

AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald

Stretchers



2014, nummer 1, maart



adviseurs in financiële Zekerheid

Kleinegris Adviesgroep

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

Lid Adviz Adviseurs in Financiële Zekerheid.

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING

RegioBank 
Zelfstandig Adviseur

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

voor particulieren en bedrijven

Stretcher

Clubblad van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest



Stretcher

27e jaargang No. 1

Verschijnt 4x per jaar
voor circa 850 leden

Redactie

redactie@avpijnenburg.nl

Ria van Egdom
Ton van der Hoeven
Ria Konter
Verna Meeuwissen

Lay-out

Ria Konter

Verspreiding

Ton van der Hoeven
Evert van 't Klooster

Foto's omslag

(met dank aan Chris Hulstede)

Links boven: de winnares van de Sylvestercross vrouwen prominenten

Rechts boven: de start van de Bink Scholierenencross van de Sylvestercross

Links beneden: de catering in de tent bij de Sylvestercross

Rechts beneden: de jeugdige winnaars bij de BAV Wintercup

Foto's clubkampioenschap jeugd

Jaap v.d. Berg

Suggesties, opmerkingen,

kopij: mail de redactie:

redactie@avpijnenburg.nl

Van de (nieuwe) redactie

Een nieuwe redactie neemt het stokje van het duo Gerard & Gerard over.

Geen geringe opgave!!!

We tellen vier leden die ik even kort voorstel: Ria van Egdom. Zij is al langer aan de Stretcher verbonden en verzorgt onder meer interviews met leden van allerlei pluimage zoals in de rubriek "In gesprek met . . ." Drie leden zijn nieuw: Ton van der Hoeven (recreant A), Ria Konter (powerwalk B) en schrijfster van dit stukje, Verna Meeuwissen (powerwalk A). We zijn met elkaar aan deze "klus" begonnen omdat we het belangrijk vinden dat de Stretcher (in welke vorm dan ook) blijft bestaan.

We kunnen (en willen) de Stretcher niet zelf volledig vullen. Ria van E. en Ton dragen met name een steentje aan de inhoud bij, Ria K. zorgt voor de lay-out en het persklaar maken en ik zorg vooral voor de organisatorische dingen. Maar om een leuke Stretcher te maken zijn bijdragen van leden onontbeerlijk. De Stretcher is er voor en vooral ook door de leden. We hebben gelukkig gemerkt dat ons van verschillende zijden leuke stukken toegestuurd worden. Maar we kunnen er altijd meer gebruiken. Ook voor de nodige variatie zoals dat heet. Dus . . . ?

We hebben een fijne vereniging. Met elkaar sporten op allerlei niveaus. Deelname aan wedstrijden en/of recreatief; en voor jong en oud. En wat een voorrecht om buiten in de prachtige natuur rondom Soest te kunnen trainen! Als ik voor een training bij "Pijnenburg" arriveer, lijkt het soms of de lucht zindert van de energie van ons allemaal. Ja, Pijnenburg leeft! Daarom kunnen we samen ook een levendig clubblad maken.

Er staat weer van alles in deze Stretcher. Een terugblik op vorig jaar, uitslagen, foto's, agenda, evenementenkalender, enz. Ik wens jullie dan ook veel leesplezier.

Ik besluit met een verzoek aan diegenen die met naam, telefoon of (mail) adres, in de Stretcher voorkomen, om even te kijken of hun gegevens nog "up to date" zijn.

Met vriendelijke groeten namens de redactie

Verna Meeuwissen

In deze Stretcher

- 5 Van de voorzitter
- 5 Lentespelen – column Mieke Janmaat
- 7 Successen Henrik Kok, Olivier Schäffers en Selina van Vliet
- 9 Terugblik op AvP-jaar 2013
- 13 Bericht van de Sylvestercross
- 15 Successen bij Baarnse Wintercup
- 16 Daphne van de Waterbeemd op het hoogste treetje – Florijn Winterloop
- 16 Winst voor Rens Ploeg
- 16 Ilse Land eerste bij Groet uit Schoorl - Resultaten A-junioren indoor
- 17 Resultaten A-junioren NK indoor
- 17 Nieuw record Hink-Stap-Sprong Susanne van der Hoeven
- 19 BAAS Running Team stelt zich voor
- 20 Fitstart 2014
- 21 Agenda: leuke en interessante evenementen
- 22 Evenementenkalender pupillen, junioren en senioren maart t/m juni 2014
- 23 In gesprek met... Monique Kuitert
- 24 Koffie!!
- 25 De oudste Stretchers
- 27 Mooie uitdaging voor loopveteranen?
- 28 Technologie bij het hardlopen
- 29 Trainingstijden winterseizoen tot eind maart 2014
- 30 Trainsters en trainers AV Pijnenburg
- 31 Van de ledenadministratie – nieuwe leden - verjaardagen
- 33 Contact Commissies, coördinatie van activiteiten en contributie
- 35 Bardienst zaterdag maart tot en met juni 2014 – Familiedag?

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



**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

KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij

Onmisbaar in elk kantoor



Computeraccessoires



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

www.kantooexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24*
3762 ER Soest

T 035 - 588 9020

KantoorExpert Katwijk
Scheepmakerstraat 63
2222 AB Katwijk

T 071 - 408 0800

KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordeinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht

T 078 - 684 0066

slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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

Van de voorzitter

De eerste twee maanden van het nieuwe jaar zitten er weer bijna op. Sinds de vorige Stretcher kijken we terug op een geweldig succesvolle Sylvestercross, met een record aantal deelnemers. De bijna tweehonderd AV Pijnenburg vrijwilligers hebben hun mannetje én vrouwtje weer gestaan. Het gunstige weer deed natuurlijk ook een duit in het zakje, en al met al zijn de Sylvestercross en AV Pijnenburg weer goed op de kaart gezet. Dat bleek ook wel uit de reactie van onze nieuwe burgemeester, die uitgebreid kennis kwam nemen van het evenement.

Ook onze Nieuwjaarsbijeenkomst bleek wederom zeer geslaagd: een mooie opkomst en uit het late vertrek van velen bleek ook dat het als een heel gezellig samenzijn werd ervaren. Met een terugblik op een zeer actief 2013 en een vooruitblik op een uitdagend 2014.

Dat laatste brengt mij op de situatie rond de Sportvisie, een onderwerp dat van wezenlijk belang is voor het sporten in Soest. Kan de sportdeelname op het hoge niveau in Soest in stand blijven? Kunnen we het sporten voor eenieder betaalbaar houden? Dat zijn enkele vragen die al anderhalf jaar spelen nadat de Raad van de Gemeente Soest in september 2012 had besloten dat er € 500.000 moest worden bezuinigd op de totale Sportbegroting van rond de € 5.000.000.

Begin januari werd de nieuwe huursystematiek gepresenteerd en de gevolgen waren voor menig sportclub niet mis: in 2015 een verhoging € 100 per lid per jaar. Bij 14 clubs! Dit zou voor vele clubs letterlijk het einde betekenen. Voor de Sport, verenigd in de Sport Federatie Soest, een onacceptabel gevolg. Feitelijk werd er amper bezuinigd, maar in hoofdzaak de rekening bij de Sport neergelegd. Met succes is hiertegen bezwaar gemaakt en heeft het College van Burgemeester en

Wethouders het voorstel ingetrokken. Men heeft de handschoen van de Sport opgepakt, om zelf met een alternatief plan te komen. Dat dient wel invulling te geven aan de bezuiniging, maar het staat ons vrij naar alle vormen van bezuiniging te kijken. Dit besluit is op 12 februari jl. door de gemeenteraad bekrachtigd. De vanuit de Sport gevormde Kerngroep, waarin ook ondergetekende zitting heeft, is nog diezelfde avond aan de slag gegaan. In september aanstaande dient er een concreet voorstel te liggen, dus dat wordt nog hard werken.

Op onze site www.avpijnenburg.nl/ staan diverse stukken die hier betrekking op hebben, als je er meer over wilt weten.

Dat brengt mij bij onze Algemene Leden Vergadering van 18 maart aanstaande. Ik hoop jullie dan verder te informeren over de Sportvisie. Ook zal Hans Moerman, erelid van AV Pijnenburg ons informeren over de rol van de Sport Federatie Soest en het proces rond deze Sportvisie. Daarnaast komt ook het voorstel rond onze bestuursstructuur aan de orde. En niet in de laatste plaats zal onze penningmeester ons informeren over onze financiële positie en hoe de kosten en baten er in 2014 uit zullen zien. Met andere woorden komt allen! Niet alleen is het interessant, u beslist ook mee over de toekomst van AV Pijnenburg. En aan het eind is er wederom onze verloting! Dit mag je dus niet missen!

Ik hoop jullie op onze ALV te ontmoeten of op één van de vele activiteiten die de komende maanden weer op het programma staan! (Clubkampioenschappen Cross, Bevrijdingsloop, Dag van Pijnenburg etc. etc.)

Met sportieve groet, Evert ten Kate

Column Mieke Janmaat

Lentespelen

Vandaag was ik in het bos, zomaar even genieten in de winter van de lente zon. Het mooie lente weer van Sotsji heeft ook Nederland in de ban.

Heerlijk weer lekker werken in de tuin en mijn winter-outfit inruilen voor mijn lente-outfit.

Recent waren er weer de clubkampioenschappen, binnenkort de Blauwe Paaltjes Loop, en ook de Fitstart gaat weer beginnen. Dit keer met trainers, assistent-trainers en hulptrainers, allen te herkennen aan de flitsende nieuwe hesjes.

Wanneer ik dit stukje schrijf, staat op de achtergrond de t.v. aan met de sluiting van de Olympische spelen. Wat waren WE goed! Vijfde van de wereld en dat voor een land zonder bergen met eeuwige sneeuw. Gelukkig hebben we in elk zichzelf respecterende stad een ijsbaan en in elk zichzelf respecterend dorp een ijsclub om ons talent niet te verspillen.

Vierentwintig medailles op het ijs! daar viel niet tegenop te schaatsen door andere landen, althans bij de lange baan. Helaas was er pech voor de shorttrackers. Toch wordt het voor hen nu ook tijd om zich te laten gelden. Volgens mij kunnen de shorttrackers 's zomers prima gebruik maken van de accommodatie van Pijnenburg. Zo komen we ook de gemeente tegemoet in het kader van de bezuinigingen op sport.

Dan hebben wij op onze baan niet alleen atleten maar ook lange baan schaatser en shorttrackers.

Als dat in 2022 geen medailles oplevert..... !

Ik wens jullie een mooie, sportieve lente toe...

Mieke



Kennismakingsaanbieding

sportmassage

30 minuten

€ 17,50

www.poeh-massage.nl

Gerard de Weerd

Van Hamelstraat 94 Soest

06 37 32 76 56

Praktijk voor massage en triggerpoint behandeling*

* triggerpoint behandeling wordt vergoed door de meeste zorgverzekeraars

Henrik Kok zeer succesvol

Op 14 december was Henrik Kok zeer succesvol tijdens zijn eerste indoorwedstrijd van het seizoen in Utrecht

Tijdens de indoorwedstrijd van Hellas in de Galgenwaard heeft de D-junior Henrik Kok ook in de atletiekhal weer overtuigd. Zijn 8:37s op de 60 m op de klok werd zelfs gecorrigeerd tot 8:35 s, ruim voldoende voor de winst, een PR, een clubrecord en een plaats op beste jaarprestaties bij de junioren D.



Hierna was het verspringen aan de beurt. Ook hier wist hij twee keer zijn PR te verbeteren van 4.64 m via 4,74 m tot 4.97m, wat ook weer een verbetering van het clubrecord is.

Als laatste was het kogelstoten aan de beurt, waar hij, ondanks een PR van over de 9 m bij de eerste beurt, tot aan de laatste beurt Bram van der Laan van GAC met 9.31 moest laten voorgaan. In de laatste beurt wist hij echter met een stoot van 9.40 m ook dit onderdeel in zijn voordeel te beslechten.

Als slagroom op de taart is ook dit een clubrecord bij de junioren D.



ET-Utrecht za 14 dec 2013 16:48:06u Starttijd: 15:15:11u
60m JD2 gr1 s3 (15.10uur)
(12, 1, 6)

Plaats	Tijd	Start nr	Laan	Naam	Vereniging
1	8,35	73	3	Henrik Kok	AV Pijnenburg
2	8,99	36	4	Stan van Nieuwburg	AV Atverni
3	9,23	66	5	Gilles Aarts	AV PEC
4	9,92	993	6	Mick Hopman	Altis
5	10,07	935	2	Tim de Greef	Altis



valk accountancy

Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
 3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl





I SEE SHARP AND CLEAR

hans nota optiek

van Weestraat 87 . Soest . www.hansnotaoptiek.nl

Henrik Kok verdedigt met glans indoor titel bij de D-spelen

Henrik Kok AV Pijnenburg verdedigt zijn vorige jaar behaalde indoor titel bij de D-spelen in Apeldoorn met glans. In een spannende strijd met de kampioen van de D spelen van afgelopen september uit Amsterdam, Jesse Hendriks van Thor uit Roosendaal, wisten beide atleten zich al na 20 m aan de rest van het veld te onttrekken. De eerste 450 m waren voor rekening van Jesse, hierna nam Henrik de kop of tot 650 m, die hij weer moest afstaan tot het klinken van de bel op 800 m, waarna hij de koppositie niet meer afstond om vervolgens met een PR indoor van 3:00:76 Nederlands kampioen te worden. Jesse Hendriks werd op 1 seconde tweede en Tom Hoogeboom (NOVA) werd nog net binnen de 3:06 3e.



Het tweede onderdeel van Henrik, de 60 m sprint, verliep ook prima. Na winst in zowel de voorronde als de halve finale, met een PR van 8:21, moest hij met de 1000 m in zijn benen in de finale buigen voor de ontketende Mattia Cilurzo van Haag Atletiek, die met 8:04 het goud opeiste, en voor de eveneens te sterke Sven Roosen van GVAC, om vervolgens met 8:39 toch het brons op te eisen.



Succes Olivier Schäffers

In het Zuidlimburgse Mesch stond Olivier Schäffers met succes aan de start bij de De Mescherbergloop over 15 km. Een trail-run met afwisselend bospaden, heuvels, trappen, modderige grasvelden en een beetje asfalt. Met als "hoogtepunt" het beklimmen van 180 trappen halverwege het parcours. Een kwestie van concentratie en indeling van de krachten.

Na een voorzichtige start op een 5e plaats belandde Olivier Schäffers uiteindelijk op de 2e plaats op 54.39 min. achter de belg Vincent Nardozzo.

Ook Petra Martens mocht tevreden zijn. Haar tijd van 1.14.49 uur was goed voor de 8e tijd 'overall' bij de dames en de snelste tijd bij de dames 55+.

Succes Selina van Vliet

Voor de Kerstlopen stonden er twee grote halve marathon-wedstrijden op de kalender. De Linschotenloop met 3500 deelnemers en de Houtwijk Kerstloop in Dronten met ruim 2000 deelnemers.

Houtwijk Kerstloop

In Dronten evenaarde Selina van Vliet, ondanks het slechte weer, met 1.26.39 uur bijna haar PR. Goed voor een fraaie 2^e plaats bij de V40+ op slechts 1 minuut achter oud top-atlete en oud EK- en WK-ganger Nadja Wijenberg.

Bij de V50 was er een 5^e plaats voor Gerrie den Oude in 1.44.46.

Bij de M40 kwamen Erik den Oude en Titus Blom uit op resp. 1.22.22 en 1.30.09

Linschotenloop

In Linschoten gaven M55+ Stef Rasch en Theo van de Beek elkaar weer niet veel toe. Dit keer was Stef Rasch met zijn 1.32.59 net sneller dan de 1.34.57 van Theo van de Beek. M45 Vincent van Leent was hen met 1.30.24 net voor.



Clubkampioenschap
jeugd 6-10-2013,
meer foto's op
www.avpijnenburg.nl ->
fotogalerij

Uitnodiging

De redactie nodigt je uit een bijdrage te leveren aan het clubblad door:

- Een verslag te schrijven over je ervaringen als lid van AV Pijnenburg
- Een leuk verhaal te schrijven over een clubactiviteit die je hebt meegemaakt.
- Je mening of visie op papier te zetten over een interessant en actueel onderwerp voor AV Pijnenburg

Zend je bijdrage naar: redactie@avpijnenburg.nl
vóór 2 juni 2014



Terugblik op AvP-jaar 2013

Auteur: Gerard van den Berg

Na de 32e Sylvestercross op de laatste dag van 2012 was het **5 januari** weer tijd voor de jaarlijkse Nieuwjaarsreceptie. De opkomst was redelijk en lijkt ieder jaar wat groter te worden. Voor de laatste keer gaf oud-burgemeester Arie Noordergraaf acte de présence. Hij toonde zich als burgervader altijd zeer betrokken bij A.V. Pijnenburg.

De Wintercup van de BAV mag zich eveneens verheugen in een grote opkomst, zeker nu die weer op het oude vertrouwde parkoers bij De Zeven Linden plaatsvond. De bekiers die na elke cross aan de drie beste jeugdleden werden uitgereikt, bleken zeer fraai. Traditioneel kende A.V. Pijnenburg weer een aantal prijswinnaars in hun categorie. Rahel Bellinga bij V40 en Henrik Kok bij de D-junioren wonnen deze winterse drieluik.

Daarnaast was er nog zilver voor Diederik van de Vliet (D-pupil), Lennart Gijssen (D-junior), Aad Schuilenberg (C-junior), Sandra van de Grift (C-junior) en Maarten Hagens (Senioren Korte Cross). B-pupil Rens Ploeg nam het brons mee.



Half januari en om precies te zijn op de 19e vond in Apeldoorn het NK Indoor plaats. De absolute topprestatie daar werd geleverd door Henrik Kok, die Goud won op de 1000 meter in een tijd van 3:12:28 en Zilver op de 60 meter sprint met 8:48 sec (PR). Voor de eerste prestatie mocht hij zich Officieus Nederlands Kampioen D-junioren noemen. Bij het onderdeel Verspringen behaalde hij in de finale ook nog een verdienstelijke 5e plaats met een sprong van 4.64 meter, een Indoor clubrecord voor A.V. Pijnenburg.

Bij de A-junioren was Nikki Klarenbeek de meest opvallende atlete met een 10e plaats op de 400 m (62:53 sec in de Halve Finales) en een 9e plaats bij het Hink-stap-springen met een sprong van 10.29 meter. De B-Junioren Meisjes Jente Frints en Dewi Posthuma liepen beiden PR's op de 400 meter met resp. 66.22 sec en 65.78 sec.

Een andere clubgenoot, Recreantentrainster Annet Verhoeven maakte in januari ook furore. Niet bij het Hardlopen, maar bij het Nederlands Kampioenschap Masters Korte Baan Zwemmen in Almelo. Zij werd 1e op de 50 meter in een tijd van 52.47 sec. en 4e op de 100 meter in een tijd van 2:03:66 min. Zij plaatste zich hiermee voor het EK, dat in september zou plaatsvinden. Later in het jaar, het 1e weekend van mei, deed zij opnieuw mee aan het NK, nu het Ned. Kampioenschap Lange Baan Zwemmen voor Masters. Weer had zij succes, nu werd ze 3e op de 50 meter Vrije slag Estafette en 2e op zowel

de 50 als 100 meter Schoolslag. Een fenomenale prestatie, Chapeau! Goed voor deelname aan het WK Masters in het Canadese Montreal.

Aan het eind van de maand **januari** vond het Soester Sportgala plaats, waarvoor Marga en Gerard Boeren als Sportvrijwilligers waren genomineerd. Helaas ging de prijs aan hun neus voorbij. Wel in de prijzen viel de organisatie van de Schoolsportdagen. De Soester fractie van Groen Links beloofde de organisatie met de Gouden Oliebol. Marga Boeren, Ria van de Broek, Anita Klifman, Henny en Mees Pot stonden ook in 2012 weer garant voor een vlekkeloze organisatie van de Schoolsportdagen, waarvoor trouwens een heel team van AvP-vrijwilligers jaarlijks beschikbaar is.

In de maand **maart** vonden weer de Club Cross Kampioenschappen plaats. Het was ook de maand waarin de Nieuwe Sportvisie van de Gemeente Soest het levenslicht zag. Opsteller Jannelies van Berkel, Wethouder Sport zou daar in de Algemene Ledenvergadering van AvP een toelichting op komen geven. Helaas kon dat niet doorgaan. Want die Sportvisie met als hoofddoel € 500.000,- bezuinigen, waarvan dan wel weer € 200.000,- geherinvesteerd zou worden in het sportgebeuren, maakte heel wat los in sportminnend Soest. De gemoederen bleven het gehele jaar behoorlijk verhit, zonder dat er exact inzicht en duidelijkheid bestond over de impact voor de respectieve sportverenigingen. In 2014 moeten er uiteindelijk besluiten vallen, die hun weerslag zullen hebben in 2015.

Op **6 april** kreeg A.V. Pijnenburg er 6 nieuwe gediplomeerde hulptrainers bij. Zij slaagden toen voor hun examen. Het trainerscorps kon deze versterking wel gebruiken, omdat het ledenaantal van de vereniging (circa 850 personen) dat vergde.

Half april startte er een nieuwe Fitstart met als sportdisciplines Hardlopen, Nordic Walken en Powerwalken. In totaal zo'n 70 deelnemers hadden zich aangemeld voor deze sport stimulerende activiteit van AvP. In de maand April werd ook een oude traditie in ere hersteld; er vond weer eens een Beerchase plaats.

De maanden **april t/m juli** waren de basisscholen actief op de 17 Schoolsportdagen, die plaatsvonden op het complex van A.V. Pijnenburg. Weer was het een doorslaand succes, hoewel het koude weer (maar liefst tot eind juni) en soms regen met onweer spelbreker waren. Er werd daardoor een aantal Schoolsportdagen afgelast.

De bossen van Hees en Pijnenburg hadden dubbel te lijden tijdens die periode. Enerzijds door het slechte weer en anderzijds door de grootschalige boskap, waarbij de paden behoorlijk aan gort werden gereden door de zware machinerieën die men daarvoor inzette.

In de eerste helft van **mei** waren er evenementen als: de Bevrijdingsvuur-estafette van Wageningen (Hotel De Wereld) naar Soest, en het Open Soester Blauwe Palen Kampioenschap. Later in de maand was er de Eemmeer-estafette, met start en aankomst in Spakenburg.

Begin **juni** werd de eerste Soester Weidelooop georganiseerd, die 2e juni scheen voor de uitzondering de zon eens lekker, een prettige gewaarwording. Op 8 juni vond de 'DAG van Pijnenburg' plaats. Een dag voor alle leden van Pijnenburg, waar met familieteams sportelementen werden uitgevoerd. In groepen van 10 tot 15 personen

werden diverse parkoersen afgelegd. Het plezier ging natuurlijk boven de prestatie.

Op zondag 23 **juni** organiseerde A.V. Pijnenburg voor de allereerste keer in de geschiedenis de NATIONALE A-GAMES. Een wedstrijd die geboren is uit het idee dat er voor aanstormend talent geen individuele wedstrijden zijn naast de reguliere competitiewedstrijden, waarin een aantal verplichte wedstrijdonderdelen zowel loop- als technische nummers, worden afgewerkt. De games kregen zelfs hun eigen website, namelijk www.a-games.nl

Op 13 **juli** vond de 2e AvP Clinic Meeting plaats met Monique Jansen, de 7-voudig Nederlandse Kampioene Discuswerpen met een PR van 62 meter. In 2012 waren Marcel Pennings (Hoogspringen) en Roar Strooper (Speerwerpen) de gasten op de 1e AvP Clinic Meeting.

In het weekend van 20/21 **juli** deden 3 atleten van A.V. Pijnenburg mee aan het NK Atletiek 2013 in het Olympisch Stadion van Amsterdam.



Het waren Antoon van Beek (800 en 1500 meter), Bas Land (Horden 400 meter) en Peter-Jan Hardenbol (Steeple 3000m). Zij acteerden daar temidden van grote atletiekjongens als Churandy Martina, Gregory Sedoc en Eelco Nicolaas en -dames als Dafne Schippers en Nadine Broersen.

Eind **juli** werd de renovatie van het hekwerk rond de atletiekbaan voltooid. Daarmee werd aan de eisen voldaan die de Atletiekunie stelt aan wedstrijdaccommodaties voor atletiekwedstrijden.

Ongeveer die tijd verhevigde de Redactiecommissie van de Stretcher haar pogingen om opvolgers te vinden voor de redactieleden Gerard Boeren en Gerard van den Berg. Zij hadden te kennen gegeven dat zij na zo'n 15 tot 20 jaar het clubblad samenstellen, laten drukken en verspreiden het zo langzamerhand welletjes vonden. Zij continueerden hun werkzaamheden tot en met het einde van 2013. In de loop van 2013 meldden zich enkele leden die het Stretcher-estafettestokje wel wilden overnemen. Zo werd het voortbestaan van de Stretcher voor A.V. Pijnenburg veiliggesteld.

Na de sluiting van de kantine van half **juli t/m half augustus** werd toegewerkt naar het komende nieuwe loop-seizoen. Maar eerst werd eind augustus de traditionele Gildeloop georganiseerd in samenwerking met het Groot Gaesbeker Gilde. De Gildeloop mocht zich verheugen in een deelnemersaantal van bijna 500 personen.

Het was dit keer een loopevenement dat onder zeer goede weersomstandigheden plaatsvond. Vanaf begin juli kende Nederland een uitzonderlijk mooie en warme zomerperiode. Iets heel anders dan het koude en natte voorjaar dat maar liefst tot eind juni duurde.

Op 8 **september** waren in het Olympisch Stadion te Amsterdam de Nationale D-Spelen, het officiële Nederlandse kampioenschap voor D-Junioren. AV Pijnenburg nam er met 9

atleten aan deel. Er werden 3 medailles mee naar huis genomen. Jimmy van Velzen behaalde Goud bij het Hoogspringen met een hoogte van 1.65 meter. Ook was er voor hem een 4e plaats op de 80 m. sprint (10.65 sec). Rik Barlo werd 5e bij het Kogelstoten (11.17 m.) en 6e bij het Speerwerpen (35.26 meter). Henrik Kok pakte het Goud bij de 80 m. Sprint in een PR van 10.5 sec. Op de 1000 m. behaalde Henrik een 2e plaats en dus Zilver met een tijd van 3:04.12.

In het weekend van **14/15 september** deden de Dames van AV Pijnenburg mee aan de Landelijke Finale in Rotterdam. Daar namen ook de D-Junioren deel; zij werden 6e van de 12 ploegen in de finale.

Twee weken later op **28/29 september** vonden in Amstelveen de Nationale Estafette Kampioenschappen plaats.

De Dames A-Junioren Dewi Posthuma, Suzanne Nouwen, Jente Frints en Nikki Klarenbeek werden 3e op de 4x400 meter en verdienden Brons. De AvP-dames Anke Suijkerbuijk, Nikki Klarenbeek, Dewi Posthuma en Susanne van der Hoeven bereikten met een tijd van 2:24.21 min. op de Zweedse Estafette (400m-300m-200m-100m) een fraaie 2e plaats en dus Zilver.

De D-Junioren Jongens Henrik Kok, Jimmy van Velzen, Lennart Gijsen en Rik Barlo deden niet veel onder voor de dames. Zij behaalden 2x Brons, 1x op de Zweedse Estafette (2:25.99 min.) en 1x op de 4x80 m. (41.48 sec). In september ging ook eindelijk het 39 jaar oude clubrecord van Rien Wols (28.1 sec.) op de 200 meter Horden eraan. Bas Land was daar verantwoordelijk voor met een tijd van 26.64 sec.

Oktober was de maand van de 14e Pijnenburg Bosmarathon en de 50€ -Club-dag, al bijna 10 jaar de Vriendenclub van AV Pijnenburg.

De Bosmarathon, zondag 13 oktober, kende een ongelukkig verloop. Tot en met zaterdagmiddag ervoor was het droog en lag het parkoers er voortreffelijk bij. Toen begon het te regenen en het hield niet meer op. In zo'n 12 uur tijd werd het parkoers in het bos een stelsel van beekjes, waardoor het uiteindelijk onverantwoord bleek om het gehele programma af te werken. Om half elf 's morgens vertrokken nog wel de deelnemers aan de Marathon en de 31,5 km, maar na 2 ronden van 10,5 km zag de organisatie zich genooddaakt deze wedstrijden te staken en de rest van de nummers af te gelasten. Een unieke gebeurtenis die ons nog lang zal heugen.

Bart de Grove en Carola Schot waren de winnaars van de ingekorte Marathon. Zij waren toevallig ook de winnaars van de volledige 13e Marathon in 2012. Op het Nederlandse Kampioenschap op de Weg, dat in oktober in Utrecht plaatsvond, presteerde Ilse Land bij de Klasse Masters 50+ zeer goed. Tot haar eigen verbazing werd zij fraai 3e, goed voor een Bronzen plak.

In **november** (de 9e) organiseerde AvP de Regionale Jeugdcross voor de regio Zuid. In totaal deden er ongeveer 20 atletiekverenigingen mee met tussen de 750 en 800 deelnemers. De wedstrijden voor Junioren en Pupillen vonden onder zeer goed weersomstandigheden plaats in de Lange Duinen. Voor een deel werd gestreden op het parkoers van de Sylvestercross. Een behoorlijk aantal Pijnenburgers streed mee om de ereplaatsen. Henrik Kok won de strijd bij de Jongens Junioren D2 en Roos Wortel bij de Meisjes Pupillen A1. Verder stonden ook Julia Velt (3e bij Meisjes Pupillen D) en Ivo Stolk (2e bij Jongens Pupillen A2) op het erepodium.

Op een geheel ander niveau presteerden 2 vrouwelijke Pijnenburgers ook goed. Dat was in november op het NK Cross in Tilburg, dat plaatsvond gelijktijdig met de Warandeloop. Na

een felle strijd om de ereplaatsen mocht Petra Martens na haar 5600 meter het podium op om het dikverdiende Zilver op te halen in de Masters Klasse V55+.7



Petra Martens (links)

Ook Rahel Bellinga was daar goed op dreef met haar 6e plaats bij de V40+. D-junior Henrik kon ook lang mee met de kopgroep, maar verloor in het laatste deel van zijn 1700 meter cross het zicht op de medailles, maar werd toch knap 8e.



Rahel Bellinga

Traditioneel vond op 31 december weer de Sylvestercross plaats, dit keer de 33e editie. Deze mocht zich verheugen in goede weersomstandigheden. Wel wat wind, maar gelukkig bleef de regen weg totdat alle deelnemers aan de Prestatieloop, zo'n 1750 enthousiastelingen, waren gefinisht.

In totaal heeft een recordaantal deelnemers van 3350 personen meegedaan aan deze oudejaarscross. Bijzonder was

dat Adriëne Herzog na een afkoelingsperiode vanwege mogelijk dopinggebruik weer aan de start stond van een loopevenement in Nederland. Winnen deed zij niet, want de kersverse Nederlandse Sifan Hassan won net als in 2012 de Vrouwen Senioren Prominenten Cross over 6000 meter. Herzog werd toch fraai derde. Bij de Mannen Senioren Prominenten Cross stonden louter Belgen op het podium.



Adriëne Herzog 3e , Belete Almesch (B) 2^e
Sifan Hassan 1^e



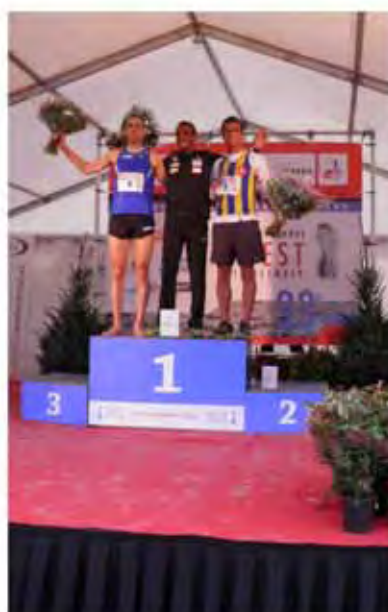
Sylvestercross 2013



Nominatie titel sportploeg 2013 Soest

Deze oorkonde van het Dames Estafette Team van AV Pijnenburg verdient ook hier een plaats!

Zilver gewonnen op het NK Estafette, tweede op het onderdeel Zweedse Estafette (400, 300, 200 en 100 meter)



Bericht van de Sylvestercross

De 33e Sylvestercross was een groot succes.

De Soester Courant van 8 januari spreekt in een paginagroot verslag van een prestatie van formaat. Vanuit een in de duinen opgebouwd tijdelijk atletiekdorp waren - onder gunstige weersomstandigheden - alle voorzieningen getroffen voor dit grootse Soester sportevenement. De prestatieloop was het fraaie slotakkoord van het festijn. Die bonte stoet voor alle leeftijden is de beloning voor alle vrijwilligers en voor de organisatie van de Sylvestercross. "Er is weer een puik stuk werk verricht" ...aldus de krant.

De 33e editie had, met in totaal 3358 deelnemers, ruim 300 lopers méér dan vorig jaar.

Jeugdlopen voor de pupillen, de junioren CD en de junioren AB. De BINK-Sylvester Scholierencross en de Rabo Sylvester Businessrun. Korte cross, mastercross en het hoofdnummer van de dag : de Prominentenloop dames en heren. Traditioneel afgesloten met de grootste recreatieve cross van Nederland, met dit jaar 1757 deelnemers.

Zo'n 200 vrijwilligers - voor het merendeel Pijnenburgers - zetten zich in voor een goed verloop van de cross, met onder andere: opbouwen van het start- en finish gebied, inschrijven van de deelnemers, uitzetten van het parcours, tijdregistratie, uitreiken van de prijzen en de catering.

De duinen worden aan het einde van de dag zo netjes achter gelaten dat het op Nieuwjaarsdag voor wandelaars vrijwel niet zichtbaar is waar dit grote festijn zich afspeelde. Hulde aan onze fantastische medewerkers.



SYLVESTERCROSS
S O E S T

Op de medewerkersavond van 13 december kwamen vele vrijwilligers om zich goed voor te bereiden en om gewoon een gezellige avond te hebben. Ook de evaluatie avond van 10 januari werd druk bezocht.

Er wordt hard gewerkt aan het Impressieboek, dat evenals vorige jaren binnenkort wordt uitgereikt aan onze sponsors, suppliers, vrienden en aan alle vrijwilligers.

In de eerste vergadering van het Bestuur Sylvestercross, van 5 februari werd vooral teruggeblikt op de 33e cross. Ter voorbereiding 'destilleerde' voorzitter Ad van der Wiel uit de verschillende evaluaties 72 beslispunten.

Het waren de evaluaties van de vrijwilligers, van de vrijwilligersavond, van de Technisch Gedelegeerde, van de Wedstrijdleider, van de finish ploeg en van de Scholierencross.

Het Bestuur heeft alle beslispunten serieus besproken. Een deel ervan is opgenomen in de uitvoeringsplannen van de 34e Sylvestercross.

Dit alles maakt dat we de cross telkens verbeteren. Het grote aantal opmerkingen en voorstellen geeft ook de gevoelens van verantwoordelijkheid en de betrokkenheid van vele vrijwilligers aan.

Een terugblik op een zeer geslaagde 33e en een mooie start van de 34e Sylvestercross !

*Ad Smits
Sylvestercross*



Plein van Zuid 30, 3768 ED Soest, tel.: 035-600011
E-mail: info@vitanova-soest.nl www.vitanova-soest.nl
eigenaar Marianne Groot

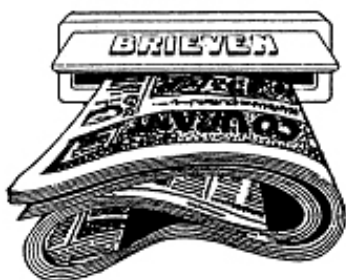
Wij zijn gespecialiseerd in het geven van voedingsadviezen op maat om optimaal gezond te blijven.

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.

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



*ledere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

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

Baarnse Wintercup

A2 pupillen

1 Jonna Bom en 2 Daphne van de Waterbeemd



Florijn Winterloop

Op de foto Ralp-Karsten van der Vliet in actie tijdens de 1 km jeugdloop
Hij veroverde een mooie 2^e plek.

Meer over De Florijn Winterloop op pagina 16.



AV Pijnenburg succesvol bij Baarnse Wintercup.

Waren de omstandigheden bij de eerste editie van de Baarnse Wintercup al prima, ook bij de tweede editie troffen de atleten een droog en snel parcours aan, wat resulteerde in het aanscherpen van de eerder gelopen tijden op het nieuwe parcours met start en finish bij Camping De Zeven Linden.

Op het koningsnummer, de lange cross van 10km, waren Selina van der Vliet en Rahel Bellinga bij de Masters 40+ aan elkaar gewaagd. Met resp 40.40 en 40.55 min. pakte Selina de winst weg voor haar clubgenote. Bij de M55+ liet Theo van de Beek zien dat hij op de weg terug is met een 3e plaats in 42.45 min. Op de korte cross (3500m) klasseerde Sandra van der Grift zich als 2e en pakte Reinder Broekhoff het brons.

Zeven keer winst

Het nieuwe parkoers van de Baarnse Wintercup bij camping De Zeven Linden liet ook bij de laatste wedstrijd van de serie van 3 geen winterse taferelen zien. Net als de eerste 2 keer kregen

de atleten mooi weer en een droog parkoers voorgeschoteld. Voor de barre omstandigheden moeten ze dus weer een jaartje wachten.



Enkele prijswinnaars van de Baarnse wintercup Van links naar rechts: Julia Velt (D, 2e prijs) Roos Wortel (A1, 1e prijs) Merle van Logtestijn (C, 1e prijs) Jonna Bom (A2, 1e prijs) Daphne van der Waterbeemd (A2, 2e prijs) Pablo Velt (D junior, 1e prijs) Op foto ontbreken: Diederik van der Vliet (C, 3e prijs) Ralph-Karsten van der Vliet (A1, 1e prijs) Rens Ploeg (A1, 3e prijs)

Bij de jeugdlopen pakten Roos Wortel (MAP1) en Pablo Velt (JD) net als in de 1e editie de winst. Zilver was er voor C-pupil Merle van Logtestijn, D-pupil Julia Velt en A-pupil Ralph-Karsten van der Vliet.

Jonna Bom (MAP2), A1-pupil Rens Ploeg en A2-pupil Ivo Stolk gingen tevreden met hun 3e plek naar huis. Voor het eindklassement mocht 7 keer een AV Pijnenburg atleet/atlete het hoogste podium betreden:

Als eerste C-pupil Merle van Logtestijn, die knap haar achterstand uit de eerste twee crossen omzette in een ruime voor-sprong. Ook A1-pupil Ralph-Karsten van der Vliet verraste met een fraaie tijd die hem verzekerde van de winst en zo clubgenoot Rens Ploeg naar plaats 3 verwees.

De winst voor Roos Wortel (A1-pupil), Jonna Bom (A2-pupil) en D-junior Pablo Velt was na hun eerste poule-overwinningen

geen verrassing al moet je het natuurlijk in de finale wel waarmaken.

Bij de korte cross (3500m) was er bij de junioren dubbel succes voor AVP met winst voor Sandra van der Grift bij de meisjes en voor Guus Nouwen bij de jongens.

Als laatste AVP-winnaar mocht Selina van der Vliet (V40+) op het podium samen met de zilveren Rahel Bellinga.

Ook zilver was er voor A-pupil Daphne van de Waterbeemd, D-pupil Julia Velt en C-junior Lucas Stolk die de 'bronzen' Enno Braaksma net voorbleef.

Brons was er verder voor C-pupil Diederik van Vliet, voor de broers Rens (A-pupil) en Stef (D-jun.) Ploeg, voor senior Rik Goethals bij de korte cross en de M50 en M55 John van Dongen en Theo van de Beek op de lange cross (10km).

Daphne van de Waterbeemd op het hoogste treetje

In Woudenberg werd op 4 januari 2014 traditioneel de Florijnwinterloop gehouden. Een winterklassieker die dit jaar voor de 27e keer op het programma stond, met een fraai parkoers door Woudenberg en Landgoed Den Treek.

Bij de jeugdloop 10-12 jaar over 3km was Daphne van de Waterbeemd na 14.08min klaar om het hoogste treetje van het ereschavot te betreden om haar bloemen en gouden beker in ontvangst te nemen

De 7-9 jarigen moesten aan de bak voor 1km. Hierbij werd Ralph-Karsten van der Vliet keurig 2e.

Dezelfde notering als zijn moeder Selina van der Vliet met een knappe 1.04.09 uur op de 10 Engelse Mijl (16.090m).

Naast de wegwedstrijden kon er ook gecrossed worden.

Bij de 10km bosloop werd Petra Martens 2e in 45.58 min. Rik Goethals moest zich meten met de snelle jongens op de 5km bosloop. Zijn 16.07 was goed voor de 3e plaats.

Veterane Rahel Bellinga kwam na 19.56 min. als 5e binnen.



Uitslagen Florijn winterloop

J-9, 1 km jeugdloop

2 Ralph-Karsten vd Vliet 3:54 3:53

11 Diederik van der Vliet 4:29 4:27

M-12, 3 km jeugdloop

1 Daphne vd Waterbeemd 14:08 14:08

MSEN, 10 Engelse mijl

11 Jasper Smits 1:00:43 1:00:39

M40, 10 Engelse mijl

39 Richard Voorintholt 1:09:33
1:09:27

M50, 10 Engelse mijl

101 Jan Helwig 1:22:32 1:22:05

187 Wim van Dijk 1:32:48 1:31:51

V40, 10 Engelse mijl

2 Selina van der Vliet 1:04:11 1:04:09

V50, 10 Engelse mijl

10 Gerrie den Oude 1:22:13 1:22:10

18 Lotje Hakker 1:26:02 1:25:59

MAN, 5 km bosloop

3 Rik Goethals 16:07 16:07

VROUW, 5 km bosloop

5 Rahel Bellinga 19:57 19:56

Winst voor Rens Ploeg in Zeewolde

In Zeewolde kwamen de ruim 700 pupillen en junioren in actie voor de 3^e regio-crosscompetitie wedstrijd. Tevens de laatste kans om deelname veilig te stellen voor de finale in het Noord Hollandse Warmenhuizen op 8 maart.

A-pupil Rens Ploeg zal er dan na de winst op het zware parkoers in Zeewolde zeker bij zijn. Evenals de broers Ralph-Kartsen (A-pupil) en Diederik (C-pupil) van der Vliet die beiden

brons pakten. Dit lukte ook Lotte van Coterlet bij de mini-pupillen.

Ook in het ploegenklassement gaan de A-pupillen op kop samen met de als 16^e gefinishte Julian Dorresteijn.

De uitslagen van de 3e crosscompetitie Zeewolde vind je onder wedstrijdverslagen op de website: www.avpijnenburg.nl

Ilse Land eerste bij stormachtige editie Groet uit Schoorl

Hoewel het weerbericht 'code geel' meldde, stonden duizenden atleten aan de start van de diverse afstanden van de 'Groet uit Schoorl'. Met keuze uit 10km, de halve marathon, of 30km door het duinengebied, een wedstrijd voor de echte diehards.

Gelukkig zorgden de duinen wel voor een ietwat getemperde wind al was de ervaring van de atleten heel anders.

Op de halve marathon pakte Ilse Land verrassend de winst bij de V50+. Na de afgelopen maanden het lange werk weer te hebben opgepakt, kwam ze na 1.43.40 uur. aan de finish.

Ook Jos Bloem (M45+) liet met zijn 1.26.35u zien dat de vorm groeiende is. Op de 10km deden Timo van Beek en Rik Goethals met 32.55 en 33.29 niet veel voor elkaar onder voor

de 'wedstrijd in de wedstrijd' als snelste Pijnenburgers. Bij de V40 kon Rahel Bellinga na 40.44 tevreden naar huis.

Uitslagen

10km: Timo van Beek 32.55; Rik Goethals 33.29; Arnout Salome 34.45; Vincent Hofmann 35.38; Rahel Bellinga 40.44; Gerrie Den Oude 48.29; Marcel van der Kuil 47.05; Ad Smits 49.46

Halve marathon: Jos Bloem 1.26.35; Martin Stolk 1.33.16; Diederik Wieman 1.41.06; Ilse Land 1.43.40; Mark Gruijters 1.46.15; Edgar Cukier 1.46.26; Esther van de Grift 1.46.51

30 km: Tony Gaillard 2.52.50; Afke van Dalsen 3.15.

Resultaten A-junioren NK indoor in het Omnisport Centrum

Voor de A-junioren was er geen strijd tegen weer en wind tijdens het NK indoor in het Omnisport Centrum in Apeldoorn. Nikki Klarenbeek kwam 2 keer tot een 7e plaats. Zowel haar 400m (60.73sec.) als het kogelstoten (10.80m.) leverde haar een PR op.

Ook Menno Blom verbeterde zich twee maal. Zowel zijn 60m. sprint (7.47 sec.) als het verspringen (6.07 mtr.) waren beter

dan ooit. Op de 60m. bleef hij verrassend de clubrecordhouder Jan Willem Eil vóór die de klokken liet stilstaan na 7.54 sec.

Een fraaie 5e plaats was er op de 4 x 200: Dewi Posthuma, Susanne Nouwen, Jente Frints en Nikki Klarenbeek met 1.53.90.

Nieuw record Hink-Stap-Sprong voor Susanne van der Hoeven

Tijdens de Nederlandse Kampioenschappen Indoor Atletiek 2014 op zaterdag 22 en zondag 23 februari in Apeldoorn sprong Susanne van der Hoeven (22 jr.) zich naar een nieuw, officieel Persoonlijk Record (indoor) én clubrecord op de hink-stap-sprong met een verdienstelijke afstand van 10,73 meter. Hiermee plaatste zij zich zoals verwacht op de elfde plaats in een bijzonder sterk deelnemersveld van twaalf dames.



Brons!

Zij brak haar eerdere indoor PR dat stond op 10,34 meter. Haar outdoor PR voor deze discipline staat momenteel op 10,74 meter. Tijdens de Nederlandse Studenten-Kampioenschappen Atletiek, één week later, verbeterde Susanne opnieuw haar indoor PR op de hink-stap-sprong en scoorde zij brons met een sprong van 10.74 meter. Met het nieuwe Persoonlijk Record vestigde zij tegelijkertijd wéér een nieuw AvP-clubrecord.



OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

STUJSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

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

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN



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

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

BAAS Running Team stelt zich voor

Hierbij stellen wij graag het BAAS Running Team aan jullie voor. Het BAAS Running Team is eind 2013 opgericht door een aantal atleten van AV Pijnenburg en BAV Baarn die het maximale uit hun hardloop carrière willen halen en zich naar buiten toe willen presenteren als een team en als één geheel.



Aangezien we allemaal trots zijn op ons lidmaatschap bij BAV Baarn en AV Pijnenburg, zullen we lid blijven van de twee verenigingen. Ook zullen we bij alle officiële kampioenschappen 'gewoon' onder de vlag van de respectievelijke vereniging lopen.

Het BAAS Running Team bestaat uit een hechte groep van 10 atleten die al enkele jaren gericht samen trainen bij Ben Kersbergen:

Timo van Beek (AVP)
Rik Goethals (AVP)
Matthijs van Goor (AVP)
Maarten Haegens (AVP)
Vincent Hofmann (AVP)
Camiel Kruiswijk (BAV)
Stefan Leeflang (BAV)
Arnout Salome (AVP)
Jaap Sonnenberg (BAV)
Jasper Smits (AVP)

Naast deze tien atleten zijn er ook nog andere lopers van AV Pijnenburg en BAV Baarn actief bij het BAAS Running Team. Deze lopers zijn iets minder prestatiegericht en hechten minder waarde aan het uitstralen als één team.

Als je meer wilt weten over het BAAS Running Team kan je terecht op www.baasrunningteam.nl en www.facebook.com/BAASRunningTeam.

Of stuur een mailtje naar info@baasrunningteam.nl

Kom allen naar de algemene ledenvergadering op dinsdag 18 maart 2014, aanvang 20.00 uur in "De Pijnenburgt"

Hier word je onder meer geïnformeerd over de situatie rond de Sportvisie, een onderwerp dat van wezenlijk belang is voor het sporten in Soest. Kan de sportdeelname op het hoge niveau in Soest in stand blijven? Je hoort hier hoe AV Pijnenburg er financieel voor staat en niet te vergeten onze verloting! Lees ook de rubriek: Van de Voorzitter op pagina 3!

Denk mee en beslis mee over de toekomst van AV Pijnenburg!

De agenda en stukken liggen vanaf 5 maart in de kantine.

Clubkampioenschap jeugd 6-10-2013, meer foto's op www.avpiijnenburg.nl -> fotogalerij





FitStart 2013



FITSTART 2014, in 12 weken lekker leren hardlopen!!

De FitStart is het jaarlijkse programma van AV Pijnenburg, waar beginnende hardlopers op verantwoorde wijze trainen om in bijna 3 maanden op een gezellige

wijze hun conditie te verbeteren en te werken aan een gezonde leefstijl. Ook dit jaar organiseert AV Pijnenburg weer een FitStart en daarmee gaan we hopelijk weer veel mensen in Soest en omgeving een groot plezier doen.

Dit kan allemaal bij AV Pijnenburg, waar altijd actief wordt bewogen. Enthousiaste en deskundige trainers staan klaar om ook in 2014 een FitStart te organiseren. Deelnemers aan deze FitStart kiezen voor 21 trainingen hardlopen (HL). De FitStart hardlopen wordt op 2 verschillende niveaus (rustige en normale opbouw) aangeboden en toegesneden op mogelijkheden en wensen van de individuele deelnemers. Kortom voor iedereen die in beweging wil komen een unieke kans om in de geweldig mooie natuur van Soest in de buitenlucht actief te zijn. Met twee energieke trainingen per week wordt een conditie opgebouwd, waarmee je aan het eind van de rit je doel kunt halen. En dat einddoel kan voor iedere deelnemer verschillend zijn. Ons doel is om in je eigen tempo 12 tot 20 minuten zonder onderbrekingen ontspannen hard te lopen. In het trainingsprogramma wordt ook veel aandacht besteed aan oefeningen voor de versterking van spieren, loop- en lichaamshouding, schoenen, kleding, voeding en blessurepreventie. FitStarters stimuleren elkaar om actief deel te nemen aan de trainingen. Samen aan de slag maakt deze trainingen veel eenvoudiger en gezelliger.

De FitStart is voor ?

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

Wanneer, waar en kosten deelname?

De trainingen van de FitStart vinden plaats op dinsdagavond van 19.00 tot 20.30 uur en op zaterdagochtend van 9.00 tot 10.30 uur. De FitStart duurt bijna 3 maanden, begint op zaterdag 22 maart en loopt door tot en met dinsdag 3 juni. Maar daarna stopt het niet; de FitStarters krijgen de mogelijkheid om voor een gereduceerd tarief lid van AV Pijnenburg te worden en tot de zomervakantie onder dezelfde condities door te trainen. De afsluitende training is op zaterdag 19 juli. Alle trainingen starten bij het clubgebouw van AV Pijnenburg aan de Wieksloterweg o.z. 10.

Deelname aan de 21 trainingen FitStart kost slechts € 50, - per persoon. Inschrijven kan uitsluitend via www.avpijnenburg.nl.

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

Als je nog nadere informatie nodig hebt kun je contact opnemen met Jur Elzinga, de coördinator van de FitStart 2014. Jur is te bereiken via fitstart@avpijnenburg.nl.



Agenda maart tot en met juli 2014

De komende tijd staat er weer van alles op het programma. Aan leuke en interessante evenementen is de komende periode geen gebrek. Hierna volgt een kort overzicht per maand.

Maart

Op zaterdag 1 maart worden bij AV Pijnenburg weer de jaarlijkse Club Cross Kampioenschappen gehouden. Van 09.00 tot ongeveer 12.00 uur wordt in allerlei klassen om de clubtitels gestreden.

Dinsdag 18 maart, aanvang 20.00 uur, vindt in de Pijnenburgt de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV) plaats. De stukken voor deze vergadering liggen zo'n 2 weken voor de 18e maart klaar in de kantine.

April

Zondag 6 april is Hilversum de plaats waar de Spieren voor Spieren City Run gelopen wordt. Zoals de naam al aangeeft, gaat het naast een echte wedstrijd ook om een Goed Doel dat aan dit hardloopevenement is gekoppeld.

Buiten onze regio, maar internationaal een geweldige blikvanger, en leuk om eens mee te maken, vindt op zondag 13 april de Rotterdam Marathon plaats.

In het weekend van 19 t/m 21 april is het Pasen. In april start weer het programma voor de School-atletiekdagen, dat doorloopt tot in de maand juli.

Hiervoor zijn veel vrijwilligers nodig. De aanmelding staat de komende maanden weer open.

Mei

Begin mei in de nacht van 4 op 5 mei wordt het

bevrijdingsvuur weer opgehaald in Wageningen. Hotel De Wereld is het startpunt voor deze estafette-loop, die vanuit Wageningen uitwaaiert naar heel veel steden en dorpen in Nederland. In Soest wordt het vuur altijd aan de burge-meester overhandigd, die bij het plaatselijke herdenkingsmonument het Soester bevrijdingsvuur ontsteekt.

Later in de maand vindt op zaterdag 17 mei in onze regio de Eemmeerloop (estafette) plaats met start en finish in Spakenburg. Een mooi loopevenement, bestaande uit 4 trajecten, met een heel bijzondere sfeer en entourage.

Juni

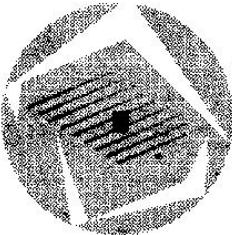
Dit is de maand waarin de Amersfoortse City Run weer op het programma staat. Voor deelnemers van AV Pijnenburg een 'bijna-thuis' loopevenement. Heel veel mensen zullen in juni weer opgaan in de Oranjehysterie. De voetbalkoorts zal zich weer wereldwijd verspreiden en ook in Nederland zoals gewoonlijk weer veel 'slachtoffers' maken. Het WK Voetbal duurt deze keer tot ongeveer half juli. Atletiek- en loopevenementen gaan gewoon door, maar krijgen minder aandacht.

In Utrecht staat in die periode (op za/zo 14/15 juni) het NK Masters op het programma.

Juli

De schoolvakanties staan voor de deur en bijna iedereen kijkt uit naar de komende zomervakantie. Het is ook de periode waarin de kantine 4 weken dicht gaat. Dit om de vele vrijwilligers van de kantine/keuken, na belangeloos gedane arbeid, ook weer wat tot rust te laten komen.

Gerard van den Berg

Krijkamp  **Den Oude**
accountants belastingadviseurs

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

Evenementenkalender pupillen, junioren en senioren

maart tot en met juni 2014

	maart	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
ALLE	1-03-2014	Clubkampioenschappen	Cross	Soest
ALLE	8-03-2014	finale crosswedstrijd	Crosscompetitie	Warmenhuizen
JUN	16-03-2014	Indoor Dortmund	Indoor Dortmund	Dortmund
JUN,SEN	25-03-2014	Afritse Baancomp.	5000m (5 wedstrijden)	Amersfoort
PUP JUN	28-03-2014	Trainingspakkenwedstrijd	baanwedstrijd pup. En jun.	Amersfoort
april				
JUN	21-04-2014	Paaswedstrijd	baanwedstrijd junioren	Amersfoort
JUN	4-04-2014	Juniorenkamp	Kamp	
JUN	5-04-2014	Juniorenkamp	Kamp	
JUN	6-04-2014	Juniorenkamp	Kamp	
JUN,SEN	8-04-2014	Afritse Baancomp.	3000m (5 wedstrijden)	Amersfoort
PUP	12-04-2014	Pupillencompetitie	baancompetitie	Soest
JUN AB SEN	12-04-2014	^{1e} Gooi & Eemland instuif	Baanwedstrijd	Amersfoort
JUN,SEN	22-04-2014	Afritse Baancomp.	5000m (5 wedstrijden)	Amersfoort
JUN AB/SEN	27-04-2014	^{2e} Gooi & Eemland instuif	Baanwedsstrijd	Hilversum
mei				
SEN	4-05-2014	Sen. Competitie	baancompetitie	nb
JUN AB SEN	9-05-2014	1e Trackmeeting	Baanwedstrijd	Utrecht
JUN CD	10-05-2014	CD-jun competitie	baancompetitie	nb
JUN B	11-05-2014	B-jun. Competitie	baancompetitie	nb
JUN SEN	14-05-2014	Blauwe Paaltjes Loop	Cross	Soest
JUN AB/SEN	16-05-2014	^{3e} Gooi & Eemland instuif	Baanwedstrijd	Huizen
PUP	17-05-2014	Pupillencompetitie	baancompetitie	Hilversum
SEN	17-05-2014	Eemmeerloop	Wegwedstrijd	Bunschoten
JUN A	18-05-2014	A-jun competitie	baancompetitie	nb
	18-5-2014	Weidelooop		Soest
JUN,SEN	20-05-2014	Afritse Baancomp.	800m (5 wedstrijden)	Amersfoort
JUN CD	24-05-2014	CD-jun competitie	baancompetitie	Soest
SEN	25-05-2014	Sen. Competitie	baancompetitie	nb
JUN AB SEN	30-05-2014	2e Trackmeeting	Baanwedstrijd	Utrecht
juni				
JUN	8-06-2014	NK meerkamp		Apeldoorn
JUN	9-06-2014	NK meerkamp		Apeldoorn
PUP	14-06-2014	Pupillencompetitie	baancompetitie	Woerden
JUN,SEN	3-06-2014	Afritse Baancomp.	800m (5 wedstrijden)	Amersfoort
JUN AB SEN	20-06-2014	3e Trackmeeting	Baanwedstrijd	Utrecht
JUN B	15-06-2014	B-jun. Competitie	baancompetitie	nb
JUN CD	21-06-2014	CD-jun competitie	baancompetitie	Amersfoort
JUN A	22-06-2014	A-jun competitie	baancompetitie	nb
PUP A	22-06-2014	Nationale A games	Nationale wedstrijd A pupillen	Soest
JUN CD		3e AVP Clinic dag	Clinic	Soest
JUN	28-06-2014	NK Teams		Breda
SEN	29-06-2014	Sen. Competitie	baancompetitie	Nb

In gesprek met

Monique Kuitert, een sportief uitziende dame van 48 jaar (dat geef je haar beslist niet!). Wonende op de grens tussen Soest en Baarn, waar zij het overigens uitstekend naar haar zin heeft. Haar favoriete atletieksport, kan zij vanuit haar woning prima beoefenen; het liefst traint Monique 's morgens vroeg, om 7.00u. Overigens, een frisse start om haar dag mee te beginnen, is haar uitgangspunt. Na een hartelijke begroeting op de afgesproken datum en tijd, wordt het tijd om van start te gaan om het vraaggesprek vorm te geven.

Monique, waarom gekozen voor atletiek?

Waarom ik gekozen heb voor atletiek? Nu, daar is best het een en ander aan vooraf gegaan. Ik zal een jaar of tien geweest zijn, toen mijn belangstelling uitging naar wielrennen. Ik trainde in Amersfoort bij Ren- en Toervereniging "De pedaalridders" onder leiding van de heer Jekel, dat waren energieke, zware trainingen! Met onder meer looptrainingen, hierdoor werd er snel een link gelegd naar atletiek, dat mij eveneens aansprak. Na deze jaren trainingsservaringen, besloot ik op 18-jarige leeftijd mijn sport te verbreden (voor mij overigens een uitdaging!), in de vorm van de triatlon, aangezien ik hardlopen als één van deze onderdelen ervan, erg leuk vond. Zo is eigenlijk mijn liefde voor de atletiek ontstaan.

Heb je een bepaalde loopafstand waar je voorkeur naar uit gaat?

Mijn voorkeur betreffende een bepaalde loopafstand gaat voornamelijk uit naar de 10 km., maar de 15 km. loop ik eveneens regelmatig.

Schrijf je regelmatig in voor wedstrijden?

Jazeker, ik schrijf mij regelmatig in voor wedstrijden. Samen met mijn ex-collega van TNT Post, tevens vriendin van mij uit Rolde, schreven we ons regelmatig in voor de "Dames Lopen". De vele wedstrijden die volgden, waren onder meer de Weidelooop en de Gildelooop. Recent liep ik op Oudejaarsdag mee in de 33e Sylvestercross, ik had mij ingeschreven voor de prestatielooop.



Wel eens ambitie gehad om een trainingsopleiding te volgen?

Daar had ik zeker ambitie voor om een trainingsopleiding te gaan volgen en deze heb ik via de K.N.A.U. reeds behaald, inmiddels ben ik hiervoor gediplomeerd. Bij A.V. Trialton ben ik bij jeugdtrainer Richard van Egdom assistent-jeugdtrainer geweest. Deze praktijkervaring had ik zeker niet willen missen!

Op zaterdagmorgen vinden toch je trainingsactiviteiten plaats? Bij welke trainer?

Op zaterdagmorgen vinden inderdaad mijn trainingsactiviteiten plaats onder leiding van Hans van Hees en Dymen van Emst. Er heerst altijd een goede sfeer, en mede door haar inzet worden er zeker goede prestaties geleverd.

Monique, mis je nog een vraag die je aan het geheel toegevoegd wilt zien?

Ik wil er nog wel aan toevoegen, dat ik een scala aan hobby's heb waaraan ik erg veel plezier beleef, zoals gitaarspelen. Ik verslind ontzettend veel boeken (thrillers) vooral van die dikke pillen, gaan er bij mij wel in! Knutselen vind ik ook erg leuk om te doen, vooral het opknappen van meubilair. Meubeltjes weer een mooi aanzien geven in mijn woonkamer, lukt mij perfect! *En dat is te zien, want Monique heeft het super gezellig ingericht! In de woonkamer, heeft Lucky, de kat van 8 jaar, zijn plekje gevonden en ligt heerlijk te slapen. Want de liefde die ze voor dieren heeft, gaat niet ongemerkt aan je voorbij. Dit komt tot uiting in allerlei snuisterijtjes en schilderijen waarop dieren zijn afgebeeld.* Ook doe ik vrijwilligerswerk, bij Mariënborg, waar ik als

gastvrouw en activiteitenbegeleidster werkzaam ben. Voor bejaarde, demente bewoners verzorg ik een zinvolle dagbesteding! Tevens, verricht ik werkzaamheden als verzorgende en begeleidster via een vakantiebureau voor verstandelijk gehandicapten en Alzheimerpatiënten, om deze mensen dit jaar weer een onvergetelijke vakantie te bieden! Plaatsen van bestemming zijn dit jaar voornamelijk De Veluwe en Limburg. Hiervoor ben ik dit jaar 4 keer 1 week ingepland. Super! toch?

De tijd vliegt om bij Monique, ik bedank haar hartelijk voor haar gastvrijheid en inzet betreffende dit interview.

Ria van Egdom

Terugblik Sylvestercross 2013

Het jaarlijks terugkerende Sylvestercross editie 33, was wederom een succes te noemen! Het aantal inschrijvingen, bijna 3000, was boven verwachting! Vele prominente wedstrijdlopers vanuit binnen en buitenland, kwamen in grote aantallen naar de Soester Duinen, om fanatiek deel te nemen aan dit sportspektakel.

Het aandeel van de basisschoolleerlingen was eveneens indrukwekkend: Er werd door deze kinderen flink gestreden om een plaatsje op het podium te veroveren. Het bewijst dat atletiek "leeft" onder deze jeugdige 'atleten'. Dat spreekt voor zich!

Mede door inzet van 100 vrijwilligers, die zich wederom vele vrije uurtjes hebben ingezet, werd het weer een tot in de "puntjes" verzorgde Sylvestercross. Het grote aantal positieve reacties vanuit de deelnemende sporters is weer tekenend en toont aan dat AV Pijnenburg zeker in staat is dit landelijk sportevenement perfect te organiseren.

Nogmaals allen bedankt hiervoor!!!!!!

Ria van Egdom

Koffie!!

Het is zaterdagmorgen, negen uur. Onze recreanten-loopgroep loopt in wandeltempo de poort van Pijnenburg uit.

Wanneer onze trainer zich hardop afvraagt welke kant we zullen opgaan, roept een grapjas meteen al: " Naar de koffie!". Onbewogen slaat de trainer vervolgens een zelfgekozen richting in en de groep volgt gehoorzaam. In rustige looppas gaat het naar de locatie die de trainer heeft gekozen om met de groep een 'warming-up te doen.

Wanneer de trainer aan het eind van de warming-up aanwijst dat we die kant op gaan, is er altijd weer een lolbroek die roept: "Op naar de koffie!". Hoewel ook deze uitroep door de trainer wordt genegeerd en iedereen trouw de aanwijzingen van de trainer opvolgt, is het toch wel duidelijk geworden dat het kopje koffie, kopje thee of flesje water, dat klaarstaat na afloop van de training zeer op prijs wordt gesteld. En wanneer dan na een al dan niet intensieve training de laatste actie van de 'cooling-down' eindigt, dan is het de trainer die iedereen complimenteert, bedankt voor de welwillende aandacht en de geleverde inspanning, en ons vervolgens wijst op het kopje koffie of thee dat in de kantine van Pijnenburg uitnodigend op ons staat te wachten.

Aangekomen in de Pijnenburgt, hangt het van het moment af of we metéén onze kopjes koffie etc. kunnen aanpakken of dat we geconfronteerd worden met drommen sporters die hun training net vóór ons hebben beëindigd en nu ook zo verwachtingsvol op de koffie af komen.

Er staat een flink clubje vrijwilligers achter de bar en op vriendelijke wijze worden de groepen wachtenden voorzien van de gewenste items, koffie thee of iets anders. De barvrijwilligers zijn geen onbekenden en dus is er veel hallo-groep en wordt er af en toe even kort een woordje gewisseld.

En dan, als we met onze groep aan een tafeltje zijn gaan zitten en de eerste slok nemen, is het bijna een echt geluksmomentje!
Een bijna-geluksmomentje dat we mede te danken hebben aan de enthousiaste inzet van de vele vrijwilligers die elke week veel tijd steken in de verzorging van ons natje en droogje!

Die inzet is wel een bedankje waard. Besef ook dat aan het eind van de dag, avond enz. de barvrijwilligers ervoor zorgen dat de kantine er weer netjes uitziet, dat al die schots en scheef achtergelaten stoelen weer in het gelid bij de tafels komen te staan, dat de tafels schoon zijn, dat de kantinevloer netjes geveegd is en dat de kopjes en schoteltjes weer schoon worden gewassen

Dus wanneer je de volgende keer netjes je vuile kop-en-schotel hebt achtergelaten bij de bar en de kantine wilt verlaten, laat dan even blijken dat je hun werk waardeert.



Beste barmedewerkers, dank je wel!

Ton van der Hoeven



Jacco de Bruin

UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

De oudste Stretchers van AV Pijnenburg

De oudste Stretcher in het archief van Pijnenburg dateert van september 1984. Voor het voorwoord van de voorzitter tekende toen de oprichter van AV Pijnenburg René van Zee. De teksten waren getypt en de opgenomen foto's en kopieën waren zwart-wit en van een zeer matige kwaliteit, voor hedendaagse begrippen tenminste.

Eveneens van een matige en schamele kwaliteit was de accommodatie van AV Pijnenburg. Er stond geen clubhuis en er was ook nog niet een baan. Wel bestond er een bouwcommissie S.A.A.S., Stichting Aanleg Atletiekbaan Soest, waarin René van Zee, Joop van Leyenhorst en Piet Moree zitting hadden. In die commissie waren grondaannemer H. Hendrikse en S. Brunekleef, ambtenaar Gemeentewerken van Soest, vertegenwoordigd. Doel was om op de huidige AvP-locatie een 2-laans kunststofbaan en 2 sprintbanen te realiseren. Daarvoor werd een begroting ad. fl. 147.500,- opgesteld. Om dit alles te financieren werd meegedaan aan de Grote Clubactie en werden er ook andere acties op touw gezet. In de eerste Stretcher werd hier natuurlijk veel aandacht aan geschonken.

Wat stond er nog meer in die Stretcher? Veel nieuws over de loopprestaties van de wedstrijdathleten, de groei van de club met wedstrijdlopers én trimmers, en ook al uitgebreide schema's van trainingstijden voor beide categorieën leden. Ook werd er melding gemaakt van clubkampioenschappen die er toen al gehouden werden. Die vonden plaats op 7 oktober 1984 op sportpark Papendal, dichtbij Arnhem. Het chronologische overzicht ervan stond in de Stretcher, evenals een inschrijfformulier ervoor. Ook een rubriek 'Wist u?' was al van de partij. Advertenties stonden niet in deze Stretcher, die 14 pagina's dik was.

De volgende Stretcher verscheen in oktober 1984. Ook die had nog de eenvoudige getekende frontpagina met 3 uitgebeelde

sporters en was iets dunner (11 pagina's) dan de eerste Stretcher. De inhoud bestond uit nieuws over de 20km-loop op 1 december 1984 (winnaar deed er 1 uur en 3 minuten over), het was een ronde om de Basis door Huis ter Heide, voorbode van de eerste Soester Hele Marathon (later afgelast vanwege hitte) en de Halve Marathon die op 6 juli 1985 zou (den) plaatsvinden.

Verder was er nieuws over de amaryllisbollen-verkoopactie, de grote Kerstmarkt en Rommelmarkt op 15 december 1984. Er was een krantenknipsel overgenomen uit Elsevier Weekblad, genaamd 'Een gezond lichaam in een gezonde geest' door Harm den Hollander, een opsomming m.b.t. de slechte economie (ook toen dus!), een uitslagenoverzicht van de clubkampioenschappen gehouden op Papendal en een aankondiging van de Pijnenburgcross op 28 oktober 1984 (circa 700 deelnemers).

De laatste Stretcher van 1984, dik 18 pagina's, kreeg een gladde, ook getekende (blauwe recht-hoek), maar professionele omslag met 4 sportende atleten in actie én met advertenties op de andere zijden van de omslag. De ontwerpster was Ruth v.d. Wetering, die toen op donderdagavond trimde. Dit alles onder redactie van Nelleke Boissevain en Ben van Os. In 't voorwoord maakte voorzitter René van Zee bekend dat de 1e paal voor de accommodatie op 24 november was geslagen. René keek terug op een zeer druk verenigingsjaar, waarin 'zeer veel mensen bijzonder hard gewerkt hebben voor AV Pijnenburg'. De basis voor de Stretcher was gelegd. Twintig jaar lang zou de Stretcher er zo uitzien. Pas enkele jaren geleden is de rechthoekige frontpagina vervangen door de huidige frontpagina met de Fotocirkel, een ontwerp overigens van een zoon van Gerard Roest, een jarenlang zeer gewaardeerd redactielid van de Stretcher.

Gerard van den Berg

Aanvulling van de redactie

En nu, vanaf maart 2014, heet The Stretcher: Stretcher. Ons clubblad heeft de naam gekregen zoals deze door iedereen gebruikt wordt: "Neem de Stretcher mee, heb je de Stretcher al gezien, dat stond toch in de Stretcher?....."



1984

Uitnodiging

De redactie nodigt je uit een bijdrage te leveren aan het clubblad door:

- Een verslag te schrijven over je ervaringen als lid van AV Pijnenburg
- Een leuk verhaal te schrijven over een clubactiviteit die je hebt meegemaakt.
- Je mening of visie op papier te zetten over een interessant en actueel onderwerp voor AV Pijnenburg

Zend je bijdrage naar: redactie@avpijnenburg.nl
vóór 2 juni 2014





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.

Mooie uitdaging voor loopveteranen???

Iedere hardloper, zowel beginner als gevorderde, zoekt voortdurend naar verbetering van zijn/haar prestaties. In het begin van een loopcarrière gaat dat heel gemakkelijk en snel. Maar voor iedere loper en loopster komt er een moment dat de zogenaamde rek eruit is. Dat is ook het moment waarop de prestatie niet meer leidend is, maar de lol ván en ín het lopen de boventoon gaat voeren. De motivatie om te presteren is er nog wel, maar de macht om dat ook te doen, ontbreekt dan veelal.

Krasse 82-jarige atleet

Van dat probleem heeft ene Ed Whitlock, een Canadees geboren in 1931, (nog) geen last van. Wat is er met deze krasse 82-jarige atleet, ja die benaming is nog juist, aan de hand? Hij heeft zich in de afgelopen decennia ontpopt tot de beste veteraan in de geschiedenis van het hardlopen. Hij scoort namelijk ieder jaar in zijn jaarklasse Wereldrecords. En wat voor 'n records ?!?



Niet alleen op de weg, ook op de baan, zowel indoor als outdoor, staat hij zijn mannetje. En niet op één afstand, maar op alle afstanden van de 1500 meter tot en met de 10.000 meter. Zijn enige tegenstander van formaat is het blessurespook. Om in conditie te blijven en blessures te vermijden, traint hij dagelijks, op en rond een begraafplaats. Een rustige omgeving waar niemand, maar dan ook niemand, hem stoort in zijn streven een goede conditie op te bouwen en vast te houden.

En wat mag dan wel het prestatieniveau van deze veteraan zijn, zullen jullie denken. Op zijn 75e , zo'n 10 jaar geleden dus, liep hij de marathon nog in 2:54:48. Een prestatie, die met leeftijdscorrectie, overeenkomt met het Wereldrecord op de marathon van Wilson Kipsang uit Kenia. En dat voor iemand die pas op zijn 40e begonnen is met hardlopen. Zijn WR in de klasse 75-79 jaar staat op 3:04:54 en zijn WR in de klasse 80-84 jaar op 3:15:54. Men noemt zijn prestatielijn vol bewondering: 'The amazing streak van Ed Whitlock'. Met het oplopen van de jaren doet hij er dus iedere 5 jaar ongeveer 10 minuten langer over. Zo doorgaand zou het dus kunnen zijn dat hij als 100-jarige nog een tijd van binnen de 4 uur gaat scoren. Als je dat vergelijkt met de tijden van ons Pijnenburgers, dan mogen we concluderen dat we eigenlijk maar gewone goedwillende ploeters op de halve en hele marathon zijn (of zijn geweest). Of zijn er onder ons, die dit willen evenaren?

Ja, en niet alleen op de marathon, want zijn baantijden op de diverse afstanden mogen er ook zijn! Bestudeer onderstaand tabelletje van zijn prestaties maar eens. Dan krijg je pas echt bewondering voor deze meervoudige WR-houder ED WHITLOCK.

Wereldrecords Ed Whitlock								
Baan	Klasse	Tijd	Indoor	Klasse	Tijd	Weg	Klasse	Tijd
1500 meter	80-84	05:48:93	1500 meter	75-79	05:20:04	Marathon	70-74	2:54:48
1 mijl	75-79	05:41:80	1500 meter	80-84	05:48:47	Marathon	75-79	3:04:54
3000 meter	75-79	11:10:43	3000 meter	65-69	10:11:60	Marathon	80-84	3:15:54
3000 meter	80-84	12:13:56	3000 meter	70-74	10:52:40			
5000 meter	75-79	19:07:02	3000 meter	75-79	11:17:21			
5000 meter	80-84	20:58:12	3000 meter	80-84	12:00:88			
10000 meter	70-74	38:04:13						
10000 meter	75-79	39:25:16						
10000 meter	80-84	42:39:95						

Gerard van den Berg
Bron Nieuwsbrief 'ProRun'

Clubkampioenschap jeugd 6-10-2013, meer foto's op www.avpiijnenburg.nl -> fotogalerij



Technologie bij het hardlopen

Voor hardlopen heb je feitelijk niet meer nodig dan een paar goede schoenen en functionele kleding. Toch zie je steeds vaker lopers met allerlei technologische toeters en bellen voorbij komen. Kijk alleen maar eens hoeveel lopers tegenwoordig met hun mobiele telefoon om hun arm lopen. En dat zal in de komende jaren alleen maar meer worden.

Wearable technology

Een belangrijke reden hiervoor is de schaalverkleining van de technologie. Techniek is hierdoor draagbaar geworden. Deze sector, die tegenwoordig de naam 'Wearable technology' heeft gekregen, kent overigens al een lange geschiedenis: De wat oudere loper kan zich waarschijnlijk nog wel de opkomst van de walkman herinneren. En menigeen kent wel de ChampionChip, de chip die je aan je schoen bevestigt en waarmee je tijd kan worden geregistreerd. Deze zorgde ervoor dat lopers vanaf dat moment hun netto-tijd konden laten registreren en dat wedstrijden veel meer deelnemers konden toelaten.

Inmiddels is de sector 'Wearable Technology' uitgegroeid tot een industrie waarin wereldwijd zo'n 2,5 miljard dollar per jaar wordt omgezet. De verwachting is dat dit in 2018 zo'n 8 miljard dollar zal bedragen.

De tijdregistratiechip is inmiddels niet meer weg te denken bij wedstrijden en de walkman is inmiddels vervangen door de smartphone. De hardlooptmogelijkheden van de smartphone kennen we bijna allemaal wel. naast het luisteren naar muziek biedt de telefoon onder andere de mogelijkheid om een hardlooptronk vast te leggen door middel van GPS of een app te gebruiken om tijdens het lopen gecoacht te worden.

De komende jaren zullen we nog een groot aantal ontwikkelingen zien op het gebied van de draagbare technologie.

Augmented reality

Eén van de meest in het oog springende ontwikkelingen is waarschijnlijk de 'Google Glass', de bril die de internetgigant Google onlangs presenteerde. De bril projecteert informatie op het brilglas zodat we in staat zijn onze mails of andere tekstberichten te lezen, aanwijzingen te krijgen over welke route we moeten volgen, om maar een paar voorbeelden te noemen. Deze technologie waarbij onze waarneming wordt voorzien van een extra informatielaag wordt ook wel omschreven als 'augmented reality'. De mogelijkheden die dit voor het hardlopen heeft, zijn legio: We krijgen direct feedback

op ons netvlies over bijvoorbeeld de snelheid, de afgelegde afstand of eventuele tussentijden. De bril kan ons de weg wijzen op een route die we nog nooit eerder hebben gelopen.

Ghost Runner

Google stelt ontwikkelaars in staat zelf applicaties te ontwikkelen voor de bril, en er zullen in de komende jaren zeker nog een aantal opmerkelijke apps worden ontwikkeld. Zo werd eerder de app 'Ghost Runner' ontwikkeld. Met deze app kun je tegen jezelf lopen. Als je op een bepaalde route langzamer bent dan tijdens de vorige run dan verschijnt er een virtueel personage op je scherm dat jou langzaam voorbij gaat. Door te koppelen aan prestaties van andere lopers zou je het op deze wijze ook kunnen opnemen tegen anderen.

Energie opwekken

Als je kijkt naar het enorme aantal wedstrijden en het enorme aantal deelnemers dat tegenwoordig bij de vele grootschalige wedstrijden aan de start staat, wordt het interessant als we al die energie die lopers genereren zouden kunnen opslaan. Deze mogelijkheid is in ontwikkeling: 'Sole Power' is een initiatief voor de ontwikkeling van een schoenzool die energie kan opslaan. Het is op dit moment nog een prototype, maar men hoopt binnenkort ermee op de markt te komen.

Volgens de bedenkers kun je met een ronde van vier tot vijf kilometer genoeg energie opwekken om je smartphone op te laden. Stel je eens voor hoeveel energie de duizenden deelnemers aan de Dam tot Damloop kunnen opwekken! Men stelt dat de opgeslagen energie van al die lopers genoeg zou moeten zijn om 200 gezinnen een jaar lang van energie te voorzien.



Kijkend naar de ontwikkelingen op dit gebied is het niet ondenkbaar dat we binnen afzienbare tijd een wedstrijd lopen met een bril waarop live gegevens worden geprojecteerd over onze eigen fysieke toestand, geregistreerd via de hartslagmeter in onze kleding en via de meetpil met nanotechnologie die we vooraf hebben ingenomen; de actuele en gemiddelde snelheid die we lopen in combinatie met de te verwachten eindtijd; de recente uitslagen van onszelf en onze tegenstanders en de aanmoedigingen van onze familieleden langs de kant.

*Ton van der Hoeven
Vrije bewerking van een artikel op 'atletiekunie.nl'*



"Vakmanschap vanuit het hart"

■ Schilderwerk
■ Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
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.

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	09.15 – 10.30 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen C: geboortejaar 2006

Woensdag	zaal*	15.00 – 16.00 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	bos	09.15 – 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
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
Zaterdag	09:15	10:30	D junioren	Rob Land
			C & B junioren	Steeff Biesterveld, Rob Jansen, Richard

Senioren / Junioren A / B		Tijd	
Maandag	baan	19.00 - 21.00	Jan Versteeg
Dinsdag	baan	19.00 - 20.30	Evert Wijers op
		Sprinttraining	D, C, B en A junioren
Donderdag	baan	Milattraining	Ben Kersbergen op
		19.00 - 21.00	Ben Kersbergen 06-
Zaterdag	cross	09.15 - 10.45	Verticale groep

Lange afstand

Dinsdag	19.00 - 21.00
Donderdag	19.00 - 21.00
Zaterdag	09.15 - 10.45

Trainers verticale groep zaterdagmorgen:

Kees Suijkerbuijk	06-36044389
Rob Jansen	06-51962228
Steeff Biesterveld	06-27038050
Rob Land	06-54224181

Recreanten		Tijd
Maandag	Looptraining	09.15 - 10.30
Maandag	Power Walking	19.00 - 20.00
Maandag	Looptraining	19.00 - 20.00
Maandag	Run4Fun	19.00 - 20.15
Dinsdag	Looptraining	19.00 - 20.30
Dinsdag	Nordic Walking	19.00 - 20.30
Woensdag	Looptraining	19.00 - 20.30
Woensdag	Looptraining	09.15 - 10.30
Woensdag	Nordic Walking	09.15 - 10.45
Donderdag	Looptraining	19.00 - 20.30
Donderdag	Run4Fun	19.00 - 20.15
Zaterdag	Looptraining	09.00 - 10.30
Zaterdag	Power Walking	09.00 - 10.00
Zaterdag	Nordic Walking	09.00 - 10.30
Zondag	'Duinbraaiers'	09.00

Sluitingsdatum inleveren kopij
2 juni 2014

**De Stretcher digitaal in kleur
ontvangen?**

Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

Trainsters en trainers AV Pijnenburg

Looppgroepen

Harry Beurskens	033 - 48 06869
Rian Biesterveld	035 - 60 17239
Steeff 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



Clubkampioenschap jeugd 6-10-2013,
meer foto's op www.avpijnenburg.nl -> fotogalerij

Grootste collectie spikes van Nederland bij PK!

- Allround spikes
- De beste cross spikes en terrein/trailschoenen
- Sprint, MD en LD spikes
- Spikes voor speerwerpen kogelstoten, discuswerpen; voor polsstokhoogspringen maar ook spikes voor hoog- en verspringen.



Adidas, Asics, Brooks, Mizuno, New Balance, Nike en Saucony spikes. De grootste keuze van heel Nederland, u vindt het bij PK Runningshop!

Start GOOD, run BETTER, finish BEST!



PK is sponsor van de Sylvestercross 2008
www.pkrun.nl

De ledenadministratie is een belangrijk onderdeel van elke organisatie omdat alle aanmeldingen, afmeldingen, overschrijvingen en wijzigingen van persoonlijke gegevens via de ledenadministratie lopen. Voor onze vereniging verzorgt Evert van 't Klooster de ledenadministratie. Hij rapporteert regelmatig over de stand van zaken aan bestuur, commissies en groepen binnen en buiten de vereniging.

Evert is te bereiken via ledenadministratie@avpijnenburg.nl.

Meer informatie over de ledenadministratie, contributie, aanmelden, opzeggen, et cetera is te vinden op www.avpijnenburg.nl - > ledenadministratie.

In de rubriek "Van de ledenadministratie" wordt bericht over nieuwe leden, eventuele contributie-aanpassingen en verjaardagen.

Van de ledenadministratie

Nieuwe pijnburgers

Sinds de laatste Stretcher (december 2013) zijn 23 nieuwe leden ingestroomd bij AV Pijnenburg.

Het ledental is daardoor gestegen tot 867 personen (21 februari).

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Christian Gijtenbeek	Soest	08-dec-13	Diversen
Marien Jacobsen	Soest	09-dec-13	Recreant
Nel Baas	Soest	09-dec-13	Recreant
Emmanuelle Michielse	Soest	14-dec-13	Recreant
Henk-Jan Reefman	Soest	16-dec-13	Recreant
Rick Scherrenburg	Soest	18-dec-13	Pupil C
Sacha Hoksbergen	Soest	18-dec-13	Recreant Junior
Angela Diters	Soest	21-dec-13	Recreant
Coby van den Breemer-van Eijden	Soest	22-dec-13	Supportend lid
Anneke Pronk-Rebel	Soest	22-dec-13	Supportend lid
Tim Verstraten	Soest	28-dec-13	Recreant Junior
Mieke den Oude	Soest	31-dec-13	Recreant
Daan van Doorn	Soest	10-jan-14	Senior
Sijtske Barlo	Soest	20-jan-14	Recreant
Karin van Etten	Soest	22-jan-14	Recreant
Addy Prinzen	Soest	27-jan-14	Power Walk
Isabelle Monod	Soest	27-jan-14	Recreant
Martien Middelma	Soest	29-jan-14	Recreant
Karla Priem	Soest	08-feb-14	Power Walk
Sipke Ham-Coltof	Soest	08-feb-14	Nordic Walk
Amanda Buijtenhuis	Soest	17-feb-14	Junior D
Agnes Elshout-Carton	Soest	17-feb-14	Recreant
Tes Verweij	Soest	20-feb-14	Junior D

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

Verjaardagen

De volgende leden vieren binnenkort hun verjaardag

februari			
Silvia van Zomeren	24	Alida Boks	29
Annet Korver	25	Maart	
Marijke Bax	25	Joan Paul	1
Jimmy van Velzen	26	Annemiek Veenendaal	2
Tony van de Laar	26	Laura Loohuizen	2
Jacqueline Greven	26	Vincent Hofmann	2
Gijs Kok	26	Maaik Draaijer	2
Petra van Os-v.Baardwijk	26	Marit Kort	2
Frits de Kam	26	Bart van de Bunt	2
Rahel Bellinga	27	Monique van Pinxteren	2
Nicoline Timmers-Eggenkamp	27	Ingrid Beerta	2
Martha Blauw	27	Christel de Kam-Thomas	3
Mieke Musolf	28	Ineke Snoek-Wijnberg	3
Wil Suiker-Manders	28	Godfried Hendriks	4
		Sven van Gestel	4
		Berend Weij	5
		Margreet Jansen	6
		Ralph-Karsten van der Vliet	6
		Martin Schuilenburg	6
		Aad van Heel	7
		Adelheid Beelen	7
		Anne-Marie Kruls	7
		Lotte Jacobsen	7
		Lilian Oostindie	7
		Hans Kuijper	7
		Laetitia Mets	7
		Liesbeth van Leeuwen	8
		Rianne Bosman	8
		Anneke Pronk-Rebel	8
		Marjon Wubbe	9

Antoinette Terberg	9
Rob Jansen	9
Verna Meeuwissen	9
Laetitia Ooms	11
Sijtske Barlo	11
Arjen Schutte	11
Niek Visser	11
Wilma Louwenaar	12
Jacques Smeets	12
An�lie Klapwijk	12
Paula van der Last	13
Peter van de Koolwijk	14
Nelleke van den Berg	14
Lotte van de Coterlet	15
Gijs van der Scheer	15
Kyan Grootveld	16
Addy Prinzen	16
Guus Nouwen	16
Mart Kwakkel	19
Theun Blommers	19
Roos van de Coterlet	19
Jos� Schoonenberg	19
Ilse Land	20
Dick Rozestraten	20
Bas de Bruin	21
Henny Lugten-Wijmenga	22
Wanda de Bree-de Jong	22
Frijkje Atsma	23
Floor den Heijer	23
Carla van der Heijden	23
Liam Sakkers	24
Carsten Bruinsma	24
Jan Veen	24
Leo Kortekaas	24
Joke Sax	25
Bart Hilhorst	25
Joanna Lubbersen-Tseng	25
Casper van Vroonhoven	26
Jos Sesink	28
Anouck Jansen	28
Dawy Jipat	28
Femke Jansen	29
Conny Mout	29
Rens Ploeg	29
Astrid Suikerbuijk-van Maanen	29
Jo�l de Bree	30
Tineke van Brienens-Wolfsen	31
Alice van de Beek	31
Karin van Etten	31

April

Linda Rietvelt	1
Marcel Meerding	1
Titus Blom	2
Astrid Siewers	3
Jos van Keken	3
Dylan Majoor	3
Diederik Wieman	4
Jeroen Grootveld	4
Tony Gaillard	4
Anke Suikerbuijk	4
Hans Afman	4
Rik van Zadelhoff	5
Merel Jongmans	5
Irene Middeldorp-Enthoven	6
Esther Houtman	6
Katerijne Slot	6
Paul Janssen	7

Timo van Beek	7
Heidi van Keken	7
Cecile den Herder	8
Kees Lugten	9
Renske de Blocq van Scheltinga	10
Roos Majoor	11
Lauren van Beuningen	12
Reinier Boeree	13
Marien Jacobsen	13
Michiel Kuper	14
Lien Lam-v. Duinkerken	14
Martin de Boer	15
Cees Kooima	15
Co Limburg	15
Joan Heidinga	15
Marjan v. Etten	16
Henrik Kok	17
Ivo Stolk	17
Marjolein Wasterval	17
Nicole Slagmolen	18
Lia Huijskes	20
Anton Gebbink	21
Jade Hilhorst	21
Monique Kuitert	22
Peter Steenkamer	22
Joep van Zuilekom	23
Marie-Fleur van der Steeg	25
Henny van Dorresteijn	25
Daan van Doorn	25
Florien Wolfs	25
Jan Helwig	26
Wim Rademaker	27
Daron Broekstra	27
Jacqueline de Groot	27
Trees Veen-Smalbil	27
Anika Northausen	28
Joyce Haije	28
Marina van der Ploeg	29
Egon van Geenhuizen	29
Ineke Marsman-Flink	30
Saskia van de Vuurst	30
Jos Kleverlaan	30

Mei

Nicolet van As	2
Sandra van de Grift	3
Ad Smits	4
Michiel v. Schaffelaar	4
Joost Blommaert	5
Annelien van der Hoek	6
Marteke Vernhout-Snijder	6
Peter Bloemendal	6
Nel Dijkema	6
Gerrit Heusinkveld	8
Jenny van Dorresteijn	9
Pauline Krom-Suidgeest	9
Ben Kersbergen	9
Marion van Dorresteijn	10
Simone Marquardt	10
Sam Feijen	10
Mack Akkerman	10
Hinke van de Kaa	10
Sam de Wolf	11
Co Kops	11
Roger Hochstenbach	11
Jasper Kimstra	11
Arnout Salom�	11
Amber Willems	12

Marieke Nijhuis-Niens	12
Wilma Stalenhoef-Kops	13
Nelleke Boissevain-Kapel	13
Els Klemann	13
Frans Pels Rijcken	13
Rina Otten	13
Lia van Dijk-de Swart	14
Gerard van den Berg	15
Jacco Hartkoorn	15
Hanneke Breteler	15
Ingrid Wieling-Weiskopf	17
Ron Harkema	17
Anemoon Edelbroek	17
Tanja Northausen	18
Linette de Neef	18
Roos Wortel	19
Marieke Verhoef-de Groen	19
Jos� Smits-de Bakker	19
Linda Schuilenburg-Brussee	19
Merlijn Bekker	19
Kiran Schoonderwoerd	21
Engelina Beek	21
Jaap van den Berg	21
Thea Hilhorst-Smink	23
Cees Blankestijn	23
Zo� Robin	24
Antoinette Temmink	24
Frans Jansen	24
Els Hindriks	24
Zsoka Bonta	25
Aart Steendijk	25
Frans Hofma	25
Frans Wisse	25
Eline Noorman	25
Henk Pronk	25
Wil Verweij	26
Rina Zijlstra-Nak	26
Edwine van Ammers	26
Diederik van der Vliet	27
Ilse de Wolf	28
Dani�lla Verhaar	28
Patricia Daselaar-Horsting	28
Els Schuurman	29
Erik den Oude	30
Jan van Zal	31
Nienke Wolfs-Hoeksema	31

Allen hartelijk gefeliciteerd!

AV-pijnenburg contact

Bestuur		Adres	Telefoon	E-mail
Voorzitter	Evert ten Kate	Chalonhof 2, 3762 CS Soest	035 6029018	
Vice-voorzitter				
Secretaris	Adry de Klein	Klaarwaterweg 77, 3762 XV Soest	035 6018811	
Tweede secretaris	Marianne Verwoert	Parklaan 86, 3765 GK Soest	06 15616453	
Penningmeester	Rob van Beek	Turfstreek 179, 3766 HV Soest	035 6023467	
Lid algemeen	Paul Romein	Ferd. Huycklaan 2a, 3768 HX Soest	035 6011067	
Accommodatiebeheerder	Jan Veen	Weegbreestraat 34, 3765 XW Soest	035 6017313	
Lid namens Wedstrijd Atletiek Commissie	Edgar Cukier	Eemstraat 6, 3764 DE Soest	035 6017421	
Lid namens Wedstrijd Org. Commissie				
Lid namens Jeugd Commissie				
Lid namens Train. Comm. Recr. Loopgr.	André van Zadel	Valeriaanstraat 47, 3765 EJ Soest	035 6021560	
Lid namens Kantine Commissie	Wisselend:	Gé van Zal / Leo Kortekaas	035 6011722 035 6012448	
Vertrouwenspersoon	Monique Smits	Beckerinhgstraat 52, 3762 EX Soest	035 6022552 035 6036450	Privé Werk
Klachtencommissie	Ad Smits Gudula Stouthamer	Korte Ossendam 40, 3768CT Soest Scalmeijerpad 20, 3766CE Soest	035 6014980 035 6010923	
Materialenbeheer	Herman Schoemaker	Braamweg 89, 3768 CE Soest	035 6024802	
Reclameborden-sponsoring	Vacature			
Wedstrijdsecretariaat Pupillen/junioren	Ilse land Geertje Bos	De Genestetlaan 16 Soest Dr. 'S Jacobstraat 29, Soest	035 6033464 06-25083954	pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl
Pupillen	Charlotte Legall Melendez	Obrechtstraat 19 Soest	035-6286181 06-40454387	
AB en Senioren:	Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51, Soest (uitwedstr.)	035 5430677	vhofmann@hotmail.com
Jurycoördinator:	René Braaksma	Zwaluwenweg 20, Soest	035 6219094	juco@avpijnenburg.nl
Ledenadministratie	Evert van 't Klooster	Beckerinhgstraat 54, 3762 EX Soest	035 6021919	ledenadministratie@avpijnenburg.nl
Contributie-inning penningmeester	Rob van Beek	Turfstreek 179, 3766 HV Soest	035 6023467	
Postadres Secretariaat AV Pijnenburg	p/a Marianne Verwoert	Parklaan 46, 3765 GK Soest	06-15616453	secretariaat@avpijnenburg.nl
Accommodatie	Gelegen aan de	Wieksloterweg o.z. 10 in Soest	030 6010434	
Clubblad Stretcher kopij – advertenties	Ria Konter	Turfstreek 31, 3766 HR Soest	035 6020082	redactie@avpijnenburg.nl
Redactie	Ria van Egdom	Fazantpad 49, 3766 JH Soest	035 6020122	ria.van.egdom@casema.nl
	Ton van der Hoeven	Bazuin 49, 3766 EX Soest	035 6019435	t.vd.hoeven@gmail.com
	Ria Konter	Turfstreek 31, 3766 HR Soest	035 6020082	ria.konter@kpnmail.nl
	Verna Meeuwissen	Choristenpad 71, 3766 BB Soest	035 6035635	vernameeuwissen@hotmail.com
Distributie	Ton van der Hoeven	Bazuin 49, 3766 EX Soest	035 6019435	t.vd.hoeven@gmail.com
	Evert van 't Klooster	Beckerinhgstraat 54, 3762 EX Soest	035 6021919	
Druk	Neoprint	Dorresteinweg 58, 3762 KK Soest	035 6013255	
Ereleden Leden van verdienste	Nelleke Boissevain, Hans Moerman, Ad Smits, Jan Veen en René van Zee Gerard van den Berg, Marga Boeren, Gerard Boeren, Herma Boonstra, Marion van den Broek, Ria van den Broek, Everhard van Dijk, Wim van Dorresteyn, 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			

Wedstrijd organisatiecommissie

Kees van den Eshof	Stationsweg 12 Soest	v_woc@avpijnenburg.nl	035 5420408
Evert van 't Klooster	Beckeringsstraat 54 Soest		035 6021919
Michiël Kuper	Weegbreesstraat 463 Soest		035 6014091
Gerda Nouwen	Dr. 's Jacobsstraat 25 Soest		035 6026429

Wedstrijd atletiekcommissie

Edgar Cukier (vz)	Eemstraat 6 Soest	wac@avpijnenburg.nl	035 6017421
Rahel Bellinga	Zwaluwenweg 9 Soest		035 6014959
Berend Drenth	Braamsluijer 16 Maartensdijk		0346 213556
Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51		035 5430677
Ilse Land	De Genestetlaan 16 Soest		035 6033464
Else Lagerweij	Christinalaan 13 Soest		06 29223710
Kees Suijkerbuijk	Schoutenkampweg 161		035 6030515

Activiteitencommissie

Ingrid Blokkijl	Den Bliklaan 39 Soest	035 6015800
Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	035 6021171
Marga Hulstede	Choristenpad 38 Soest	035 6011470
Henny van Leek	Beukenlaan 48 Soest	035 6010349
Ineke Schoemaker	Braamweg 89 Soest	035 6024802

Secretariaat Sylvestercross

Postbus 555
3760 AN Soest

Coördinator reanimatiecursus

Loes Nel	Turfstreek 219 Soest	Loesnel@gmail.com	035 6010747
----------	----------------------	-------------------	-------------

Commissie Baanwedstrijden

Commissie Baanwedstrijden

Jun/seniorenwedstrijden	baanwedstijden@avpijnenburg.nl	
Pupillen/clubkampioensch.	pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl	
René Braaksma jurycoördinator	juco@avpijnenburg.nl	
Martha Blauw	Jeneverbesweg 9 Soest	035 6019127
Alice van de Beek	Gerrit vd Veenstraat 58 Soest	035 6035915
Richard van Egdom	Rietkreek 7 Amersfoort	033 4552904
Ilse Land	De Genestetlaan 16 Soest	035 6033464
Geertje Bosch	Dr. 'S Jacobstraat 29 Soest	035 6026648
Jasper Smits	Leeuwerikweg 32 Soest	035 6024472

Jeugdcommissie

Titus Blom (vz)	Choristenpad 53 Soest	v_jc@avpijnenburg.nl	035 6028165
Steeff Biesterveld (vv)	Herdersstaf 5 Soest		035 6017239
René Braaksma	Zwaluwenweg 20 Soest		035 6219094
Marion v. Dorresteijn	Koninginnelaan 21 Soest		035 6013105
Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51 Soest		035 5430677
Charlotte Legall	Obrechtstraat 19 Soest		035 6286181
Melendez			06 40454387
Rob Land	Krekel 11 Soest		035 6037879
Henny Pot	Hommel 66 Soest		035 6024228

Jeugdactiviteitencommissie

Rian Biesterveld	Herderstaf 5 Soest	035 6017239
Marianne Jansen	Kolonieweg 2F Soest	035 6023671
Henny Pot	Hommel 66 Soest	035 6024228
Vacature		

Technische commissie recreatieve loopgroepen

TCRL	vz.tcrl@avpijnenburg	
André van Zadel (vz)	Valeriaanstraat 47 Soest	035 6021560
Marieke Geerlids	Meidoornweg 20, Soest	035 5445084
Joke van Hamersveld	Gems 54, Huizen	035 5261360
Frans Verweij	Pijperpad 50, Soest	035 6019946
Marlon van Zal	Beetzlaan 78, Soest	035 6021605

Kantinecommissie

Gé van Zal (vz)	T. Brandsmastraat 16 Soest	035 6011722
Gerard Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	035 6021171
Leo Kortekaas	Ericaweg 11 Soest	035 6012448

Barhoofden

barhoofden	barhoofden@avpijnenburg.nl	
Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	035 6021171
Gert de Bree	van Lennepaan 16 Soest	035 6016118
Wim van Dijk	Houtsnijderpad 14 Hoogland	033 2585572
Jos van Keken	Dr s'Jacobstraat 13 Soest	035 6021940
Wim van Leek	Beukenlaan 48 Soest	035 6010349
Wim Rademaker	Kerkpad NZ 6 Soest	035 5770871
Ton Ruepert	Eigendomweg 85 Soest	035 6030200
Herman Schoemaker	Braamweg 89 Soest	035 6024802
Ineke Schoemaker	Braamweg 89 Soest	035 6024802
Frans Verweij	Pijperpad 50, Soest	035 6019946
Joke van Zal	T. Brandsmastraat 16 Soest	035 6011722

Organisatie Schoolsportdagen

Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	035 6021171
Ria van den Broek	Gemshoorn 19 Soest	035 6026259
Anita Klifman	Patrijsgang 6 Soest	035 6023848
Mirjam Kortekaas	Ericaweg 11 Soest	035 6012448
Henny Pot	Hommel 66 Soest	035 6024228
Nees Pot	Hommel 66 Soest	035 6024228

Oud papier

Piet Valk	Gemshoorn 58 Soest	035 6013423
-----------	--------------------	-------------

Advertenties

A4: € 210,-/jaar	½A4: € 105,-/jaar	¼A4: € 65,- /jaar
------------------	-------------------	-------------------

Categorieën - leeftijden

Pupillen D	2007
Pupillen C	2006
Pupillen B	2005
Pupil A 1e jrs	2004
Pupil A 2e jrs	2003
Junior D	2002 en 2001
Junior C	2000 en 1999
Junior B	1998 en 1997
Junior A	1966 en 1955
Senioren	1994 en eerder
Masters (M/V)	35 jaar en ouder

Geboren in**Contributie 2014**

Mini pupillen
Pupillen A,B,C
Junioren A,B
Junioren C,D
Senioren / master
Recreant
Power - Nordic walk
Run4Fun
Gezinscontributie
Studentenlidmaatschap
Inschrijfgeld
Inschrijfgeld bij zaal

Per jaar

€ 149
€ 160
€ 186
€ 181
€ 203
€ 158
€ 158
€ 158
€ 480
Op aanvraag
€ 15
€ 10

Sluitingsdatum inleveren kopij
2 juni 2014

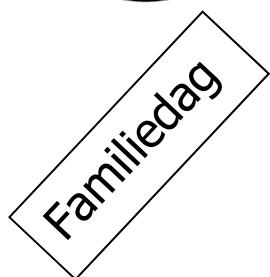
De Stretcher digitaal in kleur ontvangen?

Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

Schema - zaterdag - bardienst 2014

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
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 Blanckestein	6023427	Kaj Untersalmberger	033 4555329
	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
jun	07	Wim van Leek	Marianne Verwoert	06 15616453	Joke Sax	6022712
	14	Wim van Dijk	Philip Parlevliet	6016096	Fenna Valk	6016096
	21	Gerard Boeren	Ivonne Berenschot	06-39025505	Willy Versteegh	6013156
	28	Leo Kortekaas	Marijke Bax	6019128	Annemarie Bekker	6027731
Jul	05	Ton Ruepert	Anneke Dijkman	6022218	Jacqueline Greven	6037858
	12	Herman Schoemaker	Jacqueline v. Harmelen	033 4757031	Yvonne Lip	6024209

Bij verhindering s.v.p onderling ruilen!!!



Zet in je agenda!

Zaterdagmorgen 7 juni 2014

Familiedag AV Pijnenburg

Na het succes van vorig jaar ook dit jaar weer een dag van Pijnenburg.

Iedereen is welkom, grootouders, ouders, kinderen en kleinkinderen om er samen weer een sportief feestje van te maken.

(nadere details volgen)

*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 rabobank.nl/sbe

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



Rabobank