

AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald

The **laatste** Stretcher



DECEMBER 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. 4

Opgericht 1 januari 1984

BESTUUR

Voorzitter:	Evert ten Kate	Chalonhof 2, 3762 CS Soest	Tel.: 035 6029018
Vice voorzitter:			
Secretaris:	Adry de Klein	Klaarwaterweg 77, 3762 XV Soest	Tel.: 6018811
2 ^e Secretaris:	Marianne Verwoert	Parklaan 46, 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:			
Lid namens Jeugd Commissie:			
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:	Ilse Land	De Genestetlaan 16 Soest	Tel.: 6033464
	Geertje Bosch	Dr. 'S Jacobstraat 29, Soest	Tel.: 6026648
Pupillen:	Charlotte Legall Melendez	Obrechtstraat 16 Soest	Tel.: 06-18273187
AB en Senioren:	Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51, Soest (uitwedstr.)	Tel.: 5430677
Lange afstandsgroep:			
Jurycoördinator:	René Braaksma	Zwaluwenweg 20, Soest	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 46, 3765 GK Soest	secretariaat@avpijnenburg.nl	Tel.: 06-15616453
---------------------	-----------------------	----------------------------	------------------------------	-------------------

ACCOMMODATIE

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

INLEVEREN COPIJ - LAY-OUT - ADVERTENTIES - DISTRIBUTIE

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

DRUK	Neoprint	Dorresteinweg 58, 3762 KK Soest	Tel.: 6013255
-------------	----------	---------------------------------	---------------

REDACTIE The Stretcher

Gerard van den Berg	Kuipers Rietberghof 14, 3762 JS Soest	H.v.d.Berg90@kpnplanet.nl	Tel.: 6030391
Gerard Boeren	Schoutenkampweg 36, 3768 AE Soest	gaboeren@tiscali.nl	Tel.: 6021171
Ria van Egdom	Fazantpad 49, 3766 JH Soest	ria.van.egdom@casema.nl	Tel.: 6020122
Ria Konter	Turfstreek 31, 3766 HR Soest	ria.konter@kpnmail.nl	Tel.: 6020082
Verna Meeuwissen	Choristenpad 71, 3766 BB Soest	vernameeuwissen@hotmail.com	Tel.: 6035635
Ton van der Hoeven	Bazuin 49, 3766 EX Soest	t.vd.hoeven@gmail.com	Tel.: 6019435

WEDSTRIJD ORG. COMMISSIE

v_woc@avpijnenburg.nl

Kees van den Eshof	Stationsweg 12 Soest	Tel.: 5420408
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

JEUGD COMMISSIE

v_jc@avpijnenburg.nl

Titus Blom (vz)	Choristenpad 53 Soest	Tel.: 6028165
Steeff Biesterveld (vv)	Herdersstaf 5 Soest	Tel.: 6017239
René Braaksma	Zwaluwenweg 20 Soest	Tel.: 6219094
Marion v. Dorresteyn	Koninginnelaan 21 Soest	Tel.: 6013105
Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51 Soest	Tel.: 5430677
Charlotte Legall Melendez	Obrechtstraat 19 Soest	Tel.: 6286181
Rob Land	Krekel 11 Soest	Tel.: 6037879
Henny Pot	Hommel 66 Soest	Tel.: 6024228

WEDSTRIJD ATLETIEK COMMISSIE

wac@avpijnenburg.nl

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

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
Marieke Geerligts	Meidoornweg 20, Soest	Tel.: 5445084
Joke van Hamersveld	Gems 54 Huizen	Tel.: 5261360
Frans Verweij	Pijperpad 50, Soest	Tel.: 6019946
Marlon van Zal	Beetzlaan 78 Soest	Tel.: 6021605

AKTIVITEITEN COMMISSIE

Ingrid Blokzijl	Den Bliklaan 39 Soest	Tel.: 6015800
Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Marga Holstede	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

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

COMMISSIE BAANWEDSTRIJDEN

Jun/seniorenwedstrijden: baanwedstrijden@avpijnenburg.nl
 Pupillen/clubkampioensch.: pupijunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl
 René Braaksma (jurycoördinator): juco@avpijnenburg.nl
 Martha Blauw Jeneverbesweg 9 Soest Tel.: 6019127
 Alice van de Beek Gerrit vd Veenstraat 58 Soest Tel.: 6035915
 Richard van Egdom Rietkreek 7 Amersfoort Tel.: 033 4552904
 Ilse Land De Genestetlaan 16 Soest Tel.: 6033464
 Geertje Bosch Dr. 'S Jacobstraat 29 Soest Tel.: 6026648
 Jasper Smits Leeuwerikweg 32 Soest Tel.: 6024472

BARHOOFDEN:

barhoofden@avpijnenburg.nl

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	Tel.: 6021171
Gert de Bree	van Lennepalaan 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

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 2014

Pupil D	€ 149,= / jaar
Pupil A,B,C	€ 160,= / jaar
Junior A,B	€ 186,= / jaar
Junior C,D	€ 181,= / jaar
Senioren/Master	€ 203,= / jaar
Recreant	€ 158,= / jaar
Power-Nordic Walk	€ 158,= / jaar
Run4Fun	€ 158,= / jaar
Gezinscontributie	€ 480,= / jaar
Studentenlidmaatschap op aanvraag	
Inschrijfgeld	€ 15,= Bij Zaal: € 10,=

Sluitingsdatum inleveren copij

22 februari 2014

Kopij digitaal (e-mail) aanleveren s.v.p.

Wacht niet tot de laatste dag!!

redactie@avpijnenburg.nl

Foto's voorpagina The Stretcher

De foto's linksboven: Impressie clubkampioenschappen baan jeugd 2013
 Rechtsonder:
 Bovenste twee foto's de verregende bosmarathon en speaker Hans van Hees
 Onder Zwarte Pieten klaar voor de start bij A.V. Pijnenburg.

Ontwerp voorzijde: Chris Hulstede

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

Van de voorzitter

Sporten: een kwestie van hoogtepunten en van dalen.....

Deze Stretcher is een bijzonder exemplaar, misschien wel een verzamelaarsitem! Waarom? Omdat er twee vrijwilligers in hart en nieren, Gerard Boeren en Gerard van den Berg de redactie van de Stretcher per 1 januari 2014 verlaten. Jaren achtereen waren zij, samen met de huidige mede redactieleden Ria van Egdom en Mike Janmaat, de trekkers achter ons clubblad en daarmee aan de periodieke informatie aan jullie, onze leden. Daarom een woord van zeer hartelijke dank aan Gerard en Gerard, voor jullie grote inzet en betrokkenheid! Uiteraard nemen wij in de Algemene Ledenvergadering op gepaste wijze afscheid van jullie!

Ook deze periode waren er prachtige momenten voor onze club: op zaterdag 9 november werd er een pupillen Cross competitiewedstrijd georganiseerd. Met geweldige weer in onze Soesterduinen was dit met ruim 700 deelnemers een evenement van formaat. Geweldig om te zien hoe de pupillen het toch best zware parcours bevochten en zich soms letterlijk met vallen en opstaan naar de finish vochten. Dank aan alle vrijwilligers om dit mogelijk te maken. Een evenement om zeker nog eens te herhalen gezien de enorme belangstelling.

Een ander heugelijk feit is de bijdrage die we van de 50 Euroclub mochten ontvangen. Elders in deze Stretcher staat er meer over. Hiermee konden we de hard-, software en databekabeling in de Pijnenburgt vernieuwen. Dit is nu weer geheel up to date. In het verlengde hiervan is inmiddels ook een vaste beamer met scherm geïnstalleerd in onze kantine. Zodat er bij presentaties, ledenvergadering, cursussen etc. een helder beeld is.

Een minder punt was het halverwege moeten afgestoten van de Bosmarathon op 13 oktober j.l. Een ongelooflijke hoeveelheid regen was hier de oorzaak van. Vallende lopers en het niet meer kunnen begeleiden van hen door de mountainbikers gaven geen ander keus aan de organisatie als te stoppen. Gelukkig hadden deelnemers en vrijwilligers hier begrip voor. Jammer van alle inspanningen die door menigeen waren verricht in het voortraject om deze loop weer te kunnen organiseren.

Maar volgend jaar komt de Bosmarathon terug (dan kan het bijna niet anders dat het dan goed weer is.....)

Wat ons bestuurlijk nu met name bezig houdt zijn de gevolgen van de bezuinigingen op de Sport in Soest (structureel € 500000). De Sportvisie is inmiddels aan de gemeenteraad gepresenteerd, maar de gevolgen zijn nog niet duidelijk. De eerste gesprekken zijn geweest, maar van een financieel beeld is nog geen sprake. Als Bestuur houden we op dit moment alle opties open. Vermoedelijk wordt het pas januari 2014 dat er meer duidelijkheid komt. Dan dient Jannelies van Berkel, onze wethouder van Sport, de gevolgen voor de sport in Soest te presenteren aan de gemeenteraad. Uiteraard doen wij er het maximale aan om de gevolgen voor de contributie zo veel als mogelijk te beperken. De echte gevolgen zullen we echter in 2015 gaan merken. Wordt vervolgd dus. Het einde van het jaar nadert snel. De eerste winterse buien en stormen zijn gepasseerd. Dat laat onverlet dat er door heel veel vrijwilligers van AV Pijnenburg weer hard wordt gewerkt aan de voorbereiding van de **Sylvestercross op 31 december a.s.** Alweer de 33^e editie! Voor zover je er niet als vrijwilliger bij betrokken bent, hoop ik je dan te zien als deelnemer of anders als toeschouwer en aanmoediger! Bij een dergelijk evenement mag je niet ontbreken!

Tenslotte blik ik ook even over de jaarwisseling heen:

Op **zaterdag 4 januari** is weer onze

Nieuwjaarsreceptie. Deze is bedoeld **voor alle leden** van onze club, maar ook voor externe relaties van AV Pijnenburg, dus kom allen! Meer informatie elders in deze Stretcher.

Op **dinsdag 18 maart 2014** is er onze **Algemene Leden Vergadering**, waar dit keer o.a. belangrijke zaken als de gevolgen van de gemeentelijke Sportvisie en een nieuwe bestuursstructuur voor onze club op de agenda staan. Ook kijken we weer naar een interessante spreker.

Rest mij jullie allen, namens het gehele Bestuur, hele Prettige Kerstdagen, een mooie jaarwisseling en een heel Voorspoedig en vooral Sportief 2014 toe te wensen!

Met sportieve groet

Evert ten Kate

Nieuwjaarsreceptie

Het Bestuur van AV Pijnenburg nodigt al haar leden en belangstellenden uit om op zaterdag 4 januari vanaf 16.00 tot 18.00 uur in de Pijnenburgt een toast te komen uitbrengen op het nieuwe jaar 2014.

Het Bestuur



Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl



"Vakmanschap vanuit het hart"

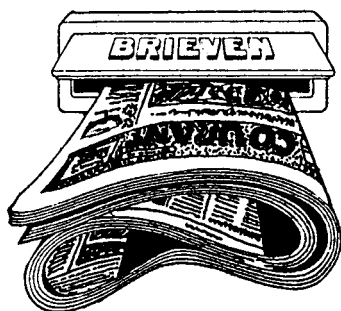
- Schilderwerk
- Plafond & Wandafwerking

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
SOESTERCOURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

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

valk accountancy

Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

VAN DE REDACTIE (dec. 2013)

Nu de natste herfst van de geschiedenis zo goed als achter de rug is, leven we als Pijnenburgers allemaal weer toe naar de 33^e Internationale Sylvestercross op de 31^e december. Het is altijd bijzonder om in de laatste week en in het bijzonder op de laatste dag van het jaar druk te zijn met deze jaarlijkse krachttoer. Niet voor niets is de Sylvestercross een visitekaartje voor de AV Pijnenburg. In deze Stretcher zoals vanouds de nodige informatie over de Sylvestercross.

Aan onderwerpen hebben we deze Stretcher geen gebrek. Er is veel gebeurd waarover verslag gedaan kan worden of waar iets over te melden is. Zo waren er diverse wedstrijden op ons complex of in de directe omgeving ervan. Naast een aantal Top Tienlopen in de regio, waaronder de Wolfkamerloop in Huizen en de Maple Leaf Loop in Hilversum, vonden er ook bij Pijnenburg een aantal evenementen plaats. Te noemen zijn: de Club crosskampioenschappen begin oktober, de 14^e Pijnenburg Bosmarathon, het Magic Jelly Bean Gala (5 km) begin november en de Regionale Jeugdcross voor Regio Zuid in de Soesterduinen in het tweede weekend van november. Over een paar van deze evenementen vinden jullie het een en ander terug in deze Stretcher.

Een andere gebeurtenis die veel aandacht vroeg en kreeg, was de Clubdag van de 50Euro-club. Deze groep van clubliefhebbers heeft jaarlijks in oktober/november hun clubdag. Na een korte jaarlijkse vergadering vindt er altijd een bijzonder iets plaats. Voorgaande jaren waren dat Duingolf en een Fotoshoot. Dit jaar was dat het Balspel 'Klootschieten'.

Zilver voor Petra Martens op NK Cross

Vorige week bij De Zevenheuvelenloop liep Petra Martens op haar 55-ste nog een PR van 1.03.56. op de 15 km. Dat dit geen toevalstreffer was liet ze zaterdag zien bij het NK Cross in Tilburg. Na een felle strijd voor de

ereplaatsen mocht ze na haar 5600m het podium op om het dik verdiende zilver op te halen bij de V55+.

Ook Rahel Bellinga was goed op dreef met haar 6^e plaats bij de V40+ D-junior Henrik Kok



Links Petra Martens, Foto: John Damen

In deze Stretcher treffen jullie een kort verslag en een foto-impressie van het gebeuren aan.

Ook aan de 14^e Pijnenburg Bosmarathon wordt veel aandacht besteed. Daarin wordt verteld wat er zo bijzonder was aan het verloop van deze editie van de Bosmarathon. Ook daarvan is een foto-impressie gemaakt. De Regio Zuid Jeugdcross met 20 deelnemende atletiekverenigingen en in totaal tussen de 700 en 800 deelnemers was een waar spektakel dat heel mooie plaatjes opleverde. Vooral de pupillenonderdelen van de 17 starts waren prachtig om naar te kijken.

Het is leuk om te kijken of er Pijnenburgertjes op die plaatjes voorkomen.

Het bovenstaande geeft wel aan dat er in deze Stretcher mooie verhalen en foto's zijn opgenomen. Hopelijk vinden jullie het een interessante en leeswaardige Stretcher.

Tot slot wenst de Redactiecommissie jullie allen een gezellige decembermaand met een fantastisch Kerstmis en een sfeervol maar bovenal veilig Oud en Nieuw. Veel leesplezier met deze laatste editie van de Stretcher in 2013!

En de vertrekkende redactieleden (Gerard en Gerard) wensen de nieuwe redactieleden heel veel succes en plezier met het maken van de komende Stretchers.

Groeten van de Redactiecommissie, Gerard vd Berg.

kon ook lang mee met de kopgroep maar verloor in het laatste deel van zijn 1700m cross het zicht op de medailles en werd knap 8^e.

Op zondag ging alweer de 39^e editie van de Baarnse BAV Wintercup. Dit jaar met start en finish bij Camping De Zeven Linden.

Op de Korte Cross (3500m) was bij de junioren de winst voor Guus Nouwen en Sandra van de Grift. Bij de senioren moest Timo van Beek na een spannende eindsprint genoeg nemen met het zilver achter Bas van Dam uit Delft. Rik Goethals bekeek deze eindsprint van ruime afstand, maar pakte wel het brons.

Op de lange cross (10km) waren er podiumplaatsen voor Stef Rasch, 3^e M55+ in 42.12, en Selina van der Vliet en Rahel Bellinga die 2^e en 3^e werden bij de V40+. Bij de jeugdlopen pakte Rens Ploeg (JAP1), Roos Wortel (MAP1), Jonna Bom (MAP2) en Pablo Velt (JD) de winst. Zilver was er voor C-pupil Merle van Logtesteijn, A2-pupil Daphne vd Waterbeemd, D-pupil Julia Velt en C-Junior Enno Braaksma. Tenslotte was er nog brons voor A-pupil Ralph-Karsten van der Vliet.

Clubkleding AV Pijnenburg

AV Pijnenburg heeft een eigen kleurstelling en logo. Zeg maar de "huisstijl" van onze club.

Hiermee onderscheiden we ons bij wedstrijden, maar ook bij allerlei evenementen. Het is toch iets om trots op te zijn dat je lid bent van AV Pijnenburg! Daarom hebben we er voor gekozen ook als club eigen kleding te verzorgen. Een verplichting voor deelname aan alle officiële wedstrijden die onder verantwoordelijkheid van de Atletiek Unie worden georganiseerd, maar ook leuk als recreant om je herkomst aan te geven bij allerlei lopen.

Er is gekozen voor een tweetal specificaties waaraan de clubkleding moet voldoen: kleding in AVP kleurstelling en bedrukt met AVP clublogo.

- **wedstrijdkleding:** dit is optimale kleding voor intensief gebruik, goed ademend en prettig zittend. Deze is te krijgen in:

- * shirt
- * singlet
- * split short
- * korte tight
- * lange tight
- * bra-top

- **recreantenkleding:** dit is eenvoudiger en wat goedkopere kleding. Prima geschikt bij trainingen of een loopevenement. Deze is te krijgen in:

- * shirt
- * korte tight
- * lange tight

Uiteraard is het als recreant ook clubkleding van de wedstrijdloper aan te schaffen, of bv. speciale kleding, maar wel in de juiste kleuren en met de juiste bedrukking. Deze is echter wel duurder dan de recreantenkleding.

Kopen clubkleding

AV Pijnenburg heeft een overeenkomst met Intersport van Dam, Birkstraat te Soest (www.intersportvandam.com) voor de levering en verkoop van onze clubkleding. Dat betekent dus dat deze kleding alleen daar is te kopen. Om de prijzen acceptabel te kunnen houden is er voor gekozen deze 3 maal per jaar te bestellen. Daar aan voorafgaand zijn er pasweken gepland, alhoewel je in principe altijd terecht kunt om kleding uit te zoeken. Doe je het tussendoor dan zal de levertijd langer zijn. De pasweken voor 2014 zijn vastgesteld op:

- Week 6, 7 en 8, ofwel van 3 t/m 22 februari 2014, levering uiterlijk in de week van 17 t/m 22 maart.

- Week 18 en 19, ofwel van 28 april t/m 10 mei 2014, levering uiterlijk in de week van 2 t/m 7 juni.
- Week 39 en 40, ofwel van 22 september t/m 4 oktober 2014, levering uiterlijk in de week van 27 t/m/ 31 oktober.

Deze pasweken zullen ook in de Pijnenburgt worden aangekondigd, middels posters en een etalagepop in clubkleding

Uiteraard is het ook mogelijk tegelijkertijd of separaat allerlei bijpassende kleding, schoeisel etc. aldaar te kopen.

Wassen clubkleding

Om de kleding langer mooi te houden en de bedrukking te beschermen is het verstandig deze altijd binnenste buiten te wassen. Denk daarbij om de aangegeven wastemperaturen. Te hoge temperaturen kan met name de bedrukking aantasten. Bedrukte sportkleding mag niet in de droger worden gedroogd omdat hierbij meestal te hoge temperaturen worden toegepast. Door de structuur van het materiaal is even uithangen en laten drogen het beste.

Prijzen

De custom made clubkleding wordt speciaal voor onze club geproduceerd en bedrukt. Hierdoor is prijsstelling van deze kleding hoger dan de standaard collectie shirts die soms in de aanbieding zijn bij bv. Supermarkten. We praten, ook voor de recreantenkleding, wel over een andere kwaliteit! We blijven echter jaarlijks kijken naar een optimale prijs-kwaliteit verhouding.

Vragen / Klachten

Door gebruik te maken van de pasmomenten kunt u uitsluiten dat er 'verkeerde' bestellingen worden geplaatst. Uiteraard zijn er na aankoop wel eens vragen over de kleding. Ook zou het wel eens kunnen voorkomen dat er iets mis is met de kleding. Neem in die gevallen altijd contact op met Intersport van Dam. Zij geven goede service en zullen primair trachten u te adviseren en uw probleem op te lossen.

Trainerskleding

Daarnaast is er een kledingpakket voor de trainers. Dit is gebaseerd op goede herkenbaarheid en daardoor met een afwijkende en deels reflecterende kleurstelling. Het huidige pakket is inmiddels al weer 5 jaar oud en er wordt momenteel gekeken naar een nieuw pakket. Deze kleding is ook bedrukt met het logo van enkele clubsponsors. Deze kleding is exclusief voor onze trainers beschikbaar en niet voor leden te koop.

Wijzigingen!?

De laatste weken bereiken de Redactiecommissie diverse signalen dat de informatie in casu de vereniginggegevens met de verschillende commissie-samenstellingen niet up-to-date is. Dat kan natuurlijk niet, want daardoor zijn de aanspreekpunten mogelijk niet goed en vindt er verkeerde communicatie plaats.

Daarom hier een dringende oproep aan de commissies en haar individuele leden om eens goed na te gaan wie er in welke commissie zitting hebben en wie die commissie voorziet. Mogelijk zijn er ook commissies die niet meer actief zijn. Graag verneemt de Redactiecommissie dit soort wijzigingen zodat zij en ook de webmaster (Chris Hulstede) de informatie in de Stretcher en op de website kunnen actualiseren.

Wij bedanken jullie alvast voor jullie bereidwillige medewerking.

De Redactiecommissie.

D-Junioren AV Pijnenburg zesde van Nederland

Op zaterdag 14 september streden negen atleten van AV Pijnenburg in Rotterdam op de landelijke finale voor ploegen in de categorie D-Junioren.

Door tijdens de competitie telkens zeer goede prestaties neer te zetten hadden de jongens zich als zesde voor deze finale geplaatst. In totaal streden zaterdag twaalf ploegen mee.

Nadat de wedstrijd met het Wilhelmus formeel geopend was streden de Soester junioren op de onderdelen estafette, hordelopen, hoogspringen, verspringen, 8 mtr sprint, 1.000 meter, kogelstoten, speerwerpen en discuswerpen.

Alhoewel individueel zeer goede prestaties

werden behaald kwam het Soester team in de einduitslag niet verder dan de zesde plaats.

Hoofdtrainer Rob Land; "We zijn superblij dat we hier staan. Het is de eerste keer dat AV Pijnenburg met de D-jongens naar een landelijke finale gaat. In totaal deden er in de competitie 199 ploegen mee. Als je dan als zesde eindigt dan is dat een héél goede prestatie!"



Galerij van de winnaars van de clubkampioenschappen baan:



In de inzet Floor den Heijer, die ten onrechte als 2e bij de C pupillen in de uitslag was opgenomen, maar gisteren (30-10-2013) alsnog haar beker mocht ontvangen.

Achterste rij vlnr:

Noortje Storm, Carsten Bruinsma, Jimmy van Velzen, Reinder Boekhoff, Aad Schuilenburg, Pablo Velt, Zalua Tulizeo, Lauren van Beuningen, Wouke van 't Klooster, Anika Northausen, Jaimy Schenderling, Yaron Kooima.

Voorste rij vlnr:

Rens Ploeg, Vera Walgers, Diederik van der Vliet, Luka Faase, Roos Wortel, Joey Daselaar, Jonna Bom.

14^e Pijnenburg Bosmarathon op zondag 13 okt. 2013

De jaarlijkse Pijnenburg Bosmarathon in de bossen van Laag Hees verliep dit jaar heel anders dan gedacht en gehoopt was. Zaterdag eraan voorafgaand leek het tijdens het uitzetten van het parkoers en het opzetten van het start- en finishgebied daar helemaal nog niet op. Het was droog, zonnig weer met een lekker temperatuurtje. De bospaden lagen er fantastisch bij. Een enkel plasje water was er te bespeuren.

Hoe anders zou het de volgende dag, zondag de 13^e oktober, niet zijn! Zaterdagavond begon het te regenen en het hield niet meer op. Op de wedstrijddag kwam door de regen de temperatuur niet meer boven de 7 graden Celsius. Met zo'n 300 voorinschrijvingen hield de organisatie toen zijn hart al vast. Tot haar verbazing kwamen zondagmorgen toch nog zo'n 250 deelnemers zich aanmelden. Niet precies wetend hoe het parkoers zich met al die regen zou houden, werd om 10.30 uur volgens planning het startschot voor de hele marathon en de 31,5 km (3 ronden van 10,5 km) door de wethouder van Sportzaken Jannelies van Berkel gegeven. Het duurde niet lang of de organisatie kreeg de eerste meldingen vanuit het buitenterrein dat er wel erg veel water op en rond de paden stond. Hier en daar werden kleine beekjes waargenomen. Droge voeten houden zou dan ook een hele klus worden en een illusie blijven.

Bij de eerste doorkomst na 10,5 km meldden de meerrijdende ATB-ers de slechte toestand van het parkoers. Zij dachten toen al dat het bijna onverantwoord was om het programma gewoon voort te zetten. Toen niet zo veel later ook de EHBO-ers aan gaven dat het zo goed als onmogelijk werd om op een adequate manier hulp in het bos te verlenen als dat wenselijk c.q. noodzakelijk zou zijn, stak de organisatie de koppen bij elkaar. Dat beraad leverde op dat besloten werd om bij de 2^e doorkomst van de marathonlopers en de 31,5 km deelnemers de wedstrijd te beëindigen en de rest van het programma met o.a. nog de Halve marathon en de 10,5 km te staken. Het inkorten van de loopnummers viel de deelnemers wel rauw op hun dak. Zij konden wel begrip opbrengen voor het genomen besluit, maar betreurden toch veelal het besluit de wedstrijd te stoppen. Zij lieten merken dat als zij zelf hadden mogen beslissen zij absoluut door hadden gegaan. De natte voeten én benen deerden hen niet. Echte bikkels dus!

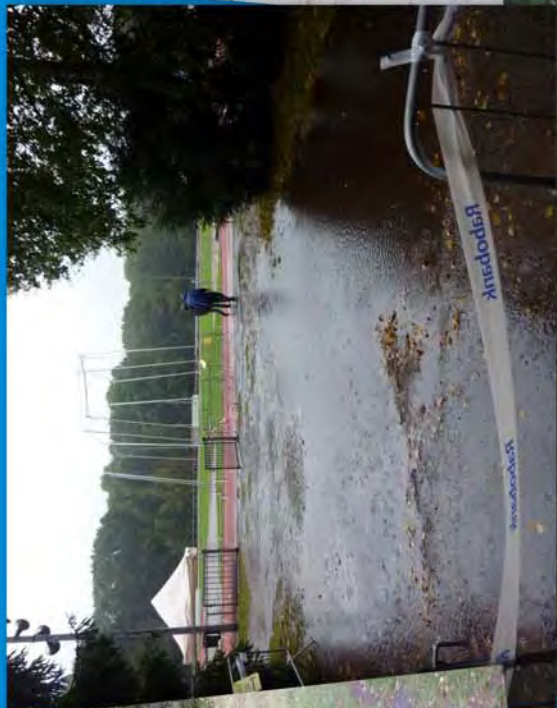
Reden daarvoor bleek onder andere te zijn dat nu hun opbouwprogramma verstoord dan wel aangetast zou worden. Een aantal marathondeelnemers bleek te trainen voor de Marathon des Sables (marathon van het zand), een (hard)lopfestijn in de Marokkaanse woestijn waarbij in 6 etappes gedurende 7 dagen een afstand van ongeveer 254 km moet worden afgelegd.

Het besluit van de organisatie werd onderbouwd met de argumenten dat er gevreesd werd voor ongelukken en dat dan de hulpverlening niet adequaat op gang zou kunnen komen. En door de nog steeds neergutsende regen het gevaar van onderkoeling voor de deelnemers onaanvaardbaar groot zou kunnen worden. De ATB-ers en de EHBO-ers waren gelukkig met het besluit, omdat zij de uitvoerbaarheid van hun taken als onmogelijk én onverantwoord betitelden. Het was een zeer uitzonderlijke situatie.

De organisatie besloot de eerst aangekomen atleten op de 42,2 en 31,5 km tot winnaar van hun afstand te benoemen en ze ook als zodanig te huldigen. Bijzonder was dat zij, Bart de Grove (Belg) 1:25: 56 en Roy Winkelhuijzen 1:25: 55 bij de Heren, toen zij doorkregen dat er eerder gefinisht zou worden, er samen nog even een sprintje van maakten om als eerste over de finishlijn te komen! Bij de Dames finishte Carola Schot, winnares van 2012 en recordhoudster op de marathon, alleen. Jammer voor Bart de Grove, marathonrecordhouder van de Bosmarathon, die kreeg zo niet de kans weer te winnen en zijn trilogie te voltooien. Hij was na 2 ronden goed op schema om dat kunststukje te (gaan) realiseren.

Een andere Belg, Peter van Eylen uit Lommel, besloot voor eigen risico om toch door te lopen, zonder enige vorm van begeleiding dus. Even na half drie na ruim vier uur soppen, arriveerde hij terug op het AvP-complex. Nadat hij gedoucht was, werd hij voor zijn prestatie alsnog geëerd met een marathonmedaille. Mirjam Kortekaas hield een korte speech en hing hem daarna de medaille om de nek. Hij vertelde daarna dat hij als training doorgelopen was en dat het zijn eerste marathon was! Hij is een van die gasten die traint voor de Marathon des Sables op 14 april 2014.

De vele vrijwilligers hadden toen alles al afgebroken en opgeborgen. Een lekker drankje was hun deel tot slot van deze gedenkwaardige 14^e Pijnenburg Bosmarathon.



Impressie 14^e Bosmarathon 13 oktober 2013

SCHEMA BARDIENST 2013/2014

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

		<u>Barhoofd</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>	<u>Vrijwilligers</u>	<u>Tel.</u>
2013						
dec	14	Ton Ruepert	Marga Legierse	0346352222	Nelly v. Nieuwenh'n	0302291931
	21	Leo Kortekaas	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
	25	Gerard Boeren	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huijskens	6020612
febr	01	Leo Kortekaas	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 22371935
	08	Ton Ruepert	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472
	15	Marga Boeren	Linette Commandeur	6032120	Jantje Manden	6015661
	22	Herman Schoemaker			Annie Osinga	6033270
mrt	01	Wim van Leek	Ingrid Blokzijl	6015800	Bram Blokzijl	6015800
	08	Wim van Dijk	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
	15	Gerard Boeren	Caressa Blankestein	6023427	Kaj Untersalmberger	0334555329
	22	Leo Kortekaas	Tilly Melse	6028287	Germa de Ruig	6024427
	29	Ton Ruepert	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
apr	05	Marga Boeren	Nelly v d Waal	6018896	Valery Oude Groen	6012383
	12	Herman Schoemaker	Monique Faase	6023377	Annet Korver	6018633
	19	Wim van Leek	Annette Steenman	6090808	Gert de Bree	6016118
	26	Wim van Dijk	Petra Houtman	6029113	Wilma Hoogenboom	6023361
mei	03	Gerard Boeren	Marga Boeren	6021171	Marie Hornung	
	10	Leo Kortekaas	Joyce Stol	6012323	Jos Bloem	06 38062933
	17	Ton Ruepert	Willemijn Land	5337354	Jan Schuurman	6029286
	24	Marga Boeren	Nelleke Knopper	6025957	Hilda v d Heiden	6010139
	31	Herman Schoemaker	José van Dalen	6029134	Marga Bos	6016883

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



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

FOPPE of DE HAAN VAN PIJNENBURG

Het was eind zomer van dit jaar 2013. Tijdens de nazomerdagen was het nog goed te genieten op de sportaccommodatie van onze vereniging. Het viel op dat op het grote veld kale plekken ontstonden in de grasmat. De jongeren die aan het trainen waren, konden er geen verklaring voor bedenken en meldden het aan de terreinbeheerder. Deze keek eens nadenkend en bromde wat; hij leek zich niet zo druk te maken over een paar kale plekjes. "Er moet toch iets aan de hand zijn!", dachten de jongeren, "Maar wat?". Ze besloten zelf op onderzoek uit te gaan. De kale plekken in het gras werden minutieus onderzocht.

Was hier soms sprake van een gifschandaal? Ging het hier om hongerige veldmuizen of woelratten? Het bleef een raadsel. Één stelde voor om een dag en een nacht op de loer te gaan liggen ergens langs de rand van het veld. Uiteindelijk spraken zij af dat degene die vóór een training als eerste bij het veld was goed zou opletten of hij of zij iets vreemds zag.

En zo gebeurde het dat op zekere dag de oorzaak dan toch werd ontdekt..... Het bleek een haan te zijn die zich tegoed deed aan de kevertjes en insecten die in het gras krioelden. Met zijn scherpe klauwen krabde hij verwoed in de grond waardoor hij flinke schade veroorzaakte aan de grasmat.

De dader was gevonden! Maar wat nu? Opnieuw werd de terreinbeheerder ingelicht. Maar ook deze keer leek het de man niet te deren. Een eigenaardige glimlach speelde rond zijn mond. Zou hij zelf snode plannen hebben met zo'n vette haan? Kerstmis was nog maar een paar maanden weg.

Een goochermerd met een beetje verstand van voetbal stelde voor om het beestje een naam te geven: "Foppe", zoals die bekende Nederlandse voetbaltrainer. Dus werd de haan door de jongeren "Foppe" gedoopt en voorlopig benoemd tot officiële mascotte van de vereniging. Bij bijna elke training trippelde Foppe over

het veld of bekeek de drukte vanuit een schuilplaats in de struiken langs de baan.

Maar een gevolg van Foppes verblijf op de sportaccommodatie was ook dat de kale plekken in het gras alsmaar groter werden, dat kon toch niet zo doorgaan!

Af en toe werd Foppe door iemand nagezeten, maar wat kon dat beest sprinten!

Totdat iemand hem te pakken kreeg! Tijdens een vlucht voor weer zo'n achtervolger probeerde Foppe zich te verstoppen onder de struiken. Daar zat hij



onbeweeglijk met zijn kop tussen zijn veren. Kennelijk dacht hij: "Als ik jou niet zie, zie je mij ook niet".

Zijn achtervolger trapte d'r niet in. Snel nam de jongen Foppe in een stevige greep en liep trots ermee terug naar de groep. Iemand had eens gehoord dat als je een kip of haan op zijn zij of rug legt het beestje zich volledig ontspant en alles met zich laat doen. Even later werd Foppe dan ook door menigeen geaaid en vastgehouden alsof het een schoothondje was.

Toen de training weer verderging, her kreeg Foppe zijn vrijheid.

Tijdens de Clubkampioenschappen Jeugd in oktober was Foppe een attractie op zich. De hele dag werd hij voortgejaagd door enthousiaste kinderen en toonde hij zich een ware atleet door iedereen vóór te blijven.

Vermoeid door het jagen werd Foppe aan het eind van de dag toch gevangen. Inmiddels had een gezin zich bereid verklaard Foppe op te nemen in hun veestapel en zo vertrok Foppe naar Soest-Zuid waar hij een goed tehuis vond bij zes gastvrije hennen in een ruime ren met goed voer. Hier kreeg Foppe zelfs een eigen Facebook-pagina waarop zijn foto's te zien zijn en al zijn belevenissen kunnen worden gevolgd:

www.facebook.com/foppe.dehaan.75

Ton van der Hoeven

slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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

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

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

KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij

Onmisbaar in elk kantoor



Computeraccessoires



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

www.kantoorexpert.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

Bedankt !!!

Wij als vertrekkende redactieleden willen allen die ons de afgelopen 20 jaar hebben geholpen en ondersteund bij het maken van de Stretcher daarvoor hartelijk danken. Zonder hen waren we niet in staat geweest om dat zó lang vol te houden. Een speciaal bedankje willen we richten aan Gerard Roest (jarenlang enthousiast redactielid en helaas veel te vroeg overleden) en Chris Hulstede (webmaster én frontpaginasamensteller) die heel lang uitzonderlijke diensten aan de Redactiecommissie van de Stretcher hebben verleend.

Met het vertrek van ons beiden komt een einde aan de perioden dat dé GERARDEN de 'dienst' uitmaakten bij de Stretcher. Wij hebben altijd met veel plezier en enthousiasme ons bezig gehouden met de Stretcher. Terugkijkend geeft het ons een zeer voldaan gevoel.

Wij blijven, naast eerst de komende tijd de nieuwe Redactiecommissie nog even te ondersteunen, verder actief als vrijwilliger (in diverse rollen) voor A.V. Pijnenburg. Een deel van onze vrije tijd blijven we besteden aan deze bijzondere en zeer gezellige atletiekvereniging.

Met vriendelijke groet,
Gerard Boeren en
Gerard van den Berg.

Ode aan: Gerard Boeren en Gerard van den Berg

Het afscheid van bovenstaande heren, was voor mij persoonlijk geen verrassing te noemen! Er werd tijdig aan de redactiebel getrokken, over het vertrek van beide heren. Maar toch nu de laatste uitgave van de "The Stretcher" een begrip is, vind ik het bijzonder jammer, niet meer de eerstvolgende redactievergadering, met beide heren aan de redactietafel de tekst door te nemen e.d., Persoonlijk, kan ik terugkijken op een bijzondere functionele samenwerking, waarin gezelligheid zeker op de eerste plaats stond! Gerard van den Berg, leverde trouw veel tekst aan met variabele onderwerpen.

Zeker mag niet vergeten worden, dat de verspreiding van "The Stretcher" eveneens vlekkeloos verliep en mijn adres hierbij niet vergeten werd. Trouw gleed mijn

welbegeerde "The Stretcher", (mede door de bezorging van Wim van de Veen) in mijn brievenbus.

Dus, heren bedankt voor de samenwerking en het beloofde dinertje, gaat zeker nog plaatsvinden toch?

Met de nieuwe redactieleden, de dames Verna Meeuwissen en Ria Konter en naar alle waarschijnlijkheid Ton van der Hoeven en ondergetekende gaan we de redactie een nieuwe vorm geven. Dus lezers opgelet, geef U op- en aanmerkingen aan ons door en we gaan verbeteringen in welke vorm dan ook, ter harte nemen!

Redactielid "The Stretcher"
Ria van Egdom

ALGEMENE LEDENVERGADERING

De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering zal worden gehouden op
dinsdag 18 maart 2014, aanvang 20.00 uur in
"De Pijnenburgt"

De stukken liggen vanaf 5 maart in de kantine.

Het Bestuur

De 50-Euro-club al bijna 10 jaar een warm hart voor AV Pijnenburg,

De 50 Euro club leden zijn heel betrokken AV Pijnenburgers. Die betrokkenheid laten ze blijken door bij te dragen aan projecten die breed onze vereniging ten goede komen.

Om maar eens wat te noemen...

Dankzij de 50-Euro-club vertrekken de trainingsgroepen nu stipt op tijd. Op een duidelijk zichtbaar display lees je naast de tijd ook de temperatuur. Je weet dan of je wel of niet dat extra jasje aan moet bij de training. Ook de vlaggen en gezellige zitjes om, als het weer het toelaat, lekker buiten je koffie te drinken zijn een project van de 50 Euro club. Verder organiseren ze

ieder jaar een evenement voor alle AVP leden.

Dit jaar steunt 50 Euro het project om onze computer en telecom infrastructuur in het clubhuis op niveau te brengen. AV Pijnenburg ontving hiervoor een geweldige bijdrage van € 2500! We zijn er van overtuigd dat de organisatie van evenementen en wedstrijden de nieuwe regietafel en apparatuur zeer zullen weten te waarderen.

Het bestuur, en we nemen aan dat we ook namens onze leden mogen spreken, is de 50 Euro club zeer erkentelijk voor haar betrokkenheid en deze fantastische bijdrage.

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



CLUBDAG van de 50€-Club op 20 oktober 2013

Iets eerder dan gebruikelijk vond dit jaar de Clubdag plaats. Voorafgaand aan het ontspannende deel van de clubdag was er de jaarlijkse ledenvergadering. Daarin vindt steevast de verantwoording plaats van de financiën met als hoofdpunt natuurlijk datgene wat er voor AV Pijnenburg is c.q. wordt gedaan. Zoals vaak was het een vlotte, duidelijke en korte bijeenkomst zonder veel bijzonderheden.

Daarna was het de beurt aan Frans Jansen die, als een soort opperstalmeester, het evenement 'Klootschieten' aan de aanwezigen uitlegde. De indeling in teams van vier personen verliep vlotjes door middel van in vieren geknipte speelkaarten, waarna de deelnemers naar buiten gingen om in tweekampjes de strijd met elkaar aan te binden.

In 't soppige bos, een week eerder werd daar de 14^e Bosmarathon ingekort, ontspon zich een fanatieke strijd om in zo weinig mogelijk worpen het uitgezette parkoers af te leggen. De boscondities zorgden voor menig hilarisch moment.

Bij terugkomst op het atletiekcomplex mocht tot slot nog even wat gezaagd en 'met de hand' gewogen

worden. Een blokje boomstam van circa 1 kilo zagen, was de opdracht.

Het team van 'timmerman' Anton Gebbink benaderde dat het beste met hun stuk hout van 1004 gram! Vervolgens moesten de heren en dames van ieder team ook nog een spijker, verschillend van lengte en dikte, in de kern van de boomstam timmeren. Sommige dames lieten zien ook daar goed mee om te kunnen gaan. Na alle gedane arbeid was het tijd voor een glaasje en een hapje. Dit keer bestond dat laatste uit een Italiaans buffet. Na het verorberen van deze lekkernijen werden de winnende clubdagteams verrast met een mandje kookattributen voor een driegangen- (eerste prijs), tweegangen- en ééngang(en) menu van het Italiaanse soort. Het winnende team heeft met partners dat op vrijdag 8 november smakelijk genuttigd. Daarbij vloeide natuurlijk ook de nodige witte en rode Italiaanse wijn. Als klap op de vuurpijl werd het diner afgesloten met een traditioneel dessert, 'Tiramisu', dat speciaal voor deze gelegenheid was gemaakt door een welbekend oud-bakkers echtpaar. Dat was zó heerlijk dat de teamleden er nu zelfs nog niet over uitgesproken zijn!!!



Impressie 50€ Clubdag

Vier podiumplaatsen voor AV Pijnenburg op NK Estafette.

Bij de Nationale Estafette Kampioenschappen in Amstelveen mochten 4 ploegen van AV Pijnenburg hun cooling down verlengen met een loopje naar het ereschavot.

Allereerst werden op zaterdag de A-junioren Dewi Posthuma, Suzanne Nouwen, Jente Frints, Nikki Klarenbeek 3^e op de 4*400m op het Nationaal Kampioenschap.

Op zondag stond de incurante estafette op het programma als officieus NK.

De Dames mochten bij de Zweedse estafette (400m-300m-2000m-100m) plaatsnemen op het een na hoogste treetje. Met hun 2.24.21min. verbeterde Anke Suijkerbuijk, Nikki Klarenbeek, Dewi Posthuma and Susanne van der Hoeven het clubrecord met 4 seconden.

De D-junioren. Lennart Gijsen, Rik Barlo, Henrik Kok en Jimmy van Velzen behaalden 2 keer brons: op de 4*80m (clubrecord) en de Zweedse estafette.



De 4 x 400 m meisjes A een derde plaats. Susanne Nouwen, Nikki Klarenbeek, Dewi Posthuma en Jente Frints.



De Zweedse estafette dames een tweede plaats. Susanne van der Hoeven, Dewi Posthuma, Anke Suijkerbuijk en Nikki Klarenbeek.

Marathon Amsterdam

Bij de Marathon van Amsterdam deed Selina van der Vliet een aanval op het stokoude clubrecord van corifee Henny Pot die in 1991 als Master40+ de toptijd van 2.58.13uur liep. Halfweg kwam Selina door op schema door in 1.29.11uur. Maar door de voor een marathon vrij hoge temperatuur moest ze in de 2e helft het tempo iets laten zakken en finishte in 3.03.19uur. Wel een verbetering van een tiental seconden van haar PR af, maar boven de gedroomde 3 uur grens en het clubrecord. Wel goed voor een 4e plaats bij de V40+ achter 2 Britse en 1 Franse loopster. Dus toch als snelste Nederlandse tevreden naar huis.

Jos Bloem ondanks hondenweer fris aan de finish in Marathon Eindhoven.

Terwijl in Soest door het slechte weer de Bosmarathon werd ingekort, stonden 2 Soester atleten aan de start van de Marathon van Eindhoven. Ook nat en koud, maar met asfalt en klinkers wel harde ondergrond onder de voeten.

Jos Bloem ging voortvarend van start voor een tijd richting de magische 3 uur grens. Met een tussentijd halfweg van 1.32uur kon hij de 2^e helft goed doortrekken. Met minimaal verval finishte hij relatief fris na 3.06.04uur.

Master 50+ John van Dongen liep ook een bekeken race. Na op de halve marathon in 1.40uur kon hij op karakter zijn marathon afronden in 3.48.51uur.

Gerrie den Oude maakte het succes compleet door bij de V60+ met 1.44.50uur als 3^e te finishen op de halve marathon. Ook zij kon tevreden de warme douches opzoeken.

Brons voor Ilse Land op het NK 10km



Rechts: Ilse Land, 3^e plaats.

meters en de hoge temperaturen was het een pittige editie. Des te knap was de 3.52.34uur waarin ze deze marathon volbracht.

Op het NK 10km in Utrecht behaalde Ilse Land bij de Masters 50+ tot haar eigen verbazing brons op het NK 10km. Na de felicitaties van bondscoach (en oud marathon-corifee Gerard Nijboer; o.a. zilver op OS Moskou) mocht ze het podium op om te kijken hoe het meezingen van het Wilhelmus van die kant klinkt. Een unieke ervaring.

Iets verder weg was er voor Petra Martens de winst bij de Masters 55+ in de zwaarste marathon van Nederland: De Zeeuwse Kust Marathon.

Met veel stukken op het strand dat door de vloed extra zwaar was, veel duinen op en af voor de hoogste-



Selina van der Vliet



Mathijs Kwakman (net B-pupil) is op 13 oktober tijdens de Bosmarathon derde geworden.



leden ACTIE:

4 x sportmassage voor € 95

- Een massage duurt 30 minuten.
- Mogelijk om de 4 x kaart samen te delen.
- Sportmassage is goed om je spieren te onderhouden. Het bevordert het herstel en helpt blessures voorkomen.

www.poeh-massage.nl

van Hamelstraat 94 Soest

06 37 32 76 56

Praktijk voor massage
en triggerpoint behandeling*

* triggerpoint behandeling wordt vergoed door de meeste zorgverzekeraars

Beste leden,

De Jeugd Commissie is weer op volle sterkte nu ook Charlotte Legall Melendez en Rob Land tot de commissie zijn toegetreden. Charlotte vervult de functie van wedstrijdsecretaris Pupillen en Rob is Trainerscoördinator Junioren en Run4Fun. Eerder hadden Steef Biesterveld en ondergetekende al ingestemd met een bestuursfunctie in de Commissie, Steef in de functie van vice voorzitter en ondergetekende als voorzitter.

De commissie heeft inmiddels afscheid genomen van Marcel Klarenbeek, Theo van de Beek, Ina Andriessen en Petra Stolk. Zij hebben zich meerdere jaren met veel toewijding voor de Jeugd Commissie ingezet, dank daarvoor!

Op blad 2 van deze Stretcher en onder het tabblad Jeugd op de Pijnenburg website vindt u de up to date samenstelling van de Jeugd Commissie inclusief onze contactgegevens.

Als u meer wilt weten over de jeugdathletiek bij Pijnenburg, spreek ons dan gerust aan.

- Vragen over trainingen, trainers, wedstrijden en hoe u het met uw kind gaat, stelt u aan Henny Pot (Trainerscoördinator Pupillen) en Rob Land (Trainerscoördinator Junioren en Run4Fun). Zij kunnen u ook in contact brengen met de trainer(s) van uw kind.

- Als het gaat over inschrijvingen voor wedstrijden neem dan contact op met Charlotte Legall Melendez (Wedstrijdsecretaris Pupillen), Marion van Dorresteyn (Wedstrijdsecretaris CD Junioren) of Vincent Hofmann (Wedstrijdsecretaris AB Junioren).
- Betreft het de maandinfo dan zijn Henny Pot (Pupillen) en Marion van Dorresteyn (Junioren) de juiste personen.
- Juryaangelegenheden en de indeling daarvan ligt bij Jurycoördinator René Braaksma.
- Voor algemene vragen kunt u terecht bij Steef Biesterveld en ondergetekende.

Wist u overigens dat circa 20% van de leden van AV Pijnenburg jeugdleden zijn*. Zo heeft onze vereniging 60 pupillen, 88 junioren en 14 Run4Fun leden. De jeugdcommissie organiseert dat deze 162 jeugdathleten meerdere malen per week training op en rond de baan van AV Pijnenburg krijgen aangeboden. Een team van 24 enthousiaste trainers (9 pupillentrainers, 10 juniorentainers, 2 assistenten Run4Fun en 3 stagiaires) verzorgen de trainingen.

*Stand november 2013

Sportieve groet

Titus Blom
Voorzitter Jeugd Commissie (JC)



Dames AVP Vlnr: Rahel Bellinga, Caressa Blanckstein, Suzanne Nouwen, Roos Majoer, Nikki Klarenbeek, Dewi Postema, Milou Verboom, Anke Suijkerbuijk, Jente Frints, Susanne van der Hoeven.

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

Mijn laatste

Daar dit de laatste Stretcher is waarvan Gerard Boeren de lay-out verzorgt en ook de redactie verlaat, is dit een goede reden hem eens thuis op te zoeken voor een interview.

Gerard, hoe lang heb je in de redactie gezeten?

Ruim 20 jaar heb ik in de redactie van de Stretcher gezeten. De Stretcher werd door mij samengesteld, ik verzamelde de copy, deed er een fotootje bij, maakte het rooster voor de zaterdagochtend kantinediensten en verwerkte de eventuele wijzigingen in de commissies. Hierbij geholpen door Gerard Roest en Gerard v. d. Berg.



Bij de Sylvestercross ben ik alle 32 jaar betrokken geweest. De eerste twee, deze vonden nog plaats bij de Zevenpar, achter restaurant De Korte Duinen, heb ik meegelopen en tevens geholpen met de opbouw van het parcours.

Verder heb ik vele jaren meegelopen met de opbouw van de tent, het start/finish gebied en het weer afbreken ervan.

De laatste jaren hielp ik tijdens de Sylvestercross in de kantine en help met opruimen en schoonmaken van de kantine en van de spullen welke uit de duinen gekomen zijn.

Marga en ik hebben ruim 20 jaar, na het vertrek van René van Zee, de garderobe van de Gildefeesten gecoördineerd. Toch een mooi bedrag van ruim € 25.000,- opgehaald voor de vereniging! Sinds vorig jaar hebben wij dit kunnen overdragen aan Philip Parlevliet.

Kun je eens vertellen hoe je met het hardlopen bent begonnen?

Marga was al betrokken bij de oprichting van A.V. Pijnenburg. Ook gaf zij al training. Ik had een paar enthousiaste collega's, één was oprichter van Zuidwal uit Huizen, de ander was oprichter van Quo Vadis uit Spakenburg. Hierdoor werd ik gemotiveerd om zelf ook aan sport te gaan doen.

Op mijn 40^{ste} wilde ik graag mijn eerste marathon lopen. Ben toen lid geworden van Pijnenburg, kwam bij de wedstrijdgroep o.l.v. Jeroen Majoor en liep in 1985 mijn eerste marathon in Amersfoort in 3.17.49.

In 1987 zijn Marga en ik ook nog lid geworden van Veteranen Nederland. Zij organiseerden marathonreizen naar verre landen. Zo hebben Marga en ik in 1988 de marathon van Penang in Maleisië en in 1992 de marathon van Bangkok gelopen.



Gerard Boeren tijdens de Marathon van Dresden.

Vanaf die tijd ben ik zelf marathonreizen gaan organiseren. Bijvoorbeeld naar Parijs (5x), Monschau (5x), Bonn (5x), Keulen, Frankfurt en Berlijn.

In New York ben ik driemaal geweest. Tweemaal met een grote groep Pijnenburgers en eenmaal met mijn zoon en dochter.

Tijdens mijn tweede New York marathon kwam ik, na 1 km op de Verezano Bridge, ten val. Ik heb hem wel uitgelopen, 4 gekneusde ribben, knie en elleboog kapot! Bizar.

De zwaarste marathon was Liechtenstein. Gelijk na de start in Vaduz de bergen in, heel zwaar.

Totaal heb ik 44 marathons gelopen.

Marga en ik hebben ook nog een berg beklommen. Ja, ja, de Kinabalu in het Maleisisch deel van Borneo. Het is de op één na hoogste berg van Zuidoost-Azië. In twee dagen een hoogteverschil van ruim 4000 m. overbruggen.

Nu je stopt met de Stretcher, blijf je nog actief voor A.V. Pijnenburg?

Zoals je weet zit ik ook nog in de kantine commissie, draai regelmatig een bardienst en spring vaak bij als er bijvoorbeeld schoongemaakt moet worden.

Heb je verder nog hobby's?

Ja, o.a. fietsen, regelmatig met een paar vrienden. Eén dag in de week trekken wij er met de racefiets op uit. In Zuid Frankrijk met een groep van Pijnenburg in de Drome gefietst en tweemaal de Mont Ventoux beklommen. Of zomaar een paar dagen fietsen in Duitsland of België.

Je snapt wel dat reizen ook één van mijn hobby's is. Marga en ik zijn net terug van een prachtige reis naar Zuid Afrika, ook weer met vrienden uit de D groep en hun echtgenotes.

Je stopt heel wat tijd in Pijnenburg en je ander hobby's, kom je nog wel aan werken toe?

Ik heb 35 jaar bij Philips in Huizen gewerkt, de laatste jaren als Tekenaar-constructeur op de afdeling Scheeps-communicatie. Deze afdeling werd opgeheven en uiteindelijk kreeg ik op mijn 53^e een goede afvloeiings-regeling aangeboden.

Daarna heb ik nog via een detacheringsbedrijf een paar jaar bij Imtech en Holland Rail Consult (nu Movares) gewerkt.

Maar op mijn 57^e ben ik gestopt met werken.

Ik wil nog wel iets leuks vertellen, mijn kinderen zijn destijds ook lid van Pijnenburg geweest, nu staat mijn kleinzoon Thomas te springen om lid van Pijnenburg te worden. Hij moet nog een jaartje wachten, hij wordt volgend jaar 6.

Ria van Egdome
redactrice "The Stretcher"



Thomas op de Familiedag van Pijnenburg

Contributies voor 2014.

De gegevens voor het bepalen van de contributies voor 2014 zijn bekend geworden.

De veranderingen van de contributies van de Atletiek unie, de gemeente Soest (Passe Partout regeling), en het inflatiecorrectie cijfer zijn bekend.

Hiermee is de contributie van AV Pijnenburg leden voor 2014 te bepalen volgens de afgesproken regels die een aantal jaren geleden zijn vastgelegd in een ledenvergadering. Er zijn geen extra veranderingen zodat er geen toestemming van de ledenvergadering noodzakelijk is.

De contributies worden voor 2014:

Categorie	Totaal	Eerste halfjaar	Tweede halfjaar
Recreant	158 €	87 €	71 €
PowerWalk	158 €	87 €	71 €
Nordic Walk	158 €	87 €	71 €
Run4Fun	158 €	87 €	71 €
Mini Pupil	149 €	82 €	67 €
Pupil A,B,C	160 €	91 €	69 €
Junior C,D	181 €	105 €	76 €
Junior A,B	186 €	107 €	79 €
Senior/Master	203 €	121 €	82 €
Familiecontributie	480 €	270 €	210 €

De contributies zullen in januari en in juli 2014 geïnd worden.

Voor nieuwe leden geldt dat ze een deel van de contributie betalen voor het gedeelte van het half jaar dat ze lopen. Het is mogelijk dat de contributie voor nieuwe leden tussentijds gebeurt.

Omdat de afdracht naar de Atletiek Unie vooraf betaald moet worden is dit deel van de contributie alleen in de inning voor het eerste halfjaar opgenomen.

Bij nieuwe leden gebeurt dit in de eerste inning.

Namens het bestuur van AV Pijnenburg
Evert van 't Klooster



Plein van Zuid 30 3768 ED Soest Tel.: 035-6400011

E-mail: info@vitanova-soest.nl

www.vitanova-soest.nl

eigenaar Marianne Groot

Wij zijn gespecialiseerd in het geven van voedingsadviezen op maat om optimaal gezond te blijven.

Wij verkopen supplementen en SUPER FOODS die o.a. speciaal bedoeld zijn voor S P O R T E R S !!

Als u last heeft van stijve spieren, botten, gewrichten, wedstrijdspanning, preventief bij vermoeidheid, overbelasting en voor een goede nachtrust.

DEZE WAARDEBON GEEFT RECHT OP 10% korting op alles, behalve verpakte voeding, voor de leden van AV PIJNENBURG SOEST.

GEZOCHT

Vacatures:

Communicatie medewerker:

Iemand met communicatie cq PR ervaring. Een stevige functie liefst iemand van de vereniging maar we zoeken ook erbuiten.

Beheerder voor de Baan:

Inspectie, klein onderhoud, etc. Een belangrijke functie reken op een tijdsbeslag van 4 uur per week.

Beheer Reclameborden:

Plaatsen, verwijderen en onderhoud van de reclameborden langs de baan. Deze sponsoring is belangrijk voor onze inkomsten en vergt incidentele inzet.

EHBO-er bij Sportongevallen:

Je wordt als EHBO-er ingezet bij evenementen zoals Schoolsport, Bosmarathon, Sylvestercross. AVP verzorgt de opleiding. Inzet b.v. 2 of 3 maal per jaar, dus echt niet bij alle activiteiten).

Geïnteresseerd? Meer informatie? Mail me op vrijwilligers_avp@avpijnenburg.nl of schiet me aan op de club.

Paul Romein

De Kantine-commissie is op zoek naar vrijwilligers, die tijdens de piek op dinsdagavond, van 20.15 uur tot 21.45 uur, Joke van Zal willen assisteren achter de bar.

Het is nu zo dat je eens in de 6 tot 8 weken aan de beurt bent.

Voel je hier wat voor, stuur even een mailtje naar de kantine-commissie@avpijnenburg.nl

Bijvoorbaat dank.

'Lopen van de Maand' dec 2013 – mrt 2014

Dag	Datum	Evenement	Plaats	Starttijden v.a.
DECEMBER				
ZO	15/12	BAV Wintercup II	Baarn	10.50 uur
DI	31/12	33 ^e Int. Sylvestercross	Soest	09.30 uur
JANUARI				
ZO	19/01	BAV Wintercup III	Baarn	10.50 uur
MAART				
ZO	02/03	Trappenbergloop	Huizen	10.00 uur
ZO	23/03	Spiegelplasloop	Nederhorst den Berg	12.30 uur

BEDANKT

Zondag 13 oktober werd de 14e PIJNENBURG BOSMARATHON gehouden. Door de erbarmelijke weersomstandigheden hebben we om 11.40 uur het besluit moeten nemen de strijd te staken. Als de mountainbikers en het Rode Kruis aangeven dat zij het bos niet meer in kunnen, dan is de veiligheid van de lopers niet meer gegarandeerd. Dat is toch één van de voorwaarden. Hoewel een enkeling toch door had willen gaan vond vrijwel iedereen het een verstandige beslissing. Als organisatie hebben wij bijzondere waardering voor allen die onder deze omstandigheden hun taak als vrijwilliger hebben uitgevoerd. Ondanks de regen was er toch een gezellige sfeer.

Daarom nogmaals: VRIJWILLIGERS BEDANKT

Wij hopen ook volgend jaar, op 12 oktober 2014 weer een beroep op jullie te doen voor de

VIJFTIENDE PIJNENBURG BOSMARATHON

***Wij kunnen nog enkele vrijwilligers gebruiken voor volgend jaar. Dus geef je op. Het is niet leuk als we iedere keer in dezelfde kom moeten vissen.
Neem ook eens je verantwoording.***

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

De organisatie van de Pijnenburg Bosmarathon

Contactpersoon: Leo Kortekaas (06-51218666)

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.

Diederik van der Vliet 2^{de} in Lidl Wolfskamerloop

Op de herfstachtige zondagochtend van 27 oktober, verschenen 4 pupillen van Pijnenburg aan de start van de Wolfskamerloop in Huizen.

De 1200 meter wegwedstrijd werd door A1 pupil Ralph-Karsten het snelst afgelegd in een tijd van 4:02 en kwam in het sterke veld 3 seconden te kort om Christopher Lam van de 3de plaats te houden. Zijn broertje C-pupil Diederik snelde in zijn categorie naar de 2de plaats in een tijd van 4:38, slechts 1 seconde achter de nummer 1.

Bij de meisjes was A2-pupil Jonna Bom ex aequo 4^{de} in een tijd van 4:29 terwijl haar zusje Evi 8^{ste} werd in haar categorie met een tijd van 4:58. "



Onverwacht bezoek...

Sint NiKarellaas en zijn sporti-powerPiet, wie kent ze niet, brachten onverwacht een bezoek aan de powerwalk-B-ers in Soest.

Sint NiKarellaas, voor de gelegenheid gekleed in een sportieve powertabbert met gouden opdruk, gecompleteerd met een mieterse mijter, verhaalde over een eerder bezoek aan zijn gebrekkig Nederlands sprekende collega in Rome, die ook zeer wel bekend bleek te zijn met Pijnenburg. Sporti- powerPiet, deze keer getooid in een zwarte robe manteau, met bijpassende bril, begeleidde hem met veel vrolijke vrolijkheid en gepaste strapatsen... Speciale aandacht gold voor de gastvrouw en de trainers. Die, diep geroerd door zoveel gerijmel, de dankbewijzen in ontvangst namen.

Voor het SintniKareljournaal te Soest,

Ria Konter

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

STUJSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN



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



Overweging van een Duinbraaier.

Op weg naar huis van de zondagmorgen training bij de Duinbraaiers van Pijnenburg (na het uitreiken van de wisselbokaal met grote oren voor het partijtje voetballen in de Soesterduinen over het seizoen 2012/2013) vroeg ik mij af hoe heeft het zover kunnen komen?

Na vele jaren trainen bij Pijnenburg, de crash in de duinen op 31 augustus 2008, en het herstel hierna is het wel heel bijzonder!

Gedragen door een team van grote trimmers/-voetballers (mannen en een vrouw) met zeer veel ervaring in hun al lange leven opgedaan op alle niveaus, de hulp bij al te grote fantasieën door je weer met beide benen op de grond te plaatsen en je erop te wijzen dat je weleens te ver kan gaan en de wekelijkse mop van de trainer zal wel de reden zijn geweest.

Jammer is het wel dat wij in de afgelopen jaren drie Duinbraaiers hebben moeten wegbrengen en afscheid hebben genomen van diverse Duinbraaiers die om verschillende redenen moesten stoppen. Maar steeds blijkt het weer, eens een Duinbraaier altijd een Duinbraaier.



Met veel dank aan de trainers en mede Duinbraaiers sluit ik deze overweging maar af.

Met vriendelijke groet,

Junior Duinbraaier
Peter Tebbens.

Ps; er is nog plaats voor nieuwe enthousiaste Duinbraaiers

Jongens Junioren D halen 2x brons op het Nederlands Kampioenschap Estafette

Op 29 september hebben de Jongens Junioren D twee keer een bronzen medaille gewonnen op het NK Estafette bij de Zweedse Estafette en de 4x80 meter.
Bovendien hebben ze in beide estafettes een clubrecord gelopen.

Zweedse estafette tijd: 2.25.99
Lopers: Henrik Kok, Jimmy van Velzen, Lennart Gijsen en Rik Barlo

4 x 80 meter tijd: 41.48 sec
Lopers: Lennart Gijsen, Rik Barlo, Henrik Kok, Jimmy van Velzen



In gesprek met Jimmy van Velzen

Ja, deze jongen van 13 jaar oud heeft zijn prestaties zondag 8 september j.l. in het Olympisch Stadion in Amsterdam al bewezen, een echt toppertje! Hij klasseerde als J.J.D. tweedejaars bij het hoogspringen 1.65 m. op de nationale ranglijst en behaalde hierdoor een gouden medaille super toch? Tevens, won hij zijn serie 80 meter sprint met een tijd van 10.71 sec. Eveneens werd Jimmy 25 in de halve finale op deze afstand met een fantastische tijd 10.62 sec. In de finale bereikte hij een verdienstelijke 4e plaats: tijd 10.65 sec.

Waarom, Jimmy, destijds gekozen voor atletiek en gaan andere sport b.v.?

Waarom ik destijds gekozen hebt voor atletiek, via mijn basisschool "De wegwijzer", kon ik deelnemen aan de Sylvester Scholierenencross BINK. Tijdens deze wedstrijd viel ik al gelijk op, talent te hebben voor atletiek en boekte ik gelijk al een succesje met de 1500 meter. Het zal ongeveer februari 2009 geweest zijn toen ik mijn 2 proefflessen erop had zitten en besloot ik mij definitief aan te sluiten bij A.V. Pijnenburg. Toen ik je telefonisch benaderde om een afspraak te maken voor dit interview, kreeg ik de indruk dat Je dagelijks een druk programma heeft, klopt dit? Inderdaad, ik heb elke dag een druk programma met name mijn school Het Baarnsch Lyceum, daar gaat ontzettend veel tijd in zitten, en uiteraard mijn trainingsprogramma. Maar daar kom ik later nog op terug!

Vertel, is je school, sociaal leven d.w.z. je familie, vrienden en je fanatieke training goed te combineren?

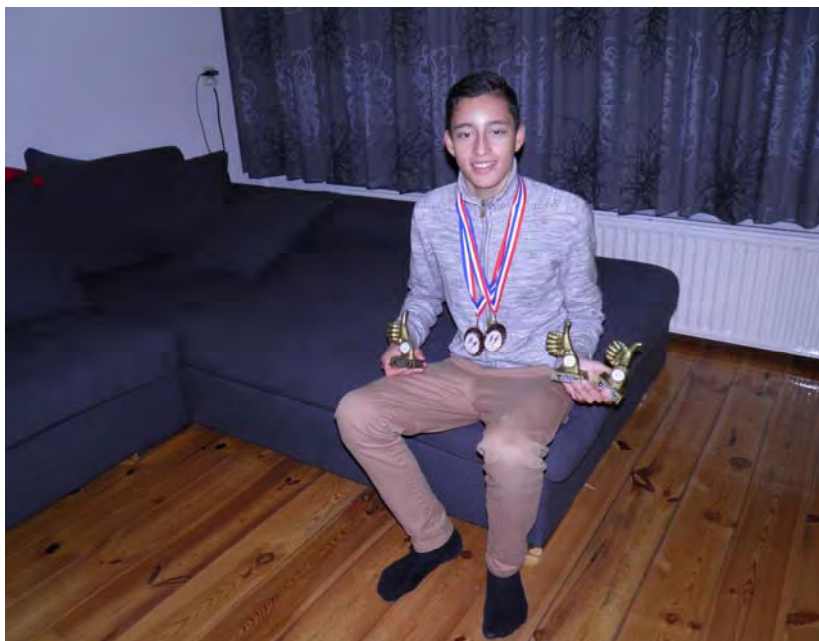
Ja gelukkig, mijn aandacht voor school en familie, vrienden en mijn training geven geen problemen dus is het gelukkig prima te combineren! En vergeet niet, mijn ouders steunen mij enorm om hierin een balans te vinden.

Hoeveel train je per week Jimmy en wie zijn je trainers die je naar deze top hebben geholpen?

Mijn training ziet er als volgt uit, ik train 's zomers vier keer per week en daardoor kon ik doordringen naar de Landelijke finale in Amsterdam. Met name Rob en Kevin Land hebben mij zodanig gemotiveerd en mede door beide trainers heb ik tot op heden dit niveau bereikt! 's Winters daarentegen train ik drie per week en zoals je begrijpt onder andere weersomstandigheden.

Waar bestaat je wekelijkse trainingsprogramma uit, b.v. technische onderdelen.

Mijn wekelijkse trainingsprogramma begint op de Maandagavond van 19.00 – 20.30 uur o.l.v. Stef de Beer train ik met hem mijn technische onderdelen.



Donderdagavond eveneens start ik om 19.00 uur o.l.v. Jan Versteeg ga ik dan o.a. hoogspringen. De zaterdagmorgen 9.15 uur een totaal ander programma namelijk een looptraining in de duinen, met de trainers, Steef Biesterveld en Rob Jansen.

Heb je nog een doelstelling in het bereiken aan de top te blijven, betreffende je tot nu toe 80 meter sprint en met hoogspringen?

Ach, mijn doelstelling betreffende de top te behouden in beide aangegeven onderdelen, spreken voor zich. Uiteraard streef ik er naar om dit niveau te behouden en zeker nog te verbeteren.

Jimmy, ik heb je inmiddels een aantal vragen gesteld, maar mis je nog een vraag welke nog aan het bovenstaande ontbreekt?

Nou eigenlijk niet, maar weet je eigenlijk is het nog wel leuk aan de lezers te vertellen over mijn sportklas waar ik in zit. Is het geen voorrecht dat mijn school het Baarnsch Lyceum mij de kans geeft om op deze school zes uur per week te zwemmen in de Trits, geweldig toch? Ik heb ook nog een ontzettend leuk vooruitzicht, want met deze sportklas gaan we 12 december naar Snow World in Zoetermeer, daar kijk ik enorm naar uit! Ineens is Jimmy op zoek naar zijn 3 duimpjes, en 2 medailles welke hij gewonnen heeft tijdens de clubkampioenschappen van 5 oktober met als onderdeel Zweedse estafette 4x80 meter in een tijd van 2.25.99 sec. Leuk detail, zijn vader werd in 1976 met 44 meter bal werpen eveneens clubkampioen! Het wordt tijd om afscheid te nemen van Jimmy, ik bedank hem hartelijk dat hij even tijd had om mij te woord te staan. Jimmy, heel veel succes met alles wat je gaat ondernemen!

Ria van Egdom
redactrice "The Stretcher"

Krijkamp Den Oude

a c c o u n t a n t s b e l a s t i n g a d v i s e u r s

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

REGIONALE JEUGDCROSS - Regio Zuid bij AvP

Zaterdag 9 november 2013 vond bij A.V. Pijnenburg de Jeugdcross Regio Zuid plaats. Onder goede weersomstandigheden bonden de jeugdleden van ongeveer 20 atletiekverenigingen op een deel van het Sylvestercross-parkoers de strijd met elkaar aan. Op het programma stonden 17 starts in net zoveel verschillende jeugdklassen.

Om klokslag 12 uur werd gestart met de 3000 meter voor de Junioren Jongens A + B. Een kwartiertje later was het de beurt aan de Meisjes Junioren. Zo ging dat door totdat de mini's, de allerkleinste atleten/atletes om 13.55 uur voor hun 600 meter aan de start kwamen. Daarna volgden de pupillenraces verdeeld over maar liefst 8 klassen. Wat is het toch altijd weer een genot om naar de hardlopende jeugd te kijken. De start doet niet onder voor die van de wereldtopatleten. Fanatieke kopjes die direct na het startschot als een speer er vandoor gaan. En dan al die ouders die hun eigen kroost in woord en gebaar opzwepen om toch vooral nú die topprestatie neer te zetten waarmee zij, dé ouders dus, weer een hele tijd over hun kind(eren) kunnen opscheppen. Heerlijk wat een feest voor de objectieve toeschouwer die ik als parkoerswacht deze keer weer mocht zijn.

Ook Pijnenburg was met een groot aantal leden vertegenwoordigd. In totaal gingen er tussen de 700 en 800 jeugdige lopers van start. Een aantal Pijnenburgers streed ook mee om de ereplaatsen. Meest opvallende prestaties waren die van Henrik Kok, die zijn klasse

'Jongens Junioren D2' na een pittige strijd met een kleinere maar ook snelle opponent won en van Roos Wortel die 1^e werd bij de Meisjes Pupillen A1. Andere ereplaatsen voor AvP-ers:

Guus Nouwen	5 ^e bij Jongens Jun B,
Reinder Boekhoff	6 ^e bij Jongens Jun B
Joost Blommaert	8 ^e bij Jongens Jun D2
Pablo Velt	4 ^e bij Jongens Jun D1
Mathijs van Wessel	8 ^e bij Jongens Jun D1
Lotte Jacobsen	6 ^e bij Meisjes Jun D2

Julia Velt	3 ^e bij Meisjes Pup D
Lotte van de Coterlet	7 ^e bij Meisjes Pup C
Diederik van der Vliet	4 ^e bij Jongens Pup C
Luc de Wit	7 ^e bij Jongens Pup C
Merle van Logtestijn	5 ^e bij Meisjes Pup C
Mathijs Kwakman	8 ^e bij Jongens Pup B
Rens Ploeg	6 ^e bij Jongens Pup A1
Ralph-Karsten van der Vliet	7 ^e bij Jongens Pup A1

Ivo Stolk	2 ^e bij Jongens Pup A2
Jonna Bom	5 ^e bij Meisjes Pup A2

De bijgevoegde fotocompilatie geeft een goede en mooie impressie van dit bijzondere loopfeestje in de Soesterduinen. Dat vanzelfsprekend niet tot stand kon komen zonder de bereidwillige hulp van al die vrijwilligers (voornamelijk van middelbare leeftijd en hoger), die graag ook voor de jeugd weer hun vrije tijd opofferden. Grote dank en hulde aan hen allen!



Impressie REGIONALE JEUGDCROSS - Regio Zuid bij AvP

Zuid-Afrika.

Wat heeft Zuid-Afrika met Pijnenburg te maken? Niets zult u op het eerste gezicht zeggen. Doch nu kortgeleden een drietal topatleten uit de-D- groep een bezoek-hoogtestage- aan het land gebracht hebben komt de relatie duidelijk in beeld. Een scheidend redactielid. Een stevig gespierde man die alles weet van knotshockey, bijzondere trainingen en sporten op recept geeft en een voormalig veehouder uit Achterveld thans Hoogland, hebben het land van de bosjesmannen/vrouwen, hottentotten en voortrekkers in november bezocht, vergezeld van hun liefvallige echtgenotes. Op redactioneel verzoek een kort verslag.

Wij begonnen in Pretoria en van daaruit door de wildparken langs de westkust naar de Kaapprovincie. De laatste vier van de drie en twintig dagen waren voor Kaapstad en omgeving. Een jong land

wat ontwikkeling betreft, waarin de Hollanders van de VOC een belangrijke rol hebben gespeeld. In 1652 kwamen de eerste Hollanders onder leiding van Jan van Riebeeck in de Kaap aan. Zij vestigden zich daar als boeren en er werden groenten en granen verbouwd voor de bemanning van de passerende schepen die van en naar Nederlands-Indië vaarden. Met de autochtone bevolking werd vee geruild en gehandeld voor het nodige vlees. Met de komst van de Franse Hugenoten, uit Frankrijk verdreven naar Holland, kwam de wijnbouw in het land. In Franschoek staat een indrukwekkend monument voor de Hugenoten. De vele Franse namen getuigen van hun aanwezigheid. In 1902 werden, na een oorlog van enkele jaren, de Britten de

baas in het land en voerden de Engelse taal in wat nu steeds meer de voertaal is. De invloed van Nederland is nog steeds merkbaar in de Zuid-Afrikaanse taal en de vele plaatsen met Nederlandse namen.

Wij hebben in dit onmetelijk grote land veel wild gezien, geslapen in prachtige lodges midden in de bush, veel armoede in de townships rond de grote steden en daarbuiten en desondanks veel vrolijke mensen. Zij leven in een geweldig land vol grondstoffen en een overweldigende natuur waar de toeristen graag op af komen. Door de enorme corruptie en slecht overheidsbeleid is de welvaart helaas niet voor iedereen weggelegd. Het gedachtegoed van Nelson Mandela werkt wel in de omgang tussen blank en zwart maar niet in de verdeling van de in potentie rijke nationale koek. De blanken hebben nog steeds de beste posities in het

bedrijfsleven, de zwarten en kleurlingen komen hooguit tot in de middenklasse, een uitzondering daargelaten. Als westerling vallen de enorme tegenstellingen op en voel je je wel eens schuldig bij het aanschouwen van zoveel onrecht. Desondanks een vrolijk behulpzaam volk die het je graag naar de zin maken. Ondanks het drukke programma en de vele indrukken hebben wij (de heren) vier keer kunnen trainen waarvan een keer met gevaar voor eigen leven vanwege overstekende krokodillen. Onze atletische lijven zitten nu barstensvol rode bloedlichaampjes en vandaar hebben wij een enorme trainings voorsprong. Collega atleten u zijt gewaarschuwd.

Wim van Dijk.



Hermien en Frans Jansen, Lia en Wim van Dijk en Marga en Gerard Boeren op safari.

Sinterklaas

Afgelopen woensdag heeft een enthousiaste groep lopers tijdens een piramideloop hun schoen gezet. Omdat iedereen goed z'n best deed, waren aan 't eind van de training alle schoenen gevuld.



Eerst kwam er wat stro in voor het paard, daarna een wortel zodat 't paard verzorgd was. Sinterklaas beloofde hierop de lopers met pepernoten en chocolade. In de kantine werden de pepernoten en de chocolade meteen soldaat gemaakt. Een A groep



C – lopers samen lekker in actie.

Van Zoladztest tot Sint Nicolaasloop.

Vanaf het begin van dit seizoen is gekozen om voor met alle C-lopers één gezamenlijk uitgebalanceerd trainingprogramma te hanteren. De drie C-groepen (C1, C2 en C3) krijgen van 10 verschillende trainers de trainingen aangeboden. Jos Kleverlaan, Anita Klifman, Hans van Hees, Rene Hilhorst, Erna Tiggelman, Patrik Kleinegris, Frans Verweij, Gé van Zal, Marlon van Zal en Jur Elzinga verzorgen de trainingen. Mooi is om te zien is dat ook een aantal (oud) B-lopers dit seizoen zijn overgekomen naar de C-groepen. En dit gaat heel goed. Ook zijn er enkele nieuwe leden actief in de C-groepen.

Trainingen en niveaus.

Op de dinsdag- en woensdag avonden trainen de groepen met de deelnemers uit de groepen C1, C2 of C3. Op de zaterdag trainen alle C-lopers door elkaar en is er gekozen voor 3 niveau groepen. De **Snelle** groep, de **Midden** groep en de **Normale** groep. De lopers kiezen afhankelijk van hun niveau en de vorm/fitheid van de dag hun groep. Over het algemeen worden de groepen op de zaterdag evenredig verdeeld. Alle lopers hebben hetzelfde trainingsprogramma. Door het lopen in de juiste zones krijgt iedere lopers de juiste trainingsdosering. Onlangs hebben alle C-lopers kunnen meedoen aan de maximale hartslagtest en hun getraindheid in de zones kunnen ervaren bij de Zoladztest. Bijzonder leuk dat ook de lopers van de B-groep van Marieke Geerlings hierbij participeerde.

Doel C-groep en individuele doelen.

Het doel van de C-groepen is het kunnen lopen van 15 km op het einde van het seizoen. Veel C-lopers hebben hun eigen doelen. Zo liepen met succes 11 C-lopers de marathon van Berlijn en 3 C-lopers de marathon in Amsterdam, bijna 30 C-lopers waren op Terschelling bij de Berenloop (helaas officieel niet van start gegaan) maar toch het grootste deel van de lopers hebben toen 16km tot een

halve marathon gelopen. Ook ging 10 C-lopers van start op de Zevenheuvelenloop.

Maar het lopen van wedstrijden is echt niet verplicht. Dit is dus allemaal mogelijk bij de C-groepen.

Sint Nicolaasloop Bunschoten.

Op zaterdag 30 november stond de Sint Nicolaasloop in Bunschoten op het trainingsprogramma. Maar liefst 30 C-lopers hebben deelgenomen aan deze gezellige en goed georganiseerde wedstrijd lekker in de buurt van Soest. De Sint heeft schoot de deelnemers op weg naar de 10 km of de 15 km.

Twee pieten delen zelf mee met de warming-up van de C-lopers. Alle deelnemers waren goed voorbereid op de wedstrijd en hadden er zin in. De weersomstandigheden waren perfect. Gelet op de ervaring van voorgaande jaren, kan ik zeggen: "Zo mooi wordt het nooit meer!". Zelfs werden er PR's gelopen.

Op de foto zien jullie de goedheiligman en een deel van de C-lopers die in Bunschoten aanwezig waren.

Deelnemers bedankt voor jullie bijdrage aan een geslaagd eerste deel van het seizoen.

Op naar een mooi 2014 en 2^o deel van het seizoen. Wij hebben er zin in!!!

Namens het trainerteam C-groepen,
Jur Elzinga
coördinator C-groepen AVP



Het nieuwe “boekje” van de trainers

Vraag je je ook wel eens af, hoe jouw trainer ineens weer nieuwe ‘nog nooit eerder vertoonde oefenstof’ tevoorschijn tovert? Heeft deze trainer dan een nieuw boekje, een creatieve bui, is hij/zij altijd met variaties in de training bezig of was er onlangs een bijscholing?

Het kan allemaal, want alle Pijnenburgtrainers zijn voor iedere trainingen bezig met voorbereidingen om een goede “op maat gemaakte training” voor de groep voor te bereiden. Iedere keer is het doel dat de lopers van de groep zo optimaal mogelijk kunnen trainen. Door te trainen verbeteren de lopers hun vaardigheden in het hardlopen, trainen is bekwaamen, te ontwikkelen en te ontwikkelen door te stabiliseren of je grenzen te verleggen.

De Pijnenburgtrainers trainen ook hun vaardigheden om training te geven. Jaarlijks organiseert de Atletiekunie een Looptrainersdag waar meer dan 1000 looptrainers uit het hele land bijeenkomen.

Dit jaar was op 9 november de looptrainersdag in Nijmegen. Van AV Pijnenburg waren we met een behoorlijke delegatie: Annet Verhoeven, Henny Pot, Anita Kliffman, Marieke Geerligs, Mieke Janmaat, Jan Veen, Chris Hulstede, Jur Elzinga, Frans Verweij en Marlon van Zal. Deze trainers hebben met verschillende workshops meegedaan en Jur en Marlon hebben zelf ook een workshop gegeven (*titel: “Hoe implementeer je een workshop Blessurepreventief hardlopen in jouw vereniging”*).

Na de inspirerende openingssessie van technische directeur Joop Albada, (deze ging over: “Passie-Respect-Discipline-Moed-Doorzettingsvermogen-Vernieuwen”), volgden 109 workshops.

Highlights van de Looptrainersdag waren:

- Verschillende theorieworkshops over blessure preventie
- Praktijkworkshops met oefenstof voor de looptechniek, kracht en rompstabiliteit.
- Workshops over hardlopen en mindfulness, bewust hardlopen en chi-running
- Workshops over de jonge nieuwe loper (colurruns, mud runs, bootcamp etc.)
- Workshops over de ouder wordende loper
- Workshops over testen etc.

Kort samengevat een leuke dag voor trainers om daarna weer veel plezier van te hebben in de trainingen, de ideeën worden zo goed mogelijk met alle trainers van AVP gedeeld en het plan is om ook weer in de tweede helft van het seizoen op de eigen club een bijscholing te organiseren. De looptrainers van AVP blijven zo up to date.

Marlon van Zal/ TCRL



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

Contact advertentie

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



Neem contact op met :

Hans Nota Optiek

Van Weestraat 87 te Soest
Telefoon 035.6017120

Terug in de tijd met Piet Majoor

Na 14 jaar zagen mijn man en ik tijdens een wandeling Piet Majoor weer in Soest! Blij verrast uiteraard, want Piet Majoor is voor veel mensen binnen Soest een begrip! Tijdens de postbezorging in de zestiger jaren, had Piet altijd belangstelling voor de mens! Voor een grap, of wat er zoal ter sprake kwam! Maar Piet heeft een enerverend atletiekverleden gekend, met veel naamsbekendheid in zowel binnen- als buitenland. Daarom laat ik Piet hierover zijn ervaringen vertellen.

- **Piet mag ik naar je leeftijd vragen?**

Jazeker, mag je naar mijn leeftijd vragen. Ik ben inmiddels 81 jaar jong! Maar Piet oogt veel jonger. Een kort antwoord hierop dus, zijn geheim vertelt hij in een later stadium in zijn verhaal.

- **Na 14 jaar weer wonen in Soest, waarom teruggekeerd?**

Waarom ik weer in Soest woon, dat zal ik je vertellen: mijn belangrijkste motivatie hiervoor zijn mijn kinderen en kleinkinderen. Weet je, binnenkort wordt de familie uitgebreid met 2 achter-kleinkinderen. Super toch!

- **Je hebt persoonlijk in 1968, toen georganiseerde atletiek in Soest een begrip werd een belangrijke bijdrage geleverd aan A.V. Pijnenburg en wel in de vorm van diverse prestaties zowel in binnen en buitenland. Even, naar deze tijd terug: de medailles en bekens zijn een blijvende herinnering. Maar de belevenissen hiervan wil ik van jou horen, Piet.**

Laat ik eerst vertellen over mijn beginperiode. Ik was 16 jaar oud, toen mijn eerste record op mijn naam kwam te staan en wel, de 600 meter in 1.28.02. Het was tijdens een volksfeest in Bussum waar ik als eerste werd geklasseerd als lid van mijn vereniging Tempo. In die tijd zat ik tevens op voetbal en de trainer adviseerde mij om te gaan hardlopen. Een goed advies bleek achteraf! Mijn juniorentijd ging niet onopgemerkt voorbij wat betreft mijn atletisch vermogen. Ik werd Nederlands kampioen op de 4 x 300 meter estafette. Mijn diensttijd bij de mariniers brak aan. Ik werd 5^e op de 800 meter, een leuk detail: op eigen kracht zonder trainingsbegeleiding! En zeker niet onbelangrijk de titel en het marinerecord 4x 400 meter. Tevens 2^e tijdens de 400 meter horden. Na mijn diensttijd trainde ik uiteraard weer bij A.V. Pijnenburg door. Als 40 jarige (veteraan) werd ik in Köln wereld-recordhouder op de 800 meter in een tijd van 1.58. In Italië in het plaatsje Viareggio werd ik 1^e en Europees



Piet Majoor (rechts) op de bank met Bertus van Egdom

kampioen op de 1500 m. in 4.32 min. Tevens 2^e op de 800 m. in 1.58 min.

In Zweden, inmiddels 47 jaar, werd ik ook 1^e op de 1500 meter en 2^e op de 800 meter bij de Wereldkampioenschappen! Hierna schreef ik mij in voor een wedstrijd in Frankrijk, weer een succes en behaalde daar de 2^e plaats op de 800 en 1500 meter. Bij A.A.C. in Amsterdam won ik eveneens de clubkampioenschappen op mijn favoriete afstand dus wederom de 1^e plaats! In deze periode bleef het succes niet uit, ik liep midden in de winter in New Zeeland en bereikte op 800 en 1500 meter de plaatsen 3 en 4! Zoals je begrijpt, heb ik wel een boekwerk nodig om al mijn successen te noteren. Dus laat ik het even hierbij.

- **Speelt sport in het algemeen nog een belangrijke bijdrage in je leven?**

Jazeker ik probeer elke dag te gaan zwemmen. Via mijn fysiotherapeut (momenteel heb ik lichamelijke klachten) streef ik ernaar om mijn hardloopsport weer een nieuwe impuls te geven!

- **We gaan nog even terug naar de beginperiode van je hardlopen met je loopmaatjes Bertus van Egdom, Klaas van 't Klooster, Jan van de Waardt, Jan de Vaard en Ton Duits, daar is vast wel een leuk verhaal of belevenis over te vertellen toch, Piet?**

Jazeker, daar kan ik je wel het e.e.a. over vertellen en wel het volgende: onze training destijds, verliep niet altijd vlekkeloos, want Klaas van 't Klooster had totaal geen affiniteit met trainen. Bovenstaand genoemde hardlopers hadden een flinke training erop zitten, dus dacht Klaas lekker uitgerust en wel, ach laat ik ook eens gaan hardlopen, dat liep beslist niet goed af!

- **Piet, mis je nog een vraag welke nog ontbreekt aan het geheel?**

Toch nog een vraag, welke ik mis, aan het geheel: wel mijn wielercarrière met mijn wielermaatje Hans van Asselt. Samen met hem heb ik alle wielerklassiekers gereden, zoals o.a. Milaan - San Remo, de Recreatierit Parijs - Roubaix, en in België Bastenaken - Luik. En niet te vergeten als oudste deelnemer fietste ik de Ronde van Nederland en daarbij was ik voor deze rit een week onderweg!

- **Heb je nog een tip voor beginnende atleten, want je bent dat mogen we toch**

zeker wel stellen op sportgebied, een ervaringsdeskundige!

Mijn tip voor beginnende atleten is, begin op jonge leeftijd en dan denk ik aan 6 jaar. Je moet eveneens ambitie en doorzettingsvermogen hebben. En een belangrijke factor hierin zijn je ouders, die medebepalend zijn om je doel te (kunnen) bereiken! Tot slot bedank ik Piet, dat hij zijn verhaal aan de lezers van "The Stretcher" wilde vertellen.

Redactrice
Ria van Egdome

Bericht van de Sylvestercross

De uitnodigingen voor de medewerkersavonden op vrijdag 13 december en vrijdag 10 januari a.s. zijn inmiddels aan alle vrijwilligers verzonden.

Voor beide avonden geldt : aanvang 20.00 uur in *de Pijnenburgt*.

Op 14 december komen ter voorbereiding diverse onderwerpen aan de orde én het is ook gewoon een gezellige avond. Bijna traditioneel is er voor alle aanwezige vrijwilligers een presentje: lekker doosje bonbons of mooi flesje wijn.

10 januari is evaluatieavond. We kijken gezamenlijk terug op de 33e cross en we bespreken de vooraf via e-mail verzamelde op- en aanmerkingen ofwel verbeterpunten.

Markeer deze avonden in je agenda!

Ook de Sylvestercross – Nieuwbrieven nummer 3 is onlangs aan alle (oud-) deelnemers verstuurd.

De voorinschrijving voor individuele lopers loopt nog steeds als een zonnetje. Op 30 november hadden we al ruim 800 inschrijvingen, dat aantal ligt 25 % hoger dan vorig jaar op deze zelfde datum.

De eerste van de vier trainingsclinics ging op zondag 1 december met meer dan 70 deelnemers van start.

Onder leiding van ervaren trainers van AV Pijnenburg wordt op en rondom het parcours van de Sylvestercross gelopen.

De deelnemers aan de clinics zijn zowel lopers die eerder deelnamen als lopers die voor het eerst aan de start verschijnen.

Dankzij sponsoring door RETO.nl stappen we begin december over naar een nieuwe door Reto gebouwde website. Houd www.sylvestercross.nl in de gaten.

Zonder sponsoring zou de Sylvestercross in de huidige vorm niet kunnen worden georganiseerd. Zo ondersteunen Brooks en PK Running Shop door onder andere naturoprijzen beschikbaar te stellen. Ook de bijdragen van de andere sponsors zijn onmisbaar. Een bijzonder deel van de sponsors zijn de **(Dikke-) Vrienden van de Sylvestercross**.

Ca. 70 middenstanders, artsen, fysiotherapeuten, loopgroepen AVP, restaurants enzoverder enzovoort uit Soest en directe omgeving ondersteunen ook de 33e Sylvestercross met ieder hun bijdrage van 50 Euro (of **100** Euro). Wij adviseren om bij aankopen van producten en het inhuren van diensten vooral gebruik te maken van deze ondersteuners van de Sylvestercross.

De deelnemers aan de Sylvestercross kunnen ons 'goede doel' De Hartstichting ondersteunen door een vrijwillige donatie tijdens het inschrijven. De Hartstichting doet goed werk.

Ad Smits
Sylvestercross



**SYLVESTERCROSS
S O E S T**

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

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 Kleinegriss	035 - 60 13260
Jos Kleverlaan	035 - 60 30554
Anita Klifman	035 - 60 23848
Co Limburg	035 - 60 21271
Loes Nel	035 - 60 10747
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

Het archetype “de hardloper”

Je vindt hem vaak met hardlooptkleding aan, fluorescerend zodat hij zichtbaar is voor de (onsportieve) medemens, s'ochtends vroeg of s'avonds als het donker is (als ieder ander mens aan het bankhangen is) op de weg of in het bos. Soms rennend, soms joggend maar zelden wandelend (vooral als hij zich bespied waant).

In het dagelijks leven kan deze hardloper van alles zijn; kapper, ict-er, architect, bouwvakker, monteur of bakker. Dat zie je er niet aan af.

Je herkent de hardloper dan ook niet wanneer hij incognito langs je fietst, op weg naar de supermarkt. Pas wanneer hij zijn uitermate strakke lycra aanheeft met fluorescerend jack herken je in hem de hardloper.

Dan de schoenen, ook hier herken je de hardloper aan en sterker nog hierin herken je wat voor een loper het is. Is het een stevige loper die zijn hele voet gebruikt en puffend en kreunend voorbij loopt gebukt onder gewicht wat zijn knieën niet zo goed aan kunnen of is het een loper van 1.80 mtr met op het eerste gezicht een gewicht wat je aan anorexia zou kunnen laten denken zo'n. En als je dan de laatst genoemde op je fiets bijna niet bij kan houden weet je dat hier iemand loopt met ervaring.

Houdingen zeggen ook veel, alhoewel ook weer niet alles, kijk maar naar de Keniaanse Priscah Jeptoo, winnares van de New York marathon. Ik heb zitten kijken en ik dacht dat zij het niet zou halen maar niets bleek minder waar. Je hebt mensen die zwaar lopen, die met hun armen zwaaien of die juist hun schouders vergeten. Mensen die lijken te lopen alsof ze niet vermoeid zijn en mensen die na een rondje op de baan al zo'n rood hoofd hebben dat je het gevoel krijgt dat ze werkelijk alles uit zichzelf hebben moeten halen.

Kortom na dit huis-tuin- en keuken onderzoek ben ik erachter gekomen dat het archetype “de hardloper” niet bestaat.

Wel hebben al deze mensen over het algemeen een ding gemeen; ze willen graag bewegen in de buitenlucht... En dat is een heel mooi streven...

Fijne feestdagen

Tot 2014

Mieke

O ja waar ik “hem” schrijf mag je natuurlijk ook haar lezen.

50 Euroclub ervaring.

De zomer liep bijna ten einde en de weergoden hadden in de voorbije dagen regelmatig "waterballet" als spel gekozen.

Ondanks de natte ervaringen van de laatste weken vóór 20 oktober durfde het bestuur van de 50 Euroclub het aan om hun leden met introducés uit te nodigen voor het jaarlijkse clubfeestijn. Het feestje bestond diverse activiteiten als spijkerslaan, boomstamzagen op gewicht en als rode draad klootschieten. Bij het laatste thema natuurlijk alom hilariteit en de heren vreesden het ergste temeer omdat de ploegen gemengd werden samengesteld. Frans, de leider van de activiteiten, had vooraf een ingenieus spelletje bedacht en op basis van een voorselectie de ploegen samengesteld. Het was hierbij opvallend dat reguliere echtparen niet in de geselecteerde ploegen opereerden en dus niet gericht konden schieten. Voor de deelnemers die geen ervaring hadden met het schieten werkte een uiteenzetting van Frans verhelderend en een klotzak werd in dit geval niet aangewezen maar uitgereikt. In deze zak bevonden zich 3 ballen wat voor veel deelnemers onder ons een vreemde ervaring was. Frans legde uit dat er met 2 ballen gespeeld diende te worden en dat de derde bal een reserve bal was. (hoe verzin je zoiets). Toen de spelregels duidelijk waren gingen wij gezamenlijk met samengestelde ploegen van 4-5 personen op weg om een vooraf aangegeven parcours af te leggen. Een deelnemer werd aangewezen als administrateur om de aantal werppogingen, schoten met kloten dus, op het papier vast te leggen. Het schrijven vereiste enige bedrevenheid om vooral de streepjes op de juiste plaats te krijgen. Door de aantallen streepjes werd door de deskundige jury aan het eind van het schieten bepaald welke groep uiteindelijk de winnende groep zou worden. Af en toe werd er met grof hagel geschoten waarbij een veiligheidshelm als bescherming niet zou misstaan. Echter door slimme truckjes onderweg toe te passen, bescherming zoeken achter een dikke boom e.d. waardoor men buiten schot bleef, is het toch gelukt zodat alle deelnemers zonder noemenswaardige schade de finish hebben gehaald. Na binnenkomst bij A.V. Pijnenburg werden de scorelijsten door een deskundige en zeer bedreven jury beoordeeld op het invullen en de scores. Vervolgens werden de zaagresultaten gewogen en de spijkers geteld. Eerst werd het team dat zich een jaar lang klootschiet-kampioen mag noemen bekend gemaakt. Het winnend team was samengesteld uit kwalitatief hoogbegaafde schutters. Tineke, Marga, Mevlut en Jan hadden het doel bereikt met de minste schoten en werden daardoor kampioen. Vervolgens werden de resultaten van de overige behendigheidspelletjes verwerkt in de totale uitslagen en het kampioensteam "schutterij" viel wederom in de prijzen. Als prijs werden diverse gezonde ingrediënten uitgereikt er werd spontaan besloten deze ingrediënten gezamenlijk met de ploeg te verwerken.

Na de perfect samengestelde Italiaanse maaltijd ter afsluiting, werd er tijdens het gezellige samenzijn, met de nodige pijn verdrijvende vloeibare versnaperingen als afdronk daarna, nog uitvoerig gediscuteerd over de



uitstekend verzorgde activiteiten. Vervolgens werd er door de schutterskampioenen een datum vastgelegd om de gewonnen prijs te nuttigen. Marga wilde als gastvrouw gaarne hiervoor de verzorging op zich nemen.

Op vrijdag 8 november was het dan zover. Ieder had ter aanvulling op de reeds aanwezige ingrediënten iets meegenomen. De dames hadden de voorbereiding met voortje en het diner samengesteld terwijl het nagerecht en de vloeibare ondersteuning door de heren werd verzorgd. Het hoofdgerecht, hoe kan het ook anders, was op Italiaanse wijze samengesteld uit pasta en een voortreffelijke vleesgarnituur op Stroganoff basis bereid. Het gehele diner was uitstekend verzorgd en zeer smaakvol, hulde aan de samensteller(s). Helaas voor Chris, hij mocht niet deelnemen aan het gelach en moest zich tevredenstellen met een bezoek aan de Chinees. Een uitstekende afsluiting van een bijzondere 50 Euroclub-dag.

Het kampioensteam.

Verjaardagen.

De volgende leden vierten
binnenkort hun verjaardag:

December

Eize Leertouwer	9
Nathasja Bushoff	9
Enno Braaksma	9
Ageeth Lahuis	9
Wil Drost	10
Marlous Phielix	11
Patrick Mulder	11
Marjan Bosboom	11
Wouke van 't Klooster	12
Chris Meyer	12
Dennie van Renswouw	13
Diana van Kessel	13
Bo de Beer	13
Els van Renswouw	14
Otto van Verseveld	14
Goos Knopper	14
Betty van Keken	15
Alice de Jong	16
Astrid Baars	16
Peter van de Kamp	16
Emiel Spelt	17
Marga Boeren	17
Matthijs uit den Bogaard	17
Rosalie Mutgeert	17
Hylco Zijlstra	18
Roel Wijmenga	20
Roos Northousen	21
Rien Florijn	22
Hilda van de Heiden	22
Marga Bos	22
Margreet van Roomen	22
Paula van der Velde	22
Pepijn de Groot	23
Ans van Roomen	23
Els Joosten	24
Victor Brandsema	26
Rina van den Brul	26
Arie Stolk	27
Oscar de Groot	28
Esther Bakker	28
Yaron Kooima	29
Jeske Wiemans	29
Jennifer Kerkhoff	29
Janine v.d. Maagdenberg	30
Tim Mout	30
Myla Legall Melendez	30
Timo Drijver	30
Lukas Meijerink	30
Coen Jansen	31
Jan Blankestijn	31
Sandra Stolwijk	31

Januari

Erwin Kaspers	1
Linda Hoebe	1
Yade Thijssen	2
Laurens Nuijten	4
Elly Roorda	4
Michaela Schneider	4
Bram Bartels	4
Rachman Alkan	5
Regina Hilhorst	6
Jonna Bom	7
Margriet Heerkens	8
Jessie den Breejen	8
Dirk den Broeder	8
Chaska Bussemaker	10
Siebre Broekema	10
Niels Kleijwegt	10
Dries de Visser	11
Ans Bosman	11

Hennie Kops	11
Joey Daselaar	12
Jessica Bout	13
Dionne Eichhorn	14
Lex Butzelaar	14
Barbara Drodskie	14
Willeke Veenman	15
Iris Barlo	16
Thea van Seggern	16
Joke van Zal	17
Richard Koot	17
Anne-Mieke Schut	18
Tim Goudriaan	18
Frans Witteveen	18
Roland Haagen	19
Monique Faase	20
Berend Drenth	20
Youri de Kruijf	20
Cor Groenen	21
Jolanda Jansen	22
Brigitte Hartkoorn	22
Mandy Roeland	22
Thea Velt	22
Chris Hulstede	23
Corry Kok	23
Eva van Ieperen	23
Stefan Smits	23
Monique van Vliet	24
Leo Stolk	24
Richard Elshout	25
Ab Hooijer	26
Ad van der Wiel	26
Janne Pijnenborg	27
Marianne Verwoert	28
Bert de Bree	28
Henriette van der Wielen	28
Harry Wouters	28
Ivonne Berenschot	30
Milou van Bekkum	30
Neil White	30
Caitlin Verhaar	30
Jeroen de Wolf	31

Februari

Gerrie Kok	1
Adri van der Zon	2
Berlinda Rozenberg	4
Marcel van der Kuil	4
Anna Karin Spelt	4
Mirella van der Beek	5
Robbert Stolk	5
Tjitske van Vroonhoeven	6
Susanne van der Hoeven	6
Rianne Slootweg	6
Iet Koop	6
Richard Mostard	7
Ute van Wijk	8
Merel Hulshof	8
Nikki Klarenbeek	10
Conny Zijlstra	10
Leonie van Vugt	10
Ruben Meijer	11
Lotje Hakker	11
Youp de Groot	11
Richard Voorintholt	11
Max Groot	12
Tim van der Hoeven	12
Antoinette Huijsman	12
Joke Gijtenbeek	12
Bas Land	12
Maaïke Schapendonk	12
Hans Moerman	13
Mathijs Kwakman	13
Marleen Stolk	14
Wil Dijs	14
Everhard van Dijk	14
Rob Bijl	15
Thea du Burck	15

Yuri Stolk	15
Anita Kuijer	15
Yasper van Hoegee	16
Juliette Faase	16
Valéry Oude Groen	16
Edith van Schalm	17
Yvonne Koch	17
Mia Egtberts	17
Marieke Miedema	17
Dewi Posthuma	17
Marijke Schut	17
Lucas Stolk	18
Antoinet Post	18
Wil den Adel	19
Jos Bloem	19
Eddy Nouwen	20
Mathijs van Wessel	21
Ans Smits	22
René van Zee	22
Jeroen Kops	23
Kees van de Guchte	23
Else Lagerweij	23
Silvia van Zomeren	24
Marijke Bax	25
Annet Korver	25
Frits de Kam	26
Tony van de Laar	26
Gijs Kok	26
Jacqueline Greven	26
Petra van Os	26
Jimmy van Velzen	26
Nicoline Timmers	27
Rahel Bellinga	27
Martha Blauw	27
Mieke Musolf	28
Wil Suiker	28
Alida Boks	29

Maart

Joan Paul	1
Monique van Pinxteren	2
Vincent Hofmann	2
Maaïke Draaijer	2
Marit Kort	2
Annemiek Veenendaal	2
Laura Loohuizen	2
Bart van de Bunt	2
Ingrid Beerta	2
Christel de Kam	3
Ineke Snoek	3
Godfried Hendriks	4
Sven van Gestel	4
Berend Weij	5
Ralph-Karsten van der Vliet	6
Margreet Jansen	6
Martin Schuilenburg	6
Anne-Marie Kruls	7
Lotte Jacobsen	7
Hans Kuijper	7
Aad van Heel	7
Lilian Oostindie	7
Adelheid Beelen	7
Laetitia Mets	7
Liesbeth van Leeuwen	8
Rianne Bosman	8
Sanny Wensveen	8
Verna Meeuwissen	9
Rob Jansen	9
Antoinette Terberg	9
Marjon Wubbe	9
Niek Visser	11
Arjen Schutte	11
Laetitia Ooms	11
Jacques Smeets	12
Anélie Klapwijk	12
Wilma Louwenaar	12
Paula van der Last	13
Nelleke van den Berg	14

Peter van de Koolwijk 14
 Gijs van der Scheer 15
 Lotte van de Coterlet 15
 Kyan Grootveld 16
 Guus Nouwen 16

Mart Kwakkel 19
 José Schoonenberg 19
 Roos van de Coterlet 19
 Theun Blommers 19
 Dick Rozestraten 20

Ilse Land 20

Allen hartelijk gefeliciteerd.

oud papier tijdens de feestdagen

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

Daar de opbrengst in 2013 minder is dan in voorgaande jaren, wordt u dringend verzocht uw oud papier te blijven brengen in de grote groene container op de parkeerplaats.

Van de ledenadministratie.

Veel informatie over de werk van de ledenadministratie is te lezen op internet via

www.avpijnenburg.nl onder het kopje van Ledenadministratie.

Sinds de laatste Stretcher zijn 45 nieuwe leden ingestroomd bij AV Pijnenburg.

Desondanks is het ledental gedaald tot 854 personen door opzeggingen. (5 december)

Totaal is het ledenaantal sinds 1 januari met 16 personen gestegen.

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Sam Feijen	Soest	07-sep-13	Pupil A
Roland Haagen	Soest	07-sep-13	Nordic Walk
Leonie van Vugt	Soest	07-sep-13	Junior D
Astrid Baars	Soest	16-sep-13	Recreant
Marit Kort	Soest	18-sep-13	Pupil A
Nicolet van As	Soest	20-sep-13	Recreant
Max van As	Soest	20-sep-13	Pupil C
Maaïke Draaijer	Soest	23-sep-13	Recreant
Liselot Dekkers	Soest	25-sep-13	Pupil C
Maud Keller	Utrecht	25-sep-13	Nordic Walk
Casper van Vroonhoven	Soesterberg	25-sep-13	Recreant Junior
Cor Groenen	Groenekan	02-okt-13	Recreant
Elske Suijkerbuijk	Soest	04-okt-13	Trainster
Laura Suijkerbuijk	Soest	04-okt-13	Trainster
Nelke Klaassen	Soest	07-okt-13	Recreant
Anemoon Edelbroek	Soest	07-okt-13	Junior D
Jan van Zal	Soest	07-okt-13	Recreant
Merlijn Bekker	Soest	07-okt-13	Recreant Junior
Caspar van Bentum	Soest	10-okt-13	Junior C
Julia Velt	Soest	12-okt-13	Mini Pupil
Patrick Velt	Soest	12-okt-13	Recreant
Chris Mooij	Soest	16-okt-13	Pupil C
Bram Mooij	Soest	16-okt-13	Pupil B
Merle van Logtestijn	Soest	21-okt-13	Pupil C
Charlotte Legall Melendez	Soest	25-okt-13	Supportend lid
Coen Jansen	Soest	28-okt-13	Junior B
Caitlin Verhaar	Soest	30-okt-13	Mini Pupil
Lucia Neijens	Soest	30-okt-13	Pupil C
Cees van Dongen	Soest	30-okt-13	Recreant
Kiran Schoonderwoerd	Soest	30-okt-13	Pupil C
Dionne Eichhorn	Soest	30-okt-13	Pupil B
Theun Blommers	Soest	30-okt-13	Pupil C
Rubin Pelka	Soest	02-nov-13	Mini Pupil
Mart Kwakkel	Soesterberg	06-nov-13	Recreant
Tim Niezink	Soest	06-nov-13	Pupil B
Thea Hilhorst-Smink	Soest	12-nov-13	Power Walk
Gijs van der Scheer	Soest	16-nov-13	Recreant
Matthijs van Goor	Amersfoort	17-nov-13	Senior
Janine Faase-Zijderveld	Soest	25-nov-13	Recreant
Alexi Michielse	Soest	25-nov-13	Pupil C
Ilona Duipmans	Amersfoort	25-nov-13	Recreant
Janine v.d. Maagdenberg	Utrecht	30-nov-13	Nordic Walk
Sander Emmen	Soest	30-nov-13	Pupil C
Peter van de Kamp	Soest	04-dec-13	Recreant
Yuri Stolk	Soest	04-dec-13	Pupil B



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

Bewegen is goed voor alles



Niet alleen het lichaam, ook de hersenen blijven in betere conditie door dagelijks te bewegen. Onderzoek toonde aan dat mensen die een fysiek heel actief leven leiden tot 50 procent minder kans hebben op Alzheimer. Dat komt doordat beweging een gunstige invloed heeft op een aantal belangrijke risicofactoren voor Alzheimer: hoge bloeddruk, hoog cholesterol en diabetes. Lichamelijke activiteit zorgt bovendien voor een betere doorbloeding van de hersenen. Het zorgt ervoor dat het aantal verbindingen tussen de verschillende hersengebieden minder snel afneemt als we ouder worden. En daar vaart het cognitief functioneren wel bij. Dat wil zeggen: het geheugen, het reactievermogen, de concentratie en het leervermogen verbeteren. Sommige wetenschappers menen zelfs dat bewegen beter is voor de hersenen dan puzzelen. Ook als je op latere leeftijd begint met bewegen heeft het nog een positieve invloed op het brein.

Blij door beweging

De laatste jaren wordt ook steeds meer bekend over de gunstige effecten van bewegen op mensen met angsten en depressies. Uit een groot Nederlands onderzoek bleek dat mensen die regelmatig sporten 1,5 tot 2 keer minder kans hebben op een dergelijke stemmingsstoornis. En de deelnemers aan het onderzoek die een ernstig psychisch probleem hadden, herstelden 1,5 keer sneller dankzij regelmatige lichaamsbeweging. Het is dan ook niet verwonderlijk dat bewegen, en dan vooral hardlopen, steeds vaker wordt ingezet bij de behandeling van mensen met depressieve klachten.

Wetenschappers vermoeden dat de positieve effecten van sporten op de psyche te danken zijn aan de toename van neurotransmitters, de stofjes in de hersenen die de stemming reguleren. Bovendien reageren mensen met een goed uithoudingsvermogen minder heftig op stress.

Tegen diabetes

Bewegingswetenschapper Hans Savelberg en collega's van de Universiteit Maastricht ontdekten onlangs dat minder vaak en minder lang zitten nóg gezonder is dan een paar maal per week sporten. "Te veel zitten is slecht voor de gezondheid", zegt Savelberg. Met een paar uur sporten kun je de negatieve effecten van het zitten niet

uitwissen. Daarom: verminder je zittingen door bewust meer te gaan bewegen. Neem de trap in plaats van de lift. Telefoon staand of al ijsberend. Loop of fiets naar de supermarkt. Daarmee verbeter je de bloedvetten en krijg je een gezondere insulinegevoeligheid. Met andere woorden: door zo weinig mogelijk te zitten verminder je de kans op diabetes.

Krachttraining voor het dagelijks leven

Met de jaren verliezen we behoorlijk wat aan spiermassa. Bij veel 60-jarigen is de spieromvang wel 40 procent kleiner dan dat die op hun twintigste was. Gelukkig kun je spiermassa kweken door aan krachttraining te doen, door te trainen met gewichten en op zogenoemde weerstandsapparaten. Begin daar nooit zomaar mee, ga eerst naar de huisarts voor een conditiecheck. Zoek ook een goede sportschool, waar de zwaarte van de oefeningen wordt vastgesteld aan de hand van wat je kunt en de training professioneel wordt begeleid om blessures te voorkomen.

Sterke botten

Bewegen houdt je botten stevig. Kies voor een manier van bewegen waarbij het lichaam wordt belast met zijn eigen gewicht, zoals touwtje springen en joggen. Héél snel snelwandelen heeft ook een gunstig effect. Niet iedereen is tot dergelijke intensieve manieren van bewegen in staat, sommige mensen hebben er te fragiele botten voor. Dan is het belangrijk om andere bewegingsvormen te vinden, zodat in ieder geval je balans in topvorm blijft, waardoor je minder snel valt. Sterke spieren – door krachttraining – helpen je in ieder geval je evenwicht beter te bewaren.

Snelle afweer

Bewegen stimuleert de natuurlijke afweer tegen ziektes, misschien zelfs tegen bepaalde vormen van kanker. Hoe dat precies in z'n werk gaat, is nog niet helemaal duidelijk. Bekend is wel dat door te sporten de bloeddoorstroming verbetert. Daardoor worden afweercellen sneller door het lichaam vervoerd, waardoor ze ziektekiemen eerder kunnen uitschakelen. De snellere bloeddoorstroming zorgt waarschijnlijk ook voor het vrijkomen van bepaalde hormonen, die de immuuncellen 'waarschuwen' als bacteriën of virussen het lichaam zijn binnengedrongen. En ten slotte weten we dat de tijdelijke verhoging van de lichaamstemperatuur, die ontstaat als je flink beweegt, de groei van bacteriën kan indammen, waardoor het lichaam de infectie beter kan bestrijden.

Gezond hart, fitter gevoel

Bewegen is dé manier om de bloedvaten, het hart en de longen gezond te houden. Vooral de activiteiten waarbij het hart sneller en meer bloed moet rondpompen en de longen flink aan het werk worden gezet. Fietsen, hardlopen, wandelen in een flink tempo en zwemmen zijn daarom uitstekende sporten. De longcapaciteit verbetert ermee, net als de bloedsomloop, en het 'goede' cholesterol (HDL) in het bloed stijgt, waardoor er minder kans is op het dichtslippen van bloedvaten. Bovendien verbetert na enige tijd ook je conditie, waardoor je je fitter voelt.



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.

START	CATEGORIE	LEEF TIJD	GEBOORTEJAAR	AFSTAND	RONDEN	KOSTEN	KOSTEN
9:30	Jongens pupillen C	7 jr	2006-2007	1200 m	1x1200	€ 5,50	€ 7,00
9:30	Meisjes pupillen C	7 jr	2006-2007	1200 m	1x1200	€ 5,50	€ 7,00
9:35	Jongens pupillen B	8 jr	2005	1200 m	1x1200	€ 5,50	€ 7,00
9:35	Meisjes pupillen B	8 jr	2005	1200 m	1x1200	€ 5,50	€ 7,00
9:40	Jongens pupillen A	9-10 jr	2003-2004	1200 m	1x1200	€ 5,50	€ 7,00
9:45	Meisjes pupillen A	9-10 jr	2003-2004	1200 m	1x1200	€ 5,50	€ 7,00
9:55	Jongens junioren D	11-12 jr	2001-2002	2000 m	1x2000	€ 6,50	€ 8,00
10:05	Meisjes junioren D	11-12 jr	2001-2002	2000 m	1x2000	€ 6,50	€ 8,00
10:15	Jongens junioren C	13-14 jr	1999-2000	2000 m	1x2000	€ 6,50	€ 8,00
10:25	Meisjes junioren C	13-14 jr	1999-2000	2000 m	1x2000	€ 6,50	€ 8,00
10:35	RABO Sylvester BusinessRun (voor teams)	16 jr en ouder		8000 m	4x2000	-	-
10:35	Sylvester Nationale Brandweercross (voor teams)	16 jr en ouder		8000 m	4x2000	-	-
10:40	Prestatieloop 4 km	12 jr en ouder		4000 m	2x2000	€ 9,00	€ 11,00
10:50	BINK Sylvester Scholierencross (teams) ^{GR 3 + GR 4}	6-7 jr		1200 m	1x1200	-	-
11:00	BINK Sylvester Scholierencross (teams) ^{GR 5 + GR 6}	8-9 jr		1200 m	1x1200	-	-
11:10	BINK Sylvester Scholierencross (teams) ^{GR 7 + GR 8}	10-11 jr		1200 m	1x1200	-	-
11:30	BROOKS Jongens junioren B	15-16 jr	1997-1998	4000 m	2x2000	€ 6,50	€ 8,00
11:35	BROOKS Meisjes junioren B	15-16 jr	1997-1998	3200 m	1x1200+1x2000	€ 6,50	€ 8,00
11:55	BROOKS Jongens junioren A	17-18 jr	1995-1996	6000 m	3x2000	€ 7,50	€ 9,00
12:25	PK Masterscross Mannen ^{M35,M45,M55,M65+}	35-99 jr		8000 m	4x2000	€ 10,00	€ 12,00
13:10	Korte Cross Mannen onder 23 jaar	< 23 jr	1992-1994	3200 m	1x1200+1x2000	€ 9,00	€ 11,00
13:10	Korte Cross Mannen	19-99 jr		3200 m	1x1200+1x2000	€ 9,00	€ 11,00
13:20	Korte Cross Vrouwen onder 23 jaar	< 23 jr	1992-1994	3200 m	1x1200+1x2000	€ 9,00	€ 11,00
13:20	Korte Cross Vrouwen	19-99 jr		3200 m	1x1200+1x2000	€ 9,00	€ 11,00
13:35	BROOKS Meisjes junioren A	17-18 jr	1995-1996	4000 m	2x2000	€ 7,50	€ 9,00
13:35	Vrouwen Senioren Prominentenloop	< 23 jr	1992-1994	6000 m	3x2000	€ 10,00	€ 12,00
13:35	Vrouwen Senioren Prominentenloop	19-34 jr		6000 m	3x2000	€ 10,00	€ 12,00
13:35	PK Masterscross Vrouwen ^{V35,V45,V55+}	35-99 jr		6000 m	3x2000	€ 10,00	€ 12,00
14:10	Mannen Senioren Prominentenloop	< 23 jr	1992-1994	10400 m	2x1200+4x2000	€ 10,00	€ 12,00
14:10	Mannen Senioren Prominentenloop	19-34 jr		10400 m	2x1200+4x2000	€ 10,00	€ 12,00
15:00	Prestatieloop	7 jr en ouder		2,9/5,7/8,6 km	1, 2 of 3 ronden	€ 11,00	€ 13,00

*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