf konden kiezen aan welke onderdelen ze mee wilden doen.

Ruim 200 atleten schreven zich in voor deze nieuwe wedstrijd.

De Nationale A-Games zijn voortgekomen uit de strategie werkgroep "Jeugd en Wedstrijd", één van onze opdrachten was het organiseren van een landelijke jaarlijks terugkerende grote wedstrijd. Omdat ondergetekende al een tijdje met het concept van een open wedstrijd voor A-pupillen rond liep was de beslissing snel genomen.

A-pupillen zijn 10 of 11 jaar oud en staan dus nog aan het begin van hun atletiek-carrière. De toppertjes beginnen zich echter al te roeren en willen graag hun krachten meten met andere toppers van andere verenigingen.

Er werd een logo ontwikkeld en een website (www.a-games.nl) geopend met daarop alle noodzakelijke informatie over inschrijven, chronoloog en nu (na de wedstrijd) de foto's en natuurlijk de uitslagen. De datum waarop de eerste editie van de A-Games werd gehouden was vastgesteld op zondag 23 juni jongstleden. Een datum mooi aan het eind van de pupillen competitie en nog vóór de zomervakanties.



Gaande de periode vooraf aan de wedstrijd bleek al snel dat AV Pijnenburg met deze wedstrijd een succes in huis had gehaald. Atleten schreven zich met de snelheid van het licht in en streden bij voorbaat al om de laatste vrije plekjes in het startveld. We hebben ongeveer 100 verenigingen aangeschreven, er zijn duizend flyers uitgedeeld en er werd vooral veel gesproken over de A-Games.

Veel verenigingen plaatsten stukjes op hun website over de naderende A-Games en pupillentrainers door heel Nederland gaven hun talentjes op voor deelname. Op de wedstrijddag waren er (ondanks het slechte weer) kinderen van Heerenveen tot Nijmegen en van Purmerend tot Zwolle aanwezig.



Het chronoloog van de wedstrijd was heel compact opgezet. In blokken van een uur werden een aantal onderdelen afgewerkt met aansluitend direct de medailleceremonie. De medailles werden stijlvol uitgereikt door Nikki Klarenbeek, Dewi Posthuma, Jente Frints en Suzanne Nouwen. Deze 'ere-baan' verdienden de dames door in 2012 Nederlands Kampioen 4 x 400 meter estafette te worden. Iedere uitreiking werd voorafgegaan door het Wilhelmus hetgeen goed in de smaak viel bij atleten en ouders.

Ondanks het superslechte weer met veel regen en wind werden er goede prestaties door de atleten neergezet.

Tijdens de dag noteerden we al veel positieve reacties van vooral ouders. Maar ná de wedstrijd kwam de 'hoos' aan berichten pas goed op gang. Zonder enige voorbehoud was een ieder heel erg positief over deze wedstrijd en lieten velen direct al weten ook in 2014 weer van de partij te willen zijn!

Al met al was het dankzij heel veel vrijwilligers van AV Pijnenburg een zeer succesvolle dag op ons mooie sportpark. De organisatie Alice van de Beek, Geertje Bos en ondergetekende hebben al weer bij elkaar gezeten voor de 2014 uitvoering.

Surf voor de foto's en alle andere informatie naar: <http://www.a-games.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

Krijkamp Den Oude

accountants belastingadviseurs

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

Atelier "De Ontdekking"

Voor uw:

- Kinderfeestjes
- Vriendinnenmiddagen
- Collega- en/of
vrijgezellenmiddagen

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

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

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

Atelier "De Ontdekking"

Ericaweg 2 Soest

Tel.: 035 6021271

colimburg@casema.nl

margrietlimburg@casema.nl



Dames AV Pijnenburg geplaatst voor landelijke finale.

Na de poule-winst in de 2^e wedstrijd in Almere stonden de dames van AV Pijnenburg op scherp. Na ingelaste extra trainingen o.a. voor de estafette was het doel simpel. Bij de 3^e en laatste wedstrijd in Krommenie opnieuw winst in de poule pakken en zich plaatsen voor de landelijk finale op 15 september.

Dat lukte met een ruime voorsprong met 6365 punten. Mede geholpen door het mooie weer voor de sprinters en springers droeg Dewi Posthuma met 2 PR's op de 100m en 100m horden hier flink aan bij. Ook pakte ze samen met Nikki Klarenbeek, Suzanne Nouwen en Susanne van der Hoeven een clubrecord op de Zweedse estafette: 400m-300m-200m-100m.

Ook de 62.62s. van Nikki Klarenbeek en het PR van Caressa van Blankestijn op de kogel van 9.66 tikte goed aan voor de monsterscore.

Ook bij de mannen werd door de sprinters optimaal gepresteerd. Menno Blom boekte zowel op de 100m en de 200m een nieuw PR. Dirt deed ook Bas Land op de moeilijke 110m horden en Marco Jansen bij het hinkstapspringen.

Voor het langere werk was Selina van de Vliet naar Almere getrokken. Bij de Cityrun van Almere pakte ze op de 14km met meer dan 5 minuten voorsprong de winst met een formidabele 56.51min.



3^e wedstrijd Senioren Competitie Krommenie.

Dames: Hoog Suzanne Nouwen 1.45; speer Susanne van der Hoeven 33.94; 100mH: Dewi Posthuma 17.88 (PR); Kogel: Caressa Blankenstijn 9.66 (PR), Milou Verboom 8.87; 100m Dewi Posthuma 13.50 (PR), Milou Verboom 14.94; 400m Nikki Klarenbeek 62.62; ver Nikki Klarenbeek 4.67; 1500m Anke Suijkerbuijk 5.11.58; 200m Susanne van der Hoeven 28.28; Zweedse estafette Dewi Posthuma, Nikki Klarenbeek, Suzanne Nouwen, Susanne van der Hoeven 2.29.09 (Clubrecord)

Puntentotaal: 6365

Poule Kampioen en dus door naar de Promotiewedstrijd in september!

Heren: 110mH Bas Land 17.07 (PR); ver Marco Jansen 6.36; kogel Vincent Hofman 8.91; 800m Vincent Hofman 2.02.24, Koen Koehof 2.16.16; speer Kevin Land 39.22; 100m Menno Blom 11.90 (PR); hinkstapsprong Marco Jansen 12.88 (PR); hoog Niels Kleijwegt 1.65; 400m Bas Land 53.17; discus Niels Kleijwegt 28.27; 200m Menno Blom 24.54 (PR)

Zweedse Estafette Bas Land, Vincent Hofmann, Marco Jansen, Menno Blom 2.06.51

U-Track Meeting Utrecht.

100m Vincent Hofmann 12.84; 110m horden Bas Land 17.19; 1500m Guus Nouwen 4.42.33; 200m Bas Land 24.37; Vincent Hofmann 25.17; 800m Jeroen Verboom 1.58.86; Reinder Boekhoff 2.10.57; hinkstapsprong Susanne van der Hoeven 10.19; Marco Jansen 12.36

SCHEMA BARDIENST 2013

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
sept	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	Nellie v.d. Boon	6035815	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
nov	02	Ton Ruepert	Ingrid Blokzijl	6015800	Bram Blokzijl	6015800
	09	Herman Schoemaker	Petra Houtman	6029113	Conny Mout	6011804
	16	Wim van Leek	Tineke van Bienen	6013033	Wil Verweij	6019946
	23	Marga Boeren	Frijkje Atsma	6027323	Pauline Krom	6294415
	30	Wim van Dijk	Annet Korver	6018633	Jessica Bout	6032696
dec	07	Gerard Boeren	Anna Karin Spelt	6011824	Tanja Smith/Smit	5423117
	14	Leo Kortekaas	Marga Legierse	0346352222	Nelly v. Nieuwenh'n	0302291931
	21	Ton Ruepert	Michaela Schneider	6010321	Ingrid Blokzijl	6015800
	28	Marga Boeren	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
2014						
jan	04	Herman Schoemaker	Ivonne Berenschot	06-39025505	Annet Korver	6018633
	11	Wim van Leek	Nellie v d Boon	6035815	Linda Hoebe	6014457
	18	Wim van Dijk	Petri Krijnen	6026574	Bernadette Lammers	6016133

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

AV Pijnenburg met drie atleten naar NK Atletiek 2013

Op zaterdag 20 en zondag 21 juli 2013 staat in het Olympisch Stadion, Amsterdam, het ASICS Nederlandse Kampioenschap Atletiek op het programma. Niet alleen vanwege de te behalen titels, maar ook met het oog op de wereldkampioenschappen in Moskou (10-18 augustus) is dit kampioenschap interessant voor atleten, publiek en pers.

Maar liefst drie atleten van AV Pijnenburg hebben zich weten te plaatsen voor deelname aan het NK Atletiek. Antoon van Beek heeft zich met een tijd van 1:55.71 geplaatst bij de mannen 800 meter. Ook wist hij een plekje te veroveren op de 1500 meter met een tijd van 3:59.37.

Bas Land plaatste zich bij de mannen 400 meter horden met een seizoensbeste tijd van 58.57 seconden.

Peter-Jan Hardenbol tenslotte veroverde een plek op de 3000 meter steeple chase met een tijd van 9:58.22.

Aan het NK Atletiek doen natuurlijk ook dit jaar weer de absolute toppers van de Nederlandse atletiek mee, waaronder Churandy Martina, Gregory Sedoc, Eelco Sinthnicolaas, Dafne Schippers en Nadine Broersen.



Op de foto van links naar rechts Peter-Jan Hardenbol, Bas Land en Antoon van Beek.

Isle of Man

Ik heb twee passies. Dat zijn, in willekeurige volgorde, marathons en vogels. Dus als ik naar een marathon ga, pak ik niet alleen mijn hardloopkleding en schoeisel in, maar ook de vogelboeken en m'n verrekijker. Vorige maand arriveerde ik zo in Wales voor een prachtige natuur-marathon (4.56.20) met aansluitend vogels spotten aan de kust. Nu in augustus sjuowde ik alles weer mee naar Isle of Man, waar we ons ingeschreven hadden voor een straatmarathon.

Het eiland ligt in de Ierse zee, is 53 km lang en 22 km breed en telt 85.000 inwoners. Het maakt geen deel uit van het Verenigd Koninkrijk, noch van de Europese Unie, maar de Britse regering heeft wél een stevige vinger in de pap op Isle of Man. Op het eiland heerst een gematigd zeeklimaat, met aangename zomers en zachte winters.

Wij zetten op vrijdagavond voet aan de grond in Douglas, de hoofdstad van Man, en zondagochtend vroeg gingen we van hieruit naar Ramsey, waar start en finish zou plaatsvinden. De tocht van zo'n 25 kilometer met de huurauto is al een belevenis op zich. De weg volgt voor een deel namelijk de prachtige/beruchte/beroemde mountainway waar de TT wordt gereden, een openbaar parcours van totaal 65 km. Heel indrukwekkend met alle tribunes en kussens bij obstakels en bochten.

We zijn ruim op tijd bij de startnummer-uitgave, waar we een tas vol eten, drinken, een TT pet en een microchip voor onze schoen ontvangen. Er heerst een ontspannen, gemoedelijke sfeer. Toch is alles strak geregeld en we starten perfect op tijd. Ik om 09.00 uur voor de marathon, Mea om 09.30 uur voor de halve marathon. Het is mooi droog weer en het parcours voert ons eerst langs de Ierse zee en daarna door de binnenlanden richting het voetbalstadion, waar de finish is. Helaas voor mij zitten er vele lange rechte stukken in. Ik houd daar niet zo van. Geef mij maar bochten, zand, heuvels, gras, bos, heide, etc. – een natuur/trailmarathon dus. Tot mijn spijt ontdekte ik later die dag pas dat er op 28 september een heuse trail op Man wordt georganiseerd, van Noord naar Zuid over de afstanden van 50 en 28 km inclusief de hoogste berg van 621 meter (zie: www.isleofmanmountainultra.com)

De eerste ronde vond ik zwaar. De tweede ronde ging het gelukkig een stuk makkelijker en heb ik ook veel lopers ingehaald. Bij de finish kreeg ik dankzij de

microchip in m'n schoen direct een ticket in m'n handen geduwd: Position 34, Category 3 en een tijd van 3.38.52.

Zo snel had ik nog nooit een uitslag gekregen. Mea stond me al op te wachten met een flesje cola. Zij had een ticket gekregen met Position 160 en Category 1 in een tijd van 2.00.11. Omdat we niet helemaal begrepen wat deze informatie betekende, zijn we het gaan navragen. De verrassing was groot: Mea was 1^e in haar leeftijdsklasse 60+ en zelf was ik 3^e in mijn leeftijdsklasse 55+.

Bij de prijsuitreiking kregen we er allebei een glazen plaquette met inscriptie voor. Er deed een internationaal veld uit Amerika, Nieuw Zeeland, Australië, Ierland, Finland, Duitsland, België Spanje, Italië mee en in totaal zijn er op de marathon 105 renners gefinisht en op de halve marathon 285.

In het clubhuis, met weer een nieuwe tas vol drinken, eten, bidon, Dryfit shirt en medaille, onder het genot van gebak, broodjes, koffie thee, fruit, chocola nog even nagepraat over deze perfect georganiseerde loop. En toen was het tijd voor onder andere bird-watching en sightseeing. Natuurlijk gingen we richting kust, waar ik vogelsoorten zag die je niet zo snel in Nederland ziet, zoals Jan van Genten, Alpenkraai!, Zeekoet, Alk en Papegaaiduiker. Ook de Noordse Stern, een soort waarvan is vastgesteld dat deze in 1 jaar 90.000 km kan vliegen. Ik heb denk ik met mijn 105 marathons drie keer de aarde rond gelopen. Wie daarover en over Marathons en

Vogels meer wil lezen, verwijs ik graag naar het op 28 augustus j.l. verschenen blad Reizen van de ANWB, waarin een interview met ondergetekende staat.



3^e plaats voor Mea

Onze volgende marathon staat gepland op zaterdag 5 oktober op Jersey. Voor Mea wordt dat haar **6e** marathon en voor mij wordt het nr. 106. Het hoogtepunt dit jaar zal echter de marathon van Amsterdam worden op zondag 20 oktober a.s. Dertig jaar geleden, in 1983 dus, was dit de eerste marathon die ik liep. Straks sta ik daar weer aan de start. Ik kijk er nu al naar uit!

Jaap van den Berg



Start van de marathon



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.

Henrik Kok zet scherpe tijd neer op 600 m tijdens de Mila Meeting van CAV Energie Barendrecht

Tijdens de Mila Meeting op donderdag 13 juni heeft de D junior Henrik Kok met 1:37:33 overtuigend de snelste tijd op de 600 m in zijn leeftijdscategorie neergezet. Een PR, een clubrecord en de beste jaarprestatie tot nu toe bij de jongens junioren D.

Uitslag:

1	Henrik Kok	AV Pijnenburg / RDRA	JJD	1.37.33
2	Tibo Visser	AV Parthenon	JJD	1.41.24
3	Fabian Pusceddu	AV Atos	JJD	1.44.05



Bas Land benadert clubrecord op NK Atletiek

Bij het NK atletiek in het Olympisch Stadion in Amsterdam maakte Bas Land optimaal gebruik van de sterke concurrentie en het warme, ideale sprintersweer. Stond zijn PR voor het NK nog op 58.57 sec. over de 400m. horden, nu was hij met 56.58 sec. bijna 2 seconden sneller over de 1.06m. hoge horden. Hiermee nog maar 0.2 sec. achter het 8 jaar oude clubrecord van Geert Geijtenbeek wat een van zijn volgende doelen wordt. Helaas was zijn 6^e plaats in de series niet voldoende voor de finale, maar met zijn geweldige tijd kon hem dat niet deren.

Antoon van Beek bleef met 4.00.67min. op de 1500m. maar 1 seconde boven zijn pr. waarmee hij 8^e in zijn serie eindigde. Bij de 3000m. steeple chase werd direct de finale gelopen met AV Pijnenburger Peter-Jan Hardenbol als 13^e in 10.18.77min.



Diederik van der Vliet wint jeugdloop Roosendaal

Als onderdeel van de zomerklassieker in Brabant deed mini-Pupil Diederik van der Vliet mee aan de jeugdloop van Roosendaal en wist deze 700 meter race over de natte klinkers door het centrum van Roosendaal winnend af te sluiten. Hij ontving hiervoor een juweliershorloge en had na afloop energie en praatjes genoeg met als hamvraag "Kom ik nu eindelijk in de Stretcher?", want mama staat er telkens alleen in". Z'n broer Ralph-Karsten, B-pupil, werd in zijn categorie 6^e en moeder Selina liep de halve marathon, onder barre weersomstandigheden, in een nieuw PR van 1:26:08.



TRAININGSTIJDEN winterseizoen tot eind maart 2014

Pupillen D: geboortejaar 2007 = mini's

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

Pupillen C: geboortejaar 2006

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

Pupillen B: geboortejaar 2005

Woensdag	baan	17.00 – 18.15 uur	Henny Pot	06-33774464
Vrijdag	baan	17.00 – 18.15 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen A-1^{ste} jaars: geboortejaar 2004

Maandag	baan	17.45 – 19.00 uur	Laura Suijkerbuijk
Vrijdag	baan	17.00 – 18.15 uur	Laura Suijkerbuijk

Pupillen A-2^{de} jaars: geboortejaar 2003

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

*Zaal Lasenberg Hellingweg 1

** Maandag of woensdag, dit is afhankelijk van het rooster van Tim

	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.
	19:00	20:30	Sprint groep	Evert Wijers
Donderdag	18:34	20:00	D junioren	Rob Land
	19:00	20:30	C & B junioren	Jan Versteeg, Christian Gijtenbeek, Stef de Beer, Richard van Egdom
Zaterdag	09:15	10:30	D junioren	Rob Land
			C & B junioren	Steeff Biesterveld, Rob Jansen, Richard van Egdom

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 Suijkerbuijk	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

Fitstart 2013.

Deelnemers tevreden over fitstart en deels actief verder bij AV Pijnenburg.

Medio april is de fitstart 2013 van start gegaan. Het FitStart programma bestond dit jaar uit de onderdelen Power Walking, Nordic Walking, Hardlopen rustige opbouw en hardlopen normale opbouw. Voor de bekende fitstart was 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. Er werd per onderdeel vanuit één uitgebalanceerd trainingsprogramma gewerkt.

Doelen gehaald?

Op 18 juli was de laatste training. De aanwezigen waren enthousiast over de FitStart en hebben over het algemeen hun doelen bereikt. Het is geweldig te zien dat de deelnemers van de FitStart gedurende het hele traject zich hebben ontwikkeld van startende walkers/hardlopers tot FitStarters die meer weten over onze sport en plezier ervaren aan het powerwalken, nordic walken en hardlopen. De meeste hardlopers hebben zichzelf overtroffen in de laatste training. Op een ontspannen wijze liepen de meeste fitstarters maar liefst 20 tot 25 minuten achter elkaar. Dit alles op een verantwoorde manier. Voor iedereen op zijn eigen niveau een echte topprestatie!

Met dank aan het trainer team FitStart 2013.

De trainingen werden gegeven op de maandagavond en donderdag avond door een groot aantal trainers.

De volgende trainers hebben de FitStart mede mogelijk gemaakt: Marjan van Etten, Joke van Hamersveld, Wil Suiker, Carolien van der Salm, Loes Nel, Marlon van Zal, Ad van den Brul, Yvonne Sebel, Rico van Dalen, Richard Voorinholt, Jos Kleverlaan, Erna Tiggelman, Mevlut Kocer, Frans Wisse, Dymen van Emst, Frans Jansen en Jur Elzinga

Tijdens de gezellige afsluiting na de laatste training ontvingen de trainers terecht een luid applaus van de FitStarters voor hun inzet.

FitStarters door bij AV Pijnenburg

Niet alle FitStarters zijn na de vakantie weer te bewonderen bij onze club, maar hebben aangegeven veel te hebben geleerd en zelf actief willen blijven. Enkele power walkers zijn actief en ruim 25 hardlopende FitStarters zijn van start gegaan bij de nieuwe A-groep. De groep traint op de maandag en donderdagavond. De trainingen worden verzorgd door Marlon van Zal, Frans Verweij en Yvonne Sebel. Ook de hulptrainers Rico van Dalen en Richard Voorinholt zorgen voor een goede begeleiding van deze nieuwe Pijnenburgers.

Op de foto's zien jullie een deel van de fitStarters in actie tijdens de laatste training, fitStarters met een zelf gemaakt shirt met de opdruk "I survived the Fitstart 2013" en de goed verzorgde afsluiting mogelijk gemaakt door een "culinaire" bijdrage van iedereen. Deelnemers en trainers bedankt voor jullie bijdrage aan een geslaagde FitStart 2013.

Namens het FitStart trainer team 2013,
Jur Elzinga



Trainingsrooster recreanten AVP seizoen 2013 - 2014, versie 1 september 2013

Groep	Trainer	Trainer	Trainer	Hulp trainer	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Power Walk A	Marga	Sacha	Marjan		19.00-20.00					9.00-10.00	
Power Walk B	Lidy	Joke			19.00-20.30					9.00-10.30	
PW Overdag	Marjan						19.00-20.30				
Nordic walk	Loes	Caroline				19.00-20.30				9.00-10.30	
Nordic Walk	Ingeborg									9.00-10.30	
NW Overdag	Wil	Joke					9.15-10.45				
Duinbraaiers Vet.	Piet V	Patrik									9.00-10.00
A1	André	Silvia				19.00-20.30				9.00-10.30	
A2	Co	Rian					19.00-20.30			9.00-10.30	
A3	Annet	Rina					19.00-20.30			9.00-10.30	
A4	Chris				19.00-20.30					9.00-10.30	
A5 (fitstart 2013)	Marlon	Frans V	Yvonne		19.00-20.30			19.00-20.30			
A/B Overdag	Frans V	Co	Chris	Jos	9.15-10.45		9.15-10.45				
	Silvia	Rian	Frans J	Jan de G							
B1	Marieke	Patrik					19.00-20.30			9.00-10.30	
B2	Hans	Dymen				19.00-20.30				9.00-10.30	
B3	Jos	Etty	Trudy, Rian, Yvonne	Mieke M	19.00-20.30		19.00-20.30			9.00-10.30	
D veteranen	Herna	André				19.00-20.30		19.00-20.30			9.00-10.30
C1	Jos K	Erna, Frans V, Gé, Hans, Marlon, René, Patrik,				19.00-20.30				9.00-10.30	
C2	Jur						19.00-20.30			3 niveau's: normaal	
C3	Anita				Mevlut		19.00-20.30			midden snel	
							19.00-20.30			N-M-S	

Invultrainers: Ad, Harry, Liek, Silvia, Anton, Frans J, Hetty, WimvdV

Dag van Pijnenburg, 8 juni 2013.

Als D-loper recreant had ik de posters, flyers en website al gezien bij Pijnenburg, een oproep om mee te doen aan: de Dag van Pijnenburg, een anders dan anders atletiekdag met div. onderdelen waar je als hardloper niet dagelijks mee te maken krijgt, onderdelen die ook gebruikt worden bij de schoolsportdagen, een uitdaging dus aangezien je als vrijwilliger bij de sportdagen meehelpt maar niet meedoet.

Een oproep van onze trainer leerde echter dat de animo niet enorm was en werd er een oproep gedaan om mee te doen en niet geheel onbelangrijk: neem gerust de (klein-)kinderen en of partner mee. Ja.... en dan zet ik dat op de mail naar mijn kinderen en kleinkinderen met als resultaat een enthousiaste groep van 13 personen (buiten mijzelf om) die ook wel eens wilden zien wat dat allemaal inhoud, zo, n dergelijke sportdag.

Ik kan jullie vertellen; een ontzettend leuk, sportief, gezellig evenement.

We hadden fantastisch weer (altijd meegenomen) en 6 gemotiveerde groepen onder leiding van een coach.

Elke groep bestond uit zo, n 15 man en je moest diverse parkoersen afleggen, zo was er: Hordelopen, verspringen, hellingrennen, balgooien, 1000 meter hardlopen, kruipen onder een camouflagenet enz. enz.

De oppercoach Henny Pot coördineerde alles perfect en gaf

tijdig aan als er gewisseld moest worden van spel onderdeel.

Na een enerverende ochtend werden wij getrakteerd op een lekkere lunch met heerlijke broodjes, drinken voor elk wat wils en fruit.

Als familie Drost deden wij mee met 12 man en daar kwamen zonder mededinging maar wel met heel veel plezier de 2 jongste kindertjes van 5 en 2 jaar bij, heerlijk rennen, springen en buiten zijn.

Als familie willen wij dan ook de organisatie heel hartelijk bedanken voor deze sportieve geslaagde dag en hopen dat dit volgend jaar als familiedag voortgezet gaat worden.

Wij zijn dan zeker weer van de partij.



Bericht van de Sylvestercross

De vakanties voorbij, de scholen weer begonnen, de files zijn terug en de looptrainingen zijn weer gestart. Met mooi na-zomers weer pakken we nu de draad weer op, want de 33e Sylvestercross komt snel dichterbij. Hoewel in een lagere versnelling, gingen de voorbereidingen in de afgelopen periode gewoon door. Enige voorbeelden:

Na jarenlang de Champions Chip te hebben gebruikt als tijdregistratie systeem, zijn we weloverwogen overgestapt op MySports. In dit systeem worden nieuwe technieken toegepast.

De meetchip wordt in ieders startnummer ingebracht. Door een aantal in het parcours opgestelde camera's worden video's van alle lopers gemaakt.

Na afloop kan ieder zijn/haar video bekijken. Deze is tegen betaling in HD-kwaliteit te downloaden.

In hun magazine *Dichterbij* deed Rabobank Soest, Baarn en Eemnes, dit voorjaar uitgebreid verslag van de Rabo Sylvester BusinessRun.

Met de naam RABO Sylvester BusinessRun wordt de grotere ondersteuning aangegeven die Rabobank als hoofdsponsor aan dit onderdeel verleent.

Via de Rabobank wordt dit jaar de BusinessRun in de regio breed onder de aandacht gebracht.

Uit de acht ontwerpen voor het tegeltje van de 33e Sylvestercross is een keuze gemaakt. Een eerste productie is gereed en dat ziet er goed uit! De overige 2999 exemplaren zijn inmiddels onderweg.

Noteer alvast dat de medewerkersavond is op **vrijdag 13 december a.s.**, om 20 uur in *de Pijnenburg*,

Ad Smits
Sylvestercross



Jacco de Bruin

UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl



"Vakmanschap vanuit het hart"

- Schilderwerk
- Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
Insingerstraat 40 3766 MB Soest
035-6025525
06-29003393

kees@schildervandebilt.nl

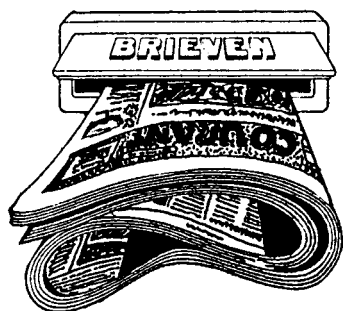
VAKMANSCHAP VANUIT HET HART, dat wilt u toch ook voor het schilderwerk in of aan uw woning.

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.

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



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

Van Weedestraat 227 - 3761 CD Soest

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

Contact advertentie

Gezocht :

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



Neem contact op met :

Hans Nota Optiek

Van Weedestraat 87 te Soest

Telefoon 035.6017120

THUIS BIJ HANS KUIJPER

Redactrice: Ria van Egdom

Hans Kuijper 53 jaar jong, woonachtig in een relatief kleine woonomgeving in de wijk "Klaarwater", met verschillende zinvolle sociale voorzieningen. Hans geeft tijdens het gesprek aan, bijzonder tevreden te zijn met al deze voorzieningen!

Heb je in het verleden altijd atletiek beoefend?

Nu, daar kan ik een kort antwoord opgeven, in het verleden heb ik nooit atletiek of enige vorm van sport beoefend! Maar mijn affiniteit had zijdelings wel met sport te maken, doordat een van mijn kinderen belangstelling kreeg voor volleybal. Mijn bijdrage werd vertolkt in de vorm van Volleybalbegeleider bij S.O.V.O.C.O. Mijn zoon koos voor voetbal bij S.O. Soest, en ik heb mij toen beschikbaar gesteld voor de functie van voorzitter van het jeugdbestuur, maar mijn zoon ging toen van voetballen af en naar Badmintonvereniging Badso. Daar ben ik mij toen gaan inzetten als voorzitter van de jeugd. Eigenlijk wil ik hiermee te kennen geven dat sport welke ik destijds niet in praktijk bracht, zo toch via de sport van mijn kinderen een steentje heb bijgedragen.

Wanneer maakte je kennis met A.V. Pijnenburg?

Nu dat zal geweest zijn medio september/oktober 2010 via Gé van Zal. Eerder had ik via Ad en Rina van de Brul al het een en ander over Pijnenburg gehoord. In mijn vrije tijd trainde ik individueel, dat viel bij thuiskomst op door Gé van Zal en hij nodigde mij uit om mee te gaan trainen bij de D-groep.

Hoe fanatiek ben je Hans, betreffende het hardlopen, train je b.v. dagelijks?

Nee, zo fanatiek ben ik ook weer niet dat ik dagelijks train en eigenlijk door mijn drukke werkzaamheden in de makelaardij kom ik daar echt niet aan toe. Ik beperk mij tot drie keer per week trainen, en train met veel plezier overigens, o.l.v. Herma Boonstra, André van Zadel en reservetrainer Wim van de Veen. Namelijk dinsdag- en donderdagavond. Tevens vind ik het heerlijk om er zondag ook nog een training aan vast te plakken!

Neem je regelmatig deel aan atletiekwedstrijden?

Nee, eigenlijk niet zo, maar onze D-groep stimuleert mij wel om een prestatie te leveren aan het eind van het seizoen en wel een afstand van een halve marathon! Daar beperk ik mij toe en vind deze prestatie voor mij persoonlijk een goede inzet.

Train je puur om te bewegen, of heeft het sociale gebeuren hierin eveneens een belangrijke rol?

Beide, ik train uiteraard om te bewegen en tijdens de training loop ik op dinsdag- en donderdagavond 10 km. Met een interval van hard naar zacht! Zondag 's loop ik een duurloop van 14 a 15 km.

Kun je je een leven voorstellen zonder atletiek?

Hans begint erg hard te lachen met de vraag over een leven zonder atletiek, zo'n belangrijk item is deze sport ook weer niet. Mijn vrouw Cary en kinderen staan nummer 1 in beleving van geluk en gezelligheid en atletiek is een aanvulling hierin. Zo moet je het zien!

Heb je een bepaalde leeftijd waar je nu aan denkt, van nu is het wel klaar met atletiek, of leeft het momenteel totaal niet bij je?

Of ik een bepaalde leeftijd in gedachte hebt, om het bijtje betreffende atletiek erbij neer te leggen, nee hoor daar ben ik eigenlijk niet zo mee bezig. Zo lang ik geen last krijg van blessures, ga ik zeer zeker door met trainen!!

Hans, welke vraag mis je welke ik je nog niet heb gesteld en zeker aan het interview toegevoegd dient te worden?

Ja, ik mis zeker een vraag en daar wil ik zeker nog over vertellen. Namelijk, augustus 2011, werd ik benaderd door Jan Blankestijn of ik bestuurslid wilde worden van de Sylvestercross en wel in de functie als bestuurslid belast met het facilitaire gedeelte. Deze taak is veel omvattend b.v. 30 december om 6.00 uur in de morgen begint de opbouw van een enorm grote tent, waarin de nodige voorzieningen worden getroffen, zoals geluid en elektra. Vanaf 09.00 uur komt er een grote groep vrijwilligers van AV Pijnenburg om te helpen de duinen om te toveren tot een groot crosscircuit. 31 december, de grote dag van deze landelijk bekende sportmanifestatie, waarin ook de pers volop aanwezig is in de vorm van televisie (NOS en RTV Utrecht) en journalisten. Mijn taak tijdens de Internationale Sylvestercross is: dat alles wat nodig is om een perfecte cross te organiseren aanwezig moet zijn, op de juiste plaats moet staan en alles moet werken! Oh ja op 31 december om 18.30 uur alles weer uit de duinen moet zijn. Alles, moet op deze dag dus perfect en op tijd klaar zijn. Maar gelukkig hebben we elk jaar talloze vrijwilligers die hierin een belangrijke schakel zijn in het geheel van uitslagen tot de inwendige mens etc, etc. 33 jaar wordt deze Sylvestercross al georganiseerd en daar zijn wij met zijn allen als vereniging super trots op! En met dit evenement in gedachten, waar Hans ontzettend veel voldoening in beleeft, neem ik afscheid van een gezellige aardige man die voor A.V. Pijnenburg een heel warm hart heeft!



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 Tiggelman	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



Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

De zomer voorbij...

Wat een zomer en wat een temperaturen.

Op het moment dat ik dit schrijf maken de meeste kinderen zich weer klaar voor een nieuw schooljaar en dat betekent voor ouders weer terug in het ritme en de structuur, weer op tijd aan tafel, kinderen naar school brengen, dan heen en weer naar klupjes en vervolgens zorgen dat ze weer op tijd naar bed gaan want anders worden ze zo vervelend.

Stressen en dat na een heerlijke warme zomer...

Maar het betekent ook dat het nieuwe Pijnenburg seizoen weer is aangebroken. Vrijwilligers staan weer in de start blokken om de clubkampioenschappen, de Bosmarathon en de Sylvestercross in goede banen te leiden.

De trainers staan uitgerust aan de start om de leden weer af te peigeren zodat ze aan het eind van het seizoen hun eigen doelen hebben behaald. Dat is voor de een 40 marathons en voor de andere een goede 5 kilometer. Maar dat maakt niet uit. Afgepeigerd worden ze... sommige gaan zelfs aan het bezig van het seizoen op BOOTCAMP (veel succes...) ergens vlakbij de Weerribben.

Hardlopen, wandelen, nordic walking als je maar bezig bent en dat na een warme mooie zomer. Ik hoop op een warm en mooi najaar en wens jullie veel plezier...

Hartelijke groet,
Mieke

Een kijkje bij een training.

Onze dochter sport bij Pijnenburg. We eten daarom meestal 's avonds vrij vroeg, want zij moet om zeven uur trainen en dat doet ze vier avonden per week. Zij traint ook nog elke zaterdagochtend en zondagmiddag dus je mag wel zeggen dat ze lekker fanatiek is! Deze keer vraagt ze aan mij of ik vanavond kom kijken, ze kent haar vaders belangstelling voor atletiek. Dat wil ik wel. Ik maak van de gelegenheid gebruik om nog even snel op de fiets een boodschap te doen en nadat ik mijn boodschap heb thuisgebracht, spring ik weer op de fiets en rijd in een stevig tempo naar de accommodatie. Hier aangekomen zet ik mijn fiets op slot en steek lopend het atletiekveld over, dwars over het speer-werpveld dat trainer Richard van Egdome bezig is uit te zetten. Hij roept mij vermanend toe, maar herkent mij dan als 'vader van' en komt mij hartelijk begroeten met een stevige handdruk; een kort praatje volgt. Dan vervolg ik mijn weg naar de verste hoek van het atletiekveld waar mijn dochter bezig is met haar looptraining onder leiding van trainer Evert Weijers, sympathiek en zeer ervaren naar ik heb vernomen. Ook trainer Evert herkent mij; hij vindt het leuk dat ik belangstelling toon en licht aan de zijlijn enkele oefeningen toe. Hij geeft hoog op over de talenten van zijn leerlingen en zijn enthousiasme werkt aanstekelijk.

In dezelfde hoek is nóg een klein groepje jeugdleden bezig met een training 'Startblokken'. De trainer herken ik als een achterbuurman, Rob Land, vader van enkele jeugdleden. Hij komt op mij over als zeer deskundig. Ik zie dat de kinderen met veel inzet zijn aanwijzingen opvolgen; het contact over en weer doet heel plezierig aan. Een stuk verderop is trainer Richard weer druk bezig met zijn groep met oefeningen om de spieren en gewrichten 'los' te maken. Het is een levendig gebeuren. Ik blijf nog een poosje staan kijken bij de looptraining van trainer Evert, maar als mijn dochter van een korte pauze gebruik maakt om over te stappen naar de training 'Hink-Stap-Sprong', volg ik haar naar de verspringbakken aan de overzijde van het veld waar zich inmiddels een klein groepje heeft verzameld. Hier tref ik ook trainer Jan Versteeg die op de naastliggende baan als een ware drillsergeant doende is enkele jonge knullen de kneepjes bij te brengen van onder meer de wissel bij de estafette. Ze rennen wat af, die knullen! Trainer Jan

houdt vervolgens ook een oogje in het zeil bij de training voor de 'Hink-Stap-Sprong', die de jongeren inmiddels op eigen houtje zijn begonnen. Waar nodig wordt door trainer Jan op luide toon aangemoedigd en worden nuttige aanwijzingen gegeven, terwijl hij tegelijkertijd zijn estafettelopers instrueert. En af en toe komt er een tweetal hardlopers op de baan voorbij die in elkaars kielzog en in vast tempo hun rondjes lopen.....

Geheel in de verte, in de bocht bij de kantine, zie ik nog een groep jonge atleten druk bezig met een training hoogspringen. Helaas is het te ver om dit goed te bekijken.

Het is een prettige ervaring om zo mee te maken hoe alles gemeenschappelijk reilt en zeilt en als vanzelf lijkt te gaan op een willekeurige trainingsavond bij onze atletiekvereniging.

Mijn waardering voor de trainers en hun enthousiaste inzet! Ik hoop dat zij er net zo veel plezier uit halen als de clubleden die door hen worden getraind!

Noot voor het bestuur:

Het zou goed zijn als door het bestuur wat meer aandacht wordt besteed aan de groep jongeren binnen de vereniging. De belangstelling en aanwezigheid van het bestuur bij jeugdtrainingen, -wedstrijden en evenementen worden node gemist.....

Evert ten Kate, Doe d'r iets aan!

Ton van der Hoeven,
de vader van Susanne.

Noot van het bestuur

Leuk de positieve ervaringen van een ouder te lezen. Terecht doet Ton een oproep aan het Bestuur. Mede door de betreffende vertegenwoordigers in ons Algemeen Bestuur zijn wij geattendeerd op de ontbrekende bestuursleden bij Jeugd- en wedstrijdactiviteiten.

Inmiddels hebben wij ook de agenda gekregen van wanneer welke activiteiten plaatsvinden zodat wij deze waar mogelijk kunnen bezoeken.

Juist nu onze Jeugdafdeling zo'n positieve ontwikkeling doormaakt is dat niet meer dan terecht! Inmiddels zijn enkele wedstrijden bezocht en hopen wij deze lijn door te zetten.

***Namens het Bestuur,
Evert ten Kate***

ADVERTEREN IN THE STRETCHER:

redactie@avpijnenburg.nl

Verzoek van de redactie:

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

Marga Hulstede 65 jaar!



heeft gefotografeerd!

Ten einde van de verjaardag kreeg de groep een laatste kopje koffie om vervolgens richting huis te gaan, zodat Marga en Chris konden genieten van een welverdiende vakantie. Op vakantie kon Marga dan ook rustig gaan wennen aan haar pensioen.

Succes en veel plezier Marga met jouw pensioen namens de hele PWA groep.

Groetjes, Sacha

Voor de Powerwalk A groep stond 8 juni 2013 niet in het teken van de dag van Pijnenburg, maar in het teken van de dag van MARGA! Onze trainster, Marga (Hulstede), werd die dag namelijk 65 jaar en dat vonden wij een feestje waard.

De voorpret begon met Tineke die een inzameling startte en die een heel leuk liedje wist te maken, waardoor Marga echt in het zonnetje zou worden gezet. De dag zelf begon al goed met een lekker zonnetje en een leuke opkomst van lopers die zich verzamelden bij mij thuis. Onder begeleiding van onze hond hebben wij een "gewone" training gehad in het Pijnenburgerbos, waardoor wij op "nieuwe" plaatsen kwamen. Na een lekkere loop van een goed uur liepen we via mijn tuin door naar Marga. Ondertussen werd de hond ingeruild voor een cadeau en de attributen voor Tineke's liedje.

Bij Marga was de tuin omgetoverd tot een groot terras waar vele van onze Powerwalk A lopers feest kwamen vieren. Onder het genot van koffie, thee en een heerlijk stuk taart, gemaakt door DE bakker Wim van Leek, kletsten wij een beetje bij. Tijdens deze eerste ronde werden de attributen voor het lied uitgedeeld. Zo kreeg Marga gedurende het lied een hoedje, een vlaggetje, slingers, serpentines etc., waardoor Marga aan het eind van het lied helemaal in het zonnetje was gezet! Dit feest zal altijd herinnerd kunnen worden, doordat onze PWA fotograaf Jade alles



TV SERVICE TON UYLAND

**Verhuur geluidsinstallaties
Reparatie en verkoop
TV / audio / video**

**Schoutenkampweg 43
Telefoon 035-6017398
Email tvuyland@ziggo.nl
Website www.tvservicetonuyland.nl**

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

Verzoek:

In verband met de te verwachten drukte wordt u verzocht zaterdagochtend 28 september zoveel mogelijk op de fiets naar AV Pijnenburg te komen. De SGWB najaars-wandeltocht start bij AV Pijnenburg, U kunt eventueel ook uw auto parkeren bij SO-Soest op de Bosstraat.

*Sport
mogelijk
maken*

*Rabobank
Soest Baarn
Eemnes*

Rabobank Soest Baarn Eemnes sponsort Pijnenburg

Sport inspireert en verbindt. Daarom steunt de Rabobank de sporten waar we allemaal graag naar kijken, maar ook de sporten waar iedereen aan mee kan doen. Daarom ondersteunen wij met trots de lokale sport.

Ontdek alles over de Rabobank en sport op rabosport.nl

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



Rabobank

Op Kamp in Amerongen

Ik werd vrijdag naar het atletiekkamp gebracht.

We bleven erg lang op maar eerst hadden we een spannende speurtocht met wilde zwijnen! Gelukkig was het Tim maar!

Toen we om 12 uur terug kwamen gingen we nog hotdogs eten.

12:15 gingen we eindelijk slapen!

's Morgens waren we vroeg wakker 7:15!

We gingen de hele ochtend spelletjes spelen.

In de middag gingen we trainen met Tim, onze trainer voor volgend jaar.

Rest van de middag mochten we lekker spelen en film kijken.

In de avond hadden we een bonte avond iedereen had wel iets leuks, wij (Ralf Karsten, Ties en ik) gingen moppen tappen.



11:30 gingen we weer slapen en werden weer laat wakker. Na het ontbijt mochten we tot 14:00 uur lekker spelen op het terrein tot onze ouders ons kwamen ophalen waar ze eerst nog een schat moesten zoeken. Daarna weer naar huis, uitrusten van een erg leuk weekend!

Iedereen bedankt voor het leuke kamp.

Julian Dorresteyn (B- Pupil)
Doei !! En tot na de vakantie

Pupillen vallen in de prijzen

Pupillencompetitie overall klassement

Zaterdag 15 juni was de derde en laatste zaterdag van de pupillencompetitie. Het was deze keer lekker dichtbij in Amersfoort, maar o zo bar en nat! Dat weerhiel gelukkig 10 pupillen er niet van om een gouden, zilveren of bronzen medaille te scoren.

Bij de meerkamp meisjes eiste C - pupil *Floor de Heijer* de zilveren medaille op, terwijl A-pupillen *Daphne van de Waterbeemd* (A1) en *Zalua Tulizeo* (A2) de bronzen medaille kregen omgehangen. Een zelfde (bronzen) eer viel te beurt aan jongens C-pupil *Luka Faase*. Net buiten de boot, maar met een prachtige score, vielen *Roos Wortel* (MPB) en *Joey Daselaar* (JPA1).

De oogst bij de lange afstanden was nog groter. Bij respectievelijk de jongens mini-pupillen en de jongens A-pupillen gingen *Diederik van der Vliet*, *Joey Daselaar* (A1) en *Pablo Velt* (A2) er met de eerste prijs vandoor. Het zelfde gold voor *Roos Wortel* (MPB). *Daphne van de Waterbeemd* (MPA1) en mini-pupil *Yasper van Hoegee* mochten een zilveren medaille in ontvangst

nemen, terwijl *Rens Ploeg* (JPB) een bronzen medaille kreeg toebedeeld. Een knappe prestatie werd ook neergezet door *Jonna Bom* (MPA) die na een blessure toch de 4e plek in het klassement opeiste.

Binnenkort krijgen deze pupillen te horen of ze - al dan niet met hun team - door zijn naar de interregionale finale op 14 september bij AV Phoenix in Utrecht.

A-games

Onder wellicht nog slechtere weerscondities, maar in een strak georganiseerde wedstrijd op onze mooie atletiekbaan, behaalde op zondag 23 juni menig Pijnenburg pupil een pr. Twee A2 pupillen vielen zelfs individueel in de prijzen, t.w. *Pablo Velt* (JPA2) die 3e werd op de 1000 meter in 3:20,82 en *Matthijs van Wessel* (JPA2) die met een sprong van bijna 4 meter 2e werd bij het verspringen. Knappe prestaties werden verder geleverd door het estafette team van zowel de jongens A2 als de meisjes A2 die respectievelijk de 2e en de 3e plaats claimden.

Dagje uit van de kantine medewerkers.

Ook dit jaar zijn wij, de vaste kantine medewerkers, weer een dagje met elkaar op pad geweest.

Op 10 augustus om 13.00 uur werden wij op station Soest Zuid verwacht en wat deze dag verder voor ons in petto had was op dat moment nog een groot vraagteken.

Ervan uitgaande dat we op de trein zouden stappen was de verbazing groot toen daar een busje speciaal voor ons gereed stond en dat ons na een korte rit afleverde bij

Partycentrum de Weistaar in Maarsbergen.

Bij binnenkomst werden wij hartelijk ontvangen door een vriendelijke juffrouw die zich voorstelde als onze begeleidster gedurende deze dag. Allereerst werd er koffie met gebak geserveerd om daarna aan het werk te gaan.

In het museum moesten wij via diverse tentoongestelde poppen gezegdes zien te vinden en dat resulteerde dan bij juiste invulling in een bekende spreuk. Iedereen was heel druk doende en had er veel plezier in.

Na een drankje was het volgende onderdeel aan de beurt: òf buiten òf binnen boerengolf spelen.

Bij het zien van de fraai aangelegde binnenbanen, die deden denken aan midgetgolf, was de beslissing snel genomen en werd er besloten binnen te spelen, mede door de gezellige zitjes en niet te vergeten de daar aanwezige bar!

Iedereen had het naar de zin en het gelach was bij iedere baan te horen. Dan vloog de bal, die je met een stick met een klomp eraan in een gaatje moest mikken, alle kanten uit behalve in het gaatje.

Na deze intensieve activiteit konden diegenen die dat wilden een bezoekje brengen aan het daar aanwezige winkeltje waar allerlei streekartikelen gekocht konden worden.

Tenslotte werden wij verrast met een soort uitgebreide barbecue, genaamd "Hutsel en Frutsel".

Het zag er heerlijk uit en zo smaakte het ook.

Tussendoor werden de winnaars van de boerengolf bekend gemaakt. Jos had leuke prijsjes geregeld en iedereen viel in de prijzen!

Het heerlijke dessert tenslotte zorgde voor een mooie afsluiting.

Om 21.00 uur kwam het busje weer voorrijden en bracht ons terug naar de plek waar wij die middag opgehaald waren, nl. station Soest Zuid. Iedereen was het erover eens, het was een zeer geslaagde en gezellige dag.

Wij zijn weer opgeladen voor het komende seizoen om een ieder weer van koffie/thee of drankje in de kantine te voorzien!!

Marga Boeren



'Lopen van de Maand'- sept/dec 2013

<u>Dag</u>	<u>Datum</u>	<u>Evenement</u>	<u>Plaats</u>	<u>Starttijden v.a.</u>
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

Impressie Gildeloop

Uitslagen nummers 1,2 en 3
van de Gildeloop AV Pijnenburg
Datum 21 augustus 2013

Jeugd tot en met 9 jaar

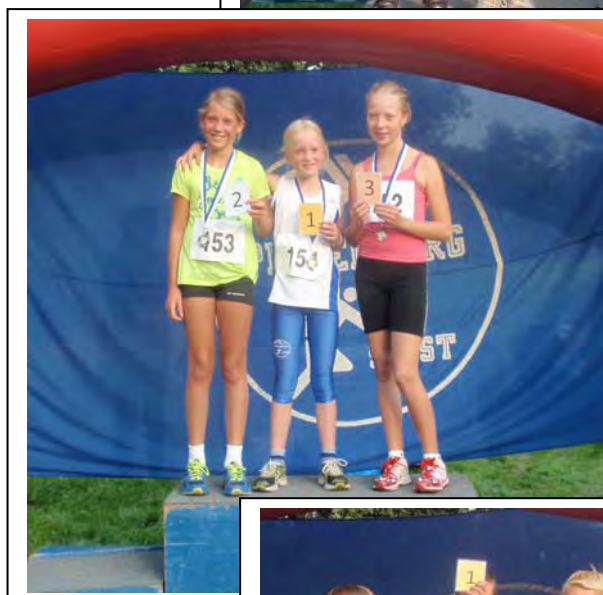
	Tijd
meisjes	
1 Evi Bom	6:29
2 Carmen Verhoef	6:32
3 Senna Vroemen	7:01
Jongens	
1 Rens Ploeg	5:36
2 Sebastiaan	5:44
3 Abel Forger	5:47

Jeugd 10 tot en met 12 jaar

Meisjes	
1 Jonna Bom	5:57
2 Daphne vd Waterbeemd	5:58
2 Tes Verweij	6:11
Jongens	
1 Henrik Kok	4:38
2 Luc Hooft	5:10
3 Stef Herder	5:16

Jeugd 13 tot en met 16 jaar

Meisjes	
1 Sandra van de Grift	12:20
2 Wouke van 't Klooster	14:46
3 Femke Tigchelaar	16:02
Jongens	
1 Ies Kaczarek	12:20
1 Merlijn Bekker	14:42
2 Daron Broekstra	16:21



Meer nieuws, foto's en
uitslagen: zie de website
van AV Pijnenburg:
www.avpijnenburg.nl

Daphne oog in oog met ... ik ben blij man!



Churandy Martina en Daphne.

Zaterdag 8 juni waren in Hengelo de FBK (Fanny Blankers-Koen) games. En ik mocht daar bij zijn. Supergaaf! Ik vond het best een eer om de Brooks race 1000 meter te mogen rennen in zo'n mooi stadion en met zo veel mensen die keken. Maar wat ik eigenlijk nog leuker vond was dat ik samen met andere pupillen en junioren het hoofdprogramma mocht zien vanaf de tribune!

Er waren veel topatleten uit verschillende landen. En ik heb mijn helden Churandy Martina, Dafne Schippers, Eelco Sintricolaas en Marlou van Rhijn zelfs van heel dichtbij gezien. Gaaf toch? Churandy won met gemak de 200 meter en (blade babe) Marlou ook. Omdat we VIP-kaarten hadden gekregen mochten we ook op speciale plekken komen, bijvoorbeeld op de "warming-up" velden. Daar kon ik zien hoe Churandy Martina en Dafne Schippers zich klaar maken voor de wedstrijd en hoe groot en sterk de discus werpers en kogelstoters zijn. Er was een Poolse discus werper (Piotr Malachowski) en die is volgens mij wel 2 meter 20 of zo!

Het was een spannende en leuke dag en ik ben blij dat ik veel atleten een hand mocht geven en met ze op de foto mocht. En weet je wat ik nou grappig vond ... dat Churandy Martina tegen iemand van de NOS zei "ik ben moe man"!

Groetjes, Daphne van de Waterbeemd



met Eelco Sintricolaas



Gregory Sedoc en Daphne



Daphne en Dafne Schippers.

Marathon in Moldavië

Op verzoek van mijn Duitse loopvriend Peter Maier uit Dresden of ik ook de marathon van Chisinau wil lopen in Moldavië zei ik gelijk ja. Eerst voorzichtig aan vrouw Mea vragen en ik kreeg toestemming. Tot mijn grote verrassing wilde Mea ook mee maar dan alleen voor de halve marathon.

In april had ze de marathon van Rotterdam in een PR van 4.25.16 gelopen en was nog niet toe aan een hele marathon.

Na een tussenlanding in Wenen en met 20 minuten over om het volgende vliegtuig te halen naar Chisinau landden we 'smiddags in het warme Chisinau (25

graden) om 15.00 uur. Chisinau is de hoofdstad van de republiek Moldavië met 4 en een half miljoen inwoners en de voertaal is Roemeens/Russisch. De naam van de stad betekent "nieuwe bron".

Moldavië is zelf verdeeld in 2 staten, de naam is Transnistria waar je een paspoort nodig hebt om de grens over te steken.

Dr. Rashid van de organisatie en nog steeds een goed ultraloper had Igor geregeld die ons van het vliegveld haalde en ons bracht naar een statig herenhuis, Hotel Budapest aan de rand van het prachtige park waar we onze 8 en 17 rondes moesten lopen om het meer van Valea Morilor.

Vrijdagavond het park in met onze Duitse loopvrienden om kennis te maken met Dr Rashid en startnummers-/startgeld regelen

In 1^e instantie was de start van de marathon en halve om 8 uur 'smorgens maar i.v.m. laat ontbijt verplaatst naar 9 uur 'smorgens, geen probleem zegt Dr. Rashid hij zal al de andere 15 marathonlopers informeren!

Startgeld, naar eigen inzicht, kortom een marathon waar we onze starttijd en startgeld zelf konden bepalen.

Zaterdagmorgen de dag van de marathon om 9 uur eerst een praatje en vervolgens met zijn allen, 20 lopers naar de start.

Een prachtige ronde om het meer met constant applaus van duizenden kwakende kikkers en een graad of 25, goed loopweer.

Zelf zag ik er tegen op om 17 rondes te lopen, vrouw Mea ging dus voor de halve en had genoeg aan 8 rondes.

De omloop ging ook een stukje door een amusements-park met trailpaden en die dag was ook de dag van de rechten van het kind.

Zodoende honderden ouders met kleine kinderen die ook op een stukje parcours liepen, was heel gezellig dus ook veel toeschouwers.

Ook op het parcours vele bruidjes die gebruik maken van de oude monumenten om te poseren voor de fotograaf, vrijwel elke rondje een ander bruidje.

Na 3.56.16 kwam ik moe maar voldaan over de finish in een 3^e plaats en de GPS gaf exact 42,195 meter aan. Marathon nummer 103 was een feit en dat in het 60^e land.

Mea was al een poosje binnen en had een tijd van 2.04 en nog wat op de halve marathon, goed hersteld dus.

Er deden lopers mee uit Italië, Duitsland, Rusland, Moldavië en de Oekraïne, een klein maar gezellig internationaal gezelschap.

Alles perfect georganiseerd, een tafel vol met water, thee, koffie, brinta, kersen, bananen en we kregen zelfs 2 medailles en een oorkonde en na afloop volgens goed gebruik wijn, cognac en wodka.

In de toespraak verteld Dr. Rashid dat Mea en ik de eerste halve en marathonlopers waren die uit Nederland hebben meegedaan in Moldavië.

Terugkijkend een bijzondere marathon en een gastvrij ontvangst van de organisatie

Jaap vd Berg

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

Bako
openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring



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

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

In gesprek met Rina Otten

Tijdens de laatste Schoolsportdag van 17 juli, viel mij een vrijwilligerster op. Zij zet zich al vele jaren belangeloos in om de sportactiviteiten voor de basisschoolleerlingen van Soest en Soesterberg vlekkeloos te laten verlopen!

Ik neem aan dat de Schoolsportdagen erg veel voorbereiding vergt, klopt dit?

Inderdaad, de Schoolsportdagen vergt erg veel voorbereiding! Onze organisatie Schoolsportdagen team bestaat uit: Marga Boeren, Ria van den Broek, Anita Klifman, Mirjam Kortekaas, Henny en Nees Pot. Met dit team starten wij in februari met de planning d.w.z. indeling van de Basisscholen en de datums vaststellen. Tevens kunnen onze vrijwilligers aangeven welke datum de voorkeur heeft om beschikbaar te zijn.

Elke sportbegeleidster heeft een eigen taak toch Rina?

Jazeker, elke sportbegeleidster heeft haar eigen taak om elk sportonderdeel feilloos te laten verlopen! Ik zal je een voorbeeld geven, zo wordt er gestart met de scholieren met een warming up! Met zorgvuldig bijpassende muziek, erg gezellig en er wordt spontaan door alle deelnemers erg goed geluisterd en natuurlijk goed meegedaan! Hierna, wordt er een uiteenzetting gegeven over het vervolg van de morgen en de invulling hiervan. Er wordt na elk sportelement van 20 minuten van onderdeel gewisseld, met een tussenpauze van 10 minuten.

In het verleden kwam het voor, dat het weer soms niet mee zat. Welk criterium wordt er gesteld, en wie neemt het besluit om de Sportschooldag niet te laten doorgaan?

Mocht het erg regenen of extreem weer worden verwacht, zal de schoolleiding 's ochtends vroeg contact opnemen met Henny Pot en in goed overleg de dag afblazen. Dan wordt er als regel gesteld, dat alle vrijwilligers 's morgens om 8.00 uur telefonisch worden benaderd, over het niet doorgaan van de Schoolsportdag. Schoolsportdagen van dit jaar waren van 24 april tot en met de laatste schoolweek 17 juli.

Ben jezelf een actieve sportster Rina en waaraan moet ik dan denken?

Ik ben best een actieve sportster en wel in de vorm van Power Walk. Ik train namelijk 2 keer per week o.l.v. Marga Hulstede, Marian van Etten of Sacha Hilhorst. Een vrij intensieve actieve sport, maar waar het sociale gezellige gebeuren zeker niet vergeten wordt!

Mis je nog een vraag, welke je zeker nog bespreekbaar wilt maken?

Ik wil, nog even bespreekbaar maken of zoals je wilt aan toevoegen waar mijn hart ligt. De Schoolsportdagen vindt ik persoonlijk erg leuk om hieraan mee te werken. Ik zal je uitleggen waarom,



mijn vaste groepen van 3 en 4 put ik enorm veel energie uit en de reactie van de ouders en kinderen zijn enorm positief te noemen. We krijgen door onze inzet, hierdoor nieuwe aanmeldingen van leden voor A.V. Pijnenburg. Een leuk detail voor ons samen was zeker, tot de ontdekking te komen ook nog zijdelings familie te zijn! Een vervolgspraak in de toekomst maken, lijkt ons beide erg zinvol!

Ik bedank Rina voor haar informatie betreffende Schoolsportdagen en het gezellige samen praten!

Ria van Egdom

Redactrice The Stretcher

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



maakt 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!



Beste Pijnenburg Leden

Op **zondag 20 oktober 2013** organiseert het bestuur van de **50 EURO CLUB AV Pijnenburg** haar inmiddels befaamde clubdag. En opnieuw wordt het iets bijzonders, na het duingolfen in 2011 en de foto-shooting in 2012 gaan we nu **klootschieten** en ?? + ?.



De eerste twee vraagtekens staan voor een aantal nevenactiviteiten waarbij de mouwen moeten worden opgestroopt en de derde vraagteken staat voor de verzorging van de inwendige mens, het drankje en het hapje. Het bestuur van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg is twee weken geleden gestart met de invulling en de organisatie van de clubdag en de details worden op dit moment uitgewerkt.

Zodra alle gegevens bekend zijn zal de definitieve uitnodiging op het mededelingenbord in de hal van ons clubhuis de Pijnenburgt worden opgehangen en de inschrijfformulieren in het clubhuis worden neergelegd.

Kijk dus de komende weken regelmatig op het mededelingenbord voor het laatste nieuws en de details. De leden van de 50 EURO CLUB van AV Pijnenburg krijgen een persoonlijke uitnodiging.

En nog eens voor alle duidelijkheid: Alle **leden van AV Pijnenburg en hun partners/aanhang** kunnen aan deze 50 EURO CLUB activiteit meedoen, dus niet alléén de leden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg!

ZET NU OP Zondag 20 OKTOBER 2013 - 50 EURO CLUB en KLOOTSCHIETEN - IN UW AGENDA'S.

LID worden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg

Het bestuur van de **50 EURO CLUB AV Pijnenburg** heeft een grote wens dat meer mensen en niet alleen lopers van AV Pijnenburg lid van onze **sponsor** club worden.

De 50 EURO CLUB AV Pijnenburg.

De leden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg zijn enthousiaste mensen, die AV Pijnenburg een warm hart toedragen en is spontaan 'opgericht' tijdens de AVP nieuwjaarsreceptie 2004.

De Leden en het Lidmaatschap.

Iedereen, leden van AV Pijnenburg en ook niet-leden/sympathisanten, kan lid worden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg. Het lidmaatschap bedraagt 50 Euro per jaar (de naam van de club).

De Doelstelling.

De doelstelling is om met gelden van de 50 EURO CLUB projecten binnen AV Pijnenburg te realiseren.

Deze projecten liggen op alle gebieden binnen de vereniging, worden bepaald op basis van ideeën uit de 50 EURO CLUB en worden uiteindelijk gekozen in overleg tussen het bestuur van de 50 EURO CLUB en het bestuur van AV Pijnenburg. Het gaat hierbij om projecten die normaler wijze niet door de AV Pijnenburg (of de gemeente) worden geregeld en betaald. (**maar wel van belang zijn om een gezellige en goede atletiek club te zijn**).

Projecten.

Zichtbare voorbeelden van projecten zijn de digitale tijd- en temperatuur klok, de picknicktafels/banken en de vlaggen/vlaggenmasten. In 2006 is een project van de jeugdcommissie betaald.

Extra's.

Ook organiseert de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg minimaal 1 keer per jaar een club activiteit om de **onderlinge band, vriendschap te verstevigen**.

Activiteiten.

Vanaf het oprichtingsjaar in 2004 is elk jaar een vaak bijzondere of verrassende activiteit georganiseerd.

Zeskampen, wandeltochten en fietstochten (altijd met speelse opdrachten) duingolf, foto-shooting en nu dit jaar klootschieten.

De clubactiviteiten worden altijd afgesloten met een drankje en een hapje, een barbecue, een buffet en ook eens een vers ontbijtje op de boerderij. De reacties zijn elke weer uitgelaten, volgend jaar zijn we er weer bij.

Lid worden.

Heel eenvoudig! Vul het aanmeldingsformulier, ze liggen in ons clubhuis de Pijnenburgt. Voor meer info kunt u altijd bij een van de bestuursleden van de 50 EURO CLUB terecht. Zij schrijven u graag als lid in!

Bestuur 50 EURO CLUB van AV Pijnenburg.

Martha Blauw, Loes Nel, Frans Jansen, Leo Kortekaas en Dymen van Emst (vz)

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 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 lopers 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

Schoolsportdagen voor basisscholen Soest en Soesterberg

Het jaarlijks terugkerend sportevenement van 24 april t/m 17 juli voor basisscholen was dit keer wederom een groot succes. Het prachtige zomerweer was hieraan een belangrijke bijdrage om de kinderen op een speelse manier kennis te laten maken met de atletieksport.

Enthousiaste schoolkinderen van Soest en Soesterberg lieten zien heel goed te kunnen presteren op sportief gebied en hoe leuk het is samen met je klasgenootjes je sporttalent te tonen! En eveneens tot de ontdekking te komen hoe lekker ontspannend atletiek voor je kan zijn!

Na deze kennismaking via de schoolsportdagen kwamen er nieuwe aanmeldingen binnen bij de ledenadministratie. Deze kinderen hadden zich spontaan aangemeld via de ouders en zullen er zullen zeker geen spijt van krijgen, atletiek is namelijk goed



voor de ontspanning en supergezond!
Deze Schoolsportdagen werden mede mogelijk gemaakt door de spontane inzet van gelukkig weer vele vrijwilligers. Bij deze vele lieve mensen, hartelijk bedankt voor jullie inzet, mede hierdoor werd het weer een groot succes!

*Redactrice
Ria van Egdome*



zie ook de website van AV Pijnenburg:
www.avpijnenburg.nl

Verjaardagen.**September.**

Marga Legierse	7
Hans van de Beek	8
Rian Kanters	9
Michael Voet	9
Janet Wetser	9
Harry van Berkel	10
Piet Tielens	10
Erwin Walgers	10
Werner Benzenberg	10
Robin Abrahamse	11
Hilde Luytjes	11
Nelly van Nieuwenhuizen	11
Marianne uit den Bogaard	11
Adry de Klein	12
Mark van de Reep	12
John van Dongen	12
Gusta Willems	12
Monique van der Horst	12
Ardi Brouwer	13
Jorine Buitendijk	13
Ludmila Vavrochova	13
Pieter Vinks	14
Fred Burgmans	14
Vincent van Leent	14
Milou van 't Land	14
Rob Goudriaan	14
Wenneke Oosterman	14
Gerda Verhoeven	14
Bert Veldhuis	14
Ingrid Blokzijl	14
Peter van der Vijgh	15
Elize van Beuningen	15
Sjaak Vreugdenhil	15
Bernie Mets	16
Agnes Sesink	16
Ruud Ambags	16
Rob Middeldorp	17
Ria Fleurkens	17
Christine van Donselaar	18
Jacqueline van Harmelen	18
Noah Laseur	18
Tabithia Meulenberg	20
Wim Hilhorst	21
Marijn Uijland	21
Rob Dekker	22
Nine Barend	22
Gerda Cuperus	23
Annemarie Kerkhoven	23
Annet Alberts	23
Pablo Velt	24
Arie van der Waal	24
Anouk van Keken	24
Lennart Gijsen	25
Wilmy de Goede	26
Merlijn Buck	26
Gerard de Weerd	26
Dymen van Emst	27
Claudia Looysen	27
Erwin Roodenburg	28
Loes Paul	28
Jan Hoogteijling	28
Rian van Tilburg	29
Elly van Veen	29
Gudula Stouthamer	30
Lilian Steendijk	30
Ad Smits	30
Wim van Dorrestein	30

Marcel van der Woude	30
Frank van Geffen	30

Oktober.

Ischa de Waard	1
Evert ten Kate	3
Hilly de Boer	4
Henny Pot	4
Terje Otte	4
Nel Koster	5
Petra Schimmel	5
Steven van Asten	5
Joke van Hamersveld	5
Wendy Bos	5
Oscar Olsson	6
Judith Slabbekoorn	6
Geertje Bosch	6
Hanneke Schuurs	7
Valerie Rog	8
Ank van Doorn	8
Evert van de Pol	9
Lizette Kamphorst	10
Herman Schoemaker	10
Hugo de Vries	10
Arthur Wopereis	11
Milan Serlui	12
Selina van der Vliet	12
Ad van den Brul	13
Gert van Tricht	13
Koen Koehof	13
Erica van Schaik	14
Bianca Micklei	14
Tim Suijkerbuijk	15
Iris van Korlaar	15
Duco Fabrie	15
Zwanijke Loeröf	15
Marie-Louise Eijspaart	15
Map Soede	16
Atie van den Berg	16
Jeanine Witte	16
Annet Verhoeven	17
Gerda Nouwen	18
Jantje Manden	19
Susanne van Willigen	19
Jan van der Lee	20
Marieke Eiking	22
Jona Willems	22
Janneke v.d. Maten	22
Ineke Schoemaker	22
Tomas Hochstenbach	22
Kees de Zeeuw	23
Ada Fullinck	23
Cobi Meun	23
Petra Houtman	24
Gerard Hengeveld	24
Jan Manden	24
Tiny Mathijssen	25
Margreet Teuben	25
Anneke Dijkman	25
Bep Goudriaan	26
Milou Verboom	26
Marlon van Zal	27
Liesbeth de Zeeuw	27
Stef Rasch	27
Maarten Almekinders	27
Jan de Groot	28
Ingrid van Doorn	28
Nienke Blom	28
Rinske den Heijer	29

Ans de Groot	30
Petra Slingerland	30
Marion van Doorn	30
Luc van Wessel	31
Mirjam van Hamersveld	31
Edgar Cukier	31

November.

Jacomijn Hilligeheken	1
Querine van Vugt	1
Heydi van Emst	2
Bernadette Postma	3
Peter-Jan Hardenbol	3
Herma Boonstra	3
Karin Kolsteeg	4
Akke Jurna	4
Hannie van den Brink	4
Ans Rouw	4
Aguado Koenders	4
Nellie van der Boon	4
Reinder Boekhoff	5
Gert de Bree	6
Nienke Andriessen	6
Ant de Vries	7
Jiska Lemmens	8
Wouter de Blocq v. Scheltinga	8
Bettina van den Burg	9
Toos Kops	9
Nelly van der Waal	9
Alexandra Tom	9
Marian Buijs	10
Marie Hornung	11
Lieke Emous	11
Loes Nel	14
Anne-Marie de Jong	14
Herman Posthuma	14
Caressa Blankestijn	15
Theo van de Beek	15
Mevlüt Kocer	15
Sander Abrahamse	16
Lieke Hulshof	16
Rob Steenman	17
Anneke de Waal	17
Henk Dekker	17
Kees van den Eshof	17
Bertus van Essen	18
Wilma Hoogetboom	18
Ria Konter	18
Margriet Limburg	18
Michelle Witteveen	19
Manuela Balliana	19
Rik Goethals	20
Mies Wuring	20
Fons de Beer	21
Jan Toscani	21
Clementina Sprengers	22
Jasper Smits	22
Rutger Verhaar	23
Rob Land	23
Evert van 't Klooster	24
Trudy van den Brink	24
Yu Mei Zaremba	24
Jeannet Brouwer	24
Patricia Hendrikx	24
Annie Osinga	25
Jente Frints	25
Simone Maten	29
Wouter Hilhorst	29

December.

Marianne de Graaf	1
Paul Kok	1
Cora van der Reijden	1
Vera Walgers	1
Dick den Oude	2
Constance van Senten	2
Barbara van Veen	3
Annelies Dirks	3
Rosemarie van Leengoed	3
Rico van Dalen	3
René Camper	3
Marian Connotte	3

Nel Steenaart	5
Karin Haar	5
Willy Versteegh	5
Marlies van Emst	6
Esther Uijtdehaage	6
Renske Beets	6
Luc Lamme	7
Jan van de Hoef	7
Tim Lamme	7
Pien Jellema	7
Afke van Dalsen	7
Clarine Weermeijer	7
Bert Hoorn	7
Danny de Groot	8

Stephanie Carton	8
Eize Leertouwer	9
Nathasja Bushoff	9
Enno Braaksma	9
Ageeth Lahuis	9
Wil Drost	10
Marjan Bosboom	11
Patrick Mulder	11
Marlous Phielix	11
Chris Meyer	12
Wouke van 't Klooster	12

Allen hartelijke gefeliciteerd.**Van de ledenadministratie.**

De mensen die de Fitstart hebben gedaan zijn gedeeltelijk ingestroomd in de loopgroepen.
Hierdoor is het ledental gestegen tot 863 personen. (7 september)

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie	Bondsnummer
Shane de Jong	Soest	05-jun-13	Mini Pupil	808762
Roos Northousen	Soest	05-jun-13	Mini Pupil	808772
Ingrid Wieling-Weiskopf	Soest	05-jun-13	Nordic Walk	808779
Linette de Neef	Soest	05-jun-13	Mini Pupil	808771
Evelyn Bosman	Utrecht	05-jun-13	Nordic Walk	808754
Florien Wolfs	Soest	10-jun-13	Mini Pupil	808780
Rik Goethals	Zeist	10-jun-13	Senior	808760
Ruben Meijer	Soest	10-jun-13	Pupil A	808769
Aguado Koenders	Soest	26-jun-13	Pupil B	808764
Mack Akkerman	Soest	28-jun-13	Pupil C	808752
Daron Broekstra	Soest	29-jun-13	Junior D	643929
Noah Laseur	Soest	29-jun-13	Mini Pupil	808767
Margreet Jansen	Maartensdijk	29-jun-13	Nordic Walk	808761
Maarten Almekinders	Soest	10-jul-13	Master	808753
Zoë Robin	Soest	17-jul-13	Junior D	808773
Patrick Mulder	Soest	17-jul-13	Recreant	808770
Roos Majoor	Soest	12-aug-13	Junior B	546908
Marcel van der Kuil	Den Dolder	23-aug-13	Master	0
Nel Dijkma	Soest	26-aug-13	Power Walk	0
Joost Blommaert	Soest	01-sep-13	Junior D	0
Stella Meerding	Baarn	01-sep-13	Recreant	0
Esther Rust	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Caroline van den Oosterkamp	Soest	01-sep-13	Power Walk	0
Irma v.d. Deijssel	Soest	01-sep-13	Power Walk	0
Marcel Meerding	Baarn	01-sep-13	Recreant	0
Jasper Kimstra	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Dick Rozestraten	Amersfoort	01-sep-13	Recreant	0
Neil White	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Liesbeth van Leeuwen	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Jeske Wijderveld	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Bouwien Buijtenhuis	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Carolien Dieters-de Haan	Soesterberg	01-sep-13	Recreant	0
Janne Pijnenborg	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Renee van Asch	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Regina Hilhorst	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Jet van Asch	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Alice Hochstenbach	Soest	01-sep-13	Recreant	0
Tijtske van Vroonhoeven-Vogely	Soesterberg	01-sep-13	Recreant	0
Michiel v. Schaffelaar	Soest	01-sep-13	Recreant	0

Wij wensen deze nieuwe leden sportieve en plezierige jaran toe bij AV Pijnenburg.
Évert van 't Klooster,
Ledenadministratie AV Pijnenburg.

Krijkamp  Den Dude

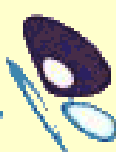
 **ASR**
verzekering

 **INTERSPORT**
VAN DAM
Deelname aan Soest, tel. 0354 499 11 11



 **Nordic Walking Soest**
www.nordicwalkingsoest.nl



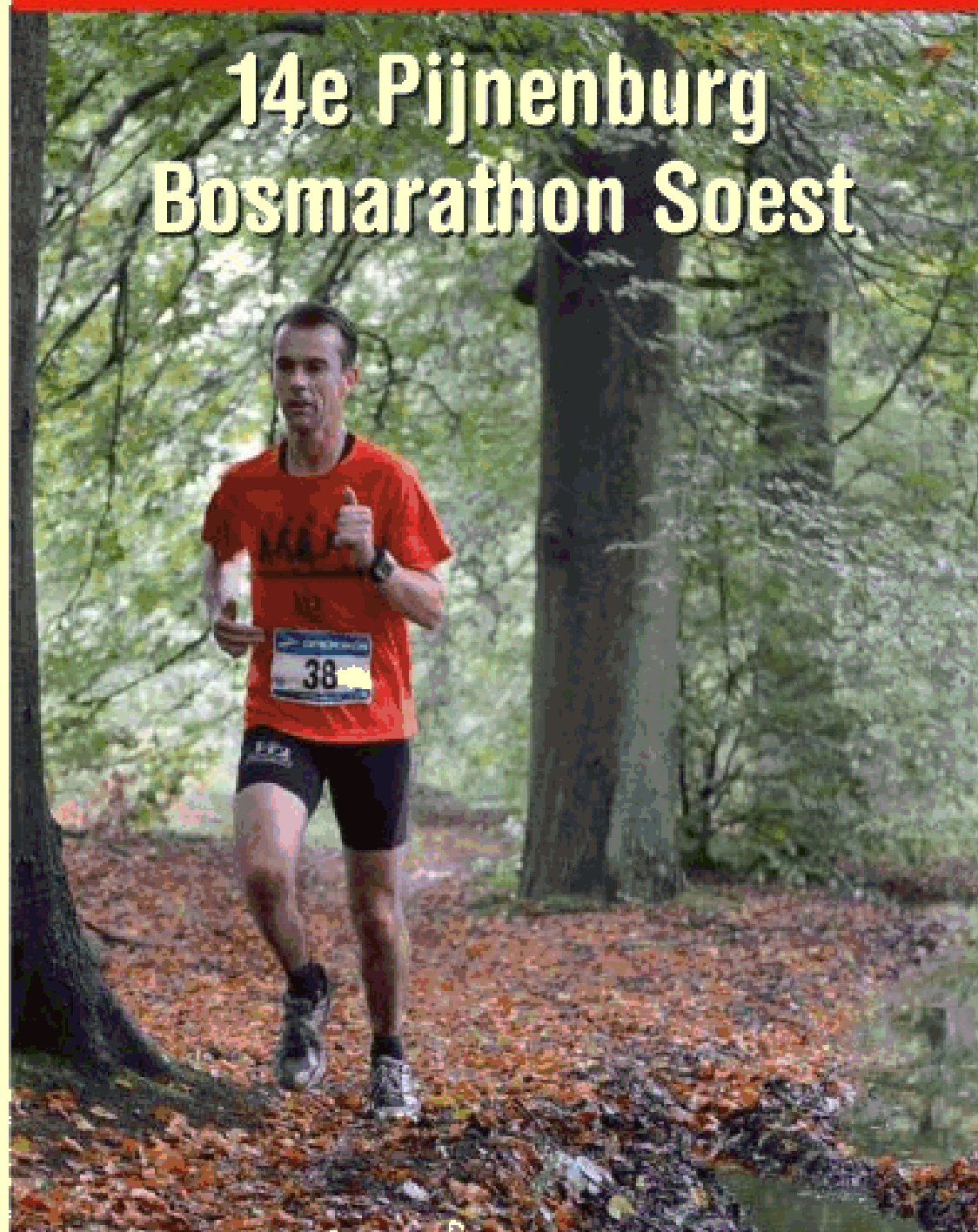
 **altrecht**

 **Drukkerij Combi Offset**
Tel. 033 294 66 42

Begunstigers:
Loodgietersbedrijf Soest B.V.
Stijfkerij Stefan Rademaker
Stichting Het Utrechts Landschap
Vereniging Natuurmonumenten

13 oktober 2013

14e Pijnenburg Bosmarathon Soest



Programma:

10.30 uur	Marathon + Marathon estafette + 31,5 km
10.32 uur	Powerwalking/Sportief wandelen, 10,5 km
10.32 uur	Nordic Walking, 10,5 km
10.35 uur	Jeugdloop t/m 8 jaar, 1,3 km
10.35 uur	Jeugdloop 9 t/m 11 jaar, 1,3 km
10.50 uur	Jeugdloop 12 t/m 15 jaar, 2,1 km
11.30 uur	5,12 km
12.30 uur	Halve marathon
13.45 uur	10,5 km (Top 10 loop Gooi, Vecht- en Eemstreek)

Inschrijving via internet of op 13 oktober vanaf 9.00 uur bij Pijnenburg
Locatie AV 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

zaterdag 5 oktober 2013

clubkampioenschappen

**voor powerwalkers, recreanten
en wedstrijdlopers**



Programma

- 09.15 uur **Powerwalkers en A-groepen** 1500 meter
- 09.35 uur **B-groepen** 3000 meter
- 10.00 uur **C-groepen** 3000 meter
- 10.25 uur **Wedstrijd senioren en masters 35+, 45+ en 55+** 3000 meter
- 10.30 uur **Prijsuitreiking PW, A, B**
- 10.50 uur **Prijsuitreiking C, wedstrijdlopers**

**Inschrijven via de trainers
of op de dag zelf, tot 09.00 uur!**

