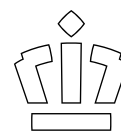


AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald

Stretcher



Nummer 3
September 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

Stretcher

Clubblad van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest



Stretcher

27e jaargang No. 3

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

Boven: Nordic Walking-run in tuin van
Paleis Soestdijk

Links onder: Joey met
Churandy Martina
Rechts onder: Daphne met
Marit Dopheide
tijdens het NK in het in het Olympisch
stadion in Amsterdam

Druk

Neo print, soest: www.neoprint.nl

Van de redactie

Nee ... ze mochten zelf niet meedoen aan de kampioenschappen. Maar Joey Daselaar en Daphne van de Waterbeemd mochten wel hun atletiekhelden ondersteunen in het Olympisch stadion in Amsterdam. Emiel Mellaard gaf een clinic verspringen aan een dozijn zeer enthousiaste AV Pijnenburg atleten. Jos van Keken en Rina van de Brul gingen voor de opleiding AWI2 trainer, Chris Hulstede voor AWI3 trainer (het hoogste niveau). Hoe brachten zij het ervan af? De jeugd genoot van de A-games en de Nordic walkers genoten van hun royal run in de tuin van Paleis Soestdijk.

Dat er ook in deze "stille" zomermaanden van alles te doen was blijkt maar weer in deze Stretcher. Dat er de komende maanden weer veel staat te gebeuren kun je hier ook terugvinden. Wij doen graag verslag van alle activiteiten. Blijf schrijven!

Namens de reactie, Ria Konter

5	Van de voorzitter...
5	Column Nazomeren
7	Geslaagde clinic verspringen door Emiel Mellaard
7	Pijnenburgers lopen € 900 bij elkaar!
8	Clubrecords Nikki Klarenbeek
9	Jeugd geniet van atletiek op unieke A-Games
10	Verslag van de tweede competitiewedstrijd in Den Helder
10	Verslag lange afstand lopers op NK 15 km
10	Kosovo? Ja een marathon in Kosovo, een verslag
11	NK belevenissen van twee A2 pupillen
13	Tijdens de zomerstop hebben een aantal mensen van de Nordic Walkgroep en de groep Power Walk-B een geologische wandeling gemaakt.
14	Jos van Keken en Rina van de Brul gingen voor de opleiding AWI2 trainer en Chris Hulstede voor AWI3 trainer. Het verhaal van de praktijkbegeleidster.
14	Schoolsportdag Carolusschool op de atletiekaccommodatie. Ode aan de vrijwilligers
15	Nieuwe opzet powerwalktrainingen? Een pilot
15	Hardlopen, blessureleed, masterzwemmen?
16	Na de winst bij de Soester Gildeloop stond Selina van der Vliet de zondag erna weer aan de start van de Tempo Run in Bussum
16	Noodoproep van de Noodwacht - vrijwilligers gezocht!
17	'Snuffelweken' bij AV Pijnenburg - bij welke groep wil ik lopen?

17	De Run4Fun groep heeft het hardloopeizoen ingeluid met een gezellige bowlingmiddag.
18	Bericht van de Sylvestercross
19	Royal Nordic Walking-run in tuin van Paleis Soestdijk
21	Agenda loopevenementen najaar 2014 De meest interessante loopevenementen
21	Evenementenkalender najaar 2014
23	Voortgang van de voorbereiding van de AvP Bosmarathon
25	Informatie over het lidmaatschap de 50 Euroclub AV Pijnenburg. Lid worden?
26	Clubdag van de 50 Euro Club Wandeltocht met pannenkoeken bakken. Praktische zaken: data - tijden - kosten - inschrijven
28	Sfeerimpressie Royal Run Soestdijk
28	Van de ledenadministratie In de toekomst gaat AV Pijnenburg meer mailings naar de leden sturen.
28	Nieuwe pijnenburgers
23	Verjaardagen - overzicht van leden die binnenkort hun verjaardag vieren
31	Trainingstijden recreanten
31	Leeftijds categorieën
31	Trainingstijden
32	Telefoongegevens trainers en trainsters
32	Contactpagina's AV Pijnenburg
34	Commissies etcetera
35	Bardiensten september 2014 tot en met januari 2015
35	Contributies



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

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



"Vakmanschap vanuit het hart"

■ Schilderwerk
■ Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
Soest

035-6025525

06-29003393

kees@schildervandebilt.nl



ACCOUNTANTS & ADVISEURS

Van online boekhouding tot bedrijfsopvolging

Molenstraat 11 - Postbus 475
3760 AL Soest
telefoon 035 - 602 20 54
soest@krijkampdenoude.nl
www.kdo.nu

Van de voorzitter

In beweging

Nu de zomer er weer op zit, is AV Pijnenburg weer volop in beweging. De eerste evenementen zijn al weer achter de rug: we kunnen wederom terugkijken op een geslaagde Gildeloop, met prachtig weer. Dit jaar al weer voor de 39e keer georganiseerd! Daar moeten we volgend jaar dus iets bijzonders van gaan maken.

Verder was AV Pijnenburg weer aanwezig op de Gildefeesten als garderobe broeders: onder leiding van Philip Parlevliet, samen met vele vrijwilligers, werd weer een mooi bedrag voor onze kas opgehaald. Helaas was dit voor een van onze vrijwilligsters letterlijk met bloed zweet en tranen: zij stootte haar hoofd aan de garderobe en ging na afloop van de avond met zes hechttingen naar huis! Uiteraard heeft ze namens de club een attentie thuis gekregen.

Voor de komende weken staan er ook weer veel activiteiten in de agenda: om maar een enkele te noemen: op 20 september is het Gooi en Eemland circuit op de Pijnenburg te gast (ook leuk om gewoon eens te komen kijken!), op 27 september onze eigen Baankampioenschappen en op 12 oktober weer onze Bosmarathon.

De toekomst van AV Pijnenburg

De komende weken zullen we ook met een aantal belangrijke besluiten voor de toekomst van AV Pijnenburg te maken krijgen:

op 25 september zal de Kerngroep Sportvisie haar Eindrapport aanbieden aan het College van Burgemeester en Wethouders en de Gemeenteraad. Hierin zal worden aangegeven hoe vanuit de Sport de bezuinigingen van € 500.000 op de sportbegrotingen moeten worden ingevuld en hoe de nieuwe huursystematiek eruit moet gaan zien. Uiteraard is dit van invloed op de contributies, sportdeelname en het sportaanbod in de gemeente

Soest. In de volgende Stretcher zal het Bestuur hier nader op in gaan en aangeven wat de specifieke gevolgen zijn voor onze vereniging.

Wijziging in de bestuurstructuur

Dit najaar moeten we in een extra Algemene Leden Vergadering gaan besluiten over de door het bestuur voorgestelde wijziging in de Bestuurstructuur van AV Pijnenburg. Als deze wordt aangenomen dan betekent dit dat het Dagelijks Bestuur en het Algemeen Bestuur worden samengevoegd in het 'Bestuur', dat verder gaat werken met een portefeuillevordering. Ieder bestuurslid heeft dan een aantal eigen aandachtsvelden. Doel van dit alles is de interne communicatie en besluitvorming te verbeteren. Uiteraard volgt een aparte oproep voor alle leden voor deze vergadering.

Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)

Tenslotte een belangrijk punt dat momenteel helaas weer veel in de publiciteit is: pedofielen die - ook op sportclubs - toeslaan. Met name de jeugd is hier slachtoffer van. Het is goed te weten dat wij bij AV Pijnenburg voor al onze jeugdtrainers werken met een zogenaamde Verklaring Omtrent Gedrag (VOG). Dit is een door de overheid afgegeven verklaring waaruit blijkt dat de betrokken persoon niet in aanraking is geweest met dit soort ongewenst gedrag. Een voorwaarde om bij ons te mogen werken met jeugd, ook al is het vrijwilligerswerk! Hiermee hopen wij verschoond te blijven van dit soort schandalige praktijken.

Met weer een uitdagend seizoen voor de boeg, wens ik jullie allen veel loop- en atletiekplezier!

Met sportieve groet,
Evert ten Kate

Column

Nazomer

Nu iedereen weer uitgerust en vol goede moed gaat beginnen aan het nieuwe seizoen, laat ook de natuur zich van zijn beste kant zien. Terwijl ik dit stukje schrijf, schijnt de zon en wordt er een temperatuur verwacht van 20 graden, heerlijk. Wel heel jammer dat voor velen de laatste weken van de zomervakantie een klein beetje verregend zijn (het regende zo hard dat mijn kelder zelfs onder water stond!).

In mijn vorige column maakte ik u attent op de zin, "maar blijf ik bij je", en dat ging er over dat er misschien iemand is in jouw omgeving die het misschien wel leuk vindt om te lopen maar niet durft en zeker niet alleen. Iemand die eenzaam is of last heeft van een beperking of psychisch kwetsbaar is. Neem komend seizoen eens iemand mee en ook al loopt hij/zij niet op jouw niveau, zorg dan dat diegene zich op zijn/haar gemak voelt en zeg: "maar ik blijf bij je".

Dat is ónze 'ice-bucket challenge'; het kost je niets, alleen een stukje medemenselijkheid.

Wat een mooie nazomer zal het zijn als iedereen van onze vereniging EEN MENS uit zijn/haar omgeving even aandacht geeft, meeneemt en laat weten dat hij/zij er mag zijn.

Het hoeft niet eens het lopen bij Pijnenburg te zijn, een kopje koffie met iemand drinken doet soms al zoveel goed.

Hiermee daag ik dan ook alle leden uit om deze nazomer goed om je heen te kijken en wat te betekenen voor de ander. Ik wens jullie een heel mooi, betekenisvol en vooral sportief seizoen toe,

Mieke



valk accountancy

Remi Valk AA

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

Nieuwegracht 5
3763 LP SOEST

www.valk-accountancy.nl



I SEE SHARP AND CLEAR

hans nota optiek

van Weedestraat 87 . Soest . www.hansnotaoptiek.nl

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

STIJL-SCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

Bako
openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring



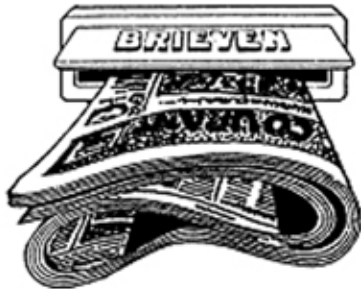
Industrieweg 16d Soest
Tel 035 - 60 196 89
www.bakoopenhaarden.nl

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: soestcr@wanadoo.nl www.soestercourant.nl

Geslaagde clinic verspringen door Emiel Mellaard 7 juni 2014

Op zaterdag 7 juni jl. heeft Emiel Mellaard een clinic verspringen aan een dozijn zeer enthousiaste AV Pijnenburg atleten gegeven.

Emiel was van 1986 tot en met 2013 houder van het Nederlandse record verspringen. Hij was de eerste Nederlander die de barriere van 8 meter wist te doorbreken. Zijn record in outdoor wedstrijden was maar liefst 8,19 meter, in de Houtrusthallen (indoor) sprong hij zelfs naar een onvoorstelbare 8,23 meter!

De clinic begon om 10:00 uur met de specifieke warming-up waarna al snel begonnen werd met heel specifieke oefeningen voor het verspringen. Ondanks de hoge temperaturen waren

onze atleten 'tot op het bot' gemotiveerd en volgden ze de aanwijzingen van Emiel netjes op. Uiteraard was er tussendoor tijd voor een rust- en water-momentje.

Het laatste uur werd besteed aan het échte verspringen. Eindelijk mochten ze dan naar de zandbak voor het echte werk. Ook hier had Emiel voor iedere atleet goede en opbouwende kritiek en vond hij bij ieder wel een positief puntje.

Voor zowel atleten als Emiel was het een superleuke clinic, iedereen had het heel erg naar zijn zin.

Rob Land

Trainerscoördinator Junioren

Clinic verspringen door Emiel Mellaard



Pijnenburgers lopen € 900 bij elkaar!

Dankzij een gedegen voorbereiding hebben de Pijnenburger powerwalkers Marlous, Antoinette en Marjan de finish van de vierdaagse in Nijmegen probleemloos gehaald. Alleen de laatste dag liep anders dan verwacht. Vanwege de vliegcrash was er geen muziek tijdens de intocht. Ondanks het ontbreken van deze ondersteuning én de tropische temperatuur hebben Marlous, Antoinette en Marjan hun meer dan verdiende medaille in ontvangst genomen. Wat een prestatie!

Zoals bekend, -zie de vorige Stretcher, p. 17-, liepen zij niet alleen voor zichzelf maar ook voor de stichting Opkikker. Het bijeengelopen geld gaat in zijn geheel naar Opkikker. Hiervan kan deze stichting een leuke en ontspannende dag organiseren voor een aantal gezinnen met een langdurig ziek kind. Even de ziekte vergeten! Pijnenburgers, dank voor jullie (financiële) support!

Ria Konter
redactie Stretcher

FOTO NANETTE COLO



www.opkikker.nl



Marlous, Marjan en Antoinette

Clubrecords Nikki Klarenbeek juni 2014

NK Meerkamp Apeldoorn

Na twee slopende dagen nog genoeg energie hebben om de afsluitende 800m te winnen! Die spirit toonde A-junior Nikki Klarenbeek bij het NK Meerkamp in Apeldoorn op 8 en 9 juni.

Het kampioenschap in de bakermat van de Nederlandse meerkampers inspireerde de atlete van AV Pijnenburg tot een verbetering van haar eigen clubrecord met ruim 100 punten tot een totaal van 4776. Goed voor de ondankbare maar mooie 4e plaats op dit NK.

Na een matige start met 16.23 op de 100m horden volgde een schitterend PR bij het hoogspringen met een sprong van 1.64m. Na het kogelstoten (10.62m) werd de 1e dag afgesloten met weer een PR op de 200m in 26.15.

Een mooie uitgangspunt voor dag twee die Nikki met een vertesprong van boven de 5 meter (5.05) goed begon. Daarna volgde haar twee favoriete onderdelen: Speerwerpen, waar ze met 36.13m. de tweede worp van het deelnemersveld afleverde. Gevolgd door de winst op de afmattende 800m in een PR van 2.22.91min. Uithijgend op de tartan na het behalen van haar 4e plaats na 2 dagen topatletiek.

U-track meetings

Een week later op 17 juni, liet Nikki Klarenbeek zien dat de vorm nog verder was aangescherpt. Bij de U-track meetings in Utrecht verbeterde ze haar eigen clubrecord op de 400m horden tot 65.10.

Kees Suijkerbuijk



Nog meer mooie resultaten van andere atleten

Tijdens de U-track meetings in Utrecht miste Susanne van der Hoeven bij het speerwerpen nèt het clubrecord. Haar worp van 38.97m was maar 29cm minder ver dan het clubrecord van Lenny Kievit uit 1978.

Ook Niels Kleijwegt was met 51.61m goed op dreef bij het speerwerpen. Naast al het werpgeweld scoorde A-junior Menno Blom met 24.27s. een mooie 6e plaats op de 200m.

Kees Suijkerbuijk



Jeugd geniet van atletiek op unieke A-Games 22 juni

Het officiële nationaal kampioenschap voor A-pupillen (10-11 jaar)



22 juni, een stralende dag, tevens de langste dag van het jaar. Wel 250 A-pupillen genieten van hun sport op de atletiekbaan van AV Pijnenburg. Onze vereniging organiseert die dag met ruim 50 enthousiaste vrijwilligers voor de tweede maal de unieke A-Games. Het is alleen Soest die zo'n wedstrijddag voor jongens en meisjes in de leeftijd 10 en 11 jaar biedt. Voor 52 atletiekverenigingen uit het hele land is dat reden om naar Soest af te reizen.

Op de A-Games kunnen de A-Pupillen zowel loopnummers als technische atletiekonderdelen doen. Looponderdelen zijn: 60

meter, 60 meter estafette en 1000 meter. Verspringen, Hoogspringen, Balwerpen en Kogelstoten zijn de technische onderdelen. Elektronische tijdwaarneming van ET Utrecht meet de tijden van de looponderdelen en maakt het mogelijk dat de pupillen vaak al direct na het passeren van de finishstreep hun tijd weten, boter bij de vis.

Nog méér boter bij de vis: ieder uur krijgen de nummers 1, 2 en 3 van alle onderdelen die dat uur zijn geweest, hun prijs uitgereikt.

Titus Blom



De prestaties van de meisjes pupillen A1 op de A-games

De meiden pupillen A1 (Evi Bom, Iris Barlo, Eva van Ieperen en Roos Wortel) hebben de zilveren medaille gewonnen op de estafette in een tijd van 38,34 seconde. (PR.)

Iris Barlo is 1e (goud) geworden bij het kogelstoten met een

afstand van 7,59 meter (PR) en is derde (brons) geworden bij het balgooien met een afstand van 26,19 (PR.)
Alle uitslagen zijn te vinden op: www.a-games.nl/Uitslagen

Ron Barlo

Pijnenburg presteert optimaal in den Helder 28 juni

Ze moesten er wel even voor rijden, maar bij de tweede competitiewedstrijd in Den Helder scoorde de AV Pijnenburg atleten op 4 onderdelen een PR. Pieken op het juiste moment dus.

Bij de mannen verbeterde Robin Abrahamse zijn beste tijd op de 200m tot 24.82.

De dames verbeterde 3 maal hun beste prestaties. Nadat Nien-

ke Blom met haar 13.66 op de 100m het goede voorbeeld gaf, volgde Susanne van der Hoeven met ver (4.78m.) en Suzanne Nouwen op de 100m. horden (22.43).

Soester Bas Land, uitkomend voor het Utrechtse AV Phoenix verbeterde zich op de 110m horden tot 16.77s.

Kees Suijkerbuijk

Lange afstand lopers actief op NK 15 km in Heerde 28 juni

Op zaterdagavond 28 juni was de lange afstand groep actief bij de NK 15 km in Heerde. Ondanks het zwoele weer en het heuvelachtige parkoers bleef Jos Bloem met 60.53 maar net verwijderd van de 1-uur grens. Op de voet gevolgd door de

50-plussers Stef Rasch (65.48), John van Dongen (68.12) en Edgar Cukier (74.13).

Kees Suijkerbuijk

Kosovo marathon 25 mei 2014

Kosovo? Ja een marathon in Kosovo. Wat moet je daar zoeken? Toch was ik bang dat het niet door zou gaan. Op 7 mei onder volledige narcose aan mijn bijholtes geopereerd. Advies, één week rustig aan doen en niet trainen. Gelukkig snel hersteld en het weekend voor de marathon die op 25 mei werd gehouden toch nog wat kilometers kunnen maken. Met een tussenstop in Wenen geland in Pristina de hoofdstad van Kosovo.

Pristina is een grote stad met 200.000 inwoners en betekent honing en bloed. In totaal wonen er 1,7 miljoen inwoners in Kosovo en het land is sinds 2008 onafhankelijk. De taal is Albanees en de munt is de Euro. De organisatie van de 1e Kosovo-marathon was in handen van www.countrymarathonclub.com, UN, KFOR en de atletiekfederatie Kosovo.



Nadat we op zaterdagmiddag de nummers hadden gehaald en heerlijk hadden gegeten, konden we ons voorbereiden op de marathon, starttijd 07.00 uur. Met een taxi zondagmorgenvroeg richting het prachtige en landelijk buitengebied van Pristina. Helaas een parcours van heen en terug en dat dan drie keer. Na de eerste terugkomst besloot ik het rustig aan te doen. Inmid-

dels al 27 graden, 2 lange heuvels, geen schaduw en windstil. Wel prachtige uitzichte op de besneeuwde hoogste berg van Kosovo de Gjeravica van 2656 meter hoog. Van te voren was gewaarschuwd door de organisatie op te passen voor de wilde honden die je overal tegenkomt. Gelukkig geen problemen gehad op wat vervelende kleine keffertjes na.

Mea, die de halve marathon liep, besloot ook rustig aan te doen en finishte inmiddels in 2 uur en 11 minuten. Na 4.33.56 kwam ik moe, voldaan, tevreden maar heel moe over de finish. Een prachtige medaille ontvangen, een dry-fit shirt, bier en Amerikaanse champagne. (cola) Deelnemers uit Kosovo, Amerika, Finland, Duitsland, Italië en NL.

Als 'Land'-loper was dit mijn 65e land en 109e marathon. Mea heeft inmiddels in 35 landen marathons en halve marathons gelopen.

Mea en ik zijn nog 2 dagen gebleven voor sightseeing. Prachtige kloosters gezien die op de UNESCO lijst staan. Prachtige watervallen en natuurgebieden met schitterende flora en fauna. Dagvlinders zoals de blauwe ijsvogelvinder, groot geaderd witje, apollovlinder en prachtige vogels zoals de bijeneter, balkankwikstaart, grauwe klauwier enz enz. Het is een interessant land voor cultuur, natuur, zon en eten. Achteraf hadden we nog een paar dagen moeten blijven, er is nog zoveel te zien.

In 2015 wil de countryclub in samenwerking met de Rimini atletiekclub een marathon organiseren in San Marino. Start en finish zijn in het voetbalstadion. De onderhandelingen zijn al begonnen door countryclub lid Giuseppe uit Italië. En mijn volgende marathon is een zware bergmarathon op 10 juli in Andorra. Dit als voorbereiding en omervaring op te doen voor de Inca Trail Marathon Machu Picchu in Peru.

Jaap vd Berg

NK belevenissen van twee A2 pupillen 26 juli

Nee ... ze mochten zelf niet meedoen aan de kampioenschappen. Maar Joey Daselaar en Daphne van de Waterbeemd mochten wel hun atletiekhelden ondersteunen op zaterdag 26 juli in het Olympisch stadion In Amsterdam. In de aanloop naar het EK in 2016 waren de mascotte en het logo al bekend: Adam.



Adam: mascotte van het EK in 2016

De dag begon vroeg voor Daphne. Ze was ingedeeld als mandjesdraagster. Om ook proef te draaien voor het EK 2016 waren er iets strengere instructies en kledingvoorschriften. Alle kinderen kregen van de Atletiekunie coole T-shirts met de mascotte Adam erop en moesten nette donkere lange broeken aan.

Mandjes dragen bleek best intensief. Geen wonder dat strakke instructies nodig waren. Bij het eerste onderdeel, de 10.000 meter vrouwen, was er meer dan genoeg tijd om van de start terug naar de finish te lopen met de kleding en bidons van de atleten. Maar bij de 100 meter series en finales op die dag was dat wel andere koek! En zoveel mogelijk handtekeningen van atleten verzamelen was ook een sport apart...

Aan het eind van de eerste dag stonden de finales 100 meter op het programma. Joey en Daphne waren beiden ingeloot om met een atletiekheld op te lopen. Dat was spannend, want met wie zouden ze 50 meter vanuit de callroom naar de hoofdtribune mogen lopen om daar een high-five te geven?

De topfavorieten waren natuurlijk sprintkanon Churandy Martina en meerkampster Dafne Schippers die eerder die dag met 6.78 meter het nationaal record verspringen uit 1996 uit de boeken schreef. De Pijnenburg pupillen hadden geluk: Daphne werd gekoppeld aan Marit Dopheide die even later de bronzen medaille veroverde. En de dag van Joey kon helemaal niet meer stuk! Eerst mocht hij oplopen met Loreanne Kuhurimaen daarna mocht hij nog een keer lopen ... Nu met niemand minder dan Churandy Martina die nationaal kampioen op het koningsnummer werd!

Diane van de Waterbeemd



Alle kinderen tip top in T-shirts met de mascotte Adam erop



Joey met Loreanne Kuhurimaen



Daphne met Marit Dopheide



Joey met Churandy Martina

KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij



Computeraccessoires



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

Onmisbaar in elk kantoor

www.kantooexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24*
3762 ER Soest

T 035 - 588 9020

KantoorExpert Katwijk
Scheepmakerstraat 63
2222 AB Katwijk

T 071 - 408 0800

KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordeinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht

T 078 - 684 0066

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

Geowandeling



Tijdens de zomerstop hebben een aantal mensen van de Nordic Walkgroep- woensdag en de groep Power Walk-B een geologische wandeling gemaakt. De wandeling betrof het gebied Zuiderheide bij Laren/Bluk en duurde ongeveer 1,5 uur. We werden begeleid door de gids van het Geologisch museum

Hofland mevrouw Gerda Bouman. Zij wist veel te vertellen over de geschiedenis en het ontstaan van het Gooi. Er zijn ook 7 grafheuvels te bezien, daterend uit 2500 – 1000 jaar voor onze jaartelling. Deze zijn wel geleegd. Enkele vondsten die ze gevonden hebben zijn te zien in het Hofland museum.

Duivelsnaaigaren

Roland Haagen attendeerde ons nog op een zeldzaam plantje "duivelsnaaigaren". Dit is een parasiet die, in dit geval, om de struikheide zat geslingerd. Het is familie van de winde en verstikt zo de plant.

Bij Bluk hebben we koffie gedronken. Het was een leuke leerzame wandeling en het weer was ons goed gezind.

Joke van Hamersveld



Drie Allround Wandel Trainers (AWI) erbij!!

Een jaar geleden werd mij (Sacha Hilhorst) gevraagd of ik wilde optreden als praktijkbegeleidster voor de opleiding tot Allround Wandel Trainer (AWI). Als AWI trainer kun je zowel Nordic Walking - als Powerwalkgroepen trainen. Jos van Keken en Rina van de Brul gingen voor de opleiding AWI2 trainer en Chris Hulstede voor AWI3 trainer (Het hoogste niveau). Omdat ik alleen PW trainster ben, had ik de hulp ingeroepen van Joke van Hamersveld. Zij is ook AWI trainster en zij heeft het NW gedeelte voor haar rekening genomen. Samen hebben we het theoriegedeelte gedaan. Ik heb het PW deel en de begeleiding van de cursus verzorgd. Alle uit te voeren onderdelen voor de opleiding en het examen zijn via Bram Janssen van de KNBLO aangeleverd. Hij was ook de opleiding/examenbegeleider en examinerator.

We begonnen met een kennismakingsgesprek met alle betrokkenen. We stelden vast wanneer welke theorieonderdelen behandeld zouden worden en wanneer welke praktijkonderdelen afgerond moesten zijn, zodat het examen in mei kon plaats vinden.

Met het belangrijkste onderdeel, het aanleren van de juiste NW techniek, is als eerste gestart. Het drietal heeft meerdere keren met Joke meegelopen en er zijn lessen buiten de club gevolgd. In december en januari waren de theorielessen aan de beurt. Ook moest toen het onderdeel observeren bij beide onderdelen afgerond zijn. Daarna volgde het geven van een warming up en een cooling down en/of het verzorgen van een kern in een training.

Een voordeel voor alle drie de trainers in opleiding was dat ze al een tijd hardlopers trainen. De grote lijnen van het training geven waren dus al bekend. Wel moest geleerd worden wat een hardloper wel kan en een NW of PW loper niet en andersom. Vooral een training met poles (stokken) is heel wat anders dan het lopen zonder poles.

Alle drie de trainers in opleiding waren erg gemotiveerd en alles verliep goed, al bleef de juiste NW techniek wel lastig. Joke heeft meerdere malen de trainers op film gezet zodat ze zelf

terug konden zien hoe ze liepen, dat bleek heel verhelderend.

Aan het eind van de opleiding moest een portfolio worden ingeleverd, dit is een persoonlijke digitale map waarin je beschrijft wat je hebt geleerd van de gemaakte opdrachten en hoe je jezelf hebt ontwikkeld. Eén van de opdrachten was het verzorgen van een wandelevenement. Op 5 april namen de drie trainers in opleiding de PW-A groep mee. Zij hadden een wandeling uitgezet langs de Kromme Rijn in Utrecht. Deze werd afgesloten met een lunch in de Veldkeuken van Amelisweerd. De wandeling zat uitstekend in elkaar, de opkomst was groot, het weer mooi en de lunch was heerlijk. Kortom voor dit onderdeel waren ze cum laude geslaagd en ook de portfolio's waren in orde.

Hierna kon men beginnen aan het laatste onderdeel HET EXAMEN OP 14 MEI. Bram Janssen kwam naar Soest om het examen af te nemen. Als eerste ging hij in gesprek met Chris terwijl Jos en Rina de inloop met warming up gingen verzorgen.

Er moest examen worden gedaan in NW en hiervoor hadden zich 10 NW dames beschikbaar gesteld. Het weer begon mooi en de stemming was lichtelijk gespannen, maar alles ging goed. Chris moest de eerste kern verzorgen, daarna was de beurt aan Jos, en als laatste mocht Rina laten zien wat ze kon.

Er werd nog een extra beroep gedaan op de NW dames, want ook iemand van buiten de club moest examen doen maar dan wel in het PW onderdeel. Achteraf was dit wel teveel gevraagd voor de groep. En het begon nog te regenen ook! Maar de dames gingen wel door en hiervoor zijn we ze heel dankbaar.

Het eindresultaat was voor allemaal positief. De geslaagde trainers hadden voor iedereen een bedankje. En namens de vereniging had wij weer een bedankje c.q. opsteker voor de AWI trainers.

Sacha Hilhorst

Schoolsportdag Carolusschool op de atletiekaccommodatie

Dank aan alle vrijwilligers. Zonder hun inzet geen schoolsportdagen. Deze keer speciale aandacht voor twee hen. Nees Pot, die zich vele jaren inzet om de schoolsportdagen tot een succes te maken en Anita Klifman de duizendpoot in het organiseren van sport-evenementen.

Ria van Egdom - redactie Stretcher



Fotoverslag opleiding Allround Wandel Trainers



Jos en Rina in actie



Chris aan het werk



Eén van de opdrachten. Powerwalkers A tijdens de uitstekende verzorgde wandeling langs de Kromme Rijn in Utrecht.



De drie geslaagde AWI kanjers: Jos, Rina en Chris

Nieuwe opzet powerwalktrainingen, voorlopig

Na de zomerstop zijn de powerwalk-trainingen anders dan wij gewend zijn van start gegaan. Het gaat nu nog om een pilot. Vier zaterdagen lang bepaalt iedere powerwalker zelf met welke groep hij of zij meegaat. Elke zaterdag staan drie trainers klaar. De groepen hebben geen vaste trainer wel een vast trainings-schema. Er kan dus van groep gewisseld worden, al naargelang de loper zich die dag voelt. Positieve ervaringen met deze manier van werken zijn opgedaan tijdens de Fitstart.

Niveau A

Rustige groep met lopers die vanwege blessures of andere gezondheidsproblemen niet zo snel kunnen lopen. Wandelsnelheid

gemiddeld 4,5 km per uur. Tijd 1 uur

Niveau B

Groep lopers die sneller kunnen lopen. Wandelsnelheid gemiddeld 5 km per uur met versnellingen tot 6 km per uur. Tijd 1,15 uur

Niveau C

Groep lopers die snel lopen. Wandelsnelheid 6 km per uur met versnellingen van 7 km per uur en hoger. Tijd 1,5 uur

Na vier weken wordt deze opzet geëvalueerd.

Joke van Hamersveld

Recreatief hardlopen, blessureleed, masterzwemmen?

Wat is een leuk alternatief voor recreatief hardlopen wanneer je last hebt van langdurige en ellendige belastingsblessures? Annet Verhoeven, die al jarenlang hardlooptraining geeft bij Pijnenburg, vertelt in de volgende Stretcher over haar ervaringen en haar deelname aan het wereldkampioenschap Masters zwemmen.

Winst voor Selina van der Vliet in Tempo Run 31 augustus 2014

Na de winst bij de Soester Gildeloop stond Selina van der Vliet de zondag erna weer aan de start van de Tempo Run in Bussum. Ditmaal voor de 5 kilometer waarbij ze met 19.27 min. de beste was. Bij de jeugdlloop over 1 kilometer werden Ralph Karsten en Diederik van der Vliet keurig 5e en 14e.

De vrijdag ervoor konden de baanatleten hun progressie tonen bij de sterk bezette Utrack meeting in Utrecht. Voor de tweede keer dit jaar dook Vincent Hofmann daar met 1.59.97 min. onder de begeerde 2 minuten-grens.

Kees Suijkerbuijk

Noodoproep van de Noodwacht

Iedereen is er van overtuigd hoe belangrijk het is om in geval van een hartcalamiteit snel en goed te reageren. Snel en goed handelen kan levensreddend zijn. Een AED(defibrillator) is daarbij een onmisbaar apparaat. Dus ook Pijnenburg beschikt over een AED die in geval van nood kan worden ingezet.

Alle trainers, en ook een groot aantal vrijwilligers, hebben een training gehad in het reanimeren en het bedienen van deze defibrillator. Daarbij telt elke seconde. Maar omdat wij veelal in het bosgebied trainen, moeten we een middel hebben om deze AED zo snel mogelijk op de plaats van de calamiteit te krijgen. Daarvoor hebben wij de noodwacht in het leven geroepen.

Deze noodwacht blijft tijdens de reguliere trainingstijden bij het clubgebouw van Pijnenburg en komt bij een noodoproep in actie. Zijn of haar taak is dan de AED zo snel mogelijk naar de plaats van de calamiteit te brengen. Hiervoor staan verschillende hulpmiddelen ter beschikking.

Helaas hebben we, om de noodwacht goed te laten functioneren, nog te weinig vrijwilligers.

Iedereen beseft dat het heel, heel erg belangrijk is dat er ingeval van een calamiteit of ongeval bij de training snel wordt gehandeld. Het zal jezelf maar overkomen, dan wil je toch ook geholpen worden..... We hebben ruim 600 actieve leden die aan de trainingen deelnemen. Dan moeten er toch voldoende leden zijn die bereid zijn om (slechts!) twee keer per jaar in de "Pijnenburgt" de wacht te houden om eventueel uit te rukken naar de plaats van de calamiteit.

Ook in jouw eigenbelang, schrijf je in als lid van de noodwacht!

Als we 100 vrijwilligers voor de noodwacht krijgen, dan hoeft iedereen maar twee keer per jaar de wacht te houden tijdens de trainingstijd!

Het kost je dus maximaal 4 uur per jaar!!

Op het bord bij de ingang hangt een intekenlijst

- Voor instructie / opleiding wordt gezorgd.
- Er is een mountainbike beschikbaar voor de noodwacht.
- Er is kaartmateriaal van het bosgebied en een noodwacht-telefoon aanwezig.
- Er zijn mogelijkheden om aan (noodwacht-)oefeningen mee te doen.
- U kunt aangeven op welke avond / zaterdag u wel of juist niet ingeroosterd wilt worden.
- Voor meer inlichtingen: noodwacht@avpijnenburg.nl
- of bij de veiligheidsfunctionaris van AVPijnenburg:
- Rob Goudriaan, 035-6011965/06-55135690



'Snuffelweken' bij AV Pijnenburg

Zo aan het begin van het seizoen hebben de meeste lopers al wel hun keuze gemaakt bij welke groep ze willen lopen. Vrijwel iedereen kiest dan voor de groep waarbij ze vorig seizoen ook liepen: leuk, gezellig, zelfde trainer, vertrouwd. Op zich prima argumenten om je keuze op te baseren, ieders goed recht. Maar vanuit de vereniging hebben we natuurlijk ook de taak om doorstroom en terugstroom te bevorderen, mensen zoveel mogelijk te stimuleren zich aan te sluiten bij een groep die bij hun loopniveau en loopambities past. Daarvoor kan het soms beter zijn om de overstap te maken naar een andere groep, trainers moeten daarbij vaak een handje helpen.

We hoeven de verschillende loopniveaus die we bij Pijnenburg kennen niet helemaal strak af te bakenen, voor elk groepsniveau hanteren we immers brede marges. Er is ook niks mis met gedifferentieerde groepen, niveauverschil binnen een groep is normaal en hoeft geen nadelige invloed te hebben op de trainingen. Ook voor de trainers hoeft dit helemaal geen probleem te zijn, de trainingvormen kunnen op die verschillen worden afgestemd, waardoor toch iedereen aan z'n trekken komt. Maar soms wordt geconstateerd dat de marges wel heel breed

zijn. Dat zou betekenen dat in die gevallen met betrokkenen gesproken moet worden over doorstroom of terugstroom. Dat is meestal niet makkelijk en ligt soms best gevoelig. En dan wordt het dus vaak uitgesteld. Niet doen! De maand september is als beginmaand van het seizoen bij uitstek geschikt om eens in een andere groep te gaan meetraineren. 'Snuffel' maar eens rond binnen de vereniging, er zijn genoeg mogelijkheden.

Als je helemaal zeker van je zaak bent dan hoeft het natuurlijk niet. Loop je op het groepsniveau dat volgens jou zelf en ook je trainer prima bij je past dan gaat dit verhaal niet over jou. Maar heb je moeite om te blijven aanhaken en zou je eigenlijk een stapje terug willen/moeten doen, overweeg dan serieus dat nu te doen. Of als juist je progressie inmiddels zodanig is dat je steeds meer, steeds langer en/of steeds harder wilt en kunt, heb je iets hogere ambities, maak dan de overstap. Probeer het eens bij een andere groep die meer overeenkomt met jouw mogelijkheden en ambities. Je trainer zal bij het maken van die keuze graag behulpzaam zijn.

Veel succes en een fijn loopseizoen!!

namens de Trainerscommissie,
André van Zadel



De Run4Fun groep heeft het nieuwe hardloopseizoen ingeluid met een gezellige bowlingmiddag in Bowlingcentrum Overhees. Suzan heeft het hele uur ballen gegooid, hoewel haar knie nog niet was hersteld van een aanvaring met een paaltje. Noortje heeft in minstens zes beurten maar één punt op haar scorelijst gehaald. Iedereen gunde haar de hekjes, gelukkig zijn er uiteindelijk nog wat punten bij gekomen.

Natuurlijk was niemand opgewassen tegen het bowlinggeweld van René en Joost. Zelfs Siebren was onder de indruk.

Bij Marianne thuis waren patatjes besteld, maar helaas kwamen we daar niet helemaal droog aan.

Noortje, Michelle en Suzan gaan de groep verlaten. Zij hebben de eerste officiële Run4Fun oorkonde uitgereikt gekregen. Joost besloot ter plekke om nog een seizoen mee te lopen.

Ook van Ardi Brouwer hebben we helaas afscheid moeten nemen, zij gaat trainingen verzorgen bij de junioren. Voor de maandagavond zoeken we nog een enthousiaste trainer die samen met René de trainingen wil geven.

Er is in de Run4Fun groep plaats voor nieuwe lopers, dus als je tussen de 12 en 18 bent en het leuk vindt om recreatief hard te lopen kun je je via de website van AV Pijnenburg aanmelden voor een aantal gratis proeftrainingen.

Anouk van Keken 31-8-2014



Bericht van de Sylvestercross

Het ná de zomer opstarten van activiteiten geldt voor het bestuur van de Sylvestercross maar gedeeltelijk. Diverse zaken lopen tijdens de zomer 'gewoon' door. Bijvoorbeeld het onderhouden van contacten met bekende en het benaderen van nieuwe sponsors.

De inspanning van de sponsorcommissie leverde op dat de Rabobank heeft toegezegd de naamsponsor te zijn van de Sylvestercross voor (op zijn minst) de komende twee edities. Onze cross heet dus nu: de Rabobank Sylvestercross.

Mooi resultaat dat nog op onderdelen concreet wordt uitgewerkt. Ook met andere sponsors zijn interessante contacten, die mogelijk tot afspraken leiden.

In de vergadering van 3 september hebben Marga Hulstede en Esther van de Grift kennis gemaakt met alle bestuursleden. Marga gaat het bestuur ondersteunen met de coördinatie van de grote groep Vrijwilligers. Esther heeft serieuze plannen om Annette Steenman op te volgen in haar Secretariële Bestuursfunctie. Esther wordt in de komende maanden zo veel mogelijk ingewerkt.

Marga en Esther zijn al vele jaren actief lid van AV Pijnenburg. Het bestuur van de Sylvestercross is blij met deze versterking !

Inschrijven voor de 34e Sylvestercross is al mogelijk vanaf 1 september jongstleden en...op 3 september hadden zich al 15 liefhebbers ingeschreven : die hebben er zin in !

Ter voorbereiding op de 34e cross is het mogelijk aan verschillende clinics deel te nemen. Deze worden, op vier zondagen voorafgaand aan de cross, in samenwerking met een aantal sponsors verzorgd. Onder leiding van deskundige trainers van AV Pijnenburg wordt op en in de nabijheid van het parcours getraind. Ook voor de deelnemers aan de Bink Sylvester Scholierencross en aan de Rabobank Sylvester Business-Run worden clinics georganiseerd.

Als 'goede doel' van de Sylvestercross voor de komende jaren heeft het bestuur gekozen voor de Regenboogboom. Deze in Soest gevestigde stichting laat kinderen met een ziekte of handicap hun eigen kracht aanspreken, in elke situatie.

Bij de inschrijving van de Sylvestercross vragen we de deelnemers een (klein) bedrag voor dit goede doel te doneren.

We melden nog even dat het bestuur op 16 september aanstaande de mouwen opstroopt om de doorgeschoten brandnetels en bramenstruiken zodanig in te korten, dat het parcours weer behoorlijk begaanbaar is.

Tot slot herinneren we nog even aan de medewerkersavond, die op vrijdag 12 december wordt gehouden.

Ad Smits
Sylvestercross



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

Royal Nordic Walking-run in tuin van Paleis Soestdijk

Op dinsdagavond 12 augustus jongstleden vond er een unieke Nordic Walking-training plaats. Loes Nel had het idee om die te organiseren en zorgde er dan ook voor dat alle formaliteiten, zoals de toestemming van de Rijksgebouwendienst, en faciliteiten, o.m. de medewerking van de Beveiliging en het beschikken over NW-poles, geregeld waren.

Verzameld werd er achter de gebouwen tegenover het Paleis. Precies om 19.00 uur werd het omvangrijke gezelschap, bestaande uit liefst 26 lopers, door de Beveiliging aan de kant van Soest door het hek binnengelaten, Na een laatste korte uitleg door Loes over de gedragsregels in de Paleistuin kon de Koninklijke NW-run beginnen.

Her en der stonden Oranjeappeltjes in de tuin opgesteld. Bij die appeltjes en bij andere markante zaken in de Paleistuin werd door Loes gestopt om uitleg te geven. En dat er veel te vertellen valt over het Paleis en haar voormalige bewoners, dat weet Loes als gastvrouw van het Paleis beter dan wie ook. Door die regelmatige 'stops' werd het bijna vanzelfsprekend geen snelle NW-run. Maar dat was ook niet de bedoeling.

De weersomstandigheden waren redelijk goed. Met zo nu en dan een zonnetje en zonder de dreiging van zelfs maar een regenbuitje werd een kleine anderhalf uur door de tuin gelopen. Tegen half negen werd de NW-groep weer netjes door de Paleis-Beveiliging buiten het hek 'gezet' en keerde de groep terug naar de vertrekplek achter de gebouwen aan de overkant.

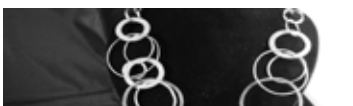
Daar werd tot slot onder het genot van een drankje, er was van alles van koffie tot wijn, en een hapje, teveel om op te noemen, nagepraat over deze unieke én eerste Royal NW-run in de Paleistuin van Soestdijk. Langzaam dunde de groep uiteindelijk uit zodat voor zonsondergang alles weer in de oude rustige situatie was teruggekeerd.

Hopelijk is de eerste Royal Paleistuin Run (1, 2 of 3 rondjes van 3,5 km) op zondag 31 augustus 2014 in het voormalige Koninklijke Domein (inclusief het er achter liggende bos, dat normaal gesloten is) net zo goed en gezellig verlopen als deze 1e Royal Nordic Walking Run, die door Loes perfect was georganiseerd.

Gerard vd Berg



KATRIJN
Nieuwstraat 66, 3762TR SOEST



Op zoek naar een 'ANDER' cadeau? Kom dan eens kijken bij KATRIJN en laat je verrassen door vindingrijke cadeautjes, sieraden en maaksels met een 'tikje' kunst.

KATRIJN

is een winkeltje geïnspireerd door liefde voor mooie dingen. De collectie bestaat uit o.a.(zilveren) sieraden, keramiek, tassen en 'andere' cadeautjes. Net even anders, alles is handgemaakt en toch heel betaalbaar!! Er wordt op kleine schaal geproduceerd, dat maakt het bijzonder!

OPENINGSTIJDEN:

Iedere zaterdag van 11.00 tot 15.00 uur. (behalve de eerste zaterdag van de maand)

Kijk voor meer informatie op:
www.katrijnop66.nl

Miranda's BeautySalon

Voor al uw schoonheidsbehandelingen bent u bij
Miranda's Beautysalon
op het juiste adres.

Hofstедering 36,
3763 XK Soest.

Telnr. 035-6941701 of 06-27221687.

Voor verdere informatie kunt u kijken op de web-site www.miranda-beautysalon.nl

drukwerk nodig?



Alle soorten
handelsdrukwerk,
Periodieken,
Gelegenhedsdrukwerk

Drukkerij neo print, een
kleine dynamische onderne-
ming met vele mogelijkheden.
Wij van drukkerij neo print
hebben de 'know-how' in
huis als het gaat om ontwer-
pen/vormgeven, drukken, di-
gitaal 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: dt@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

Agenda loopevenementen: september t/m december 2014

Bij de aanvang van het nieuwe winterloopeizoen gaan vele gedachten weer uit naar de loopevenementen die de komende maanden op het programma staan. Hierna volgt een opsomming van de meest interessante loopevenementen.

September

De vakanties zitten erop. De 30e Dam-tot-Dam Loop (zo. 21 sept) in Amsterdam staat weer voor de deur, net zoals de Nationale Estafette Kampioenschappen voor Junioren en Masters in Amstelveen (27/28 sept). Dichterbij vindt de 5e Gooi- en Eemland Instuif voor Junioren A/B en Senioren (za. 20 sept) plaats op het atletiekcomplex van AV Pijnenburg.

Oktober

Dit is de maand waarin de Clubkampioenschappen voor de JEUGD (za. 4 okt) en de traditionele Pijnenburg Bosmarathon (zo. 12 okt) op het programma staan. Dit jaar de 15e editie

van deze Groenste Marathon van Nederland. Het parkoers van de Bosmarathon heeft door grootschalige kap van bomen een hele andere uitstraling gekregen. Het zal op de deelnemers en toeschouwers als een totaal vernieuwde omgeving overkomen.

November

In het begin van deze maand is de Maple Leaf Cross (zo. 2 nov) in Hilversum. Ook start in november (zo. 9 nov) de serie van drie BAV Wintercups in de Lage Vuursche. De tweede is op 14 december en de 3e afsluitende op 25 januari 2015.

December

De afsluiting van het jaar is standaard voorbehouden aan de 34e Sylvestercross in de Lange Soesterduinen. Altijd weer het sportieve hoogtepunt van de AV Pijnenburg op Oudejaarsdag. Maar liefst 150 tot 200 vrijwilligers staan dan klaar om dit atletiekhoogstandje weer tot een groot succes te maken.

Gerard vd Berg

Evenementenkalender pupillen, junioren en senioren

najaar 2014

ALLE	september	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
JUN AB SEN JUN C	7-9-2014	4e Gooi & Eemland instuif	Baanwedstrijd	Amersfoort
JUN A	7-9-2014	finale A-jun competitie	baancompetitie	nb
JUN	7-9-2014	Nk Teams junioren	NK	nb
JUN CD	13-9-2014	finale CD jun competitie	baancompetitie	nb
PUP	13-9-2014	finale pupillencompetitie	baancompetitie	Veenendaal
SEN	14-9-2014	Sen. Promotiewedstrijd		nb
JUN AB SEN	20-9-2014	5e Gooi & Eemland instuif	Baanwedstrijd	Soest
SEN	27-9-2014	Clubkamp.schappen	Baanwedstrijd	Soest
JUN B	21-9-2014	finale B jun competitie	baancompetitie	nb
JUN	27-9-2014	Nat. Estafette kamp.	junioren en masters	Amstelveen
JUN	28-9-2014	Nat. Estafette kamp.	junioren en masters	Amstelveen
ALLE	oktober	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
ALLE	4-10-2014	Clubkamp.schappen jeugd	Baanwedstrijd	Soest
ALLE	12-10-2014	15e Bosmarathon	Cross	Soest
ALLE	Nov/dec	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
ALLE	9-11-14	BAV wintercup	Cross	Lage Vuurse/Baarn
ALLE		1e Crosswedstrijd	Crosscompetitie	Lelystad
ALLE	14-12-14	40e BAV Wintercup	Cross	Lage Vuurse/Baarn
ALLE	31-12-2014	34e Sylvester Cross	Cross	Soest

Gerard vd Berg

Krijkamp  Den Oude
accountants belastingadviseurs

 **INTERSPORT**
VAN DAM
Birkstraat 103, Soest, tel.: (035) 603 00 04



a.s.r.
de nederlandse
verzekerings
maatschappij
voor alle
verzekeringen



Gooi, Vecht- en Eemstreek




Drukkerij Combi Offset
Tel. 033 299 66 42

Begunstigers:

Loodgietersbedrijf Soest B.V.
Slijterij Stefan Rademaker
Stichting Het Utrechts Landschap
Vereniging Natuurmonumenten

12 oktober 2014



15e Pijnenburg Bosmarathon Soest

Programma:

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

Inschrijving via internet of op 12 oktober vanaf 9.00 uur bij Pijnenburg
Locatie AV Pijnenburg, Wieksloterweg OZ 10 (einde Bosstraat), Soest
Informatie www.bosmarathon.eu, info@bosmarathon.nl
Leo Kortekaas 06-51 21 86 66 of 035-601 24 48

De inschrijving AvP Bosmarathon ligt op koers!

De voorbereidingen voor de 15e Bosmarathon op zondag 12 oktober aanstaande zijn in volle gang. Nog slechts enkele weken en de Groenste Marathon vindt weer plaats in het Bos van Laag Hees achter het atletiekcomplex van AV Pijnenburg. Dat bos is het gehele afgelopen jaar voortdurend door bosbouwmedewerkers onder handen genomen. Zo

zelfs dat het nu een geheel ander bos lijkt en het parkoers van de Bosmarathon nog nauwelijks herkenbaar is. Ook de organisatie zal straks enige moeite hebben om het juiste parkoers weer goed uit te zetten, zo is de verwachting.

Gerard vd Berg



Grootschalige bomenkap in de bossen achter AV Pijnenburg

Veel animo voor de groenste marathon

Ook dit jaar staat de teller van het aantal inschrijvingen op ongeveer 100 deelnemers. Voor het hoofdnnummer, de uiterst zware marathon over 4 ronden door het zogenoemde Pijnenburgbos, hebben zich tot nu toe aardig wat deelnemers gemeld. Zij durven de strijd met de altijd pittige omstandigheden van de Groenste Marathon van Nederland weer aan te gaan.

Wateroverlast

Hadden we in 2012 erge natte omstandigheden, vorig jaar moest de organisatie zelfs het programma na 2 ronden van de marathon volledig staken. Een unicum in de atletiekwereld.

Nog vers in het geheugen staan ons de beelden van de kleine beekjes, die even daarvoor nog bospaden waren.

Wat het dit jaar met de 15e editie van de Bosmarathon gaat brengen, laat zich raden. Als we afgaan op de pittige buien die we ook deze zomer over ons heen hebben gekregen, dan staat ons mogelijk weer van alles te verwachten. De weergoden bepalen welke verrassingen en welke mate van wateroverlast we als organisatie en deelnemers dit jaar te verwerken krijgen.

Winnaars 14e editie

In 2013 werden Carola Schot, - winnares in 2012 -, en tweevoudig winnaar Bart de Grove uit België als koplopers na 2 ronden, zonder de marathon dus te volbrengen, tot winnaars van de 14e editie uitgeroepen. Hopelijk hoeven we dit jaar niet zulke drastische maatregelen te nemen en kunnen weer eens een normale Bosmarathon afwerken.

Programma voor de jeugd

Dit jaar staan opnieuw de Jeugdloop t/m 8 jaar over 1,3 km, de Jeugdloop voor 9 t/m 11 jaar (1,3 km) en de Jeugdloop voor 12 t/m 15 jaar (2,1 km) op het programma.

Inschrijven 15e editie

Deelnemen aan een van de loopnummers van het programma van de Groenste Marathon van Nederland is naast een mooie ook een uiterst gezonde bezigheid. De voorinschrijving staat nog open tot en met vrijdag 3 oktober 2014. Op de wedstrijddag zelf kan in de kantine van AV Pijnenburg tot 30 minuten voor de starttijd van het betreffende nummer ook nog ingeschreven worden.

Alles wijst erop dat Soest en AV Pijnenburg een bijzondere 15e editie van de Groenste Marathon van Nederland gaan beleven. Wat het precies gaat brengen, staat nog in de sterren geschreven.

Zie voor meer informatie de site van de Pijnenburg Bosmarathon: www.bosmarathon.eu

Programma

15e Pijnenburg Bosmarathon Soest 12 oktober 2014

Starttijd	Categorie	Afstand	Inschrijfgeld*
10.30 uur	Marathon – 4 ronden	Marathon	€ 15,00
10.30 uur	Marathon estafette	4 x 10,5 km	€ 20,00 team
10.30 uur	31,5 km – 3 ronden	31,5 km	€ 12,00
10.32 uur	Powerwalking/Sportief wandelen	10,5 km	€ 6,00
10.32 uur	Nordic Walking	10,5 km	€ 6,00
10.35 uur	Jeugdloop t/m 8 jaar	1,3 km	€ 3,00
10.45 uur	Jeugdloop 9 t/m 11 jaar	1,3 km	€ 3,00
10.55 uur	Jeugdloop12 t/m 15 jaar	2,1 km	€ 3,00
11.30 uur	5 km	5,12 km	€ 5,00
12.30 uur	Halve marathon - 2 ronden	21 km	€ 8,00
13.45 uur	Top 10 loop Gooi, Vecht- en Eemstreek	10, km5	€ 6,00

* € 1,- korting bij voorinschrijving via internet: www.bosmarathon.eu



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 50 EURO CLUB van AV Pijnenburg

LID worden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg

De 50 EURO CLUB AV Pijnenburg viert haar 10 jarig bestaan

De club is spontaan 'opgericht' tijdens de AVP nieuwjaarsreceptie 2004. Dit betekent dat de 50 EURO CLUB dit jaar **10 jaar** bestaat en zijn bestaansrecht volop heeft bewezen.

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

Wat zou het mooi zijn het 10 jarig bestaan met tenminste 10 nieuwe leden te kunnen vieren/afsluiten!

De Leden en het Lidmaatschap

De leden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg zijn enthousiaste mensen, die AV Pijnenburg een warm hart toedragen. Iedereen, leden van AV Pijnenburg en ook niet-leden/sympathisanten, kan lid worden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg. Het lidmaatschap bedraagt 50 Euro per jaar (de naam van de club).

De Doelstelling.

De doelstelling is om met gelden van de 50 EURO CLUB diverse projecten binnen AV Pijnenburg te realiseren. Deze projecten kunnen op alle gebieden binnen de vereniging liggen, worden vastgesteld op basis van ideeën uit de 50 EURO CLUB en uiteindelijk gekozen in overleg tussen het bestuur van de 50 EURO CLUB en het bestuur van AV Pijnenburg.

Het gaat hierbij in principe om projecten die normaal gesproken niet door AV Pijnenburg (of de gemeente) worden geregeld en betaald, **maar wel van groot belang zijn voor een goed geoutilleerde en gezellige atletiek vereniging!**

Projecten

Zichtbare voorbeelden van projecten zijn de digitale tijd- en temperatuur klok, de picknicktafels/banken en de vlaggen/vlaggenmasten en recentelijk een bijdrage aan een volledige update van de telecommunicatie infrastructuur (bekabeling, laptop, beamer en overige apparatuur) in de Pijnenburgt.

En iets minder zichtbaar: In 2006 heeft de 50 Euro Club een project van de jeugdcommissie betaald.

Activiteiten

Ook organiseert de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg minimaal 1 keer per jaar een 50 Euro Club activiteit, de clubdag, om de **onderlinge band en vriendschap te versterken**.

Vanaf het oprichtingsjaar in 2004 is elk jaar een vaak bijzondere of verrassende activiteit georganiseerd. Zeskampen, wandeltochten en fietstochten (altijd met speelse opdrachten) duingolf, foto-shooting en vorig jaar klootschieten. De clubactiviteiten worden altijd afgesloten met een drankje en een hapje, een buffet een barbecue, en ook een keer met een vers ontbijtje op de boerderij. De steeds terugkerende reacties van de deelnemers: Volgend jaar doen we weer mee!

Lid worden

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

Bestuur 50 EURO CLUB van AV Pijnenburg.

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



De 50 EURO CLUB van AV Pijnenburg

**50 Euro Clubdag
zondag 26 oktober 2014**

**Wandeltocht met opdrachten
Hollandse specialiteit - Pannenkoeken bakken**

Soest, september 2014

Beste leden en vrienden van Pijnenburg,

Zondag 26 oktober 2014 organiseert het bestuur van de **50 EURO CLUB AV Pijnenburg** voor de 11^e keer haar inmiddels befaamde en clubdag. Na alle bijzondere activiteiten van de afgelopen 3 jaar, het duin-golfen, de foto-shooting en het klootschieten gaan we dit jaar **Wandelen!**

Alle leden van AV Pijnenburg met hun partner/aanhang/vrienden kunnen aan de 50 EURO CLUB activiteit meedoen, dus niet alléén de leden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg!

Wandeltocht

Natuurlijk niet zo maar wandelen, maar een afwisselende en bijzondere wandeltocht met al even bijzondere en interessante vragen en opdrachten. Met ludieke opdrachten voor de start en na de finish van de wandeltocht.

Hollandse specialiteit - Pannenkoeken bakken

Na de wandeltocht eerst natuurlijk het drankje en hapje, het juryberaad, de uitslag en de prijsuitreiking.

En daarna gaan we de dag afsluiten met de Hollandse specialiteit Pannenkoeken bakken. Het bestuur van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg geeft het voorbeeld en zal de eerste pannenkoeken bakken. Er is een ruime keuze uit vele soorten en in navolging van het bestuur mag na de eerste ronde iedereen de mouwen opstropen en zijn eigen pannenkoeken gaan bakken. Na de pannenkoeken is er ook nog een toetje, maar meer vertellen wij er nu niet over. Eén ding is zeker: Het wordt smullen!

Alle leden van AV Pijnenburg met hun partners/aanhang/vrienden kunnen aan deze 50 EURO CLUB activiteit meedoen, dus niet alléén de leden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg!

Het programma

Alle deelnemers aan de 50 Euro Clubdag worden uiterlijk om **13.00 uur** in ons clubhuis de Pijnenburgt verwacht, de koffie staat klaar. Alleen de leden van de 50 Euro club van AV Pijnenburg komen al een half uurtje eerder, om **12.30 uur**, voor de jaarlijkse **Algemene Ledenvergadering**.

Wandeltocht

Voor de start van de wandeltocht zal Frans Jansen iets over de wandeltocht vertellen, de opdrachten en regels uitleggen en de groepen indelen. Zo rond 13.30 uur zal de eerste groep vertrekken en telkens met een korte tussentijd de volgende groepen. De 'wachterende' groepen gaan gelijk aan hun eerste opdracht beginnen. Na terugkomst van de wandeltocht zijn er nog één of meerdere opdrachten te verwachten. We gaan niet alles verklappen om iedereen een gelijke kans bij het uitvoeren van de opdrachten te geven.

De start en finish van de wandeltocht is bij ons clubhuis de Pijnenburgt en ook de opdrachten voor de start en na de finish vinden daar plaats. Het parcours van de wandeltocht en de opdrachten zijn zoals hiervoor al gemeld geheim. Als je klaar bent met alle activiteiten en opdrachten staat er een drankje en een hapje klaar. Een deskundige jury zal de resultaten beoordelen en deze rond 17.00 uur bekend maken.

Pannenkoeken bakken

Zoals eerder al opgemerkt gaan we de dag afsluiten met pannenkoeken eten en bakken, een Hollands gebeuren waarbij uiteindelijk iedereen de handen moet laten wapperen. En na de pannenkoeken is er ook nog een toetje.

Inschrijving en kosten

Deelnemers: Partner, aanhang, vriendin/vriend en bekenden van een 50 Euro Clublid betalen **€ 18,00** voor de deelname aan de wandeltocht, het pannenkoeken eten en het toetje. Voor leden van de 50 Euro Club is de deelname gratis! Alle deelnemers krijgen **twee bonnen** voor twee **gratis** consumpties. Meerdere consumpties (kosten € 1,00) zijn voor eigen rekening en moeten contant worden afgerekend.

Alle bijdragen graag contant en het liefst gepast voor de start van de wandeltocht of het pannenkoeken eten aan onze penningmeester Loes te voldoen.

In verband met de inkoop en voorbereiding van de pannenkoeken is **voorinschrijving** noodzakelijk. De **uiterste datum** is maandag **20 oktober 2014**.

Het bestuur verzoekt iedereen echter zich **zo snel mogelijk** aan te melden door het 'kant en klare' inschrijfformulier in te vullen en in de 50 Euro Club doos op de tafel rechts naast de hoofdingang van de kantine te stoppen of te mailen naar loesnel@gmail.com.

De inschrijfformulieren liggen in het clubhuis. Geef duidelijk aan of je wel of niet komt en of je één of meerdere introducé(s) meeneemt. Het programma staat hieronder.

Vragen en opmerkingen

Neem contact op met      van de bestuursleden of stuur een e-mail naar dymenvanemst@casema.nl.

En nog eens voor alle duidelijkheid.

Alle leden van AV Pijnenburg en hun partners/aanhang/vrienden kunnen aan deze 50 EURO CLUB activiteit meedoen. Dus niet all     de leden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg!

Zet zondag 26 OKTOBER 2014 - 50 EURO CLUB - dus NU in uw agenda.

Met vriendelijke groet,

Bestuur 50 EURO CLUB van AV Pijnenburg.

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

Secretariaat: Turfstreek 219 – 3766 HW Soest

KvK Amersfoort 32104913

Bank: NL83RABO0394806409

Praktische zaken 50 Euro clubdag - tijden - kosten - inschrijven

Datum	Zondag 26 oktober 2014
Aankomst	Leden 12.30 uur in ons clubhuis de Pijnenburgt, aanvang Algemene Ledenvergadering Niet leden 13.00 uur in ons clubhuis de Pijnenburgt, de koffie staat klaar
Wandeltocht	Start eerste groep 13.30 uur start/finish bij de Pijnenburgt.
Pannenkoeken	Vanaf circa 18.00 uur, na afloop van de wandeltocht zijn er hapjes en drankjes
Kosten	Wandeltocht, pannenkoeken en toetje of all���� pannenkoeken en toetje Leden 50 EURO CLUB: GRATIS Niet leden 50 EURO CLUB: € 18,00 per persoon
Inschrijving	Door het invullen van het inschrijvingsformulier en het vervolgens naar loesnel@gmail.com te mailen of het aan ���� van de bestuursleden te geven of het in de 50 Euro Club doos op de tafel rechts naast de hoofdingang van de kantine stoppen. De formulieren liggen in de kantine. Vermeldt: - Of je wel of geen lid van de 50 Euro Club bent. - Of je meedoet aan de Wandeltocht en/of het Pannenkoeken bakken en eten. - Of je ���� of meerdere introducé(s) meeneemt.
Voorinschrijving	In verband met de organisatie van het Pannenkoeken bakken en eten is voorinschrijving noodzakelijk. Schrijf zo snel mogelijk in, wacht niet tot het laatste moment. De uiterste inschrijftermijn maandag 20 oktober 2014. Inschrijfformulieren liggen in de kantine.
Betaling	Betaling contant (en graag gepast) aan onze penningmeester Loes Nel bij aankomst op zondag 26 oktober 2014 voor het begin van de Wandeltocht, respectievelijk voor het begin van de Pannenkoeken bakken en eten. Koffie of thee is bij aankomst gratis, alle deelnemers krijgen bij aankomst twee bonnen voor een gratis consumptie. Meerdere consumpties (kosten € 1,00) zijn voor eigen rekening.

Sfeerimpressie Royal Run

Werkzaam op paleis Soestdijk heb ik op 31 augustus vanuit het paleis zelf foto's kunnen maken tijdens de Royal Run op 31 augustus, waaraan zo'n 1800 lopers meededen. Daaronder diverse Pijnenburgers gespot, Ook waren er een paar Pijnenburgvrijwilligers behulpzaam in de organisatie. Klasse!

André van Zadel



Van de ledenadministratie

In de toekomst gaat AV Pijnenburg meer mailings sturen naar de leden. Daarvoor is het wenselijk dat we de e-mailadressen hebben. Van de 855 huidige leden zijn er nog 87 personen waarvan we geen adres hebben. Graag zouden we ook hun e-mailadressen ontvangen.

U kunt uw e-mailadres doorgeven via een e-mail naar ledenadministratie@avpijnenburg.nl, of via de website (contact ledenadministratie). Ook als uw e-mailadres verandert, kunt u dat via die weg doorgeven.

De nieuwe pijnenburgers

Sinds de laatste Stretcher zijn 41 nieuwe leden ingestroomd bij AV Pijnenburg. Door aanmeldingen voornamelijk vanuit de Fitstart is het ledental gestegen tot 855 personen. (stand 7 september)

Naam	Datum in	Categorie
Rina van Vugt	4-Jun-14	Recreant
Merel Blommaert	16-Jun-14	Junior C
Charlotte Koerselman	16-Jun-14	Junior C
Dagmar Mets	22-Jun-14	Recreant
Janneke van den Hoek	22-Jun-14	Recreant
Virginie Felix	22-Jun-14	Recreant
Jolanda Walet	22-Jun-14	Recreant
Michelle Lam	22-Jun-14	Recreant
Hannah Bijpost	22-Jun-14	Recreant
Gabrielle Verweij	22-Jun-14	Recreant
Madelinde Jansen	22-Jun-14	Recreant
Yvonne Lauer	22-Jun-14	Recreant
Mathilda Bies	22-Jun-14	Recreant
Hans de Jong	22-Jun-14	Recreant
Dirma Horden	22-Jun-14	Recreant
Ellen Manintveld	22-Jun-14	Recreant
Tanja Jellesma	22-Jun-14	Recreant
René Manintveld	22-Jun-14	Recreant
Eugenie van Houten	22-Jun-14	Recreant
Elja Bouwmeester	22-Jun-14	Recreant
Marieke Wilmerk	22-Jun-14	Recreant
Monique Kommers	22-Jun-14	Recreant
Ria van de Hoef	22-Jun-14	Recreant
Bianca van Hofslot	22-Jun-14	Recreant
Gerda van Heiningen	22-Jun-14	Recreant
Henri?tte Cozijnsen	22-Jun-14	Recreant
Margret Bosman	22-Jun-14	Recreant
Truus van Drie-Castricum	23-Jun-14	Power Walk
Michel Hoekstra	26-Jun-14	Recreant
Mats Gerritsen	28-Jun-14	Pupil A
Karin Muller	12-Jul-14	Nordic Walk
Truus Hilhorst	12-Jul-14	Nordic Walk
Carla de Langen	12-Jul-14	Nordic Walk
Jan Bredewold	12-Jul-14	Nordic Walk
Tugrul Sahin	12-Jul-14	Master
Ria Roelants	16-Jul-14	Nordic Walk
Marja Everts	28-Jul-14	Nordic Walk
Marijn Keswiel	3-Sep-14	Pupil C
Anouk Wegerif	3-Sep-14	Pupil B
Petra Roodenburg	6-Sep-14	Recreant
Mirthe Heinen	6-Sep-14	Pupil B

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

Evert ten Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Verjaardagen

De volgende leden vierten binnenkort hun verjaardag:

September	
Rob Kleinegris	1
Karin van de Goede	1
Ria Schalkx	1
Wim van Dijk	2
Wim van de Veen	2
Truus van Drie	3
Evi Bom	4
Jaimy Schenderling	4
Janine Faase	4
Thijs Köllmann	4
Martien Middelma	5
Hans Steenaart	5
Marga Legierse	7
Jan Hoenderdaal	7
Hans van de Beek	8
Janet Wetser	9
Michael Voet	9
Erwin Walgers	10
Werner Benzenberg	10
Harry van Berkel	10
Piet Tielens	10
Robin Abrahamse	11
Hilde Luytjes	11
Nelly van Nieuwenhuizen	11
Marianne uit den Bogaard	11
Mark van de Reep	12
Adry de Klein	12
John van Dongen	12
Monique van der Horst	12
Jorine Buitendijk	13
Elske Suijkerbuijk	13
Renee van Asch	13
Ardi Brouwer	13
Fred Burgmans	14
Rob Goudriaan	14
Vincent van Leent	14
Bert Veldhuis	14
Ingrid Blokzijl	14
Pieter Vinks	14
Gerda Verhoeven	14
Emmanuelle Michielse	14
Wenneke Oosterman	14
Milou van 't Land	14
Sjaak Vreugdenhil	15
Elize van Beuningen	15
Peter van der Vijgh	15
Bernie Mets	16
Agnes Sesink	16
Ruud Ambags	16

Dirma Horden	16
Rob Middeldorp	17
Ria Fleurkens	17
Jacqueline van Harmelen	18
Christine van Donselaar	18
Tabithia Meulenberg	20
Wim Hilhorst	21
Marijn Uijland	21
Alice Hochstenbach	21
Nine Barend	22
Annemarie Kerkhoven	23
Annet Alberts	23
Gerda Cuperus	23
Arie van der Waal	24
Anouk van Keken	24
Lennart Gijsen	25
Wilmy de Goede	26
Gerard de Weerd	26
Claudia Looysen	27
Dymen van Emst	27
Jan Hoogteijling	28
Loes Paul	28
Erwin Roodenburg	28
Tim Verstraten	29
Elly van Veen	29
Rian van Tilburg	29
Gudula Stouthamer	30
Marcel van der Woude	30
Wim van Dorresteyn	30
Fred van den Breul	30
Lilian Steendijk	30
Frank van Geffen	30
Ad Smits	30
Oktober	
Evert ten Kate	3
Henny Pot	4
Tim Niezink	4
Hilly de Boer	4
Joke van Hamersveld	5
Nel Koster	5
Wendy Bos	5
Petra Schimmel	5
Mats Gerritsen	6
Geertje Bosch	6
Judith Slabbekoorn	6
Oscar Olsson	6
Hanneke Schuurs	7
Charlotte Legall Melendez	7
Anne Schuilenburg	8
Evert van de Pol	9

Lizette Kamphorst	10
Hugo de Vries	10
Herman Schoemaker	10
Arthur Wopereis	11
Dagmar Mets	11
Milan Serlui	12
Selina van der Vliet	12
Dirk Smit	12
Ad van den Brul	13
Koen Koehof	13
Gert van Tricht	13
Erica van Schaik	14
Tim Suijkerbuijk	15
Zwanijke Loeröp	15
Marie-Louise Eijspaart	15
Duco Fabrie	15
Map Soede	16
Sipke Ham	16
Atie van den Berg	16
Jeanine Witte	16
Annet Verhoeven	17
Gerda Nouwen	18
Susanne van Willigen	19
Jantje Manden-Greveling	19
Jan van der Lee	20
Ineke Schoemaker	22
Jona Willems	22
Tomas Hochstenbach	22
Janneke v.d. Maten	22
Cobi Meun	23
Kees de Zeeuw	23
Ada Fullinck	23
Maud Keller	23
Jan Manden	24
Petra Houtman	24
Gerard Hengeveld	24
Anneke Dijkman	25
Margreet Teuben	25
Tiny Mathijssen	25
Bep Goudriaan	26
Maarten Almekinders	27
Stef Rasch	27
Marlon van Zal	27
Liesbeth de Zeeuw	27
Jan de Groot	28
Nienke Blom	28
Ingrid van Doorn	28
Rinske den Heijer	29
Jet van Asch	30
Ans de Groot	30

Marion van Doorm	30
Petra Slingerland	30
Mirjam van Hamersveld	31
Edgar Cukier	31
Luc van Wessel	31
November	
Jacomijn Hilligehekken	1
Heydi van Emst	2
Herma Boonstra	3
Bernadette Postma	3
Hannie van den Brink	4
Nellie van der Boon	4
Aguado Koenders	4
Akke Jurna	4
Ans Rouw	4
Karin Kolsteeg	4
Reinder Boekhoff	5
Gert de Bree	6
Marijn Keswiel	7
Alexi Michielse	7
Wouter de Blocq van Scheltinga	8
Jiska Lemmens	8
Toos Kops-Nelis	9
Bettina van den Burg	9
Nelly van der Waal	9
Marian Buijs	10
Lieke Emous	11
Marie Hornung	11
Anne-Marie de Jong	14
Herman Posthuma	14
Loes Nel	14
Marco Bussemaker	15
Theo van de Beek	15
Mevlüt Kocer	15
Lieke Hulshof	16
Kees van den Eshof	17
Henk Dekker	17
Rob Steenman	17
Anneke de Waal	17
Jan Bredewold	17
Ria Konter	18
Eugenie van Houten	18
Wilma Hoogeboom	18
Bertus van Essen	18
Margriet Limburg	18
Rik Goethals	20
Mies Wuring	20
Henriette Cozijnsen	20
Fons de Beer	21

Jasper Smits	22
Clementina Sprengers	22
Rob Land	23
Rutger Verhaar	23
Trudy van den Brink	24
Yu Mei Zarembo	24
Jeannet Brouwer	24
Evert van 't Klooster	24
Jente Frints	25
Jeske Wijdeveld	28
Simone Maten	29
Wouter Hilhorst	29
December	
Vera Walgers	1
Paul Kok	1
Cora van der Reijden	1
Marianne de Graaf	1
Dick den Oude	2
Constance van Senten	2
Rico van Dalen	3
Barbara van Veen	3
Annelies Dirks	3
René Camper	3

Marian Connotte	3
Nel Steenaart	5
Willy Versteegh	5
Karin Haar	5
Marlies van Emst	6
Renske Beets	6
Esther Uijtdehaage	6
Afke van Dalsen	7
Luc Lamme	7
Jan van de Hoef	7
Tim Lamme	7
Clarine Weermeijer	7
Danny de Groot	8
Stephanie Carton	8
Wout Hogenkamp	8
Enno Braaksma	9
Nathasja Bushoff	9
Eize Leertouwer	9
Ageeth Lahuis	9
Wil Drost-Kuiper	10
Marlous Phielix	11
Marlies van Remortel	11
Marjan Bosboom	11

Patrick Mulder	11
Chris Meyer	12
Wouke van 't Klooster	12
Diana van Kessel	13
Dennie van Renswouw	13
Hannah Bijpost	13
Els van Renswouw	14
Goos Knopper	14
Otto van Verseveld	14
Betty van Keken	15
Alice de Jong	16
Peter van de Kamp	16
Marga Boeren	17
Matthijs uit den Bogaard	17
Emiel Spelt	17
Rosalie Mutgeert	17
Hylco Zijlstra	18
Roel Wijmenga	20
Roos Northausen	21
Rien Florijn	22
Margreet van Roomen	22
Hilda van de Heiden	22
Paula van der Velde	22

Marga Bos	22
Ans van Roomen	23
Pepijn de Groot	23
Els Joosten	24
Victor Brandsema	26
Thijs Visser	26
Rina van den Brul	26
Arie Stolk	27
Oscar de Groot	28
Gerda van Heiningen	28
Esther Bakker	28
Jennifer van Doorn	29
Yaron Kooima	29
Jeske Wiemans	29
Timo Drijver	30
Myla Legall Melendez	30
Janine v.d. Maagdenberg	30
Lukas Meijerink	30
Tim Mout	30
Coen Jansen	31
Sandra Stolwijk	31
Jan Blankestijn	31

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	A
Zaterdag	09.00 - 10.00 uur 09.00 - 10.30 uur	A B

Nordic Walking		
Dinsdag	19.00 - 20.30 uur	
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	

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

Trainingstijden

Zomerseizoen pupillen tot en met 30 september 2014

Pupillen D: geboortjaar 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: geboortjaar 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: geboortjaar 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: geboortjaar 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: geboortjaar 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	Wim van Dorresteyn
Donderdag	19.00 - 21.00 uur	Wim van Dorresteyn
Zaterdag	09.15 - 10.45 uur	Kees Suijkerbuijk

Trainsters en trainers

Loopgroepen	
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 Ernst	035 - 60 17028
Anton Gebbink	035 - 60 20292
Marieke Geerligts	035 - 54 45084
Hans van Hees	035 - 60 26618
René Hilhorst	035 - 60 25474
Chris Hulstede	035 - 60 11470
Frans Jansen	035 - 60 23609
Anouk van Keken	035 - 60 11545
Jos van Keken	035 - 60 21940
Patrik Kleinegris	035 - 60 13260
Jos Kleverlaan	035 - 60 30554
Anita Klifman	035 - 60 23848
Co Limburg	035 - 60 21271

Loes Nel	035 - 60 10747
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
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 Ernst	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

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

Lange afstand	
Wim van Dorresteyn	035 - 60 20727
Kees Suijkerbuijk	06-36044389

Contact AV Pijnenburg

Bestuur			
Voorzitter	Evert ten Kate	Chalonshof 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

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 Ernst, Anton Gebbink, Chris Hulstede, Marga Hulstede, Ben Kersbergen, An Klarenbeek, Wim Klarenbeek, Anita Klifman, Evert van 't Klooster, Leo Kortekaas, Wim van Leek, Elly Moerman, Loes Nel, Dick den Oude, Henny Pot, Ineke Schoemaker, Herman Schoemaker, Simon Schreur, Piet Valk, Trees Veen, Marianne Verwoert, Joke van Zal en Gé van Zal
-----------------------------------	--

Vertrouwenspersoon			
Monique Smits	Beckeringsstraat 52, 3762 EX Soest	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		Communicatiemedewerker	
T.a.v. Elly van Veen	Postbus 3007, 3760 DA Soest	Rob Land	Krekel 11 Soest 035 6037879

Accommodatie AV-Pijnenburg		
Gelegen aan	Wieksloterweg 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

Webmaster	
Chris Hulstude	webmaster@avpijnenburg.nl

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
Berend Drenth	Braamsluiper 16 Maartensdijk	0346 213556
Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51 Soest	035 5430677
Else Lagerweij	Christinalaan 13 Soest	06 29223710
Kees Suijkerbuijk	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 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

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 september 2014 tot en met januari 2015

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
september	6	Ton Ruepert	Ria Hol	0343 431590	Marleen Stolk	6025862
	13	Gerard Boeren	Trudy v. d. Deijssel	7070458	Henny Lugten	6028870
	20	Wim van Leek	Ingrid Blokzijl	6015800	Bram Blokzijl	6015800
	27	Wim van Dijk	Petra Houtman	6029113	Conny Mout	6011804
oktober	4	Leo Kortekaas	Tineke van Bienen	6013033	Wil Verweij	6019946
	11	Marga Boeren	Frijkje Atsma	6027323	Pauline Krom	6294415
	18	Ton Ruepert	Annet Korver	6018633	Jessica Bout	6032696
	25	Herman Schoemaker	Anna Karin Spelt	6011824	Tanja Smith-Smit	5423117
november	1	Wim van Leek	Marga Legierse	346352222	Nelly v. Nieuwenhuizen	0302291931
	8	Wim van Dijk	Michaela Schneider	6010321	Ingrid Blokzijl	6015800
	15	Gerard Boeren	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
	22	Leo Kortekaas	Ivonne Berenschot	06-39025505	Annet Korver	6018633
	29	Ton Ruepert	Nellie v d Boon	6035815	Linda Hoebe	6014457
december	6	Marga Boeren	Petri Krijnen	6026574	Bernadette Lammers	6016133
	13	Herman Schoemaker	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huijskens	6020612
	20	Wim van Leek	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 22371935
	27	Wim van Dijk	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472
januari	3	Gerard Boeren	Linette Commandeur	6032120	Jantje Manden	6015661
	10	Leo Kortekaas	Anneke Dijkman	6022218	Annie Osinga	6033270
	17	Ton Ruepert	Ingrid Blokzijl	6015800	Bram Blokzijl	6015800
	24	Herman Schoemaker	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284

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

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

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

Oud papier

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest

035 6013423

Advertenties Stretcher

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

Sluitingsdatum inleveren kopij
maandag 2 december!

De Stretcher digitaal in kleur
ontvangen?

Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl





*Sport
mogelijk
maken*

*voor
iedereen.*

Sport inspireert en verbindt.

Rabobank Soest Baarn Eemnes steunt de sporten waar we allemaal graag naar kijken, maar ook de sporten waar iedereen aan mee kan doen. Daarom sponsoren we met trots A.V. Pijnenburg.

www.rabobank.nl/sbe

Samen sterker



Rabobank