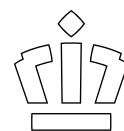


AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald

Stretchers

EXTRA DIK



Nummer 4
December 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. 4

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: Sint en Piet bij de junioren
Linksonder: Sint bij de pupillen
(Marianne Jansen)
Rechtsonder: Bosmarathon
(Jaap van den Broek)

Druk

Neo print, soest: www.neoprint.nl

Van de redactie

Sven was het steeds vergeten, maar nu kunnen we eindelijk lezen wat hij vond van zijn Pupillenkamp. Als je denkt, "ik ga een uurtje wandelen", dan kom je van de koude kermis thuis. Een aantal ex-hardlopers vertellen over hun ervaring met powerwalken op pagina 24.

Eén van onze vrijwilligers bij Pijnenburg heeft gelukkig weinig werk. Doen wij het zo goed of weten we misschien niet dat wij een vertrouwenspersoon hebben die je, als je last hebt van ongewenst gedrag, kan ondersteunen en adviseren en eventueel kan helpen een klacht in te dienen bij de klachtencommissie. Op pagina 21 kun je kennismaken met Monique Smit-Schaffels, haar werkwijze en wat ze zoal in haar dagelijkse leven doet.

Dankzij de ongelooflijk toestroom van kopij deze keer een extra dikke Stretch. Dank voor alle bijdragen. De redactie wenst jullie van harte fijne feestdagen en een gezond, gelukkig en sportief nieuwjaar.

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | Uitnodiging nieuwjaarsreceptie | 27 | In gesprek met... Evert Wijers, een gedreven trainer |
| 5 | Van de voorzitter
Column Feestdagen | 28 | 29 november: J-day - de eerste cross van de regiocompetitie |
| 7- | Wedstrijdverslagen onder andere van de Regio baancompetitie voor de pupillen
Nationale Estafette Kampioenschap
4Mijl van Groningen
Indoor-seizoens-opening voor Pijnenburg | 29 | Te Snel, te ver en te vaak
Is hardlopen wel zo gezond? |
| 10 | Clubkampioenen baan 2014 -
Lopers Bosmarathon | 30 | Tien kleine negertjes en de survival-/obstacle run |
| 11 | 15e Pijnenburg Bosmarathon | 31 | Annet Verhoeven in de Fina World Masters Championships - haar ervaringen |
| 12 | Snelle tijden bij de 4 Mijl van Groningen | 33 | EK Atletiek 2016
Een spektakel waar je bij kunt zijn |
| 13 | Wat zijn duimpjes? En een bedankje van Henrik
Successen van onder andere Selina van der Vilet en Mathijs Kwakman | 34 | Wereldrecordhouder marathon gecontracteerd door BAAS Running Team |
| 15 | Flitsenden Indoor-seizoens opening
Tweede plaats Bart Eigenhuis op Curaçao
Kerstmannenloop Lionsclub Soestdijk | 35 | Bericht van de Sylvestercross |
| 16 | Is het haalbaar voor een atleet om in één weekend drie wedstrijden te lopen? | 35 | Even voorstellen: looptrainers (in spé) met hun praktijkbegeleiders |
| 17 | Mooie prestaties Zandenplasloop en snelle tijden Zevenheuvelenloop | 36 | Sfeer finish Bosmarathon |
| 18 | Assistentie gezocht voor het wedstrijdsecretariaat | 36 | Van de ledenadministratie
Nieuwe pijnenburgers |
| 19 | C-lopers lopen in juiste zone en toch lekker samen | 37 | Verjaardagen van onze leden |
| 20 | Verslag van Puillen Kamp 2014 | 38 | Leeftijds categorieën
Contributies
Trainingstijden recreanten |
| 21 | De vertrouwenspersoon van AVP vertelt.... en de conclusie van de pilot Powerwalking | 39 | Trainingstijden pupillen - junioren - senioren - lange afstand |
| 23 | Sint en pieten bezoeken Pijnenburg | 40 | Telefoongegevens trainers en trainsters
Contactpagina's AV Pijnenburg |
| 24 | Powerwalking voor iedereen! Een aantal (voorheen hard) lopers vertellen | 42 | Commissies etcetera |
| 25 | Agenda loopevenementen
Dag van de atletiek | 43 | Bardiensten |
| | | 43 | De Stretch - deadlines - advertentietarieven |

Nieuwjaarsreceptie

Het bestuur van AV Pijnenburg nodigt al haar leden en belangstellenden uit om op zaterdag 3 januari vanaf 16.00 uur tot 18.00 uur in de Pijnenburgt een toost te komen uitbrengen op het nieuwe jaar 2015.



"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

Het is al weer december, de feestmaand bij uitstek maar ook de maand van de RABOSylvestercross, dit jaar voor de 34e keer. Veel AVP'ers zijn dan wederom als vrijwilliger in de weer voor dit fantastische evenement. Het belooft weer een prachtige loop te worden.

Maar er is meer: op de 29e november was er het voor de tweede keer door AVP georganiseerde pupillentoernooi met ruim 800 (!) deelnemers in de duinen. Complimenten voor de organisatie die een dergelijk omvangrijk evenement weet te organiseren.

Nieuwe bestuursstructuur

Verder staan we voor enkele belangrijke veranderingen:

Als op 10 december de ALV akkoord gaat, gaan we in 2015 van start met de nieuwe bestuursstructuur. Dit betekent dat het huidige Dagelijks Bestuur en Algemeen Bestuur in elkaar worden geschoven tot een nieuw Bestuur bestaande uit zes leden. Ieder bestuurslid krijgt een eigen portefeuille, waardoor hij of zij het directe aanspreekpunt en contactpersoon is voor een aantal taken en commissies. We hopen hiermee de verbinding tussen Bestuur en Commissies en omgekeerd te versterken en de communicatie te vereenvoudigen. Aan de commissies als zodanig wijzigt niets.

Nieuwe financieringsystematiek

Een tweede belangrijke wijziging wordt de nieuwe financierings-systematiek voor de sport in Soest. Op 6 november j.l heeft de gemeenteraad een voorstel aangenomen waarin de kaders zijn geschapen om het Eindrapport van de Kerngroep Sportvisie uit te gaan werken. Medio volgend jaar moeten College en Sport gezamenlijk aan de gemeenteraad rapporteren hoever zij gevord

derd zijn met de invulling van de bezuinigingen.

Wat betekent dit voor AV Pijnenburg? Uit het Eindrapport van de Kerngroep Sportvisie blijkt dat we van het huidige Passe Partout systeem (waarbij een vast bedrag per sporter per jaar aan de gemeente werd betaald voor het gebruik van de accommodatie) afstappen en over gaan naar een huursysteem voor onze accommodatie. De invloed hiervan op de kosten voor onze club zijn minimaal, ondanks een solidariteitsbijdrage voor de veelal kleinere clubs. Wat wel van belang is dat we risicodragers zijn geworden voor de ledenaantallen. Met andere woorden krijgen we er veel leden bij dan zijn we goedkoper uit, maar als we veel leden zouden verliezen zijn we duurder uit. We moeten onze fantastische club dus blijven promoten!

Verder kijken we vooruit naar het Nederlands Kampioenschap dat in 2015 bij Altis in Amersfoort wordt georganiseerd. In 2016 is het EK in Amsterdam, waarover elders in deze Stretcher meer. Evenementen om topsport in onze omgeving te gaan bekijken!

Nieuwjaarsbijeenkomst

Tot slot kijk ik uit naar zaterdag 3 januari 2015: onze Nieuwjaarsbijeenkomst in de Pijnenburgt. Ik hoop velen van jullie te ontmoeten op deze voor leden, relaties en sponsors van AVP bedoelde bijeenkomst waarin we terugblikken op, maar zeker ook vooruitkijken naar 2015.

Rest mij jullie allen hele goede, fijne Feestdagen toe te wensen en al vast een goed begin van een Sportief 2015!



Met sportieve groet,
Evert ten Kate

Column

Feestdagen

Zo'n deadline komt toch altijd sneller dan verwacht net als het einde van het jaar trouwens. Zo wens je iedereen nog een goede zomervakantie toe en voor je het weet valt de eerste sneeuw uit de lucht op de atletiekbaan.

Het eind van het jaar is ook altijd een terugkijken op en vooruitkijken naar, een tijd waarin we weer goede voornemens maken (om ze vervolgens niet uit te laten komen), een tijd waarin iedereen naar binnen keert en bij familie is....

Behalve zij die alleen zijn, die geen familie hebben of in de omstandigheden zitten dat zij daar niet bij kunnen zijn. Diezelfde mensen die zo graag eens komen lopen maar niet durven alleen. Die mensen waarvan ik eerder schreef, neem ze mee naar Pijnenburg en loop desnoods een keer niet in je eigen groep maar ondersteun ze door naast hen te lopen. Laat hen niet alleen. Nou is familie ook niet alles, verplicht opzitten, de hele dag eten en drinken, met een volle maag en een flinke kater naar de volgende feestdag. Sint is met zijn pieten nog niet terug naar Spanje of de kerstkransjes hangen in de boom. Het weer verandert, de dagen zijn kort en donker. Geen "ZIN-in-hardlopen" komt vaker voor in het woordenboekje als het je trainingstijd is en de smoesjes om niet naar de Pijnenburgt te komen zijn wat uitgebreider.

Maar als je komt weet dan dat de Pijnenburgt is verwarmd en dat iedereen (ik bedoel IEDEREEN) welkom is voor een warme kop thee of koffie en voor zomaar een praatje.

Ik wens iedereen fijne feestdagen en een warm en vreugdevol 2015 toe.

Mieke



Kennismakingsaanbieding

sportmassage

30 minuten

€ 17,50

www.poeh-massage.nl

Gerard de Weerd

Van Hamelstraat 94 Soest

06 37 32 76 56

Praktijk voor massage en triggerpoint behandeling*

* triggerpoint behandeling wordt vergoed door de meeste zorgverzekeraars

Finale van de regio baancompetitie voor de pupillen bij VAV in Veenendaal 13 september

Zaterdag 13 september was de finale van de regio baancompetitie voor de pupillen bij VAV in Veenendaal.

Met stralend weer en sterke ploegen uit onder meer Almere, Hilversum en Amersfoort waren de jongens pupillen C uitstekend op dreef.

De talentvolle equipe bestaande uit Rick Scherrenburg; Diederik van der Vliet; Kiran Schoonderwoerd; Luc de Wit en Theun Blommers pakte verrassend het zilver; zij stonden dan ook glunderend op het podium.

In het individuele klassement werd Rick Scherrenburg knap tweede en behaalde zo heel veel punten voor zijn ploeg.

Ook de de meisjes pupillen A-1 hadden zich geplaatst voor deze finale: Laetitia Mets, Eva van Ieperen, Iris Barlo, Evi Bom en Merel Hulshof gingen als team met een 6e plaats tevreden naar huis.

Kees Suijkerbuijk



De zilveren boys! Van de talentvolle equipe bestaande uit Rick Scherrenburg; Diederik van der Vliet; Kiran Schoonderwoerd; Luc de Wit en Theun Blommers waren alleen Luc de Wit en Theun Blommers aanwezig tijdens de prijsuitreiking.

Derde in Halve Marathon van Hoogland Drie man in de top 10 bij de mannen masters en een hoog tempo de 10 Engelse mijl in Amsterdam

13 september

In september, toen de bladeren gingen vallen, was het weer tijd voor de najaarsklassiekers. Bij de voor de lange afstandlopers ideale, koelere temperaturen stonden de grote meutes weer te trappelen voor hun wedstrijdkilometers.

Dichtbij huis ging Selina van der Vliet als derde over de finish bij de dames masters van de Halve Marathon van Hoogland. Ondanks het wat te mooie, warme weer kwam ze met haar 1.26.54 dichtbij haar PR.

Bij de mannen masters was AV Pijnenburg met drie man in de top 10 'toppie' bezig: Bart Eigenhuis (vierde in 1.24.07) werd

op korte afstand gevolgd door Titus Blom (1.29.00) en Richard Voorintholt (1.32.55) met een zevende, resp. tiende plaats. Daan van Doorn zat daar met 1.28.15 als vijfde senior mooi tussen.

Vincent van Leent toog naar Amsterdam voor de Van Dam tot Dam loop. Eerst nog even met de bus naar Zaandam om daarna in hoog tempo in 1.08.19 de 10 Engelse mijl (16,09 km) naar Amsterdam terug te lopen.

Kees Suijkerbuijk



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 Weestraat 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



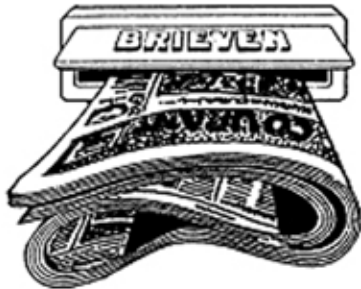
Industrieweg 16d Soest
Tel 035 - 60 196 89
www.bakoopenhaarden.nl

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 Weestraat 227 - 3761 CD Soest
E-mail: soestcr@wanadoo.nl www.soestercourant.nl

Estafetteteams succesvol op het Nationale Estafette Kampioenschap 27 en 28 september

Op de Nationale Estafette Kampioenschappen in het weekend van 27 en 28 oktober in Amstelveen konden de AVP-dames twee keer het podium op.



Brons op de Zweedse estafette: vlnr: Dewi Posthuma, Jente Frints, Nikki Klarenbeek, Susanne van der Hoeven

Eerst pakte de 4x400m ploeg met Dewi Posthuma, Zoey Posthuma, Jente Frints en Nikki Klarenbeek in 4.16 min het brons. Hierdoor geïnspireerd behaalden Nikki Klarenbeek (400m), Jente Frints (300m), Dewi Posthuma (200m) en Susanne van der Hoeven (100 m) op de Zweedse estafette eveneens het brons. Daarvóór had dit team zij al een vijfde plaats verworven bij de 4x100m, waarbij Nienke Blom werd ingezet in de plaats van Jente Frints.

Diskwalificaties

Als afsluiter van het estafette weekend liepen Zoey Posthuma, Nikki Klarenbeek, Nienke Blom en Susanne van der Hoeven ook nog de 4x200m. Echter, hierbij werd het stokje niet binnen het wisselvak overgegeven en werd de ploeg gediskwalificeerd. Dit was niet de enige diskwalificatie dit weekend voor Pijnenburg: Eerder werd de 4x100m ploeg van de jongens B, met Caspar van Bentum, Reinder Boekhoff, Daniel Noorman en Duco Fabrie, gediskwalificeerd, net als de 4x800m ploeg van de

jongens C, met Lucas Biesterveld, Luc van Wessel, Enno Braaksma en Caspar van Bentum.

4x800m

De 4x800 m ploeg van de meisjes C met Sandra van de Grift, Femke Jansen, Amber Willems en Merel Blommaert finishte na 11.25.88 op de zestiende plaats.

Succes in Landsmeer en bij de Utrechtse Singelloop

Voor het langere werk ging Selina van der Vliet naar Landsmeer om daar de 10km bij de Masters winnend af te sluiten in 39.53min. Dichter bij huis bij de Utrechtse 10km Singelloop pakten Vincent van Leent bij de Masters 55+ en Esther Uijtdehaage bij de Master 50+ de derde plaats met resp. 41.29min. en 49.07min. Senior Rik Goethals en Master 40+ Jos Bloem deden met 33.35min. en 39.38min. goede zaken.

Kees Suijkerbuijk

Winst en PR voor Selina van der Vliet in Nijkerk 11 oktober

Op het mooie parkoers van de Arkervaartloop in Nijkerk snelde AV Pijnenburg-atlete Selina van der Vliet (V35+) naar de winst. Nadat ze had besloten de najaarmarathons dit jaar te laten lopen, heeft ze met succes geïnvesteerd in haar snelheidstrainingen.

Na enkele eerdere pogingen de afgelopen weken, scherpte ze in

Nijkerk haar PR op de 10km aan tot 39.19min. Goed voor de 1e plaats overall.

Bij de jeugdlloop over 1km waren haar zoons Ralp-Karsten, Diederik en Florijn goed voor de klasseringen 1, 3 en 6. Talent genoeg dus.

Kees Suijkerbuijk

Clubkampioenen baan 2014 5 oktober 2014



Namen van links naar rechts

Bovenste rij: Joost Blommaert, Wouke van 't Klooster, Caspar van Bentum, Rik Barlo, Mathijs van Wessel, Tomas Hochstenbach.

Onderste rij: Rick Scherrenburg, Kyan Grootveld, Lotte van de Coterlet, Floor den Heijer, Yuri Stolk, Iris Barlo, Joey Daselaar, Rens Ploeg, Merle van Logtestijn, Daphne van de Waterbeemd, Niëlle Saly, Tes Verweij

Foto: Rob Land

Bosmarathon



Foto's Jaap van den Broek

15e Pijnenburg Bosmarathon 12 oktober 2014

Nieuw dames marathonrecord en heerschappij van twee 'Bart'en bij de heren marathon

Damesmarathon

Onder zeer goede loopomstandigheden is zondag 11 oktober 2014 de 15e Pijnenburg Bosmarathon gelopen. Leek het op zaterdagmiddag nog een herhaling van het vorig jaar te worden, op zondag waren de omstandigheden meer dan voortreffelijk. Bijna geen wind en een prima temperatuur.

Dit stelde vooral de dames in staat om prima prestaties te leveren. Elsemieke de Vos van Climax zorgde voor een puike prestatie door de Marathon te winnen in een tijd van 3 uur, 6 minuten en 45 seconden. Daarmee verbeterde ze het oude record van Carola Schot met ruim 17 minuten, die deze keer op de tweede plaats eindigde in een tijd van 3 uur, 33 minuten en 49 seconden. Daarmee verdiende Elsemieke de premie die door Intersport Van Dam voor recordverbetering op de marathon ter beschikking was gesteld. Het mooie en goede parkoers was door de regen van zaterdag toch zwaarder dan vooraf was ingeschat.

Herenmarathon, 42 km, 4 ronden

De mannenwedstrijd werd vanaf het begin beheerst door de tweevoudig marathonwinnaar en recordhouder Bart de Grove uit België. Achter hem deed Soester Bart Eigenhuis van het organiseren-de Pijnenburg van zich spreken. Ronden lang bleven ze dicht bij elkaar. De Belgische Bart was niet in zijn beste doen doordat hij in de afgelopen periode door kuit- en achillesproblemen niet optimaal kon trainen: trainingen tot ongeveer 10 km gingen goed, daarboven kwamen de problemen weer terug. Toch verhinderde dat hem zondag niet om voor de derde keer de hele marathon te winnen. Zijn tijd was iets beneden zijn niveau, maar nog goed genoeg om in 3 uur en 17 seconden weer te winnen. Bart Eigenhuis uit Soest finishte 4 minuten en 3 seconden later en werd tweede. De derde plaats was voor de Amsterdammer Casper Mutze die een tijd van 3 uur, 20 minuten en 12 seconden neerzette.

31,5 km / 3 ronden

Mireille Baart van Pallas '67 deed op deze afstand van zich spreken. In 2 uur, 17 minuten en 42 seconden liep zij het oude damesrecord op deze afstand uit de boeken. Haar tijd was ruim 10 minuten sneller dan het oude record. Bij de dames deed geen Soesterse mee. Bij de heren ging de overwinning naar Cornelis de Stigter uit Heerjansdam, die met zijn tijd van 2 uur, 8 minuten en 11 seconden, ruim 5 minuten boven het parkoersrecord van (oud)Soester Sam Drost, die deze keer zelf op de Halve Marathon uitkwam.

Halve marathon / 21,1 km

Op deze afstand werden geen records verbeterd, maar wel goede prestaties geleverd. Bij de heren won Pijnenburger Maarten Haegens in een tijd van 1 uur, 20 minuten en 3 sec. Daarmee bleef hij oud-Soester Sam Drost ruim voor, die tweede werd in 2 uur, 26 min. en 11 sec. De dameswedstrijd werd gewonnen door Annemiek Rademaker uit Amersfoort, die finishte in 1 uur, 44 min. en 17 sec.

Top10-Loop Gooi, Vecht- en Eemstreek / 10,5 km

Hier was het een interessante strijd tussen de deelnemers, omdat niemand minder dan topper Michiel Lösschner van GAC uit Hilversum aan de start verscheen. Hij moest zijn krachten meten met een drietal toplopers van AV Pijnenburg. Michiel deed echter wat van hem verwacht werd en won deze afstand, waarbij hij op 7 seconden na het parkoersrecord miste. Arnout Salomé werd tweede in 38:37, waarmee hij zijn eigen beste tijd als Pijnenburger met 13 seconden aanscherpte, en Vincent Hofmann werd derde in 40:24. Richard Voorintholt en Erik de Oude maakten het Pijnenburgsucces compleet door in resp. 44:26 en 44:48 zesde en zevende te worden.

Bij de dames ging de overwinning naar Nienke Wolfs-Hoeksema uit Soest, die de 10,5 km aflegde in 49:15. Op de derde plaats eindigde in 55:15 Rieneke Peijnenburg, ook uit Soest. Deze afstand en de 5km mochten zich verheugen in het grootste aantal deelnemende Soesters.

5 km / Kortste afstand

Camiel Kruiswijk uit Baarn in 17:47 en Karin Gorter uit Utrecht in 19:44 eisten de zege op deze afstand voor zich op. Karin bleef daarmee slechts 7 seconden boven de recordtijd. Roos van Leengoed uit Soesterberg werd in 22:20 tweede bij de Dames.

Jeugdloop t/m 8 jaar / 1,3 km

Winnaar bij de jongens:

Finn van Ek van Hellas in 4:54 2e Tijs Eigenhuis 5:18

Winnaar bij de meisjes:

Merle van Logtestijn van Pijnenburg in 5:18 2e Vera Walgers 5:38

Jeugdloop 9 t/m 11 jaar / 1,3 km

Winnaar bij de jongens:

William Knol uit Utrecht in 4:31 2e Rens Ploeg 4:35

Winnaar bij de meisjes:

Rosalie Mutgeert van Pijnenburg in 4:57 2e Eva van Ieperen 4:59

Jeugdloop 12 t/m 15 jaar / 2,1 km

Winnaar bij de jongens:

Pablo Velt van Pijnenburg in 7:32 2e Jimmy van Velzen 7:46

Winnaar bij de meisjes:

Naomi Renssen van U-Track in 7:47 2e Sandra van de Grift 7:49

Zie voor alle volledige uitslagen de internetsite:
www.uitslagen.nl



Snelle tijden bij de 4Mijl van Groningen 12 oktober

Zondag 12 oktober reisden Timo van Beek en Rik Goethals in alle vroegte naar het hoge noorden, voor een (inter-)nationale topwedstrijd, de 4Mijl van Groningen. Dankzij hun goede prestaties op de 5000m afgelopen zomer, behoorden beide heren tot de genodigde atleten. Om 11u stond de Pre-race meeting op het programma. In het provinciehuis passeerden verschillende onderwerpen de revue en werden de nationale en internationale topatleten persoonlijk voorgesteld.

Na de pre-race meeting stonden er VIP bussen klaar om de wedstrijdathleten naar Haren te vervoeren, waar de start zou plaatsvinden. De dichte mist had ondertussen plaats gemaakt voor een aangenaam zonnetje. Onder goede omstandigheden stonden de atleten om half 2 aan de start. Zoals wel vaker gebeurt, was het dringen bij de start waardoor de AV Pijnenburg atleten niet helemaal vooraan startten. Na het startschot barstte het duw- en trekwerk los. Beide heren lieten zich niet gek maken en verloren daardoor niet al te veel energie op de eerste 500m.

Wel misten beide heren door hun behouden start de aansluiting met een aantal snelle groepen.

Rik besloot niet in een groepje te blijven lopen, maar het tempo op te voeren. Zo liep hij van atleet tot atleet. Timo had al snel last van zware benen, en kon daardoor niet mee met het tempo van Rik.

De doorkomsttijden na 2 Mijl waren 10:05 min voor Rik en

10:11 min voor Timo. Rik kon daarna het tempo mooi constant houden maar bij Timo zakte helaas het tempo gestaag. Mede dankzij het fantastische publiek, die rijen dik langs het parcours stonden werden beide heren 'gedragen' naar de finish.

Rik kreeg intussen Maureen Koster in het vizier en kwam langzaam maar zeker dichterbij.

Op de klim over het treinstation passeerde hij Maureen, en probeerde het tempo nog extra op te voeren. Zo finishte hij in een mooie tijd van 20:08min (net achter topatlete Susan Kuijken die haar Nederlandse record aanscherpte tot 20:05min). Timo kon zich in de laatste kilometer nog wat herpakken en finishte in 20:40min.

Rik was uiteraard zeer tevreden over zijn tijd. Timo had op wat méér gehoopt.

Al met al was het voor beide heren een mooie ervaring, met een fantastische entourage!

Na afloop waren er bij de finish voor de wedstrijdathleten en genodigden hapjes en drankjes.

Kortom een geslaagde en zeer goed georganiseerde wedstrijd!

Uitslag 4Mijl Groningen(6,437km):

Rik Goethals: 20:08: 35ste Overall/ 22ste Nederlander

Timo van Beek: 20:40: 46ste Overall/ 31ste Nederlander

Rik Goethals



'Duimpje"-trofee



"Duimpjes" zijn trofeeën die door AV Pijnenburg (twee keer per jaar) bij wijze van stimulans worden uitgereikt aan jonge AVP-atleten (juniores) die in het afgelopen sportseizoen een AVP-clubrecord hebben neergezet. De 'Duimpjes' worden uitgereikt tijdens de Clubkampioenschappen aan het eind van elk sportseizoen.

Duimpjes 2014 (Een bericht van Henrik)

Op deze manier willen we reageren op de spontane manier waar op de Duimpjes vandaag werden overhandigd. Hiervoor onze dank. Helaas kon Henrik zijn duimpjes wegens een trainingskamp in Noordwijk met het RDRA team niet zelf ophalen.

Met trots kijkt hij terug naar zijn Pijnenburg-tijd en zeker ook naar de behaalde clubrecords op deze vier toch heel verschillende disciplines (Sprint, Mila, Kogel en Ver).

Het goede gevoel van de duimpjes van het winterseizoen 2013-2014 heeft hij dit baanseizoen bij de Mila om weten zetten naar:

- een prachtige 3e plaats op de D-spelen, 1000m met 2:52:73min.
- de beste jaartijd op de 600m bij D-junioren en
- een gouden plak met zijn teamgenootjes bij de 4x 600 m estafette in Aalsmeer met de onwaarschijnlijk snelle tijd van 6:42:70min.!



Tenslotte, als Junior C1 hoopt hij eerst bij de cross competitie en later bij de Sylvestercross weer mee te lopen in de Soester Duinen.

Met sportieve groet
Henrik en Ouders

Selina van der Vliet snelste dame op Halve Marathon van Renswoude 2 november

Met misschien iets te stralend weer voor de lange-afstandlopers behaalde AVP-Master Selina van der Vliet de winst bij de Halve Marathon van Renswoude. Ze legde het mooie parcours in de polders rond Renswoude af in 1 uur en 27.32min.

Zoonlief Ralph-Karsten deed daar met zijn eerste plaats bij de jeugdloop voor 10-12 jarigen niet voor onder. Florijn van der Vliet werd tweede bij de jongens tot 9 jaar.

Kees Suijkerbuijk

Maple leaf-cross in Hilversum 2 november

De baanatleten togen naar één van de oudste crossen van Nederland, de Mapleleaf-cross in Hilversum. Op het glooiende parkoers bij Anna's Hoeve werd Rik Goethals keurig 8e op de korte cross. Kort daarna gevolgd door zijn clubgenoten Jeroen Verboom (15e) en Matthijs van Goor (19e). Op de lange cross over 10km werd Theo van de Beek 21e.

Kees Suijkerbuijk

A1-pupil Mathijs Kwakman is tweede geworden tijdens de eerste BAV wedstrijd over 1.400 meter

9-11-2014



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



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

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

Flitsende indoor-seizoens-opening voor Pijnenburg 8 november

Zaterdag 8 november kwam een aantal junioren van de trainers Stef de Beer en Richard van Egdom in actie in Utrecht bij de eerste indoorwedstrijden van dit winterseizoen.

Er kon het volgende worden genoteerd: 3 finale plaatsen, waarvan 2 eerste plaatsen, waarvan 1 clubrecord.

Bij het kogelstoten voor junioren C was Rik Barlo oppermachtig met een beste stoot van 12.12 m. Niet alleen behaalde hij een eerste plaats, ook verbeterde hij ruimschoots het clubrecord van Joris Ketelaar.

Op de 60 m. sprint was Jimmy van Velzen veruit de snelste. In de series liep hij al de snelste tijd: 7.84 sec. In de finale was hij nog sneller: 7.80 sec.

Bij de meisjes C wist Anika Northausen in een sterk deelnemersveld de finale te behalen met een sprong van 4.36 m.



Richard van Egdom

Jimmy van Velzen won de 60 m.

Tweede plaats Bart Eigenhuis op Curaçao marathon

Terwijl in Nederland de winter eindelijk leek te beginnen, zocht AV Pijnenburg atleet Bart Eigenhuis in Curaçao het warme weer op voor de eerste KLM Curaçao marathon in Willemstad. Totaal waren er 1600 deelnemers verdeeld over de hele marathon, de halve marathon, de 10 km en de 5 km, waarvan 104 deelnemers de hele marathon aandurfd.

De zeer hoge luchtvochtigheid en de warmte stonden garant voor ruim drie uur afzien.



Constant in de kopgroep lopend zette Bart de klok stil na 3.12.45 uur waarmee hij een keurige tweede plaats behaalde.

Kees Suijkerbuijk

KERSTMANNEN

1e Soester

LOOP 2014

LIONSCLUB SOESTDIJK

Donderdagavond 18 december

**LOOP MEE
VOOR HET
GOEDE DOEL**

De Kerstmannenloop 2014 wordt georganiseerd door de Lionsclub Soestdijk in samenwerking met 't Vaarderhoogt en AV Pijnenburg. De opbrengst komt geheel ten goede aan de eenzame ouderen van verzorgingshuis Daalhoven. Toen deze mensen nog in de kacht van hun leven verkeerden hebben zij gebouwd aan onze maatschappij. Met de opbrengst van de Kerstmannenloop doen we iets terug door ze een fijn dagje uit aan te bieden.



Zo doet u mee:

- U kunt zich vanaf maandag 1 december a.s. voor-inschrijven bij de infobalie van 't Vaarderhoogt aan de Dorresteinweg 72b
- Op 18 december, vanaf 18.00 uur tot een kwartier voor de start, kunt u zich nog na-inschrijven in de tent op het parkeerterrein van 't Vaarderhoogt.
- U kunt zich inschrijven voor:
 - Jeugdboop (kinderen tot 12 jaar) 1,25 of 2,5 km. (begeleiding door 1 volwassene toegestaan)
 - Teamloop (vanaf 5 deelnemers per team) 2 km.
 - Recreantenloop (vanaf 12 jaar) 2, 4 of 6 km.
- Inschrijfgeld, inclusief Kerstmannenpak en 1 consumptie (te verkrijgen op de Kerstmarkt)
 - Jeugdboop € 8,- (na-inschrijving € 9,-)
 - Meelopende volwassene € 13,- (na-inschrijving € 14,-)
 - Teamloop € 12,50 p.p. (na-inschrijving € 13,50 p.p.), inclusief 1 extra consumptie p.p.
 - Recreantenloop € 13,- (na-inschrijving € 14,-)

Starttijden: Jeugdboop 19.00 uur
Teamloop 19.30 uur
Recreantenloop 19.45 uur

Start en finish: het parkeerterrein van 't Vaarderhoogt, Dorresteinweg 72b Soest



Twée overwinningen en een tweede plaats in één weekend

Voor het weekend van 7, 8 en 9 november had de AVP-atleet Rik Goethals het idee opgevat om indien fysiek haalbaar drie wedstrijden te lopen. Het ging hierbij om de Bergrace by Night, de Zandenplasloop en de BAV Wintercup.

Bergrace by Night, vrijdag 7 november, Wageningen

Op vrijdagavond stond de eerste wedstrijd op het programma, de altijd gezellige Bergrace by Night. Vooraf was Riks doel duidelijk: De titel op de 7,6km verdedigen. Om 22:15u stonden er zo'n 1000 lopers aan de start in Wageningen. Na het startschot ontstond er al snel een kopgroep van drie atleten, naast Rik liepen Joep Kluwen en Maikel Zuidershoudt in de kopgroep. Het plan van Rik was om de eerste kilometers alleen maar te volgen.

Al snel begonnen de atleten de eerder gestarte dames in te halen, dit levert altijd gevaarlijke taferelen op! Na ruim 4km zette Rik een kleine versnelling in, dit bleek voldoende om de andere koplopers te lossen. Hij begon dus met een voorsprong aan de beklimming van de Grebbeberg. Deze ruim één kilometer lange klim is alleen met kaarsen aan de zijanten verlicht, wat er toch voor zorgde dat Rik niet helemaal zonder spanning omhoog liep. Op het laatste rechte eind bleek dat Rik ruim voldoende voorsprong had op de achtervolgers. Zo hoefde hij niet tot het uiterste te gaan en finishte hij in een tijd van 25:14min. De titel met succes verdedigd!

Zandenplasloop, zaterdag 8 november, Nunspeet

Amper twaalf uur later stond Riks tweede wedstrijd alweer op het programma: de 5Km van de Zandenplasloop in Nunspeet. Een goed georganiseerde wedstrijd door Loopgroep 2000. Vooraf was Rik nog niet zo zeker van de winst, aangezien hij na een slechte nachtrust met toch wat 'zware' benen aan de start verscheen. Gezien het sterke deelnemersveld met namen als Bernard te Boekhorst, Martijn Broekman, Rik Wolswinkel, Erwin Akkerman, en niet te vergeten: de andere BAAS-atleten, was dat nog niet eens zo'n gekke gedachte.

Met het oog op de tussensprint-bonus na 1700m besloot Rik direct vanaf het startschot bij de rest weg te lopen, en zo

opende hij de eerste kilometer in 3:01min. De voorsprong bleek ruim voldoende om als eerste langs het 1700m punt te komen. Daarna besloot Rik te temporiseren, maar wél met in het achterhoofd het voornemen om het parcoursrecord van 16:30min te verbeteren. De overwinning kwam geen moment meer in gevaar en zo finishte hij in een tijd van 16:11min. Een verbetering van het oude parcoursrecord van maar liefst 19sec!

BAV Wintercup, zondag 9 november 2014, Baarn

Op zondag stond de BAV Wintercup op het programma. Deze wedstrijd wilde Rik alleen lopen als hij zich fysiek in orde voelde. Met dank aan zijn vaste masseur Jan Brinkman werd hij zaterdagavond al klaargestoomd. En zo stond Rik zondag aan de start van de Korte Cross (3,5km).

Al snel werd het hem duidelijk dat een overwinning met dit deelnemersveld een lastig verhaal werd. Maar dat was geen excuus om er niet voor te gaan. Vanaf de start ontstond er een kopgroep van vier atleten, met daarin Sjaak Hoogstraaten, Messaoud Dardouri en Yorben Ruiter. Gelukkig voor Rik was de start niet al te snel en zo kon hij gemakkelijk in het spoor van de andere atleten blijven. In de tweede ronde verhoogde Sjaak Hoogstraaten langzaam het tempo en op ongeveer een kilometer voor de finish moest Rik hem laten gaan. Na de inspanningen van de afgelopen dagen, was een versnelling teveel gevraagd. Het werd dus geen 'Drie op een Rij' voor Rik, maar plek twee lag nog in het verschiet. Op zo'n 600m voor de streep moest Messaoud Dardouri een gaatje laten en zo finishte Rik op een mooie tweede plek in 11:05min.

Al met al een zeer geslaagd weekend! De week daarna stond voor Rik in het teken van rust, ter voorbereiding op de Zevenheuvelenloop op zaterdag 15 november 2014 bij Nijmegen.

Rik Goethals



Mooie prestaties Zandenplasloop 08 november 2014



In het midden van het bijzonder drukke weekend voor de AV-Pijnenburg atleten viel de Zandenplasloop in Nunspeet. Ondanks de thuiswedstrijd (BAV Wintercup) van zondag, was de BAAS inbreng op de Zandenplasloop substantieel. Maar liefst 6 bazen waren naar Nunspeet afgereisd, waaronder vijf van AV-Pijnenburg. Het weer was fantastisch, graadje of twaalf, strakblauw. Wel een beetje winderig, maar tussen de Veluwe boompjes had je daar nauwelijks last van.

Het BAAS Running Team werd van harte welkom geheten door de magistrale microfonist, die zich afvroeg waar de Tank nou bleef, maar toen Arnout dan uiteindelijk een half uur voor de start verscheen was het enthousiasme bij de microfonist weer groot!

Om 11.00 uur startte de 5 km met Rik, Maarten en Vincent. Jeroen is net vader geworden (nog gefeliciteerd!) en zegde logischerwijs op het laatste moment af. Het was duidelijk dat Rik geen last had van zijn Bergrace overwinning van nauwelijks twaalf uur geleden, want soeverein pakte hij de bonus van het eerste rondje (1700 meter) om de Zandenplas en trok hij dat door naar de overwinning in een parcoursrecord (16:10).

Goed weekend voor Rik dus en het was nog niet voorbij... Maarten bleek ook helemaal terug te zijn van zijn blessure, want met 16:40 liep hij een zeer goede tijd. Helaas net buiten het podium, want in de laatste paar 100 meter werd hij voorbijgestreefd door Martijn Broekman. Ook Vincent zat daar vlak achter, want in een keurige 17:24 bereikte ook hij de eindstreep.

Om 12.00 uur startte de 10 kilometer met Timo en Arnout (aka de Tank dus). Ook hier was een bonus voor de eerste 1700m (rondje Zandenplas) te vergeven, maar dat ging aan de neus van de Pijnenburg atleten voorbij. Timo vocht een mooie strijd uit met Gayri Hawery, maar moest de 5e plaats uiteindelijk toch aan hem gunnen en werd dus 6e in 33:34, vlak voor trainingsgenoot Herbert Jansen. Arnout had een betere wedstrijd dan de eerdere Loopgroep2000 wedstrijden en finishte net onder de 35 minuten in 34:55.

Al met al was het een prachtige wedstrijd, met een mooi deelnemersveld, schitterend weer en een topmicrofonist! En daarna moest er snel hersteld worden voor de eerste wedstrijd van de BAV Wintercup van dit seizoen!

Rik Goethals

Snelle tijden tijdens de Zevenheuvelenloop! 16-11-2014

16 november stond één van Nederlands grootste hardloopevenementen op het programma: De 15km Zevenheuvelenloop, een must voor elke wedstrijdloper.

Ondanks de regenachtige omstandigheden waren de Pijnenburg atleten vol vertrouwen naar Nijmegen afgereisd. Helaas moest Maarten deze week afhaken wegens een blessure.

Na een goede warming-up kwam Rik 'per ongeluk' tussen de topatleten terecht, met dit weer was dat zeker geen straf, want zo kon hij tot vlak voor het startschot warm blijven lopen. Vanaf het startschot zouden de heren tot 5 km proberen behouden te lopen.

Dit ging zowel Rik als Arnout goed af en de doorkomsttijden na 5 km waren resp. 17:00, 18:02 min.

Voor Rik was de Zevenheuvelenloop zijn debuut, en zo kon hij

de race redelijk onbevangen lopen.

Na de vooraf afgesproken behouden start, probeerde Rik het tempo op te voeren. Helaas had hij weinig steun van mede-atleten en besloot hij zelf op avontuur te gaan. Hij probeerde technisch goed te blijven lopen, mede dankzij de tips van trainer Ben Kersbergen. Zo bleef hij de bergen continu goed aanvallen.

Rik was aan een aardige inhaalslag begonnen. Zo haalde hij bijv. vlak voor het 10 km punt, bekende atleten van naam in zoals Greg van Hest. Zijn doorkomsttijd op de 10 km was 33:23 (16:23min), hij liep dus aardig op schema voor een tijd onder de 50 minuten.

Bij Arnout bleef het tempo aardig gelijk, op de 10 km kwam hij door na 35:54 min.

Ondertussen was Rik de laatste pittige heuvel goed overgekomen, en kon hij aan de afdaling naar de finish beginnen. Ondanks dat hij helemaal alleen liep, en de eerste volgende loper 150m voor hem liep, kon hij het tempo aardig opvoeren en de ontspanning bewaren. Met 2 mooie slotkilometers van 3:01 en 3:03 kon hij in de laatste kilometer nog 4 atleten passeren, en zo vliegend de finishlijn passeren in een tijd van 49:28 min (16:05min), een prachtig debuut op de 15km Zevenheuvelen-loop!

snelling, zo finishte hij in 53:49 min. Hij had echter op meer gehoopt.

Voorals Rik was uitermate tevreden over zijn wedstrijd, maar zag genoeg mogelijkheden om volgend jaar zijn PR weer dik te verbeteren. De BAAS atleten zullen de komende weken aan de start van verschillende cross/wegwedstrijden verschijnen. Met als eerst volgende: de Internationale Warandeloop cross, waar Rik op de Korte Cross van start zal gaan.

Bij Arnout ontbrak helaas de hardheid voor een echte ver-

Rik Goethals



Gezocht: assistentie voor ons wedstrijdsecretariaat (pupuillen/junioren/senioren/masters)

Bij de commissie Baanwedstrijden zijn we op zoek naar uitbreiding. We organiseren jaarlijks 4 a 5 "thuis"wedstrijden op de baan, waarbij alle deelnemende atleten ingevoerd moeten worden (vóór de wedstrijd) en vervolgens hun uitslagen verwerkt dienen te worden (tijdens/na de wedstrijd). Hoewel we steeds betere software hiervoor hebben, blijft het nog altijd flink doorwerken voor ons vaste wedstrijdsecretariaat bestaande uit Geertje en Ilse. En alle atleten willen graag hun resultaten snel inzien!

Het is handig om een idee te hebben van wat een baanwedstrijd inhoudt en enige ervaring met Excel is wel een voorwaarde.

Mocht je een steentje willen bijdragen (óf per wedstrijd, óf een keer vóór, óf een keer tijdens een wedstrijd, wat dan ook) dan kun je contact met ons opnemen.

Groeten van de Baancommissie,

Martha Blauw, Richard van Egdom, Ilse Land, Geertje Bosch, Jasper Smits en Alice van de Beek
baanwedstrijden@avpijnenburg.nl of bel Ilse 6033464



C – lopers lopen in juiste zone en toch lekker samen

Ook dit seizoen is gekozen om voor alle C-lopers één gezamenlijk uitgebalanceerd trainingprogramma te hanteren. De drie C-groepen (C1 C2 en C3) krijgen training van 11 verschillende trainers de trainingen aangeboden. De trainers zijn: Jos Kleverlaan, Anita Klifman, Hans van Hees, Rene Hilhorst, Erna Tiggelman, Patrik Kleinegris, Harry Beurskens, Frans Verweij, Gé van Zal, Marlon van Zal en Jur Elzinga. Mooi is om te zien is dat ook een zestal B-lopers vanuit de groep Marieke Geerligts dit seizoen zijn overgekomen naar de C-groepen. En in de praktijk gaat dit echt goed. En spontaan stromen nieuwe lopers bij de C-groepen in.

Trainingen en niveaus. Op de dinsdag- en woensdagavonden trainen de groepen met de deelnemers uit de heterogene groepen C1, C2 of C3 groep. Op de zaterdag trainen alle C-lopers door elkaar en is er gekozen voor 3 niveaugroepen. De Snelle groep, de Midden groep en de Normale groep. De lopers kiezen afhankelijk van hun niveau en de vorm/fitheid van de dag hun groep. Over het algemeen zijn de groepen op de zaterdag evenredig verdeeld. Alle lopers hebben hetzelfde trainingsprogramma. Door het lopen in de juiste zones krijgt iedere lopers de juiste trainingsdosering.

Doel C-groep en individuele doelen

Het doel van de C-groepen is het kunnen lopen van 15 km op het einde van het seizoen. Veel C-lopers hebben hun eigen

doelen. Zo liepen met succes C-lopers de marathons van Berlijn, Athene en Istanboel en de halve marathon in Amsterdam. Bijna 25 C-lopers waren op Terschelling bij de Berenloop. Ook gingen ongeveer 10 C-lopers van start op de Zevenheuvelenloop. Het lopen van wedstrijden is echt niet verplicht. Maar wel allemaal mogelijk bij de C-groepen.

Sint Nicolaasloop Bunschoten.

Op zaterdag 29 november stond de Sint Nicolaasloop in Bunschoten op het trainingsprogramma. 15 C-lopers hebben deelgenomen aan deze gezellige en goed georganiseerde wedstrijd lekker in de buurt van Soest. De Sint schoot de deelnemers op weg voor de 10 km of de 15 km.

Alle deelnemers waren goed voorbereid op de wedstrijd en hadden er zin in. De weersomstandigheden waren met uitzondering van een strakke koude wind op de laatste 5 km perfect. Zelfs werd er een PR gelopen.

Op de foto zien jullie de Goedheiligman met zijn pieten en een deel van de C-lopers die in Bunschoten aanwezig waren.

C123 lopers bedankt voor jullie bijdragen aan een geslaagd eerste deel van het seizoen. Op naar een mooi 2015 en 2e deel van het seizoen. Wij hebben er zin in!!!

Namens het trainersteam C-groepen, Jur Elzing, coördinator C-groepen



Jacco de Bruin

UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

Pupillen Kamp 2014

Er was dit jaar weer een pupillen kamp. Bij de Blauwe Schuur in Amerongen (net zoals vorig jaar). Bij elke maaltijd hadden we een bus die rond ging en als de muziek stopte moest de gene die de bus had een kaartje er uit halen. En bij mij was dat dus het geval; ik moet een stukje schrijven voor de Stretcher. Ik was het steeds vergeten dus daarom is het nu pas klaar. Het kamp was erg gezellig, we hebben veel leuks gedaan.



Dag 1:

De eerste avond hadden we eigenlijk een dropping, maar die ging helaas niet door er was te slecht weer voorspeld. Dus deden we een ander spel dicht bij huis, het was een spel dan hadden tikkers een bandje om en moesten de andere kinderen nep geld bij Tim (een begeleider) halen en dat naar de andere begeleider brengen. Als tikkers hem tikten, moesten zij hem ook naar de andere begeleider brengen, dan hadden zij een punt en wie de meeste punten had, die won. Toen we terug kwamen, gingen de eersten al naar bed, rond 3 á 4 uur lagen de meesten wel te tukken. Om 5 uur waren er nog 3, 4 of 5 kinderen wakker. Uiteindelijk waren er 2 kinderen de hele nacht op gebleven. We hebben die nacht 3 films gezien (Karatekid 1, de Smurfen en Frozen), geloofd en Donald Duckies gelezen.

Dag 2:

Ik was een van de twee die de hele nacht op was gebleven (samen met Pepijn) en we waren om 6 uur 's ochtends al aan het voetballen buiten. Om 7:30 mochten we iedereen wakker

maken met pannen, de meeste waren wel in één keer wakker. 's Middags was er training voor alle pupillen. Die avond was bonte avond, er werden bijvoorbeeld: moppen getapt, toneelstukje gespeeld enz.....

's Avonds werd er een groot kampvuur gestookt, daar deden we een spelletje. Dat spel was weerwolven, echt leuk (een kaartspel). Om 3:00u max. lag iedereen wel te tukken.

Dag 3:

De laatste dag moest iedereen zijn eigen cape maken. Toen de ouders kwamen, moesten we een mode show lopen met onze cape om.

Dit was mijn samenvatting van het Pupillen kamp 2014. Ik hoop dat jullie het leuk vinden.

Van: Sven!!
d1 junior

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

FOR FEET

POWERED BY **solemate**

INTERSPORT VAN DAM

SPORT TO THE PEOPLE

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

Vertrouwenspersoon AVP

De enige vrijwilliger waarvan je hoopt en ook wel een beetje verwacht, dat hij of zij niet veel te doen zal hebben. Tenminste als ik de sfeer van de vereniging een beetje goed aangevoeld heb. Maar daarin schuilt ook een gevaar, namelijk dat ik als vertrouwenspersoon niet zo zichtbaar en bekend ben bij de leden. Vandaar dat me gevraagd is om voor de Stretcher het een en ander op papier te zetten over de functie en mezelf.

Ik heb opgezocht sinds wanneer ik "in functie" ben. Kon het niet zo goed terugvinden, maar wel dat ik samen met de leden van de vertrouwenscommissie in oktober 2000 een cursus "ongewenst gedrag in de sportvereniging" heb gevolgd bij Altis. En dat was in de beginperiode, toen Ad Smits, Henny Pot en ik een procedure voor het omgaan met ongewenst gedrag hebben gemaakt. Henny en Ad vormden de eerste Klachtencommissie, maar sinds ongeveer 2006 zijn Gudula Stouthamer en Ad Smits daarvan de leden.

Op de website van AVP staat onder het kopje **informatie(f)** alles over het beleid van het bestuur ten aanzien van ongewenst gedrag en de klachtenprocedure die bedoeld is voor die gevallen waarin het iemand niet lukt, om de ander aan te spreken op zijn (storende) gedrag. In dergelijke situaties wil de vereniging de helpende hand toesteken, omdat we met zijn allen vinden dat eenieder zich veilig en prettig moet kunnen voelen bij AVP.

Ik als vertrouwenspersoon heb dan de taak om iemand ter zijde te staan. Ik zal proberen degene die last heeft van ongewenst gedrag op te vangen, te ondersteunen en te adviseren. De vertrouwenspersoon kan ook helpen om op informele manier tot een goede oplossing te komen. Maar als dat niet lukt, kan ik ook informatie geven over de werkwijze van de klachtenregeling ongewenst gedrag en helpen een klacht in te dienen bij de klachtencommissie. Alles wat ik als vertrouwenspersoon doe, mag alleen na overleg met en met toestemming van de klager/klaagster. Ik mag bijvoorbeeld zonder toestemming van de persoon niet laten weten met wie ik heb gesproken. Anonimiteit is gewaarborgd. Ik maak ook buiten AV Pijnenburg een afspraak met degene die mij wil inschakelen.

Tot slot nog wat meer over mijzelf en mijn sportieve carrière. In de tijd dat onze dochter Annemiek lid was van AVP was ik wel regelmatig op de vereniging te vinden, maar toen zij koos voor hockey(feesten), werd dat veel minder. Zelf heb ik vroeger ook altijd gehockeyd, maar dat gaat niet meer door artrose aan mijn knieën. Hardlopen is nooit mijn passie geweest (geen



balletje om achteraan te rennen), maar ik heb het wel een tijd gedaan met mijn vriendin en onze hond. De Blauwe paaltjes was wel zo'n beetje de max en dat kwam niet door de hond. Tegenwoordig ben ik lid van Tempo Soest sinds ik 2 jaar geleden een cursus Fiets-Fit heb gedaan. Mountainbiken vind ik leuker dan wielrennen-op-de-weg en dit jaar hebben mijn man en ik dat voor het eerst twee weken gedaan in het Eertsgebergte in Tsjechië. Van hotelletje naar hotelletje, want ik houd ook wel van een beetje comfort. Dat wat betreft de vrije tijd.

Mijn werkweek is altijd aardig gevuld met het (parttime) werken in mijn huisartspraktijk aan de Lange Brinkweg. De bestuursfunctie die ik heb bij de Huisartsvereniging Eemland kost ook de nodige tijd, maar ik vind het wel uitdagend om te proberen in een club van bijna 200 eigenzinnige professionals wat meer samenhang en betrokkenheid te bewerkstelligen. Ik ben nu meer dan 25 jaar huisarts in Soest en het beroep van huisarts is behoorlijk veranderd en vraagt om meer samenwerking. Onderling, maar ook met andere instanties zoals ziekenhuizen en de gemeente.

Vrijwilliger bij AVP blijf ik graag nog een tijdje want ik vind het een leuke en actieve vereniging. Ik hoop natuurlijk dat het steentje dat ik bijdraag altijd klein zal zijn, want dat betekent dat de sfeer nog altijd goed is.

Monique Smits – Schaffels

Bij welke groep wil ik lopen?

De powerwalkers hadden tijdens deze pilot de mogelijkheid om per training te kiezen uit drie verschillende snelheidsniveaus. De groepen hadden geen vaste trainer. Afhankelijk van hoe de loper zich die dag voelde kon er gelopen worden.

De pilot was succesvol in de zin dat een veel lopers op een ander niveau gingen lopen dan zij gewend waren. Het werd een goede manier gevonden om te ervaren bij welke groep men zich het meest thuis voelt, qua looptijd en belasting. Maar uiteindelijk werd het sociale gebeuren in de eigen groep toch

Conclusie pilot Powerwalking gehouden begin seizoen

belangrijker gevonden dan in een groep te lopen met lopers van gelijk niveau.

Sommige lopers willen meer uit de training en uit zichzelf halen om tot een hoger niveau te komen. Maar zij doen dat toch het liefste in hun "eigen" groep.

De trainers kregen van de lopers een aantal suggesties die zij kunnen gebruiken tijdens hun training.

Namens de powerwalking - Joke van Hamersveld

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

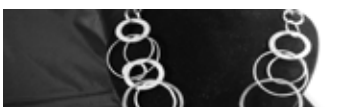
Dag en nacht bereikbaar
Koningsweg 20, 3762 EC Soest
Telefoon.: 035-6014832

Sint en pieten bezoeken Pijnenburg op 26 november

Foto's Marianne Jansen



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

Sportief wandelen (Powerwalking) voor iedereen!!!

Een aantal (voorheen hard) lopers vertellen hun ervaring

Powerwalking! Now you're talking!!

Weer een Engelse term. Moet dat nou? Powerwalk, oftewel krachtloop. Maar dat bekt niet lekker. Dan toch maar powerwalk.

Sinds een jaartje doe ik mee met de powerwalkgroep. Eerst nog als stagair, maar eenmaal binnengehaald, heb ik het hardlopen na een jaar of twaalf definitief achter me gelaten. Vond ik hardlopen dan niet leuk meer? Nou, op zich wel, maar dit is toch echt een andere tak van sport. En sport is het zeker, hoor. We lopen soms 7 tot 8 kilometer per uur. Tempootje 3, zeg maar. Doe dat maar eens een minuut op 5 a 6 en het voelt als een echte workout (weer zo'n Engelse term; moet dat nou?).

De training is elke keer serieus, gebaseerd op een plan en alle trainingen zijn toch iedere keer verschillend. Dat maakt het leuk en afwisselend. Onze groep is gezegend met trainsters als Lidy en Joke. Streng, doch rechtvaardig en er kan altijd een gulle lach af. Halverwege een korte pauze met aandacht voor de inwendige mens. Na afloop van elke training zie ik om mij heen voldane koppen van sporters en sportsters en dat is mooi. Daarnaast is de groep ontzettend leuk en ontpopt zich vaak als een echt team. Daar is de leiding natuurlijk ook debet aan.

Vroeger voelde ik mij op zaterdagmiddag als een dweil. Een gevolg van hardlopen in de ochtend. Van anderen hoor ik dat ze juist fris en energiek ervan worden. Sinds ik powerwalk voel ik me op zaterdagmiddag als een jonge god. Heerlijk.

Even een technisch dingetje. Powerwalken doe je niet alleen met je benen en je voeten. Het hele lichaam doet mee. Met de onderarmen horizontaal, lijkt het in de ogen van sommigen misschien een versie van een van de 'silly walks' van John Cleese, maar als je de armen goed beweegt in het juiste ritme met de rest van je lijf, ga je als een speer en moet menig jogger uitkijken om niet te worden ingehaald. Elke voet wordt op de aarde geplant met ingang van de hiel, waarna de afwikkeling tot aan het uiterste puntje van de meest lange teen het laatste is wat moeder aarde raakt alvorens met het betreffende been een stap voorwaarts te zetten. En dat allemaal in volledige harmonie met de rest van de ledematen. Heb je dat ritme eenmaal goed te pakken, dan is het alsof je vliegt. De trainingstijd vliegt dan ook omdat het zo lekker is om te doen.

Tot slot het sociale karakter van de powerwalk. In een lekker tempo 2 kan je heerlijk kletsen met je teamgenoten. Voor velen is de training dan ook een uitlaadklep. Dus niet alleen krijg je lichamelijk een oppepper, ook sociaal krijg je een 'boost' (Hou je nou op met die Engels termen!!).

"Ieder z'n meug", zei vader Cats. En zo is 't. Houd je van hardlopen, blijf dat dan vooral doen. Maar als je genoeg hebt van dat gesjok, waarbij soms rug en knieën het zwaar hebben, ga dan eens powerwalken.

Zo, en nou ga ik een stevige maaltijd bereiden met mijn nieuwe wok. Ik ga powerwokken!

Ronald Zijlstra

PowerWalk - een evenwichtige uitdaging!

Via FitStart ben ik alweer een paar jaar terug op proef (weer) met hardlopen begonnen. Door de toffe en deskundige begeleiding EN de - letterlijk stap voor stap - verbeterende fysieke conditie, ben ik daarna lid geworden van de club. In de enthousiaste A-groep van Co ben ik met veel plezier op pad gegaan. Tijdens de vele km's bos- en zandpaden in 1,5 jaar, kreeg ik helaas last van een hardnekkige hielblessure. Na een paar maanden "uit de running" te zijn geweest, wilde ik toch heel graag weer wat gaan doen. Ik heb tijdelijk (dat dacht ik toen) een prima onderdak gevonden bij de PW groep. Dit bleek voor mij een gouden greep.

De combi van een strak trainingsprogramma waar telkens de grens wat wordt verlegd en een prima sfeer met leuke mensen, past mij goed. Ik heb mij kortgeleden zelfs laten verleiden om mij in te schrijven voor de laatste Pijnenburgse Bosmarathon, 10,5 km PowerWalk. Deze heb ik in 1,5 uur afgelegd. Dus 7 km/u gemiddeld! Een wereldprestatie voor mij. Blessures ken ik niet meer. Wel merk ik dat de inzet van je hele lijf soepelheid en kracht geeft. Ik voel mij weer prima. De trainingsaanpak van Joke geeft iedereen op zijn/haar niveau elke keer weer een kick. PowerWalk - voor mij een gebalanceerde uitdaging!

Egon Geenhuizen

Lekker stevig doorhollen was mijn motto

Begin dit jaar ben ik met fitstarten begonnen en heb ik een half jaar heerlijk gelopen. Lekker stevig doorhollen was mijn motto. Totdat ik merkte dat een oude blessure steeds meer ging opspelen. Maar het sportief bezig zijn wilde ik niet stoppen. Mijn trainster, Marlon van Zal, stelde toen voor om te gaan powerwalken. Stevig doorwandelen, maar niet de impact van het hardlopen. Na twee maanden kan ik zeggen dat dit een goede keuze is. Geen last en toch in een groepje stevig doorlopen met powerwalken.

Rene Braaksma

Gezellig, enthousiast, geïnteresseerd, gedreven

Als een best wel gedreven hardlooper raakte ik in mei geblesseerd aan mijn knie. Een klein stukje lopen lukte nog maar na 7 minuten zei mijn knie dat hij niet meer wilde. Als ik dan ging wandelen was het over. Wat moest ik nu? Thuis zitten? Hoe kon ik dan mijn energie kwijt?

Gelukkig hebben wij bij Pijnenburg naast het hardlopen nog een aantal alternatieven, waaronder het powerwalken. De eerste zaterdag meldde ik mij bij Joke met de vraag of ik misschien met hen mee mocht.

Vanaf het eerste moment voelde ik mij meteen thuis in de groep. Gezellig, enthousiast, geïnteresseerd, gedreven etc.

Als je denkt, "ik ga een uurtje wandelen", dan kom je van de koude kermis thuis. Met de wisselende tempo's van 1 t/m 3 kun je je energie goed kwijt; en wat natuurlijk heel belangrijk is, die arme gewrichten hebben het niet zo zwaar te verduren. Net als bij het hardlopen komt ook hier techniek aan de orde. De aanwijzingen van Joke en Lidy geven een goede bijdrage aan het powerwalken, hierdoor gaat het gemakkelijker. Tot de zomervakantie heb ik bij deze groep gelopen en ik kan iedereen waarbij het "hardlopen" moeizamer wordt en problemen geeft deze groep aanraden.

Rian Biesterveld



"Ik heb mij kortgeleden zelfs laten verleiden om mij in te schrijven voor de laatste Pijnenburgse Bosmarathon"

foto Jaap van de Broek

Agenda Loopevenementen: januari tot en met april 2015

In het nieuwe jaar gaat het loopcircus gewoon door. Het eerste kwartaal valt het voorlopig nog mee, maar in april staan er een aantal interessante wedstrijden en activiteiten op het programma. De hoogtepunten:

Januari: de 2e Crosswedstrijd in Woerden en de 3e wedstrijd van de BAV Winter Cup cyclus
 Februari: de 3e Crosswedstrijd in Zeewolde
 Maart: de Finale van de Crosscompetitie in Amersfoort
 April : de Paas baanwedstrijd voor Junioren, het Junioren- en Pupillenkamp en de 1e Gooi- en de Eemland instuif Baanwedstrijd voor Jun A/B en Senioren

Evenementenkalender Pupillen, Junioren en Senioren - januari t/m april 2015

ALLE	jan/feb/ mrt	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
ALLE	1/1/2015	2e Crosswedstrijd	Crosscompetitie	Woerden
ALLE	1/25/2015	BAV wintercup	Cross	Baarn
ALLE	2/7/2015	3e Crosswedstrijd	Crosscompetitie	Zeewolde
ALLE		Clubkampioenschappen	Cross	Soest
ALLE	3/14/2015	finale crosswedstrijd	Crosscompetitie	Amersfoort
JUNAB SEN		Aftse Baancomp.	5000m (5 wedstrijden)	Amersfoort
PUP JUN		Trainingspakkenwedstrijd	baanwedstrijd pup. En jun.	Amersfoort
ALLE	april	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
JUN	4/6/2015	Paaswedstrijd	baanwedstrijd junioren	Amersfoort
JUN		Juniorenkamp	Kamp	
JUN		Juniorenkamp	Kamp	
JUN		Juniorenkamp	Kamp	
JUN AB SEN		Aftse Baancomp.	3000m (5 wedstrijden)	Amersfoort
PUP	4/11/2015	Pupillencompetitie	baancompetitie	Soest
JUN AB SEN	4/11/2015	1e Gooi & Eemland instuif	Baanwedstrijd	Amersfoort
JUN CD	4/18/2015	CD-jun competitie	baancompetitie	
SEN	4/19/2015	Sen. Competitie	baancompetitie	
PUP	4/19/2015	Pupillenkamp (vrij - zondag)	Kamp	
PUP	4/20/2015	Pupillenkamp (vrij - zondag)	Kamp	
PUP	4/21/2015	Pupillenkamp (vrij - zondag)	Kamp	
JUN AB SEN		Aftse Baancomp.	5000m (5 wedstrijden)	Amersfoort
JUN AB/SEN	..-4-2015	1e Gooi & Eemland instuif	Baanwedstrijd	

Dag van de Atletiek

Op 21 maart 2015, de 3e zaterdag in maart, vindt de Dag van de Atletiek plaats op Papendal.

Het belooft een bruisende dag te worden voor trainers, bestuurders en atleten van alle verenigingen uit het land met als thema: The Best Next Step! Elke vereniging staat voor de volgende stap. Wat is de volgende stap die jij als bestuurder of als trainer gaat zetten? Kun je die zelf realiseren of heb je daar hulp bij nodig? Hoe zorg je ervoor dat jouw vereniging klaar is voor die stap?

Blokkeer nu alvast zaterdag 21 maart 2015 in je agenda en houd de website in de gaten www.dagvandeatletiek.nl of volg hen op facebook of twitter.



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.

In gesprek met

Evert Wijers, een gedreven trainer van 75 jaar, die elke dinsdag- en donderdagavond zijn kennis aan de senioren A, B, C en D-junioren overbrengt. Hij houdt zich voornamelijk bezig met sprint en horden. Evert heeft jarenlange ervaring op het gebied van atletiek.

In welk jaar trad je toe als trainer bij A.V. Pijnenburg?

Dat heeft een voorgeschiedenis, ik was van eind jaren '70 tot ongeveer 1983 allround trainer van S.O. Soest. Ik weet nog goed dat ik 14 á 15 jeugdathleten trainde waaronder Marcel Klarenbeek. Ook alle technische nummers werden onder mijn leiding getraind. Ik ben toen gestopt in Soest en heb in 2009, via Marcel Klarenbeek, het trainen weer opgepakt.

Waarom heb je gekozen voor A.V. Pijnenburg en is je keuze niet gevallen op een vereniging in de directe omgeving van je woonplaats Laren?

Dat overkwam mij min of meer. In 1963 heb ik samen met de heer Manting (mijn vroegere gymleraar van het Baarnsch Lyceum) de BAV opgericht. Na de BAV werd ik trainer bij GAC en kwam in contact met de familie Klarenbeek bij de pas opgerichte atletiekafdeling van S.O. Soest.

Kun je omschrijven waaruit een goede opbouw van de trainingen bestaat?

Een goede opbouw bestaat uit een warming-up met rek- en strekoefeningen, loopscholing, stabiliteitsoefeningen en technisch uitgevoerde steigerungen. Het beheersen van de starttechniek en intervalsprints. Naar gelang het niveau van de atleten vindt er een splitsing plaats en krijgen de toppers, een wisselend, aangepast trainingsprogramma op papier.

Wat is tijdens de sprint het belangrijkste moment?

Het belangrijkste moment, dat is eigenlijk moeilijk in een paar zinnen uit te leggen. Maar ik probeer deze kort samen te vatten: een juiste uitvoering van de sprinttechniek, d.w.z. lichaamshouding, stabiliteit en niet te vergeten de juiste beenbeweging.

Wat doe je om de atleten gemotiveerd te houden tijdens de training?

Om de lopers gemotiveerd te houden tijdens de training, zijn verschillende factoren van belang:

1. een goede trainingsopbouw
2. aandacht voor de persoonlijke ambitie en interesse
3. de mogelijkheden van de atleet.
4. wekelijks de trainingen bijwonen en aan wedstrijden deel nemen.

Op langere termijn zijn de successen hierdoor merkbaar!

Bestaat er verschil in de voeding van de sprinter of bijvoorbeeld de lange afstandssloper?

Of er verschil bestaat in goede voeding van de sprinter of langeafstandssloper... Ach, weet je, sterker nog, het is een

maatschappelijk probleem aan het worden. We worden allen overspoeld met informatie over waaruit goede voeding dient te bestaan, en de overheid en voedingsindustrie haken hierop in om de consument te overtuigen van waaruit goede voeding samengesteld moet zijn. Wat mij betreft, mag elke atleet dit zelf bepalen. En de atleet die op landelijk niveau topprestaties levert, krijgt vanzelfsprekend een persoonlijke diëtist toegewezen.

Ben je zelf momenteel nog actief bezig met atletiek?

Tot 1988 trainde ik nog zeer frequent, namelijk zo'n 2 á 3 keer per week. Nu gaat mijn voorkeur uit naar golf, lekker in de buitenlucht mijn balletje en birdies slaan.

Waarom is destijds je keuze gevallen op atletiek?

Tijdens mijn studie aan de Academie Lichamelijke Opvoeding, kwam ik tot de ontdekking dat atletiek mij enorm aansprak. Ik was best fanatiek en kon aardig speerwerpen en heb later alle trainingsopleidingen tot en met Trainerscoach B specialisatie gevolgd. Door mijn kennis heb ik cursussen voor de KNAU verzorgd.

Hoe lang denk je nog als trainer werkzaam te zijn?

Ja, wat zal ik daar op antwoorden? Zo lang ik het leuk vind en lichamelijk als geestelijk gezond blijf, wil ik mijn kennis die ik in de atletiek heb opgedaan overdragen aan mijn atleten. Hen meegeven dat bij optimale inzet succes niet zal uitblijven.

Tenslotte wil ik nog even kwijt dat de atleten en de trainers het bijzonder op prijs stellen als leden van het bestuur of de Technische Commissie tijdens competitiewedstrijden of kampioenschappen wat vaker geïnteresseerd toeschouwer zouden zijn!

Evert, enorm bedankt dat je na de training tijd vrijmaakte om dit vraaggesprek mogelijk te maken.



Evert Wijers blijft de kennis die hij in de atletiek heeft opgedaan overdragen aan zijn atleten.

29 november 2014: J-Day



29 november. De winter gaat beginnen. En waarom dan niet met de eerste cross van de regiocompetitie? Op een van de mooiste parkoersen van Nederland. En laat dat nou 'gewoon' in Soest liggen. Gewoon bij de kantine het spoor oversteken en voilà.

Maanden van voorbereiding door het kernteam Jan Blankestein (Wedstrijdleader), Alice van de Beek (Scheidsrechter) en namens de WOC het supertrio Evert van 't Klooster (tijdregistratie), Michiel Kuper (materiaal, eendaags plaatselijk politiekorpschef en manusje van alles) en Kees van Eshof (inschrijvingen). De week voor J-Day zijn er 827 inschrijvingen, met startnummer met opgedrukte voornaam, die door Kees samen met "zijn" dames vakkundig in enveloppen wordt gedaan.

29 november 07.00 uur: de wekker in huize Van de Beek gaat. Knal op die snooze knop. 07.05 uur. Opnieuw die wekker. Foutje zeker: het is weekend, man. Tien seconden bedenktijd..... Nee, toch niet! Scheidsrechter van J-Day. De Jeugdcrosscompetitie dag met 827 jeugd wedstrijdlopers. Dus samen met vrijwilligers en zo'n 1000+ ouders/supporters gastvrouw voor 2000m/v bij dit grootste jeugdsport evenement van Soest. Eruit en die duinen opgeharkt opleveren!

Om 8.00u. bij de Pijnenburgt aangekomen, is het daar al gezellig druk. Onder andere de kantinecommissie is al druk bezig met de 66 lunchpakketten voor de hongerige vrijwilligers. Onder een bleek zonnetje gaan de parkoersopbouwers aan de slag met partytenten, dranghekken, start- en finishdoeken en wat er nog (veel) meer bij komt kijken. Geholpen door stoere vaders van de jeugdleden, een aantal maatschappelijke stagiaires en het verdere vrijwilligers-meubilair van AV Pijnenburg. Lekker fris, en een gure oostenwind stimuleert een stevig werktempo om warm te blijven. Gelukkig komt rond 11u. de catering met de warme dranken en is iedereen er klaar voor. Laat die sportieve gasten maar komen.

Helaas één minpuntje. De gevoelige geluidsapparatuur kan niet overweg met de output van de noodaggregaat; speaker René moet verder met de megafoon. Jammer van zijn mooie CD-tje met achtergrondmuziek! Gelukkig probeert hij niet zelf te play-backen met de megafoon.

12.00u.: de AB-junioren gaan van start. Die gaan wel zo'n 17 á 18km/uur, dus het is aanpoten voor de ATB-ers, die ook op de rulle stukken, in bochten en bij hobbeltjes hun voorsprong moeten behouden. Gelukkig zijn het echte cracks en lukt het elke keer net om deze toekomstige Olympiërs voor te blijven.

De C-jongens voeren daarbij de druk dusdanig op dat de ATB-er genoodzaakt is een scherpe bocht te laten lopen en de vervolgroute andersom te laten lopen. Even testen of wedstrijdleader Jan wakker is. Ja dus.

Ondertussen weten de 2 zwarte Pieten zo'n 15kg pepernoten te verstouwen / uit te delen. Uiteraard na de wedstrijden, als herstelvoeding. Samen met Stichting de Regenboogboom die de jeugd van Haribo voorziet.

17 starts en 825 finishers verder (helaas twee keer 'DNF') zit de wedstrijd er weer op.

820 complimentjes/schouderklopjes (in stilte) ontvangen en enkele keren (opbouwende) kritiek. Een topdag dus. De parkoerswachten vegen het parkoers schoon, de opbouwers halen de dranghekken, muziek, partytenten etc. weer weg. De aangeharkte duinen zijn omgeploegd, maar ook weer schoon opgeleverd.

En zo hebben we 827 jongeren lekker zien sporten met ook voor AV Pijnenburg topnoteringen. De beste AVP klassering was weggelegd voor A2-pupil Roos Wortel. Ook D-pupil Florijn van der Vliet en B-pupil Merle van Logtestijn waren met hun brons goed voor het podium.

Mirthe Heinen (A1-pupil) terwijl bij de jongens A1 Mathijs Kwakman na een knappe eindsprint op het mulle zand op de streep de vierde plaats wegkaapte voor clubgenoot Yuri Stolk. Net als Yuri konden ook Joey Daselaar (JD1), Rick Scherrenburg (JPB), Marit Kleijnen (MPD) en Rens Ploeg (JPA2) tevreden naar huis met een vijfde plaats.

Na alle het sportieve geweld kon om 17.00u. het sein "brand meester" worden gegeven. Dan nog de laatste spullen in de kantine opruimen en de kantine commissie bedanken voor hun goede zorgen.

De andere 2 regiocrossen ga ik gezellig volgen als bezoeker, in Woerden en Zeewolde. Ook wel eens lekker.

Kees Suijkerbuijk





Fotocollage van de regiocompetitie voor ruim 800 jeugdlopers gemaakt door Gerard van den Berg

Te Snel, te ver en te vaak

Prachtige titel voor een mooi verhaal, zo op het eerste oog. Waar denk je het eerst aan als je dit leest? Als Pijnenburger-/ster zeg je meteen: Dat gaat over hardlopen! Klopt! Het artikel stond begin juni 2014 in de Plus onder het kopje 'Leven'.

Bewegen is tegenwoordig het parool. Hardlopen is gezond, heet het. Dus zijn zo'n 2,5 miljoen Nederlanders aan het hardlopen geslagen. Maar is dat hardlopen wel zo gezond, vragen deskundigen zich steeds meer af. Eén van hen, sportarts Steef Bredeweg van de RU Groningen, promoveerde op onderzoek naar hardlooplessures. Wat is de grootste valkuil voor hardlopers?

Te snel, te ver en te vaak is meestal de oorzaak. In 90% van de blessuregevallen is overbelasting dé oorzaak van hardlooplessures. Hardlopers geven vaak de schuld aan hun hardloopschoenen. Dáár zal het wel aan liggen, is de algemene opvatting. Echter, in slechts 2 á 3 procent van de gevallen dragen hardloopschoenen bij aan de blessures. Een feit waarover vele hardlopers zo hun twijfels zullen blijven houden.

Een ander feit is al even opmerkelijk, namelijk dat factoren als ondergrond, warming-up, cooling-down, houding, lichaamsgewicht en leeftijd van de loper totaal géén invloed hebben op het oplopen van blessures. Volgens sportarts Steef zie je vaak dat beginnende hardlopers te snel geforceerd aan grote hardloopen evenementen willen deelnemen. Zij willen dan te snel al 5 of 10 km, en soms zelfs nog verder, lopen. Dat werkt blessures in de hand, net zoals het in groepsverband trainen en daarbij vooral niet voor anderen willen onderdoen.



Ervaren hardlopers lopen risico wanneer verslaving om de hoek komt kijken. Ze gaan telkens grenzen verleggen, sneller lopen, en veel langere afstanden, zonder hierbij voldoende rust(periodes) in het trainingsschema op te nemen. Voor een goede opbouw is normaal veel tijd nodig, voeten en benen moeten het aankunnen en volhouden. Hardlopers trainen vaak heel monotoon, rennen alleen maar. Het is beter om het lopen af te wisselen met krachttraining, een keertje zwemmen of fietsen. Er zijn aanwijzingen dat sterke romp- en bovenbeen-spiers blessures voorkomen. Maar om dat te bereiken, is behoorlijk veel tijd (maanden) nodig.

Voor beginners geldt vooral: luister naar je lichaam, train vooral individueel en laat je niet teveel leiden door algemene trainingsschema's. Echt pijn betekent altijd een stapje terug doen. Sportarts Steef benadrukt echter wel dat blessureleed niet in verhouding staat tot de enorme gezondheidswinst die hardlopen oplevert.

Tot slot: Uit onderzoek blijkt dat mensen gemiddeld 6 jaar langer leven als ze jaren 2 tot 3 keer per week (totaal 1 tot 2,5 uur per week) 'verstandig' hardlopen!

Opgesteld en samengevat door Gerard van den Berg

Tien Kleine Negertjes en de Survival-/Obstacle run 29 november



Eindelijk was het zover. Voor het eerst in de historie een survivalrun wedstrijd in de regio Utrecht. En wel in het prachtige bosgebied rondom de zandafgraving tussen Doorn en Driebergen. Met voor de minder getrainde in touwklimmen, boomstamhakken, liaanslingeren etcetera ook met obstaclerun variant. Daarbij mocht AV Pijnenburg natuurlijk niet ontbreken. Reden voor trainer Kees Suijkerbuijk om binnen de LA-groep vrijwilligers/slachtoffers (doorhalen wat n.v.t is) te ronselen. En wat bleek? Helden bestaan nog. Vol enthousiasme meldden Martin en maat Gerard, Bert Veldhuis, Tim Suijkerbuijk, Theo, Esther en Frans zich aan.

P.S.: sommige namen zijn onherkenbaar gemaakt (u merkt zo waarom). De volledige namen zijn bij de redactie bekend.

Als ervaren survivalaars waren Kees en Tim er klaar voor. Voor de anderen waren er proeftrainingen in Doorn. Maar die gedachte werd weggehoond met termen als: "Wij zijn geen watjes" en "We laten ons verrassen". Wel werden er praktische tips uitgewisseld. Denk aan strakke legging, muts, handschoenen, lagen vaseline, niet je beste schoenen en met goed profiel.....

Ondertussen werd er hard getraind op andere vlakken met als gevolg het klassieke 10 kleine negertjes syndroom. Eerste (af) valler was Jaap. 'Lekker ruig op de MTB' resulteerde in een sleutelbeenbreuk na een stoere afdaling. Jammer daar ging ons geheime wapen. Daarna moest ook Martin opgeven met een heupblessure. Nog 1 week voor de wedstrijd liep de spanning op. Theo (tenniselleboog van het verven), Esther (geveld door griep) en Frans (plankenkoorts) bezweken onder de spanning. Vooral Esther, met survivalervaring, werd node gemist. Alle mannen rekenden al op haar mentale en fysieke ondersteuning. Zondagochtend ging supertrio Bert, Tim en Kees dus met een loden last op de schouders naar Doorn. Zij moesten de eer van ploeg AV Pijnenburg nu met zijn drieën hoog houden. En zouden er nog twee kleine negertjes afvallen alvorens bij de 'final one' uit te komen?

De warming-up ging uitstekend. Achter een net gestarte serie

aan die we heel de tijd in de nek zaten te hijgen: "Zijn wij nou zo goed of zijn zij nou". In ieder geval: de mood was goed.

Dan onze eigen start. Er waren drie teams in onze serie. Team 1 met drie man. Ons eigen teampje ook met drie, maar het derde team is helemaal afwezig. Het kan dus kennelijk nog slechter dan met die 'Tien kleine negertjes'. Tim en Bert gaan uiteraard meteen aan kop, en nestor Kees probeert de moed erin te houden. De eerste hindernis in de zandvlakten van Doorn: een simpel kruipnetje, maar de kop is eraf. Het aftellen was begonnen. Nog maar 49 hindernissen te gaan!! Toen we vier hindernissen later het bos uitkwamen, was het gedaan met de pret. De speeltuin van de organiserende club Hang On in en direct acht hindernissen op rij. Swingovertjes, apenhangetje en een paar paalklimmen die tandarts Bert met zijn frêle handjes ff voorzichtig aanpakte.

Weer het bos in om de armen te laten rusten en daarna weer de speeltuin in. Met bij elke hindernis weer twee fanatieke vrijwilligers (van de totaal 250) voor de tips en aanmoedigingen. En natuurlijk met de beruchte schaar. Want het gaat dan wel niet om de knikkers, maar de juryleden zijn onverbiddelijk: hindernis niet gehaald: afknippen dat bandje en voor spek en bonen verder.

Daar kwam Kees zijn 'angstgegner' tegen: de rollade. Zo'n lekker als een rollade om een horizontale paal opgerold netje. Dat elke keer als je eraan gaat hangen meedraait als je er overheen probeert te klimmen. Wel meedraaien, maar niet de goede kant op. Tim vroeg al grijnzend of hij kon helpen ("Zie je wel, mijn vader heeft niet alle hindernissen alleen gehaald") maar Kees wees dit toch maar van de hand. Poging zeven was raak dus toen op weg naar de volgende hindernissen. Hindernissen met klinkende namen als Tight Master, U.F.O., Endless Rope, Tangled Beam, The Big Swinger. Wat gingen we nog beleven?

Eindelijk de speeltuin uit. De helft van de hindernissen zat er

op. Dan eerst een á twee kilometer warm draaien op mooie bos- en weidepaden. Om de Zandplas heen en daarna de meer dan honderdenvijftig (!) treden omhoog. Dan een paar leuke combi's met triangels, ringen en de beruchte plank met gaten. Maar inmiddels wist Tim ook hoe dat trucje werkt dus in no-time stonden we aan de overkant.

We haalden ook steeds meer moegestreden atleten in. Zouden we dan toch echte lange afstandlopers zijn? Bij de stapel boomstammen moesten we doorlopen. Recreanten mogen niet houthakken en dus zonder stammetje het bos in. Terug op de camping wachtte de mooie bosvijver. Eerst even boogschieten; alle drie schoten keurig in het blauw dus geen straf oefening. Daarna overpakken bij een horizontaal laddertje over het water heen of meteen het water in. Bert koos voor het koude water (echte kerels herken je direct), en softies Kees en Tim kozen voor de 12 sporten van het laddertje. Helaas moesten we daarna nog 2 keer het water in voor 2 swingovers. Dus weer geen droge schoenen.

Toen naar de eindhindernis. Ook hier weer een perfecte, droge uitvoering van een 3-voudige tarzanswing, of het water in. Even via het netje het water uit klimmen en Bert, Kees en Tim



ramden na 12 km in 2 uur en 10 minuten gezamenlijk tegen de finishbel.

Een mooie dag beleefd! Top weer; het water gelukkig pas in de laatste kilometer en een uitstekende organisatie. Alle 250 vrijwilligers: tot volgend jaar met alle tien kleine negertjes.

Kees Suijkerbuijk

Annet Verhoeven in de Fina World Masters Championships



Begin augustus 2014 heb ik in Montreal meegedaan aan het wereldkampioenschap Masters zwemmen. Dat lijkt heel bijzonder, en dat is het ook wel een beetje, maar voor mij was het een vrij logische stap. Ik ben al jaren lid van 'De Duinkikkers' en twee jaar geleden werd ik gevraagd om eens mee te doen aan een regionale zwemwedstrijd voor Masters (zwemmers van 25 jaar en ouder).

Behalve regionale wedstrijden worden door de KNZB de Nationale Kampioenschappen Korte en Lange Baan georganiseerd. Het bleek dat ik daar in mijn leeftijdscategorie aardig kon meekomen en ik wist zelfs in het eerste seizoen al enkele medailles te winnen! In 2013 werden in Eindhoven de Europese Kampioenschappen gehouden en het leek me leuk en spannend om eens aan zo'n groot evenement mee te doen.

Het was een geweldige ervaring om als één van de honderden zwemmers en zwemsters uit heel Europa dit toernooi mee te maken. Een medaille op Europees niveau zat er voor mij niet in want hoe groter het evenement, des te meer deelnemers in mijn leeftijdscategorie. En daar zitten voormalige topzwemsters tussen. (Ook Inge de Bruijn deed aan het EK mee, maar wel in andere leeftijdscategorie.)

Naast de Nationale en Europese Kampioenschappen zijn er om de twee jaar de Wereldkampioenschappen. In 2012 werden deze in Riccione/ Italië gehouden en nu was Montreal de stad die het WK Masterzwemmen 2014 mocht organiseren.

Het WK in Montreal

Na de plezierige EK ervaringen hebben mijn man en ik besloten

de stoute schoenen aan te trekken en naar het WK in Montreal te gaan. We hebben alles (reis, verblijf, inschrijving etc.) op eigen gelegenheid moeten regelen, want de KNZB deed dat niet. Montreal was nóg groter van opzet dan de EK. Naast het zwemmen waren er ook de onderdelen synchroonzwemmen, duiken, open water-zwemmen en waterpolo. De deelnemers kwamen uit de hele wereld. Ik had me ingeschreven voor de schoolslag 50 en 100 meter en de 50 meter vrije slag.

Resultaten

Terugkijkend ben ik heel tevreden over mijn prestaties. Op de 100 meter schoolslag heb ik een dikke PR gezwommen. Bij de 50 meter vrije slag zat ik dicht tegen mijn PR aan (0,74 seconde) en op de 50 meter schoolslag (Nb mijn favoriete afstand) bleef ik 1,68 seconde onder mijn tijd. Dit kwam, denk ik, omdat het de tweede afstand was die ik diezelfde dag moest zwemmen en bovendien waren de omstandigheden zo aan het eind van de dag niet optimaal.

Ik heb geen medailles behaald, maar dat wist ik van te voren al. In de startlijsten had ik namelijk al gezien dat ik met mijn tijden nooit een medaille zou kunnen halen. Mijn eerste doel was dan ook om mijn eigen inschrijftijden te halen en liefst te verbeteren. Daarnaast wilde ik zo hoog mogelijk op de wereldranglijsten zien te eindigen.

Er waren trouwens nogal wat deelnemers die tijdens het toernooi de vooraf gestelde limiettijden niet haalden. Zij hadden vooraf tijden opgegeven die binnen die limieten vielen, maar konden deze ter plekke niet waarmaken. Onverbiddelijk kregen ze op de resultatenlijst de letters NT = no time.

Ik wist op papier waar ik op de wereldranglijsten stond en ik ben er trots op dat ik die posities ook heb kunnen bewijzen. Op mijn favoriete schoolslag sta ik nu in de categorie dames 65 - 69 jaar voor de 50 meter op de 21e plaats en voor de 100

meter op 20e plaats. Op beide afstanden had ik te maken met een dikke 40 concurrentes.

Verder ben ik heel tevreden over de manier waarop ik heb gezwommen. Ik wil me vooraf nogal eens druk en zenuwachtig maken en wil zeker proberen te voorkomen dat ik een valse start maak, want na een valse startte hebben veroorzaakt lig je er gewoon uit.

Ik heb veel gehad aan de tips en aanwijzingen die ik in de voorbereiding van mijn trainers en zwemmers bij De Duinkikkers heb gekregen. Door hun aanmoediging en support groeide mijn zelfvertrouwen en kon ik relaxed meedoen. Geweldig ook hoe iedereen bij De Duinkikkers en bij Pijnenburg heeft meegeleefd en gereageerd.

Terugblik

Al met al vond ik Montreal wat betreft sfeer, enthousiasme en vriendschappelijkheid een super ervaring.

Het is gewoon te gek om in het vroegere Olympische Stadion van Montreal de openingsceremonie mee te maken. Ik merkte dat wij met onze oranje shirts heel populair waren om mee op de foto te gaan. Ook troffen we regelmatig mensen met een Nederlandse achtergrond die naar Canada waren geëmigreerd en voor wie wij weer even een herinnering aan vroeger tijden opriepen.

Er was dezelfde sfeer als bij de Europese Master kampioenschappen in Eindhoven. Door de badges die we droegen kwamen we overal in Montreal collega-deelnemers tegen en vaak gaf dit aanleiding tot een praatje.

Bij het Master zwemmen zijn gelukkig niet die heel grote sportieve en commerciële belangen aan de orde zoals bij het echte top-zwemmen. Maar let op!: de jongste leeftijdsgroep wordt gevormd door atleten in de leeftijdscategorie van 25 - 29 jaar. Als je deze groep jongens en meiden door het water ziet scheuren! En bij hen gaat het echt om honderdsten van secondes!

Daarnaast doen aan diezelfde series tegelijkertijd mensen van ver boven de 90 mee en als zij dan om begrijpelijke redenen soms wat achterblijven, zijn zij het die het hardste applaus en toejuichingen krijgen. We weten namelijk allemaal wat een kanjer je moet zijn om op die leeftijd bijvoorbeeld nog de 50 of 100 meter vlinderslag te doen. De oudste dame in mijn groep was Katherine Johnstone, die uit Nieuw Zeeland was gekomen om met haar 97 jaar nog aan een wedstrijd mee te doen! Chapeau voor haar en al die andere 70-, 80- en 90-ers. Zij geven een geweldig voorbeeld en zijn een inspiratie voor iedereen.

Kale en karige faciliteiten

Een minpunt vond ik de zwemaccommodaties. Ik had de verwachting dat we in de Olympische baden zouden gaan zwemmen, maar die waren wegens renovaties niet beschikbaar. Het aangeboden alternatief was een groot buitenbad in het Parc Jean Drapeau, maar omdat dit complex te klein was, was er nog een tweede demontabel 50 meterbad bijgebouwd. Al mijn wedstrijden waren in dit tweede bad. De voorzieningen daar waren nul komma nul! We konden niet inzwemmen, er waren geen douches, er was niets te eten of drinken te krijgen en voor al die honderden zwemmers waren er vijf(!) Dixi bouwtoiletten neergezet.

Verder heb ik geen enkele ondersteuning of zelfs reactie van de KNZB gehad. Ja, de enige reactie en dan nog via via was dat ik in overtreding was omdat ik via de Duinkikkers geen melding had gedaan dat ik aan het WK ging meedoen. Als ik dat vergelijk met de aandacht en support die we van de Ateletie Unie krijgen..... Zelfs een T shirtje kon er bij de KNZB niet vanaf.

Recreatief hardlopen en Masterzwemmen

In al die jaren die ik nu bij AV Pijnenburg training geef, heb ik vaak gezien dat mensen in hun enthousiasme en gedrevenheid hun lichaam te snel en teveel belasten en zo vervelende blessures oplopen. Bij zwemmen is dat anders: je kunt natuurlijk wel helemaal buiten adem raken en bij wijze van spreken 'kapot gaan', maar die langdurige en ellendige belastingsblessures zoals bij het lopen: nooit! Master zwemmen vind ik gewoon fantastisch en ik kan het iedereen aanraden.

Waarom het zo fantastisch is? Met zwemmen train je alle spieren, de kans op blessures is vrijwel nihil, je bent niet afhankelijk van de weersomstandigheden, je hoeft weinig te investeren in je uitrusting en je kunt het net zo gek maken als je wilt.

Wil je alleen maar zwemmen en daarbij werken aan je uithoudingsvermogen en/of techniek prima. Wil je zo nu en dan eens kijken hoe je het op jouw niveau in een wedstrijd doet? Ook prima. Wil je meedoen aan de Nationale, Europese of zelfs de Wereldkampioenschappen? Zoals je ziet, het kan, zelfs vanuit ons kleine Soest. En zo kom je nog eens ergens en ontmoet allerlei leuke en interessante mensen.

En tot slot ter aanmoediging: bij het Masterzwemmen geldt: hoe ouder je wordt des te meer kans op medailles!

Soest, september 2014
Aart en Annet Verhoeven

AV Pijnenburg verzorgde de regiocompetitie voor ruim 800 jeugdlopers



EK Atletiek 2016

Van 6 tot 10 juli 2016 een atletiekspektakel waar jij bij kunt zijn.



Het lijkt nog ver weg, maar voor een giga evenement als het EK Atletiek zijn de voorbereidingen al in volle gang. Het aftellen is begonnen. Nog ruim 570 dagen en dan is het zover. En het EK Atletiek gaat van start in Amsterdam. Er is zelfs een werpspektakel op het Museumplein. Kortom een evenement dat je niet mag missen.

Naast dit topsportevenement zijn er volop mogelijkheden om ook als niet-topsporter te participeren in aanloop van dit evenement. Ook AV Pijnenburg heeft zich als atletiekvereniging aangesloten bij dit unieke atletiekevenement. Het bestuur van AVP wil het EK 2016 gebruiken als vliegwiel om de atletieksport in Soest een extra impuls te geven. Onze mooie sport komt in de schijnwerpers; AV Pijnenburg grijpt de kans om in de spotlights te staan. Om dit op een goede wijze te organiseren heeft het bestuur mij gevraagd om als verenigingsambassadeur op te treden. Ik zal mij hierop in de komende periode oriënteren. Op 21 maart zal ik tijdens de Dag van de Atletiek de bijeenkomsten voor de verenigingsambassadeurs EK 2016 bijwonen. Het mag duidelijk zijn dat ik deze klus echt niet alléén kan klaren. Hier-

voor is veel samenwerking met veel actieve Pijnenburgers en AVP-commissies nodig. Heb je nu zelf al ideeën of suggesties, of wil je actief een bijdrage leveren, mail naar jurjenelzinga@hetnet.nl.

Op naar een geslaagd, succesvol EK Atletiek 2016 waar Pijnenburgers in Soest of in Amsterdam veel plezier aan hebben beleefd en dat een bijdrage heeft geleverd aan een impuls voor de atletieksport en AV Pijnenburg.

Interessante informatie over het EK Atletiek 2016 is het vinden op www.amsterdam2016.org.

Jur Elzinga



ADAM



Adam, de eerste mens, en nu ook de mascotte van de eerste EK atletiek in Amsterdam. Wat is hij trots dat hij als Amsterdamse leeuw mag rondstappen op zo'n groot evenement, sterker nog: dat hij het gezicht van het toernooi is – nu al, twee jaar voor het eerste startschot. Dit is dan weliswaar de eerste, maar toch zeker niet de laatste keer dat je van hem hoort.

Adam, vernoemd naar de stad die in de dertiende eeuw ontstond aan de rivier de Amstel, zal erbij zijn als er straks speren en discussen over het museumplein vliegen, zal je begroeten als je het Olympisch Stadion betreedt, en zal de atleten bijstaan in hun weg naar eeuwige roem. Hij is voor niets en niemand bang, zoals het een rasechte Amsterdammer betaamt. Zie je zijn haar? Het vlamt, ter nagedachtenis aan dat reusachtige sporttoernooi in 1928, de Olympische Spelen van Amsterdam. Daar brandde het Olympisch vuur voor het allereerst vanuit een hoge toren. En Adam zal er hoogstpersoonlijk voor zorgen dat het vuur aanwakkert in iedereen die op de EK van 2016 aanwezig is. Atletiek zien zoals je het nooit eerder zag, dat is Adams vurige wens. Grootser, indrukwekkender, en vooral: dichterbij de mensen. Zodat iedereen voortaan weet hoe mooi atletiek is.

BAAS Running Team contracteert de wereldrecordhouder marathon!



Het BAAS Running team een prachtige slag geslagen. Ze hebben namelijk de wereldrecordhouder op de marathon (2:02,57 Berlijn 2014) Dennis Kimetto gecontracteerd!

Na een lange en pittige onderhandeling zijn beide partijen dan toch eindelijk tot elkaar gekomen. Op 29 november werden in Voorthuizen de papieren ondertekend, in het bijzijn van BAAS atleten Jeroen Verboom en Rik Goethals. De heren maakten er een gezellige ochtend van.

Dat Kimetto een absolute topper in de atletiek is, dat staat

natuurlijk buiten kijf. Maar het was al duidelijk dat hij ook bij BAAS geduchte tegenstand zal hebben. Zo liet hij zich in een onderling duel verrassen door Rik. Mogelijk had dit te maken met de koude omstandigheden waar de atleten in Voorthuizen mee te maken hadden.

Wij als BAAS Running Team hopen dat de samenwerking van beiden kanten succesvol zal verlopen. Mogelijk zullen er in de toekomst meer Kenianen bij het BAAS Running Team hun onderdak vinden.

Rick Goethals



Bericht van de Sylvestercross

"Dinsdag 25 november verzamelen bij Geert en na de koffie ging de 'snoeiploeg' op pad. Door het zachte najaar zijn de bramenstruiken, na onze vorige actie, toch weer behoorlijk gegroeid. Wat een taai spul ! Met gemotoriseerde snoeischaar, bijl en kniptangen lopen we het hele Sylvestercross parcours langs. Het heeft gevoren vannacht, maar nu de zon er door komt en de wind uitblijft wordt het een prachtige ochtend. Wat ligt het parcours er mooi bij. Bij de extra lus kijkt een tiental uilen ons van uit hun boomtop wat dromerig aan. Zij houden van rust, maar op 31 december zal die rust er even niet zijn, want zo'n 1700 recreanten zullen één ronde 'langs de uilen' lopen. Daarna krijgen zij hun rust terug."

Diezelfde avond was er 'sponsorbijeenkomst' in Restaurant De Soester Duinen, zelf één van onze sponsors. De opkomst was (nog) niet zo hoog, maar de mensen die er wél waren, zijn enthousiast en betrokken. Hoewel er enig verloop onder onze sponsors is, komen er ook weer nieuwe bij, zo meldde penningmeester Geert. Even afwachten hoe zich dat ontwikkelt.

In de bestuursvergadering van woensdag 26 november bleek dat ook de Technisch Gedelegeerde en Wedstrijdleider (Atletiek Unie) met enige nieuwe assistenten het Sylvestercross parcours hadden bekeken. Zij stellen zich vooraf op de hoogte van de omstandigheden en zij stemmen zaken af met de organisatie. Zij reageerden positief en enthousiast... schitterend parcours !

Voor de clinic's hebben zich meer dan 60 deelnemers aangemeld. Onder leiding van deskundige trainers van AV Pijnenburg wordt er op en in de nabijheid van het parcours getraind. Zondag 30/11 gaat de eerste clinic van start.

Sponsor 'HILTON' verzorgt dit jaar in de VIP-tent 'de inwendige mens'. Geassisteerd door medewerkers van de Sylvestercross gaan zij er iets extra's van maken !

Als experiment organiseren we dit jaar voor het eerst een After Party voor de deelnemers en hun fans. Van 15 tot ca. 16.30 uur hapje drankje met muziek in de grote tent.

Daarna wordt het 'Atletiek Dorp' weer afgebroken en praten we met de vrijwilligers in de AVP-kantine nog even na.

Na een jaar voorbereiding komen zo alle lijnen bij elkaar, de 34e cross komt dichterbij en dat wordt voelbaar !

Op de medewerkersavond – vrijdag 12 december - krijgen de vele vrijwilligers daarvan ook 'een tikkie' mee.

Ad Smits
Sylvestercross



Even voorstellen: het BLT3 team, Looptrainers (in spé) samen met hun praktijkbegeleiders

In het midden van de foto zie je Erna, Arno, Rico, Arno en Anton. Zij gaan vanuit AV Pijnenburg van start met de opleiding BLT3. BLT3 is de basisopleiding voor looptrainer op niveau 3. Het viertal wordt begeleid door de praktijkbegeleiders Chris, Frans, Marieke en Marlon. Anton is waarschijnlijk het enige onbekende gezicht, hij is te gast vanuit AV Nijkerk en wordt door ons trainerteam begeleid. Tijdens en na de opleiding zal Anton ook bij AVP een rol spelen bij loopactiviteiten.

Start Opleiding

Vanaf zaterdag 13 december begint de opleiding en deze duurt tot en met 6 juni 2015; dat is de dag van het praktijkexamen bij AV Pijnenburg! In totaal zijn er 6 workshopdagen die bij AVP in de kantine worden georganiseerd. De workshops beginnen om 11.30 uur, dit betekent voor alle Pijnenburgers dat de kantine om 11.20 uur dicht gaat. De cursustijden zijn van 11.30 uur tot en met 17.30 uur en in totaal zijn er 20 trainers en net zoveel praktijkbegeleiders actief in de kantine en op de baan. De andere workshops zijn op 20 december, 10 en 24 januari, 14 februari en 14 maart. Ook voor deze zaterdagen geldt dat de kantine om 11.20 uur sluit. De trainers gaan verder aan de slag met het verwerven van theoretische kennis en zij lopen in de komende maanden stage bij verschillende A- B- en C-groepen!

Wij zijn bijzonder blij dat er deze trainers aan deze opleiding zijn begonnen en straks weer een nieuwe impuls geven aan het totale trainerteam van AV Pijnenburg.



Veel succes Erna, Rico, Arno en Anton!

Heb jij ook belangstelling om een trainerscursus te volgen voor hardlooptrainer of hulptrainer, neem dan gerust contact met mij op.

Namens de TCRL, Marlon. E-mail: marlonvanzal@hetnet.nl

Finish 15e bosmarathon



Fotos: Jaap van den Broek

Van de ledenadministratie

Wij hebben nog niet van alle leden een e-mailadres. Ook is onlangs gebleken dat 20 adressen niet juist waren. Het is het wenselijk dat we de (juiste) e-mailadressen hebben. 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 veranderd dan kunt u dat ook via die weg doorgeven.

De nieuwe pijnenburgers

Sinds de laatste Stretcher zijn 43 nieuwe leden ingestroomd bij AV Pijnenburg. Het ledental is op dit moment 853 personen. (2 december)

Naam	Datum in	Categorie
Petra Roodenburg	6-Sep-14	Recreant
Thea van der Linden	8-Sep-14	Power Walk
Leah Slingerland	13-Sep-14	Pupil A
Pieter van Vloten	13-Sep-14	Pupil A
Elise Deen	15-Sep-14	Junior C
Joke Keuninx	22-Sep-14	Power Walk
Lisanne Verbeek	22-Sep-14	Recreant Junior
Bart Eigenhuis	27-Sep-14	Master
Britt van de Vlag	6-Oct-14	Recreant
Rien Koert	15-Oct-14	Recreant
Ben Tiggelaar	15-Oct-14	Recreant
Annemieke Vermeer	15-Oct-14	Recreant
Monique Kamphorst	15-Oct-14	Recreant
Ingrid Tiggelaar	15-Oct-14	Recreant
Boris van der Kruk	22-Oct-14	Junior C
Annelies de Haan	27-Oct-14	Power Walk
Minke Woudstra	29-Oct-14	Recreant
Margriet Algera	4-Nov-14	Recreant
Joke Baas	8-Nov-14	Recreant
Hettie Oude Kempers	10-Nov-14	Recreant
Simone Mulder	12-Nov-14	Recreant
Zara Boekema	15-Nov-14	Pupil B
Senna Haage	15-Nov-14	Pupil C
Maarten van Heusden	15-Nov-14	Mini Pupil
Marit Kleijnen	15-Nov-14	Mini Pupil
Carmen Schipper	15-Nov-14	Mini Pupil
Anne Zweers	17-Nov-14	Pupil A
Fiona Kuperus	18-Nov-14	Recreant
Ella Antonides	19-Nov-14	Recreant
Florijn van der Vliet	19-Nov-14	Mini Pupil
Nodin Schoonderwoerd	22-Nov-14	Mini Pupil
Thomas Daselaar	22-Nov-14	Mini Pupil
Mandy Dorrestein	22-Nov-14	Pupil C
Xuan Meijdam	22-Nov-14	Pupil C
Jade Grootveld	22-Nov-14	Mini Pupil
Lars de Jong	22-Nov-14	Junior D
Sophie de Graaf	26-Nov-14	Pupil A
Marcel de Boer	26-Nov-14	Master
Antoinette Wijne	26-Nov-14	Power Walk
Fenne Boudewijns	26-Nov-14	Mini Pupil
Sanne van den Heuvel	26-Nov-14	Mini Pupil
Evi de Wit	26-Nov-14	Mini Pupil
Peter Maier	26-Nov-14	Master

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

Evert ten Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Verjaardagen

De volgende leden vieren binnenkort hun verjaardag:

December							
1	Marianne de Graaf	17	Rosalie Mutgeert	11	Hennie Kops	2	Adri van der Zon
1	Paul Kok	18	Hylco Zijlstra	11	Ans Bosman	2	Anouk Wegerif
1	Vera Walgers	20	Roel Wijmenga	11	Dries de Visser	2	Henk-Jan Reefman
1	Cora van der Reijden	21	Roos Northausen	12	Mirthe Heinen	3	Jolanda Camper
2	Constance van Senten	22	Marga Bos	12	Joey Daselaar	4	Berlinda Rozenberg
2	Dick den Oude	22	Margreet van Roomen	13	Jessica Bout	4	Anna Karin Spelt
3	Annelies Dirks	22	Paula van der Velde	14	Lex Butzelaar	4	Marcel van der Kuil
3	Rico van Dalen	22	Hilda van de Heiden	14	Tanja Jellesma	5	Mirella van der Beek
3	Barbara van Veen	22	Rien Florijn	14	Barbara Drodskie	5	Robbert Stolk
3	René Camper	23	Ans van Roomen	14	Dionne Eichhorn	6	Iet Koop-Kranendonk
3	Marian Connotte	23	Pepijn de Groot	15	Willeke Veenman	6	Rianne Sloodweg
5	Karin Haar	24	Els Joosten	16	Thea van Seggern	6	Susanne van der Hoeven
5	Willy Versteegh-Priem	26	Victor Brandsema	16	Iris Barlo	6	Tjitske van Vroonhoeven
5	Nel Steenaart	26	Rina van den Brul	16	Mieke den Oude	7	Richard Mostard
6	Esther Uijtdehaage	27	Arie Stolk	17	Joke van Zal	7	Carla de Langen
6	Renske Beets	28	Oscar de Groot	18	Anne-Mieke Schut	7	Rina van Vugt
7	Clarine Weermeijer	28	Esther Bakker	18	Frans Witteveen	7	Sanne van den Heuvel
7	Afke van Dalsen	28	Gerda van Heiningen	19	Roland Haagen	8	Merel Hulshof
7	Luc Lamme	29	Yaron Kooima	20	Youri de Kruijf	8	Ute van Wijk
7	Tim Lamme	29	Jennifer van Doorn	20	Berend Drenth	10	Conny Zijlstra
7	Jan van de Hoef	29	Jeske Wiemans	20	Monique Faase	10	Nikki Klarenbeek
8	Stephanie Carton	30	Tim Mout	21	Cor Groenen	11	Youp de Groot
8	Wout Hogenkamp	30	Lukas Meijerink	22	Thea Velt	11	Richard Voorintholt
8	Danny de Groot	30	Timo Drijver	22	Jolanda Jansen	11	Lotje Hakker
9	Nathasja Bushoff	30	Myla Legall Melendez	22	Mandy Roeland	11	Elise Deen
9	Ageeth Lahuis	30	Janine v.d. Maagdenberg	23	Stefan Smits	11	Ruben Meijer
9	Eize Leertouwer	31	Sandra Stolwijk	23	Eva van Ieperen	12	Joke Gijtenbeek
9	Enno Braaksma	31	Jan Blankestijn	23	Corry Kok	12	Antoinette Huijsman
10	Rachel Trapman	31	Coen Jansen	23	Chris Hulstede	12	Tim van der Hoeven
10	Wil Drost			24	Leo Stolk	12	Maaïke Schapendonk
11	Patrick Mulder			24	Monique van Vliet	13	Mathijs Kwakman
11	Marlies van Remortel	Januari		24	Marit Kleijnen	13	Hans Moerman
11	Marlous Phielix	1	Minke Woudstra	25	Richard Elshout	14	Marleen Stolk
11	Marjan Bosboom	1	Erwin Kaspers	26	Ab Hooijer	14	Everhard van Dijk
12	Chris Meyer	1	Linda Hoebe	26	Ad van der Wiel	14	Wil Dijs
12	Monique Kamphorst	2	Yade Thijssen	26	Janneke van den Hoek	15	Thea du Burck
12	Wouke van 't Klooster	3	Ben Tiggelaar	27	Janne Pijnenborg	15	Rob Bijl
13	Hannah Bijpost	4	Michaela Schneider	28	Harry Wouters	15	Anita Kuijer
13	Dennie van Renswouw	4	Laurens Nuijten	28	Marianne Verwoert	15	Yuri Stolk
13	Diana van Kessel	4	Bram Bartels	28	Bert de Bree	16	Valéry Oude Groen
14	Otto van Verseveld	4	Elly Roorda	29	Jaap Gordijn	17	Marijke Schut
14	Els van Renswouw	5	Rachman Alkan	30	Neil White	17	Mia Egtberts
15	Betty van Keken	8	Dirk den Broeder	30	Caitlin Verhaar	17	Edith van Schalm
16	Alice de Jong	8	Jessie den Breejen	30	Ivonne Berenschot	17	Dewi Posthuma
16	Peter van de Kamp	8	Margriet Heerkens	30	Milou van Bekkum	17	Marieke Miedema
17	Matthijs uit den Bogaard	8	Wik Breure	31	Jeroen de Wolf	17	Yvonne Koch
17	Emiel Spelt	9	Angela Diters			18	Michelle Lam
17	Marga Boeren	10	Siebre Broekema	Februari		18	Antoinet Post
		10	Niels Kleijwegt	1	Gerrie Kok		
		10	Chaska Bussemaker	2	Marcel de Boer		

18	Lucas Stolk	26	Jacqueline Greven
19	Jos Bloem	26	Petra van Os
19	Wil den Adel	26	Tony van de Laar
20	Eddy Nouwen	26	Frits de Kam
21	Yvonne Louer	26	Gijs Kok
21	Mathijs van Wessel	26	Jimmy van Velzen
22	Ans Smits	27	Martha Blauw
22	René van Zee	27	Rahel Bellinga
23	Else Lagerweij	27	Nicoline Timmers
23	Jeroen Kops	28	Mieke Musolf
23	Michel Hoekstra	28	Wil Suiker
23	Antoinette Wijne	29	Alida Boks
24	Silvia van Zomeren		
25	Annet Korver		
25	Marijke Bax		

Allen hartelijk gefeliciteerd!

Categorieën

Benaming	Geboren in	Benaming	Geboren in
Minipupillen	2008	Junior D	2002 en 2003
Pupillen D	2007	Junior C	2000 en 2001
Pupillen C	2007	Junior B	1998 en 1999
Pupillen B	2006	Junior A	1996 en 1997
Pupil A 1e jrs	2005	Senioren	1995 en eerder
Pupil A 2e jrs	2004	Masters (M/V)	1980 en eerder

Contributies

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

Categorieën - leeftijden	Geboren in	Contributie 2014	Per jaar
Minipupillen	2008	Mini pupillen	€ 149
Pupillen C	2007	Pupillen A,B,C	€ 160
Pupillen B	2006	Junioren A,B	€ 186
Pupil A 1e jrs	2005	Junioren C,D	€ 181
Pupil A 2e jrs	2004	Senioren / master	€ 203
Junior D	2002 en 2003	Recreant	€ 158
Junior C	2000 en 2001	Power - Nordic walk	€ 158
Junior B	1998 en 1999	Run4Fun	€ 158
Junior A	1996 en 1997	Gezinscontributie	€ 480
Senioren	1995 en eerder	Studentenlid-maatschap	Op aanvraag
Masters (M/V)	1980 en eerder	Inschrijfgeld	€ 15
		Inschrijfgeld bij zaal	€ 10

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	



Bosmarathon
Foto: Jaap van den Broek

Trainingstijden

Winterseizoen pupillen tot en met 31 maart 2015

Pupillen D: geboortjaar 2008 = mini's

Woensdag	zaal*	15.00 - 16.15 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	bos/duin	09.15 - 10.30 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen C: geboortjaar 2007

Woensdag	zaal*	15.00 - 16.15 uur	Henny Pot	06-33774464
Zaterdag	bos/duin	09.15 - 10.30 uur	Henny Pot	06-33774464

Pupillen B: geboortjaar 2006

Woensdag	atletiekbaan	17.00 - 18.15 uur	Suzanne Nouwen	06-12833544
Vrijdag	bos/duin	17.00 - 18.15 uur	Suzanne Nouwen	06-12833544

Pupillen A-1ste jaars: geboortjaar 2005

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

Pupillen A-2de 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

* zaal Lasenberg aan de Hellingweg 1

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 Wijers
---------	-----------	-----------	--------------

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 Emst	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	
Rina van den Brul	035 - 60 15602
Ingeborg Dijke	035 - 60 28165
Dymen van Emst	035 - 60 17028
Joke Hamersveld	035 - 52 61360
Chris Hulstede	035 - 60 11470
Jos van Keken	035 - 60 21940
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	
Rina van den Brul	035 - 60 15602
Marjan van Etten	035 - 60 25106
Joke Hamersveld	035 - 52 61360
Lidy van Herwaarden	035 - 60 14314
Sacha Hilhorst	035 - 60 25474
Chris Hulstede	035 - 60 11470
Marga Hulstede	035 - 60 11470
Jos van Keken	035 - 60 21940

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

Vertrouwenspersoon			
Monique Smits	Beckeringsstraat 52, 3762 EX Soest	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
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

commissie -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

Oud papier

Piet Valk Gemshoorn 58 Soest

035 6013423

Bardiensten zaterdagen december 2014 tot en met april 2015

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
dec	6	Marga Boeren	??		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
jan	3	Gerard Boeren	Linette Commandeur	6032120	Jantje Manden	6015661
	10	Leo Kortekaas/				
		Philip Parlevliet	Anneke Dijkman	6022218	Annie Osinga	6033270
	17	Ton Ruepert	Ingrid Blokzijl	6015800	Bram Blokzijl	6015800
	24	Herman Schoemaker	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
	31	Philip Parlevliet	Annemarie Bekker	06 41230895	Kaj Untersalmberger	033 4555329
febr	7	Wim van Leek	Tilly Melse	6028287	Germa de Ruig	6024427
	14	Wim van Dijk	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
	21	Gerard Boeren	Nelly v d Waal	6018896	Valery Oude Groen	6012383
	28	Leo Kortekaas	??		Annet Korver	6018633
mrt	7	Ton Ruepert	Annette Steenman	6090808	Gert de Bree	6016118
	14	Marga Boeren	Petra Houtman	6029113	Wilma Hoogenboom	6023361
	21	Herman Schoemaker	Ilse de Wolf	6023788	Marie Hornung	
	28	Philip Parlevliet	Joyce Haije	06 42510173	Jos Bloem	06 38062933
apr	4	Wim van Leek	José van Dalen	6029134	Jan Schuurman	5880360
	11	Gerard Boeren	Nelleke Knopper	6025957	Hilda v d Heiden	6010139
	18	Wim van Dijk	Nelly van de Boon	6035815	Marga Bos	6016883
	25	Leo Kortekaas	Marianne Verwoert	06 15616453	Joke Sax	6022712

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

Dinsdagavond 30 december is wegens werkzaamheden Sylvestercross de kantine gesloten. Trainingen gaan wel door.

De Stretcher...ziet vooruit op het komende kwartaal en kijkt terug op het afgelopen kwartaal.

Sluitingsdata inleveren kopij:

maandag 16 maart,
8 juni,
31 augustus en 30 november

De Stretcher digitaal in kleur ontvangen?

Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl



Advertentietarieven Stretcher			
4x per jaar zwart A4 € 215	4x per jaar zwart ½ € 110	4x per jaar zwart ¼ € 70	Tussentijdse veranderingen in de tekst van de advertentie zijn per uitgave altijd mogelijk. Naast plaatsing van een advertentie in zwart-wit is het in zeer beperkte mate mogelijk ook een adverteren in kleur te plaatsen. De tarieven hiervoor bedragen: 4x per jaar A4 € 300 en 4x per jaar ½A4 € 165.
3x per jaar zwart A4 € 180	3x per jaar zwart ½ € 90	3x per jaar zwart ¼ € 60	
2x per jaar zwart A4 € 120	2x per jaar zwart ½ € 60	2x per jaar zwart ¼ € 40	
1x per jaar zwart A4 € 60	1x per jaar zwart ½ € 30	1x per jaar zwart ¼ € 20	



*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