AV Pijnenburg Soest

TNT Post
Port betaald

Stretcher

Nummer 3
Juni 2018

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
31e jaargang No.3
Verschijnt 4x per jaar
voor circa 845 leden

Redactie
redactie@avpijnenburg.nl

redactievoorzitter:
Verna Meeuwissen

Nel Dijksma
Ria van Egdom
Ton van der Hoeven
Ria Konter

Verspreiding
Ton van der Hoeven
Evert van 't Klooster

Foto's omslag
Jaap van de Broek
Open Soester kampioenschap
Blauwe Palen
di 17 apr 2018

Druk
Neo print, soest: www.neoprint.nl

Met dank aan alle fotografen!

Van de redactie

Met veel plezier heeft de redactie de Stretcher die voor u ligt, gemaakt. Dank zij de vele leuke en interessante bijdragen kunnen we u weer een heel gevarieerd nummer aanbieden.

Nu de zomer is aangebroken, betekent het dat de dagelijkse routine wordt onderbroken. De scholen zijn vrij, mensen gaan op vakantie of vullen hun dagen anders dan gebruikelijk in. Deze zomer vindt nog een wedstrijdactiviteit plaats, te weten de derde Baancompetitie op 7 juli a.s. voor de Pupillen in Almere.

Ook bij onze club liggen de trainingen vanaf 16 juli voor een aantal weken stil. Maar niets hoeft u er van te weerhouden lekker in beweging te blijven. Vanaf 11 augustus t/m 31 augustus 2018 is de kantine weer open op woensdagochtend, woensdagavond en zaterdag-ochtend.

Met uitzondering van 22 augustus 2018, want dan organiseert AVP de inmiddels traditionele Gildeloop. Opgave bij de WOC. Een ieder is van harte uitgenodigd daaraan deel te nemen. Als dat niet lukt, blijft er altijd nog de mogelijkheid als vrijwilliger alle activiteiten rond de Gildefeesten bij te wonen.

We nodigen u uit om ons weer te voorzien van interessante informatie die u wilt delen met uw medelopers voor het volgende nummer. Kopij zien we graag tegemoet voor 27 oktober.

De redactie wenst u een mooie zomer.

Namens de redactie,
Nel Dijksma

4	Openingstijden kantine in de vakantie
4	Sponsor AV Pijnenburg via SponsorDeals
5	Van de voorzitter
5	50 Euro Clubdag
5	Koop via Sponsordeals en steun Pijnenburg
5	Veel trainers zijn al lang actief voor AV Pijnenburg
6	WHEW100-Wuppertal (Duitsland) oftewel 'even een honderdje pakken'"
6	Deadline 27 oktober2018
7	Lentewandeling rond Stameren / Hoog Moersbergen
8	Bewegen is beter dan medicijnen!
9	Boekbespreking Zuurstofwinst
11	Sportdag basisscholen Soest en Soesterberg
13	400 leerlingen genoten van een sportdag bij AV Pijnenburg
15	De Eemmeerloop 2018, wat was het warm!
16	Bevrijdingsvuurestafette
17	Pupillen beginnen goed aan baancompetitie
18	Succesvolle eerste editie van de Soester Avondwedstrijd
19	Video analyse bij de C-groepen
20	Met 28 marathonlopers naar Rotterdam!
22	Activiteitenkalender AVP
23	A-Games 2018: een groot succes!
24	Van de ledenadministratie, nieuwe leden, verjaardagen, contributie etc.
26	Trainingstijden recreanten
27	Trainingstijden pupillen
28	Trainsters en trainers
28	Contactpagina's AV Pijnenburg - Bestuur - accommodatie - ereleden - leden van verdienste
29	Vertrouwenspersoon - praktische zaken
30	Commissies
31	Bardiensten - zaterdagen 2018
31	De Stretcher - deadline - advertentietarieven
32	Open Soester kampioenschap Blauwe Palen

Openingstijden kantine in de vakantieperiode

Zoals jaarlijks het geval is gelden er in de vakantieperiode aangepaste openingstijden van de kantine.
De kantine is gesloten van maandag 16 juli t/m vrijdag 10 augustus.

In de periode van 11 augustus t/m 31 augustus is de kantine alleen open op woensdagochtend, woensdagavond en zaterdagochtend. Echter op woensdagavond 22 augustus is de kantine ook gesloten. U kunt die avond dan meedoen aan de Gildeloop of de deelnemers daaraan aanmoedigen.

Vanaf zaterdag 1 september bent u op de gebruikelijke tijden weer welkom in de kantine.

De kantinecommissie

Sponsor AV Pijnenburg via SponsorDeals

AV Pijnenburg is per 1 april jl. een overeenkomst aangegaan met SponsorDeals een internetplatform waar (sport)verenigingen voor extra inkomsten kunnen zorgen.

Hoe werkt het?
Ruim 70% van de Nederlandse bevolking koopt regelmatig iets via een webshop op het internet. Veel van deze webshops maken reclame (op internet) omdat zij natuurlijk ook een regelmatige stroom van klanten willen hebben. Het mooie van adverteren op het internet is dat je heel goed kunt meten hoe die klant op jouw webshop is gekomen. En heel veel webshops willen graag betalen voor kopende klanten.
In dit gat is SponsorDeals gesprongen. Iedere vereniging die aan SponsorDeals deelneemt krijgt een eigen unieke sponsorpagina. Voor AV Pijnenburg is die te vinden op www.sponsordeals.nu/av-pijnenburg.

Op deze pagina vind je meer dan 350 webshops. Klik je nu op een van deze webshops dan kom je uiteraard op die shop uit en kun je net als normaal je online aankopen doen. Het mooie is nu dat AVP voor iedere aankoop beloont wordt met een bepaalde commissie. Eigenlijk is dit gratis geld dus. Normaal gesproken zou je misschien via google naar die webshop gesurft zijn en dan hadden zij dat geld gekregen. Niet meer doen dus!

Privacy
Het bedrijf achter SponsorDeals kan op geen enkele wijze achterhalen wat jij via de AVP Sponsorpagina bij een webshop koopt. Het enige dat zij zien is dat er bijvoorbeeld een e-book bij Bol.com is aangeschaft en dat de commissie voor die opdracht toekomt aan AV Pijnenburg. Je hoeft dus absoluut niet bang voor je privacy te zijn.

Commissie
Hoe groot de commissie is, is lastig aan te geven. Op de sponsorpagina van AVP kun je achter iedere webshop zien wat de totale commissie is. Maar liefst 80% van deze commissie wordt aan de deelnemende vereniging uitgekeerd. De rest is voor SponsorDeals.

Dus surf voortaan naar: http://www.sponsordeals.nu/av-pijnenburg of klik op de button op de website van AV Pijnenburg.

Rob Land

Van de voorzitter

Voor jullie ligt weer een nieuwe Stretcher. We hebben de oude Stretcher nog een keer helemaal tegen de privacyregels aangehouden. En voor zover die regels ons duidelijk zijn zou deze Stretcher helemaal AVG proof moeten zijn.

Als bestuur zijn we de afgelopen periode naast lopende zaken vooral bezig geweest met de bezetting van vrijwilligersposities. Soms vallen er plekken vrij die ingevuld moeten worden. En soms gaat het gewoon te goed met de nieuwe aanwas.
Dan moeten we een rem zetten op de pupillengroep, omdat we te weinig trainers hebben.

Probeer vooral allemaal je steentje aan de vereniging bij te dragen, zodat we lekker met z'n allen kunnen sporten.

Want ook dat hebben we de afgelopen periode weer gedaan. Met een bevrijdingsvuurloop, een heel gezellige blauwe palenloop, een veel te warme Eemmeerloop hebben we ons weer laten zien. We lopen wat kilometers af met z'n allen.

En op het moment dat jullie dit lezen hebben we de A-Games weer achter de rug. 17 juni liepen A-pupillen vanuit het hele land op onze baan hun eerste nationale wedstrijd.

Er gebeurt van alles bij Pijnenburg. Een mooie vereniging om te mogen besturen.

Adry de Klein

50 Euro Clubdag - zondag 28 oktober 2018

Het bestuur van de 50 EURO CLUB AV Pijnenburg heeft onlangs de datum voor de alweer vijftiende Clubdag vastgesteld: zondag 28 oktober 2018. Noteer deze dag alvast in uw agenda. Alle informatie over de 50 Euro Clubdag staat in de volgende Stretcher.

Wij wensen onze leden en alle AV Pijnenburgers een mooie, fijne en veilige zomervakantie.
Namens het bestuur van 50 EURO CLUB AV Pijnenburg,
Martha Blauw, Loes Nel, Frans Jansen, Leo Kortekaas en Dymen van Emst (voorzitter)

Voor meer informatie over de 50 Euro Club en/of lid worden: dymenvanemst@casema.nl

Veel trainers zijn al lang actief voor AV Pijnenburg

Zonder de trainers zou AV Pijnenburg voor een groot deel stil liggen.
Hun enthousiasme en inzet om, bij mooi én bij slecht weer, de diverse groepen een paar keer per week te trainen en te begeleiden zijn fantastisch. Daarom een welgemeend
DANK JULLIE WEL, TRAINERS!

Er zijn trainers die al een lange tijd als zodanig actief zijn. Ik weet dat Ben Kersbergen en Co Limburg al meer dan 25 jaar training bij AV Pijnenburg geven. Geweldig!

Ik realiseer mij echter dat ik bij het noemen van specifieke namen veel trainers vergeet die ook al lang zeer hun best doen.

Daarom nogmaals voor jullie allemaal hartelijk bedankt en hopelijk gaan jullie als trainers nog lang door bij/voor AV Pijnenburg.

Edgar Cukier

WHEW100-Wuppertal (Duitsland) oftewel 'even een honderdje pakken'

Honderd kilometer achter elkaar hardlopen is voor weinigen weggelegd. Maar voor onze Bart Eigenhuis is het slechts een "tussenstation" voor het ultieme doel: de Spartalon tussen Athene en Sparta (Griekenland, 256 km). Om hieraan gegarandeerd mee te mogen doen, moet je de honderd kilometer binnen de acht uur gelopen hebben. Voor gewoon aanmelden is de limiet tien uur.

Dus moest er een honderd kilometer op de wedstrijdkalender van Bart komen. Het werd de WHEW100 van Wuppertal op zaterdag 5 mei. Als oud 100 km loper (Winschoten 1976/1977) wilde ik als coach dit spektakel wel weer eens meemaken. Dus ging ik samen met mijn vrouw Henny een dag eerder naar Duitsland voor een dagje gezellig shoppen en wandelen in de natuur.

De start en finish waren in Wuppertal. De kenners weten dat deze plaats midden in het industriegebied (Ruhrgebiet) ligt. Echter het parcours ging dwars door het natuurgebied Bergisches Land heen (een klein Sauerland). Grotendeel over oude spoorbanen die plaats hadden gemaakt voor fiets- en wandelroutes.

Een redelijk vlak parcours met een forse klim tussen de 63 en 81 km., waar 200 meter geklommen moest worden. Maar bijna alles in bosrijke omgeving, hetgeen wel welkom was, want in de tweede helft steeg de temperatuur behoorlijk.

Om 07.00 uur was de start. Bart had in de voorbereiding al wat samengelopen met de Altis-atleet Mark van Hoorn (dus niet alleen op de marathon een samenwerking, maar ook op de 100 km). De eerste 25 km liepen zij gezamenlijk op en al meteen bij de top vijf van het circa 150 deelnemers tellende deelnemersveld.

De eerste controlepost was op 26 km. te Velbert. Bart passeerde dit punt in 2.02.19 uur. Daarna ging het gemakkelijk (bergafwaarts) richting Essen. Het 50 km. punt was aan de oevers van de Baldeneysee, waar ondergetekende zelf ergens in de vorige eeuw een marathon had gelopen in 2.53 uur. De 50 km. liep Bart in 4.02.27 uur. Dus nog aardig op het schema voor de limiet voor Griekenland.

Echter, de temperatuur en het parcours gingen omhoog en het 8 uur schema werd opgegeven. De 73 km. werd bereikt in 6.14.15 uur, wat goed was voor een vierde plaats. Op de laatste 27 km. Was het behoorlijk afzien, dus op karakter gelopen. Maar uiteindelijk werd de finish in Wuppertal binnen de 9 uur gehaald. 8.58.25 uur was genoeg voor een eervolle 5e plaats, en natuurlijk eerste in de klasse M50.

Eerste werd de Duitser Henning Vengels in 7.56.06 uur. De Libanees Youssef Wehbi werd tweede in 8.32.54 uur en derde Mark van Hoorn in 8.36.36 uur. Tussen Mark en Bart finishte Dmitrii Parilov in 8.52.23 uur.
Maar ook het clubrecord van Cor Koster werd ruimschoots verbeterd.

Vermeld mag ook worden het uitstekende coachwerk /begeleiding (op de fiets) van Gerwin van de Veen.

Coach Richard.

Uitnodiging!

Sluitingsdatum inleveren kopij:
zaterdag 27 oktober 2018

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

- Vooruitblikken op activiteiten
- Verslagen van de diverse jeugd/pupillenkampen
- 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

Lentewandeling rond Stameren / Hoog Moersbergen

Zaterdag 21 april werd de jaarlijkse lentewandeling van de powerwalk A groep gelopen. Dit jaar gingen we in groten getale richting Doorn voor een mooie lentewandeling rond het Zwerfsteneneiland en daarna omhoog naar Hoog Moersbergen. Het weer was geweldig en de route zeer mooi en afwisselend met vele uitdagingen

We liepen vanaf het restaurant "Onder de Pannen" op circa 48 meter boven NAP naar het Zwerfsteneneiland. De wandeling ernaartoe verliep via een trap van 237 treden omlaag.
Daar beneden ligt een diepe plas: de Zanderij. Hier hebben de Nederlandse Spoorwegen in de 19de en 20ste eeuw zand gewonnen. Bij deze graafwerkzaamheden kwamen honderden stenen naar boven. Deze stenen zijn ongeveer 150.000 jaar geleden door het landijs vanuit Scandinavië naar Nederland gevoerd. In 1999 zijn 700 zwerfstenen verwerkt in een Aardkundig Monument op het Zwerfsteneneiland in het midden van de plas. Dit lezen we allemaal bij dit monument.

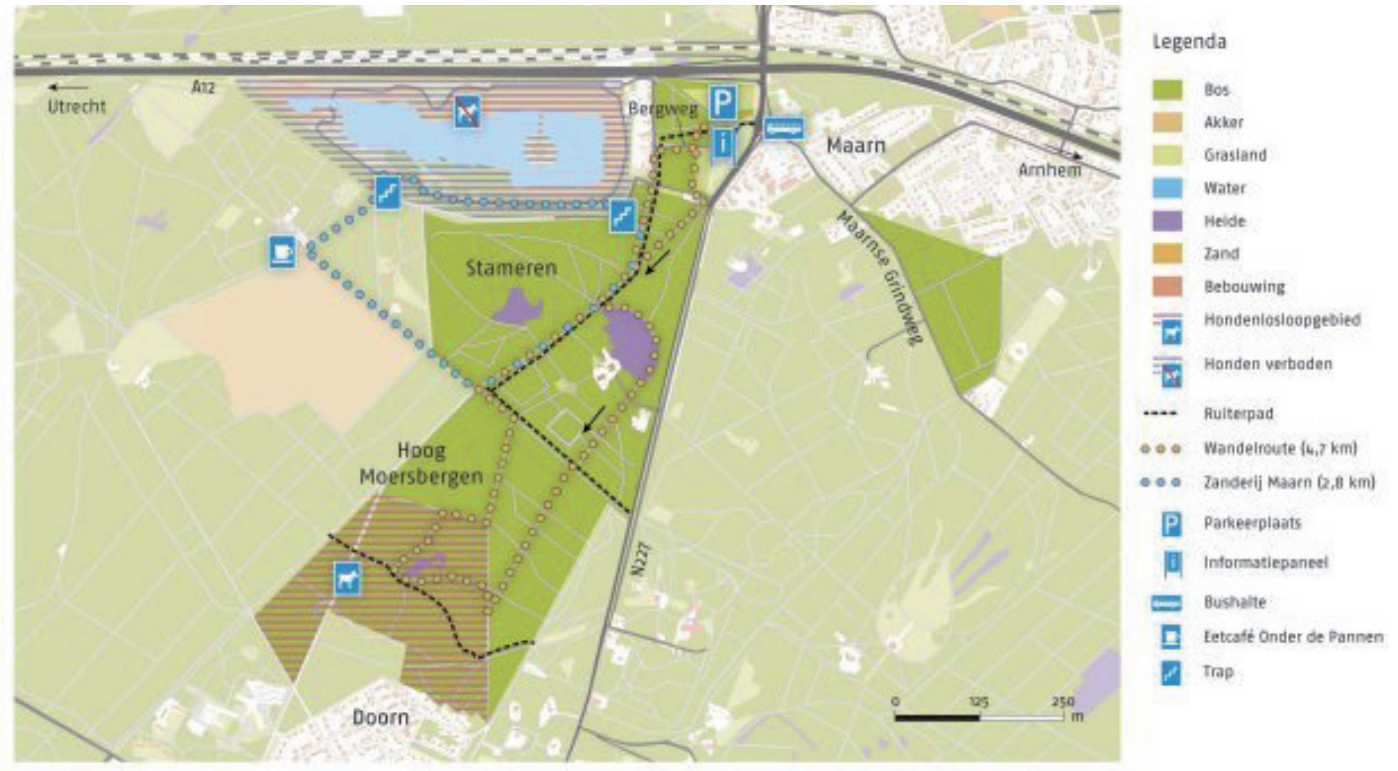
Dit gebied bestaat uit een gevarieerd bos met verwilderde rododendrons. Op de diverse kleine heideveldjes zijn soorten gevonden die op de rode lijst staan zoals stekelbrem, kruipbrem, klein warkruid en dwergviltkruid.

In dit bos kunnen verschillende soorten vogels waargenomen worden, zoals de groene specht, de ransuil, de raaf en de geelgors. Ook reptielen zoals de hazelworm en de levendbarende hagedis laten zich af en toe zien. Verder zijn bijzondere zoogdieren zoals boommarter, das, dwergvleermuis en laatvlieger in het gebied aangetroffen. Maar helaas liet geen van deze dieren zich

Na de koffiestop met uitzicht op het eiland gingen we in diverse delen vals plat weer omhoog naar één van de hoogste toppen van de Utrechtse Heuvelrug, Stameren.

zien aan de grote groep wandelaars, die sociaal zeer goed bezig waren☺.

Meer lentewandeling op de volgende pagina...



Het eindpunt was bij het restaurant waar we ook gestart waren. Daar waren ondertussen ook onze revalidanten gearriveerd en met een nog grotere groep hebben we genoten van een heerlijk lunchbuffet. Onze jarige job, Jade, werd door de opgehangen slingers en ballonnen extra in het zonnetje gezet.

Lieve lopers, bedankt voor jullie enthousiasme en we hopen nog lang van diverse wandelingen met jullie te mogen genieten!!

PWA trainers Sacha en Marga

Bewegen is beter dan medicijnen!

Al sinds 2006 breekt psychiater en hardloper Bram Bakker een lans voor de gunstige effecten van bewegen op onze gezondheid. Zie o.a. zijn boeken 'De halve van Egmond: liever een marathon dan een burnout' en 'Runningtherapie'.

Bewegen is een belangrijke pijler van een gezonde levensstijl, waardoor hardlopers minder last hebben van stress en doorgaans beter slapen. Volgens hem is hardlopen een beter middel dan medicijnen; niet alleen om psychische klachten te verhelpen, maar vooral om ze te voorkomen! Daarom zouden huisartsen meer "beweeg-recepten" moeten uitschrijven dan de gebruikelijke slaap- en kalmeringsmiddelen die meer bijwerkingen hebben en op de lange termijn niet werken.

Veel psychische aandoeningen ontstaan niet zozeer door een hoge belasting, als wel door een slecht herstel. Door intensief te bewegen leer je om te gaan met de balans tussen actie en herstel, die een belangrijke rol speelt in de dagelijkse cyclus van werken – rusten – slapen. Verstoring van deze cyclus leidt tot psychische klachten en slaapstoornissen en op den duur tot psychische aandoeningen, zoals burnout.

Door tijdens en vooral na het lopen goed naar je lichaam te luisteren (o.a., via ademhaling en hartslag), krijg je een goed gevoel over je herstel. Bovendien wordt je herstelpotentie nog eens versterkt door de sociale interacties (al dan niet tijdens het lopen) en door de beleving van de natuur, die je hoofd leegmaakt, problemen relativeert en piekeren vermindert.

Tony Gaillard

Boekbespreking Zuurstofwinst

Door Patrick McKeown en Marion Meesters
Uitgeverij Lucht (2017)
Korte samenvatting door Tony Gaillard

Dit boek is geschreven door Meesters op basis van een wetenschappelijk onderbouwd boek, Oxygen Advantage, geschreven door McKeown, die naam heeft gemaakt als ademhalingdeskundige. De methode is gebaseerd op de leer van de Rus Buteyko. Marion Meesters is Chi-running instructeur en bekend geworden met het boek 'De kracht van Chi-running'. Hoewel het boek 'Zuurstofwinst' duidelijk en heel leesbaar is geschreven is, blijft de materie toch vrij ingewikkeld. Vandaar deze korte samenvatting voor hardlopers.

Belang van een goede ademhaling
Het boek behandelt hoe we door onze ademhaling te verbeteren niet alleen gezonder en fitter worden, maar ook beter presteren en beter slapen. Volgens de auteurs zijn we door de grote veranderingen in onze leefomgeving vergeten hoe we het beste kunnen ademen. Het ademproces is aangetast door chronische stress, te veel zitten, ongezonde voeding, te hoge kamertemperatuur en te weinig beweging. Daardoor zijn we steeds meer (twee à drie keer zoveel) lucht gaan inademen, terwijl we steeds minder nodig hebben omdat we steeds minder bewegen. Dit overademen leidt tot vernauwing van luchtwegen en bloedvaten, en kan zelfs schade toebrengen aan spieren, weefsels en organen. Als je veel zuurstof inademt, wordt er te veel koolzuur uitgeademd. Dat lijkt een goede zaak omdat koolzuur doorgaans als een afvalstof gezien wordt. Maar wat minder bekend is: koolzuur speelt een belangrijke rol bij het overdragen van zuurstof aan spieren en organen. Als het koolzuurniveau te laag wordt, ga je meer hijgen. Dat werkt averechts omdat het gehalte nog lager wordt. Deze zogenaamde zuurstofparadox is ook de oorzaak van hyperventilatie. Buiten adem raken kan dus gezien worden als het voorportaal van hyperventilatie.

Hoe werkt het?
Het unieke van ademhaling is dat de longen de enige organen zijn die we zelf kunnen besturen. We kunnen sneller of dieper ademen, maar ook kiezen of we door de mond of door de neus ademhalen en of we met de borst of met de buik ademen.
Dit is mogelijk omdat de spieren van borst en buik worden bestuurd door het centrale zenuwstelsel (CZS), waarmee we willekeurige bewegingen kunnen maken. Maar tegelijkertijd wordt onze ademhaling ook gecontroleerd door het autonome zenuwstelsel (AZS). Dit zorgt ervoor dat we gewoon blijven doorademen wanneer we geen aandacht besteden aan onze ademhaling.

Door het overademen is het regelsysteem (in de hersenstam) gewend geraakt aan een laag koolzuurgehalte in het bloed, zodat een correcte hoeveelheid wordt waargenomen als een te hoog niveau, waardoor we geneigd zijn meer in te ademen dan nodig is. Dat gebeurt niet alleen bij fysieke inspanning, maar ook bij normale activiteiten hebben we de neiging te overademen. Als dat 's nachts gebeurt, hebben we 's morgens een droge mondholte en het gevoel niet goed uitgerust te zijn. Als we meer zuurstof inademen dan nodig is, komen er bovendien vrije radicalen vrij, die cellen beschadigen en leiden tot spiervermoeidheid en overtraining.

Overademen kan je verminderen door te leren minder lucht in te ademen en door de tolerantie voor koolzuur te verhogen. Hoewel de onderliggende processen vrij complex zijn, is de aanpak om overademen te verminderen (ogenschijnlijk?) vrij eenvoudig. Hoe je dit moet aanpakken wordt uitgebreid in het boek beschreven. De aanpak is op de volgende twee principes gebaseerd.

Door de neus of door de mond?
Door je mond ademhalen is eigenlijk heel vreemd, omdat alle zoogdieren door hun neus ademen. Behalve de mens halen alleen honden door hun mond adem. Misschien hebben ze dat van hun baasje overgenomen. Volgens de auteurs heeft neusademhaling wel dertig voordelen ten opzichte van de mondademhaling. Het belangrijkste is dat in de grote neusholte de ingeademde lucht in een optimale toestand gebracht wordt alvorens het naar de longen gaat; denk aan temperatuur, vochtigheid en steriliteit. Door de neus ademen biedt ook meer weerstand waardoor de longen beter werken en er 10 tot 20 % minder lucht nodig is. Doordat de verwerking langzamer is, blijft de balans tussen zuurstof en koolzuur optimaal. Als we ons gaan inspannen wordt eerder zuurstof gemobiliseerd, terwijl koolzuur wat later beschikbaar komt. Vandaar dat we bij een snelle start eerder buiten adem raken.

Borst- of buikademhaling?
Het nemen van grote teugen is vooral bij fysieke inspanning gebaseerd op de misvatting dat meer lucht inademen beter is voor je functioneren. Echter, doorgaans is de concentratie van ons bloed al 95 tot 99%, zodat meer lucht inademen geen zin heeft. Om minder te gaan ademhalen moeten we beginnen om met het middenrif te ademen en niet met onze borstkas. Bij buikademhaling stroomt er meer lucht naar de onderste lobben van de longen, terwijl bij snelle, oppervlakkige borstademhaling de onderste lobben niet gebruikt worden. Een rustige buikademhaling verbetert de kwaliteit van het bloed en de afgifte van zuurstof aan de spieren en vermindert gevoelens van spanning en angst. Door de mond ademhalen doen we vooral als we

schrikken, maar ook onder stress en angst. Hierdoor schakelen mensen vrijwel automatisch over op een oppervlakkige en snelle mondademhaling, hetgeen kan leiden tot allerlei psychosomatische klachten, vermoeidheid en negatieve emoties.
Door mensen te trainen met het middenrif te ademen, komen ze tot rust, waardoor ze beter in staat zijn te herstellen en hun hoofd leeg te maken. Vandaar dat het verbeteren van de ademhaling vaak onderdeel is van hardlooptrainingen, maar ook bij relaxatie, zoals yoga, Tai-chi, en Mindfulness.
Om een idee te geven van het soort oefeningen, zal ik er één kort beschrijven.
Echter, als je ze zelf wilt gaan doen, raad ik iedereen aan om eerst het boek te lezen.

Body Oxygen Level Test (BOLT)
Met deze test kan je op eenvoudige wijze meten hoe hoog je koolzuurtolerantie is. Je begint met rustig te ademen door je neus. Na een uitademing knijp je je neus dicht, terwijl je ook je mond dicht houdt. Je meet het aantal seconden totdat je een sterke behoefte voelt om weer in te ademen. Hoe langer je dit volhoudt hoe lager de hoeveelheid zuurstof die je in rust nodig hebt. In het boek wordt uitgebreid ingegaan hoe je je score kunt verbeteren.

Zelf kwam ik na een paar keren oefenen uit op 20 sec, een middelmatige score. Daar is dus nog verbetering mogelijk.
Door het lezen van het boek ben ik meer op mijn eigen ademhaling gaan letten (en soms op die van anderen). Ik kwam er al snel achter dat ik veel meer mijn mond open had dan ik mij bewust was; opvallend voor iemand die geneigd is zo min mogelijk zijn mond open te doen. Tijdens normale dagelijkse activiteiten controleer ik steeds of hij wel dicht is. Tijdens het hardlopen, zelfs bij een rustige duurloop, lukt me dat maar nauwelijks. Komt vooral omdat ik met dit koude weer voortdurend aan het snotteren ben.

Om de oefeningen zelf uit te voeren, raad ik iedereen aan het boek zelf te lezen. In het boek wordt niet alleen beschreven hoe je oefeningen moet doen, maar ook voor wie ze geschikt zijn en waarvoor ze dienen. Dat kan anders zijn voor hardlopers dan voor mensen die last hebben van stress, hoogteziekte of astma.

- Ga voor meer informatie naar www.OxygenAdvantage.nl.
- Oxygen Advantage is te bestellen bij Bol.com voor € 11 (ebook) en voor € 18 als Paperback.
- Zuurstofwinst is te bestellen bij UitgeverijLucht.nl voor € 20.

Tony Gaillard

Sportdag basisscholen Soest en Soesterberg

Donderdag 17 mei werd er wederom de Algemene Vaardigheidsdag georganiseerd voor de basisscholen Soest en Soesterberg. De temperaturen waren opperbest te noemen en er werd onderling fanatiek gestreden om een plek in de finale te behalen.

Foto 1
1e prijs + wisselbeker behaalde finale-plek Basisschool 2e van der Huchtschool groep 8

Foto 2
2e prijs behaalde finale plek Basisschool De Achtbaan groep 8

Foto 3
3e prijs behaalde finale plek Basisschool Sint Carolusschool groep 8

Foto 4
4e prijs behaalde finale plek Basisschool De Driesprong groep 8

Foto 5
1e prijs!!

Tekst en foto's: Ria van Egdom

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

RM TotaalOnderhoud
Montage &
Renovatie

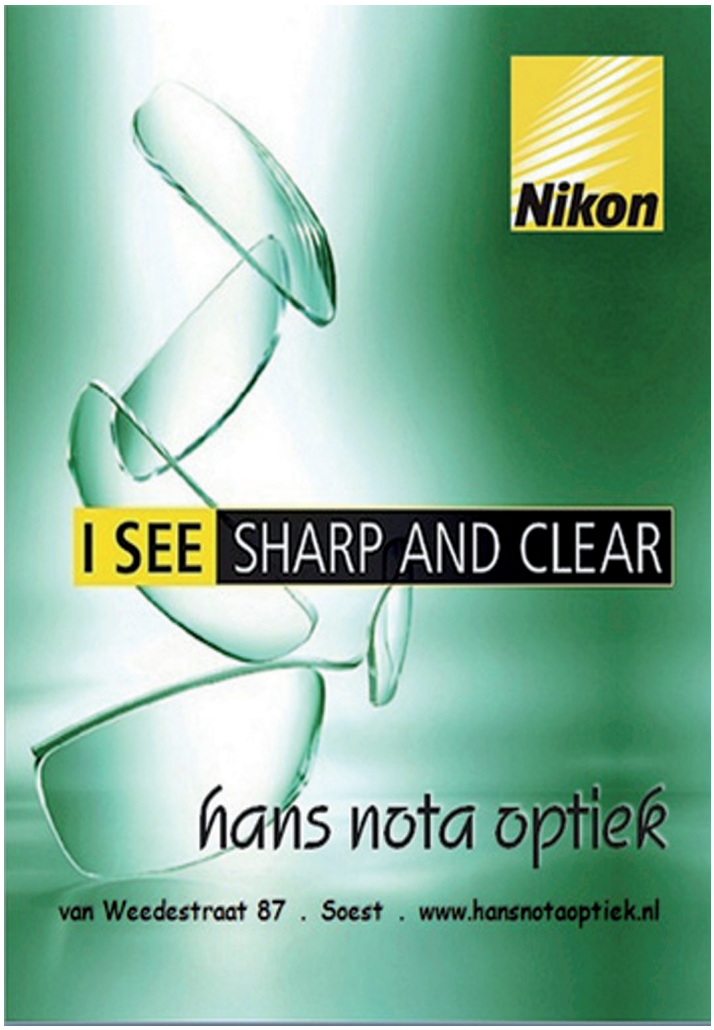
Van een GROTE renovatie tot een
kleine reparatie

RMTotaalOnderhoud staat garant voor kwaliteit en service!

Vraag om een vrijblijvend advies!

Ronald Marsman
06 23 46 44 42

info@rmtotaalonderhoud.nl
www.rmtotaalonderhoud.nl



Tijdens de Vaardigheidsdag voor groep 8 leerlingen uit Soest en Soesterberg genoten 400 leerlingen van een sportdag bij AV Pijnenburg

Donderdag 17 mei hadden 400 leerlingen van groep 8 de jaarlijkse vaardigheidsdag op de atletiekbaan bij AV Pijnenburg.
De vaardigheidsdag is een speciale sportdag waarbij alle Soester en Soesterbergse scholen met groep 8 leerlingen komen sporten bij AV Pijnenburg.

Wiebke den Broeder maakte de leerlingen tijdens de warming up enthousiast om daarna aan de onderdelen springen, lopen en werpen te beginnen.
Dit jaar waren er studenten van een sportklas van het ROC Midden Nederland om te helpen bij de verschillende onderdelen. Dit deden ze uitstekend, ze enthousiasmeerden de leerlingen om tot het uiterste te gaan.

Ook dit jaar waren er prijzen te behalen.

De drie snelste meisjes op de 1000 m:
- 1) Merle van de Montessorischool Soest
- 2) Emily van de 1ste van der Huchtschool
- 3) Jasmijn van de Postiljon

De drie snelste jongens op de 1000 m:
- 1) Tim van de Insingerschool
- 2) Dani van de 2e van der Huchtschool
- 3) Thijs van de Insingerschool

Verspringkampioen: de Insingerschool

De sportdag werd afgesloten met een spetterende 4 x 80 m pendelestafette.
Twee jongens en twee meisjes van elke school gingen de strijd aan om wie het snelst het stokje kon overbrengen.

Uitslag van de estafette:
Eerste plaats voor de 2e van der Huchtschool;
Tweede plaats voor de Achtbaan;
Derde plaats voor de Carolusschool;
Vierde plaats voor de Driesprong.

Henny Pot

INTERSPORT®
VAN DAM

KOM LANGS OP ONZE RUIME RUNNING AFDELING!

- grote collectie
  - schoenen
  - kleding
  - accessoires
- deskundig advies
- fit for feet 3D voetscan
- video analyse
- teamkleding
- eventshirts

Openingstijden:
ma. 13.00 - 18.00 uur
di. 10.00 - 18.00 uur
woe. 10.00 - 18.00 uur
do 10.00 - 18.00 uur
vrij. 10.00 - 20.00 uur
zat. 09.00 - 18.00 uur

Intersport Van Dam, Birkstraat 103, 3768 HD, Soest. t.: 035-6030004

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

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

De Eemmeerloop 2018, wat was het warm!

Op zaterdag 26 mei deed een aantal teams (gemengd en een duo herenteam) vanuit de C groepen van AV Pijnenburg mee aan de Eemmeerloop. De totale afstand van 50 km rond het Eemmeer kan in estafettevorm door teams van vijf of twee lopers worden afgelegd, of door de kanjers zelfs solo. Vrijwel alle lopers/teams zorgen voor één of meer begeleidende fietsers.

Er waren veel deelnemers uit de regio, gezellig druk dus rondom de startplaats. En het was fantastisch weer, maar voor hardlopen is 28 à 30 graden toch wel erg warm! Weinig tot geen schaduwplekken onderweg en mede daardoor een ongehinderd brandende zon. De wedstrijdorganisatie had voor alle zekerheid vijftien waterposten op de afstand van 50 km ingericht.
Om 11 uur stonden de betreffende lopers van de deelnemende teams aan de start in het centrum van Bunschoten-Spakenburg. Iedereen had er zin in.

De eerste etappe, langs het Eemmeer/Nijkerkernauw en het oude stoomgemaal richting de brug bij Nijkerk, ging goed bij alle teams. Wel erg druk op het smalle fietspad bovenaan de dijk met al die lopers en begeleidende fietsers.

Bij de tweede etappe, over de brug en langs het Nijkerkernauw/Eemmeer richting de windmolens ging het helaas flink mis bij een aantal teams (gelukkig niet bij de AVP teams). Enkele lopers zijn door de hitte onwel geworden en moesten met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht worden. Op een gegeven moment is door de wedstrijdorganisatie, min of meer in opdracht van de hulpdiensten, besloten om de wedstrijd stop te zetten.

Inmiddels waren lopers al bezig met de derde en vierde etappe. En tja, wat moet je doen als je ergens midden in de polder bent en het bericht krijgt dat de wedstrijd stopgezet is. Een aantal lopers besloot daarom op eigen risico, wel met een begeleidende fietser met voldoende water, door te gaan. Zo ook Peter de Groot en Mark Gruijters die allebei 25 km

gelopen (en ook nog 25 km gefietst) hebben en in een keurige tijd de finish in Bunschoten weer heelhuids hebben gehaald.

Na afloop smaakten de koele drankjes op een van de terrassen in Bunschoten erg goed. (Sterke) verhalen konden toen alsnog uitgewisseld worden.

De wedstrijdorganisatie moet maar goed evalueren hoe om te gaan met zulke situaties. Want nu was er geen duidelijkheid. Een wedstrijd stopzetten, maar lopers die dat willen op eigen risico toch door laten gaan, dat kan niet de bedoeling zijn.

Erg jammer dat het dit jaar zo gelopen is! Voor de wedstrijdorganisatie die veel tijd besteed heeft aan het mogelijk maken van deze mooie en leuke loop. En voor alle lopers omdat het heel anders gegaan is dan van tevoren gedacht. Nou ja, volgend jaar hopelijk weer beter!

Foto's: de eerste en de tweede etappe van één van de AVP teams (Pijnenburg C PLUS PLUS).

Edgar Cukier, 29 mei 2018

Bevrijdingsvuurestafette

Ren je wel eens midden in de nacht, in een heerlijke koelte, in het donker, onder de sterrenhemel? Totdat de zon opkomt en er mist op de weilanden verschijnt? Met een overvliegende uil en overal kwetterende vogels? Én met een brandende fakkel in je hand? Ik wel, in de nacht van 4 op 5 mei, tijdens de bevrijdingsvuurestafette, en ik heb ervan genoten! Het rennen is natuurlijk belangrijk, maar daarnaast zijn er andere dingen die de estafette bijzonder maken.

De estafette is van begin tot eind namelijk ook nog eens heel gezellig. Met twintig renners, vier fietsers, twee EHBO'ers, André en de buschauffeur gingen we op pad met de bus naar Wageningen. Alsof we op schoolreis gingen: een beetje zenuwachtig, kletsen en lachen.

In Wageningen volgden de inschrijving, plassen in de dixie's bij het licht van mobieltjes, de groepsfoto en een lange rij van drieduizend sporters uit heel Nederland. Iedereen wachtte op het bevrijdingsvuur. Toen we onze fakkel hadden aangestoken, begon het rennen. Weet je dat rennen met een brandende fakkel best lastig is? Rennen met een goede arminzet, met fakkel én die ook nog brandend houden, is onmogelijk. Maar gelukkig zijn er renners die moeiteloos lopen zonder goede arminzet. En we hadden ook nog lucifers en lampolie om de fakkel opnieuw te ontsteken, voor als dat nodig was.

Aan alles is gedacht bij de estafette. Ladingen broodjes en fruit zijn ingeslagen om ons de nacht door te helpen. En reken maar dat je honger krijgt midden in de nacht na kleine of grote stukken rennen. Bij aankomst in Soest wachtte ons dan ook een riant ontbijt. Daarna volgde een bezoek aan woonzorgcentrum Honsbergen. Daar werden we ontvangen alsof we de marathon achter onze rug hebben. Iedereen was trots op ons!

Het eindpunt was Museum Oud Soest. En daar ging onze fakkel over naar de burgemeester die het bevrijdingsvuur aanstak. Wij hebben onze taak volbracht. De dag van 5 mei kunnen we doorstrepen in onze agenda, want een nacht niet slapen hakt er toch wel in. Maar het was het helemaal waard.

Voor iedereen die twijfelt of hij ook mee kan om het bevrijdingsvuur op te halen, zijn er de geruststellende woorden van organisator André: 'Je kunt rennen zo ver als je wil, zo vaak als je wil en als je je hand opsteekt, stopt de bus en stap je weer in. Ook rennen we in een rustig tempo dat iedereen kan bijhouden.' Dat is allemaal ook echt zo. En voor de snelle jongens en meisjes: die 'mochten' een stukje los tijdens de pauze van de buschauffeur, dus ook zij konden hun energie kwijt. En ben je bang dat je een nacht zonder slaap niet overleeft; sommige Pijnenburgers slapen gewoon in de bus!

Dus als je ook eens wil rennen onder de sterren en de fakkel wil dragen, zet 4 en 5 mei 2019 in je agenda!
Aanmelden kan nu al bij André van Zadel.

Janet Schutte

Pupillen beginnen goed aan baancompetitie tijdens thuiswedstrijd

Op 21 april begonnen de pupillen van AV Pijnenburg aan de reeks competitiewedstrijden van het zomerseizoen. De eerste wedstrijd was voor onze pupillen een thuiswedstrijd, op onze eigen atletiekbaan.

Onze pupillen streden met de pupillen van Almere ’81, BAV, AV Tempo en JAV Athloi om de bovenste plekken, maar misschien wel belangrijker: de strijd om je eigen persoonlijke records te verbeteren.

Dankzij een goede organisatie, de juryleden en alle andere vrijwilligers, werd de wedstrijd in goede banen geleid en konden de atleten proberen het beste uit zichzelf te halen.

Uiteindelijk gingen voor AV Pijnenburg de D-pupillen Benthe van Veen en Eneas Verbakel met de winst in hun categorie aan de haal. Tweede plaatsen waren er voor Laura Duits en Florijn van der Vliet. Derde plaatsen voor Jitte Ydema, Palle Cranenbroek, Iris Rietvelt, Sterre Groosman en Mirthe Petra.

Ook in het verenigingsklassement scoorde AV Pijnenburg zeer goed. De jongens A1, jongens C en jongens D werden eerste. In juni en juli hebben de pupillen nog twee wedstrijden, waarna vervolgens de beste atleten en ploegen zich plaatsen voor de regionale finale in september.

Jasper Smits

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

Succesvolle eerste editie van de Soester Avondwedstrijd

Na twee goede jaren met het Loopgala (herinnert u zich het wereldrecord van vorig jaar nog?) en de Techmeetings voor de technische onderdelen, is op vrijdag 25 mei de eerste editie van de Soester Avondwedstrijd georganiseerd.

Er werd een vol programma aangeboden met zowel loop- als technische onderdelen over de gehele avond voor zowel junioren, senioren als masters. Organisatorisch een zwaardere klus, want regel maar eens al die juryleden en vrijwilligers, en zorg ervoor dat alle onderdelen goed verlopen, terwijl ze gelijktijdig zijn.

De wedstrijd verliep, ondanks wat problemen met de ET in het begin, prima, en met 273 inschrijvingen werd ook de verwachte deelname overtroffen. Een aantal regionale topatleten deed onze wedstrijd aan. Dus werd er zowel bij speer- als discuswerpen over de 50 meter geworpen, ruim 16 meter kogel gestoten en 1,90 meter hoog gesprongen.

Ook de Pijnenburg atleten presteerden goed in dit sterk bezette veld, wat meerdere persoonlijke records opleverde. De avond werd afgesloten met winst voor AVP-atleet Marnix Langeveld op de 5000 meter. Alle uitslagen zijn te vinden op atletiek.nu.

De organisatie kijkt terug op een geslaagde eerste editie en is zeker van plan dit concept de komende jaren door te zetten.

Jasper Smits

Video analyse bij de C-groepen

Als trainer met een licentie van de Atletiekunie moet je regelmatig je kennis en vaardigheden op peil houden. Gelukkig worden er voldoende bijscholingen aangeboden. In februari van dit jaar deden Arno en ik mee aan een bijscholing met de pakkende titel: "Het analyseren van looppatronen met behulp van video en het geven van passende adviezen."

Ik had in het verleden al eens wat geprobeerd met een telefoon of een compactcamera en zowel Arno als ik waren geïnteresseerd in hoe we met technische hulpmiddelen onze lopers weer wat nieuws zouden kunnen aanbieden. Het werd een heel interessante dag in een knus pand midden in het centrum van IJsselstein.

Naast theorie was er ook ruimte voor een praktijkdeel, waarin de cursisten werden gefilmd en waar we vervolgens zelf commentaar op mochten leveren. Arno en ik maakten na afloop direct plannen om het ook in Soest te gaan proberen.

Bij de bijscholing kregen we tips over de organisatie zodat je lopers individueel in beeld kunt nemen, hoe je lopers van voor, achter en opzij kunt filmen en dat je er op moet rekenen dat lopers voor de camera wat extra hun best doen. Bij de analyse is het verstandig om niet op alles te gelijk te willen letten, kies een paar zaken uit waarop je accent legt.

We gebruiken video-opnames en het beoordelen daarvan om lopers te helpen beter te lopen, dat wil zeggen een optimalere loophouding en -beweging. Het resultaat daar weer van is meer efficiëntie, dat wil zeggen dat lopers langer en of harder kunnen lopen met dezelfde inspanning en dat hardlopen minder belastend is, dus minder tot blessures zal leiden. Video-opnames helpen daarbij op drie manieren.

Allereerst kan de trainer in alle rust en met meer oog voor detail een oordeel vormen over de loper. Maar door de opnames ook aan de lopers te laten zien, leren ze van het kijken naar zichzelf èn van het kijken naar andere lopers.

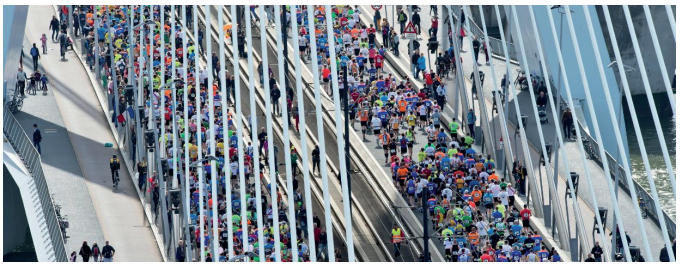
Met al die informatie op zak gingen we aan de slag bij de C-groep. Het was even een puzzel van agenda's, trainingsschema's en weersomstandigheden om de juiste dagen voor de opnamen en de presentaties te prikken, maar begin juni konden we het resultaat laten zien. Voor deze keer maakten we alleen gebruik van opnamen van de zijkant. De accenten lagen op de landing (hak of midvoet en positie t.o.v. het lichaamszwaartepunt), positie van het zwaaibeen, heffing van de hak en de armbeweging. Dit alles legden we uit aan de hand van een paar voorbeelden.

Op twee avonden keken we een klein uurtje met z'n allen naar slow motion opnamen van elkaar. Al snel kwamen er uit de groep opmerkingen over het lopen van zichzelf en anderen. We maakten gebruik van Kinovea, een mooi en handig programma om beelden in verschillende snelheden af te spelen of stil te zetten en bovendien kunnen er ook hulplijnen of stopwatches worden toegevoegd.

Voor de lopers en voor ons waren het leerzame avonden, niet alleen over de aandachtspunten voor onze lopers, maar ook over organisatie en de camera's en software. Diverse andere groepen hebben al belangstelling getoond, misschien moeten meer trainers eens zo'n bijscholing gaan volgen.

Richard Voorintholt

Met 28 marathonlopers naar Rotterdam!

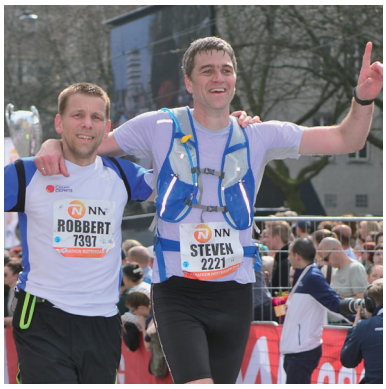


De 37 overgebleven lopers van de AV Altis/AV Pijnenburg marathontraining kozen massaal voor "Rotterdam". Chris en 8 anderen liepen elders hun 42195 meter. Of nog iets méér. Hoe is het gegaan op 8 april? Heeft de gewijzigde trainingsaanpak gewerkt? Wie is het gelukt de "man-met-de-hamer" achter zich te houden? Een verslag van hun avontuur.

De start was dit jaar verplaatst naar de voet van de fraaie Erasmusbrug, een heel fotogenieke locatie. De weersvooruitzichten met veel zon en zomerse temperaturen vereisten een aanpassing van de strategie en dat is niet voor iedereen even gemakkelijk, zo bleek. De enorme drukte was Lee Towers natuurlijk ook opgevallen en nadat zijn "You"ll Never Walk Alone" verstomd was klonk het traditionele kanonschot. Het loopfeest kon beginnen! Spannend!

Onze 12 lopers

Afgezien van Selina van der Vliet en Bart Eigenhuis (en 16 Altis-lopers en niet-leden van genoemde recreantentraining) startten 11 leden van AV Pijnenburg in Rotterdam en één in Limburg:



Marathondebutant Steven Sjenitzer is een sportieve alleskunner. In Rotterdam liep hij samen met trainingsmaatje Robbert van Altis waarbij ze elkaar er doorheen sleepten en beiden in een prachtige tijd van 4:11 over de finish kwamen. Verrassend weinig verval, geweldig gedaan. Project méér dan geslaagd Steven!

Marieke Miedema, onze Powergirl! Een vlak parcours ligt haar goed. Voor de 2e keer aan de start in Rotterdam. Helaas werd ze deze keer gehinderd door blaren. Het warme weer zal hier oorzaak van zijn. Van het één komt het ander en zo werd het een andere marathon dan voorzien. Uitstappen blijkt echter een brug te ver. Doorzetter! Klasse Marieke!

Marathondebutant Mark Gruijters stond superfit aan de start, liep tot 28 km moeiteloos 5:20 min/km waarna de kramp toesloeg. Warm! Tóch wist hij weer op tempo te komen en rond 4:00 uur te finishen. De ambities liggen hoger, dat komt volgende keer vast goed. Prima gedaan Mark. Geen man-met-de-hamer kan jou stoppen.

Peter de Groot had het plan om samen met Mark, vlak op 5:20 te lopen en rond de 3:45 te finishen. Een struikeling in de laatste 8 km maakte een tempoaanpassing noodzakelijk. Ondanks dat is zijn streeftijd bijna gehaald.

Met een geweldige tijd van 3:48 is Peter zelfs 48e in zijn categorie. Weinig verval over de 42km. Op de vraag "Hoe zwaar vond je de marathon?" antwoordde hij "behalve de laatste 8 km een bekroning van de gezamenlijke training". Prachtig verwoord Peter!

Ook Aart Steendijk maakte zijn marathondebuut in Rotterdam. Hij had vooraf de nodige twijfels maar wilde het ervaren. Aart liet zich echter niet gek maken, wist welk tempo hij aan moest houden en stond fit en zelfverzekerd aan de start in Rotterdam. De marathon en de omstandigheden vergden echter veel. Desondanks was hij niet te stoppen. Je mag trots zijn Aart, een marathon finishen is niet voor iedereen weggelegd. Maar jij kunt het!

Jan Hoenderdaal maakte zijn debuut in de marathon van Berlijn, in 2013. In een prachtige tijd onder de 4 uur. Voor zijn

2e marathon moest in het trainingstraject een andere koers gevolgd worden. Maar hij blijkt een goede doorzetter. Jan kwam in Rotterdam binnen op 4:53 en wist het verval prima te beperken.

De trainingen gingen Michael Voet goed af en hij stond vastberaden aan de start voor zijn 2e marathon. Met een schema net onder de 4 uur kwam Michael na 3:58 over de finish met slechts 34 seconden verval in het 2e deel! Perfecte verdeling van je krachten! "Erg zwaar maar pas vanaf 30 km" meldde hij na afloop. Géén man-met-de-hamer gezien. Kanjer!

Robbert Stolk: "Voor het tweede jaar achterheen heb ik DE marathon mogen lopen. Omdat mijn hart nogal Rotterdams klopt is deze marathon voor mij de leukste. Het was wederom een waanzinnige ervaring. En mijn tijd van 2017 met 8 minuten verbeterd tot 4:10. Niet alleen van de run zelf heb ik genoten maar ook van de trainingen op zondagmorgen. Hopelijk tot de voorbereidingen van 2019!".

Chris Israël heeft niet zoveel met verharde wegen. Veel liever zoekt hij de onverharde paden op, bij voorkeur met de nodige hoogtemeters. Hij liep dan ook de Koning van Spanje trail in Limburg. Na 44 km en 1177 hoogtemeters over de finish in een tijd van 5:14 met weinig verval. Gelukkig maar dat Chris houdt van warmere weersomstandigheden, het kwik steeg die dag tot 27 graden!

Voor Tony Gaillard, die zijn 7e marathon liep, was het een teleurstelling dat het net zo warm was als vorig jaar. Daar kan hij slecht tegen omdat hij vrijwel niet zweet. Om problemen te voorkomen paste hij zijn tempo aan. Na 4:43 bereikte hij de finish, wat hem de 10de plaats in zijn leeftijdscategorie (M70) opleverde. Schitterend gedaan, chapeau!

Vincent van Leent: "Het werd voor mij een gedenkwaardige editie. Vanwege familieomstandigheden werd de marathon plots ondergeschikt. Uiteindelijk toch gestart maar "anders dan anders". Het aanpassen van je strategie vind ik - ook na 30 marathons - nog altijd een dingetje. Kortom, in plaats van een gelijkmatig tempo wachtte terugval. De marathon is meedogenloos… Toch dik tevreden met 3:14. En volgend jaar een nieuwe ronde".

Arno Priem: "Mijn 9e keer in Rotterdam. Gelukkig kan ik wat warmere omstandigheden goed aan. Het lukte om vlak te lopen met weinig verval. Na 3:41 zeer tevreden over de finish!

Erg leuk dat Arno Brons voor alle lopers een persoonlijke aanmoediging had gemaakt welke op grote videoschermen getoond werden. Ik kreeg ook een aanmoediging van de maandag A groep. Superleuk! Alle meegereisde supporters en partners bedankt voor jullie steun!".

De resultaten van de marathons

De weersomstandigheden in Rotterdam en Limburg hadden een duidelijk effect op de resultaten. Een aantal lopers gaf aan het erg zwaar gehad te hebben. Onze drie debutanten liepen desondanks hun marathon uit. Twee lopers verbeterden hun PR en vier lopers liepen de marathon uit met een verval van minder dan 5%.

Een vergelijking met de resultaten van vorig jaar blijkt ingewikkeld. Beschouwen we alle 37 lopers, dan is het aantal lopers met een PR, een negatieve split, een verval van kleiner dan 5% of een combinatie hiervan naar verhouding afgenomen. In 2017 kwam dat uit op 41% en dit jaar komt dat uit op 30%. Echter, het aantal lopers met een verval van meer dan 15% lag in 2017 ook op 40% maar is dit jaar gehalveerd naar 18% (6 uit 37). Een belangrijk winstpunt.

De evaluatie en feedback van het marathontraject bevestigde de brede waardering. Het was leuk om gezamenlijk de lange duurlopen te doen, velen konden zich verbeteren en er ontstaat een echte band tussen de lopers. Het loopplezier staat uiteraard voorop. En doordat er dit jaar minder lopers geconfronteerd zijn met een groot verval hebben we daaraan kunnen bijdragen. Gedreven als we zijn proberen we ons een volgende keer opnieuw te verbeteren. Samen met Altis zijn er ideeën genoeg!

Wat dat betreft tot in december, we kunnen bijna niet wachten!

Arno Priem en Vincent van Leent

Activiteitenkalender AVP

Categorie		Activiteit	Plaats/Tijd	Info/contactpersoon
	MAART			
	JULI			
Pupillen	7-jul	3e Baancompetitie	Almere '81	Henny Pot
	AUGUSTUS			
Open inschrijving	22-aug	Gildeloop	Soest - Gildeterrein	WOC
	SEPTEMBER			
Junioren/masters	7-sep	2e Soester Baancircuit	AV Pijnenburg	Jasper Smits
Pupillen	15-sep	Finale baancompetitie	Hellas Utrecht	Henny Pot
Recreanten + masters	22-sep	Clubkampioenschappen baan	AV Pijnenburg	WOC - Michiel Kuper
Pupillen + junioren	22-sep	Clubkampioenschappen baan	AV Pijnenburg	Jasper Smits
	OKTOBER			
Junioren	5-6-7okt	Juniorenkamp	AV Pijnenburg	Stefan Smits
Open inschrijving	14-okt	19e Bosmarathon	AV Pijnenburg	André van Zadel
	DECEMBER			
	31-dec	Sylvestercross	AV Pijnenburg	

A-Games 2018: een groot succes!

Op zondag 17 juni organiseerde AVP voor de zesde keer de Nationale A-Games op onze mooie accommodatie aan de Wieksloot.

De voorbereidingen die ruim een half jaar eerder begonnen zouden nu waarheid worden. Startnummers printen, deelnemerslijsten draaien, de atletiekbaan helemaal klaar maken, sponsoring regelen, drukwerk bestellen en natuurlijk atleten uitnodigen.

Uiteindelijk kwam (zoals gewoonlijk) alles op zijn pootjes terecht en was de organisatie om 10:45 uur helemaal klaar voor het eerste startschot. De atleten druppelden binnen en het was al heel snel een gezellige en sportieve dag.

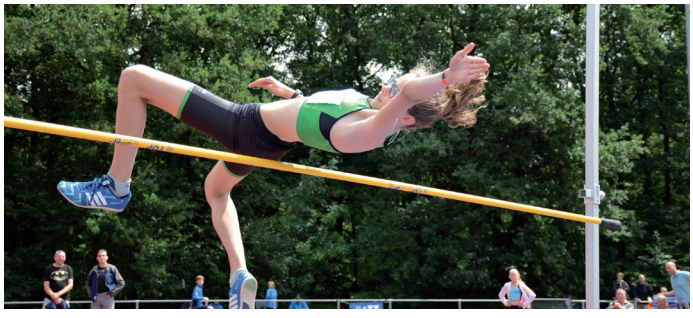
In totaal hebben zich 252 atleten van 70 verschillende verenigingen ingeschreven. We zagen kids uit oa Eindhoven, Groningen, Maastricht, Amsterdam, Rotterdam, Leiden en natuurlijk Soest. De Nationale A-Games zijn 'HOT' en zelfs zo hot dat we een televisieploeg 'over de vloer' hadden die een mooie reportage hebben gemaakt.

Ook de weergoden waren ons gunstig gezind, een enkel wolkje en een goede temperatuur zorgden voor top-prestaties. Er sneuvelden diverse persoonlijke records en wedstrijdrecords! Kortom een goede dag om op terug te kijken. De foto's en uitslagen staan op de website: www.a-games.nl

Met HEEL VEEL dank aan alle (ruim 40!) vrijwilligers die deze dag mogelijk hebben gemaakt.

Rob Land

Florijn van der Vliet, brons gewonnen op de 1.000 meter in 3:31,24



Van de ledenadministratie

De Fitstarters die in april zijn begonnen, kunnen na de Fitstart-periode tegen een gereduceerd tarief lid worden van AV Pijnenburg voor de rest van dit jaar (als ze nog geen AVP-lid zijn) Later voor 2019 betalen ze het gewone contributiebedrag, tenzij het lidmaatschap wordt opgezegd vóór 1 december 2018.

Er bestaan enkele regels voor de verspreiding van ons clubblad de Stretcher:
In principe heeft ieder lid recht op een exemplaar. Echter, per huisadres wordt maar één exemplaar verstrekt. Via de afvinklijst wordt bijgehouden wie de Stretcher meenemen vanuit de kantine.

Voor degenen die het blad niet meenemen wordt het blad nagezonden. Echter, als de Stretcher een aantal malen niet vanuit de kantine wordt meegenomen, dan wordt de Stretcher niet meer nagezonden tenzij er een goede reden is. Verondersteld wordt dat het lid dan geen interesse heeft in ons schitterende clubblad.

Bij de pupillen wordt de Stretcher uitgereikt door de trainers/trainsters. Verder is het voor ieder lid mogelijk om de Stretcher digitaal te verkrijgen. Het voordeel is minder drukkosten voor AV Pijnenburg, en digitaal is het blad in kleur, wat fraaier is. Aanmelden hiervoor kan ook via de ledenadministratie.
De leden die dat de Stretcher digitaal willen ontvangen, krijgen via e-mail een link naar de Stretcher die ze dan zelf kunnen downloaden.

Sinds de laatste Stretcher zijn tien mensen lid geworden. Daarmee is het aantal actieve leden gekomen op 837.
Dit is dus exclusief de leden die per 30 juni 2018 hebben opgezegd, en ook exclusief de Fitstarters.

De volgende personen zijn sinds 25 maart lid geworden van onze vereniging:

Naam	Datum in	Categorie
Bo Menning	03-apr-18	Master
Renzo Schouw	04-apr-18	Mini Pupil
Sem van Loo	05-apr-18	Pupil B
Jola Duits	08-apr-18	Supportend lid
Tanja Jellesma	14-apr-18	Recreant
Daniël van Veldhuizen	30-apr-18	Mini Pupil
Han Tanis	23-mei-18	Recreant
Sebastian Sigrist	02-jun-18	Recreant Junior
Moniek Terlouw	11-jun-18	Combi groep
Karin van Hoorn	11-jun-18	Power Walk

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

Contributies en categorie-indeling AV Pijnenburg voor 2018

Benaming Categorie	Geboortejaar	Contributie 2018	
Minipupillen = Pupillen D	2010/2011	€ 154,00	
Pupillen C	2009	€ 165,00	*
Pupillen B	2008	€ 165,00	*
Pupillen A 1e jaar	2007	€ 165,00	*
Pupillen A 2e jaar	2006	€ 165,00	*
Junioren D 1e jaar	2005	€ 186,00	*
Junioren D 2e jaar	2004	€ 186,00	*
Junioren C	2002/2003	€ 186,00	*
Junioren B	2000/2001	€ 191,00	*
Junioren A	1998/1999	€ 191,00	*
Senioren	1983-1997	€ 211,00	*
Masters	1982 en eerder	€ 211,00	*
Recreant	n.v.t.	€ 163,00	
Power Walk	n.v.t.	€ 163,00	
Nordic Walk	n.v.t.	€ 163,00	
Combi lopen	n.v.t.	€ 163,00	
Run 4 Fun	1997-2005	€ 163,00	
Gezinscontributie	n.v.t.	€ 496,00	
Studentenlidmaatschap		op aanvraag	
Inschrijfgeld		€ 15,00	
* Wedstrijdlicentie Atletiekunie inbegrepen			
Categorie-indeling is bij AV Pijnenburg geldig vanaf 1 oktober 2017			
tot 31 september 2018			

Verjaardagen

De volgende leden vieren binnenkort hun verjaardag:

Juli

2 Peter Tebbens
3 Karin van Hoorn
3 Rita van der Steeg
3 Sacha Hilhorst
3 Hans de Jong
4 Jos Jonker
5 Lucas Biesterveld
5 Robert van Ravenhorst
7 Brigitte van der Lugt
7 Irene van Drenth
7 Dilara Oktay
7 Annemieke Spoor
7 Ria Hol
8 Rob van den Breul
9 Freek Arnoldus
9 Hans de Wolff
9 Caroline van der Salm
10 Philip Parlevliet
10 Wim van Leek
11 Petri Krijnen
11 Olof van den Broek
12 Etty Drenth
13 Gert van Dijk
13 Johan Simon
13 Ruud de Jong
14 Ton van Daatselaar
15 René Braaksma
15 Steven Biesterveld
15 Anja Hilhorst
15 Thea Rademaker
15 Jeroen Verboom
15 Stef Ploeg
15 Kaj Untersalmberger
16 Hidde van der Woud
16 Elise Hamberg
16 Suzan den Oude
17 Nancy Vringer
18 Annelie Lankreijer
18 Rob van Beek
19 Saskia Vloemans
19 Riekje van Tricht
19 Karel Boom
20 Anneke Holdijk
20 Olof Köllmann
20 Christine Boon
20 Johan Renes
21 Annet Huntink
21 Julitta Boschman
21 Ties Kok
21 Geert Eggers
22 Sjaak de Koning
23 Geert-Jan Jellema
23 Hans Faddegon
24 Julian Dorresteijn
24 Mirjam Kortekaas
24 Ton Ruepert
26 Mette van der Veen
26 Niëlle Saly
26 Luka Faase
26 Moyra Tissingh
27 Nuriya Mets
28 Rik Barlo
29 Doortje van der Heide
29 Martha Wantenaar
29 Corine Derksen
31 Riet van Doorn
31 Aisha Schoonderwoerd

Augustus

1 Gerard Drost
1 Ingeborg van Dijke
1 Diny Ruizendaal
2 Bram Blokzijl
2 Bernadette Lammers
3 Anne van Blokland
3 Lisette Minkels
3 Ben Mobach
3 Roland Commandeur
4 Madelon Rademaker
4 Coby van den Breemer
4 Anna Strang van Hees
4 Hettie Vrolijk
5 Simone Mulder
5 Rob Cozijnsen
5 Marianne Jansen
6 Lucie van der Kolk
6 Lidy van Herwaarden
7 Martin Stolk
7 Patrik Kleinegris
7 André van Zadel
8 José van Dalen
8 Lucas van den Breemer
8 Marieke Wilmink
8 Virginie Felix
8 Marian v.d. Heide
9 Monique Kommers
9 Bianca van Hofslot
9 Han Tanis
10 Marieke Geerligs
10 Raúl van Londen
11 Joyce van Zuiden
11 Paul Romein
12 Mariska Tolboom
12 Rick Scherrenburg
13 Florian Jellesma
14 Arno Brons
15 Mieke Janmaat
15 Marion Vuijk
16 René Hilhorst
16 Iva Wijnberger
17 Engeline Quik
17 Merle van Logtestijn
17 Mark Gruijters
18 Jo Otten
18 Els Meeuwisse
18 Joke Menne
19 Stefan Mets
20 Inge Dorresteijn
21 Famke Fonken
22 José Voet
23 Marcel Zijlstra
24 Pieter Hoek
25 Ton van der Hoeven
25 Corry Helmer
25 Mylene Hazenbosch
26 Julian Dierdorp
26 Jacqueline Drop
26 Jurjen Elzinga
27 Ilona Klarenbeek
28 Carolien Dieters
28 Lisa Biesterveld
28 Kim Westbroek
29 Maarten Haegens
29 Gerard Boeren
29 Trudy van den Deijssel
29 Michaëla Steinmaier
29 Nelke Klaassen
29 Ilana Akkerman
29 Annemiek Higler
30 Julio Römer
30 Ron Zoeteman
30 Arno Priem
30 Evelyn Bosman
30 Yvonne van Leijenhorst
31 Marjan Boerman
31 Mike Lubbersen

September

1 Rob Kleinegris
1 Ria Schalkx
2 Marieke Tschur
2 Wim van Dijk
2 Wim van de Veen
3 Truus van Drie
4 Thijs Köllmann
4 Janine Faase
5 Moniek Terlouw
5 Hans Steenaart
5 Edwin Naron
7 Noor Pillen
7 Jan Hoenderdaal
7 Marga Legierse
8 Hans van de Beek
9 Janet Stapelbroek
9 Michael Voet
10 Harry van Berkel
10 Erwin Walgers
11 Nelly van Nieuwenhuizen
11 Arvid Erich
11 Marianne uit den Bogaard
11 Robin Abrahamse
12 Tjeerd Taekema
12 Adry de Klein
12 Monique van der Horst
13 Ardi Brouwer
13 Renee van Asch
14 Emmanuelle Michielse
14 Vincent van Leent
14 Pieter Vinks
14 Xavi van der Vliet
14 Rob Goudriaan
14 Ingrid Blokzijl
15 Sjaak Vreugdenhil
16 Dirma Horden
16 Rien Koert
16 Bernie Mets
16 Dennis Pureveen
16 Ruud Ambags
16 Norah van Kippersluis
17 Ria Fleurkens
17 Rob Middeldorp
17 Tijmen Scheer
18 Christine van Donselaar
18 Jacqueline van Harmelen
18 Bart Eigenhuis
19 Annemieke Vermeer
19 Simone Zweers
20 Tiffany Macey
20 Tabithia Meulenberg
20 Chris de Jong
21 Wim Hilhorst
21 Marijn Uijland
22 Wendy Spijker
22 Nine Barend
22 Tanja Bracco Gartner
23 Annemarie Kerkhoven
23 Gerda Cuperus
24 Arie van der Waal
24 Tygo Pureveen
24 Hilde Hilhorst
24 Ilonka Knura

>

Vervolg verjaardagen september

24	Anouk van Keken
25	Timo Kieft
25	Quinten Bousché
26	Klaas van 't Klooster
27	Dymen van Emst
28	Loes Paul-Visser
28	Irma Brandsma
29	Elly van Veen-Kuyer
30	Wim van Dorresteijn
30	Frank van Geffen
30	Ad Smits
30	Niels Kieft
30	Fred van den Breul
30	Lilian Steendijk
30	Marcel van der Woude

Oktober

1	Anneke van der Meer
3	Renske Versteeg
3	Evert ten Kate
3	Peter Kommers
4	Tim Niezink
4	Henny Pot
4	Hilly de Boer
5	Joke van Hamersveld
5	Ella Antonides
5	Wendy Bos
5	Nel Koster
6	Judith Slabbekoorn
6	Oscar Olsson
7	Hanneke Schuurs
7	Charlotte Legall Melendez
9	Hugo van 't Klooster
10	Hugo de Vries
10	Herman Schoemaker
10	Jasper van Logtenstein
11	Arthur Wopereis
12	Dirk Smit
12	Selina van der Vliet
13	Ad van den Brul
13	Gert van Tricht
14	Erica van Schaik
14	Riquard van der Vliet
15	Zwanyke de Ruijter
15	Tim Suijkerbuijk
15	Marie-Louise Eijspaart
16	Karen Niekerk
16	Jeanine Witte
17	Annet Verhoeven
18	Gerda Nouwen
19	Susanne van Willigen
19	Jantje Manden
21	René Lodder
22	Tomas Hochstenbach
22	Ineke Schoemaker
22	Judith Sjenitzer
23	Susanne van Boxtel
23	Kees de Zeeuw
23	Ada Fullinck
24	Gerard Hengeveld
25	Tiny Mathijssen
25	Anneke Dijkman
25	Margreet Teuben
26	Bep Goudriaan
27	Maarten Almekinders
27	Liesbeth de Zeeuw
27	Marieke van den Dool
27	Stef Rasch
27	Marlon van Zal
27	Luca van Haren
28	Danny Schouten
28	Frits Keij
28	Ingrid van Doorn
29	Alberta Fonken
29	Rinske den Heijer
30	Marion van Doorm
30	Bo Menning
30	Jos Otten
30	Ans de Groot
31	Mirjam van Hamersveld
31	Luc van Wessel
31	Noah Steinmaier
31	Edgar Cukier

Allen alvast 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	09.15 - 10.45 uur	Kees Suijkerbuijk

Trainingstijden pupillen van 1 april t/m 30 september 2018

Geboortejaar	Categorie	Dag	Trainingstijd	Trainer
2010/2011	C/D pupillen	Woensdag baan	15.00 - 16.15 uur	Henny
		Zaterdag baan	09.15 - 10.30 uur	Henny
2009	B pupillen	Woensdag baan	17.00 - 18.15 uur	Luc en Sandra
		Vrijdag baan	17.30 - 18.45 uur	Luc en Sandra
2008	A-1 pupillen	Dinsdag baan	17.45 - 19.00 uur	Tim
		Vrijdag baan	16.30 - 17.45 uur	Tim
2007	A-2 pupillen	Maandag baan	17.45 - 19.00 uur	Lisa en Rachel
		Vrijdag baan	16.30 - 17.45 uur	Lisa en Rachel

Trainingstijden Junioren en Run4fun zijn te vinden op de website:

avpijnenburg.nl > Jeugd

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

Trainsters en trainers

Loopgroepen - vaste- en inval trainers	
Rian Biesterveld	035 - 60 17239
Herma Boonstra	035 - 60 20226
Trudy van den Brink	035 - 62 80992
Arno Brons	06 - 10488430
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
René Hilhorst	035 - 60 25474
Chris Hulstede	035 - 60 11470
Frans Jansen	035 - 60 23609
Jos van Keken	035 - 60 21940
Patrik Kleinegris	035 - 60 13260
Jos Kleverlaan	035 - 60 30554
Co Limburg	035 - 60 21271
Marieke Nijhuis	06 - 33305400
Arno Priem	035 - 6021780
Yvonne Sebel	035 - 60 37373
Erna Tiggelman	035 - 60 23271
Piet Valk	035 - 60 13423
Annet Verhoeven	035 - 60 11411
Frans Verweij	035 - 60 19946
Richard Voorintholt	06 - 12251951

Rijnvis Cranenbroek	06 - 28268557
Jeroen de Wolf	06 - 14104194
André van Zadel	06 - 54673789
Marlon van Zal	035 - 60 21605
Nordic Walking - vaste- en inval trainers	
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	06 - 54673789
Power Walking - vaste- en inval trainers	
Rina van den Brul	035 - 60 15602
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 - vaste- en inval trainers	
Rina van den Brul	035 - 60 15602
Joke van Hamersveld	035 - 52 61360
Anouk van Keken	035 - 60 11545
Jos van Keken	035 - 60 21940
Piet Valk	035 - 6013423
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
Run4Fun	
Steef Biesterveld	035 - 60 17239

Bestuur AV Pijnenburg: secretariaat@avpijnenburg.nl				
Voorzitter (ad interim)	Algemene Zaken	Adry de Klein	Voorzitter@avpijnenburg.nl	035-6018811
Secretaris	Administratie & HR	Vacature		
Penningmeester	Financiën	Margreet Teuben	Penningmeester@avpijnenburg.nl	035-7505503
Algemeen bestuurslid		Edgar Cukier	edgar.cukier@gmail.com	
Algemeen bestuurslid	Recreantensport	Gijs van der Scheer		035-6033574

Accommodatie	
Wiekslotерweg O.Z. 10, Soest	Telefoon 035 6010434
Accommodatiebeheerder/sleuteladres	
Jan Veen	Telefoon 035-6017313

Ereleden	Nelleke Boissevain, Hans Moerman, Ad Smits, Jan Veen, René van Zee
Leden van verdienste	Alice van de Beek, Gerard van den Berg, Gerard Boeren, Marga 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, Evert ten Kate, 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, Kees Suijkerbuijk, Piet Valk, Trees Veen, Marianne Verwoert, André van Zadel, Gé van Zal †, Joke van Zal, Marlon van Zal

Vertrouwenspersoon: vertrouwens_persoon@avpijnenburg.nl			
Monique Smits	Beckeringhstraat 52, 3762 EX Soest	035-6022552 privé	035-6036450 werk

Klachtencommisie		
Ad Smits	035 - 6014980	ad_smits@outlook.com
Saskia van de Vuurst	035 - 6033023	

Materialenbeheer	
Herman Schoemaker	035 - 6024802

Reclameborden - sponsoring **Vacature**

Wedstrijdsecretariaat			
Pupillen (thuiswedstrijden)	Chantal van Logtesteijn	035 - 6669162 06 - 20405918	cvanlogtestijn@hotmail.nl
Pupillen (uitwedstrijden)	Charlotte Legall Melendez	035 - 6286181 06 - 40454387	femlegall@gmail.com
Junioren en Senioren (thuis- en uitwedstrijden	Jasper Smits	035 - 6024472 06 - 9146395	jaspersmits22@gmail.com
Jurycoördinator	Stefan Smits	061794961	juco@avpijnenburg.nl

Ledenadministratie: ledenadministratie@avpijnenburg.nl	
Evert van 't Klooster	035 - 6021919

Contributie-inning - penningmeester: penningmeester@avpijnenburg.nl	
Margreet Teuben	035 - 7505503

Fincanciële administratie: administratie@avpijnenburg.nl	
Marga Hulstede	035 -6011470

Communicatiemedewerker: info@avpijnenburg.nl	
Rob Land	06 - 54224181

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

Coördinator reanimatiecursus	
Jan Veen	Telefoon 035 - 6017313

Clubblad Stretcher - redactie - kopij - advertenties: redactie@avpijnenburg.nl
Redactievoorzitter: Verna Meeuwissen: telefoon 035 - 6035635
Redactieleden: Nel Dijksma, Ria van Egdom, Ton van der Hoeven en Ria Konter

Distributie Stretcher		
Ton van der Hoeven	035 6019435	t.vd.hoeven@gmail.com
Evert van 't Klooster	035 6021919	

Webmaster www.avpijnenburg.nl
Kopij naar: webteam@avpijnenburg.nl

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

Commissies

Wedstrijd organisatiecommissie: vz_woc@avpijnenburg.nl	
Evert van ´t Klooster	035 6021919
Michiel Kuper	035 6014091
Kees Suijkerbuijk	06-83636836 kees.suijkerbuijk@xmsnet.nl
Vacature	
Vacature	

Wedstrijd atletiekcommissie: v_wac@avpijnenburg.nl	
Vacature (vz)	
Richard van Egdom	033-4552904
Vincent Hofmann	06 1250 0012
Kees Suijkerbuijk	06-83636836

Activiteitencommissie	
Ingrid Blokzijl	035 6015800
Marga Hulstede	035 6011470
Ineke Schoemaker	035 6024802

Jeugdactiviteitencommissie: v_jc@avpijnenburg.nl	
Rian Biesterveld	035 6017239
Marianne Jansen	035 6023671
Henny Pot	035 6024228
Susanne Storm	035-6409545

Technische commissie recreatieve loopgroepen TCRL: v_tcrl@avpijnenburg.nl	
Rijnvis Cranenbroek-van Wirdum	06-28268557
José van Dalen	035-6029134
Marieke Geerligs	035 5445084
Joke van Hamersveld	035 5261360
Jos Kleverlaan	035 6030554

Organisatie schoolsportdagen	
Ria van den Broek	035 6026259
Mirjam Kortekaas	035 6012448
Henny Pot	035 6024228
Nees Pot	035 6024228

Oud papier	
Piet Valk	035 6013423

Commissie Baanwedstrijden (CBW)	
Voorzitter Jasper Smits	06 2914 6395
Junioren/ seniorenwedstrijden	baanwedstrijden@avpijnenburg.nl
Pupillen/ clubkampioenschappen	pupjunwedstrijdsecretariaat@avpijnenburg.nl
Jurycoördinator	juco@avpijnenburg.nl Stefan Smits, 0617949612,

Jeugdcommissie: v_jc@avpijnenburg.nl De Jeugdcommissie zorgt dat de pupillen, junioren en Run4Fun wekelijks trainingen krijgen aangeboden. Wij stimuleren dat de jeugd deelneemt aan wedstrijden. Tevens organiseren wij sociale activiteiten voor de jeugdleden. Neem gerust contact met ons op als je vragen hebt.	
Steef Biesterveld voorzitter	035 6017239
Vincent Hofmann Trainerscoördinator Junioren	035 5430677
Henny Pot Trainerscoördinator Pupillen	035 6024228
Jasper Smits Wedstrijdsecretariaat junioren	06 2914 6395

Vrijwilligerscoördinator: vrijwilligers@avpijnenburg.nl
Elly van Veen

Kantinecommissie: kantine-commissie@avpijnenburg.nl	
Leo Kortekaas (vz)	06-51218666
Gerard Boeren	035 6021171
André van Zadel	06-54673789

Barhoofden	
Gert de Bree	035 6016118
Wim van Dijk	06-20775601
Jos van Keken	06-22963716
Wim van Leek	035 6010349
Philip Parlevliet	06-22980063
Marlies van Remortel	035 6027046
Ton Ruepert	06-22740997
Herman Schoemaker	035 6024802
Ineke Schoemaker	035 6024802
Annette Steenman	06-48356946
Frans Verweij	06-46760688

Bardiensten zaterdagen 2018

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
jul	7	Marlies v. Remortel	Anneke Dijkman	6022218	Jaqueline Greven	6037858
	14	Wim van Leek	Ria Hol	0343-431590	Els Klemann	6017814
	21	VAKANTIESLUITING				
	28	VAKANTIESLUITING				
aug	4	VAKANTIESLUITING				
	11	Leo Kortekaas	Marie Hornung		Marleen Stolk	6025862
	18	Herman Schoemaker	Vera Kanis	06-12039308	Ardi Brouwer	6019674
	25	Annet Steenman	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
sep	1	André v. Zadel	Ben Mobach	0346-213351	Els Hindriks	6037095
	8	Gerard Boeren	Tineke van Brienen	6013033	Wil Verweij	6019946
	15	Ton Ruepert	Frijkje Atsma	6027323	Ivonne Berenschot	06-39025505
	22	Marlies v. Remortel	Ingrid Blokzijl	6015800	Bram Blokzijl	6015800
	29	Wim van Leek	Annet Korver	6018633	Roos Tersmette	6212282288
okt	6	Herman Schoemaker	Anna Karin Spelt	6011824	Tanja Smith/Smit	5423117
	13	Annet Steenman	Marga Legierse	0346-352222	Nelly v. Nieuwenh'n	030-2291931
	20	Leo Kortekaas	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06-15616453
	27	André v. Zadel	Nellie van der Boon	6035815	Conny Mout	6011804
nov	3	Wim van Dijk	Antoinette Terberg	6029018	Annet Korver	6018633

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

De kantine is gesloten van maandag 16 juli t/m vrijdag 10 augustus.

In de periode van 11 augustus t/m 31 augustus is de kantine alleen open op woensdagochtend, woensdagavond en zaterdagochtend. Echter op woensdagavond 22 augustus is de kantine ook gesloten.

Ook in de kantine!

Sluitingsdatum inleveren kopij:

zaterdag 27 oktober 2018

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

De Stretcher digitaal in kleur lezen?

Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

De Stretchers staan ook on-line op: www.avpijnenburg.nl/de-stretcher

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	

IK ZWEET NIET
IK
SPRANKEL

2479

2421
1801

1569
2427
2425
1589
2464
2477
2419
1805

1590
1552

2466
938
937

949