AV Pijnenburg Soest

TNT Post
Port betaald

Stretcher

Nummer 4
November 2016

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
29e jaargang No. 4
Verschijnt 4x per jaar
voor circa 850 leden

Redactie
redactie@avpijnenburg.nl

Nel Dijksma
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: Teamspirit (7)
Rechts boven: Spontaniteit (6)
Links onder: Wedstrijdlopen (17)
Rechtsonder: Bedankt (9)

Met dank aan alle fotografen

Druk
Neo print, soest: www.neoprint.nl

Met dank aan onze adverteerders!

Van de redactie

Pijnenburg bruist van de activiteiten. Van een aantal hiervan wordt regelmatig verslag gedaan in de Strechter. Zoals bijvoorbeeld de jaarlijkse bosmarathon, waar deze keer twee parcoursrecords verbeterd werden. Leo Kortekaas, na 10 jaren een stapje terug doet en Hans Affman het laatste startschot verricht.
Maar ken je misschien ook de 'Stefan-Smits-werp-TWEEkamp'? Een wedstrijd waarin eier-koeken een belangrijke rol spelen? Ook van deze spontane activiteit wordt in deze Stretcher verslag van gedaan. En dan was er nog het juniorenkamp in september. Drie dagen lachen, gieren, brullen en dus vooral gezelligheid. Maar waar ook teams tijdens de verschillende spelen heel fanatiek hun best deden om van elkaar te winnen. Teamspirit blijkt ook tijdens de clubkampioenschappen. Concurrenten helpen elkaar een handje. Tijdens de overgang van zomertijd naar wintertijd werd in de koude buitenlucht de Stichting Spieren voor Spieren een handje geholpen door maar liefst 7000 euro bijeen te sporten.

Vind je het leuk om verhalen over jullie eigenclubactiviteiten terug te lezen in de Stretcher, stuur dan je verhaal naar redactie@avpijnenburg.nl.

Namens de redactie, Ria Konter

5 Van de voorzitter
5 Een warm bad… column van Mieke
6 Spontaniteit bestaat gelukkig nog!
6 Geen reflecterende hesjes meer in de kantine
7 Teamspirit bij AV Pijnenburg
7 17e Pijnenburg Bosmarathon
8 Parcoursrecords verbeterd bij Pijnenburg Bosmarathon
9 Leo Kortekaas bedankt vrijwilligers
10 Chicago-marathon 9 oktober 2016
13 Zin om mee te trainen voor de Marathon van Rotterdam, Parijs of een andere voorjaarsmarathon…?
13 Uitnodiging nieuwjaarsbijeenkomst AV Pijnenburg
14 Kerstmannenloop
14 Uitnodiging om een stukje te schrijven voor de Stretcher
15 Juniorenkamp 2016
16 Etty Drenth - 25 jaar trainerschap
17 Het wedstrijdlopen bij AV Pijnenburg
19 In gesprek met … Michiel en Jade van Schaffelaar
20 Wintertijd Challenge
21 In gesprek met … Teus van der Kolk
23 Bericht van de Sylverstercross
24 Van de ledenadministratie - nieuwe leden - contributies
25 Verjaardagen
26 Trainingstijden recreanten
27 trainingstijden pupillen en junioren
28 Contactpagina's AV Pijnenburg - trainers - bestuur
30 Commissies etcetera
31 Bardiensten - zaterdagen 2016
31 De Stretcher - deadline - advertentietarieven
28 In plaats van een getalenteerd jeugdlid een iets oudere versie - gesprek met John van Dongen
31 Blessurevrij naar de 120e marathon
32 Van de ledenadministratie nieuwe leden - contributies
33 Verjaardagen
34 Trainingstijden
36 Contactpagina's AV Pijnenburg - trainers - bestuur
38 Commissies etcetera
39 Bardiensten - zaterdagen 2016
40 De Stretcher - deadline - 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

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

TV SERVICE TON UYLAND
Verhuur geluidsinstallaties
Reparatie en verkoop
TV / audio / video

Schoutenkampweg 43
Telefoon 035-6017398
Email tvuyland@ziggo.nl
Website www.tvservicetonuyland.nl

Openingstijden:
dinsdag t/m vrijdag 09.00-12.00 uur
13.00-18.00 uur
zaterdag alleen op afspraak

Van de voorzitter

Pijnenburg bruist weer van de activiteiten!
Het seizoen is nog jong, maar er is al weer veel georganiseerd en ook de komende maanden wederom veel activiteiten. In onze laatste Nieuwsbrief hebben jullie het kunnen lezen.

In het bijzonder wil ik via deze weg nogmaals onze vrijwilligers tijdens de Wintertijd Challenge bedanken. In het uur dat de tijd terugging in de nacht van 29 op 30 oktober verzorgden Steef Biesterveld en Kjeld Storm een fantastiche 5-kamp. Ook Herman Schoenmaker en Philip Parlevliet waren achter de bar van de partij.
Heren allen bedankt! Mede door jullie inzet kon een fantastisch bedrag voor Spieren voor Spieren worden opgehaald van bijna € 7000!

Ook wil ik graag een ieder oproepen voor onze Extra Ledenvergadering op dinsdag 22 november a.s.om 20.45 uur in de Pijnenburgt. De vergadering is bedoeld om ons nieuwe Beleidsplan 2016-2021 te bespreken en vast te stellen. De atletiek verandert, onze maatschappij verandert en dat betekent dat AV Pijnenburg daarop in moet spelen. Alle reden om hierover eens goed met elkaar van gedachte te wisselen.
Ook kunnen we dan, naar ik hoop, ons nieuwe bestuurslid Gijs van der Scheer benoemen. Een welkome aanvulling in ons zeer uitgedunde bestuur!

Verheugd ben ik over de start van de verbouwing van onze EHBO kamer. Onder leiding van Jan Veen en Anton Gebbink, gaat deze 14 november a.s. van start. Hierdoor wordt de EHBO ruimte vergroot zodat deze ook beter te gebruiken is als vergaderkamer, waar dringend behoefte aan was. Van onze €50 club kregen we de toezegging dat zij willen bijdragen aan de inrichting. En als alle commissies dan nog eens hun kasten en dozen opruimen……

Helaas hebben we niet alles in de hand. Er waren de afgelopen periode berichten van (ernstige) ziekte van Hans Afman, Marga Boeren, Jos Kleverlaan en Vincent Hofmann. Sterkte gewenst!

Uiteraard kijk ik graag met jullie vooruit:

- op 19 november hebben we weer de Jeugdcross in de Soester Duinen; dit regionale evenement, trok eerder al 800 deelnemers. Het is alleen al een fantastische gezicht om hen door de duinen te zien rennen. Zeker aan te bevelen om eens te komen kijken!
- op 16 december al weer voor de derde keer de Kerstmannenloop. Vanaf 't Vaarderhoogt start deze, door de Lionsclub Soestdijk samen met AV Pijnenburg georganiseerde zeer sfeervolle loop. Dit jaar is er ook ruimte gemaakt voor wandelaars!
- en ter afsluiting van het jaar weer op 31 december de 36e Sylvestercross!

Met sportieve groet,
Evert ten Kate

Column

Een warm bad…

Nadat ik maanden heb lopen tobben met blessures ben ik twee weken geleden weer heel voorzichtig gaan lopen (hardlopen zou ik het niet willen noemen). Voorzichtig op de baan inlopen met mijn eigen groepje en daarna kijken wat mogelijk was. Heerlijk wat een "warm bad"!

Raar, dat lopen dat met een mens doet. Ik dacht eerst dat het een kwaliteit was van AV Pijnenburg, maar nu ik meerdere mensen van andere verenigingen ken, hoor ik dat ze daar ook dat "warme bad" gevoel kennen. Kennelijk is dat wat lopen bij een club met je doet. Je hoeft niets, maar mag van alles. Ieder op z'n eigen tijd en in zijn eigen tempo.
Daarnaast motiveert het om te komen trainen, want als ik in het bos liep met de hond kwam ik vaak clubleden tegen en dan krijg je geheid de vraag; "hè, waar was je, ik heb je gemist?"

Gemist worden hoort bij het "warme bad" gevoel. Dat gevoel dat je toch weer gaat ook als je heel lang niet bent geweest. Helaas kom je dan ook dat andere gevoel tegen. Dat gevoel van; ach deze week nog even niet. Dan moet je jezelf een schop onder je kont geven en je realiseren dat er bij de club mensen zijn die je hebben gemist.
Gelukkig ben ik goed in het geven van die schop aan mijzelf, en terwijl ik dit schrijf weet ik dan ook dat ik deze week weer ga trainen met mijn groepje op de baan.
Gewoon in mijn eigen tempo, wetend dat ik er nog niet ben maar wel graag naar de club kom en anders gemist wordt. En daarvan krijg ik een grote glimlach op mijn gezicht.

Jij wordt ook gemist, dus blijf lekker naar Pijnenburg komen (al is het maar om met je groep koffie te drinken in de kantine).

Tot gauw…

Mieke

Spontaniteit bestaat gelukkig nog!

Ook binnen onze vereniging kennen we ingewikkelde begrippen waar we mee te maken hebben, zoals planning, jaaroverzicht, begroting etc. Alles moet vaak (terecht) van tevoren bepaald worden.

Maar eind september hadden we een grappig, spontaan voorval dat eigenlijk een beetje triest was: Ons gewaardeerd AVP-lid Stefan Smits, erkend atleet in het Pijnenburg-werpgilde en één van de grote mannen in de nieuwe Commissie Baan Wedstrijden, moest onder het mes. De beenbreuk van een aantal jaren geleden had wat groeicomplicaties opgeleverd. Hoewel hij gelukkig nog niet in de categorie van "Manke Nelis" behoort, moest toch zijn ene been verlengd worden. Een operatie die pittig is en de revalidatietijd zal gauw een jaar gaan duren.

In de septembermaand waren er niet veel werpwedstrijden meer in de regio. Maar de trainers en medewerpers zouden nog wél graag de strijd met Stefan aangaan. En zo werd spontaan op vrijdag 23 september de 'Stefan-Smits-werp-TWEEkamp' gehouden. De onderdelen waren (nogal ongebruikelijk) kogelslingeren en speerwerpen. Maar ja, het zijn dan ook de twee enige onderdelen die Stefan goed beheerst. Naast vijf Pijnenburgers namen ook vijf werpers van onze inmiddels bevriende vereniging AV Zeewolde aan deze tweekamp deel.

De warming-up geschiedde geheel in stijl van de werpers.... een rondje eierkoek eten. En het mooie geschiedde... Stefan wierp twee Persoonlijke Records in de wedstrijd. Hij slingerde de kogel 22.90m. ver en zijn speer kwam voor het eerst ruim over de magische 25 meter-grens, namelijk 29.30m.
En dus ging uiteraard de foeilelijke Stefan-Smits-bokaal met bijbehorende boekenbon (leesvoer voor tijdens de revalidatieperiode) naar onze Stefan.

En zoals het hoort, was er na afloop gebak in de kantine.
Rik Barlo had over Stefan een schitterende presentatie op de computer gemaakt, zodat de gasten uit Zeewolde ook nader konden kennismaken met deze nú al legendarische AVP-er.
En wanneer is de volgende Stefan-Smits werptweekamp? Gewoon, wanneer Stefan geheel genezen is en weer mag sporten. Dan wordt dát mooi zijn eerste wedstrijd!

Richard
(die uiteraard dik verloor van Stefan ☺)

Een rondje eierkoek

De 'Stefan-Smits-werp-TWEEkamp'

Geen reflecterende hesjes meer in de kantine

U herkent het. U gaat in de winter trainen en u heeft geen reflecterend hesje. In de kantine staat dan een bak klaar en u haalt er een hesje uit. Na afloop levert u deze weer in (al of niet nat van het zweet of regen). De persoon achter de bar moet deze dan maar ergens ophangen om te drogen. Het is niet fris dat dit in de keuken of in de kantine gebeurt.

Het reflecterend hesje is een onderdeel van uw winteroutfit. U dient er daarom zelf voor te zorgen. Leg hem dus klaar bij uw loopjasje opdat u het niet vergeet.

Mocht u onverwachts toch uw hesje vergeten zijn dan zijn er nog een drietal in dekantine, maar geen bak vol meer.

De kantinecommissie.

Teamspirit bij AV Pijnenburg

Tijdens de Clubkampioenschappen is deze foto gemaakt door Rik Barlo. Eva (met nr. 76, junioren D1) had opeens enorme pijn in knie (groeipijn?) en kon bijna niet verder. Normaal is de lange afstand juist haar favoriet. Teamgenoot Nora (nr. 77) kwam heel sportief haar over de finish helpen. Eigenlijk zijn ze 'concurrenten' voor de medailles maar nu hand in hand over de streep. Heel sportief van Nora en leuk voor Eva. Dit geeft aan dat teamspirit goed is bij AV Pijnenburg!

Petra van Ieperen

17e Pijnenburg Bosmarathon 9 oktober 2016

Hans Affman verricht het startschot bij de laatste groep lopers.

Parcoursrecords verbeterd bij Pijnenburg Bosmarathon

Op 9 oktober zijn tijdens de 17e editie van de Pijnenburg Bosmarathon, onder prachtige weersomstandigheden, twee parcoursrecords verbeterd, namelijk die bij de Heren Marathon en bij de Top10 loop van Gooi, Vecht- en Eemstreek over 10,5 km.

Bij de Heren Marathon ging de strijd voornamelijk tussen drie lopers. Emile Dercksen (nr. 31) uit Harderwijk, Michel Besseling (nr. 33) van Triathlon en Bart Eigenhuis (nr. 36) van AV Pijnenburg waren de eerste ronde van 10,5 km goed aan elkaar gewaagd. Bij de tweede doorkomst had Emile Dercksen zich al losgemaakt van de anderen. Bij de finish van de marathon bedroeg zijn voorsprong maar liefst ruim zes minuten! Hij bereikte de finish in een nieuw parcoursrecordvan 2:47:44. Daarmee verdiende hij, zonder het te weten, de premie van € 100,- die Intersport van Dam daarvoor ter beschikking had gesteld.

Michel Besseling verdrong in de laatste ronde Bart Eigenhuis, die de laatste drie jaar een abonnement had op de tweede plaats in de marathon. Hun tijden waren resp. 2:53:57 en 2:55:38. Bart Eigenhuis verbeterde daarmee overigens zijn beste tijd in de Bosmarathon met ruim drie minuten.

De Dames marathon draaide uit op een tweestrijd tussen Carola Schot (oud-paracoursrecordhoudster) en Miranda Rijsdijk. Tot en met de derde doorkomst liepen zij nagenoeg gelijk op. Carola Schot zou uiteindelijk in de tijd van 3:21:21 winnen. Dat gebeurde mede door het feit dat Miranda Rijsdijk halverwege het parcour een verkeerde afslag nam. Zij finishte daardoor in 3:32:31.

Bij de 10,5 km lange Top10 loop liep Michiel Löschner van Triathlon een nieuw parcoursrecord. Zijn tijd was 35:35. Hij verbeterde daarmee het oude record met ruim één minuut. Het podium werd gecompleteerd door Erik den Oude van AV Pijnenburg (tweede) en Bram van de Ree (derde).

Opvallend succesvol waren de Soesters bij de Halve Marathon. Bij de Heren won Gerrit Heusinkveld in 1:27:44 en werd Titus Blom in 1:31:34 derde. Bij de Dames Behaalden twee jonge dames uit Soest de tweede en derde prijs. Manon Tolboom werd in 1:45:31 tweede en Marit Jonker in 1:46:54 derde.

Aan alle onderdelen van Pijnenburg Bosmarathon namen zo'n vijfhonderd personen deel. Van hen finishten er rond de vierhonderd.

Na tien jaar de organisatie te hebben getrokken, nam Leo Kortekaas afscheid. Hij wordt opgevolgd door André van Zadel.

Voor alle uitslagen wordt u verwezen naar de site www.uitslagen.nl. Daar moet u klikken op: zondag 9-10-2016 Pijnenburg Bosmarathon Soest, Soest. Een foto-impressie van de zeventiende Bosmarathon vindt u inmiddels op www.bosmarathon.eu

Gerard van de Berg

Bedankt

Zondag 9 oktober werd de 16e PIJNENBURG BOSMARATHON gehouden. Het was een mooie dag met uitstekende omstandigheden (parcours en weer). Vele lopers hebben weer genoten van onze mooie omgeving en hebben hun dank uitgebracht aan de in hun ogen uitstekende organisatie. Vooral het enthousiasme van de vele vrijwilligers is hen sterk opgevallen.

Als organisatie hebben wij bijzondere waardering voor allen die weer één of meerdere dagen in touw zijn geweest om dit evenement te doen slagen.

VRIJWILLIGERS BEDANKT

Wij hopen ook volgend jaar, op 8 oktober 2017 weer een beroep op jullie te doen voor de

ACHTTIENDE PIJNENBURG BOSMARATHON

Wij kunnen nog enkele vrijwilligers gebruiken voor volgend jaar. Dus geef je op. Het is niet leuk als we iedere keer in dezelfde kom moeten vissen.

Onze webmaster heeft inmiddels de foto's op de website geplaatst. Het zijn er veel en jullie zullen er vast en zeker op staan. Kijk op www.bosmarathon.eu onder het kopje impressie.

Na 10 jaren de kar getrokken te hebben doe ik nu een stapje terug met betrekking tot de Bosmarathon. Ik wil jullie dan ook bedanken voor al die jaren dat ik op jullie heb kunnen rekenen.

Ik hoop dat jullie mijn opvolger André van Zadel niet in de steek laten.

Leo Kortekaas

Na afloop van de laatste Bosmarathon van Leo Kortekaas als organisator, kwam van een aantal 'plakkers' spontaan het idee op om 'chinees' te halen.

Ans Smits

Chicago-marathon 9 oktober 2016

Na eerdere geweldige buitenlandse marathon ervaringen in New York, Londen, Kaapstad en Berlijn was de keuze nu gevallen op de Chicago-marathon. Dat is één van de big six World Major marathons waar ook New York, Londen, Berlijn, Tokyo en Boston deel van uitmaken. Stuk voor stuk bijzondere steden om een marathon te lopen maar je kunt uiteraard ook gewoon in Nederland blijven en o.a. in Rotterdam of Amsterdam lopen.

Als je een najaarsmarathon wil lopen, betekent het wel dat je doortraint in de zomer wat ik heb gedaan met de Run2Forty2 groep Amersfoort. De (langere) duurlopen doe je samen op zondag morgen terwijl je de overige trainingen zelf doet. Om (verantwoord) een marathon te kunnen lopen moet je wel minimaal drie keer per week trainen. Tijdens de gezamenlijke duurlopen ontstaat er al snel een groepsgevoel en wordt er gezellig gekletst onderweg, het tempo is normaliter lager dan je marathon tempo.

Vorig jaar heb ik me ook uitgebreid laten testen bij SMA Midden Nederland in Amersfoort. Daar wordt, naast andere onderzoeken, o.a. je maximale hartslag en omslagpunt bepaald. Het kennen van je maximale hartslag is belangrijk om je hardloop zones te kunnen vaststellen, aangezien de trainingen veelal in zones worden aangegeven. Je omslagpunt is ook een belangrijk ijkpunt. Je kunt rond je omslagpunt namelijk wel een 10 km wedstrijd lopen maar zeker geen marathon; in een marathon loop je het grootste deel behoorlijk ónder je omslagpunt.

Onze voorbereiding begon op 3 april met een gezamenlijke duurloop van 13 km die vervolgens langzaam werd uitgebreid tot maximaal 35 km met daarnaast doordeweeks twee intervaltrainingen.

Op donderdag 6 oktober was het eindelijk zover, samen met Karla en 63 andere lopers en supporters vlogen we met KLM in acht uur rechtstreeks naar Chicago. De douane doorkomen in Amerika kostte de nodige tijd maar we werden erg vriendelijk ontvangen, nadat ze hoorden dat we speciaal voor de Chicago-marathon waren gekomen. De dagen erna was ik door de jetlag wel vroeg wakker, maar erg veel last had ik er niet van.

Met de groep gingen we de volgende dag met twee oude schoolbussen naar de beurs om ons startnummer op te halen. Daar was alles erg goed geregeld zodat we nog wat konden rondkijken op de beurs waar vele sportmerken met een stand flink uitpakten, waarbij die van Nike de grootste was. Die middag liepen we een kort verkenningsloopje rondom het start-en-finish gebied en een stukje langs Lake Michigan, het prachtige, heel grote meer waaraan Chicago is gelegen.

Zaterdag, de dag voor de marathon, wilde ik zo weinig mogelijk lopen, en hadden we gekozen voor een busexcursie met een soort 'stand up comedian' gids die ons op een heel leuke manier kennis liet maken met Chicago. We zagen o.a. Wrigley Field, het stadion van de Chicago Cubs die momenteel, na 71 jaar, weer furore maken in de 'world finals'.

Zondag was het eindelijk zover. Ons hotel lag pal aan het start-en-finish gebied waardoor we slechts 45 minuten voor de start naar ons startvak hoefden te lopen, waar alles ook weer erg goed geregeld was. We hadden gehoord dat Chicago echt een ''sportsminded' stad is en dat klopte helemaal. Rijen dik publiek dat alle lopers heel enthousiast aanmoedigde met als toppunt de speciale 'cheer zones' waar de supporters door de sponsors worden voorzien van allerlei attributen. Iedere twee miles drankposten, en zelfs tissues en vaseline werden onderweg aangeboden. Ik liep die dag erg lekker en heb genoten van iedere 'mile', dan hoef je er immers maar 26 in plaats van 42 keer

een km! Ik startte op een schema van 3.47u maar doordat ik een 'negative split' liep (tweede ½ marathon sneller dan de 1e halve) kwam ik in 3.41.06 over de finish, waar ik zeer tevreden mee was.

Je hebt van die dagen dat alles klopt: je vorm, het weer, het publiek, de route; dit was zo'n dag! De spierpijn in de dagen erna viel ook erg mee, waarbij ik goede ervaringen heb met het huren van een fiets de volgende dag om ontspannen door de stad en langs het meer te fietsen. Van de 'Big Six' heb ik er nu vier gedaan, of het er nog van komt om de andere twee ook te doen, gaan we zien in de komende jaren!

Lijkt een marathon je ook wel wat, lees dan vooral ook de aankondiging van de 'marathon clinic' van Altis waarmee AV Pijnenburg gaat samenwerken.

Arno Priem

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

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

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

valk accountancy

Remi Valk AA

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

Nieuwegracht 5
3763 LP SOEST

www.valk-accountancy.nl

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**

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

Zin om mee te trainen voor de Marathon van Rotterdam, Parijs of een andere voorjaarsmarathon…?

De marathon heeft iets magisch en geniet mede hierom een enorme belangstelling onder lopers. Wellicht ben jij ook geïnspireerd geraakt door de recente marathons in Berlijn of Amsterdam? Als je marathonmissie lukt, geeft dat erg veel plezier, voldoening en zelfvertrouwen. Maar……, zonder goede voorbereiding is de kans op een mislukking groot! Vandaar dat een serieuze en complete aanpak verstandig is, want er komt veel meer bij kijken dan alleen duurlooptraining.

Kriebelt het al en is de marathon wellicht ook wat voor jou? Weet dan dat AV Pijnenburg het initiatief ondersteunt van AV Altis in Amersfoort en een bijdrage wil leveren aan hun jaarlijkse marathon-clinic die binnenkort van start gaat.
Er wordt wekelijks gelopen aan de hand van een trainingsschema. En er is extra aandacht voor onder meer energiesystemen, voeding en drinken, mentale aspecten, alsmede omslagpuntbepaling. Drie ervaren trainers bieden je persoonlijke aandacht en deskundig advies.
Verder bestaat de begeleiding uit Arno Priem, twee reserve trainers en Shan Happé, hoofdtrainer. Er wordt in drie verschillende tempogroepen getraind – gedurende zestien zondagen - tot aan 9 april 2017. In deze periode wordt er driemaal vanuit ons eigen clubhuis gestart, op 15 januari, 19 februari en 26 maart 2017.

Afgelopen jaren heeft een zestal C-lopers al kunnen ervaren hoe je met lange duurlopen en bloktrainingen je marathondoelen kunt realiseren en lachend de finish bereikt. Daarnaast bieden deze trainingsgroepen je natuurlijk ook plezier en gezelligheid.

Loop je nu in een C-groep en heb je dit jaar een halve marathon met succes volbracht? En deze binnen 2:15u gefinisht? Dan kun je je aanmelden voor de training! Introductie en start van de training - met uitleg over het traject, de zones, de afspraken etc - is zondag 11 december a.s. in het clubhuis van AV Altis. Voor leden van AV Pijnenburg zijn er geen extra kosten aan verbonden. Meld je vooraf aan bij Jos Kleverlaan (via joskleverlaan@hotmail.com), zodat we na inventarisatie de samenwerking kunnen afstemmen met Altis.

Vincent van Leent en Arno Priem

Nieuwjaarsbijeenkomst AV Pijnenburg

Op zaterdag 7 januari 2017 vanaf 16.30 uur is er weer de traditionele Nieuwjaarsbijeenkomst voor leden, genodigden, sponsoren etc. in de Pijnenburgt. Uiteraard kijken we met elkaar terug op het afgelopen jaar en blikken we vooruit naar wat het nieuwe jaar ons gaat brengen.

Uiteraard zijn alle leden welkom!

Evert ten Kate

Kerstmannenloop

Ook dit jaar organiseert de Lionsclub Soestdijk, samen met AV Pijnenburg en Tuincentrum 't Vaarderhoogt voor de derde keer een Kerstmannenloop en wel op vrijdagavond 16 december 2016 vanaf 19.00 uur.
Gestart wordt weer bij Tuincentrum 't Vaarderhoogt aan de Dorrestijnweg.

Dit jaar is er voor het eerst de mogelijkheid voor wandelaars om deel te nemen!

Vanaf 18.30 uur kan men de Kerstmannenpakkken ophalen, waarna om 19.00 uur de Jeugd en de Wandelaars starten. Aansluitend starten de Teams en de Recreanten. Na afloop is er gelegenheid voor gezellig napraten op het sfeervolle buitenterrein van 't Vaarderhoogt onder het genot van een glühwein, warme chocolade etc.

In schrijven kan reeds nu via www.lionsclub.nl/soestdijk

Evert ten Kate

Uitnodiging!

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

- Vooruitblikken op activiteiten
- Verslagen van de diverse jeugd/pupillen kampen
- Wedstrijdverslagen
- Je ervaringen als lid van AV Pijnenburg
- Verhalen over clubactiviteiten
- 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

Sluitingsdatum inleveren kopij:
zondag 22 januari 2017

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

Het kampterrein op AV Pijnenburg

Juniorenkamp 2016

Op 16, 17 en 18 september zijn de junioren van Pijnenburg op kamp gegaan. Drie dagen lachen, gieren, brullen en dus vooral gezelligheid.

Dag 1, de aankomst
We werden verwacht om 18:30u op AV Pijnenburg waar de leiding de hele dag al bezig was geweest met tenten op te zetten. We zochten een slaapplek en gingen daarna naar de kantine waar Stefan de regels van het kamp ging uitleggen en de indeling van de teams bekend maakte.
's Avonds, toen het al donker was, gingen we atletiek-levend-Stratego spelen. Dit spel was erg goed bedacht en leuk om te doen en het werd ook heel fanatiek gespeeld door de deelnemers. Na het spel kwamen we weer terug op het terrein. Daar gingen we bij de kampvuren gezellige spelletjes spelen.

Dag 2, lekker bewegen
Op de tweede dag werden we al om 7 uur gewekt door de begeleiders Rob Jansen en Steef Biesterveld, onder het genot van lekker harde muziek zoals van Justin Bierber. Toen iedereen wakker was en omgekleed gingen we het bos in voor de ochtendgymnastiek die Rob en Steef hadden voorbereid.

Eenmaal terug van deze vermoeiende training waren er verschillende storm- en hindernisbanen opgezet waarop de teams heel fanatiek hun best deden om van elkaar te winnen.

Na alle spelletjes op het veld kregen we te horen dat we het "dorpsspel" gingen spelen. Het doel van het dorpsspel was dat je naar verschillende "landmarks" in de omgeving ging die punten opleverden, bijvoorbeeld ijssalon Bemer, waar we een ijsje met twee bolletjes kregen van Rik. Verder zat er ook een bucketlist bij het dorpsspel, hierop stonden verschillende opdrachten, zoals: geef een brandweerman een knuffel, ga twee minuten in een etalage staan, etcetera.
Het avondeten van de tweede dag bestond uit een uiterst gezellige barbecue. Er werd een toespraak gehouden door een lid van de jeugdcommissie, die de zeer zelfstandige kampleiding prees voor het geweldige werk dat ze hadden verricht zodat er een zeer leuk kamp was voor de junioren.
Die avond was er een spelletjesavond georganiseerd met allerlei leuke spelletjes. Van klassiekers zoals Twister en Pesten tot zelf bedachte spelletjes zoals het 'spel in de doos'. Na de spelletjes was het weer tijd voor het kampvuur met weer spelletjes en leuke verhalen.

Dag 3, de afsluiting
's Ochtens om half 8 werden de deelnemers weer gewekt, dit keer terwijl de kampleiding vol van energie de kabouterdans danste met elkaar. Daarna kregen we ochtendfitness en de rest van de dag was het alleen maar gezelligheid en was er niet echt een programma. Toen het einde naderde, werd iedereen naar binnen geroepen en kregen we een leuke eindsamenvatting van Rik die wat leuke foto's en filmpjes liet zien van het kamp. Hij maakte het winnende team van het kamp bekend en bedankte de deelnemers voor de gezelligheid.

Kampleiding, bedankt voor het supergezellige en leuke kamp en ik hoop dat het volgend jaar weer net zo of zelfs nog leuker wordt!

Kjeld Storm

Etty Drenth, 25 jaar trainster

In de Stretcher van februari 2016 stond een bijzonder artikel, een interview met Etty Drenth. Dit was naar aanleiding van haar 25 jarig trainerschap. Dit was een leuk artikel en een soort eerbetoon naar Etty. Lees het gerust nog eens terug!

De groep van Etty vond dat er voor Etty ook iets georganiseerd kon worden vanuit de B-groep. Dus het idee was geschapen.....

Elk jaar gaat deze B-groep één zaterdag trainen in Maarn. Daar woont een van de B-lopers en het is leuk om eens in een andere omgeving te lopen. En deze medeloopster vindt het leuk als wij eens bij haar in de buurt lopen en wij krijgen dan meteen informatie over de Maarnse bossen en zo meer.
Elk jaar koppelen we daar dan een gezellig koffie-uurtje aan vast .

Dit uitje stond dit jaar gepland op 24 september en al snel rees het idee om dan ook die zaterdag te gebruiken om iets te organiseren voor Etty. Fijn dat er altijd mensen zijn die zich dan daar op storten en wat bedenken.
Het idee was snel ontstaan: als kadootje zou elke loper een klein Organza zakje vullen naar eigen inzicht. Daar kan je van alles ín doen; een anekdote, een foto, een eigen knutselwerk, een gedicht, een kaart, etc, etc.

De organisatie van dit alles gebeurde allemaal rondom Etty heen, maar zij mocht dit niet merken, dus soms zaten we haar een beetje weg te kijken.

Uiteindelijk gingen we op 24 september met meerdere auto's richting Maarn. Daar was het schitterend weer en we begonnen al spoedig aan de training. Weer veel gezien van het prachtigs daar en veel uitleg gekregen.

Na de training in de bossen werden de auto's uitgeladen en werden er op meegebrachte kleden, koffie, thee, koek, fruit, fris en allerlei lekkers uitgestald, en onder het genot van dit alles werd Etty in het zonnetje gezet. Zij werd, gehuld in allerlei versiersels, toegezongen en daarna gaf iedereen haar of zijn zelf gevulde Organza zakje.
Aan elk zakje was een kaars vastgebonden en dat alles werd in een klein kweekkasje gezet. Het zag er erg vrolijk en kleurrijk uit!

Maar omdat Etty niet alles daar ging uitpakken, had zij 's avonds thuis weer een klein privé feestje om al die kleinigheden uit te pakken.
Niet alleen Etty heeft genoten, wij allemaal, en we hopen dat zij nog lang onze trainingen mag en kan geven!

"LANG ZAL ZE TRAINEN" in de gloria!!

De B-groep van Etty

De groepsfoto van die ochtend

Het wedstrijdlopen bij AV Pijnenburg

Onze vereniging kent twéé geledingen, namelijk de baanatletiek (met pupillen, junioren, senioren en masters) en de loopsport (met recreatief lopen, nordic walking, sportief wandelen/power walking, en wedstrijdlopen).
Over de laatste groep, wedstrijdlopen, wil ik enig uitleg geven in dit artikel.

Onder wedstrijdlopers verstaan we: leden van AV Pijnenburg die in bezit zijn van een wedstrijdlicentie van de AtletiekUnie en bij AVP trainen om goede resultaten bij hardloopwedstrijden (cross/indoor/baan/weg) te behalen.

Er zijn drie trainingsdagen bij de vereniging, waarbij vijf trainers de leiding hebben, namelijk
Ben Kersbergen, Richard van Egdom, Kees Suijkerbuijk,
Rob Jansen en Steef Biesterveld.

De trainingstijden zijn als volgt:

- Dinsdag: baan, 19.00 uur: Ben Kersbergen (met assistentie van René Camper), en Richard van Egdom
- Donderdag: baan, 19.00 uur: Ben Kersbergen
- Donderdag: vanaf de baan, 19.00 uur: Richard van Egdom
- Zaterdag: vanaf de baan, 9.00 uur: Kees Suijkerbuijk
- Zaterdag: vanaf de baan, 9.15 uur: Rob Jansen en Steef Biesterveld (junioren loopgroep die samen met de andere junioren traint).

De bedoeling is dat eenieder zijn eigen verantwoordelijke trainer heeft (of in sommige gevallen een aanspreekpunt heeft).

Wij werken eraan om een gezamenlijke wedstrijdkalender op te stellen waaraan zoveel mogelijk Pijnenburgers deelnemen.
Bij deze wedstrijden is er begeleiding van één of meer trainers.

Richard van Egdom.

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

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 .....

Michiel en Jade van Schaffelaar.

Deze keer kon ik het interview doen op loopafstand bij Michiel en Jade van Schaffelaar, zij wonen namelijk op korte afstand van mijn woning. Jade is voor mij geen onbekend meisje, ik kende haar al als een oud-leerling van Basisschool "De Bron", waar ik haar zag bij de tussenschoolse opvang, ik fungeer daar als T.S.O.-Medewerkster.

Jade, je bent nu inmiddels op het voortgezet onderwijs namelijk het Griftland College. Dat is een duidelijke verandering voor jezelf, vond je het lastig deze omschakeling te maken?
Nou, eigenlijk best wel. Je moet op de middelbare school zelf je boeken meenemen en je gaat steeds weer naar een ander klaslokaal. Maar gelukkig went het snel en nu na twee en een halve week is het geen probleem meer!

Je vindt sport best belangrijk. Bestaat er een mogelijkheid bij het Griftland om via een zogenaamde sportklas je hierin te specialiseren?
Voor zover ik weet is er geen sportklas op deze school, uiteraard is er wel gym. Op vrijdag mag je een keuzevak kiezen, zoals een theaterklas waar je eventuele talenten kunt ontwikkelen. Dit vind ik echt gaaf!!!

En hoe zit het met de atletiek?
Wie is momenteel je trainer?
Eigenlijk zijn er diverse trainers. En jammer genoeg is er eigenlijk een tekort aan trainers; er wordt druk gezocht naar nieuwe trainers. Rob Land coördineert de trainingen. Ik streef er naar twee á drie keer per week te trainen. Thijs Köllmann is één van de trainers voor onze groep .
Ik ben lid van A.V. Pijnenburg geworden toen ik in groep 8 zat. Door mij in te schrijven voor een wedstrijd tijdens de Zomerfeesten, en samen met mijn broertje Sam heb ik de Weideloop gelopen.

Wat is je favoriete loopnummer bij de atletiek?
(Er volgt even een discussie tussen vader, moeder en dochter dat ze eigenlijk bij de schoolwedstrijden best wel goed was op de duizend meter. Maar .... vult vader Michiel aan, - en spiekt even op zijn smartphone-, zij is toch ook wel ècht een korte afstand freak ; op de zestig meter was haar PR. 10.24 en let maar op, ze gaat in de toekomst gemakkelijk de tien seconden halen!)

Dan Jade weer:
Ik streef er naar om aan alle wedstrijden deel te nemen. Zoals de Clubkampioenschappen op 1 oktober, de Bosmarathon op 9 oktober enz.

Het wordt tijd dat ik vader Michiel aan het woord laat over zijn eigen atletiekactiviteiten.

Welke afstand heeft jouw voorkeur?
Laat ik voorop stellen, dat, hoewel door tijdgebrek voor de zomer mijn aanwezigheid bij de training enigszins op een laag pitje stond, ik toch wel zo gemotiveerd was, dat ik wekelijks volgens mijn eigen schema heb getraind. Sinds enkele weken ben ik weer fanatiek aan het trainen! Ik ben ongeveer 3 jaar geleden begonnen bij de Fitstart. Daarna stroomde ik door

naar de A-groep een ontzettende gezellige groep, mede hierom heb ik daar 2 seizoenen meegedraaid en ik van de trainer het advies kreeg om door te stromen naar de C-groep. Dus kwalitatief (lees technisch) ging het naar wens, dat kan je wel stellen, toch? Gedurende het jaar neem ik deel aan diverse loopevenementen. Woensdag 24 augustus heb ik nog deelgenomen aan de Gildeloop hier in Soest. En zondag 28 augustus pakte ik nog even de Royal Run Soestdijk mee. En zo zal ik, indien mogelijk bij de komende evenementen zeker actief aanwezig zijn. Met ander woorden, ik heb er zin in!

Het sportieve element wil je zeker aan je kinderen overdragen, toch? Want zag ik je laatst niet met je kinderen Sam en Jade lekker aan trainen? Kijk, dacht ik nog, dat zou elke ouder met zijn kinderen moeten doen! Sportkleding aan en rennen maar, ik moedig jullie wel aan!

Vertel eens over je eigen Persoonlijk Record!
Vorig jaar heb ik getraind voor de halve marathon en deze ook gelopen. Maar mijn voorkeur ligt tot dusver meer op de tien kilometer. En als ik een goede dag heb, dan loop ik deze ónder de vijftig minuten. Maar het kan natuurlijk altijd beter, dus mijn verbeterpunt is dat ik aan meerdere lopen wil gaan deelnemen. In 2015 heb ik aan diverse Mud-races meegedaan, echt een parcours vol hindernissen, veel obstakels en vooral veel modder en je begrijpt, alleen stoere kerels schreven zich in!.

Een vraagje aan Michiel en Jade, want lekkerbekken zijn de familieleden van Schaffelaar wel….. Wat is je lievelingsgerecht?

Nou, daar hoeft Jade nog geen seconde over na te denken en ze roept onmiddellijk: "Italiaans eten echt lekker!!!". Michiel, daarentegen, is een echte soepliefhebber en na dit gesprek neemt hij daarom nog een kom overheerlijke soep tot zich!

Tot slot bedank ik deze gastvrije mensen voor de heerlijke koffie met koekjes en maak nog een foto van de behaalde successen van Jade, haar vaantjes, beker en medailles.

Ria van Egdom,
Redactrice Stretcher

Wintertijd Challenge

AV Pijnenburg heeft dit jaar meegewerkt aan de Wintertijd Challenge. Een sportevenement dat landelijk wordt georganiseerd door Spieren voor Spieren om geld in te zamelen. Vorig jaar werd dit met en bij SO Soest georganiseerd.
We waren daarom blij dat Vinz Jansen en Peter Beijer ook dit keer hun ondersteuning wilden leveren. Centrale spil in de organisatie was Jessica Egberts die ook de afstemming met Spieren voor Spieren verzorgde.

Op zaterdagavond 29 oktober om 23.30 uur was onze kantine open om de deelnemers te ontvangen. Er was een DJ aanwezig en de kantine was sfeervol aangekleed. Na een welkomstwoord door onze voorzitter kon de avond van start.
Wethouder Sport van de gemeente Soest, Janne Pijnenborg, was ook aanwezig en interviewde onder anderen Rosalie van der Velden. Rosalie heeft een spierziekte en vertelde ons wat het voor haar betekent en waarom zij zo dankbaar is dat er geld wordt ingezameld voor Spieren voor Spieren.
Tegen half twee arriveerde ook oud-topschaatster Barbara de Loor. Zij is ambassadrice van Spieren voor Spieren en verrichtte samen met Rosalie de verloting met prachtige prijzen.

Aansluitend was het tijd voor de bijna veertig sporters om zich klaar te maken voor het echte werk: Naar buiten in de koude lucht voor een warming-up onder gedreven leiding van Christel de Boer. Klokslag 02.00 uur werd gestart door enkele wandelaars en hardlopers met hun rondes over de baan. De overige deelnemers gingen, onder leiding van Steef Biesterveld en Kjeld Storm van start met de 100m. sprint. Gevolgd door speerwerpen, kogelstoten en verspringen. Tenslotte nog een run over 400m. Inmiddels was het 03.00 uur geworden, maar in feite dus 02.00 uur wintertijd!

Binnen wachtte ieder een drankje en natuurlijk de uitslagen. Ook kreeg een ieder een certificaat van deelname, ondertekend door Barbara de Loor.

De winnaars, Robert Stok voor het hoogste ingezamelde bedrag, Tim Mont voor de hoogste score bij de vijfkamp, en Dirk Smit bij de lopers/wandelaars ontvingen een prachtige taart met opdruk.

Vervolgens was het aan Janne Pijnenborg om de cheque met het ingezamelde bedrag te overhandigen aan Barbara de Loor: € 6603,- ! Inmiddels is dit bedrag nog opgelopen tot bijna € 7000,-. (Landelijk werd bijna €165.000,- ingezameld.)

Evert ten Kate

In gesprek met …

Teus van der Kolk, 57 jaar oud, een inspirerende sportman die 15 jaar geleden tijdens het schilderen van de zolder tot de ontdekking kwam dat hij als linkshandige opeens zijn rechterhand ging gebruiken.Ook tijdens het wandelen liet hij zijn linkerarm vrijwel bewegingsloos hangen. Een uitgebreid medisch onderzoek was het gevolg en aansluitend de trieste mededeling dat hij Parkinson had. Hij vertelt mij, dat het enige voordeel van het krijgen van Parkinson op jonge leeftijd is, dat het ziekteproces vaak trager verloopt. Omdat hij alles uit zijn leven wil halen wat mogelijk is, en omdat er steeds meer bewijs komt dat sporten niet alleen goed is voor gezonde mensen maar ook voor chronisch zieken, wil hij proberen zo lang mogelijk sportief actief te blijven.

Hoe pak je het hardlopen na de vakantie weer op?
In de vakantie stop ik beslist niet met hardlopen. Zoals je kunt begrijpen, gaat het bij mij gewoon door. Ik train dan alleen of met anderen in groepjes. Met het uitzoeken van onze vakantiebestemming probeer ik altijd op de hardloopmogelijkheden te letten.

Hoeveel sneller loop je in de groep?
In de groep, loop ik sneller dan alleen. Bij de training heb ik wel vaak moeite om de instructies van de trainer op te volgen. Als we in zone 2 moeten lopen, dan start ik goed maar ga ongemerkt steeds sneller lopen.

Om je training goed door te komen kies je de juiste loopschoen en welke?..
Teus loopt even naar buiten om zijn favoriete loopschoenen te halen. Ik kijk vol verbazing naar de uitvoering van deze loopschoen. Een soepel uitziende loopschoen, met tenen eraan. genaamd 'Vibram Five Fingers'. Er zit geen demping in en dit geeft het gevoel dat je op blote voeten loopt! Van deze schoenen heeft hij exemplaren in meerdere soorten voor verschillende ondergronden. Ideaal!

Waar en bij welke trainer of coach heb jij de juiste looptechniek ontwikkeld?
Vorig jaar, in 2015 dus, ben ik gestart bij de B-groep. Omdat ik graag langere afstanden loop, ben ik vrij snel daarna doorgestroomd naar de C-groep. Verschillende trainers hebben mij deskundig getraind in de C-groep. Vooral van de persoonlijke aanwijzingen van de trainers heb ik veel geleerd.

Blauwe teennagels, dit komt bij hardlopers vrij veel voor, is dat voor jou ooit een probleem geweest?
Jazeker, ooit, vijf jaar geleden zal het zijn geweest. Ik had net een paar Italiaanse schoenen gekocht, iets te klein en met spitse neuzen, een drama dat me acht blauwe teennagels opleverde. Na wat zoeken en uitproberen bleek dat ik toen nog wel op ´Five Fingers´ kon lopen. Dit beviel me na enige gewenning zo goed dat ik geen behoefte meer had om op andere hardloopschoenen te lopen.

Even over voeding.
Het is een enorme stap van teennagels naar voeding, maar toch stel ik je deze vraag, Teus. Bijvoorbeeld: Bananenbrood bezit nuttige bouwstoffen. Is dat wat voor jou? Het zijn enorme energiebommetjes….
Bananenbrood heb ik nog nooit gegeten, maar ik ga het zeker maken. De combinatie van veel sporten, goed eten en mijn medicijnen innemen is niet eenvoudig. Ik heb binnenkort een afspraak met een diëtiste om mijn voeding aan te passen aan mijn activiteiten en mijn medicatie.

Drinken tijdens het hardlopen, hoe neem je het mee?
Ik heb in verband met mijn Parkinson een flesje van soepel materiaal en met een drinkspeen. Dit flesje hangt aan mijn hand. - Teus demonstreert de werking.- Super handig in het gebruik.
In 2015 liep ik de Bosmarathon, en om deze 42 km goed door te komen, neem ik onderweg medicijnen in en dan komt dit nuttige flesje goed van pas.

Zijn er door de atletiektrainingen vrienden ontstaan?
Ja, ik train drie keer per week anderhalf uur en dat schept inderdaad een band onderling. Na de training gaan we in de kantine napraten met de trainer en de lopers.

Teus, weet jij nog een vraag die je in het interview gemist hebt?
Ja, ik wil er nog aan toevoegen dat ik zondag 18 september heb meegedaan aan de Dam tot Dam Loop in Amsterdam. Vincent van Leent had een brief aan de Gooi- en Eemlander geschreven, waarmee hij 2 startbewijzen heeft gewonnen. Alles was geregeld, waardoor ik me vooraf op een rustige plek kon voorbereiden en niet in het gedrang van het startvak onder de voet zou worden gelopen. Vincent werd helaas net voor de Damloop geveld door een griepje, waarop Michel hem heeft vervangen en toen met mij is meegelopen. Daar ben ik hem ontzettend dankbaar voor!
Tot slot wil ik nog opmerken dat ik heel veel waardering heb voor de inzet van alle trainers van A.V.Pijnenburg, Super! zoals deze mensen mij en andere lopers begeleiden tijdens

de trainingen. De kwaliteit van dit alles is prima en ook de stemming is altijd opperbest! Iedereen bedankt hiervoor!!!!!

Naschrift interviewer:
Dit bovenstaand verhaal heeft mij persoonlijk erg geraakt en geëmotioneerd. Ik heb bijzonder veel waardering voor Teus, voor hoe hij met zijn ziekte omgaat, voor zijn sterke en sympathieke persoonlijkheid. Een bijzonder aardige vent!!!!

Redactrice: Ria van Egdom

Finish Bosmarathon

Bericht van de Sylvestercross, november 2016

Na een prachtige september- en oktobermaand is het cross-seizoen toch echt gestart. Terwijl ik deze bijdrage schrijf, is het buiten vochtig en regent het regelmatig. Dat belooft weer veel voor al die atleten die zich opmaken voor onder meer onze Rabobank Sylvestercross Soest. De bossen en het parcours zien er op dit moment voortreffelijk uit! En dat is uiteraard mede te danken aan de jaarlijkse 'opschoonactie' van het parcours.

Dat onze cross er aan komt, blijkt ook uit de overvolle agenda's van het bestuur en allen die in de voorbereiding zich nuttig maken. Vrijdagavond 28 oktober zijn de Blokhoofden weer bijgepraat over de komende cross, en kunnen ze starten met de voorbereidingen en een begin maken met het benaderen van hun vrijwilligers.

Onze sponsorcommissie heeft het afgelopen half jaar veel oude en nieuwe sponsoren bereid gevonden om de 36e editie van de Sylvestercross in financiële en/of materiële zin te steunen. Ook is onze 'vrienden'maker Ad Smits zijn jaarlijkse rondgang weer gestart. Onze sponsoren en vrienden zijn donderdagavond 10 november uitgenodigd om onder het genot van een drankje en hapje alvast in de stemming te komen en te worden bijgepraat.

Voor de opvolging van bestuurslid Ad Smits heeft het bestuur versterking gekregen van Patrick Mulder en Marcel van der Kuil. Zij hebben zich de afgelopen weken bijzonder nuttig gemaakt met het 'intensiveren van de 'BusinessRun' en de 'Scholierencross'. Uiteraard gaan deze acties in overleg met betreffende bestuursleden (Joel en Thijs) en commissieleden (Hans en Wouter). De doelstelling is natuurlijk om nóg meer teams voor deze twee onderdelen binnen te halen.
Marcel van der Kuil heeft zich uiteraard ook gestort op het mogelijke nieuwe onderdeel 'Sylvester by Night'. Hiervoor is een vergunningaanvraag bij de gemeente Soest ingediend. Binnenkort zullen we ongetwijfeld horen of we met dit onderdeel kunnen doorgaan.

Nog enkele wetenswaardigheden over de komende cross:

- Deelnemers kunnen zich na afloop van hun loop laten masseren. Uiteraard vol=vol
- Alle crossen binnen het Lotto Crosscircuit hebben besloten om met een en hetzelfde tijdregistratiesysteem te werken: 'RACETIMER'.
- Ook is in overleg besloten om aan alle deelnemers de dag na de cross digitaal een 'persoonlijk sfeerverslag' te mailen.
- Het aantal voorinschrijvingen voor de diverse crossonderdelen verloopt als verwacht.
- Ook gaat dit jaar de serie clinics op de zondagochtenden weer van start. Zondag 27 november om 09.00 uur verwachten we weer circa 60 deelnemers die onder leiding van ervaren trainers zich goed willen voorbereiden op de cross.

Tenslotte al vast enkele belangrijke data voor jullie agenda:

- Vrijdag 28 oktober: overleg Blokhoofden (avond).
- Donderdag 10 november: Sponsorenavond.
- Zondag 27-11, 4-12, 11-12, 18-12: clinics in de ochtend van 09.00-11.00 uur.
- Vrijdag 16 december: Medewerkersavond.
- Vrijdag 13 januari 2017: Evaluatieavond voor alle medewerkers.

Ron Lettinga
bestuurslid PR Sylvestercross Soest

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

Van de ledenadministratie

Mensen die het lidmaatschap bij AV Pijnenburg aan het einde van dit jaar willen beëindigen, dienen op te zeggen bij de ledenadministratie vóór 1 december 2016. Anders wordt de contributie geïnd in januari of februari 2017 voor de eerste helft van 2017.

Dit geldt ook voor de ex-Fitstarters die in juni 2016 lid zijn geworden met het goedkope instaptarief. Ook voor hen geldt dat bij te late opzegging het lidmaatschap automatisch wordt verlengd voor minstens een half jaar.

Opzeggen kan via e-mail (ledenadministratie@avpijnenburg.nl) of middels een formulier of briefje.

Er is een mutatieformulier waarmee kan worden opgezegd. Dit formulier is te vinden bij het postbakje van de ledenadministratie in de Pijnenburgt.
Opzeggen alléén via de trainers kan dus niet!

Het ledental staat momenteel (30 oktober 2016) op 889 leden. 38 Leden hebben reeds gemeld dat ze het lidmaatschap per 31 december willen stoppen.

De nieuwe leden:

Naam	Datum in	Categorie
Christien van 't Land	18-aug-16	Supportend lid
José Dorrestein	29-aug-16	Power Walk
Tony van de Laar	29-aug-16	Recreant
Hugo van 't Klooster	5-sep-16	Pupil A
Marian v.d. Heide	5-sep-16	Nordic Walk
Eveliene van Wijk	5-sep-16	Recreant Junior
Zoe Pijpers	7-sep-16	Pupil A
Annemarie Kuijer	7-sep-16	Recreant
Bianca de Jong	12-sep-16	Recreant
Arthur van Assenbergh	12-sep-16	Recreant Junior
Margo van Assenbergh	12-sep-16	Recreant Junior
Lucas Karelsen	12-sep-16	Pupil A
Iris Groeneveld	12-sep-16	Recreant
Andre Boers	14-sep-16	Recreant
Lucie van der Kolk	14-sep-16	Recreant Junior
Peter Kommers	21-sep-16	Recreant
Marleen Lubberding	21-sep-16	Recreant
Simone Zweers	28-sep-16	Junior C
Mariska Schutte	5-okt-16	Recreant
Tineke Tanger	8-okt-16	Power Walk
Tiffany Macey	15-okt-16	Power Walk
Yvonne Groot	22-okt-16	Nordic Walk
Pedro Roodenburg	22-okt-16	Recreant
Mieke den Oude	22-okt-16	Combi groep
Silvia Lanphen	24-okt-16	Power Walk
Judith Sjenitzer	29-okt-16	Pupil B
Evi Faase	29-okt-16	Pupil C

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

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Categorieën en contributies

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

Benaming Categorie	Geboortejaar	Contributie 2016
Minipupillen = Pupillen D	2010/2011	€ 151,00
Pupillen C	2009	€ 162,00 *
Pupillen B	2008	€ 162,00 *
Pupillen A 1e jaar	2007	€ 162,00 *
Pupillen A 2e jaar	2006	€ 162,00 *
Junioren D 1e jaar	2005	€ 183,00 *
Junioren D 2e jaar	2004	€ 183,00 *
Junioren C	2002/2003	€ 183,00 *
Junioren B	2000/2001	€ 188,00 *
Junioren A	1998/1999	€ 188,00 *
Senioren	1983-1997	€ 207,00 *
Masters	1982 en eerder	€ 207,00 *
Recreant	n.v.t.	€ 160,00
Power Walk	n.v.t.	€ 160,00
Nordic Walk	n.v.t.	€ 160,00
Run 4 Fun	1997-2005	€ 160,00
Gezinscontributie	n.v.t.	€ 486,00
Studentenlidmaatschap		op aanvraag
Inschrijfgeld		€ 15,00
* Wedstrijdlicentie Atletiekunie inbegrepen		
Categorie-indeling is bij AV Pijnenburg geldig vanaf 1 oktober 2016 tot 31 september 2017		

Verjaardagen

De volgende leden vieren binnenkort hun verjaardag:

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

	December
1	Marianne de Graaf
1	Vera Walgers
2	Dick den Oude
2	Constance van Senten
3	Rico van Dalen
3	Annelies Dirks
3	Marian Connotte
3	Barbara van Veen
3	René Camper
3	Ivo Sjenitzer
4	Casper Untersalmberger
5	Willy Versteegh
5	Nel Steenaart
5	Karin Haar
6	Esther Uijtdehaage
7	Sam van Schaffelaar
7	Jan van de Hoef
7	Luc Lamme
7	Tim Lamme
8	Stephanie Carton
8	Danny de Groot
9	Nathasja Bushoff
9	Enno Braaksma
9	Eize Leertouwer
10	Rachel Trapman
10	Wil Drost-Kuiper
11	Marlous Phielix
11	Patrick Mulder
11	Marjan Bosboom
11	Marlies van Remortel
12	Chris Meyer
12	Wouke van 't Klooster
12	Monique Kamphorst
13	Diana van Kessel
13	Dennie van Renswouw
14	Els van Renswouw
14	Otto van Verseveld
15	Betty van Keken
16	Alice de Jong
16	Peter van de Kamp
17	Matthijs uit den Bogaard
17	Emiel Spelt
17	Rosalie Mutgeert
17	Marga Boeren
18	Hylco Zijlstra
18	Nicole Rutten
19	Claudia Verhoeff
20	Roel Wijmenga
22	Margreet van Roomen
22	Marga Bos
22	Hilda van de Heiden
22	Rien Florijn
23	Ans van Roomen
23	Pepijn de Groot
24	Emiel Nijhuis
24	Els Joosten
25	Pedro Roodenburg
25	Tineke Tanger
26	Rina van den Brul
26	Lieke de Rond
26	Victor Brandsema
26	Monique Smits
26	Caya Mets
26	Lars Pothoven
27	Arie Stolk
28	Jytte Storm
28	Oscar de Groot
29	Jeske Wiemans
29	Yaron Kooima
29	Jennifer van Doorn
29	Mandy Ninaber
30	Tim Mout
30	Timo Drijver
30	Myla Legall Melendez
30	Janine v.d. Maagdenberg
30	Lukas Meijerink
31	Sandra Stolwijk
31	Jan Blankestijn
31	Fé Legall Melendez

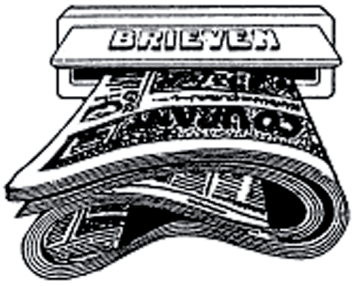
	Januari
1	Minke Woudstra
1	Isa van der Heide
1	Linda Hoebe
3	Ben Tiggelaar
4	Michaela Schneider
4	Bram Bartels
4	Elly Roorda
5	Rachman Alkan
6	Regina Hilhorst
7	Evi Faase
8	Dirk den Broeder
8	Jessie den Breejen
8	Wik Breure
8	Loirraine van Haaften
8	Margriet Heerkens
10	Chaska Bussemaker
10	Niels Kleijwegt
10	Siebren Broekema
11	Dries de Visser
11	Ans Bosman
11	Trudy Boers
11	Hennie Kops
12	Joey Daselaar
12	Cindy van der Molen
12	Mirthe Heinen
13	Jessica Bout
14	Barbara Drodskie
14	Mara Schouw
14	Dionne Eichhorn
14	Tanja Jellesma
14	Petra Bitterling
15	Willeke Veenman
16	Iris Barlo
16	Thea van Seggern
16	Mieke den Oude
17	Joke van Zal
18	Frans Witteveen
18	Anne-Mieke Schut
18	Fien Verweij
20	Berend Drenth
20	Monique Faase
20	Suzanne Storm
20	Bouke Streefland
21	Cor Groenen
22	Jolanda Jansen
22	Thea Velt
22	Hanneke Wantenaar
23	Stefan Smits
23	Eva van Ieperen
23	Chris Hulstede
23	Corry Kok
23	Chantal van Logtestijn
24	Monique van Vliet
24	Sylvia Geurts
24	Leo Stolk
24	Marit Kleijnen
25	Jeroen Verweij
26	Janneke van den Hoek
26	Gerard van der Heide
26	Ad van der Wiel
26	Ab Hooijer
27	Janne Pijnenborg
28	Henriette van der Wielen
28	Bert de Bree
28	Marianne Verwoert
28	Harry Wouters
29	Wout Koolman
29	Mike Haage
30	Caitlin Verhaar
30	Neil White
30	Magda Jansen
30	Milou van Bekkum
30	Ivonne Berenschot
31	Jeroen de Wolf

Allen hartelijk gefeliciteerd!

Trainingstijden recreanten

Looptraining		
Maandag	09.15 - 10.45 uur 19.00 - 20.30 uur	A, B A, B
Dinsdag	19.00 - 20.30 uur	A, B, C, D fitstart
Woensdag	09.15 - 10.45 uur 19.00 - 20.30 uur	A + B A, B, C
Donderdag	19.00 - 20.30 uur	D fitstart
Zaterdag	09.00 - 10.30 uur	A, B en C
Run4fun		
Maandag	19.00 - 20.30 uur	
Donderdag	19.00 - 20.30 uur	
Powerwalking		
Maandag	19.00 - 20.00 uur 19.00 - 20.30 uur	A B
Woensdag	09.15 - 10.30 uur	A + 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	
Combilopen		
Dinsdag	19.00 - 20.30 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	Richard van Egdom
Donderdag	19.00 - 21.00 uur	Richard van Egdom
Zaterdag	9.15 - 10.45 uur	Kees Suijkerbuijk

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

Pupillen van 1 oktober 2016 – 31 maart 2017 (winterseizoen)

Geboortejaar	Categorie		Trainingstijd	Trainer
2010	D pupil	Woensdag zaal*	15.00 – 16.00 uur	Henny
		Zaterdag bos/duin	9.15 – 10.30 uur	
2009	C pupil	Woensdag zaal*	15.00 – 16.00 uur	Henny
		Zaterdag bos/duin	9.15 – 10.30 uur	
2008	B pupil	Woensdag zaal*	17.30 – 18.30 uur	Sandra, Luc, Nienke
		Vrijdag bos/duin	17.00 – 18.15 uur	
2007	A-1 pupil	Dinsdag baan	17.45 – 19.00 uur	Lisa
		Vrijdag bos/duin	16.30 – 17.45 uur	
2006	A-2 pupil	Dinsdag baan	17.45 – 19.00 uur	Tim
		Vrijdag bos/duin	16.30 – 17.45 uur	

* zaal Lasenberg aan de Hellingweg 1

Trainingsoverzicht junioren winterseizoen 2016

Maandag	19:00-20:30	Jun C/D	Rene Camper, Thijs Köllman	Allround training
	19:00-20:30	Jun A/B	Gerrit Verboom	Werpen basis
	19:00-20:30	Jun A/B	Guus van der Hoeven	Sprint/Horden specialisatie
	19:00-20:30	R4F	Lucas Biesterveld	Run4FUN
Dinsdag	19:00-20:30	Jun A/B/C	Ben Kersbergen, Rene Camper	MiLa training
Woensdag	19:00-20:30	Jun A/B/C	Gerrit Verboom	Werpen specialisatie
	19:00-20:30	Jun A/B/C	Rob Land	Hoogspringen specialisatie
	19:00-20:30	Jun A/B/C	Sven Vernooij	Polshoog specialisatie
Donderdag	19:00-20:15	Jun D	Ardi Brouwer, Kjeld Storm	Meerkamp
	19:00-20:30	Jun A/B/C	Rob Land	Ver-/Hoogspringen specialisatie
	19:00-20:30	Jun A/B/C	Guus van der Hoeven	Sprint/MiLa basis
	19:00-20:30	R4F	Steef Biesterveld	Run4Fun
Zaterdag	09:15-10:30	Jun A/B/C/D	Rob Jansen, Steef Biesterveld	Looptraining
	09:15-10:30	Jun A/B/C	Rob Land	Hoogspringen specialisatie
	09:15-10:30	Jun A/B/C	Thijs Köllman, Dominique Andriesen	Werpen specialisatie
	09:15-10:30	Jun A/B/C	Guus vd Hoeven	Sprint/Horden specialisatie

(*) Specialisatie trainingen zijn op invitatie

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
Rico van Dalen	06 - 24848206
Etty Drenth	0346 - 213 536
Wim van Dorresteijn	035 - 60 20727
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
Arno Priem	035 - 6021780

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	06 - 54673789
Gé van Zal	035 - 60 11722
Marlon van Zal	035 - 60 21605
Silvia van Zomeren	035 - 60 18580
Nordic Walking	
José van Dalen	06 - 24446061
Dymen van Emst	035 - 60 17028
Joke van Hamersveld	035 - 52 61360
Kees van den Eshof	035 - 54 20408
Chris Hulstede	035 - 60 11470
Jos van Keken	035 - 60 21940
Loes Nel	035 - 60 10747
Rob Prensen	06-11733325
Caroline van der Salm	030 - 22 93075
Wil Suiker	035 - 60 25284
Jan Veen	035 - 60 17313
André van Zade	06 - 54673789
Power Walking	
Rina van den Brul	035 - 60 15602
José van Dalen	06 - 24446061
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
Combilopen	
Rina van den Brul	035 - 60 15602
José van Dalen	06 - 24446061
Joke van Hamersveld	035 - 52 61360
Anouk van Keken	035 - 60 11545
Jos van Keken	035 - 60 21940
Wedstrijd	
Richard van Egdom	033- 4552904
Ben Kersbergen	035 - 50 90770
Verticale groep zaterdagmorgen	
Kees Suijkerbuijk	06 - 83636836
Rob Jansen	06 - 51962228
Steef Biesterveld	06 - 27038050
Rob Land	06 - 54224181
Lange afstand	
Richard van Egdom	033 4552904
Kees Suijkerbuijk	06 - 83636836

Bestuur AV Pijnenburg: secretariaat@avpijnenburg.nl				
Voorzitter	Algemene Zaken	Evert ten Kate	Chalonhof 2, 3762 CS Soest	035 6029018
Secretaris	Administratie & HR	Vacature		
Penningmeester	Financiën	Margreet Teuben	Veldlust 12, 3765 ET Soest	035-7505503
Algemeen bestuurslid	Facilitair	Vacature		
Algemeen bestuurslid	Jeugd-en Wedstrijdsport	Adry de Klein	Klaarwaterweg 77, 3762 XV Soest	035 6018811
Algemeen bestuurslid	Recreantensport	Vacature		

Accommodatie

Wiekslotерweg O.Z. 10
Soest
Telefoon **035 6010434**

Ereleden Leden van verdienste	Nelleke Boissevain, Hans Moerman, Ad Smits, Jan Veen en René van Zee Alice van Beek, 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, Mirjam Kortekaas, Wim van Leek, Elly Moerman, Loes Nel, Dick den Oude, Henny Pot, Paul Romein, Ineke Schoemaker, Herman Schoemaker, Simon Schreur, Piet Valk, Trees Veen, Marianne Verwoert, Joke van Zal, Gé van Zal, Marlon van Zal en André van Zadel

Vertrouwenspersoon: vertrouwens_persoon@avpijnenburg.nl		
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: wedstrijdsecretariaat@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	Vacature			
Jurycoördinator	Vacature			

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

Contributie-inning - penningmeester: penningmeester@avpijnenburg.nl		
Margreet Teuben	Veldlust 12, 3765 ET Soest	035-7505503

Communicatiemedewerker: info@avpijnenburg.nl		
Rob Land	Krekel 11, 3766 HJ Soest	06 - 54224181

Postadres secretariaat AV-Pijnenburg: secretariaat@avpijnenburg.nl	
Secretariaat AV-Pijnenburg	Postbus 3007, 3760 DA Soest

Accommodatie AV-Pijnenburg		
Gelegen aan	Wiekslooterweg 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			
Nel Dijksma	Pr. Bernhardlaan 50, 3761AC Soest	035-6090955	neldijksma@gmail.com
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 Stretcher			
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	conrad@neoprint.nl

Webmaster	
Chris Hulstede	webmaster@avpijnenburg.nl

Commissies

Wedstrijd organisatiecommissie: vz_woc@avpijnenburg.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 atletiekcommissie: v_wac@avpijnenburg.nl		
Vacature (vz)		
John van Dongen	Sloothaak 13 Soest	06 34878369
Vincent Hofmann	Jachthuislaan 51 Soest	035 5430677
Else Lagerweij	Christinalaan 13 Soest	06 29223710
Kees Suijkerbuijk	Schoutenkampweg 161 Soest	06-83636836

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: v_jc@avpijnenburg.nl		
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: v_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

Oud papier		
Piet Valk	Gemshoorn 58 Soest	035 6013423

Commissie Baanwedstrijden (CBW)	
Junioren/ seniorenwedstrijden	baanwedstrijden@avpijnenburg.nl
Pupillen/ clubkampioenschappen	pupjunwedstrijd secretariaat@avpijnenburg.nl
Jurycoördinator Vacature	
Voorzitter Richard van Egdom	Rietkreek 7 Amersfoort, 033 4552904

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
Henny Pot	Hommel 66 Soest	035 6024228

Vrijwilligerscoördinator: vrijwilligers@avpijnenburg.nl
Elly Veen

Kantinecommissie: kantine-commissie@avpijnenburg.nl		
Leo Kortekaas (vz)	Ericaweg 11 Soest	06-51218666
Gerard Boeren	Schoutenkampweg 36 Soest	035 6021171
Gé van Zal	T. Brandsmastraat 16 Soest	035 6011722

Barhoofden		
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
Marlies van Remortel	Torenstraat 10, Soest	035 6027046
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
André van Zadel	Valeriaanstraat 47 Soest	06 - 54673789
Joke van Zal	T. Brandsmastraat 16 Soest	035 6011722

Bardiensten zaterdagen 2016 / 2017

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
nov	19	Marlies van Remortel	Nelly v.d. Waal	6018896	Nellie van de Boon	6035815
	26	Gé van Zal	Annette Steenman	6090808	Gert de Bree	6016118
dec	3	Wim van Leek	Ilse de Wolf	6023788	Marie Hornung	
	10	Wim van Dijk	Joyce Haije	06 4251073	Ruud Ambags	6013649
	17	Herman Schoemaker	Ingrid Blokzijl	6015800	Jan Schuurman	5880360
	24	Leo Kortekaas	Annet Korver	6018633	Hilda v.d. Heiden	6010139
	31	Kantine Gesloten				
2017						
jan	7	André van Zadel	Nellie van de Boon	6035815	Jos Bloem	06 38062933
	14	Ton Ruepert	Carolien Dieters	0346-354036	Tjitske v. Vroonhoven	0346-354149
	21	Joke van Zal	Marianne Verwoert	06 15616453	Margriet Heerkens	6019993
	28	Marlies van Remortel	Herma Boonstra	6020226	Fenna Valk	6016096
febr	4	Gerard Boeren	Ivonne Berenschot	06 39025505	Willy Versteegh	6013156
	11	Gé van Zal	Marijke Bax	6019128	Annemarie Bekker	06 41230895
	18	Wim van Leek	Anneke Dijkman	6022218	Jacqueline Greven	6037858
	25	Wim van Dijk	Jacqueline v.Harmelen	033 4757031	Yvonne Lip	6024209
mrt	4	Herman Schoemaker	Ben Mobach	0346-213351	Ardi Brouwer	6019674
	11	Leo Kortekaas	Hettie Oude Kempers	6029639	Els Klemann	6017814
	18	André van Zadel	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
	25	Joke van Zal	Ton v. Daatselaar	6010384	Els Hindriks	6037095

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

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

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

Sluitingsdatum inleveren kopij:

zondag 22 januari 2017

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 advertentie 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	

Altijd in de buurt.

Rabobank Amersfoort Eemland

Rabobank Amersfoort Eemland altijd in de buurt

We willen daar zijn waar onze klanten zijn. Elke kern in ons werkgebied heeft daarom een marktmanager. De marktmanagers weten wat er speelt in de omgeving en bewegen zich binnen verschillende netwerken. Zij zijn het lokale gezicht van Rabobank Amersfoort Eemland. Constant breiden zij hun netwerk uit om mensen, bedrijven en organisaties met elkaar in verbinding te brengen en te houden. Zoals bij Eetcafé Centraal in Soest.

www.rabobank.nl/amersfoorteemland

Een aandeel in elkaar

Rabobank