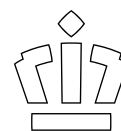


AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald

Stretchers



Nummer 2
Juni 2014



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

Stretch

Clubblad van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest



Stretch

27e jaargang No. 2

Versijnt 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 't Klooster

Foto's omslag

De clubcrosskampioenen junioren
Boven: van links naar rechts
1e rij: Noortje Storm,
Joost Karsten, Guus Nouwen

2e rij: Elize van Beuningen,
Niëlle Saly, Pablo Velt,
Sandra van der Grift,
Like Hulshof, Luc van Wessel, Jimmy
van Velzen, Joost Blommaert

De clubcrosskampioenen pupillen
Onder: van linksnaar rechts
1e rij: Kyan Grootveld, Diederik van
der Vliet, Joey Daselaar, Rens Ploeg,
Mack Akkerman

2e rij: Lauren van Beuningen, Merle
van Logtestein, Julia Velt,
Roos Wortel, Jonna Bom

Fotografie: Jade Hilhorst

Druk

Neo print, soest: www.neoprint.nl

Correctie

De foto's van de clubkampioenschap-
pen jeugd in de vorige
Stretch zijn gemaakt door
Jaap van de Broek.

Van de redactie

We hebben weer een keur aan bijdragen van enthousiaste pijnburgers ontvangen. Verslagen van wedstrijden, activiteiten, op handen zijnde gebeurtenissen, etc. Te veel om te plaatsen. Van gebrek aan kopij, zoals je zo vaak hoort bij andere clubbladen, is bij ons gelukkig geen sprake. Een aantal artikelen hebben we daarom moeten inkorten, en hier en daar verwijzen we naar de website www.avpijnenburg.nl voor nadere informatie. De lijst van de telefoonnummers van de trainers is deze keer daar ook te vinden. Jullie houden nog een verslag van een marathon in Kosovo van ons te goed.

Speciale aandacht vragen wij voor het in memoriam van Gerard van Zanen, oud voorzitter van Pijnenburg. Lezenswaardig is ook "Wat is jouw trainingsdoel voor het volgende seizoen!", het verslag van het juniorenkamp en Pijnenburg - lopend vers of kreupel rijm".

Blijf vooral kopij insturen naar: redactie@avpijnenburg.nl.

Namens de redactie, Ria Konter

5	Van de voorzitter, de toekomst van de sport	16	Wat is jouw trainingsdoel voor het volgende seizoen!
5	In memoriam Gerard van Zanen	17	Opkikkeren door kilometers vreten
7	Actief op Nederlandse Studenten kampioenschappen	19	Juniorenkamp
7	Trappenbergloop Huizen	19	FitStarters blijven hardlopen bij AV Pijnenburg
8	Zilver voor Lotje Hakker en Rahel Bellinga	20	Wedstrijdkalender baan 2014 - junioren
8	Pijnenburg-jeugd massaal naar Amersfoort	21	Column Zomer... Maar blijf ik bij je...
8	Selina van der Vliet zegeviert in 10 km Halsteren	21	Pijnenburg - lopend vers of kreupel rijm
9	Prima start baanseizoen Soester atleten	21	Marathon Seychellen
9	Winst Lotje Hakker 1e wedstrijd Utrechtse Zomeravondcup	23	Agenda juni tot en met september 2014
9	Flitsende start van baanseizoen 2014	23	Dank allemaal! Els Kleman
9	Selina van der Vliet onder de 3 uur in Enschede	23	Paleis Soestdijk, locatie voor nieuw hardloopevenement
10	Ondanks regen snelle tijden voor Pijnenburgers	23	Power-walk clinic zorgt misschien voor nieuwe impuls
10	Nacht van Groningen 29 mei	25	Evenementenkalender pupillen, junioren en senioren
10	Twee clubrecords voor Nikki Klarenbeek	26	In gesprek met Marianne Verwoert
11	Senioren starten competitie in Den Helder	26	Gezocht! Pupillen en juniorentrainers
11	Winst voor Jan van der Lee bij rentree	27	Verslag algemene ledenvergadering
11	Natte start van C/D junioren-competitie	28	Bericht van de Sylvestercross
12	C-lopers in actie bij Eemmeerloop	28	Van de ledenadministratie
13	Twee podiumplekken bij de Dorpsloop Hoogland	30	Verjaardagen
14	Open Soester Kampioenschap Blauwe Palen	31	Trainingstijden recreanten
16	Vier podium plaatsen bij Nederlandse Studenten kampioenschappen	31	Pupillen- en juniorentrainers
16	Mila-atleten presteren goed tijdens Utrack-meeting	31	Trainingstijden plus overzicht categorieën
		32	Contactpagina's AV Pijnenburg
		34	Commissies
		35	Bardiensten



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

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



"Vakmanschap vanuit het hart"

- Schilderwerk
- Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
Soest
035-6025525
06-29003393
kees@schildervandebilt.nl

Maak nu gebruik van de Van de Bilt Winterkorting !!

Voor zowel interne als externe werkzaamheden gedurende de periode 18 november tot 18 maart geldt een winterkorting.

Uw voordeel t.o.v. de landelijke winterschilderkorting:

Landelijke winterschilderkorting:

€ 25,00 per man per dag (voorwaarde vanaf 3 werkdagen).

Van de Bilt Winterschilderkorting: € 30,00 per man per dag (ongeacht aantal dagen).

Krijkamp  Den Oude
accountants belastingadviseurs

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

Van de voorzitter

De Toekomst van de Sport

We sporten allemaal bij onze club met veel plezier, er komen leden bij en er gaan leden weg. We zijn een gezonde vereniging met veel activiteiten, die we kunnen organiseren dankzij onze vrijwilligers. Maar wat brengt de toekomst ons? En dan heb ik het niet alleen over de Sportvisie in Soest, maar welke ontwikkelingen spelen er nog meer? En wat betekent dat voor ons als AV Pijnenburg?

Allereerst wordt er momenteel in hoog tempo een aantal bezuinigingsmaatregelen vanuit Den Haag uitgerold over het land. Taken van het Rijk worden overgeheveld naar de Gemeenten, denk daarbij aan onder meer de ouderen- en jeugdzorg. Gemeenten zoeken naar oplossingen, waarbij zij (sport-) verenigingen zien als maatschappelijke organisaties die hieraan een bijdrage kunnen leveren. Vorige week was ik bij zo'n bijeenkomst, dit keer georganiseerd door NOC/NSF, met als thema de Sportclub als maatschappelijk organisatie. Onderlegger was hoe clubs zich hierin beter kunnen manifesteren. Bedenk dat daarbij ook gelden uit de diverse taken beschikbaar zijn voor opleiding, aanpassing van faciliteiten etc.

Wat echter bleek in de discussie: sportclubs doen eigenlijk al heel veel, in het directe sportaanbod, maar ook in activiteiten daaromheen (denk bij ons bijvoorbeeld aan het organiseren van de schoolspordagen). Ook worden steeds meer accommodaties benut voor buitenschoolse opvang. Met andere woorden de faciliteiten worden niet alleen méér ingezet voor de beoefening

van een specifieke sport, maar ook voor andere maatschappelijke functies.

Aan de andere kant zien we ontwikkelingen bij onze doelgroep, de sporters. In de grote steden al nadrukkelijk en bij ons op beperkte schaal. De sporter wordt individueler, verwacht meer service en diensten van de club en wil makkelijk kunnen wisselen. Traint vaak met een specifiek doel, bijvoorbeeld het meedoen aan een loop en wil daarna gaan tennissen. Sportscholen spelen hier al op in met een faciliteit die bijna 24/7 open is en een scala aan sportmogelijkheden biedt. Veel sportscholen bieden ook al looptrainingen aan!

Waarom bovenstaande beschouwing? Het zijn ontwikkelingen waar we mee te maken krijgen. Ze gaan onze deur niet voorbij. Maar, de sportclubs bestaan bij de gratie van hun vrijwilligers. Mensen die menig vrij uur in hun club steken om daar samen met anderen voldoening uit te halen. In alle discussies wordt dat punt vaak vergeten, alles moet maar kunnen. Juist omdat dat vaak vergeten wordt in dit soort discussies, wil ik dit eens onder de aandacht brengen.

Deze ontwikkelingen vragen om extra - en vaak ook om een andere inzet van onze vrijwilligers. Daar zullen we de komende tijd eens met elkaar over na moeten denken: hoe gaan we deze uitdagingen invullen? Maar wel met oog voor onze vrijwilligers!

Een mooie zomer toegewenst!
Met sportieve groet,
Evert ten Kate

In Memoriam

Op zaterdag 29 maart jl. is onze **oud-voorzitter Gerard van Zanen** overleden op de leeftijd van bijna 65 jaar.

Gerard was voorzitter in de periode van 1991 – 1995 en heeft o.a. een belangrijke rol gespeeld in de totstandkoming van de huidige accommodatie van onze vereniging. Hij was betrokken bij de aankoop van de betreffende gronden door de gemeente Soest en de afspraken rond de realisatie van ons clubgebouw de Pijnenburgt.

Vele van onze (oud) leden zullen hem herinneren als een betrokken, professionele bestuurder die een belangrijke bijdrage leverde aan de ontwikkeling van de Atletiek Vereniging Pijnenburg. Zijn grote kracht lag in het snel structuur aanbrengen in zaken en door zijn beheerste wijze van optreden wist hij problemen en conflictsituaties snel op te lossen.

Wij gedenken hem met veel dank voor zijn inzet in deze belangrijke fase in de ontwikkeling van AV Pijnenburg. Zijn familie wensen wij veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.

Namens het Bestuur van Atletiekvereniging Pijnenburg
Adry de Klein, secretaris

Wij hebben een dankbetuiging van de familie Van Zanen ontvangen voor de condoléancebrief en de geplaatste advertentie in de Soester Courant.



Remi Valk AA

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

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST



I SEE SHARP AND CLEAR

hans nota optiek

van Weedestraat 87 . Soest . www.hansnotaoptiek.nl

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

STIJLSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

Bako
openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring



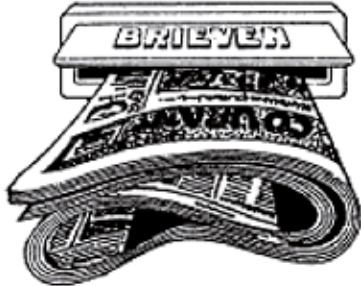
Industrieweg 16d Soest
Tel 035 - 60 196 89
www.bakoopenhaarden.nl

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

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN

WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE

SOESTER COURANT



*Iedere week
boordevol sportnieuws!*

INLICHTINGEN:

TELEFOON: 035-6014152

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

AVP Atleten actief op Nederlandse Studenten Kampioenschappen Indoor 1 maart 2014

Traditioneel is in de week na het NK atletiek indoor het Omnisport Centrum in Apeldoorn het domein voor de studerende atleten voor hun Nationaal Studenten Kampioenschap indoor.

Ook nu was Susanne van der Hoeven weer present. Zij verbeterde haar clubrecord van afgelopen week bij het hinkstapspringen op zijn Boebka's met 1 centimeter tot 10.74m. Goed voor de 3e plaats.

Ook de AVP-estafetteploeg, dit jaar nog genomineerd voor

Soester Sportploeg, liet zien goed te hebben overwinterd.

Zoëy Pothuma, Susanne van der Hoeven, Anke Suijkerbuijk en Nikki Klarenbeek werden na een spannende race keurig 4e op de 4 x 200m. Daarvóór hadden Nikki Klarenbeek (200m in 26.80sec.; 400m in 60.80sec.), Anke Suijkerbuijk (400m in 62.94sec.) en Zoëy Posthuma (60m in 8.94sec.) zich al "warmgelopen" op hun individuele wedstrijden. Jasper Smits liep een uitstekende 800m in 2.02.09 min.

Kees Suijkerbuijk



Zoëy Posthuma, Susanne van der Hoeven, Anke Suijkerbuijk en Nikki Klarenbeek

Trappenbergloop Huizen 2 maart 2014

Bij de Trappenbergloop tussen Huizen en Bussum was er winst voor Diederik van der Vliet, Ralp-Karsten van der Vliet en Jonna Bom in hun jeugdcross. Evi Bom mocht met haar 3e plaats ook het podium beklimmen.

Selina van der Vliet liep een knappe 40.49 min. op de lange cross over 10 km en hoefde alleen de regionale topper Mirjam Koersen voor te laten gaan.

Kees Suijkerbuijk

Jonna Bom
Jeugdboog 2.3 K, 1e plaats



Zilver voor Lotje Hakker en Rahel Bellinga 9 maart

Met de voorjaarsmarathons in aankomst staan de voorjaarsklassiekers voor de halve marathons op het programma. Een van de best bezette hiervan is de City Pier City run (CPC) in Den Haag met alweer de 40-ste editie.

Mooi weer voor de strandgangers in het nabijgelegen Scheveningen maar iets minder voor de atleten die nog niet gewend zijn aan de fraaie temperaturen.

Rahel Bellinga liet zien dat ze wel gewend is aan het mooie weer. Met een mooie tijd van 1.27.37 uur kwam ze na een vlakke race maar een halve minuut te kort voor de winst bij

de Masters 45+. Ook Lotje Hakker (Masters 65+) mocht als tweede het podium op na 1.56.00 uur.

Gerrie den Oude deed met haar 3e plaats bij de Masters 60+ (1.46.03 uur.) hier nauwelijks voor onder.

Uitslagen halve marathon

Rahel Bellinga 1:27:37, Vincent van Leent 1:30:25, Titus Blom 1:36:28, Stef Rasch 1:36:09, Theo van de Beek 1:39:36, Nienke Wolfs-Hoeksema 1:44:11, Gerrie den Oude 1:46:03, Lotje Hakker 1:56:00

Kees Suijkerbuijk

Pijnenburg-jeugd massaal naar Amersfoort 29 maart

Zaterdag startte het zomerseizoen voor de junioren en pupillen van Pijnenburg. Maar liefst 95 leden namen deel aan de trainingsspakkenwedstrijd van Altis-Amersfoort.

Naast de grote deelname werden er ook vele successen door de Pijnenburgers behaald. Zo werd het eerste clubrecord verbeterd. Nikki Klarenbeek won het speerwerpen met de clubrecord-afstand van 39.63 m. Hilde Luytjes en Jaimy Schenderling wonnen het speerwerpen bij resp. M.B. met 34.58 m. en bij M.C. met 27.97 m.

Twee mooie prestaties bij het hoogspringen. Nikki Klarenbeek kwam over een hoogte van 1.60 m. en Wouke van 't Klooster bedwong de 1.55 m.

Een mooie overwinning boekte Reinder Boekhoff op de 800 m. In een solrace liep hij 2.06.95 min., terwijl op de sprintafstand (100 m.) Robin Abrahamse de snelste was met 12.52 sec.

Drie overwinningen werden er behaald bij het kogelstoten voor de jongens junioren: alle drie kwamen zij boven de 10 m. grens uit. Menno Blom won bij de jongens A met 10.62m., Thijs Kohlmann (jongens jun C-2) met 10.12 m. en Rik Barlo (jongens jun. C-1) met 10.02 m.

Ook bij de meerkampen voor de jongste junioren viel Pijnenburg in de prijzen: Nielle Saly werd tweede bij de meisjes en Mathijs van Wessel won bij de jongens.

Richard van Egdom



Wouke van 't Klooster overwon 1.55 m.

Selina van der Vliet zegeviert in 10 km Halsteren 6 april

Bij de 10km in het West-Brabantse Halsteren liet Selina van der Vliet zien dat ze in vorm is voor de komende marathon in Enschede. Haar 40.29 min. was goed voor de winst bij de V40+ en 2e plaats overall.

Dichter bij huis deed Timo van Beek mee aan de 10 km. Spieren voor Spieren City Run in Hilversum. Met 32.59 min. bleef hij net onder zijn gedroomde 33-min. grens.

Uitslagen Spieren voor spieren City run Hilversum

Timo van Beek 32.59; Vincent Hofmann 37.01; Theo van de Beek 41.32; John van Dongen 45.48; Edgar Cukier 48.49

Kees Suijkerbuijk

Prima start baanseizoen Soester atleten 8 april

Traditioneel start het baanseizoen met de Amersfoortse baancompetitie. Vijf dinsdagen; om de 14 dagen; 120 atleten; over afstanden van 800m tot 5000m. Op dinsdag 8 april konden de AV Pijnenburg atleten op de 3000m laten zien of ze goed hadden overwinterd. En met succes.

Zowel neo-senior Matthijs van Goor (9.38.2min.) als de masters Richard Voorinhtolt (10.56.3) en Martin Stolk (10.57.2) waren sneller dan ooit.

Ook de snelste AVP-master Jos Bloem tikte met 10.30.2 zijn PR bijna aan, maar zal volgende keer toch bijna 1 seconde sneller

moeten lopen voor hij zijn recordboekje moet redigeren.

Bij de V55+ deed Petra Martens met haar 12.18.5 goede zaken voor het eindklassement, evenals senior Jeroen Verboom die een sterke 9.23.6 neerzette.

Uitslagen

Jeroen Verboom 9:23.6; Matthijs van Goor 9:38.2; Jos Bloem 10:30.2; Richard Voorinhtolt 10:56.3; Martin Stolk 10:57.2; Titus Blom 11:21.0; Bas de Bruin 11:28.8; Marcel van der Kuil 11:49.7; Petra Martens 12:18.5; John van Dongen 12:28.0; Dirk den Oude 12:45.8; Gerrie den Oude 13:21.8

Kees Suijkerbuijk

Winst Lotje Hakker Utrechtse Zomeravondcup 15 april

In de eerste van de vier wedstrijden van de Utrechtse Zomeravondcup ging Lotje Hakker met de bloemen naar huis bij de V60+. In 52.20min. voltooide ze haar 10km over de lommerrijke lanen rondom fort Rhijnauwen.

Met een 4e plaats bij de M50+ kon Aaldrik Tiktak zonder bloemen maar tevreden naar huis met zijn tijd van 40.01 waarmee hij in de sprint zijn jongere collega's Richard Voorinhtolt (40.05)

en Martin Stolk (40.09) net voorbleef. Dirk den Oude (M60+) en Esther van de Grift (V45+) liepen met een 4e plaats ook het podium net mis..

Senior Arnout Salomé (35.14) en M45+ Jos Bloem (38.55) werden beide 6 en kunnen omhoog kijken voor het totaalklassement.

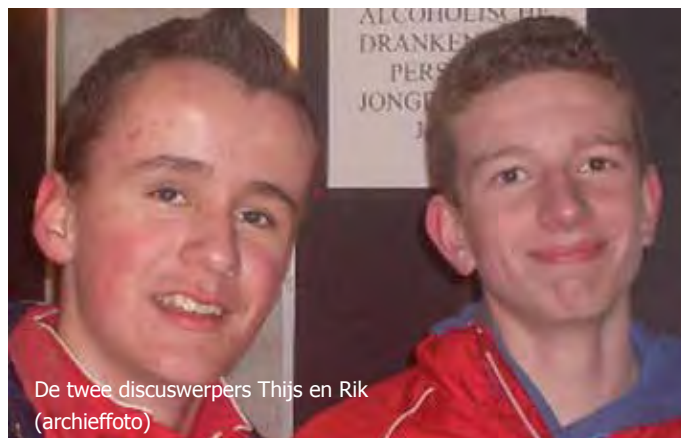
Kees Suijkerbuijk

Flitsende start van baanseizoen 2014 26 maart

Woensdagavond werd op onze baan een onderlinge testwedstrijd gehouden tussen de werpteam van Altis/Triathlon en Pijnenburg. Op het programma stond voor het eerst de Pijnenburg-combi.

De atleten moesten na discuswerpen en kogelstoten een 800 m. lopen. De startvolgorde werd bepaald door het aantal geworpen meters bijkogel en discus. Degene met de meeste meters startte het eerste. Elke meter minder was 1 seconde later starten. De diverse winnaars: M.C.: Sanne van de Brink (Athlos-Harderwijk), M.D.: Sophie Praas (Triathlon-Amersfoort), J.D.: Lars Hoogendoorn (Altis-Amersfoort) en J.C.: Thijs Kohlmann (Pijnenburg).

Vooral bij het discuswerpen werd goed gepresteerd. Thijs Kohlmann kwam tot 39.81m. (verder dan het clubrecord, maar omdat het geen officiële wedstrijd was, kan dit niet erkend worden) en Rik Barlo tot 33.96 m.



De twee discuswerpers Thijs en Rik (archieffoto)

Richard van Egdom

Selina van der Vliet onder de 3 uur in Enschede 27 april

Na vorig jaar de gedroomde 3-uur grens net niet te hebben gehaald, stond AV Pijnenburg-atlete Selina van der Vliet de jaar extra gemotiveerd aan de start bij de Marathon van Enschede. Ditmaal startend vanuit de VIP-tent vanwege haar 2e plaats van vorig jaar.

Daar stond ze bij de start dan toch nog even droog, want vrijwel de gehele marathon was het regen, regen en nog eens regen.

Na de eerste halve marathon in 1.29.25 uur had ze nog genoeg kracht om aan het eind iets te versnellen tot een eindtijd van 2.58.31 uur. Ruim onder de magische 3 uur, en dik 3 min. onder haar PR. Blijft over het 23 jaar oude clubrecord van Henny Pot van 2.58.13 uur dat met 18 seconden werd gemist. Volgend jaar maar weer?

Bij de M50+ was John van Dongen ook goed op dreef. Ondanks

een moeizame laatste 5 kilometer kwam hij tevreden over de finish met 3.41.28 uur.

Amersfoortse baancompetitie

Richard Voorintholt en Titus Blom hielden het korter bij huis, ook qua afstand. Bij de Amersfoortse baancompetitie liepen ze beide met 18.46 en 18.54 min een dik PR.

Kees Suijkerbuijk

Ondanks regen snelle tijden voor Pijnenburgers 27 april 2014



Bij de tweede wedstrijd van het Gooi en Eemland-circuit werden snelle tijden gerealiseerd door de leden van Pijnenburg.

Ondanks de regen werd op de sprint goed gelopen door Menno Blom (A jun.) 100 m. 11.68 sec. en 200 m. 23.87 sec, Robin Abrahamse (B jun) 100 m. 12.52 sec. en 200 m. 24.96 sec., Wouter Hilhorst (B jun) 100 m. 12.91 sec. en Nienke Blom (B jun.) 100 m. 13.86 sec.

Op hun eerste 800 m. van het seizoen liepen Vincent Hofmann (sen.) 2.01.10 min en B jun. Reinder Boekhoff 2.07.66 min. Timo van Beek won de 3 km. in 9.07.69 min., terwijl master 45 Titus Blom hierbij 11.08.94 min op de klokken zette.

Een mooi come-back was er voor Wik Breure met een discusworp van 33.68 m.

Richard van Egdom

Nacht van Groningen 29 mei

Hemelvaartsdag, 29 mei, liepen Stef en Rens Ploeg de 5 km tijdens "de nacht van Groningen". Ze werden uiteindelijk 35ste en 36ste bij de mannen (derde en vierde jongen) in een tijd van 22.02 minuten.

Edwine van Ammers



Twée clubrecords voor Nikki Klarenbeek 18 mei



Als kwalificatie voor het NK-meerkamp op 8/9 juni in Apeldoorn was Nikki Klarenbeek actief bij de 7-kamp in Tilburg. En geholpen door het mooie weer met succes.

Met 3 PR's op de 100 m horden 15.93, kogelstoten 10.98m en op de 200m 26.68, en gedegen prestaties op de overige onderdelen: hoogspringen (1.56m), verspringen (4.95m), speerwerpen (39.34m) en de afsluitende 800m (2.28.10), kwam ze tot het fantastische puntentotaal van 4661 punten. Een verbetering van ruim 700 punten van het clubrecord van Joëlle de Goede uit 2005.

Een mooie generale repetitie voor het NK volgende maand.

Kees Suijkerbuijk

Senioren starten competitie in Den Helder 4 mei 2014

Zondag mochten de senioren competitieploegen van Pijnenburg naar Den Helder. De damesploeg behaalde een derde plaats terwijl de heren achtste werden. Bij de heren waren het vooral de springers die veel punten behaalden.

Menno Blom kwam in de verspringbak tot een beste prestatie van 6.16 m. terwijl Rene Camper bij het hink-stap-springen tot 11.36 m kwam. Ook op de loopnummers werden snelle tijden gelopen door Vincent Hofmann, 800 m. in 2.02.1 min. en Rik Goethals op de 5 km in 16.22.52 min. Kevin Land begon zijn

seizoen met een 42.65 m. met de speer. Reinder Boekhoff debuteerde verdienstelijk op de 400 m. met een tijd van 55.75 sec.

Bij de dames was het Roos Majoor die de enige overwinning voor Pijnenburg in Den Helder behaalde. Zij werd eerste bij het discuswerpen met 30.63 m. In de kogelring behaalde Susanne van de Hoeve een 9.16 m. met de 4 kg-kogel.

Richard van Egdom



Winst voor Jan van der Lee bij rentree 6 mei 2014

Bij de Zomeravondcup in Utrecht maakte AV Pijnenburg-atleet Jan van der Lee zijn comeback op de 10km.

En met veel succes. Met zijn 43.02min. was de 62 jarige atleet de snelste in zijn leeftijdscategorie en was hij sneller dan ooit een Soester 60-plusser was geweest.

Zijn directe concurrent Dirk den Oude liet zien dat zijn conditie gestaag beter wordt, maar moest met 45.16min. toch een flink gat toestaan.

Ook bij de V60+ pakte AV Pijnenburg in de persoon van

Gerrie den Oude de winst in 46.32min.

Net naast het podium maar tevreden met zijn 41.35min. pakte Wer van de Beek een fraaie 4e plaats bij de M55+, kort achter M45+ Jos Bloem die met 39.18min. als enige Pijnenburg-atleet onder de 40-minuten grens dook.

Kees Suijkerbuijk

Natte start van C/D junioren-competitie 10 mei

Maar liefst 8 C/D juniorenploegen van Pijnenburg hadden hun competitiestart zaterdag in Uithoorn. Na een mooie seizoenstart in april met veel mooi weer was het nu een trieste dag, waarin het de gehele wedstrijd regende. Als zo vaak willen we in de Stretcher de uitschieters vermelden, maar door het slechte weer waren alle Pijnenburg-atleten/atletes "toppers". Maar ook het team van ouders/juryleden en trainers hebben deze natte zaterdag goed hun best gedaan.

Het grote pluspunt-2 party-tenten van Pijnenburg zorgden dat de atleten een beetje konden schuilen tussen de wedstrijden.

Richard van Egdom



KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij



Computeraccessories



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

Onmisbaar in elk kantoor

www.kantooexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24
3762 ER Soest

T 035 - 588 9020

KantoorExpert Katwijk
Scheepmakerstraat 63
2222 AB Katwijk

T 071 - 408 0800

KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordelinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht

T 078 - 684 0066

slagerij van asch

party- en cateringservice



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

Complete verzorging van o.a.

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



Jacco de Bruin

UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

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

Twée podiumplekken bij de Dorpsloop Hoogland 14 mei

Afgelopen woensdag stond de altijd gezellige Dorpsloop Hoogland op het programma. De AV Pijnenburg-atleten Timo, Rik en Jeroen wilden zich nog een keer testen voor de Eemmeerloop. Met hun trainingspartners Camiel en Stefan was er op voorhand duidelijkheid over de tactiek: een behouden start. Helaas dachten andere atleten daar heel anders over en werd het alsnog een snelle wedstrijd. Alle Pijnenburg-atleten hadden een doorkomsttijd op de 5km onder de 16:30min.

In de derde ronde (6 rondes van ong. 1100m) versnelde de

latere winnaar. Rik volgde op 4sec. van de winnaar, en vlak daarachter finishte Timo als derde. Jeroen finishte op een keurige achtste plek. Een mooie generale voor de Eemmeerloop!

Uitslag 6,4km

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Paul Verkley 20:27min. | 8. Jeroen Verboom 21:27min. |
| 2. Rik Goethals 20:31min. | |
| 3. Timo Verbeek 20:42min. | |
| 4. Camiel Kruiswijk 20:58min. | |
| 5. Stefan Leeftang 21:13min. | |

Rik Goethals



C-lopers in actie bij Eemmeerloop 2014 17 mei

Een impressie van een bezoek aan dit sportieve en gezellige loopevenement

De C-lopers zijn dit sportjaar goed bezig. Elke loper loopt op zijn/haar eigen niveau en loopt tijdens het trainingsprogramma in de eigen zone. En C-lopers nemen regelmatig deel aan een zelf gekozen wedstrijd. Dit kan variëren van de 5 miles van Zwolle tot de marathon van Rotterdam. Het doel van de C-lopers is dat ze aan het eind van seizoen in staat zijn om een mooie (op eigen niveau) 15 km te kunnen lopen. Voor elk doel boven de 15 km moeten de lopers individueel of met loopmaten trainen. De afgelopen periode verloopt dit goed. Zo af en toe wordt er ook gezamenlijk een wedstrijd gelopen. En daarin mag de gezellige sportieve Eemmeerloop niet ontbreken.

Op zaterdag 17 mei werd om 11.00 uur het startshot in Spakenburg gelost voor de 50 km Eemmeerloop. Van de C-groepen stonden er 4 estafetteteams (met 5 lopers 50 km lopen) en 1 duo team (elk 25 km) aan de start.

Zelf had ik eerst training gegeven aan de FitStart en ben na de training op mijn mountainbike richting het parcours gefietst. Op de Wakkere Dijk kom ik de eerste lopers van de wedstrijd tegen. Wat een snelheid en het lijkt alsof het allemaal met gemak gaat. Ik fiets door en beland op een onverhard pad nabij Blaricum. De lopers hebben er dan ongeveer 30 km opzitten. Ik zet mijn fiets aan de kant van de weg. Fototoestel in de aanslag en leuke kiekjes maken. Als eerste komt de groep "Pijnenburg ex D toppers" langs met Erik Oudshoorn(L) als loper en Rien Florijn (F) als fietser. Met gepaste afstand komen Dirk den Broeder (L) en Wouter de Blocq van Scheltinga (F) van het team Ceditawiwo in een mooie stijl langs. Het duo team van Vincent van Leent (L) en Arjen Schutte (F) komen langs. Vincent loopt met gemak en kiest ervoor om na de marathon van Rotterdam niet alles uit de kast te halen. Een heel verstandige keuze.

Het Suuuper Eemmeerteam 2 (de naam van dit team had ook kunnen zijn: "MetwelkshirkomenwijnSpakenburgoverdefinish", want dit had volgens goed ingelichte bron veel voeten in aarde) met Nelleke van den Berg (L) en Frans Witteveen (F) onder begeleiding van teamcaptain Hans Faddegong komen als 4e team van de C-lopers langs. Nog even wachten en dan komt al vlot het team C1 Grootveld met als loper en de naamgever van het team Jeroen Grootveld langs. Hij wordt begeleid door Richard Mosterd op de fiets.

Daarna fiets ik via het parcours richting Bunschoten-Spakenburg en maakt een "tussenstop" bij elk C team dat ik tegen kom. Even horen hoe het is gegaan en hoe het nu gaat. Even daar waar nodig motiveren en stimuleren en op naar het volgende C-team. Vlak voor de burg bij Eembrugge kom ik Dirk en Wouter weer achterop. Dirk heeft het beste al gegeven en verlangt naar het wisselpunt. Onder aanmoediging van Wouter en mij is Dirk blij de brug bij Eembrugge te zijn. Evert ten Kate van het team "Pijnenburg ex D toppers" is inmiddels al 3 minuten onderweg op naar de finish in Spakenburg. Maar het gaat nog spannend worden tussen de Pijnenburg ex D-toppers en het team Ceditawiwo. Met Wiebke den Broeder on the run bij Ceditawiwo is het voor Evert ten Kate ondanks zijn gemiddelde snelheid sneller dan 12 km per uur niet mogelijk om stand te houden. Ceditawiwo eindigt als eerste in Spakenburg. Niet dat dit heel belangrijk is, maar bij een estafetteloop is het altijd leuk als er spanning in de wedstrijd zit.

Alle teams ontvang ik bij de finish. Even een foto en dan op naar het zonnige terras. Dat hebben de Eemmeerlopers zeker verdiend. Wat een geweldige dag onder geweldig mooie omstandigheden. De foto's op de volgende pagina geven hopelijk een mooie indruk van de Eemmeerloop.

Uitslag Eemmeerloop 50 km c-groepen

Ceditawiwo in 4.00.21:

Pijnenburg ex d toppers in 4.01.36

Pijnburg Arjen Vincent in 4.09.57 (DUO)

Suuuper Eemmeerteam 2 in 4.29.35

C1 Grootveld in 4.30.05

Sta jij volgend jaar ook aan de start bij de Eemmeerloop?
Een dag vol gezelligheid en sportiviteit.

Ik heb genoten van de beleving van de C-lopers en de mooie zonnige dag.

Jur Elzinga

Coördinator C123 groepen AV Pijnenburg



Boven: Eemmeerloop

Onder: Clubkampioenschap Cross - foto's Jade Hillhorst



Open Soester Kampioenschap Blauwe Palen 14 mei 2014

Voor het 1e Lustrum van het Open Soester Kampioenschap Blauwe Palen stonden 137 deelnemers te trappelen voor hun rondje van ruim 4 km rondom de Soester Lange Duinen. Hier geen vergezichten of lange saaie stukken. Elke paar honderd meter wisseling van parkoers. Dan weer mul zand, dan weer wat heuvels, hè gelukkig een stukje mooi glooiend bospad afgesloten met weer een heuvel of los zand. Kortom vervelen is geen optie.

Het weer was ideaal. Na dagen van regen die het losse, mulle zand omtoverde in rul zand (klinkt gelijk minder erg) met op de wedstrijdavond windstil weer en zon.

De laatste plassen simpel ontwijkend was winnaar Arnout Salome dik 20 sec. sneller dan zijn eigen tijd van vorig jaar en blijf hij maar 11 sec. verwijderd van het parkoersrecord. Arnout moest ook wel alles geven want Jasper Smits kwam 4 seconden later al over de finish. Na deze 2 atleten van AV Pijnenburg liet Patrick van Duuren van SO Soest zien dat voetballers ook over een meer dan redelijke conditie beschikken.

Bij de dames haalde veterane Janet Wetser aan het eind van de race de jeugdlete Sandra van de Grift in om met 18.45min. tegen 18.47min. de eindsprint te beslissen. Laura van Leeuwen was dolblij met haar derde prijs in 19.36min.

Bij de ludiekst verklede blauwe deelnemers wist Marianne Janssen de jury het meest te charmeren. Daarmee verdrong ze oud-winnaar Jurgen Elzinga naar de derde plaats. De derde plaats werd toebedeeld aan de bedenker en organisator Kees Suijkerbuijk.

Jongste deelnemer Elize van Beuningen (11 jaar) kwam met haar 22.21min. goed voor de dag.

Kees Suijkerbuijk

Uitslagen

Heren: 1. Arnout Salome 14.52min.
2. Jasper Smits 14.56min.
3. Patrick van Duuren 15.57min.

Dames: 1. Janet Wetser 18.45min.
2. Sandra van de Grift 18.47min.
3. Laura van Leeuwen 19.36min.

Ludiek: 1. Marianne Janssen
2. Jur Elzinga
3. Kees Suijkerbuijk

Jongste Deelnemer: Elize van Beuningen

Snelste jongeren: 1. Luc van Wessel
2. Lucas Stolk
3. Chris Bontan



podium dames



podium jeugd



podium heren



podium ludiek

Vier podium plaatsen bij Nederlandse Studenten Kampioenschappen 28 en 29 mei

Voor alle atleten onder studierend Nederland 'The Place To Be': Het Nederlands Studenten Kampioenschap 'Baan' in het Olympisch Stadion te Amsterdam. De atletiekbaan waar al veel historische duels zijn gestreden was nu twee dagen het domein voor de felbegeerde nationale titels. Vijf Soester atleten gingen er vol voor, wat resulteerde in vier podiumplaatsen.

Susanne van der Hoeven en Nikki Klarenbeek mochten beiden twee keer het podium op. Susanne eerst voor het zilver bij de HinkStapSprong waar ze met haar 10.89m. maar 21cm. tekort

kwam voor het goud. Daarna haalde ze met speer uit tot de bronzen afstand van 38.24m.

Nikki Klarenbeek haalde twee keer brons op zowel de 400m. mét horden(65.15) als op de 400m. zonder horden (60.07m., PR). Anke Suijkerbuijk werd op de 400m zesde met 63.17 sec. nadat ze in haar serie haar PR had verbeterd tot 61.17 sec. Op de 800m won Anke Suijkerbuijk haar serie in 2.28.57 wat haar in totaal de vierde plaats opleverde. Bij het mannen werd Jasper Smits vijfde op de 800m in 2.02.49 en liep Matthijs van Goor een keurige 4.23min. op de 1500m.

Kees Suijkerbuijk

Mila-atleten presteren goed tijdens Utrackmeeting! 30 mei

Tijdens de Utrackmeeting hebben de Mila-atleten van trainer Ben Kersbergen goed gepresteerd!

Op de 3000m gingen Rik en Timo proberen om samen onder 9 minuten grens te duiken. Beide heren hadden zich ingeschreven op een tijd van 8.55min, waarmee ze in de eerste serie van start mochten gaan. Waar Timo zich bij de start meteen goed voorin kon positioneren had Rik wat moeite om zich een weg te banen door het volle deelnemersveld. Na enkele rondes ontstond er een langgerekt lint van lopers, de onderlinge afstand tussen Timo en Rik bleef ongeveer 2 á 3 seconden. Beide heren liepen continue rondjes 72 sec (3min/km). In de laatste kilometer ging het tempo flink omhoog en kwam Rik door een versnelling weer dicht bij Timo, die op zijn beurt in de laatste 300m nog enkele tegenstanders kon inhalen. Uiteindelijk finishte Timo in een tijd van 8.53,80 en kwam Rik vlak daarna over de streep in een tijd van 8.55,96, tweemaal een dik PR! (Resp. 9:07min en 9:21min)

Naast deze 2 toptijden hebben ook andere atleten uit de groep van Ben laten zien dat ook hun vorm groeiende is. Matthijs, Vincent en Reinder gingen op de 800m van start. Vincent, net terugkomend van een blessure, liet met zijn tijd van 2:00,41min. zien dat zijn vorm groeiende is. En dat een tijd onder de 2 min. er weer aankomt.

Met een tijd van 2:07min. verbeterde Matthijs zijn PR met ruim 5 sec! De 2:08 min. van Reinder was voor zijn doen een wat teleurstellende tijd.... Voor Reinder geldt (sinds kort aangesloten bij de Mila-groep van Ben), dat de aansluiting bij de Mila-groep van Ben binnenkort zijn vruchten af gaat werpen.

De laatste Mila-atleet die bij de Utrackmeeting aan de start verscheen, was Arnout op de 1500m.

Voor hem was het een test in zijn voorbereiding voor het NK Masters. Met een tijd van 4:20 min. zette hij zijn beste seizoenprestatie neer! Een prima generale met het oog op het NK Masters, waar hij voor de medailles hoopt te lopen!

Rick Goethals

Wat is jouw trainingsdoel voor het volgend seizoen!

Zomervakantie... tijd om te denken waarvoor je het volgende seizoen traint

Het einde van het seizoen is in zicht, het is heerlijk lopen, powerwalken en nordicwalken in dit mooie voorjaar en de trainingsgroepen zijn heerlijk "op stoom". Nu al nadenken over hoe en wat in het volgend seizoen, lijkt bijna te ver weg.

Trainers

Toch zijn sommige trainers al gestart met de evaluaties met de loopgroepen, en als trainerscommissie zijn we samen met de trainers van de loopgroepen A, B en C aan de slag om de "bezetting van de looptrainers" voor het volgende seizoen voor elkaar te krijgen. Samen kijken we naar de mogelijkheden om training te geven en proberen we vooruit te blikken naar 'wie wat waar' zal lopen in seizoen 2014-2015.

Meestal zijn er geen aardverschuivingen wat betreft de bezetting van trainers. Veel trainers geven met al hun enthousiasme en inzet training aan de groep zoals ze dat in de voorgaande

jaren ook hebben gedaan. Wel zien we dat er steeds meer "parttime of projectmatig" wordt gewerkt door trainers en zijn er trainersduo's of trainerteams verantwoordelijk voor de trainingen van één of meerdere groepen. Enkele trainers zijn 'in' voor een nieuwe uitdaging.

Lopers

De meeste lopers kiezen ervoor om in dezelfde groep te blijven lopen. Als recreant train je meestal twee keer per week met dezelfde groep A-, B-, of C-lopers, de groep past bij het niveau waarop je loopt, de lopers zijn jouw maatjes en de groep is het hechte team waarmee je sport. Dit is heel belangrijk bij onze vereniging: "lopen doe je voor je plezier met de mensen die je leuk vindt!"

De indeling van A-, B- en C-groepen helpt je als loper te trainen

op het niveau dat bij je past. De indeling is niet gekozen op snelheid maar op het kunnen lopen van een afstand in kilometers aan het einde van een seizoen. Belangrijk is om met plezier in een groep te werken aan kracht en uithoudingsvermogen en deze te behouden en of te verbeteren. In het trainingsprogramma wordt in verschillende fases getraind naar het doel. De trainers werken met programma's die geschikt zijn voor de groep en deze programma's kunnen tussentijds zo nodig worden aangepast. Iedere groep bestaat uit lopers met verschillende loopsnelheden, en in het algemeen loopt de snelheid van

lopers op van A naar B naar C-niveau. Maar bij het dóórstromen van de ene naar de andere groep is snelheid niet van doorslaggevend belang. Het belangrijkste is blessurevrij te trainen naar jouw individuele doel.

De opbouw van de trainingen is voor alle groepen gelijk en bestaat uit:

- rustig inlopen – losmaakoefeningen - kracht- en techniekoefeningen – loop-kern van de training - uitlopen - losmaak en rekoefeningen('cooling down')

A-groep	B-Groep	C-groep
Doel: het kunnen lopen van een 5 km op eigen niveau	Doel: het kunnen lopen van een 10 km op eigen niveau	Doel: het kunnen lopen van een 15 km op eigen niveau

Wanneer lopers voor langere afstanden trainen dan de doelen van hun groepsniveau aangeven, doen ze dit op eigen initiatief en kan de trainer adviseren (en eventueel extra begeleiden) bij deze trainingen.

Advies aan de lopers: "denk na waarvoor je wilt trainen in het volgende seizoen"

Wil je gewoon lekker fit blijven? Wil je een loopje van een paar kilometer meer gaan doen? Wil je sneller gaan lopen? Wil je een stapje terug? Wil je terugkomen na een blessure of ander ongemak? Wil je....

Probeer voor jezelf goed in te schatten wat voor jou realistisch

is qua tijd, aantal trainingen, qua blessuregevoeligheid, en denk na wat je wilt bereiken en waarvoor je wilt gaan.

Je trainer kan je helpen bij je keuze! Hij of zij weet hoe je loopt en wat je wel of niet aankan. Misschien kan de trainer je ook wel over dat drempeltje helpen om een stap te wagen: schroom niet om over te stappen naar een andere groep, ga het gewoon eens proberen!!!

Natuurlijk is jouw groep de leukste groep..... Gek hè, dit zegt iedere groep bij AVP van zichzelf: Durf jij het tegendeel te bewijzen?!

Namens de TC, Marlon van Zal

Opkikkeren door kilometers vreten

Drie Pijnenburg powerwalkers, **Marlous Phielix**, **Antoinette Temmink** en **Marjan Boerman (MAM)**, gaan de Vierdaagse van Nijmegen lopen: vier dagen 30 km per dag (60+)! Zij bereiden zich hierop voor door, naast de reguliere powerwalktrainingen, bijna wekelijks een wandeltocht ergens in Nederlands mooiste natuurgebieden te lopen zoals Apeldoorn, Egmond aan Zee, Geldermalsen, De Biesbos, en bijvoorbeeld de fjoertoer op Terschelling. Regelmatig lopen een aantal collega powerwalkers mee, die het leuk vinden een extra uitdaging aan te gaan maar de vierdaagse een brug te ver vinden. Begin mei heeft MAM er al ruim 200 km op zitten en gaat het lopen steeds soepeler. MAM heeft nog een flink aantal tochten te gaan voordat zij aan hete "echte" werk beginnen: de Nijmeegse vierdaagse!

Opkikkeren?

Marlous, Marjan en Antoinet lopen niet alleen voor zichzelf en mede-powerwalkers, maar hebben ook nog een ander doel voor



ogen. Marjan is al jaren vrijwilligster bij de Stichting Opkikker. Daarvoor zet zij zich belangeloos minimaal één dag per week in. Deze Stichting verzorgt zogenaamde Opkikkerdagen voor gezinnen met een langdurig ziek kind. Een opkikkerdag is een leuke ontspannen dag voor het hele gezin: even de ziekte vergeten! Wil je weten wat deze stichting allemaal doet, kijk dan op: www.opkikker.nl.

Doe mee!

Wil je ook een steentje bijdragen zodat Marjan en de Stichting nog veel opkikkerdagen kunnen organiseren, ga dan naar: www.devierdaagsesponsorloop.nl -> lijst sponsorlopers -> zoek goed doel Opkikker en doneer een (kleine) bijdrage.

Leuk om te weten

Opkikker werkt bijna alleen maar met vrijwilligers! Dat betekent dat 100% van de sponsorgelden naar het goede doel gaat en er niets aan de strijkstok blijft hangen.

Ria Konter



Kennismakingspel juniorenkamp



Juniorenkamp

In het weekend van 5 en 6 april was het wederom tijd voor het AVP junioren kamp. Met ongeveer 50 junioren vertrokken we vrijdagmiddag om 17 uur richting Werkhoven, alwaar een gloednieuwe groepsaccommodatie op een boeren erf ons op stond te wachten.

Na het inruimen van de kamers en het verkennen van het terrein was het hoog tijd om te beginnen met de eerste spellen. Zoals het hoort werd er begonnen met een kennismakingsspel. Dit in de teams waarin de rest van het kamp gestreden zou worden. Acht teams van zes personen, elk met de naam van een land. Na het WC-papierspel en een potje levend Wie Ben Ik was het ijs in de groepen wel gebroken.

Vervolgens was het tijd om te testen hoe goed de teamleden elkaar hadden leren kennen. De teamleden moesten zich zonder te praten ordenen op bijvoorbeeld oplopende schoenmaat. Na een aantal verschillende opdrachten, waarbij ook het technisch inzicht getest werd bij het bouwen van een zo hoog mogelijke toren van spaghetti en spekjes, was er een momentje van rust in het programma.

Dit moment van rust werd opgevolgd door de alom beruchte dropping. De oudste groep junioren hadden met 15km een flinke wandeling voor de boeg. Gelukkig vonden ze onderweg een plek waar goed uitgerust kon worden.

In de paar uur die de vrijdagnacht nog duurde was er zowaar wat tijd om te slapen. Maar niet lang, want om half 8 begon de megafoon alweer te loeien om de kinderen wakker te maken voor een ouderwets toernooi hordenhandbal. Dit uitermate spannende toernooi werd gevolgd door een moment van verwening voor de innerlijke mens: het ontbijt.

Met het ontbijt nog maar net achter de kiezen startte reeds het volgende toernooi, de boeren- spelen, waarin de junioren in teamverband spellen speelden als: kopspijkers, het letterpak-

kenspel, volleyskippen, gewichthouden, de hindernisestafette, de terracedance en lintjepik. Gelukkig werd deze ochtend vol energerende toernooien afgesloten met een heerlijke lunch.

Na de lunch vertrokken de teams, gewapend met een bijzondere routebeschrijving, richting het pittoreske Werkhoven. Onderweg en in Werkhoven was het zaak meerdere opdrachten uit te voeren. Zo moesten gefotografeerde locaties teruggevonden worden, een moderne versie van Romeo en Julia opgevoerd worden, raadsels opgelost worden en een aantal vragen over de geschiedenis van Werkhoven beantwoord worden.

Eenmaal teruggekeerd in het kamphuis werd de zaterdagmiddag afgesloten met een gezonde salade en een bord patat van de plaatselijke snackbar. De zaterdagavond bood ruimte voor het intellectuele deel van het kamp. Dit werd gerealiseerd door middel van drie quiz-onderdelen. Hierbij streden telkens verschillende leden uit de teams tegen elkaar. Er werd begonnen met een deel algemene kennis, waarna een deel over atletiek vanzelfsprekend niet kon ontbreken. Het laatste deel bestond uit het raden van titels bij muziekfragmenten. Afsluitend was er zaterdagavond voor de liefhebbers een kampvuur.

Zoals altijd stond de zondag in het teken van het opruimen en ontspannen. Na het grondig schoonmaken van de kamers, waarin na slechts twee dagen tijd verbazingwekkend veel rommel lag, vertrok de hele groep richting zwembad De Wetering in Houten. Twee uur lang ronddobberen bleek precies genoeg te zijn om heerlijk bezig te zijn terug te keren naar het kamphuis. Aldaar resteerde enkel nog de prijsuitreiking en het wachten op de rit naar huis.

Wij als kampleiding: Marco Jansen, Bas Land, Kevin Land en Anke Suijkerbuijk, hopen dat de junioren ervan genoten hebben! Wij hebben het kamp in ieder geval weer met veel plezier georganiseerd!

Marco Jansen

FitStarters blijven lopen bij AV Pijnenburg



Een deel van de fitStarters in actie tijdens de 20e training

Het FitStart-programma hardlopen bestond dit jaar uit de onderdelen 'hardlopen rustige opbouw' en 'hardlopen normale opbouw'. Bij het hardlopen is opgedeeld in 2 varianten om beginnende loper op zijn/haar eigen niveau te leren hardlopen. Dit met als doel om plezier in het lopen te krijgen en na 21 lessen verder te gaan met hardlopen. Aan het eind van de FitStart zijn de hardlopers, afhankelijk van hun mogelijkheden, in staat om 10 tot 20 minuten ontspannen te kunnen hardlopen. Er is met een uitgebalanceerd trainingsprogramma gewerkt.

Doelen gehaald?

Op 3 juni was de laatste training. De deelnemers aan de FitStart waren enthousiast en hebben over het algemeen hun doelen bereikt. Het is geweldig te zien dat de deelnemers van de FitStart gedurende het hele traject zich hebben ontwikkeld van startende hardlopers tot FitStarters die meer weten over onze sport en plezier ervaren aan het hardlopen. De meeste hardlopers hebben zichzelf overtroffen in de laatste training. Op een ontspannen wijze liepen de meeste fitstarters maar liefst 12 tot 20 minuten achter elkaar. Dit alles op een verantwoorde manier. Voor iedereen op zijn eigen niveau een echte

topprestatie!

26 FitStarters dóór bij AV Pijnenburg

Bijna alle FitStarters zijn lid geworden en gaan tot de zomervakantie nog 13 keer trainen. Alle FitStarters hebben aangegeven veel te hebben geleerd. Er wordt na de zomervakantie een nieuwe A-groep gevormd voor deze nieuwe enthousiaste nieuwe leden bij AV Pijnenburg. De trainingen blijven op dinsdagavond en zaterdagochtend.

Met de FitStarters is op dinsdag 3 juni op een gezellige wijze afgesloten. De afsluiting bestond uit een goed verzorgde "picknick" mogelijk gemaakt door een "culinaire" bijdrage van elk. Natuurlijk was er een gezellig sportief element tijdens de afsluiting.

Met dank aan het trainer team FitStart 2014.

De trainingen werden gegeven op de dinsdagavond en zaterdagochtend door een groot aantal trainers. De volgende trainers

hebben de FitStart mede mogelijk gemaakt:

Ad van den Brul, Jos van Keken, Mieke Musolf, Mieke Janmaat, Jos Kleverlaan, Marlon van Zal, Frans Jansen, Frans Verwij en Jur Elzinga.

Deelnemers en trainers bedankt voor jullie bijdrage aan een geslaagde FitStart 2014!

WELKOM!

Madelinde, Michelle, Dirma, Rene, Elja, Rene, Jagna, Mathilda, Monique, Marieke, Ria, Bianca, Hannah, Gabriëlle, Eugenie, Ellen, Henriëtte, Esther, Dagmar, Jolanda, Janneke., Hans, Virgine, Yvonne, Gerda en Margret, onze nieuwe hardlopers vanuit de FitStart 2014 als lid van AV Pijnenburg.

Namens het FitStart 2014 hardloperstrainersteam,
Jur Elzinga

De wedstrijdkalender baan 2014 - junioren

De wedstrijdkalender baan 2014 - junioren is te vinden op de site: www.avpijnenburg.nl

- > hoofdmenu - > wedstrijden 2014 -> alle baanwedstrijden junioren 2014. Via deze site kun je meteen doorlinken naar de betreffende verenigingen.

Rob Land

drukwerk nodig?



Alle soorten handelsdrukwerk, Periodieken, Gelegenheidsdrukwerk

Drukkerij neo print, een kleine dynamische onderneming met vele mogelijkheden. Wij van drukkerij neo print hebben de 'know-how' in huis als het gaat om ontwerpen/vormgeven, drukken, digitaal printen en afwerken. Neo print staat klaar om u van dienst te zijn.

Digitale printers voor kwalitatief hoogstaand printwerk

GRAFISCHE PRODUCTIES

neo print 

drukkerij ■ digitaal printen ■ stempelmakerij

Dorresteinweg 58, 3762 KK Soest

Tel.: 035 601 32 55

e-mail: ntp@neoprint.nl Website: www.neoprint.nl



Uitvaartverzorging Van Haren

Koningsweg 20, 3762 EC Soest
035-6014832

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

Dag en nacht bereikbaar

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

Column

Zomer... Maar blijf ik bij je...

De zomer is in aantocht en daarmee een seizoen om lekker buiten te vertoeven in goed gezelschap en met wat eten en drinken genieten van een festival (Soest heeft 15 juni zijn eigen cultuurfestival op de Eng), een barbecue, picknick, avondwandeling en dan kijken naar de ondergaande zon; vakantie, een zomerse training of SPORT.

Want afgelopen weekend hebben de hockeyers de aftrap gedaan voor een sportieve zomer. Tot 15 juni hebben we de WK Hockey, op 12 juni begint het WK voetbal en op 5 juli volgt de Tour de France.....

Daarnaast gaat op 5 juni een aantal sportieve mensen zich in het zweet werken bij de Tour du ALS en op 6 juni is er de Alpe d`HuZes. Beide voor het goede doel.

Want daar zijn we met zijn allen goed in: Geven, het liefst geld in de vorm van sponsering of aan de collectant aan de deur.

Maar sta jij er wel eens bij stil dat er méér nodig is in deze maatschappij dan geld?

Stel, je hebt een beperking, laten we zeggen, je hebt een psychiatrische of verstandelijke beperking en daardoor kom je moeilijk de deur uit.

Eigenlijk zou je graag gaan sporten, maar je durft niet. Je weet niet hoe dat werkt binnen een vereniging en je bent bang dat andere mensen je niet begrijpen.

Wat zou het dan fijn zijn als je buurvrouw of buurman zou zeggen; "kom ik neem je mee naar Pijnenburg dan hoef je niet alleen en als je een nieuwe groep te spannend vindt, dan loop ik vanavond niet met mijn groep mee maar blijf ik bij je....

Blijf ik bij je, vier simpele woorden. Deze woorden zeggen zoveel als: "Ik laat je niet alleen" of "Je bent niet alleen". Als we met elkaar eens wat beter naar onze naaste kijken en gewoon iemand (waarvan je denkt dat hij/zij graag wil sporten) aanbieden: "Hé, ga je mee naar Pijnenburg! Wees niet ongerust, ik blijf bij je.

Gewoon zomaar ons sporthart inzetten voor mensen die eenzaam zijn en zich zo graag zouden willen aansluiten bij een vereniging, maar niet durven of niet kunnen omdat ze een beperking hebben. Wat zouden we dan een mooie sportzomer hebben!

Ik wens jullie allemaal een heel mooie en warme (hart) sportzomer toe!

Groet Mieke

PIJNENBURG

Lopend vers
of kreupel rijm

Een rode baan, rond een groene weide,
Ovaal? Nee, ellips, maar dit terzijde;
Een Berg om tegenop te sleuren,
Is 't zwaar? Kom op niet zeuren!

Het Rechte Stuk, dezelfde tint.
Da's goed voor Honderd Meter Sprint.

Het Middenveld, om Speer te werpen,
In een wijd uitlopend vak.

Kogelstoten; Verspringen in de Bak.

Hoogspringen, met een lange pas,
en vallen op een dik matras.

Hink-Stap-Sprong in 't mulle zand.
De Jury, Toeschouwers langs de kant.

Een Kooi, niet voor beesten, maar de Sport.
Is er iets waar het ons aan schort?

Het Gebouw: kleedkamers, kantine, een Burgt gelijk,
Pijnenburgers zijn de koning te rijk

Ja, Pijnenburg is bij de tijd,
Een mooie club vol kwaliteit.

De Leden, sociaal, Sportiviteit,
voorop staat ook: GEZELLIGHEID.

Een Club die het in Soest goed doet,
waar men prettig Sport, niets moet.

Een naam die men in Hoofdletters schrijft:

PIJNENBURG,

een club die blijft!

Ton van der Hoeven



Seychellen marathon

Omdat we naar het tropisch eiland Seychellen gingen zijn we één week voor de marathon afgereisd om alvast aan de temperaturen te wennen. Na een tussenlanding in Dubai kwamen we 's morgens aan om 07.00 uur en was het al 30° C.

De promenade van de start/finish was nog in aanbouw en de dag vóór de marathon waren de stratenmakers nog bezig om de gaten te dichten.

Tussen de moessonbuien door hebben we nog kunnen snorkelen, duiken, vogels spotten en zijn we toch maar de route van het parcours gaan verkennen.

Het parcours loopt via de Oost kustweg naar het Noorden dan via de West kustweg richting de hoofdstad Victoria. In het centrum is het keerpunt bij de replica van de Big Ben (6 meter hoog) en via de dezelfde weg weer terug naar de start/finish in Beau Vallon. Een prachtig stuk parcours constant langs de Indische Oceaan met schitterende stukken maar met alleen maar heuvels op en af.



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

Na vier keer te hebben getraind in 30 graden was mijn conclusie al dat het zwaar zou worden tijdens de marathon. Alleen als je al wandelt, is je T shirtje al nat ivm de hoge luchtvochtigheid. Normaal verken ik nooit het parcours, maar achteraf ben ik blij dat ik het wel heb gedaan.

Zondagmorgen om 7 uur ben ik rustig gestart en al vanaf het begin heuvel-op rustig gewandeld. Intussen werd het al gauw 32° C. met een luchtvochtigheid van 80%.

Tel daarbij de vele korte en lange heuvels met vrijwel geen schaduw zodat je steeds de zon op je kop had. Na 4 uur en 33 minuten kwam ik bij de finish maar ik had mijn 108e marathon volbracht in het 64e land.

Mea liep haar 10 km in een tijd van 1 uur en 2 minuten. Normaal loopt Mea de halve marathon maar door de hitte is het 10 km geworden. Gezondheid gaat voor prestatie.

In totaal deden er 1700 deelnemers mee uit 33 landen op de afstanden 5/10 en 21 km en de marathon.

Heel goed geregeld wat verversingsposten betreft, een Rode Kruis auto die alle lopers controleert tijdens de marathon en na afloop een mooie medaille een Dry fit shirt.

Alleen op het parcours hadden ze de km aanduidingen verkeerd geplaatst. Het is toch een groot voordeel als je een GPS horloge hebt.

's Avonds was er een groot galadiner in ons resort met prijsuitreiking en kledingshow van Zuid-Koreanen, prachtig allemaal. De volgende dag zijn we met de ferry en een speedbootnaar een eilandje geweest om een zeer zeldzame vogel te spotten, de Seychelles Magpie-Robin. Als gepassioneerd birdwatcher geeft het zien van deze vogel hetzelfde gevoel als een marathonloper die de finish bereikt.

Als landloper ben ik sinds kort contactpersoon voor de site www.countrymarathonclub.com. De volgende marathon is in Kosovo. het verslag hiervan staat gepland voor de volgende Stetcher.

Jaap vd Berg

Royal run: nieuw hardloopevenement

Zondag 31 augustus 2014 klinkt het allereerste startschot van een uniek, nieuw en sportief loopevenement in een historische koninklijke omgeving.

Er is een parcours van 3.5 km uitgezet in het park en de bossen van Paleis Soestdijk. Dat kan 1, 2 of 3 keer worden af-

gelegd. Let op: het aantal deelnemers is beperkt tot 1500. Kijk voor meer informatie over dit nieuwe hardloopevenement op de site www.avpijnenburg.nl > laatste nieuws.

André van Zadel



Power-walk clinic zorgt misschien voor nieuwe impuls

In het vroege voorjaar heeft een informatief gesprek plaatsgehad tussen vertegenwoordigers van de Stichting Balans en de Trainerscommissie (TC) om te kijken naar mogelijkheden om mensen van de verschillende doelgroepen van Balans aan het sporten te krijgen. En niet zomaar sporten, nee SAMEN en BUITEN. Al pratend is de keuze daarbij gevallen op het relatief laagdrempelige power walken.

Er is geprobeerd hen heel enthousiast te maken voor deze leuke

en gezellige buitensport in onze prachtige natuur, waar velen van hen om uiteenlopende redenen niet of nauwelijks blijken te komen. Begrijpelijk, maar gezamenlijk – als groep en onder begeleiding – is het een enorm mooie uitdaging.

De interne organisatie van de clinic is op dit moment in voorbereiding binnen het PW-team.



Agenda juni tot en met september 2014

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

Juni

Dit is de maand waarin de Amersfoortse City Run weer op het programma staat. Voor deelnemers van AV Pijnenburgers 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

daardoor mogelijk minder aandacht.

In Utrecht staat in die tijd (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 zomervakan-tie. Het is ook de tijd waarin de kantine voor 4 weken dicht gaat (van 20 juli tot en met 15 augustus). Dit om de vele vrijwilligers van de kantine/keuken, na belangeloos gedane arbeid, ook weer wat tot rust te laten komen.

Augustus

Voor de Junioren en Senioren staan er vooral aan het einde van



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.

de maand diverse baanwed-strijden op het programma. Maar augustus is ook traditioneel de maand van de Gildeloop, de wegwedstrijd van het Groot Gaesbeeker Gilde. Deze vindt plaats op woensdag 27 augustus nabij het Gildeterrein.

September

De school- en andere vakanties zijn achter de rug en het na-jaars- en winterloopseizoen gaat weer van start. Eind september om precies te zijn in het weekend van 27 en 28 september staan de Nationale Estafette Kampioenschappen in Amstelveen op het programma. Op zaterdag 27 september vinden bij AV Pijnenburg in Soest de jaarlijkse Baan Clubkampioenschappen plaats.

Het weekend ervoor, op zaterdag 20 september is het AvP-

complex het strijdtoneel van de 5e Gooi- en Eemland Instuif voor Junioren AB en Senioren.

Voor de Lange Afstandlopers is er in september de Dam-tot-Dam Loop van Amsterdam naar Zaandam.

Wat verderop in de kop van Noord-Holland vindt op Texel de Halve Marathon van dat eiland plaats. Start van die Halve Marathon is vanaf de Boot, die van Den Helder naar Texel vaart met alle deelnemers op het hoogste parkeerdek. Onder luid en langdurig bootgetoeter, tot de laatste deelnemer van boord is, gaan de lopers op pad naar Den Burg waar de finish is.

Gerard van de Berg

Evenementen pupillen, junioren en senioren juni t/m sept 2014

	juni	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
JUN AB SEN	6/20/2014	3e Trackmeeting	Baanwedstrijd	Utrecht
JUN B	6/15/2014	B-jun. Competitie	baancompetitie	nb
JUN CD	6/21/2014	CD-jun competitie	baancompetitie	Amersfoort
JUN A	6/22/2014	A-jun competitie	baancompetitie	nb
PUP A	6/22/2014	Nationale A games	Nationele wedstrijd	Soest
JUN CD		3e AVP Clinic dag	Clinic	Soest
JUN	6/28/2014	NK Teams		Breda
SEN	6/29/2014	Sen. Competitie	baancompetitie	nb
ALLE	augustus	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
JUN AB SEN	8/8/2014	5e Trackmeeting	Baanwedstrijd	Utrecht
JUN C	8/30/2014	nationale C Spelen	baanwedstrijd	Amsterdam
JUN SEN	8/30/2014	Keistadmeerkampen	(mini-)Meerkamp	Amersfoort
JUN C	8/31/2014	nationale C Spelen	baanwedstrijd	Amsterdam
JUN AB SEN	8/31/2014	Keistadmeerkampen	Meerkamp	Amersfoort
PUP JUN CD	8/27/2014	Gildeloop	Wegwedstrijd	Soest
JUN AB SEN	8/29/2014	6e Trackmeeting	Baanwedstrijd	Utrecht
ALLE	september	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
JUN AB SEN JUN C	9/7/2014	4e Gooi & Eemland instuif	Baanwedstrijd	Amersfoort
JUN A	9/7/2014	finale A-jun competitie	baancompetitie	nb
JUN	9/7/2014	Nk Teams junioren	NK	nb
JUN CD	9/13/2014	finale CD jun competitie	baancompetitie	nb
PUP	9/13/2014	finale pupillencompetitie	baancompetitie	Veenendaal
SEN	9/14/2014	Sen. Promotiewedstrijd		nb
JUN AB SEN	9/20/2014	5e Gooi & Eemland instuif	Baanwedstrijd	Soest
SEN	9/27/2014	Clubkamp.schappen	Baanwedstrijd	Soest
JUN B	9/21/2014	finale B jun competitie	baancompetitie	nb
JUN	9/27/2014	Nat. Estafette kamp.	junioren en masters	Amstelveen
JUN	9/28/2014	Nat. Estafette kamp.	junioren en masters	Amstelveen

Dank allemaal!

Op 15 april ben ik geopereerd aan mijn voet: "Hallux Valgus"

Alles is tot nu toe goed gegaan, ik moet alleen ca. 6 weken met een Darcoschoen lopen, maar ook daar wen je snel aan.

Hierbij wil ik iedereen hartelijk bedanken voor de aandacht, attenties, bezoeken, kaarten die ik heb gehad van velen van AVP. Terwijl het niet eens zo'n vreselijke operatie was. Erg fijn en leuk dat er dan toch zo vaak aan je wordt gedacht.

Kan niet wachten tot ik weer mee kan lopen bij AVP.

Bedankt, Els Klemann

In gesprek met

Marianne Verwoert, een begrip binnen het bestuur van AV Pijnenburg. Helaas gaf zij tijdens de ledenvergadering van 18 maart jl. te kennen haar functie als 2e secretaris te willen beëindigen! Een weloverwogen besluit van Marianne, en de lege plek die hierdoor ontstond, is inmiddels gelukkig opgevuld door Elly van Veen!

Marianne, hoe lang heb je het secretariael werk binnen het bestuur verricht?

Hoe lang ik het secretariael werk binnen het bestuur heb verricht? Nu, dat zal inmiddels toch zeker 20 jaar zijn. Toen ik begon, was Arie Stolk net voorzitter geworden en Hans Moerman secretaris. Ik las een oproep in "The Stretcher" voor ondersteuning van de secretaris en dat sprak mij wel aan! Ik was net lid van de recreatieve loopgroep geworden en zeer geïnteresseerd naar het reilen en zeilen van de organisatie van A.V. Pijnenburg.

Mijn start 20 jaar geleden was van dien aard, dat alle communicatie totaal anders verliep, bijv. de agenda werd nog uitgetypt en vervolgens gekopieerd en bij de bestuursleden op het huisadres bezorgd. E-mailverkeer en mobiele telefonie stonden nog in de kinderschoenen in de jaren negentig. Omdat ik tevens als contactpersoon stond vermeld in "The Stretcher" én in het gemeentegidsje van Soest werd ik op gezette tijden vaak gebeld. Omdat ik overdag vaak niet thuis was vanwege mijn werk moesten mijn kinderen de telefoon aannemen. De telefoontjes voor Pijnenburg kwamen ze wel eens 'de neus uit'. Op enig moment kreeg ik een mobiele telefoon van Pijnenburg en die kon ik altijd bij me dragen en zelf de telefoontjes opvangen. Door komst van de computer en laptop, werd gelukkig mijn secretariale werk een stuk makkelijker.

Ga, je nog als vrijwilligerster voor A.V. Pijnenburg op korte termijn het een en ander betekenen?

Jazeker, ik ga als vrijwilligerster in de toekomst voor A.V. Pijnenburg nog wel het een en ander betekenen. Voorjaar 2015 ga ik met pensioen, dan krijg ik wat meer ruimte en ga ik mij oriënteren op een nieuwe job binnen AVP. Op velerlei terrein liggen er zeker weer taken, waar ik mij nuttig voor kan maken. En dat gaat uiteraard weer gebeuren, ik vind het persoonlijk erg

prettig om mij in te zetten voor deze mooie vereniging!

Op sportief gebied ben je recreatieloopster klopt dit?

Of ik recreatieloopster ben? Nou, zeg maar min of meer mooi weer loopster! Maar ik probeer om drie keer per week te trainen en wel op maandag, woensdag en zaterdag. Ik zeg nadrukkelijk PROBEER! Want het is al weer een poosje geleden dat ik dat haalde, momenteel ben ik al blij als ik één keer in de week haal. Ik loop in de B groep onder leiding van trainster Etty Drenth en elke zaterdagmorgen trek ik mijn loopkleding aan om eveneens te trainen onder leiding van Jos van Keken. De trainingen zijn altijd erg gezellig en niet onbelangrijk, mijn conditie blijft hierdoor op peil!

In welk jaar startte je als hardloperster?

In welk jaar ik startte als hardloperster? Nu, dat liep eigenlijk gelijk met de start van mijn bestuursfunctie, 20 jaar geleden. Dat weet ik nog erg goed, ik trainde in die beginperiode onder leiding van Marga Boeren en de twee zussen Hulstede, eveneens trainsters, we waren destijds best fanatiek aan het sporten en de sfeer onderling was prima.

Marianne, heb je naast je drukke werkzaamheden en sportieve activiteiten nog tijd voor andere hobby's?

Naast mijn inderdaad drukke werkzaamheden en sportieve activiteiten, heb ik nauwelijks tijd voor andere hobby's. Momenteel zit ik nog midden in een verbouwing van mijn woning waar uiteraard ook ontzettend veel vrije tijd in gaat zitten. Maar indien daar weer gelegenheid voor is, mag ik graag wandelen en fietsen. Het schrijven van verhalen houdt mij eveneens bezig en mijn levensverhaal dat ik puur voor mijzelf op papier ga zetten, gaat in de toekomst zeker zijn vorm krijgen. Want schrijven vind ik persoonlijk een uitlaatklep, waar ik alles in kwijt kan.

Marianne zit te popelen om weer heerlijk aan de slag te gaan met de voltooiing van haar verbouwing, en naar haar verhalen te horen wordt het een ontzettend mooie oplevering met alle details erin die zij gerealiseerd wil zien.

Marianne, bedankt voor het supergezellige gesprek dat ik met je heb gevoerd.

Redactrice Ria van Egdom

GEZOCHT!

PUPILLEN- EN JUNIORENTRAINERS

AV Pijnenburg zoekt met spoed enige enthousiaste trainers voor onze pupillen en junioren. Heb jij een paar uurtjes per week over én lijkt het je leuk om onze jeugd (6 t/m 20 jaar) sportief wat te leren?

Neem dan nu contact met ons op!

Uiteraard is het handig als je iets van atletiek weet, maar dat is geen harde eis. Wij nemen je op sleeptouw en brengen je de 'kneepjes van het vak' bij. Bijscholing door de Atletiekunie behoort tot de mogelijkheden, als je dat zou willen.

Enthousiasme en uitstraling zijn wél vereisten. Wat doorzettingsvermogen is ook handig, het is wel vrijwillig maar niet vrijblijvend....

NEEM JIJ DE UITDAGING AAN?

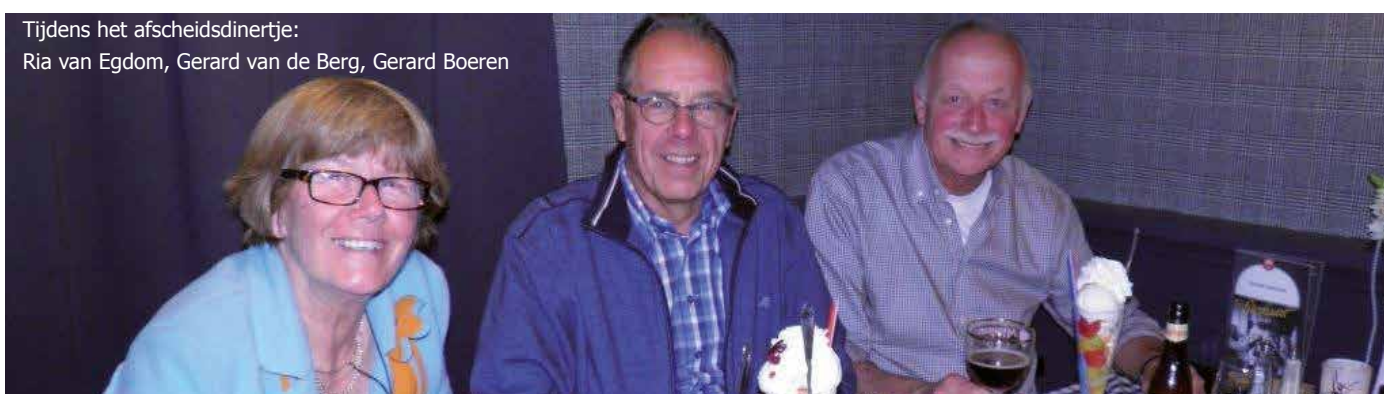
Neem contact op met Henny Pot (hpot@xmsnet.nl) of Rob Land (rl@rl-trading.nl)



Marianne Verwoert draagt haar functie over aan Elly van Veen



Gerard Boeren blij verrast met zijn dinerbon



Tijdens het afscheidsdinetje:
Ria van Egdom, Gerard van de Berg, Gerard Boeren

Verslag algemene ledenvergadering 18 maart 2014

Dinsdag 18 maart, vond de jaarlijkse Ledenvergadering plaats. Vele Pijnenburgers vulden de kantine, en onder het genot van een drankje opende Voorzitter Evert ten Kate om 20.00 uur de Algemene Ledenvergadering en werden de aanwezigen welkom geheten.

Met algemene stemmen werden het Jaarverslag van 2013 en de begroting voor 2014 goedgekeurd! Tevens was het afgelopen jaar sportief gezien succesvol te noemen, diverse talentvolle atleten behaalden op landelijk niveau het erepodium.

Na de pauze sprak Hans Moerman, erelid van A.V. Pijnenburg, de zaal toe, over de rol van de Sportfederatie in Soest en de bezuinigingen welke in 2015 gaan plaatsvinden. Vooral de kleine sportclubs zullen hierdoor enorm financieel gedupeerd worden!

Voor A.V. Pijnenburgleden blijft voor 2014 de contributie gehandhaafd, in 2015 daarentegen zal er zeker een contributieverhoging van 10 euro per lid plaatsvinden. Aangezien er nu en in het verleden een gezond financieel beleid is gevoerd, zullen de verwachte bezuinigingen op korte termijn geen noemenswaardige financiële consequenties voor A.V. Pijnenburgleden tot gevolg hebben.

De Voorzitter deelde mede dat Marianne Verwoert haar bestuursfunctie als 2^e secretaris overdraagt aan Elly van Veen, Marianne ontvangt ten afscheid op passende wijze een bloemetje en cadeaucheque. Elly van Veen wordt onder luid applaus begroet door de aanwezigen en heel veel succes toegewenst in haar nieuwe functie binnen het bestuur.

Tevens werden er lovende woorden gesproken door het bestuur, over de inmiddels vertrokken redactieleden, de heren Gerard Boeren en Gerard van den Berg (helaas verhinderd!) voor de vele jaren redactioneel werk dat deze heren met volle inzet hebben verricht! Hiervoor nam Gerard Boeren zijn dinerbon in volle tevredenheid in ontvangst.

De inmiddels nieuwe redactieleden werden eveneens voorgesteld: Ria Konter, Verna Meeuwissen en Ton van der Hoeven. De nieuwe uitgave van Stretcher wordt door de lezers zowel qua kleur als indeling zeer positief beoordeeld.

Tot slot van de avond werd er wederom de verloting verricht en konden de prijswinnaars blij verrast met hun sportcheques huiswaarts keren!

Redactrice Ria van Egdom

Bericht van de Sylvestercross

Begin juni een 'Bericht van de Sylvestercross', dat speelt toch pas weer eind van het jaar, in de winter ...? Klopt, de 34e cross is op 31 december aanstaande, maar het afronden van de vorige en het voorbereiden op de volgende cross gebeurt nu. Daarover gaat dit 'Bericht'.

Het Impressieboek 2013 is uitgereikt aan onze sponsors, vrienden en aan alle vrijwilligers. Ook dit jaar hebben de bestuursleden het Impressieboek zoveel mogelijk persoonlijk uitgereikt. Op deze manier houden we goed contact met de velen die de Sylvestercross ondersteunen.

De deelname aan de afgelopen cross was zo groot, dat er te weinig tegeltjes waren. Van 77 gefinishte deelnemers is naam en adres genoteerd, met de toezegging ieders tegeltje alsnog na te zenden. Zodra we de bij gemaakte tegeltjes uit productie-land China ontvingen zijn deze naar de genoemde deelnemers gestuurd. Dit was voor het merendeel binnen Nederland, maar ook enige buitenlandse 'fans' van het tegeltje hebben deze unieke herinnering nu in hun bezit.

Uit de ingezonden ontwerpen, is door het Bestuur een keuze gemaakt voor het Sylvestercross-tegeltje 2014. Het productieproces is al in gang gezet. We bestellen er dit jaar meer, zodat nazenden niet nodig is.

Het contact onderhouden met bestaande sponsors en het benaderen van nieuwe sponsors gaat eigenlijk het hele jaar door. Zeker voor de grotere sponsors proberen we meerjarige contracten overeen te komen. Dit alles vraagt geduld en kost veel tijd.

Bij de inschrijving voor de Sylvestercross vragen we de deelnemers een (klein) bedrag voor een goed doel te doneren. Tot en met 2013 was dit drie jaar op rij de Hartstichting. Het bestuur is nu met twee andere instanties in gesprek om weloverwogen de keuze te kunnen maken voor het 'goede doel' van de Sylvestercross voor de komende jaren.

Zeker met een groot aantal deelnemers aan de prestatieloop, merken we dat we de maximum capaciteit van het parcours naderen. Mogelijkheden om dit op te vangen worden nu besproken. Zo is het inlassen van een 'extra lus' al ter plekke (in de Duinen) bekeken. Hierbij moeten we knelpunten zoveel mogelijk vermijden.

We zijn er nog niet uit...

Voor de medewerkersavond van 12 december aanstaande hebben we nu al kans gezien een interessante gastspreker te arrangeren. Noteer die vrijdagavond alvast in je agenda !

Einde van dit jaar - ná de 34e Sylvestercross - ontstaat er een vacature in het bestuur.

Annette Steenman wil haar opvolg(st)er in deze Secretariële Bestuursfunctie graag dit jaar nog zo veel mogelijk inwerken. Meer weten ?? Neem contact op met Annette (annettesteenman@hotmail.com) òf met voorzitter Ad van der Wiel (advd-wiel@gmail.com).

Ad Smits
Sylvestercross.

Van de ledenadministratie

Leden die hun lidmaatschap willen opzeggen moeten dat voor 1 juli te doen. Het makkelijkst gaat dat via e-mail naar ledenadministratie@avpijnenburg.nl of schriftelijk via mijn privéadres: Evert van 't Klooster
Beckeringsstraat 54 Soest

Opzeggen via de trainers is niet mogelijk!

Direct na 1 juli worden de contributies voor de tweede helft van 2014 geïnd.

De Nieuwe Pijnenburgers:

Sinds de laatste Stretcher zijn 15 nieuwe leden ingestroomd bij AV Pijnenburg. Door opzegging is het ledental echter gedaald tot 846 personen (29 mei).

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

Naam	Plaats	Datum In	Categorie
Thijs Visser	Soest	5-Mar-14	Pupil C
Wik Breure	Delft	10-Mar-14	Senior
Henk Doorn	Soest	10-Mar-14	Recreant
Marlies van Remortel	Soest	17-Mar-14	Power Walk
Hannah van Lijf	Amersfoort	3-Apr-14	Pupil B
Sarah Kwakman	Soest	5-Apr-14	Mini Pupil
Fred van den Breul	Soest	5-Apr-14	Recreant
Dirk Smit	Soest	10-Apr-14	Recreant
Pauline Kaandorp	Soest	19-Apr-14	Jurylid
Pim van Asch	Soest	23-Apr-14	Recreant
Jaap Gordijn	Soest	28-Apr-14	Recreant
Marco Bussemaker	Soest	7-May-14	Recreant
Jolanda Camper	Soest	10-May-14	Power Walk
Wout Hogeekamp	Soest	12-May-14	Pupil A
Anne Schuilenburg	Soest	26-May-14	Junior B

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

Verjaardagen

De volgende leden vierten binnenkort hun verjaardag:

Juni		Connie Mellink	18	Willem-Jan Eil	12	Ingeborg van Dijke	1
Marcel Klarenbeek	1	Yvonne Sebel	19	Etty Drenth	12	Anne-Mieke Priester	2
Peter de Groot	1	Patricia la Rose	20	Claudia Vos	13	Hans van Hees	2
Tanja Smith	1	Nienke Alkema	20	Gert van Dijk	13	Bernadette Lammers	2
Annette Steenman	2	Ria van Egdom 70!	20	Ruud de Jong	13	Bram Blokzijl	2
Ronald Zijlstra	2	Nienke Köllmann	21	Ton van Daatselaar	14	Roland Commandeur	3
Kevin Land	3	Peter Brouwers	21	Anja Hilhorst	15	Ben Mobach	3
Henny van Leek	3	Ilona Duipmans	23	Jeroen Verboom	15	Lisette Minkels	3
Ge van Zal	4	Frans Verweij	23	Stef Ploeg	15	Annemarie Bekker	4
Marian Schute	4	Erik Oudshoorn	23	René Braaksma	15	Madelon Rademaker	4
Fie Kok	4	Carmen van de Waterbeemd	24	Thea Rademaker	15	Martijn Koolhoven	4
Zalua Tulizeo	4	Noortje Storm	24	Kaj Untersalmberger	15	Coby van den Breemer	4
Liselot Dekkers	4	Ria van den Broek	24	Laura Suijkerbuijk	15	Hettie Vrolijk	4
Germa de Ruig	5	Piet Valk	24	Steven Biesterveld	15	Suzanne Nouwen	5
Fred Hilligehekken	5	Gerrie den Oude	25	Elise Hamberg	16	Pim van de Fliert	5
Erna Tiggelman	5	Connie Moraal	27	Suzan den Oude	16	Marianne Jansen	5
Corine Streefland	5	Saskia van Schagen	27	Luc de Wit	16	Rob Cozijnsen	5
Fenna Valk	6	Rian Biesterveld	28	Menno Blom	17	Patrick Velt	5
Astrid Rasch	6	Jan Schuurman	28	Nancy Vringer	17	Henk Doorn	6
Matthijs van Goor	6	Tilly Melse	28	Annelie Lankreijer	18	Lidy van Herwaarden	6
Desiré Butzelaar	7	Bouwien Buijtenhuis	29	Rob van Beek	18	André van Zadel	7
Agnes Elshout	7	Hanneke van Tulder	29	Karel Boom	19	Martin Stolk	7
Marga Hulstede	8	Esther van de Grift-de Bree	30	Johan Renes	20	Patrik Kleinegris	7
Anne van de Coterlet	9	Henriëtte Wisse	30	Christine Boon	20	Lucas van den Breemer	8
Helko Kok	9			Olof Köllmann	20	José van Dalen	8
Paul van der Boor	9	Juli		Annet Huntink	21	Raúl van Londen	10
Karin van Vlieden	10	Evert Wijers	1	Isabelle Monod	21	Marieke Geerligs	10
Renate Elstrodt	10	Peter Tebbens	2	Nel Baas	21	Gert Lamers	11
Jennie Prins	10	Karin van Hoorn	3	Sjaak de Koning	22	Paul Romein	11
Co van den Brink	11	Charlotte Maltha	3	Max van As	22	Frans Hoeke	12
Petra Martens	11	Rita van der Steeg	3	Nelleke Knopper	23	Rick Scherrenburg	12
Esther Rust	11	Sacha Hilhorst	3	Hans Faddegón	23	Olivier Schäffers	14
Amanda Buijtenhuis	11	Robert van Ravenhorst	5	Julian Dorresteyn	24	Arno Brons	14
Gert Noordhoek	11	Ties Willems	5	Mirjam Kortekaas	24	Marco Jansen	14
Inge Olthof	12	Lucas Biesterveld	5	Ton Ruepert	24	Koen Swart	15
Kees Suijkerbuijk	12	Brigitte van der Lugt	7	Luka Faase	26	Hidde Doornkamp	15
Merijn Kerens	13	Ria Hol	7	Niëlle Saly	26	Mieke Janmaat	15
Daniël Noorman	14	Irene van Drenth	7	Nuriya Mets	27	Marion Vuijk	15
Annemieke Stolk	14	Rob van den Breul	8	Jannie Dam	27	Harry Beurskens	16
Antoinet Schouten	16	Cor Kamphorst	8	Rik Barlo	28	René Hilhorst	16
Anita Klifman	16	Hans de Wolff	9	Martha Wantenaar	29	Mark Gruijters	17
Yvonne Lip	16	Edith Kooima	9	Linette Commandeur	29	Engeline Quik	17
Fokko Sijtsma	16	Anneke Lasterie	9	Doortje van der Heide	29	Wouter Baas	17
Richard van Egdom	17	Caroline van der Salm	9	Zoëy Posthuma	30	Merle van Logtestijn	17
Addy Nooitgedacht	17	Wim van Leek	10	Jeroen Steenkamer	31	Joke Menne	18
Daphne van de Waterbeemd	18	Aaldrik Tiktak	10	Riet van Doorn	31	Els Meeuwisse	18
Caspar van Bentum	18	Philip Parlevliet	10			Jo Otten	18
Stella Meerding	18	Petri Krijnen	11	Augustus		Christian Gijtenbeek	19
Stef de Beer	18	Olof van den Broek	11	Gerard Drost	1	Noor Valverde	20
Hilde van Essen	18	Rob Versteegh	12	Winston Hamster	1	Cees van Dongen	20

Tammo van Eijs	20	September		Monique van der Horst	12	Wim Hilhorst	21
Peter van Lint	21	Rob Kleinegris	1	Adry de Klein	12	Marijn Uijland	21
José Voet	22	Ria Schalkx	1	Ardi Brouwer	13	Alice Hochstenbach	21
Marcel Zijlstra	23	Karin van de Goede	1	Renee van Asch	13	Nine Barend	22
Mieke Budel	23	Wim van Dijk	2	Elske Suijkerbuijk	13	Gerda Cuperus	23
Pieter Hoek	24	Wim van de Veen	2	Jorine Buitendijk	13	Annemarie Kerkhoven	23
Ton van der Hoeven	25	Thijs Köllmann	4	Ingrid Blokzyl	14	Annet Alberts	23
Jurjen Elzinga	26	Janine Faase	4	Vincent van Leent	14	Anouk van Keken	24
Rubin Pelka	27	Jaimy Schenderling	4	Fred Burgmans	14	Arie van der Waal	24
Ilona Klarenbeek	27	Evi Bom	4	Bert Veldhuis	14	Lennart Gijzen	25
Maaik Ketelaar	27	Martien Middelma	5	Rob Goudriaan	14	Gerard de Weerd	26
Carolien Dieters	28	Hans Steenaart	5	Pieter Vinks	14	Wilmy de Goede	26
Kim Westbroek	28	Marga Legierse	7	Gerda Verhoeven	14	Claudia Looyen	27
Lisa Biesterveld	28	Jan Hoenderdaal	7	Wenneke Oosterman	14	Dymen van Ernst	27
Joost Karsten	29	Hans van de Beek	8	Milou van 't Land	14	Loes Paul	28
Trudy van den Deijssel	29	Michael Voet	9	Emmanuelle Michielse	14	Erwin Roodenburg	28
Nelke Klaassen	29	Janet Wetser	9	Sjaak Vreugdenhil	15	Jan Hoogteijling	28
Maarten Haegens	29	Piet Tielens	10	Peter van der Vijgh	15	Rian van Tilburg	29
Gerard Boeren	29	Harry van Berkel	10	Elize van Beuningen	15	Tim Verstraten	29
Jan Versteeg	30	Erwin Walgers	10	Agnes Sesink	16	Elly van Veen	29
Arno Priem	30	Werner Benzenberg	10	Ruud Ambags	16	Fred van den Breul	30
Yvonne van Leijhorst	30	Robin Abrahamse	11	Bernie Mets	16	Frank van Geffen	30
Evelyn Bosman	30	Marianne uit den Bogaard	11	Rob Middeldorp	17	Wim van Dorrestein	30
Julio Römer	30	Hilde Luytjes	11	Ria Fleurkens	17	Lilian Steendijk	30
Ron Zoeteman	30	Nelly van Nieuwenhuizen	11	Christine van Donselaar	18	Ad Smits	30
Marjan Boerman	31	Mark van de Reep	12	Jacqueline van Harmelen	18	Marcel van der Woude	30
Carla Leber	31	Gusta Willems	12	Lucia Neijens	20	Gudula Stouthamer	30
		John van Dongen	12	Tabitha Meulenberg	20		

Allen hartelijk gefeliciteerd!

Trainingstijden recreanten

Looptraining		
Maandag	09.15 - 10.45 uur 19.00 - 20.30 uur	A, B A, B
Dinsdag	19.00 - 20.30 uur	A, B, C, D fitstart
Woensdag	09.15 - 10.45 uur 19.00 - 20.30 uur	A + B A, B, C
Donderdag	19.00 - 20.30 uur	D fitstart
Zaterdag	09.00 - 10.30 uur	A, B en C
Run4fun		
Maandag	19.00 - 20.30 uur	
Donderdag	19.00 - 20.30 uur	
Powerwalking		
Maandag	19.00 - 20.00 uur 19.00 - 20.30 uur	A B
Woensdag	09.15 - 10.30 uur 09.15 - 10.45 uur	A B
Zaterdag	09.00 - 10.00 uur 09.00 - 10.30 uur	A B

Nordic Walking		
Woensdag	09.15 - 10.45 uur	
Zaterdag	09.00 - 10.30 uur	
'Duinbraaiers'		
Zondag	09.00 - 10.00 uur	
D-Veteranen		
Dinsdag	19.00 - 20.30 uur	
Donderdag	19.00 - 20.30 uur	
Zondag	09.00 - 10.30 uur	

Attentie: de kantine is gesloten van van 20 juli tot en met 15 augustus!

Trainingstijden

Zomerseizoen pupillen tot en met 30 september 2014

Pupillen D: geboortejaar 2007 = mini's

Woensdag	atletiekbaan	15.00 - 16.15 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	atletiekbaan	09.15 - 10.30 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen C: geboortejaar 2006

Woensdag	atletiekbaan	15.00 - 16.15 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	atletiekbaan	09.15 - 10.30 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen B: geboortejaar 2005

Woensdag	atletiekbaan	17.00 - 18.15 uur	Suzanne Nouwen	06-12833544
Vrijdag	atletiekbaan	17.00 - 18.15 uur	Suzanne Nouwen	06-12833544

Pupillen A-1ste jaars: geboortejaar 2004

Maandag	atletiekbaan	17.45 - 19.00 uur	Tim Mout	06-10821687
Vrijdag	atletiekbaan	16.45 - 18.00 uur	Tim Mout	06-10821687

Pupillen A-2de jaars: geboortejaar 2003

Woensdag	atletiekbaan	17.45 - 19.00 uur	Tim Mout	06-10821687
Vrijdag	atletiekbaan	16.45 - 18.00 uur	Tim Mout	06-10821687

C & B junioren

Maandag	19.00 uur	20.30 uur	Marcel Klarenbeek, Jan Versteeg, Stef de Beer, Richard van Egdom
Donderdag	18.45 uur	20.00 uur	Jan Versteeg, Stef de Beer, Richard van Egdom
Zaterdag	09.15 uur	10.30 uur	Steeff Biesterveld, Rob Jansen, Richard van Egdom

D junioren

Dinsdag	18.45 uur	20.00 uur	Rob Land, Rene Camper
Donderdag	18.34 uur	20.00 uur	Rob Land, Kevin Land
Zaterdag	09.15 uur	10.30 uur	Rob Land, Rene Camper

Sprintgroep

Dinsdag	19.00 uur	20.30 uur	Evert Weijers
---------	-----------	-----------	---------------

Senioren / junioren A/B

Maandag	baan	19.00 - 21.00 uur	Jan Versteeg	
Dinsdag	baan	19.00 - 20.30 uur	Evert Weijers op invitatie	
	baan sprinttraining D, C, B en A junioren	19.00 - 20.30 uur		
	baan milatraining	19.00 - 20.30 uur	Ben Kersbergen op invitatie	
Donderdag	baan	19.00 - 21.00 uur	Ben Kersbergen	06-15951167
Zaterdag	cross	09.15 - 10.45 uur	Verticale groep	

Lange afstand

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

Categorieën

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



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

FOR FIT FEET

POWERED BY **solemate**

INTERSPORT VAN DAM

SPORT TO THE PEOPLE

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

Contact AV Pijnenburg

Bestuur			
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	Elly van Veen	Cimbaal 18, 3766 EW Soest	035 6021820
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 /	035 6011722
		Leo Kortekaas	035 6012448



Start clubkampioenschap Cross nordic- en powerwalkers - foto Jade Hillhorst

Vertrouwenspersoon			
Monique Smits	Beckeringsstraat 52, 3762 EX Soest	035 6022552 035 6036450	privé werk

Klachtencommissie		
Ad Smits	Korte Ossendam 40, 3768CT Soest	035 6014980
Gudula Stouthamer	Scalmeijerpad 20, 3766CE Soest	035 6010923

Materialenbeheer		
Herman Schoemaker	Braamweg 89, 3768 CE Soest	035 6024802

Reclameborden - sponsoring	
Vacature	

Wedstrijdsecretariaat: pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl				
Pupillen/junioren	Ilse land	De Genestetlaan 16 Soest	035 6033464	
	Geertje Bos	Dr. 'S Jacobstraat 29, Soest	06-25083954	
Pupillen	Charlotte Legall Melendez	Obrechtstraat 19 , Soest	035-6286181 06-40454387	
AB en Senioren:	Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51, Soest (uitwedstrijden)	035 5430677	vhofmann@hotmail.com
Lange afstansgroep: Jurycoördinator	René Braaksma	Zwaluwenweg 20, Soest	035 6219094	juco@avpijnenburg.nl

Ledenadministratie: ledenadministratie@avpijnenburg.nl		
Evert van 't Klooster	Beckeringsstraat 54, 3762 EX Soest	035 6021919

Contributie-inning - penningmeester		
Rob van Beek	Turfstreek 179, 3766 HV Soest	035 6023467

Postadres secretariaat AV-Pijnenburg	
T.a.v. Elly van Veen	Postbus 3007, 3760 DA Soest

Accommodatie AV-Pijnenburg		
Gelegen aan	Wiekslooterweg o.z. 10 in Soest	035 6010434

Coördinator reanimatiecursus		Loesnel@gmail.com		Postadres Secretariaat Sylvestercross	
Loes Nel	Turfstreek 219 Soest	035 6010747		Postbus 555	3760 AN Soest

Clubblad Stretcher - redactie - kopij - advertenties: redactie@avpijnenburg.nl				
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	Beckeringsstraat 54, 3762 EX Soest	035 6021919	

Druk			
Neoprint	Dorresteinweg 58, 3762 KK Soest	035 6013255	niels@neoprint.nl

Ereleden Leden van verdiensten	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		
-----------------------------------	---	--	--

Commissies

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

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

Activiteitencommissie		
Ingrid Blokzijl	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

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.nl		
André van Zadel (vz)	Valeriaanstraat 47 Soest	035 6021560
Marieke Geerligs	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

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

Commissie Baanwedstrijden		
Junioren/senioren-wedstrijden	baanwedstijden@avpijnenburg.nl	
Pupillen/clubkampioenschappen	pupjunwedsecretariaat@avpijnenburg.nl	
Jurycoördinator René Braaksma	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 6026648
Geertje Bosch	Dr. 'S Jacobstraat 29 Soest	035 6026648
Jasper Smits	Leeuwerikweg 32 Soest	035 6024472

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

Kantinecommissie kantine-commissie@avpijnenburg.nl		
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@avpijnenburg.nl		
Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	035 6021171
Gert de Bree	Van Lenneplaan 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

Bardiensten zaterdagen juni tot en met oktober 2014

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
juni	7	Leo Kortekaas	Marianne Verwoert	06 15616453	Jan Schuurman	035 6029286
	14	Wim van Leek	Philip Parlevliet	035 6016096	Marie Hornung	
	21	Ton Ruepert	Ivonne Berenschot	06 39025505	Willy Versteegh	035 6013156
	28	Herman Schoemaker	Marijke Bax	035 6019128	Annemarie Bekker	035 6027731
juli	5	Gerard Boeren	Anneke Dijkman	035 6022218	Jacqueline Greven	035 6037858
	12	Leo Kortekaas	Jacqueline v. Harmelen	033 4757031	Yvonne Lip	035 6024209
	19	Wim van Leek	Ben Mobach	0346 213351	Ardi Brouwer	035 6019674
augustus	26	Kantine wegens vakantie gesloten				
	2	Kantine wegens vakantie gesloten				
	9	Kantine wegens vakantie gesloten				
	16	Wim van Dijk	Joke Sax	035 6022712	Els Klemann	035 6017814
	23	Gerard Boeren	Nelly v d Boon	035 6035815	Kaj Untersalmberger	033 4555329
	30	Herman Schoemaker	Ton v. Daatselaar	035 6010384	Els Hindriks	035 6037095
september	6	Ton Ruepert	Ria Hol	0343 431590	Marleen Stolk	035 6025862
	13	Gerard Boeren	Trudy v. d. Deijssel	035 7070458	Henny Lugten	035 6028870
	20	Wim van Leek	Ingrid Blokzijl	035 6015800	Bram Blokzijl	035 6015800
	27	Wim van Dijk	Petra Houtman	035 6029113	Conny Mout	035 6011804
oktober	4	Leo Kortekaas	Tineke van Brien	035 6013033	Wil Verweij	035 6019946
	11	Marga Boeren	Frijke Atsma	035 6027323	Pauline Krom	035 6294415
	18	Ton Ruepert	Annet Korver	035 6018633	Jessica Bout	035 6032696
	25	Herman Schoemaker	Anna Karin Spelt	035 6011824	Tanja Smits-Smit	035 5423117

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

Er is nu ook AA Drink Zero Sugar verkrijgbaar

AA Drinks heeft een nieuwe drank op de markt gebracht, de AA ZERO SUGAR. Misschien heb je de reclame met Epke Zonderland al gezien. Dit is dezelfde drank als de AA High Energy maar dan zonder suiker. Naast de opdruk ZERO SUGAR zijn deze

flesjes herkenbaar aan de grijze dop.

Je zult ongetwijfeld weten dat er in vele dranken suiker zit waardoor de mens er teveel van naar binnen krijgt.

De AA ZERO SUGAR is nu ook in de kantine van AV Pijnburg verkrijgbaar. Probeer het eens!! De kantinecommissie.

Contributies

Categorieën - leeftijden	Geboren in	Contributie 2014	Per jaar
Pupillen D	2007	Mini pupillen	€ 149
Pupillen C	2006	Pupillen A,B,C	€ 160
Pupillen B	2005	Junioren A,B	€ 186
Pupil A 1e jrs	2004	Junioren C,D	€ 181
Pupil A 2e jrs	2003	Senioren / master	€ 203
Junior D	2002 en 2001	Recreant	€ 158
Junior C	2000 en 1999	Power - Nordic walk	€ 158
Junior B	1998 en 1997	Run4Fun	€ 158
Junior A	1966 en 1955	Gezinscontributie	€ 480
Senioren	1994 en eerder	Studentenlid-maatschap	Op aanvraag
Masters (M/V)	35 jaar en ouder	Inschrijfgeld	€ 15
		Inschrijfgeld bij zaal	€ 10

Oud papier

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest 035 6013423

Advertenties

A4: € 210,-/jaar 1/2A4: € 105,-/jaar 1/4A4: € 65,- /jaar

Sluitingsdatum inleveren kopij

8 september 2014



De redactie van de Stretcher wenst alle leden een prettige vakantie!

Opzeggen: schriftelijk vóór 1 juli of 1 december, uitsluitend bij Evert van 't Klooster ledenadministratie@avpijnburg.nl

*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