TNT Post
Port betaald

AV Pijnenburg Soest

Stretcher

Nummer 3
September 2015

adviseurs in financiële Zekerheid

Kleinegris Adviesgroep

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

Lid Adviz Adviseurs in Financiële Zekerheid.

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING

RegioBank
Zelfstandig Adviseur

Kleinegris:
groots in
verzekeringen en
financiële zaken.

voor particulieren en bedrijven

Stretcher

Clubblad van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Stretcher
28e jaargang No. 3

Verschijnt 4x per jaar
voor circa 850 leden

Redactie
redactie@avpijnenburg.nl

Ria van Egdom
Ton van der Hoeven
Ria Konter
Verna Meeuwissen

Lay-out
Ria Konter

Verspreiding
Ton van der Hoeven
Evert 't Klooster

Foto's omslag
Links boven: medailleregen
Rechts boven: Karel Boon
Links onder: pupillenkamp 2015
Rechts onder:
Nodin Schoonderwoerd,
3e plaats meerkamp 2015

Met dank aan alle fotografen,
met name Gerard van den Berg en
Jaap van den Broek

Druk
Neo print, soest: www.neoprint.nl

Met dank aan onze adverteerders!

Van de redactie

Het nieuwe loopseizoen is weer van start gegaan. Het is weer een drukte van belang in en rondom de Pijnenburgt. Onze voorzitter kijkt terug op de 40e Gildeloop en op het bezoek van het Gooi en Eemlandcircuit. Hij blikt alvast vooruit op de komende clubkampioenschappen en de bosmarathon.

Hij brengt ons op de hoogte van de stand van zaken rondom de sportvisie en gemeentelijke bezuinigingen. En doet een oproep om eens te kijken naar de vrijwilligersvacatures. Want zonder vrijwilligers geen levendige club. De huidige vrijwilligers worden van harte uitgenodigd voor een gezellige middag en avond (zie pagina 15).

En hij ontroert als hij vertelt over zijn gedachten bij de uitvaart van ons oud-lid Gerrit Lasterie.

Bij Pijnenburg sporten mensen van jong tot oud. Lees het verslag van Iris (MPA2) over haar laatste pupillenkamp. Maar ook het stukje van Sacha. Haar Power Walkgroep is gezegend met lopers boven de 80!. In een gesprek met Karel Boom kun je lezen hoe de 80-jarige Karel Boom zijn verjaardag met zijn loopgroep heeft gevierd en wat Pijnenburg nog meer voor hem betekent.
Omdat we binnenkort 's avonds niet meer in het bos maar op de baan en de openbare weg trainen, besteden we in deze Stretcher aandacht aan de veiligheid op de baan en de openbare weg (p. 10). Met dank aan de TC!

Veel loop- en leesplezier!

Namens de redactie,
Ria Konter

5	Van de voorzitter
5	Terugkijkend op de ALV…, dat kan beter
6	Fitstart 2015 supersuccesvol
7	Baas medailleregen op NK masters
9	Pupillen AV Pijnenburg top in Hilversum
9	Anita stopt met de organisatie van de schoolsportdagen
10	Veiligheid op de baan, openbare weg en in het bos
11	Bericht van de Sylvestercross
13	50 Euro Clubdag - fietsen en barbecueën
14	Agenda loopevenementen: september tot en met december 2015
14	Uitnodiging voor onze vrijwilligers
15	Inschrijfformulier vrijwilligersbijeenkomst
15	Voorbereiding van 16e Bosmarathon
16	Deelnemers gezocht voor de Wintertijd Challange
16	"Wij zijn Atletiek!"
17	Pupillenkamp 2015 - een verslag
19	Hardlopen slecht voor de knieën? Onzin!
20	Pijnenburg steunen de Nierstichting
21	In gesprek met…. Karel Boom
23	Gezegend met lopers boven de 80!
24	Van de ledenadministratie
24	Verjaardagen
26	Categoriën, contributies, trainingstijden recreanten
27	Foto's van zo maar een aantal vrijwilligers
27	Trainingstijden pupillen/junioren
28	Telefoongegevens trainers en trainsters
28	Contactpagina's AV Pijnenburg
29	Commissies etcetera
31	Bardiensten - zaterdagen 2015
33	De Stretcher - deadlines - advertentietarieven

Krijkamp Den Oude 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

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
"Vakmanschap vanuit het hart"

Schilderwerk
Plafond & Wandafwerking

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

Jacco de Bruin
UW RIJWIELSPECIALIST
Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857
3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

Van de voorzitter

De vakanties zijn voorbij en het seizoen is weer gestart. Direct al weer veel activiteiten: de 40e (!) Gildeloop was wederom succesvol met een mooie opkomst en een uitstekende sfeer! Tijdens de Gildefeesten werd de garderobe weer verzorgd door AV Pijnenburg onder de bezielende leiding van Philip Parlevliet. Met een door hem opgetrommeld team van vrijwilligers werd tijdens alle bijeenkomsten gezorgd voor jassen, tassen etc. Dat leverde onze clubkas maar liefst ruim € 1700 op! Dank daarvoor!

Op de 12e september was het Gooi en Eemlandcircuit te gast bij onze club. Onder goede weersomstandigheden werd in regionaal verband weer hard gestreden voor een eervolle plaats bij de verschillende atletiekonderdelen. Ook leuk om er eens bij te zijn en de sfeer te proeven!

Verder kijken we al weer uit naar de Clubkampioenschappen, de Bosmarathon en ook de voorbereidingen voor de 35e Rabobank Sylvestercross zijn al weer gestart. De inschrijving is reeds geopend.

Het leek misschien wat stil rond de uitwerking van de Sportvisie en de gemeentelijke bezuinigingen. Maar inmiddels is de uitwerking van de Stuurgroep door het College van B&W overgenomen en naar de Raad gestuurd voor definitieve besluitvorming in de raadsvergadering van 1 oktober aanstaande. Dan wordt definitief duidelijk of men de voorgestelde maatregelen overneemt en er weer geïnvesteerd kan worden in het wegwerken van achterstallig onderhoud.

Graag doe ik een oproep om eens te kijken naar de vrijwilligersvacatures binnen onze club: zonder een goede bezetting is het onmogelijk onze club levendig te houden. Zo is er behoefte aan trainers, maar ook in diverse commissies is opvolging hard nodig; o.a. de Wedstrijd Atletiek Commissie en komend jaar in het Bestuur (portefeuille Facilitair).
Mocht je interesse hebben en je steentje bij willen dragen aan onze fantastische club, elders in dit blad vind je de contactpersonen!

Wat wij als club kunnen betekenen, heb ik ervaren bij de recente uitvaart van ons oud-lid Gerrit Lasterie. Hij besloot op latere leeftijd om te gaan hardlopen en heeft dat met ongelooflijk doorzettingsvermogen gedaan. Zelfs een heupbreuk stopte hem niet. Hij zette zich, - altijd op de achtergrond-, actief in voor onze club en de Sylvestercross. Al die activiteiten hebben grote indruk gemaakt op zijn gezin en zijn omgeving. Het heeft hem gelukkig veel voldoening gegeven. De laatste jaren kon hij door zijn ziekbed niet meer op de club komen. Het was ontroerend te zien wat onze club voor hem betekende. Zo zie je wat je simpelweg in clubverband voor elkaar en met elkaar kunt betekenen! Laten we dat vasthouden!

Met sportieve groet,

Evert ten Kate

Terugkijkend op de ALV…, dat kan beter

Binnen de vereniging AVPijnenburg is de ALV, de Algemene Leden Vergadering, de hoogste instantie. De ALV benoemt het bestuur en stelt reglementen vast. Ze stuurt de vereniging, zowel financieel als qua doelstelling en activiteiten. Die ALV vergadert jaarlijks. Eens per jaar hebben alle leden de mogelijkheid hun invloed binnen Pijnenburg te laten gelden. Met elkaar zijn we baas binnen onze club.

De laatste vergadering van de ALV was op 19 maart 2015. Het is belangrijk dat daar zoveel mogelijk leden meedenken en meebeslissen over Pijnenburg. Daarom proberen we als bestuur de inhoud begrijpelijk te houden en duidelijk te presenteren. We zorgen dat er iemand een interessant verhaal vertelt. We organiseren een verloting. Je krijgt consumptiebonnen. We proberen de vergadering niet te lang te maken, etc.

De besluitvorming in de ALV van 19 maart is prima verlopen. De jaarrekening en begroting zijn goedgekeurd, het huishoudelijk reglement is aangepast, de bestuursstructuur is verbeterd, we hebben alle punten afgehandeld.

Maar er ging ook iets niet goed. Er waren slechts circa 45 leden. Normaal scoren we rond de 80. De vergadering duurde veel te lang door lange discussies over inhoud. De toon in sommige discussies was onvriendelijk, ook al omdat leden zich ergerden aan de duur van die discussies. Dat moet volgende keer anders. Dat vinden we als bestuur, en dat hebben we ook van veel leden gehoord.

Toch vinden we dat er wel discussie moet zijn over de inhoud. Dat moet alleen gebeuren in een apart overleg voor geïnteresseerden. Dan kan je ook makkelijker de diepte in de discussie zoeken. En loopt tijdens de ALV zelf een agendapunt uit, dan moet de voorzitter in overleg met de vergadering de uitloop begrenzen. We willen het de volgende ALV als volgt doen:

- Uiterlijk 3 weken voor de ALV ontvangen de leden de stukken in de mail.
- 1 week voor de ALV is er een inhoudssessie waar leden zich voor aan kunnen melden.
- In die sessie is ruimte om diep te gaan op inhoudsvragen. Een beknopte versie van vraag en antwoord zal in de ALV worden gemeld.
- Vragen voor in de ALV zelf moeten 1 week voor de vergadering worden ingediend.
- In de ALV zelf mag je als lid altijd elke vraag stellen. Maar loopt door een niet aangemelde vraag de vergadering uit, dan zal de voorzitter ingrijpen en de spreek- en antwoordtijd beperken. Een langer antwoord of vervolgvraag kan dan na de vergadering volgen.

Heb je andere verbeter ideeën voor de ALV, laat ons dat dan vooral weten. Bij de verzending van de stukken volgend voorjaar wordt dit reglementje (of een verbeterde versie ervan) meegestuurd.

Namens het bestuur, Adry de Klein, bestuur@avpijnenburg.nl

Fitstart 2015 super succesvol

50 FitStarters blijven hardlopen bij AV Pijnenburg

Op 29 maart is de FitStart 2015 van start gegaan. Dit jaar namen maar liefst zestig personen deel aan de FitStart. Het programma bestond dit jaar uit de onderdelen 'Hardlopen rustige opbouw' en 'Hardlopen normale opbouw'. Deze indeling is gemaakt om elke beginnende loper op zijn/haar eigen niveau te leren hardlopen. Dit met als doel om plezier in het (verantwoord) lopen te krijgen en na 20 trainingen verder te gaan met hardlopen. Aan het eind van de FitStart zijn de hardlopers, afhankelijk van hun mogelijkheden, in staat om tien tot twintig minuten ontspannen hard te lopen. Er is met een uitgebalanceerd trainingsprogramma gewerkt.

FitStart 2015 samen op de foto 3 juni 2015

Enthousiaste FitStarters en hoge opkomst!
Dit jaar hebben we weer genoten van een groep enthousiaste groep FitStarters. Het succes wordt bereikt door de rustige opbouw, geen blessures oplopen,en ook vooral regelmatig op de training komen. En de deelnemers van dit jaar hebben een nieuw record gevestigd. Maar liefst zes deelnemers waren op alle trainingen aanwezig. Trudy Boers, Marieke Blom, Anita Westerveld, Eddy Nouwen, Petra Wolfsen en Christine Boon, geweldig dat jullie dit nieuwe record hebben neergezet. De opkomst bij de twee FitStart groepen lag gemiddeld op 22 deelnemers.

FitStart 2015 Picknick 3 juni 2015

De doelen zijn gehaald!
De deelnemers aan de FitStart waren tevreden over de Fit-Start. Bij de evaluatie werden de volgende TOP's genoemd: Het plezier van het lopen in zo'n gezellige groep! Fantastische omgeving! Afwisselend parcours! Enthousiaste deskundige trainers! Top organisatie! Verstandige opbouw! Altijd mooi weer! Hardlopen is leuk!

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

Vijftig FitStarters door bij AV Pijnenburg
Vijftig FitStarters zijn doorgegaan met het vervolg programma op de FitStart en trainen tot de zomervakantie nog elf keer. Van de vijftig FitStarters waren dertien al lid van AV Pijnenburg (zij komen bijvoorbeeld terug van een blessure) en zijn 37! lid geworden. De FitStarters hebben aangegeven veel te hebben geleerd, meer conditie en kracht te hebben, zich fitter te voelen, zich zelf te overtreffen, te zijn afgevallen en veel gezelligheid te hebben beleefd.
Op de foto's zien jullie een deel van de FitStarters na de twintigste training. Met de FitStarters is op woensdag 3 juni op een gezellige wijze afgesloten. De afsluiting bestond uit een goed verzorgde "picknick" mogelijk gemaakt door een "culinaire" bijdrage van iedereen. Natuurlijk was er een gezellig sportief element tijdens de afsluiting.

Met dank aan het trainer team FitStart 2015
De trainingen werden gegeven op de woensdagavond en zaterdagochtend door een groot aantal trainers. De volgende trainers hebben de FitStart mede mogelijk gemaakt:
Ad van den Brul, Co Limburg, Richard Voorintholt, Marieke Geerligs, Arno Priem, Jos Kleverlaan, Marlon van Zal, Frans Jansen, Frans Verwij en Jur Elzinga.
Deelnemers en trainers bedankt voor jullie bijdrage aan een geslaagde FitStart 2015.

Namens de FitStart, Jur Elzinga

BAAS medailleregen op NK Masters 13 juni

Eén keer Goud, Eén keer Zilver en twéé keer Brons, dat was de score op het NK Masters 2015 in Zierikzee dit jaar. BAAS was goed vertegenwoordigd met Vincent, Maarten en Arnout en dus uiterst succesvol.
Vincent had twee onderdelen op het programma staan, de 1500m op zaterdag en de 800m op zondag. Maarten en Arnout deden één onderdeel, respectievelijk de 5000 en de 1500m op zaterdag.

Prijsuitreiking NK Masters 1500m M35

Prijsuitreiking NK Masters 5000m M35

Vincent, Arnout en Maarten met Goud, Brons en Brons.

Prijsuitreiking NK Masters 800m M35

Op de zeer winderige baan van AV Deltasport in Zierikzee was het eerst de beurt aan Vincent en Arnout. Omdat Vincent al enkele dagen een gevoelige kuit had, hoopte hij op een echte boemel. Arnout, niet echt bekend om zijn spectaculaire eindsprint, had wat andere ideeën, maar de kop pakken en tegen de wind in beuken, dat leek niet echt een goede tactiek. Meteen na het startschot bleek dat al, want niemand wilde de kop nemen, met het gevolg dat de eerste 600m uiterst traag verliep. Vincent controleerde en Arnout zat ietwat opgesloten, maar met dit tempo was dat niet zo'n probleem. Na 600m probeerde Arnout het tempo op te voeren om het niet (alleen) op de eindsprint te laten aankomen. Hij pakte de kop op het windmee-gedeelte, maar een halve ronde later (wind tegen) bleek dat iedereen er nog bij zat, dus ging hij gauw weer van de kop af. Vincent hield zijn concurrenten goed in de gaten. Dat was nog enigszins lastig omdat de categorie M40 in dezelfde serie liep. De doorkomst op de 1000 meter was met 3:04 bijzonder langzaam. Dat betekende dus wat voor de laatste ronde! Terwijl het tempo op weg naar de bel al wel wat omhoog ging, leek de bel een tweede startschot. Vincent schoot ervandoor en had direct een gat dat niet meer te dichten bleek. Arnout moest hem laten gaan en was in gevecht met Harmen Perk (Rotterdam Atletiek) en Michel Hageman (De Spartaan) om de andere twee medailles. Harmen liep tweede, maar Arnout kon langzaam naar hem toe lopen en met nog 150m te gaan ging hij eroverheen. Hij dacht dat zilver in de pocket was, maar op de laatste paar meters lukte het Harmen toch om terug te komen en met 0,15 seconden voorsprong op Arnout pakte hij alsnog

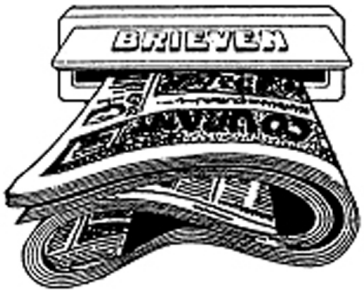
het zilver. Michel had de versnelling gemist en ondanks dat hij nog terug kwam, kon hij slechts tot op een seconde komen. Vincent had dus met overmacht goud met drie seconden voorsprong op Harmen en Arnout. Vincent had een slotronde van onder de 64 seconden en Arnout was met een slotronde van 67 seconden ook erg tevreden.

Een kleine twee uur later was het de beurt aan Maarten. Met de vijfde inschrijftijd leek hij niet echt aanspraak te maken op het podium, maar met Maarten weet je het nooit; in een wedstrijd kan er van alles gebeuren. En dat bleek!! Na de start ging er een kopgroep van vier man weg (2x M35 en 2x M45 die in dezelfde serie liepen). Alleen brons was er in de achtervolgende groep (waar de rest van het veld in zat) nog te verdienen. Tjeerd Popkema (met een iets snellere inschrijftijd dan Maarten) moest al snel lossen uit deze groep, dus dat bood perspectief. Tegen Bas Mekking (AV Veluwe) zou Maarten op jacht moeten gaan naar brons. In dit achtervolgende groepje wilde niemand de kop pakken. Dit leidde ertoe dat Michiel Otten (M45, Prins Hendrik) zich opofferde, maar wel iedere ronde met wind mee behoorlijk versnelde, en weer inzakte met wind tegen. Hierdoor werd het ook voor de anderen een slopende race. De vraag was nu of Bas of Maarten zich hier beter doorheen zou slaan. De verwachting was gericht op Bas met een inschrijftijd van zo'n twintig seconden sneller. Maarten zat er na 3000 meter al behoorlijk doorheen. De doorkomst was ongeveer 9:59. Vrij vlakke rondes, 80/81, maar binnen de rondes dus grote tempowisselingen. In de laatste kilometer brak Bas… In één ronde verloor hij zo'n twintig meter op het groepje van Maarten. Het bijzondere was dat hoewel Vincent en Arnout dit doormeldden, Maarten nog dacht dat Bas op kop van het groepje aan het sleuren was (maar dat was dus Michiel Otten ☺). Vincent en Arnout hadden nu gezien dat brons 'in de pocket' was, maar Maarten – op weg naar de laatste ronde – had dit dus niet door. En ook hier was de bel weer het startschot voor een supersnelle laatste ronde. Op de laatste honderd meter hiervan moest Maarten de twee M45 heren laten gaan, maar desondanks sloot hij af met een ronde onder de 69. Maarten dacht dus de derde plaats te zijn misgelopen, maar gelukkig konden Vincent en Arnout hem snel het goede nieuws brengen dat de bronzen medaille echt wel binnen was!
Twee prachtige races dus en drie BAAS medailles!

Op de tweede dag stond de achthonderd meter op het programma voor Vincent. Nadat hij gisteren de 1500m verrassend had gewonnen, kon hij het kunstje wellicht vandaag herhalen. Met beduidend minder wind en een zonnetje erbij beloofde het een mooie dag te gaan worden. Eerst nog even langs de fysio, want zijn kuit had toch wel wat te verduren gehad op de 1500m van gisteren. De fysio wist de vinger op de zere plek te leggen en het laatste pijntje was er zo goed als uit gewreven. Na de warming-up zou Vincent beslissen of zijn kuit sterk genoeg zou zijn om de twee rondes te slechten.
Dit bleek in orde te zijn, want hij stond gewoon aan de start. De tactiek was van tevoren bepaald, nu nog tot uitvoering brengen. Het startschot klonk en Vincent spoot weg vanuit baan 2 en nam resoluut de kop. Na een eerste tweehonderd meter in 28.5 seconde liet Vincent bewust het tempo zakken om te kijken wat zijn concurrenten zouden gaan doen. Eén van hen besloot na driehonderd meter de kop over te nemen en Vincent moest mee. Langzaam weglopend van de andere concurrenten, waren ze nog met z'n tweeën over. Het zou een eindsprint worden.
In de laatste honderd meter moest Vincent langzaam terrein prijsgeven en kon het tempo niet meer volhouden. Hij moest zich tevreden stellen met de tweede plaats.

Arnout Salomé

WIE VAN SOEST HOUDT,
LEEST DE
SOESTER COURANT



Iedere week
boordevol sportnieuws!

INLICHTINGEN:
TELEFOON: 035-6014152
Van Weedestraat 227 - 3761 CD Soest
E-mail: soestcrt@wanadoo.nl www.soestercourant.nl

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN
STIJLSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN
RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN
Bako
openhaarden
Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring
GILDE

Showroom Openingstijden:
vr 19 - 21 uur za 10 - 16 uur
Industrieweg 16d Soest
Tel 035 - 60 196 89
www.bakoopenhaarden.nl

Pupillen AV Pijnenburg top in Hilversum 19 juni

Na de derde en laatste baancompetitiewedstrijd bij GAC in Hilversum werd het eindklassement van de meerkamp opgemaakt. Het bleek dat de AVP-pupillen bijzonder goed bezig zijn. Bij de mini-pupillen was er zowel bij de jongens als de meisjes goud en zilver voor de Pijnenburgers.

Bij de jongens zorgden Florijn van der Vliet en Nodin Schoonderwoerd hiervoor en bij de meisjes herhaalden Evi de Wit en Marit Kleijnen dit huzarenstukje. A-Pupil Ralph Karsten van der Vliet pakten zilver en de B-pupillen Rick Scherrenburg en Merle van Logtestijn pakten brons.
Op het extra onderdeel, de 60m horden, pakte Merle ook nog eens goud. Rens Ploeg (A-pupil) en Evi de Wit (mini-pupil) pakten hierbij zilver. En door Ralp Karsten van der Vliet (A-pupil), Rick Scherrenburg (B-pupil), Nodin Schoonderwoerd (mini-pupil) en Marit Kleijnen werd ook nog 4 maal brons opgehaald op dit lastige onderdeel.

Kees Suijkerbuijk

Nodin Schoonderwoerd
3e plaats meerkamp 2015

Merle van Logtestijn
1ste plaats op de afstandsloop

Rick Scherrenburg GAC

Anita stopt met de organisatie van de schoolsportdagen

Wie kent haar niet? Anita Klifman. Binnen het atletiekgebeuren, als trainster bij de loopgroepen en de organisatie van de schoolsportdagen. Het openingsritueel van haar is spectaculair te noemen. Anita moedigde alle Soestse en Soesterbergse Basisschool-leerlingen aan met haar mee te bewegen in de vorm van dansen, op eigentijdse muziek uiteraard!
Eveneens werden er met haar duidelijke microfoonstem aanwijzingen gegeven om van veld te wisselen en de sportonderdelen te gaan uitvoeren.
Mede door haar inzet en de inzet van de overige enthousiaste medewerkers, zijn de Schoolsportdagen elk jaar weer een enorm succes. Alle basisschoolleerlingen maken er een sportief feestje van!
Anita, super bedankt, we zullen je enorm gaan missen binnen dit sportgebeuren!

Ria van Egdom

Veiligheid op de baan!

Het nieuwe seizoen is weer begonnen. Nog even en we kunnen `s-avonds niet meer in het bos maar trainen we op de baan en de openbare weg. Daarom nog maar even een opfrisser van de veiligheidsregels op de baan en de openbare weg. Namens de TC, veel loopplezier.

De atletiekbaan wordt regelmatig door verschillende groepen van AV Pijnenburg gebruikt: baan-/wedstrijdatleten, recreanten en jeugd. Maar ook door triatleten (De Schieter), schaatsers (SV Eemland) en andere gebruikers die geen onderdeel uitmaken van AV Pijnenburg.
Op een paar avonden in de week, althans in het winterseizoen, is sprake van intensief gebruik van de baan door veel verschillende groepen. Hierom is het nodig om regels te stellen om zo iedereen de ruimte te geven om veilig de (specifieke) training te kunnen laten uitvoeren.
Belangrijk uitgangspunt is dat de atletiekbaan voor alle atleten is. In goed overleg en met respect voor elkaar dienen de trainers van alle groepen het gebruik ervan in "goede banen" te leiden. Hoe helder en eenvoudig de regels omtrent het baangebruik ook zijn, het blijft toch altijd "geven en nemen" en vooral goed opletten!

Baangebruik

Voorafgaand aan de training maken de trainers afspraken over het baangebruik. In het algemeen worden hierbij de volgende richtlijnen gehanteerd:

- baanindeling indien nodig naar niveau loopgroep, snelle atleten in de binnenbanen
- baan 1, 2, 3 en 4 te gebruiken door wedstrijdatleten, jeugd- en recreantengroepen gezamenlijk.
- daarvan baan 1 en 2 gebruiken voor snelheidstrainingen, tempolopen e.d.
- baan 3 en 4 zijn voor de dribbelpauzes en voor het in- en uitlopen
- er wordt zoveel mogelijk achter elkaar gelopen, niet breed
- stilstaande pauzes en eventueel ook dribbelpauzes op de grasrand langs de baan
- baan 5 en 6 zijn voor sprinttrainingen, terugdribbelen op baan 6 en/of het aangrenzende tegelpad, sportief wandelaars.
- loopoefeningen (loopscholing) en versnellingen (m.u.v. de sprinttrainingen) niet op het lange rechte eind richting finish, maar op andere stukken van het terrein. En indien toch ergens delen van de rondbaan zelf worden gebruikt dan in ieder geval niet tegen de looprichting in.
- het start-/ finish-gebied zoveel mogelijk vrij houden.
- nooit wandelen of stilstaan op de banen 1 en 2 waar de tempotrainingen plaatsvinden
- bij het oversteken van banen altijd opletten en lopers voorrang verlenen.

Werpen

Het middenterrein kan gebruikt worden door diverse werponderdelen. Werponderdelen vergen altijd extra veiligheidsmaatregelen ter bescherming van zowel de gebruikers zelf als de 'overige' gebruikers:
de werponderdelen vinden altijd uitsluitend plaats in de daarvoor bestemde 'sectoren'.

- bij de werponderdelen discuswerpen, kogelslingeren en speerwerpen is de trainer verplicht om de sectoren af te zetten met pylonen.
- de trainer plaatst ook altijd tijdig de 2 veiligheids-beachflags als een werponderdeel begint en haalt ze na afloop ook weer weg.
- zolang de vlaggen zijn geplaatst wordt dat deel van het middenterrein NIET overgestoken.

Veilig op de openbare weg / in het bos

Veel trainingen vinden in het bos c.q. de duinen plaats. Veelal wordt daarbij op de openbare weg of fietspaden gelopen richting een trainingslocatie in het bos. In het winterseizoen (oktober t/m maart) worden de avondtrainingen op de openbare weg of de atletiekbaan gegeven.

Voor het lopen op de openbare weg is goede discipline vereist; er moet immers rekening worden gehouden met andere weggebruikers en daarbij dient voortdurend te worden gelet op de veiligheid van de groep. Vooral in het donker!
Om de veiligheidsrisico's zo klein mogelijk te houden zijn algemene regels opgesteld waar trainers en lopers zich aan dienen te houden. Voor sommige groepen kunnen indien gewenst aanvullende afspraken worden gemaakt. Bij (onveilige) verkeerssituaties waar de regels niet helemaal in voorzien heeft de trainer altijd het laatste woord.

Wat betreft veiligheid op de openbare weg en in het bos onderscheiden we vier categorieën:

De groep

- voorafgaand aan de training telt de trainer het aantal lopers dat van start gaat. Dit schaapjes tellen wordt tijdens het hele trainingsprogramma regelmatig herhaald
- bij trainingen in het donker is het dragen van reflecterende hesjes verplicht, eventueel aangevuld met armbanden met led-lampjes
- een trainer is altijd duidelijk als trainer herkenbaar.
- de trainer loopt zelf ongeveer driekwart links naast de groep (uitgaande van rechts van de weg lopen). Vanaf die positie kan een trainer zonder al teveel moeite de hele groep overzien
- de ondersteuning door een assistent-trainer is soms gewenst, zeker bij een grote groep of een groep waar veel differentiatie in zit.
- indien een groep regelmatig groter is dan 20 - 25 lopers wordt met de trainerscoördinator overlegd om de groep op te splitsen. Grotere groepen zijn niet meer goed te begeleiden, wat ten koste kan gaan van de veiligheid, zowel van de groep zelf als van het overige verkeer. Vooral in het donker.
- bij dreigend gevaar wordt altijd door de voorste dan wel de achterste lopers duidelijk hoorbaar geroepen: 'paal', 'kuil',

'fiets', 'auto' etc. In het geval van bijvoorbeeld fiets of auto wordt meteen ingevoegd en uitgeweken naar rechts
- wanneer een loper onderweg wil afhaken, om welke reden dan ook, wordt dit gemeld bij de trainer. Bij een blessure of indien de trainer niet zeker is van de fysieke gesteldheid van de loper, gaat er altijd een buddy met de loper mee terug naar het clubgebouw.

Jeugd: bij de jeugd gaat een groep met minimaal twee trainers op weg: één op kop en één aan de staart.

Positie op de openbare weg
- de trainer dient goed de wegen in de omgeving te kennen.
- in het donker wordt uitsluitend gelopen op verlichte wegen en paden.
- in de groep wordt – indien mogelijk – twee aan twee gelopen en daar waar de weg te smal is achter elkaar.
- het oversteken van straten, rotondes en spoorwegovergangen gebeurt uitsluitend collectief. Hierbij wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van aanwezige verkeerslichten en zebrapaden.
- de trainer is als eerste bij dat punt aanwezig en geeft het signaal tot het maken van die oversteek.
- maak bij het oversteken zo mogelijk gebruik van een tweede trainer of anders één van de lopers om het kruisende verkeer in de gaten te houden en/of te doen stoppen

de wettelijke verkeersregels geven aan dat voetgangers:
- op het trottoir of voetpad lopen.
- het fietspad gebruiken indien trottoir of voetpad ontbreken.
- in de berm of aan de uiterste zijde van de rijbaan lopen indien ook een fietspad ontbreekt
- in principe zelf mogen bepalen aan welke kant zij lopen.
- Meest logisch is die kant te kiezen waar men het best zichtbaar is en/of het beste overzicht heeft.

advies bij groepen groter dan zes personen:
- loop bij afwezigheid van trottoir, voetpad en fietspad aan de uiterste rechterkant van de weg. Dit om achterop komend verkeer beter de gelegenheid te geven veilig in te halen of te passeren, net als het geval is bij bijvoorbeeld fietsers. Daarbij heb je ook beter zicht op tegemoetkomend verkeer. De trainer loopt dan ongeveer driekwart links van de groep
- in uitzonderlijke gevallen – bijvoorbeeld bij een onoverzichtelijke bocht – kan de trainer bepalen dat de groep niet de rechter-, maar juist de linker weghelft opzoekt.
- het invullen van de kerntraining geschiedt met dezelfde regels als bovenstaand.
- okleine groepjes (4-5 personen) kunnen eventueel kiezen om aan de linkerkant te lopen. De grote flexibiliteit bij bijzondere verkeerssituaties t.o.v. een grotere groep geeft de mogelijkheid dit veilig te kunnen doen.

Weersomstandigheden
- Indien de weersgesteldheid twijfelachtig is overleggen de trainers voorafgaand aan de training wat er wordt gedaan. Als richtlijn geldt:
  - NIET bij dichte mist
  - VOORZICHTIG bij gladheid, of: NIET bij gladheid
  - NIET bij onweer
- Indien de weersomstandigheden tijdens de trainingsduur veranderen (bijvoorbeeld onweer of ijzel) wordt de training afgebroken, teruggekeerd naar De Pijnenburgt of een goed heenkomen gezocht.

Bericht van de Sylvestercross

Na de vakanties merken we dat de voorbereidingen van de 35e Sylvestercross intensiever worden.

De algemene flyer is gereed en wordt binnenkort gedrukt.
Recent is Nieuwsbrief nr.1 van Sylvestercross 2015 uitgegaan. De Nieuwsbrief wordt online verspreid onder onze (oud-)deelnemers , onze sponsoren en onze vrijwilligers. Dit betekent totaal ongeveer 7500 geadresseerden!
In de Nieuwsbrief worden aangestipt : 'de voorinschrijving is geopend'; 'Ons Goede Doel is de Stichting De Regenboogboom'; 'het programma omvat 25 starts verspreid over de dag' en 'de tijdwaarneming tijdens de Sylvestercross wordt ook dit jaar weer geregeld door MySports'.

De contacten met onze naamsponsor Rabobank verlopen goed. Er worden praktische afspraken gemaakt. Vorig jaar verbond de Rabobank zich voor twee jaar aan de Sylvestercross als naamsponsor. Ons is de samenwerking uitstekend bevallen en we hopen dat deze ook na de komende cross een vervolg krijgt.
Het zou mooi zijn als we bijvoorbeeld bij de zakelijke connecties van Rabobank Amersfoort Eemland onze BusinessRun onder de aandacht kunnen brengen.
In Dichterbij, het Magazine voor leden van Rabobank Amersfoort Eemland (herfst 2015) wordt sportief aandacht besteed aan de Rabobank Sylvestercross.

Het (productie-)proces van 'het tegeltje' van de 35e Sylvestercross loopt goed. In de bestuursvergadering van 2 september jongstleden is uit enkele proefexemplaren de definitieve keuze gemaakt. Ziet er bijzonder mooi uit!

Door het groeizame weer is ons parcours op diverse plaatsen behoorlijk overwoekerd door bramenstruiken. Er zijn twee data afgesproken waarop het bestuur deze 'obstakels' met knip- en snoeigereedschap te lijf gaat.

Onderstreep alvast in de agenda dat de medewerkersavond is op vrijdag 11 december aanstaande. Op deze avond zal worden benadrukt dat de 35e Sylvestercross ook de KROON op het werk van onze vele vrijwilligers is.

Ad Smits
Sylvestercross

KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij

Computeraccessoires

Netwerkoplossingen

Kantoorbenodigdheden

Archivering

Onmisbaar in elk kantoor

www.kantoorexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24a
3762 ER Soest
T 035 - 588 9020

KantoorExpert Katwijk
Scheepmakerstraat 63
2222 AB Katwijk
T 071 - 408 0800

KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordeinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht
T 078 - 684 0066

slagerij van asch

party- en cateringservice

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

Complete verzorging van o.a.

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

HAICO TWEEWIELERS

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

EURO CLUB van AV Pijnenburg

50 Euro Clubdag - zondag 25 oktober 2015

Ouderwets – een Fietstocht en daarna Barbecueën

Beste leden en vrienden van Pijnenburg,

Zondag 25 oktober 2015 organiseert het bestuur van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg voor de twaalfde keer haar inmiddels befaamde clubdag. Na alle bijzondere activiteiten van de afgelopen jaren, zoals duingolfen, foto-shooting en klootschieten gaan we dit jaar ouderwets …… fietsen en barbecueën.

Fietsen en Barbecueën
Het is al weer vier en zes jaar geleden, in 2009 met de Midzomernacht fietstocht en in 2011 met de Fotoherkenning fietstocht dat we met de 50 Euro Club op het zadel zijn geklommen en voor een barbecue moeten we terug naar 2007! Dus 'hoog' tijd om weer eens ouderwets op de pedalen te gaan staan, elektrisch mag natuurlijk ook en het vuur van de barbecue lekker (te laten) opstoken.

We gaan natuurlijk niet zo maar fietsen, maar met een 'missie', en we zijn er zeker van dat we op nog niet verkende plekken komen. Meer gaan we er nu nog niet over zeggen, behalve dat de afstand voor iedereen goed te doen is. De voorbereiding en de verkenning van de route zijn in volle gang.
U zult op locaties komen die u verbazen, verrassen, verblijden, vergewissen, verwonderen, verwarren, verstommen, verdiepen, enzovoort.

Na het fietsen 'natuurlijk' eerst het drankje en hapje en tegelijkertijd wat napraten over de bezochte locaties tijdens de fietstocht. Intussen wordt de barbecue professioneel voorbereid, zodat we alleen nog maar een bordje en het bestek moeten pakken en onze keuze moeten maken van de gerechten van de barbecue en de extra's. Eet smakelijk!

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

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

De Fietstocht
Voor de start van de Fietstocht zal het bestuur van de 50 Euro Club een tipje van de sluier over de fietstocht oplichten en de groepen indelen. Zo rond 13.30 uur zal de eerste groep vertrekken. De start en finish van de fietstocht is bij ons clubhuis de Pijnenburgt.

Barbecueën
Zoals eerder al opgemerkt gaan we de dag afsluiten met een geheel verzorgde barbecue.

Inschrijving en kosten
Deelnemers: Partner, aanhang, vriendin/vriend en bekenden van een 50 Euro Clublid betalen **€ 20,00** voor de deelname aan de fietstocht en de verzorgde barbecue. Voor leden van de 50 Euro Club is de deelname gratis! Alle deelnemers krijgen **twéé bonnen** voor twee gratis consumpties. Meerdere consumpties (kosten € 1,00) zijn voor eigen rekening en moeten contant worden afgerekend.
Alle bijdragen graag contant en het liefst gepast voor de start van de fietstocht of de barbecue aan onze penningmeester Loes te voldoen.

Voorinschrijving
In verband met het organiseren en bestellen van de barbecue is voorinschrijving een must. De uiterste datum is **maandag 19 oktober 2015.**
Het bestuur verzoekt iedereen echter zich **zo snel mogelijk** aan te melden door het 'kant en klare' inschrijfformulier in te vullen en in de 50 Euro Club doos op de tafel rechts naast de hoofdingang van de kantine te stoppen of te mailen naar loesnel@gmail.com.

Het inschrijfformulier staat op de website van AV Pijnenburg en er liggen ook losse exemplaren in het clubhuis. Geef duidelijk aan of je wel of niet komt en of je één of meerdere introducé(s) meeneemt.

En nog eens voor alle duidelijkheid.
Alle leden van AV Pijnenburg en hun partners/aanhang/vrienden kunnen aan deze 50 EURO CLUB activiteit meedoen. Dus niet alleen de leden van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg!

Zet zondag **25 OKTOBER 2015 - 50 EURO CLUB** - dus **NU** in uw agenda.

Met vriendelijke groet,
Bestuur 50 EURO CLUB van AV Pijnenburg.
Martha Blauw, Loes Nel, Frans Jansen, Leo Kortekaas en Dymen van Emst (vz)

Agenda Loopevenementen: september t/m december 2015

In september maakt het loopcircus een doorstart. Het derde kwartaal zo vlak na de Zomervakantie wordt altijd met veel enthousiasme aangevangen. De batterijen zijn opgeladen en iedereen heeft er weer zin om actief te zijn en de uitdagingen aan te gaan.

De hoogtepunten:

September - de Nationale D-Spelen, het NK Teams Junioren en de Nat. Estafette Kampioenschappen
Oktober - de Club Baankampioenschappen en de 16e Bosmarathon
November - de Maple Leafcross en 1e BAV Wintercup
December - de 2e BAV Wintercup en de 35e Sylvestercross

ALLE	september	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
JUN AB SEN	4-09-15	5e Trackmeeting	Baanwedstrijd	Utrecht
JUN D	29-08-15	Nationale D Spelen	baanwedstrijd D junioren	Amsterdam
JUN AB SEN	12-09-15	4e Gooi & Eemland instuif	Baanwedstrijd	Soest
JUN A	7-09-14	finale A-jun competitie	baancompetitie	
JUN	6-09-15	NK Teams junioren	NK	
JUN CD	12-09-15	finale CD jun competitie	baancompetitie	
PUP	19-09-15	finale pupillencompetitie	baancompetitie	Veenendaal
SEN	13-09-15	Sen. Promotiewedstrijd		
JUN B	20-09-15	finale B jun competitie	baancompetitie	
JUN		Nat. Estafette kamp.	junioren en masters	Amstelveen
JUN		Nat. Estafette kamp.	junioren en masters	Amstelveen
ALLE	oktober	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
ALLE	3-10-15	Clubkampioenschappen	Baanwedstrijd	Soest
ALLE	11-10-15	16e Bosmarathon	Cross	Soest
ALLE	25-10-15	Lidl Wolfskamerloop	Wegwedstrijd	Huizen
ALLE	Nov/Dec	Wedstrijd	Omschrijving	Plaats
ALLE	1-11-15	Maple Leafcross	Cross	Baarn
ALLE	8-11-15	BAV Wintercup I	Cross	Baarn
ALLE	28-11-15	1e Crosswedstrijd	Crosscompetitie jeugd	Soest
ALLE	13-12-15	BAV Wintercup II	Cross	Baarn
ALLE	31-12-15	Sylvester Cross	Cross	Soest

UITNODIGING

A.V. Pijnenburg waardeert zijn vrijwilligers enorm!!!!!!!!!
Als dank hiervoor nodigen wij alle vrijwilligers uit voor een gezellige middag en avond, waarbij 's middags de been- en 's avonds de lachspieren op de proef worden gesteld door een cabaretduo.
Tussendoor wordt uiteraard voor de inwendige mens gezorgd.

WANNEER: zaterdag 7 november 2015 vanaf 15.30 uur.
VERTREK: De Pijnenburgt

U kunt bijgaand inschrijfformulier invullen en in de doos in de kantine deponeren. Geef U snel op, want vol is vol.

Voorbereiding van 16e Bosmarathon ligt op schema!

De voorbereidingen voor de 16e Bosmarathon op zondag 11 oktober a.s. zijn in volle gang. Nog ongeveer 5 weken en de Groenste Marathon vindt weer plaats in het Bos van Laag Hees achter het atletiekcomplex van AV Pijnenburg. Dat bos is ook dit jaar weer door Bosbouw medewerkers onder handen genomen. Het parkoers van de Bosmarathon is nu moeilijker te herkennen. Ook de organisatie zal straks weer moeite hebben om het juiste parkoers weer goed uit te zetten.
Ook dit jaar staat de teller van het aantal inschrijvingen op ongeveer 100 deelnemers. Voor het hoofdnummer, de uiterst zware marathon over 4 ronden door het zogenoemde Pijnenburgbos, hebben zich tot nu toe een kleine 20 deelnemers gemeld. Zij durven de strijd met de altijd pittige omstandigheden van de Groenste Marathon van Nederland weer aan te gaan.

Twee jaar geleden een gestaakte marathon, vorig jaar erg goede loopomstandigheden, wat het dit jaar met de 16e editie van de Bosmarathon gaat worden, is niet te voorzien. Als we afgaan op de pittige buien die we in augustus en begin september hebben gehad, dan staat ons mogelijk weer van alles te verwachten. De weergoden bepalen met welke omstandigheden we straks als organisatie en deelnemers te maken zullen krijgen.

In 2014 werden Elsemieke de Vos, in een nieuw Dames Parkoersrecord van 3:06:45, en viervoudig winnaar Bart de Grove uit België, Heren Parkoershouder met 2:48:52, de winnaars van de 15e editie van de AV Pijnenburg Bosmarathon.

Dit jaar staan opnieuw de Jeugdloop 'geboren jaar 2007 en later' over 1,3 km, de Jeugdloop 'geboren 2005 en 2006' (1,3 km) en de Jeugdloop 'geboren 2001 t/m 2004' (2,1 km) op het programma.
Deelnemen aan een van de loopnummers van het programma van de Groenste Marathon van Nederland is naast een mooie ook een uiterst gezonde bezigheid. De voorinschrijving staat nog open tot en met vrijdag 2 oktober 2015. Op de wedstrijddag zelf kan in de kantine van AV Pijnenburg tot 30 minuten voor de starttijd van het betreffende nummer ook nog ingeschreven worden.

Alles wijst erop dat Soest en AV Pijnenburg een bijzondere 16e editie van de Groenste Marathon van Nederland gaan beleven. Wat het precies gaat brengen, staat nog in de sterren.
Zie voor meer informatie de site van de Pijnenburg Bosmarathon: www.bosmarathon.eu

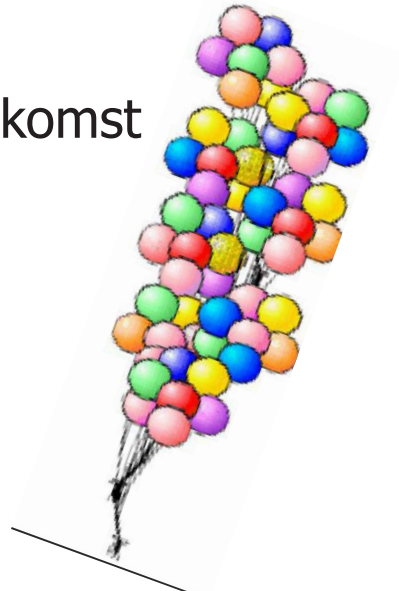
Gerard van den Berg

Inschrijfformulier vrijwilligersbijeenkomst

Naam:.....

Aantal personen vanaf 15.30 uur:.....

Aantal personen vanaf 18.00 uur:.....



Deelnemers gezocht!

Beste mede Pijnenburgers,

Via mijn werkgever ben zijn wij een paar jaar geleden in aanraking gekomen met de stichting Spieren voor Spieren. Een prachtige stichting die zich inzet voor kinderen met een spierziekte. Nadat wij bekend zijn geworden met Spieren voor Spieren hebben wij ons hart verloren aan deze organisatie. Ik heb zelf inmiddels een aantal keer meegedaan aan de verschillende sportieve activiteiten die door de stichting de afgelopen jaren zijn georganiseerd. Mijn vriendin Jessica heeft zich al snel als vrijwilliger aangesloten.

Verleden jaar hebben wij voor het eerst (ik als loper, Jessica als vrijwilliger) deelgenomen aan de "WintertijdChallenge" in Utrecht. Een evenement met in 2014 maar liefst 150 challenges door heel Nederland. Dat is groots!
De "wintertijdchallenge" houdt in dat we in de nacht dat de klok terug gaat, onze gezonde spieren in gaan zetten voor de zieke spiertjes van de kinderen. We sporten dan van 02.00 uur "oude tijd", naar 02.00 uur "nieuwe tijd".

Dit jaar, de 5e editie alweer, organiseren wij ook een wintertijdchallenge. In samenwerking met de voetbalvereniging SO Soest en sportcentrum Fit In Motion zal er een sportcircuit worden georganiseerd op het terrein van SO Soest. Het circuit zal bestaan uit verschillende onderdelen. Denk aan onderdelen van voetbal, bootcamp etc. Uiteraard zullen de activiteiten op een niveau worden uitgevoerd die voor iedere sporter goed te doen is. We willen hier dan zoveel mogelijk deelnemers voor mobiliseren. De avond zal al van start gaan rond 23.00 uur in de kantine van SO Soest met gezelligheid en live muziek om iedereen gezellig in de "mood" te krijgen dit nachtelijke uur een onvergetelijk uur te maken.

Wij hebben jullie nodig
Om deze challenge tot een onvergetelijke prestatie te kunnen maken hebben we uiteraard deelnemers nodig. Via deze oproep hoop ik dat je een kijkje neemt op onze actiepagina: www.wintertijdchallenge.nl/challenge/fit-in-soest-by-night en je inschrijft als deelnemer.
Je kan hier je persoonlijke pagina aanmaken en je door vrienden, familie, collega's, buren, kennissen of wie dan ook laten sponsoren. Natuurlijk mag je ook een donatie achter laten voor dit mooie doel, maar liever zie ik zoveel mogelijk medelopers van AV Pijnenburg terug in de nacht van 24 op 25 oktober. Maak onze vereniging trots !

Mocht je afvragen? Waarom zou ik 's-nachts gaan sporten? Nou, hierom:

- Om 03.00 uur zal het weer 02.00 uur worden. Om 02.00 uur oude tijd beginnen we met een uur sporten en zijn dus eigenlijk klaar om 1 seconde over twee. Dus een uur sporten in maar 1 seconde. :)
- Ouders van spierzieke kinderen hebben altijd te maken met gebroken nachten. Kindjes moeten vaak om de twee tot drie uur worden omgedraaid in bed door hun ouders omdat ze dit zelf niet kunnen. Wij kunnen dan vast wel een nachtje doorbijten voor deze kanjers toch?!

Rob Stolk

"Wij zijn Atletiek!"

...en dat vieren we op zaterdag 19 maart 2016 tijdens de Dag van de Atletiek www.dagvandeatletiek.nl/> op Papendal.
Het belooft een bruisend evenement te worden voor trainers, bestuurders, jury en atleten van alle verenigingen uit het land met als thema: Wij zijn Atletiek!

Wil jij de atletiek met ons mee vieren?
Blokkeer nu alvast zaterdag 19 maart 2016 in je agenda en houd de website in de gaten of volg ons op facebook of twitter.

drukwerk nodig?

GRAFISCHE PRODUCTIES
neo print
drukkerij ■ digitaal printen ■ stempelmakerij
Dorresteinweg 58, 3762 KK Soest
Tel.: 035 601 32 55
e-mail: dtp@neoprint.nl Website: www.neoprint.nl

Pupillenkamp 2015

Vrijdag:
Eva en ik gingen naar het kamp toe. Het was ons laatste pupillen kamp en dat vonden wij heel erg jammer. We deden als eerste een verkenningsspel. Dat was heel leuk. 's Avonds deden we een spel in het bos. De kampbegeleiders waren verkleed in het bos verstopt. Wij moesten ze vinden. Als een kampbegeleider dronken deed, moest jij dat ook doen en kreeg je een kaartje waarmee je later een zin mee moest maken.

Zaterdag:
We werden wakker gemaakt en we gingen naar buiten voor het ontbijt. Daarna hadden we ochtend training. Dat was leuk want we deden er ook spelletjes tussendoor. In de middag hadden we nog een spel. Je had twee bekertjes vol met water op je plankje staan. Aan de zijkant stonden kinderen met natte sponzen en die probeerde de bekertjes ervan af te gooien.
Wie het meeste water in de kan had, had gewonnen. Voor het middageten hield Tim een waterballon boven Vicky haar hoofd en kneep hem kapot terwijl ze iets uitlegde. Na het ontbijt had Vicky iedereen twee waterballonnen gegeven om die op Tim te gooien. Wanneer Vicky zei: ''aanvallen!!" gooide we alle waterballonnen op Tim. Later ging iedereen water op elkaar gooien en dat was heel leuk.
's Avonds hadden de kampleiders een kampvuur gemaakt en deden we het spel 'Weerwolven'. We gingen ook marshmallows roosteren boven het kampvuur. En daarvoor hadden we natuurlijk nog de bonte avond met leuke acts. Daarna gingen we naar bed.

Zondag:
Het was Vaderdag en iedereen had een Vaderdag T-shirt gemaakt. Rond twee uur kwamen de ouders binnen. Voor de vaders hadden we een lied geoefend. Dat gingen we toen zingen. Toen ging iedereen naar huis. Dit was voor de A-2 pupillen hun laatste pupillenkamp en dat vonden wij heel erg jammer. Maar we hebben van ons laatste kamp genoten! Ik heb een kaartje getrokken uit de bus die elke keer toen we gingen eten rond ging. En de opdracht was dat ik een stukje van kamp mocht schrijven en dat kwam dan in de Stretcher.

Heel erg bedankt voor het leuke kamp, Tim, Rian, Suzanne, Henny, Leo, Vicky en Ron!

Groeten, Iris MPA-2

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

Hardlopen slecht voor de knieën? Onzin!

Duurlopers maken zich zorgen over hun gewrichten. Een van de meest ingebakken overtuigingen is dat hardlopen erg belastend is voor de knieën en dat deze daardoor geruïneerd kunnen worden met knieartrose als gevolg. Jose van Dalen (powerwalker en ex-hardloopster) las over een onderzoek onder 75.000 deelnemers waaruit het tegendeel blijkt van wat vaak wordt beweerd.
In HP/de Tijd: EOS Wetenschap kun je lezen wat de nieuwste inzichten zijn op dit gebied. Online: http://www.hpdetijd.nl/2015-07-13/hardlopen-slecht-knieen-onzin/. Zij beveelt dit artikel van harte bij jullie aan.

uit: HP/de Tijd: EOS Wetenschap

"Het is makkelijk te begrijpen dat dit idee over hardlopen standhoudt: bij elke stap krijgt de knie een zware belasting te verwerken en zo gaat de redenering verder: het kraakbeen komt zwaar onder druk en degradeert.
Het klopt dat artrose een aandoening is waarbij kraakbeen beschadigd wordt en ook het bot vervormt daarbij. Hoe artrose juist tot stand komt, is niet helemaal opgehelderd. Dat overbelasting een rol speelt, is zeker (overgewicht, bepaalde beroepen met overbelasting van gewrichten). Sommige sporten kunnen aanleiding geven tot artrose: daarin spelen kleine en grote kwetsuren een rol, bijvoorbeeld bij intensieve balsporten. Voetballers ontwikkelen daarom vaak knieartrose.

Marathon
Er zijn meerdere langetermijnstudies bekend waaruit blijkt dat lopers geen verhoogd risico hebben op knieartrose, voor zover hun knieën bij het begin van hun hardloop-carrière gezond waren, zelfs als men loopt tot ver voorbij de middelbare leeftijd. Dit blijkt bijvoorbeeld uit een studie van juli 2013 waarbij gegevens van 75.000 lopers bij elkaar werden gebracht. Zelfs het lopen van marathons gaf geen extra risico. De lopers in deze studie hadden nog minder risico op artrose (zowel knieën als heupen) dan minder actieve mensen. Deze studie berekende ook de impact van overgewicht, een bekende risicofactor voor atrose: elke toename van de body mass index met één eenheid (bv. van 27 naar 28) verhoogde de kans op artrose met 5 procent. Andere studies (in Am J Prev Med. en Skeletal Radiology) kwamen al tot gelijkaardige bevindingen op basis van beeldvorming (RX en MRI) bij langeafstandlopers.

Kraakbeen
Waarom lopen geen risico is voor artrose van de knieën is niet helemaal opgehelderd, maar er zijn enkele mogelijke verklaringen. Lopen en wandelen zijn natuurlijke manieren van bewegen: de knie is gemaakt om lineair voort te bewegen. Onze voorouders legden vaak zeer lange afstanden af om de prooien uit te putten. Sporten waar veel gedraaid en gekeerd wordt (voetbal) zijn onnatuurlijker en dus veel belastender.

Maar hoe gaat het lichaam om met de belasting van het kraakbeen bij iedere stap? Een recente studie geeft meer inzicht. Canadese onderzoekers analyseerden de biomechanische impact van lopen in vergelijking met stappen. Ze brachten reflecterende merktekens aan op armen en benen van de deelnemers en filmden met speciale hogesnelheidscamera's wat er gebeurde tijdens wandelen of stappen. De impact bij iedere stap op het kniegewricht staat gelijk aan 8 keer het lichaamsgewicht tijdens lopen.

Tijdens wandelen is de impact op de knieën 3 keer kleiner. Anderzijds is een looppas langer dan een wandelpas en zal een loper de grond minder aantikken per afgelegde afstand. Daarenboven is de belasting korter omdat de voet minder lang contact heeft met de grond. Het nettoresultaat is dat de krachten die door de knie van een loper gaan per afgelegde afstand vergelijkbaar zijn met wandelen. Of men nu loopt of wandelt: maakt niet uit voor de knie.

Het beschermend effect voor de knieën is gebaseerd op volgende hypothese: het cyclisch belasten van het kraakbeen (een kracht drukt op het kraakbeen, dan weer niet, dan weer wel), zet de kraakbeencellen aan tot delen, waardoor het wordt gerevitaliseerd.

Met andere woorden: sporten is gezond en men raadt ons aan om het 150 minuten per week te doen. Hardlopen is net zoals fiks wandelen een goede keuze: de knieën varen er wel bij. Zij die hardlopen lijden niet vaker aan knie- en heupartrose dan minder actieven, mogelijk zelfs minder"

valk accountancy

Remi Valk AA

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

Nieuwegracht 5
3763 LP SOEST

www.valk-accountancy.nl

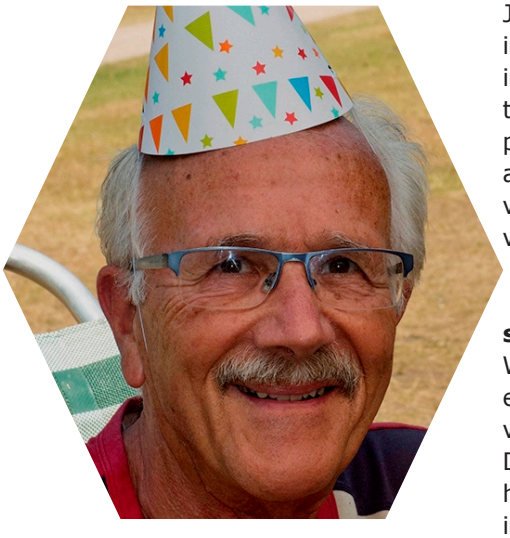
Pijnenburgers steunen de Nierstichting

Marlous, Antoinette en Marjan zijn weer terug van een fantastisch gelopen Vierdaagse festijn in Nijmegen. Zij zijn blij en trots dat zij, mede dankzij Pijnenburg, 2.060 Euro kunnen doneren aan de Nierstichting. Zij danken alle Pijnenburgers die een bijdrage geleverd hebben voor hun (financiële) support. De Nierstichting kwam speciaal naar Soest voor een fotosessie met de Vierdaagse lopers en hun loopgroep. Een bijzondere ervaring. Toch maar liever lopen dan poseren! Een interview met Antoinette verschijnt binnenkort in het blad van de Nierstichting.

In gesprek met .....

Karel Boom. De festiviteiten wegens zijn aanstaande 80e verjaardag heeft hij inmiddels met de trainers en de leden van zijn Power Walk-loopgroep uitbundig gevierd. Naar aanleiding hiervan breng ik dinsdag 14 juli een bezoek bij hem en zijn vrouw Anneke. De sfeer is uiterst plezierig en hij benadrukt dat ik hem mag aanspreken met Karel en het formele achterwege mag laten.

Karel, naar aanleiding van je bijna 80-jarige leeftijd: Ben je ontzettend verrast door trainers en Power-Walking B – leden. Wil je daar het een en ander over vertellen?
Ja, dat wil ik zeker. Op onze traditionele picknick aan het eind van het PowerWalkseizoen werd ik na een mooie wandeling bij de Tafelberg in Blaricum verrast met een heel leuk lied, gemaakt door Conny Zijlstra. Het was op de melodie van 'Eight days a week' van de Beatles, en het werd gezongen door de hele groep, en op de gitaar begeleid door onze huisgitaristen Hylco Zijlstra en Ronald Zijlstra. Super toch, als je zo in het zonnetje wordt gezet door al deze lieve mensen! Iedereen had wat lekkers van huis meegenomen: Schotels met salades, taarten en allerlei lekkere hapjes, en het was uiteraard voorzien van een lekker drankje! Namens de groep kreeg ik een dik boek aangeboden met de titel '1001 ideeën die ons denken veranderd hebben.' Hiermee, zou ik tijdens mijn vakantie inspiratie kunnen opdoen!



Karel, waarom heb je gekozen voor PowerWalking?
Eigenlijk min of meer uit noodzaak, ik heb namelijk eerst 18 jaar hard gelopen. Begonnen met de fitstart bij Co Limburg en Annet Verhoeven. Daarna bij diverse trainers, zoals Gé van Zal en Jos van Keeken. Ik kreeg 2 jaar geleden last van vaatvernauwing in mijn benen en omdat sport eigenlijk niet uit mijn leven is weg te denken, heb ik besloten om PowerWalking te gaan beoefenen! En tot nu toe met erg veel plezier overigens!

Je bent tevens een gewaardeerd parcourswachter, zo heb ik vernomen.
Ja, dat doe ik nu een jaar of tien. Tijdens de jaarlijkse Bosmarathon en Sylvestercross ben ik er om de deelnemers veilig te begeleiden over het wedstrijd parcours. Ik hoop zo nog een poos mijn bijdrage aan Pijnenburg te kunnen blijven leveren!

Zijn er in de afgelopen 10 jaren ooit, bijvoorbeeld tijdens de Bosmarathon of Sylvestercross, opmerkelijke dingen gebeurd?
Nu, dat zal ik je vertellen. Bij de een na de laatste Bosmarathon werd tijdens de wedstrijd de route ingekort wegens extreme weersomstandigheden. Ik ben toen op de terugweg met mijn fiets in een enorme plas gevallen en kwam drijfnat aan op de baan. Wat ik trouwens erg leuk vind is dat deelnemers je bij het passeren bedanken voor het mooie circuit en roepen: "Tot volgend jaar". Wat ook vermeldenswaard is, is dat we in 1997, tijdens een trainingsweekend in Lunteren de komische opera Eulalia met onze groep hebben opgevoerd.

Hoe bijzonder! Wat was jou bijdrage daarin?
Ik had zo'n beetje de regie en deed zelf ook mee als Vader van Eulalia. Ik heb daar een leuke herinnering aan over gehouden in de vorm van foto's e.d.

Zijn er vriendschappen ontstaan door je atletiekactiviteiten bij A.V. Pijnenburg?
Oh ja, zeker, Pijnenburg is toch net één grote familie, het is zo gezegd een warm bad waarin je terecht komt. Lief en leed wordt met elkaar gedeeld! Uniek toch?

Karel, heb je naast je sport nog hobby's?
Jazeker, ik hou van fotograferen, zingen in ons mannenkoor Apollo, klusjes doen in en om het huis en bij de kinderen, tuinieren! (En dat is te zien aan zijn prachtige aangelegde tuinen, zowel voor als achter zijn huis). In mijn overige vrije tijd mag ik graag samen met mijn vrouw Anneke fietsen.

Wat is je favoriete vakantiebestemming?
We gaan samen graag met de camper erop uit, en onze laatste buitenlandse vakantie bestemming was, Zweden en Denemarken. Maar met mooi weer is het ook heerlijk om samen met Anneke in Nederland onze camper op een mooi plekje te zetten, fietsen mee, en genieten maar.!!!!

Tenslotte, Karel heb je nog een specifieke wens die je nog zeker tot uiting wilt brengen?
Ja, ik hoop dat ik nog lang in goede gezondheid kan en mag blijven sporten. Maar deze wens is zeker voor ons gehele gezin van toepassing!

Hartelijk bedankt Karel, voor dit interview en ik wens jou, Anneke en jullie gezin voor nu en in de toekomst heel veel goeds toe!

Redactrice: Ria van Egdom

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.

Gezegend met lopers boven de 80!

Jo Otten

Ineke Snoek

Iet Friele (ex-lid)

Als je naar de leeftijd van alle lopers van de loopgroepen van AV Pijnenburg kijkt, zijn er in totaal zeven leden die boven de tachtig zijn. Wij als powerwalk A groep zijn gezegend met twee van deze zeven leden.

Onlangs vierde Jo (Otten) bij ons haar tachtigste verjaardag en Ineke (Snoek) deed dit drie jaar geleden al. En ook Iet (Friele) heeft bij ons haar tachtigste verjaardag gevierd, zij moest echter een paar jaar daarna ons verlaten om gezondheidsredenen.

Wie denkt dat mensen van deze leeftijd alleen achter de rollator of de geraniums te vinden zijn heeft het fout. Wij hebben het levende voorbeeld hiervan.

Deze krasse dames (en bij de powerwalk B groep een krasse heer) lopen nog steeds vol enthousiasme mee. En achteraan lopen, ho maar.., Jo loopt zelfs vaak in de voorhoede. Oké, je merkt dat ze af en toe last hebben van een pijntje of een spiertje, maar wie heeft dit niet? Wij zijn écht gezegend met deze lopers, ze zijn voor ons een voorbeeld dat we nog een lange wandelcarrière tegemoet kunnen zien als we willen.
En ze zijn voor alles in, bij elk uitje dat we regelen (en dat zijn er best veel) zijn beiden negen van de tien keer aanwezig. Op de groepsfoto zijn alle drie de dames te zien.

Dames, bedankt voor jullie enthousiasme en we hopen nog lang met jullie te mogen genieten!!

Sacha Hilhorst

Van de ledenadministratie

AVP-leden die het lidmaatschap bij AV Pijnenburg aan het einde van dit jaar willen opzeggen, dienen dit te doen bij de ledenadministratie vóór 1 december 2015. Anders wordt de eerstvolgende contributie geïnd in januari of februari 2016 voor de eerste helft van 2016.

Dit geldt ook voor de ex-Fitstarters die in juni 2015 lid zijn geworden met het voordelige instaptarief. Anders wordt het lidmaatschap automatisch verlengd voor minstens een half jaar.

Opzeggen kan via e-mail (ledenadministratie@avpijnenburg.nl) of via een briefje.
Ook is er een mutatieformulier waarmee kan worden opgezegd. Dit formulier is te vinden bij het postbakje van de ledenadministratie in de Pijnenburgt, direct rechts van de ingang. Men kan het ingevulde formulier of het briefje met de opzegging deponeren in het hiervoor genoemde postbakje van de ledenadministratie.

Per 1 oktober veranderen de categorieën van voornamelijk de jeugd. Ze schuiven een jaartje op.
Zie daarvoor de tabel in de Stretcher genaamd 'Categorieën en Contributies'.
Let er wel op dat bij Atletiekunie-wedstrijden de categorieën later wijzigen, per 1 november.

De nieuwe pijnenburgers

Naam	Datum in	Categorie
Yasper van Hoegee	10/Jun/15	Pupil B
Jeffrey Roodenburg	17/Jun/15	Pupil C
Rijnvis Cranenbroek-van Wirdum	20/Jun/15	Recreant
Jytte Storm	24/Jun/15	Junior D
Turid Steenman	8/Jul/15	Recreant
Corry Helmer	11/Jul/15	Power Walk
Xanthe Pool	3/Sep/15	Pupil A
Guus van der Hoeven	3/Sep/15	Diversen
Maritte de Ruiter	3/Sep/15	Junior C
Mariska Diemers	3/Sep/15	Recreant
Sanny Wensveen	7/Sep/15	Recreant
Isa van der Heide	7/Sep/15	Recreant Junior
Samantha Vermeer	7/Sep/15	Recreant

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:

	September		
1	Ria Schalkx	4	Thijs Köllmann
1	Rob Kleinegris	4	Janine Faase
1	Ingrid Tiggelaar	5	Edwin Naron
2	Wim van de Veen	5	Hans Steenaart
2	Wim van Dijk	7	Marga Legierse
3	Truus van Drie	7	Jan Hoenderdaal
4	Jaimy Schenderling	8	Hans van de Beek
		9	Michael Voet

9	Janet Wetser
10	Harry van Berkel
10	Erwin Walgers
10	Piet Tielens
11	Nelly van Nieuwenhuizen
11	Gerda van den Heuvel
11	Robin Abrahamse
11	Marianne uit den Bogaard
12	Adry de Klein
12	Monique van der Horst
12	Mark van de Reep
12	John van Dongen
13	Ardi Brouwer
13	Jorine Buitendijk
13	Renee van Asch
13	Xuan Meijdam
14	Pieter Vinks
14	Milou van 't Land
14	Vincent van Leent
14	Emmanuelle Michielse
14	Rob Goudriaan
14	Ingrid Blokzijl
14	Gerda Verhoeven
14	Bert Veldhuis
15	Peter van der Vijgh
15	Elize van Beuningen
15	Peter Maier
16	Bernie Mets
16	Agnes Sesink
16	Rien Koert
16	Dirma Horden
16	Ruud Ambags
17	Ria Fleurkens
17	Rob Middeldorp
18	Bart Eigenhuis
18	Christine van Donselaar
18	Jacqueline van Harmelen
19	Annemieke Vermeer
20	Chris de Jong
20	Tabithia Meulenberg
21	Wim Hilhorst
21	Alice Hochstenbach
21	Marijn Uijland
22	Nine Barend
23	Annet Alberts
23	Gerda Cuperus
23	Annemarie Kerkhoven
24	Anouk van Keken
24	Arie van der Waal
25	Claudia Steenbakkers
25	Lennart Gijsen
26	Gerard de Weerd
26	Wilmy de Goede
27	Dymen van Emst
27	Thomas Daselaar
28	Loes Paul-Visser
28	Erwin Roodenburg
29	Rian van Tilburg
29	Tim Verstraten
29	Dinie Majoor
29	Elly van Veen
30	Jeffrey Roodenburg
30	Wim van Dorresteijn
30	Frank van Geffen
30	Marcel van der Woude
30	Ad Smits
30	Lilian Steendijk
30	Fred van den Breul

Oktober

3	Evert ten Kate
4	Henny Pot
4	Hilly de Boer
4	Tim Niezink
5	Petra Schimmel
5	Wendy Bos
5	Joke van Hamersveld
5	Ella Antonides
5	Nel Koster
6	Geertje Bosch
6	Judith Slabbekoorn
6	Oscar Olsson
6	Mats Gerritsen
6	Milou Veldhuis
7	Hanneke Schuurs
7	Charlotte Legall Melendez
9	Evert van de Pol
10	Lizette Kamphorst
10	Herman Schoemaker
10	Nick van de Berg
10	Hugo de Vries
11	Arthur Wopereis
12	Dirk Smit
12	Selina van der Vliet
12	Milan Serlui
13	Gert van Tricht
13	Ad van den Brul
14	Erica van Schaik
15	Tim Suijkerbuijk
15	Duco Fabrie
15	Zwanijke Loeröp
15	Marie-Louise Eijspaart
16	Jeanine Witte
16	Map Soede
17	Annet Verhoeven
17	Pieter van Vloten
18	Gerda Nouwen
19	Susanne van Willigen
19	Jantje Manden
21	Tijs Eigenhuis
22	Ineke Schoemaker
22	Robin Schueler
22	Tomas Hochstenbach
22	Janneke v.d. Maten
23	Ada Fullinck
23	Maud Keller
23	Kees de Zeeuw
23	Cobi Meun
24	Petra Houtman
24	Jan Manden
24	Leah Slingerland
24	Gerard Hengeveld
25	Anneke Dijkman
25	Lauren Hollander
25	Margreet Teuben
25	Tiny Mathijssen
26	Bep Goudriaan
27	Marlon van Zal
27	Maarten Almekinders
27	Stef Rasch
27	Liesbeth de Zeeuw
28	Ingrid van Doorn
28	Maritta Schimmel
28	Nienke Blom
29	Rinske den Heijer
29	Anne Zweers
30	Marion van Doorm
30	Ans de Groot
31	Luc van Wessel
31	Mirjam van Hamersveld
31	Edgar Cukier

November

1	Jaccomijn Hilligehekken
2	Heydi van Emst
3	Herma Boonstra
3	Bernadette Postma
4	Karin Kolsteeg
4	Nellie van der Boon
4	Akke Jurna
4	Ans Rouw
4	Hannie van den Brink
4	Aguado Koenders
5	Reinder Boekhoff
6	Gert de Bree
7	Marijn Keswiel
7	Floren Hagmolen of ten Have
7	Alexi Michielse
8	Jiska Lemmens
8	Wouter de Blocq van Scheltinga
9	Nelly van der Waal
9	Bettina van den Burg
9	Toos Kops-Nelis
11	Marie Hornung
11	Lieke Emous
13	Chris Israël
14	Herman Posthuma
14	Loes Nel
15	Theo van de Beek
15	Mevlüt Kocer
15	Marco Bussemaker
17	Kees van den Eshof
17	Teus van der Kolk
17	Rob Steenman
17	Anneke de Waal
17	Jan Bredewold
17	Henk Dekker
18	Eugenie van Houten
18	Wilma Hoogeboom
18	Ria Konter
18	Bertus van Essen
20	Mies Wuring
20	Bas van de Coterlet
20	Rik Goethals
20	Henriette Cozijnsen
21	Fons de Beer
22	Clementina Sprengers
22	Jasper Smits
23	Rutger Verhaar
23	Rob Land
23	Carmen Schipper
24	Trudy van den Brink
24	Evert van 't Klooster
24	Patricia Hendrikx
24	Jeannet Brouwer
25	Jente Frints
27	Janneke Lourens
29	Simone Maten
29	Wouter Hilhorst

December

1	Marianne de Graaf
1	Paul Kok
1	Vera Walgers
2	Constance van Senten
2	Dick den Oude
3	Marian Connotte
3	Annelies Dirks
3	Rico van Dalen
3	René Camper
3	Barbara van Veen
5	Willy Versteegh
5	Nel Steenaart
5	Karin Haar
6	Esther Uijtdehaage
7	Jan van de Hoef
7	Luc Lamme
7	Afke van Dalsen
7	Tim Lamme
7	Clarine Weermeijer
8	Danny de Groot
8	Stephanie Carton
9	Maritte de Ruiter
9	Nathasja Bushoff
9	Enno Braaksma
9	Ageeth Lahuis
9	Eize Leertouwer
10	Wil Drost
10	Rachel Trapman
11	Marjan Bosboom
11	Marlous Phielix
11	Marlies van Remortel

11	Patrick Mulder
12	Wouke van 't Klooster
12	Chris Meyer
13	Diana van Kessel
13	Dennie van Renswouw
14	Sharon Servais
14	Otto van Verseveld
14	Els van Renswouw
15	Betty van Keken
16	Alice de Jong
16	Peter van de Kamp
17	Matthijs uit den Bogaard
17	Rosalie Mutgeert
17	Marga Boeren
17	Emiel Spelt
18	Hylco Zijlstra
18	Nicole Rutten
19	Claudia Verhoeff
20	Roel Wijmenga
22	Margreet van Roomen
22	Marian de Boer
22	Marga Bos
22	Hilda van de Heiden
22	Rien Florijn
22	Paula van der Velde
23	Ans van Roomen
23	Pepijn de Groot
24	Emiel Nijhuis
24	Els Joosten
26	Monique Smits
26	Rina van den Brul
26	Victor Brandsema
26	Lars Pothoven
26	Caya Mets
27	Arie Stolk
28	Oscar de Groot
28	Jytte Storm
29	Yaron Kooima
29	Jennifer van Doorn
29	Jeske Wiemans
30	Tim Mout
30	Lukas Meijerink
30	Timo Drijver
30	Myla Legall Melendez
30	Janine v.d. Maagdenberg
31	Sandra Stolwijk
31	Jan Blankestijn
31	Coen Jansen

Allen hartelijk gefeliciteerd!

Categoriën en contributies

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

Benaming	Geboortejaar	Contributie 2015
Minipupillen =Pupillen D	2009/2010	150 €
Pupillen C	2008	161 € *
Pupillen B	2007	161 € *
Pupillen A 1e jaar	2006	161 € *
Pupillen A 2e jaar	2005	161 € *
Junioren D 1e jaar	2004	182 € *
Junioren D 2e jaar	2003	182 € *
Junioren C	2001/2002	182 € *
Junioren B	1999/2000	187 € *
Junioren A	1997/1998	187 € *
Senioren	1982-1996	205 € *
Masters	1981 en eerder	205 € *
Recreant	n.v.t.	159 €
Power Walk	n.v.t.	159 €
Nordic Walk	n.v.t.	159 €
Run 4 Fun	1996-2004	159 €
Gezinscontributie	n.v.t.	483 €
Studentlidmaatschap		Op aanvraag
Inschrijfgeld		15 €

* Wedstrijdlicentie Atletiek Unie inbegrepen.
* Categorie-indeling is bij AV Pijnenburg geldig vanaf 1 oktober 2015 tot 31 september 2016

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 + B
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	

Lange afstand		
Dinsdag	19.00 - 21.00 uur	Wim van Dorresteijn
Donderdag	19.00 - 21.00 uur	Wim van Dorresteijn
Zaterdag	09.15 - 10.45 uur	Kees Suijkerbuijk

Vrijwilligers

Trainingstijden Pupillen vanaf 1 oktober 2015 – 31 maart 2015

Geboortejaar	Categorie		Trainingstijd	Trainer
2007/2008	C/D pupillen	Woensdag zaal: gymzaal de Lasenberg Hellingweg 1	15.00 - 16.00 uur	Henny
		Zaterdag baan	09.15 - 10.30 uur	Henny
2006	B pupillen	Woensdag baan	17.00 - 18.15 uur	Susanne, Nienke en Sandra
		Vrijdag baan	17.00 - 18.15 uur	Susanne, Nienke en Sandra
2004/2005	A pupillen	Maandag baan	17.45 - 19.00 uur	Tim
		Vrijdag baan	17.00 - 18.15 uur	Tim

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	Steef 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	

Trainsters en trainers

Loopgroepen	
Harry Beurskens	033 - 48 06869
Rian Biesterveld	035 - 60 17239
Steef Biesterveld	035 - 60 17239
Herma Boonstra	035 - 60 20226
Trudy van den Brink	035 - 62 80992
Ad van den Brul	035 - 60 15602
Rina van den Brul	035 - 60 15602
Etty Drenth	0346 - 213 536
Jur Elzinga	035 - 60 21605
Liek Emous	035 - 75 15256
Dymen van Emst	035 - 60 17028
Anton Gebbink	035 - 60 20292
Marieke Geerligs	035 - 54 45084
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
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 van 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 van 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 Dorresteijn	035 - 60 20727
Ben Kersbergen	035 - 50 90770

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

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

Contact AV Pijnenburg

Bestuur AV Pijnenburg				
Voorzitter	Algemene Zaken	Evert ten Kate	Chalonhof 2, 3762 CS Soest	035 6029018
Secretaris	Administratie & HR	Elly van Veen	Cimbaal 18, 3766 EW Soest	035 6021820
Penningmeester	Financiën	Rob van Beek	Turfstreek 179, 3766 HV Soest	035 6023467
Algemeen bestuurslid	Facilitair	Paul Romein	Ferd.Huycklaan 2a, 3768 HX Soest	035 6011067
Algemeen bestuurslid	Jeugd-en Wedstrijdsport	Adry de Klein	Klaarwaterweg 77, 3762 XV Soest	035 6018811
Algemeen bestuurslid	Recreantensport	Vacature		

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, Edgar Cukier, Everhard van Dijk, Wim van Dorresteijn, 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, Gé van Zal en André van Zadel

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

Klachtencommisie		
Ad Smits	Korte Ossendam 40, 3768CT Soest	035 6014980
Saskia van de Vuurst	Kerkpad N.Z. 39, 3764 AH, Soest	035 6033023

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 afstandsgroep: Jurycoördinator	René Braaksma	Zwaluwenweg 20, Soest	035 6219094	juco@avpijnenburg.nl

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

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

Communicatiemedewerker		
Rob Land	Krekel 11, 3766 HJ Soest	035 6037879

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

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

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

Postadres Secretariaat Sylvestercross	
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	Beckeringhstraat 54, 3762 EX Soest	035 6021919	

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

Webmaster	
Chris Hulstede	webmaster@avpijnenburg.nl

Commissies

Wedstrijd organisatiecommissie v_woc@pijnenburg.nl		
Kees van den Eshof	Stationsweg 12 Soest	035 5420408
Evert van ´t Klooster	Beckeringhstraat 54 Soest	035 6021919
Michiel Kuper	Weegbreestraat 463 Soest	035 6014091
Gerda Nouwen	Dr. 's Jacobsstraat 25 Soest	035 6026429
Philip Parlevliet	Claroenstekerpad 27 Soest	035 6016096

Wedstrijd athletiekcommissie 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 Blieklaan 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
Barbara Vos	Kerkpad zuidzijde 57	035-5827505

Technische commissie recreatieve loopgroepen TCRL vz.tcrl@avpijnenburg.nl		
Frans Verweij (tijdelijke voorzitter)	Pijperpad 50, Soest	035 6019946
Marieke Geerligs	Meidoornweg 20, Soest	035 5445084
Joke van Hamersveld	Gems 54, Huizen	035 5261360
Jos Kleverlaan	Pieter de Hooghlaan 2A, Soest	035 6030554
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
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/clubkampi-oenschappen	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
Steef Biesterveld (vv)	Herdersstaf 5 Soest	035 6017239
René Braaksma	Zwaluwenweg 20 Soest	035 6219094
Marion v. Dorresteijn	Koninginnelaan 21 Soest	035 6013105
Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51 Soest	035 5430677
Charlotte Legall Melendez	Obrechtstraat 19 Soest	035 6286181 06 40454387
Rob Land	Krekel 11 Soest	035 6037879
Henny Pot	Hommel 66 Soest	035 6024228

Kantinecommissie kantine-commissie@avpijnenburg.nl		
Gé van Zal (vz)	T. Brandsmastraat 16 Soest	035 6011722
Gerard Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	035 6021171
Leo Kortekaas	Ericaweg 11 Soest	035 6012448

Barhoofden barhoofden@avpijnenburg.nl		
Marga Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	035 6021171
Gert de Bree	Van Lenneplaan 16 Soest	035 6016118
Wim van Dijk	Houtsnijderpad 14 Hoogland	033 2585572
Jos van Keken	Dr s'Jacobstraat 13 Soest	035 6021940
Wim van Leek	Beukenlaan 48 Soest	035 6010349
Philip Parlevliet	Claroenstekerpad 27 Soest	035 6016096
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 2015

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
sept	19	Ton Ruepert	Anna Karin Spelt	6011824	Tanja Smith-Smit	5423117
	26	Leo Kortekaas	Marga Legierse	0346 352222	Nelly v. Nieuwenhuizen	030 2291931
okt	3	Herman Schoemaker	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06 15616453
	10	Philip Parlevliet	Ingrid Blokzijl	6015800	Bram Blokzijl	6015800
	17	Wim van Leek	Ivonne Berenschot	06 39025505	Nelly v.d. Waal	6018896
	24	Gerard Boeren	Nellie v d Boon	6035815	Linda Hoebe	6014457
	31	Wim van Dijk	???		Bernadette Lammers	6016133
nov	7	Leo Kortekaas	Antoinette Terberg	6029018	Lia Huijskens	6020612
	14	Ton Ruepert	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 10778436
	21	Marga Boeren	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472
	28	Herman Schoemaker	Linette Commandeur	6032120	Jantje Manden	6015661
dec	5	Philip Parlevliet	Thea Rademaker	6019527	Fie Kok	6017284
	12	Wim van Leek	Annemarie Bekker	06 41230895	Kaj Untersalmberger	033 4555329
	19	Gerard Boeren	Tilly Melse	6028287	Germa de Ruig	6024427
	26	Kerstmis				

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

Uitnodiging!

Schrijf ook eens een stukje voor de Stretcher!
Alle bijdragen zijn welkom. We denken aan

- Verslagen van de diverse jeugd/pupillen kampen
- Wedstrijdverslagen
- Je ervaringen als lid van AV Pijnenburg
- Verhalen over clubactiviteiten (denk ook aan zomeractiviteiten)
- Je mening of visie over een interessant en actueel onderwerp voor AV Pijnenburg.

Mail je bijdrage naar: redactie@avpijnenburg.nl
Foto's graag apart sturen, in hogere resolutie. Eventueel via www.wetransfer.com

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

Sluitingsdatum inleveren kopij:

maandag 30 november

De Stretcher digitaal in kleur ontvangen?

Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

Advertentietarieven Stretchter			
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 adverten ie 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