AV Pijnenburg Soest

Stretcher

Nummer 1
Januari 2020

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 Adfiz Adviseurs in Financiële Zekerheid

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING

Kleinegris: groots in verzekeringen en financiële zaken

voor particulieren en bedrijven

Stretcher

Clubblad van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Stretcher
33e jaargang No. 1
Verschijnt 4x per jaar
voor circa 845 leden

Redactie
redactie@avpijnenburg.nl

redactievoorzitter:
Verna Meeuwissen

Nel Dijksma
Ria van Egdom
Ria Konter

Verspreiding
Evert van 't Klooster

Foto's omslag:

Sylvester cross
Foto's: Jaap van den Broek

Druk
Neo print, soest: www.neoprint.nl

Met dank aan alle fotografen!

Welkom in het nieuwe Stretcherjaar.

Iedereen veel plezier met onze sport gewenst.

" Vol ontzag zwijg ik".
Deze tekst stond op een bankje bij het parkeerterrein op het voormalige Zonneglorenterrein. En is helemaal van toepassing op de vele artikelen en foto's die voor dit eerste nummer van de Stretcher in 2020 zijn aangeleverd. Hartelijk dank daarvoor.

Er is een zeer toepasselijke naam voor het nieuwe bushokje gevonden. Verderop is te lezen wie de prijsvraag voor een nieuwe naam heeft gewonnen.
De terugblik op de Vaarderhoogt Sylvester by Night en a.s.r. Vitality Sylvestercross laat zien dat beide edities wederom een groot succes waren. Maar er zijn ook minder bekende "loop-jes". Zeker de moeite waard om eens naar Bosch en Duin te gaan. Zie het verhaal van een enthousiast deelnemer.

De jeugd is al heel actief geweest in de afgelopen periode. In november heeft Hellas uit Utrecht indoorwedstrijden georganiseerd waar een aantal jeugdleden aan heeft deelgeno-men. Inmiddels is ook de crosscompetitie weer van start gegaan.
De eerste wedstrijden vonden plaats in Soest. Na afloop van de jeugdloop is de eerste editie van de Soester Bos Cross voor senioren gehouden. Een succes dat zeker wordt vervolgd.

Dat het contact met andere atletiekverenigingen goed is, blijkt uit een verhaal over een kerstwandeling, die met leden van GAC is gemaakt.

Regelmatig leest u in de Stretcher artikelen over het belang van vrijwilligers. In de praktijk is en blijft het echter lastig om structureel een vacature voor een vrijwilligersfunctie in te vullen. Het bestuur heeft zich over het probleem gebogen en legt tijdens de ALV een voorstel aan de leden voor. Dit voorstel is opgenomen in de Stretcher.
Kortom, weer veel te lezen en te bekijken. Veel plezier hiermee.

Namens de redactie, Nel Dijksma

En verder in deze Stretcher...

4	Meer vrijwilligers, samen de vereniging dragen
4	Uitnodiging Algemene Ledenvergadering
5	Van de voorzitter
7	Wandeling op Tweede kerstdag Pijnenburg / GAC
8	Sportkonijn
9	Voor het eerst meedoen aan een indoorwedstrijd
9	Een bijzondere avond
10	Na 39 jaar …
10	Wie versterkt onze redactie?
11	Marathonloper Tony Gaillard had een probleem
14	De Sylverstercross…… en wat deden wij ….?
14	Nieuws van de wedstrijdgroep senioren en masters
15	Stiefloopjes: De Panboscross
16	Clubkampioenschappen Cross - 14 maart 2020
17	De "Winterlichtjesloop" met Run4Fun
19	80 lopers gestart met de marathontraining!
21	Een Gouwe Ouwe …
22	Lijn 50 is de naam voor het bushokje geworden
23	Vaarderhoogt Sylvester by Night en a.s.r. Vitality Sylvestercross
27	Graffiti op onze mooie Pijnenburgt?
28	Crossen in de Soester Duinen
30	Sylvestercross 2019 Finish Facts
31	Oud papier? Neem het mee naar de club!
33	Praktische info: van de ledenadministratie, verjaardagen, etc
36	Bestuur & commissies
39	Bardiensten
40	Sylvester by Night run

Meer vrijwilligers, samen de vereniging dragen

Atletiekvereniging Pijnenburg is een vereniging van zo'n 850 leden. Om zo'n vereniging tegen een aantrekkelijke contributie draaiende te houden, dragen heel veel vrijwilligers hun steentje bij. De één doet meer, de ander doet minder. Lid zijn van een commissie, of met een incidentele bardienst, als trainer met een twee maal per week trainende groep, of als voorfietser bij de blauwe palenloop.

We kunnen doen wat we doen, dankzij al onze vrijwilligers. De vereniging is voor de leden niet alleen functioneel en goedkoop. Natuurlijk is het fijn dat je tegen lage kosten je sport kunt beoefenen. Maar de vereniging is ook de club mensen, waarmee je plezier hebt in je hobby, op een gezellige en sociale manier.

Van onze 850 leden vervullen er tussen de 200 en 250 nu een vrijwilligersrol. En door vrijwilliger te zijn, maken ze kennis met weer andere leden, en vormen zo met elkaar de kern van onze vereniging.

Een aantal vrijwilligersrollen is op dit moment echter lastig optimaal in te vullen. Dat is niet erg, dat hoort bij het verenigingsleven. We hebben in Nederland 28.000 sportverenigingen, en die hebben hier allemaal wel op een bepaalde manier last van. Toch willen we er wat aan doen.

Daarom stellen we voor om commissievoorzitters te machtigen om voor vrijwilligersvacatures leden voor enkele dagdelen per jaar aan te wijzen. Niet dat u via de mail te horen krijgt dat u volgend jaar elke week een avond op moet komen draven, maar u wordt dan bijvoorbeeld aangewezen om in het voorjaar twee avonden bardienst te draaien. Of u wordt bijvoorbeeld verzocht bij de Gildeloop de drinkbekers aan passerende lopers te geven, of na afloop de Chip van hun schoen te knippen.

"……om commissievoorzitters te machtigen om voor vrijwilligersvacatures leden voor enkele dagdelen per jaar aan te wijzen."

Kunt u die gevraagde vrijwilligersrol even niet op u nemen, dan vraagt u in uw trainingsgroep iemand om u te vervangen. En u geeft de gewijzigde naam door aan degene die u gevraagd heeft. Op zijn tijd kunt u die medeloper wellicht de wederdienst bewijzen als hij of zij een keer aan de beurt is.
We hopen op die manier meerdere doelen te bereiken. Ten eerste wordt het gebrek aan vrijwilligers verzacht. Maar minstens zo belangrijk: er worden meer leden naar die kerngroep toegetrokken, waardoor die groep breder wordt. En dat geeft de vereniging een bredere basis. En u voelt zich meer betrokken bij de vereniging en krijgt er meer plezier in.

Een uitzondering maken we voor de jeugd. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat pupillen bardiensten gaan draaien. De aan de jeugd gekoppelde vrijwilligersrollen zitten vaak in begeleiding van die jeugd. Vandaar dat we dan niet de jeugdleden zelf, maar hun ouders/verzorgers zullen vragen af en toe een vrijwilligersrol op zich te nemen.

Is dit vrijwilligerswerk wel vrijwillig? Vrijwilligerswerk is wel vrijwillig, maar niet vrijblijvend. De vragende commissie moeten zorgen voor een korte passende instructie voor de vrijwilliger. En de vrijwilliger is vrijwillig lid geworden van een vereniging waar dit soort bescheiden verplichtingen bij horen. En vergeet vooral niet: Het is leuk om actief te zijn binnen Pijnenburg.

Dit voorstel komt op dinsdag 7 april ter besluitvorming in onze jaarlijkse ledenvergadering.
Vindt u er iets van, laat ons dat dan weten. Gewoon op het mailadres: Voorzitter@avpijnenburg.nl.

Adry de Klein

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

Elk voorjaar houdt AV Pijnenburg een algemene ledenvergadering.
Het bestuur en haar commissies leggen dan verantwoording af middels de jaarrekening.
En we bespreken wat er met en in de vereniging moet gebeuren. U bent daar als lid van harte bij uitgenodigd.

Dinsdag 7 april 2020 om 20.30 uur is de ledenvergadering. Voor wat diepergaande discussies over inhoudelijke onderwerpen organiseren we een week voorafgaand aan de ALV altijd een inhoudelijk overleg. Dan is de groep kleiner en kan er dieper op cijfers of inhoud worden ingegaan dan in de volledige ALV.

Voor beide bijeenkomsten volgt nog een uitnodiging in de maandmail. Maar noteert u de datum vast in uw agenda. Dus eventueel het inhoudelijke overleg op 31 maart om 20.30 uur en een week later op 7 april de ALV. De vergaderstukken krijgt u uiterlijk maandag 23 maart in de mail.

Adry de Klein

Van de Voorzitter

Gelukkig en gezond 2020

We zijn met elkaar een nieuw decennium ingelopen.
We hebben een productief jaar achter ons, en naar ik hoop zowel sportief als persoonlijk een mooi jaar voor ons.

Afgelopen jaar is de baan gerenoveerd. Daar hebben gemeente en vereniging veel tijd en energie in gestoken. Dit soort zaken verloopt nooit vlekkeloos. Op een gegeven moment lag ons parkeerterrein vol met zand, en de renovatie is nog steeds niet helemaal af. De laatste loodjes wachten op mooi voorjaarsweer. Maar we trainen er al weer prima op, en ik hoor daar goede geluiden over.

Het krachthonk voor de jeugd en het bushokje zijn gerenoveerd met vele vrijwilligersuurtjes. Dank aan de 50-euro club voor bushokje en nieuwe picknicktafels.

Henny en Nees Pot hebben voor het laatst de schoolsportdagen georganiseerd, en hebben het stokje nu overgedragen aan Antoinette Terberg.

Er waren prachtige A-Games, baanwedstrijden en een mooie Gildeloop. De Jeugdcross kende een mooi jaar met gelukkig ook mooi weer.

Jammer dat we de Bosmarathon hebben moeten afgelasten, maar ook in die situaties moet je als vereniging laten zien dat je verantwoord bezig bent.

We hebben afspraken gemaakt met het Utrechts Landschap over trainen op Paltz en Vliegbasis.

Financieel is nog niet alles van het oude jaar binnen, maar we lijken redelijk sluitend te hebben gedraaid. En vervolgens hebben we de laatste dagen van 2019 weer mogen genieten van een perfect georganiseerde Sylvestercross en Sylvester by Night.

En dus is het nu 2020. Dit jaar willen we op iedereen weer graag een beroep doen voor de vele klusjes en klussen die deze vereniging gezellig, en tegen lage kosten mogelijk maken.

De baanrenovatie moet worden afgerond. Er komt een nieuwe opzet voor de clubkleding.

Met de gemeente moeten we in de slag voor het Bosstraatplan. Ik heb al een tekening voor ons verharde parkeerterrein langs zien komen.

Er moeten weer zo'n 3.000 trainingen gegeven worden, en we willen na zo'n training natuurlijk achter de bar iemand die ons met een glimlach een kop koffie of een drankje serveert. Etcetera etcetera.

In de media hebt u wellicht berichten langs zien komen over nieuwe bezuinigingen van de gemeente op sport. Dat betreft extra tarieven die men wil heffen op de binnensport.

Ook voor Pijnenburg is het financieel sluitend houden van het huishoudboekje inmiddels steeds lastiger. Dat zal het komend jaar passen en meten worden, maar daar gaat het bestuur wel voor.

Begin april is de ALV waarin het bestuur daarover verantwoording aflegt. U bent van harte welkom.

Dank voor uw enthousiaste bijdragen in 2019. Ik wens u allen een gezond en mooi 2020 en reken daarbij opnieuw op uw bijdrage.

Adry de Klein
Voorzitter AV Pijnenburg

"We trainen er al weer prima op, ..."

Foto Ria Konter

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

Wandeling op Tweede kerstdag Pijnenburg / GAC

Een paar dagen voor Kerst vond ik een mailtje in mijn emailbox waarin Trudy van de Brink en haar wederhelft Frank ons lieten weten, dat zij een wandeling en/of hardloopactiviteit wilden organiseren op 2de kerstdag in de ochtend. Ik vond het meteen een goed idee om na het kerstdiner mee te doen met een activiteit waarbij je niet alleen een paar kerstcalorieën weg kon werken, maar ook nog eens gezellig met een groepje buiten kon genieten.

We verzamelden ons met de beschikbare auto's op de carpoolplaats bij Nijhof en reden gecombineerd naar Ughelen, een half uurtje rijden. Zowel wandelaars en hardlopers van GAC als van Pijnenburg waren aanwezig. En alsof het afgesproken werk was, iedereen had zich in wandeltenue gehesen, niet in hardloopkleding, dus het werd een gezamenlijke wandeling.

Het was een mistige tweede kerstochtend. Onderweg richting het mooie Veluwse landschap zorgden mooie luchten en mistige velden langs de A1 al voor prachtige plaatjes.
Rond kwart over 10 waren we op de parkeerplaats van het Van der Valk hotel De Cantharel Apeldoorn aangekomen en begon de wandeling.

Zowel de GAC-ers als de Pijnenburgers wandelden in een stevig tempo. Frank had een combinatie gemaakt van twee wandelroutes. Hij loodste ons langs mooie paadjes, over heuvels en flinke stroken heide en prachtige bossen. Van tevoren had hij met Trudy de route verkend en hij kon ons feilloos de weg wijzen door de doolhof van paden en paadjes.

De mist trok langzaam op en wij zagen mooie vennetjes, gevoed door kleine stroompjes waar de bospaden langs liepen. Al gauw mixten de groepen met elkaar en werden er verhalen uitgewisseld over de trainingen bij GAC en bij Pijnenburg. Het bleek dat we veel gemeen hadden: het plezier in hardlopen en wandelen, het genieten van de mooie natuur in onze omgeving en de gezellige gesprekken in de kantine na de sportieve prestatie. Routes werden uitgewisseld en ideetjes over de aanpak van de trainingen.

De wandeling was heerlijk: afwisselend over heuvels en paden, klimmen en dalen, er was veel te zien onderweg. Erg leuk om het verschil in landschap te zien tussen de Veluwe en Soest.

Voordat we het wisten, hadden we ruim acht kilometer afgelegd en kwamen we weer terug bij de parkeerplaats van het Van der Valk hotel. En daar wachtte ons nog een verrassing. Trudy had een heerlijke cake gebakken en onder het genot van een (ook nog door hen meegebracht) bekertje chocolademelk hebben we die opgepeuzeld. Dat was een goed idee na die stevige wandeltocht.

Wat een heerlijke ochtend was dit: het kerstdiner van de dag ervoor even wegwandelen, voordat we aan de verplichtingen van de 2de kerstdag zouden beginnen.

Voordat we in onze auto's stapten om terug naar Soest te rijden, spraken we met elkaar af: Dit moeten we vaker doen. Het is niet alleen fijn om in een andere omgeving te wandelen, maar ook om met leden van een andere atletiekvereniging samen te lopen.

Dank je wel Trudy en Frank voor het organiseren van deze tocht.
En wanneer dit een vervolg krijgt: wij zijn zeker weer van de partij!

Yvonne, Larissa en Celeste Sebel

Sportkonijn

2020 is net begonnen. Veel mensen hebben zich voorgenomen nu eindelijk eens wat aan sport te gaan doen. En misschien hebben jullie Pijnenburgers jezelf ook wel sportieve doelen gesteld.

Het is echter maar helemaal de vraag of dit goede voornemens zijn. Als we de bekende bioloog Midas Dekker mogen geloven, is dat niet zo. Sport is volgens hem tegennatuurlijk. Nergens in de natuur vind je dieren die voor hun plezier meer bewegen dan noodzakelijk is. Dat is verkwisting van energie. Er is bijvoorbeeld niet zo iets als een sportkonijn.

Ook voor mensen is sport een slecht idee. Omdat voedsel heel lang schaars is geweest, zijn wij mensen geprogrammeerd daar zuinig mee om te gaan. Als er eten is, moeten we het er van nemen. We eten graag zoet, vet en veel.

Wat we niet direct nodig hebben, slaan we op als een interne vetlaag. Dat is een mooie reservevoorraad die niet bederft en makkelijk mee te nemen, maar moeilijk te stelen is.
Verder moeten we ons vooral rustig houden. Want hoe meer we bewegen, des te eerder we weer op zoek moeten naar eten.

De mensen die niet goed waren in vreten en luieren, zijn uitgestorven.

Allemaal waar, maar niet de volledige waarheid. Het sportkonijn bestaat namelijk wel. En niet alleen het sportkonijn. Ook de sportvink, de sportkoe en de sportolifant.
Eigenlijk is er van ieder dier wel een sportversie. Zij bewegen allemaal meer dan nodig is om eten te zoeken of zich voort te planten. Zij lijken plezier te hebben in bewegen. Ze huppelen en dollen en lopen doelloos heen en weer. Dat doen ze omdat ze jong zijn en moeten uitproberen hoe hun lichaam werkt.

Als je het zo bekijkt, zijn sporters helemaal zo vreemd nog niet. Ze zijn alleen wat langer, of opnieuw, jong.

Ik wens jullie dan ook een heel jeugdig 2020.

Jan Helwig

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

Uitnodiging!

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.

Sluitingsdatum inleveren kopij:
maandag 6 april 2020

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

Voor het eerst meedoen aan een indoorwedstrijd

Op zaterdag 9 november organiseerde atletiekvereniging Hellas uit Utrecht een indoorwedstrijd. Deze werd gehouden in de sporthal naast het voetbalstadion van FC Utrecht, de Galgenwaard.

Vanuit AV Pijnenburg deden Fé, Fiene, Mirthe, Laura en Britte van de meiden pupillen A2 groep voor het eerst mee aan een indoorwedstrijd. De onderdelen die op het programma stonden, waren: kogelstoten, 60 m sprint en hoogspringen.

Naast dat de meiden het erg gezellig hadden, werden er ook goede prestaties op de binnenbaan neergezet. Er werden maar liefst 9 pr's gestoten/geworpen/gesprongen.

Fiene was deze dag het beste in vorm. Ze behaalde maar liefst 3 dikke pr's. Met de sprint wist ze voor het eerst onder de 10 seconden te lopen: 9:86 sec. Met kogelstoten wist ze 71 cm verder dan haar oude pr te stoten en ook het hoogspringen ging erg goed. Hier wist ze 15 cm hoger te springen (naar 1.15m).

Al met al was het een geslaagde, maar vooral een hele gezellige dag.

Rik Barlo

Een bijzondere avond

Maandagavond 23 december, de groep Power Walk-B wil beginnen aan de baantraining.

Vreemd, de lichten zijn nog niet aan. Niemand van de jeugd aanwezig en ook geen hardloopgroepen. Wij hadden dus de baan helemaal voor ons zelf. Dit is ons nog nooit overkomen.

Maar toch, na het eerste rondje, liep er nog "iets" op de tegels naast het rode gedeelte van de baan, een heel schattig egeltje. Het werd zeker een "bijzondere" training.

Joke van Hamersveld

Na 39 jaar ...

Onderstaand stuk is door Els Klemann ingestuurd. Zij loopt mee in de groep bij Etty en Trudy op de maandagavond en zaterdagochtend. Zij doet ook regelmatig vrijwilligerswerk binnen AVP, zoals bij de Sylvester- en boscross. Ook draait zij mee bij de bardiensten. Zij wil graag de Pijnenburgers deelgenoot maken van een fantastische dag, waar ze met veel plezier op terugkijkt, want

Na 39 jaar ..... was het zover !

Op 2 december jl. ben ik na 39 jaar samenwonen, getrouwd. Zoveel kaarten en bloemen hebben wij ontvangen, ook van mensen binnen AV Pijnenburg.

Het was een topdag in besloten kring. Alleen onze kinderen en de aanhang waren aanwezig. De kinderen waren onze getuigen.

's Morgens vroeg zijn we opgehaald met een mooi versierde auto, naar het stadhuis, trouwen (ring en horloge uitgewisseld) en daarna met een auto met blikjes er achter naar Restaurant De Soesterduinen waar we ontbijt en koffie met gebak hadden met elkaar. 's Middags werd er nog een bruidstaart gebracht.

Om dit feest te vieren met volwassen kinderen is zo leuk. Mijn dochter schreef : "Als getuige zal ik voortaan een oogje in het zeil houden en op jullie letten in plaats van andersom". Het levert zo'n trots familiegroepsgevoel op.

De dochters en schoondochter hadden de vrijdag ervoor een vrijgezellendag/avond voor mij georganiseerd. Ik werd opgehaald en we begonnen 's middags in Zuilen in Utrecht. Met vriendinnen overal vandaan in een rode tent, (een soort tipitent), waar we elkaar inspireerden door ieders verhalen, meditatie en toekomstvoorspellingen. We leerden principes uit de Nativ American traditie en hebben tussendoor heerlijk gegeten.

's Avonds gingen we naar het poolcentrum waar weer andere vriendinnen waren, om de hele avond te poolen en samen plezier te hebben. Tussen alles door hebben ze met elkaar ook nog een groot plakboek met herinneringen van vroeger voor mij in elkaar gedraaid.

Aan het eind van de week zijn Gé en ik nog samen een week naar Gargilesse-Dampiere in Frankrijk geweest. Ook aan dat adres hadden de kinderen doorgegeven dat wij waren getrouwd. Dus het stond daar helemaal vol met vaasjes met witte roosjes en de champagne koud in een koeler.

Dank aan iedereen die heeft meegeleefd en dank voor de stukjes in het plakboek en alle bloemen.

Els Klemann

Wie versterkt onze redactie?

Bij de redactie van de Stretcher is behoefte aan verjonging van het redactieteam. We vergaderen vier keer per jaar. Zo vaak komt ook de Stretcher uit. Er zijn verschillende werkzaamheden te verrichten, zoals: het opmaken van de Stretcher, verslaan van trainingen/wedstrijden, coördinerende en organiserende werkzaamheden, correctie kopij, meedenken.

Voor verjonging en op termijn opvolging, kunnen we mensen met interesse voor één of meer van deze werkzaamheden gebruiken. Interesse? Mail de redactie: redactie@avpijnenburg.nl

Marathonloper Tony Gaillard had een probleem Verslag van een 'zoektocht'

Woord vooraf door Tony Gaillard
Dit artikel heb ik samen met Shan Happé geschreven. Shan is de trainer van Altis van de marathontraining.
Het stuk is gedeeltelijk gebaseerd op een verslag dat ik schreef (cursief) voor vrienden en uiteraard voor de andere lopers van de marathontraining. Ook Vincent van Leent heeft als trainer van Pijnenburg hieraan meegewerkt.

Tony Gaillard (1944) lid van AV Pijnenburg sloot zich in 2013 aan bij de marathongroep die zich ontwikkelde tot die van Altis en Pijnenburg. Ik (Shan Happé (1941)) was toen één van de trainers van de kant van AV Altis. Tony liep de marathon in 3.51.44 uur: tweede in zijn categorie (70+)!

Tony loopt regelmatig hard, hij doet mee met 'nature trails' en andere loopjes. Zo liepen wij als duo de Eemmeerloop. Hij houdt ook van wandelen, vooral in de bergen. Vorig jaar bezocht hij Langtang in Nepal. Zijn trekkinggroep legde in 17 dagen een afstand af van 180 km, waarbij zij 15 kilometer klommen. Zijn conditie mag daarom heel goed genoemd worden. Als wetenschapper (emeritus hoogleraar Arbeidspsychologie) bekijkt hij zijn problemen afstandelijk vanuit een geïnteresseerde, maar wat laconieke houding.

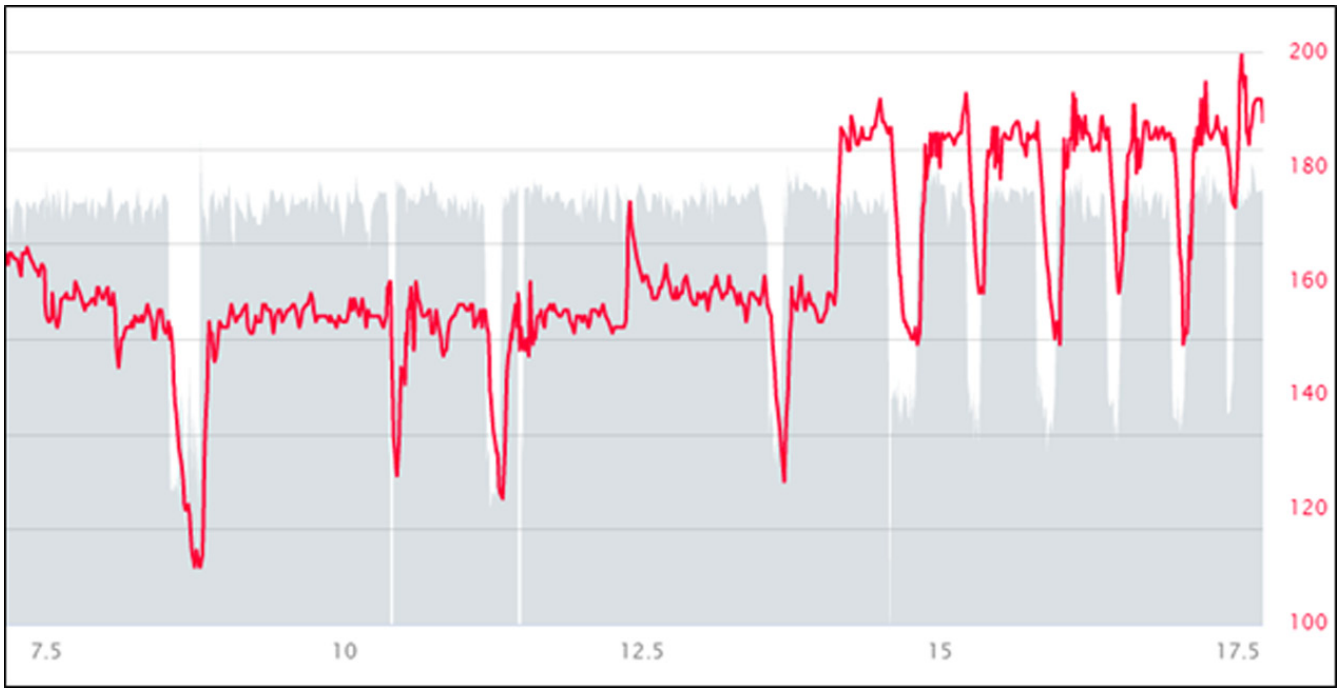
Hardlopen gaat steeds slechter
De afgelopen trainingsperiode voor de marathon van dit jaar 2019 ontstonden er vragen en twijfels over zijn hardlopen. Hij schrijft daarover in zijn verslag:

> *"In december had ik steeds meer moeite de 'rustige' groep van de Marathontraining bij te houden. Ook de halve marathon van Ameland was geen groot succes, mijn hartslag liep hoog op (hartslagfrequentie (HF) 180/min.). Toch had ik geen duidelijke klachten, waardoor moeilijk te zeggen was waardoor dit kwam."*[1]

Tony deelde zijn twijfels met de trainers. Ik werd dus ook geconfronteerd met het feit dat zijn hartslag geregeld boven de 180 kwam. Omdat hij, ondanks deze hoge HF, geen klachten had, was het voor mij de vraag of het aan de registratie van zijn sporthorloge (Garmin) zou kunnen liggen. Reden om mijn horloge (Polar) aan hem uit te lenen om te gaan hardlopen met twee horloges. Hoewel tijd en afstand gelijk op gingen, waren er grote verschillen in de HF. De Polar gaf voortdurend een lagere HF van wel 30 slagen aan. Mijn vertrouwen in de nauwkeurigheid van dit soort metingen is daarmee alleen maar minder geworden.

Toch gaven de registraties met het horloge reden tot bezorgdheid. Tijdens de halve marathon van Ameland in december na

ongeveer 14 km sloeg zijn hartslag op hol tot boven de 180. Dit is duidelijk te zien in onderstaande figuur (HF = rode lijn; tempo = grijs gebied). Om de HF rustig te krijgen, ging Tony keer op keer wandelen tot de HF daalde tot ongeveer 150.



Tony bleef zoeken naar een oorzaak. In zijn mail van 21 januari schrijft hij:

> *"Vanmorgen redelijk goed gelopen, geen hoge hartslag. Volgens mij worden die extreme hartslagen mede veroorzaakt doordat mijn maag blijkbaar langzaam het voedsel verteert. Dus ik moet 2 uur van tevoren gegeten hebben. Dat verklaart ook waarom ik me vaak misselijk voel. Voor de training betekent het, dat ik om 06:30 uur moet opstaan."*[1]

Onderzoek bij SMA en Cardiologie Meander Ziekenhuis
Aangezien de problemen bleven aanhouden, adviseerden wij hem als trainers om een onderzoek te laten doen bij SMA. Dat gebeurde op 1 februari.

> *"Omdat de testen op de fietsergometer en de loopband geen afwijkingen lieten zien, werd ik doorgestuurd naar cardiologie van het Meander. Ook hier leverden de inspanningstesten (2x hardlopen met een Holter (registratiekastje) en op de fietsergometer) geen duidelijke resultaten op."*[1]

De testen worden bij voorkeur op de fiets uitgevoerd, omdat de metingen op de loopband minder betrouwbaar zijn; een loper beweegt meer waardoor eerder verstoringen optreden. De meeste hardlopers zijn echter niet getraind om te fietsen. Daardoor kunnen de uitslagen een verkeerd beeld geven. In de test wordt de belasting steeds opgevoerd door het verzet te verhogen, waardoor vooral de beenspieren zwaarder belast worden en gaan verzuren. De beenspieren lijken het dus eerder op te geven dan het hart. Volgens Tony zou een langere test (minstens een half uur) met een lager verzet eerder afwijkingen laten zien.

Het advies

> *"Ik kreeg het advies het wat rustiger aan te doen, maar als ik goed op mijn lichaam zou letten, was het geen probleem om de marathon van Rotterdam te lopen. Omdat ik al een ticket had, maar ook voor de gezelligheid, ben ik toch de 7de april naar Rotterdam gegaan, maar heb maar de halve gelopen, ook al omdat het zo warm was, waar ik niet goed tegen kan." 1*

Meer symptomen

"In de weken daarna werd het steeds moeilijker om tempo te houden en kilometers te maken. Ook kreeg ik steeds vaker druk op de borst, die soms doorliep naar mijn elleboog. Omdat ik niet goed wist hoe hier mee om te gaan heb ik een goede vriend (gepensioneerd huisarts) om raad gevraagd. Hierop volgde een serie van ingewikkelde interacties tussen hem, mijn eigen huisarts en Meander. Dit resulteerde allereerst in een inspanningstest (23 mei), en uiteindelijk in een PET-scan (25 juni) en een hartkatheterisatie (17 juli)."[1]

Toen ik de röntgenfoto's zag, kon ik me nauwelijks voorstellen dat ik een paar maanden daarvoor nog een halve marathon had gelopen, weliswaar in 2.22 uur, maar toch. Beide testen lieten ernstige vernauwingen zien. Besloten werd mij naar het Antonius te verwijzen voor een hartoperatie met 2 bypasses."[1]

Aanvankelijk kreeg Tony te maken met de wachtlijstproblematiek. Door daar zelf een actieve rol in te spelen, werd hij begin september geopereerd in het Antonius ziekenhuis van Nieuwegein.

Verslag van de operatie

"Om een uur of één werd ik opgehaald van de afdeling en naar de Holding gebracht, waar zo'n 12 patiënten in hun bed lagen te wachten totdat ze aan de beurt waren. In totaal zijn er 19 operatiekamers.

Na een half uur werd ik naar een volgende ruimte gereden waar de patiënten klaar gemaakt worden voor de operatie. Een mij onbekende, maar vriendelijke man stelde zich voor en vroeg of ik het goed vond door hem geopereerd te worden; degene die de vorige avond bij mij langs was geweest, was nog steeds bezig met een moeilijke operatie. Ik heb maar "ja" gezegd, wat moet je anders."[1]

"Aanvankelijk zouden er slechts twee omleidingen gemaakt worden, maar het zijn er vier geworden. Om dat te kunnen doen is er een snee (17 cm) in het borstbeen gemaakt en een ader van 40 cm uit mijn been (tussen enkel en knie) gehaald.
Hoewel de operatie zelf maar 3 uur duurde, werd ik pas wakker om 9 uur 's morgens in de Medium-care. De hele operatie tot het moment van terugkeer naar de verpleegafdeling duurde 24 uur."[1]

De dag daarop werd Tony overgebracht naar het Meanderziekenhuis. Het herstel gaat goed, maar voor een volledig herstel staan drie maanden.

Afsluitend

De vernauwingen in de kransslagaders hebben er blijkbaar toe geleid dat het hart op hol sloeg bij langdurige intensieve belasting, terwijl nog geen andere symptomen optraden zoals druk op de borst. Dit verklaart waarom de inspanningstesten geen afwijkende waarden lieten zien, hetgeen leidde tot mijns inziens riskante adviezen en een verhoogde kans op een hartinfarct!

Het feit dat Tony steeds meer moeite had om het tempo van onze rustige subgroep bij te houden, had zwaarder moeten wegen bij mijn beoordeling van de regelmatig te hoge hartslagfrequentie. Ik was te veel gefocust op het ontbreken van andere symptomen.

Door zelf initiatief te nemen en via zijn netwerk druk uit te oefenen zorgde Tony ervoor dat het probleem serieus werd genomen.
Tony schrijft:

"Sommigen vinden hardlopen op mijn leeftijd ongezond en zelfs heel riskant. Pas nu realiseer ik me dat als hardlopen niet mijn hobby was geweest, dat nog steeds niet ontdekt zou zijn hoe ernstig de situatie was."[1]

Al met al zijn de raadsels die Tony had, opgelost. We hebben ervan geleerd. Inmiddels is het weer enige maanden geleden dat hij geopereerd werd: het herstel gaat goed. Ik hoop dat hij zich over enige tijd weer hardlopend bij ons kan aansluiten!

Shan Happé en Tony Gaillard

[1] Het verslag van Tony: Met 4 omleidingen, doel bereikt.

"Sommigen vinden hardlopen op mijn leeftijd ongezond en zelfs heel riskant. Pas nu realiseer ik me dat als hardlopen niet mijn hobby was geweest, dat nog steeds niet ontdekt zou zijn hoe ernstig de situatie was"
Tony Gaillard

De Sylverstercross..... en wat deden wij ....?

31 december, vaste prik op de kalender van menig loper/loopster: de Sylvestercross te Soest. Lekker raggen door het mulle zand, een bodempje kweken voor de oliebollen na afloop.
Natuurlijk was er weer een puike organisatie met veel Pijnenburgleden die een helpende hand boden. Mooie verslagen in de regionale pers.

Maar wat deden onze lopers/loopsters tijdens dit internationale loopevenement? De deelname was matig en de resultaten kunnen altijd beter.

Bij de mannen prominenten twee lopers van AVP aan de start. Marnix werd 63ste en Daan 66ste.
Bij de dames prominenten niemand van AVP.

Janet werd bij de vrouwen masters totaal 15de (3de V 55). Vier lopers aan de start bij de mannen masters: 30ste Arnout, 32ste Peter, 70ste Marco en 77ste Martin.

Bij de korte cross dames werd Sandra 40ste en bij de mannen Timo 30ste, Vincent 66ste en Bo 79ste .

Triest was de deelname bij de AB-junioren van AVP-zijde, slechts Milou liep bij de meisjes B mee (38ste).

Gelukkig wel een mooie deelname in de categorieën CD-junioren, maar wel ver van de podiumplaatsen. Dat lukte wel B-pupil Eneas, die zijn wedstrijd wist te winnen.

De vraag kun je stellen hoe gaan we dit de komende jaren "verbeteren"?

"Zomaar een "voorzetje", in de hoop dat er atleten/atletes zijn, die dit gaan oppakken."

Meer deelname en hogere klasseringen. Ik zelf ben trainer van de wedstrijdgroep, dus kan deze vraag allereerst aan mezelf stellen. Het antwoord is simpel. Een cross/veldloopcultuur binnen de wedstrijdgroep creëren.

En natuurlijk als coach er zelf bij zijn (geen petanque-oliebollentoernooi). Maar ook vanuit de (oudere) jeugd in combinatie met de senioren/masters crosstrainingen doen en wedstrijden bezoeken.

Zomaar een "voorzetje", in de hoop dat er atleten/atletes zijn die dit gaan oppakken.We hebben als AV Pijnenburg een mooie traditie wat betreft crossen, dus laten we dit in 2020 weer oppakken.

Coach Richard

Nieuws van de wedstrijdgroep senioren en masters

Het motto van de wedstrijdgroep van Pijnenburg is ook voor 2020 "gewoon gaan".
De trainingen op de dinsdag en donderdag zijn weer van start gegaan en de eerste mooie wedstrijdresultaten zijn alweer geboekt.

Het "assortiment" van deze groep wordt langzamerhand uitgebreid. Naast de baan, weg- en veldloopgroepjes, zijn nu ook sprint, horden en werpen er in beperkte mate bijgekomen.
De wedstrijdkalender begint ook gevuld te raken. Met indoorwedstrijden in januari en februari, crossen in februari en in maart al de eerste baanwedstrijden. Ook zijn de marathons in het programma opgenomen.

Hadden we afgelopen jaar een verschuiving van de wedstrijdgroep naar de C- groep van lopers/loopsters, nu begint het omgekeerde. Lopers/loopsters uit de C-groep die zich aansluiten bij de wedstrijdgroep.

De overgang is, wat trainingsbelasting betreft, even wennen, maar haalbaar. De trainingen met vier niveaugroepen is voor iedereen wel geschikt. (Indicatie voor de 10 km tijden is voor de heren minimaal 45-47 minuten en voor de dames 48-51 minuten).

Coach Richard

Stiefloopjes: De Panboscross

Meer precies zou dit stukje "Assepoesterloopjes" moeten heten, maar dat bekt niet. Het gaat in ieder geval om loopjes die heel mooi of leuk zijn, maar die door hun bescheidenheid niet opvallen en door Pijnenburgers genegeerd worden. Ik kom er in ieder geval vrijwel geen clubgenoten tegen. Ik wil deze loopjes nu als goede petemoei eens in volle glorie etaleren.

Een van die stiefloopjes is de Panboscross. Tot voor kort heette deze de Panbosloop, maar ook daar is men er achter gekomen dat het best belangrijk is hoe iets klinkt.

De Panboscross is het laagdrempeligste loopje in de wijde omgeving. Het wordt iedere eerste zondag van de maand gehouden in het Panbos in Bosch en Duin. Vanuit Soest kan je er op de fiets naartoe, maar er is ook voldoende parkeerruimte om lui met de auto te gaan.
De start is om half elf. Dat betekent dat je niet vroeg op hoeft en de hele middag vrij kan hebben voor andere dingen.

Het parcours bestaat uit een ronde van 3 kilometer geheel onverhard. Er zitten wat lichte klimmetjes in en stukjes waar je boomwortels moet vermijden, maar het is niet al te uitdagend.

Je bent vrij in het aantal rondes dat je wilt lopen. Dat wil zeggen, als je het maar binnen de twee uur doet. Twee uur na de start worden de klok en de drinkpost ontmanteld en begint men de parcoursmarkering op te ruimen. Maar als je toch nog door wilt lopen, staat dat je vrij.

Van de circa 150 deelnemers die aan de start verschijnen, houden verreweg de meesten het bij één, twee of drie rondes. En hoe sloom je ook bent, er is altijd wel iemand die nog slomer is. Het gaat dan ook werkelijk helemaal nergens anders om dan lekker een stukje lopen. Die wedstrijdklok staat er wel, maar heeft eigenlijk alleen de functie de eindtijd te bewaken. Als je het zelf nodig vindt je tijden bij te houden, mag je er op kijken, maar de organisatie registreert niets. Er is dan ook geen lijst met uitslagen. Om die reden is de Panboscross ook een geliefd testloopje bij prestatiegerichte lopers. Je kan in volstrekte anonimiteit uitproberen hoe je vorm is.

Door een mooi evenwicht tussen de omvang van het parcours en het aantal deelnemers loop je nooit echt alleen. Zeker de eerste anderhalf uur heb je altijd wel iemand in de buurt of in ieder geval in zicht. De normale lopers lopen lekker met elkaar op. Het handjevol snellere lopers heeft hen als richtpunt om ze te lappen.

Je zult begrijpen dat de sfeer rond dit 'evenement' allergemoedelijkst is. Inschrijven is een groot woord voor de procedure die ze hebben. Er is geen voorinschrijving, geen inschrijvingsformulier en eigenlijk helemaal geen inschrijving. Wel wordt het op prijs gesteld als je voor de start een bijdrage van € vier in de kosten aflevert in het Panhuisje bij de parkeerplaats. Je krijgt dan een bonnetje dat niet het kleinste startnummer is dat je ooit hebt gezien, maar een lotnummer. Iedereen doet mee voor de prijzen, ongeacht hoe hard je loopt!

En dan de catering. De verzorging aan het parcours is bescheiden: onbeperkt water. (Als je een eigen bidon wilt neerzetten kan dat). Maar de catering in het Panhuis is fantastisch. Daar heb je voor € 1 verse koffie en voor hetzelfde bedrag de keuze uit drie soorten eigen gebakken cake en taart! Als je het treft, zit één van de bakkers er in loopkleding naast en is hij bereid het recept met je te delen.

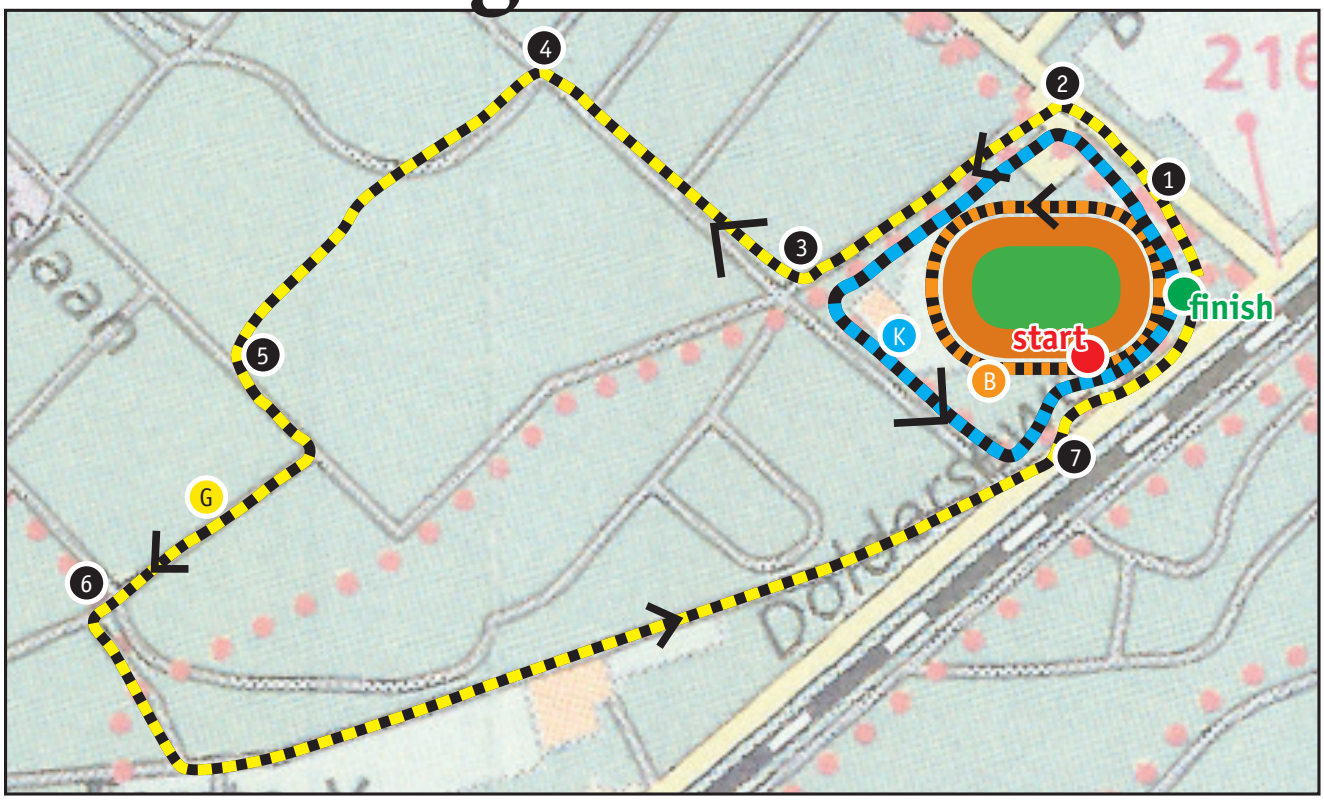
Rest mij nog te melden dat er ook een speciale start is voor de jeugd (ronde van 1 kilometer) en een op hen afgestemde warming up. Omdat ik daar te oud voor ben, kan ik daar verder weinig over melden.

Maar iedereen van boven de 12 jaar kan ik de Panboscross uit eigen ervaring van harte aanbevelen. Ik hoop er de volgende keer dan ook wat andere Pijnenburgers tegen te komen.

Jan Helwig

Clubkampioenschappen cross

zaterdag 14 maart 2020



tijd	categorie	afstand	route
09.20	Recreanten A	2000 m	G
	Recreanten B	4000 m	G - G
09.22	Combi-lopen Powerwalkers B	2000 m	G
	Nordicwalkers	2000 m	G
10.00	Recreanten C	6000 m	G - G - G
	V35, V45, V55	6000 m	G - G - G
	M35, M45, M55, M65	8000 m	G - G - G - G
10.50	Msen, JJA/B/C,	2700 m	K - G
	Vsen, MJA/B, R4F	2700 m	K - G
11.10	JJD, MJD, MJC	2000 m	G
11.25	JPA1 en MPA1	1400 m	K - K
11.35	JPA2 en MPA2	1400 m	K - K
11.45	JPB/C/D	1150 m	B - K
11.55	MPB/C/D	1150 m	B - K

B	Rondje om de baan	450 m
K	Klein rondje	700 m
G	Grote ronde	2000 m
P	parcourswachten	

Prijsuitreikingen

10.10 uur	Nordic walkers, power walkers, recreanten A en B
11.00 uur	Recreanten C en masters
11.55 uur	senioren, junioren, Run4Fun
12.15 uur	pupillen

De inschrijving sluit 15 minuten voor de start van de betreffende categorie.

De "Winterlichtjesloop" met Run4Fun

Een min of meer gewone training. Maar met toestemming om de mobieltjes mee te nemen om op ieder gewenst moment de groep even staande te houden om een foto te nemen. Een heerlijke, afwisselende, lange langzame duurloop met als resultaat een bonte verzameling foto's.

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

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

80 lopers gestart met de marathontraining!

Foto Vincent van Leent

Afgelopen 8 december is ons vierde marathontraining traject weer van start gegaan! Samen met AV Altis trainen we weer wekelijks op zondagochtend ter voorbereiding op de voorjaarsmarathons van 2020. Bij Altis heeft Shan Happé het stokje overgedragen aan Henri Bolk en namens Pijnenburg is Arno Priem hoofdtrainer. En inmiddels heeft AV Triathlon zich aangesloten, met lopers én trainers. Heel veel nieuwe gezichten dit jaar!

Kennelijk werkt het enthousiasme van deelnemers en de 14 trainers erg aanstekelijk. De zondagsrust in Amersfoort en Soest wordt deze wintermaanden zodoende regelmatig verstoord door gezellig kletsende 'marathonners' in duurlooptempo.

We lopen deze periode ook vijfmaal vanaf onze eigen accommodatie. En alhoewel we met tussenpozen van 15 minuten vertrekken, komen de groepen elkaar toch af en toe weer tegen. Een merkwaardige drukte! Binnenkort gaat het gehele gezelschap een testloop doen in de 25 km Asselronde van de Midwinter Marathon in Apeldoorn. Heeft Soest weer rust.

Veel deelnemers hebben de gelegenheid benut voor een omslagpuntmeting op de atletiekbaan. Met deze zonegrenstest haal je een hoog rendement uit je training.
Verder staan er opnieuw informatiesessies gepland. Hiermee kunnen we bereiken dat de marathon je meer plezier en voldoening geeft. Want de-man-met-de-hamer kun je achter je laten!

In het volgende clubblad zullen we uiteraard weer verslag doen van hoe het onze deelnemers is vergaan tijdens hun route richting Rotterdam, Parijs of waar dan ook.

Vincent van Leent

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

HAICO TWEEWIELERS

Fantastisch fietsen voor iedereen

dealer van:

Lapierre I Van Nicholas I Bulls

Beukenlaan 54 in Soest

035 - 602 49 40

www.haicotweewielers.nl

Een Gouwe Ouwe ...

In 1984 kwam een nieuw tijdschrift voor lopers op de markt, namelijk Loopsport. Met daarin maandelijks een reportage over een atletiekvereniging. Dus ook onze vereniging was al snel aan de beurt. De trainer op de foto is Ton Duits. Wie zijn de atleten?

Richard van Egdom

EEN UIT HONDERDEN

Er zijn in Nederland vele honderden clubs en verenigingen die eens of vaker per jaar een loop organiseren. Bijna altijd gaat dat gepaard met heel veel inzet, veel tijd, veel moeite en opvallend onbaatzuchtig werk. Loopsport stelt in elk nummer één van die clubs of verenigingen voor.

ATLETIEK VERENIGING PIJNENBURG

Atletiek Vereniging Pijnenburg te Soest werd 1 januari 1984 opgericht, als voortzetting van de atletiekafdeling die onder de sportorganisatie Soest viel (12½ jaar geleden opgericht). De naam Pijnenburg vindt zijn oorsprong in het landgoed Pijnenburg. Daar zal binnen niet al te lange tijd de nieuwe atletiek-accommodatie worden aangelegd. De vereniging bestaat uit zo'n 160 atleten en trimmers. De jeugd neemt hiervan een belangrijke plaats in.
Het lange-afstandslopen in Soest heeft de laatste jaren een grote vlucht genomen. Binnen drie, vier jaar is hier een brede groep van zo'n 40 man/vrouw ontstaan.

Nieuwe accommodatie
Om tot een grote vereniging uit te groeien heeft AV Pijnenburg een echte accommodatie nodig. Tot op de dag van vandaag wordt op een half verhard voetbalveld atletiek bedreven. Jarenlange beloftes vanuit gemeentewegen en de sportstichting konden vanwege het bezuinigingsvirus niet worden uitgevoerd. Reden voor de AV Pijnenburg om zelf aan het werk te gaan. Het bestuur o.l.v. René van Zee, voorzitter, is met een plan gekomen om zelf een trainingsaccommodatie te financieren. Hiervoor werd een stichting in het leven geroepen: Stichting Aanleg Atletiekbaan Soest (SAAS), die tot doel heeft een accommodatie te verwezenlijken. Het eerste positieve punt liet niet lang op zich wachten. De gemeente stelde op erfpachtbasis (tegen een klein bedrag) grond aan de vereniging beschikbaar. Via acties wordt getracht *f* 100.000,— bij elkaar te krijgen. Een aanzienlijk bedrag zal daarbij moeten worden geleend. Dat betekent dat Soest dit jaar bol staat van activiteiten van de atletiekvereniging. Men hoopt in mei met de eerste aanleg te starten. Diverse sponsors zijn benaderd en er is goede hoop dat hier wat geld zal worden binnengehaald.

Prominenten
A.V. Pijnenburg (voorheen SO Soest) heeft in de afgelopen jaren diverse prominente atleten naar voren gebracht. Marcel Klarenbeek (zal hij met een nieuwe accommodatie zijn comeback maken?), Pauline Groen, Menno Lievers en Karin de Nijs zijn atleten die in de Nederlandse atletiek hun sporen hebben verdiend. Tot AV Pijnenburg behoren ook de triathlonners Jaap van de Berg, Henk Schaak en Conny van Diest. Laatstgenoemde is de eerste Nederlandse dame die de triathlon volbracht. Vooral van Jaap van de Berg, vorig jaar verrassend vierde Nederlander op de triathlon van Almere, wordt dit jaar veel verwacht. Binnen de vereniging bivakkeert eveneens de veteraan Cor Koster, die honderd marathons voltooide.

Wie de jeugd heeft...
AV Pijnenburg hecht grote waarde aan de jeugd die per slot van rekening de basis van een sterke vereniging moet worden. Met verspringster Marion van de Broek dient zich alweer een vedetje aan.
AV Pijnenburg organiseert diverse wedstrijden rekreatielopen. Bij de wedstrijden springt vooral de Sylvesterloop op 31 december eruit. Sterke winnaars als Hans Koeleman, Stijn Jaspers, Martin ten Kate bezorgen deze loop een vaste plaats in de Nederlandse atletiek. Hopelijk zal met de nieuwe atletiekaccommodatie ook de organisatie van baanwedstrijden van de grond komen. AV Pijnenburg beschikt over zeven atletiektrainers met begeleiders en zeven trimleiders. Dat betekent dat deze club ernaar streeft de atleten en trimmers een zo goed mogelijke begeleiding te geven.

Even noteren:
13 juni: Van Dam-stratenloop
21 juli: minitriathlon
28 oktober: Pijnenburgcross
31 december: Sylvesterloop

Inlichtingen
AV Pijnenburg
R. van Zee, Tel. 02155-11525

Lijn 50 is de naam voor het bushokje geworden

Het bushokje

In de Stretcher van oktober 2019 stond al een uitgebreid artikel over de renovatie van het bushokje langs onze atletiekbaan, althans zo werd het gebouwtje door veel leden van AV Pijnenburg vaak genoemd.
De renovatie geheel in eigen beheer uitgevoerd door Piet Valk en Hans Steenaart onder leiding van Anton Gebbink is in september 2019 afgerond. Bijna gelijktijdig werd ook de renovatie van onze atletiekbaan voltooid.

Het enige dat nog ontbrak was een mooie naam voor het volledig vernieuwde bushokje. Met dank aan ons bestuurslid Frans Jansen ontstond het idee een prijsvraag uit te schrijven voor de jeugdleden van onze vereniging, de belangrijkste gebruikers, om een 'echte' naam te bedenken.

Uitslag prijsvraag: lijn 50
Op de nieuwjaarsreceptie op 4 januari was het zo ver en kon de voorzitter van de 50 Euro Club AV Pijnenburg de naam voor het bushokje en de winnaar van de cadeaubon van 50 Euro bekend maken.
De naam is heel origineel en toepasselijk lijn 50 geworden en de bedenker van deze naam is Vera Walgers, een C-junior. Vera kon helaas niet zelf aanwezig zijn, maar haar vader nam de prijs trots in ontvangst.

De nieuwe naam, lijn 50, zal in het voorjaar op het tot dan (nog steeds) anonieme bushokje worden aangebracht.

De cadeaubon van 50 Euro (!) te besteden bij Intersport Van Dam Soest is gezamenlijk ter beschikking gesteld door Piet Hoek, eigenaar van Intersport Van Dam en de 50 Euro Club AV Pijnenburg.

Namens het bestuur van de 50 Euro Club AVP,
Dymen van Emst, voorzitter.

SYLVESTERCROSS
SOEST
30+31 DECEMBER

Vaarderhoogt Sylvester by Night en a.s.r. Vitality Sylvestercross

In de eerste twee weken van het nieuwe jaar maken wij weer de balans op van het totale evenement. Wij kijken, geholpen door het uitzonderlijk mooie weer, terug op een zeer geslaagde editie, zowel in sportief als in organisatorisch opzicht. Dit jaar met een nieuwe hoofdsponsor en met de Sylvester by Nightrun inmiddels als vast onderdeel van het totaalprogramma.

Sylvester by Nightrun

Na de voorbereidende werkzaamheden de dagen ervoor, kon op 30 december de opbouw van het parcours en het tentendorp voor de Vaarderhoogt Sylvester By Night van start gaan. Ondanks de omweg, die via het van rijplaten voorziene paardenpad liep, ging het geheel naar wens. Ondertussen had een grote groep dames de startnummers klaar gemaakt voor uitgifte. Aan het einde van de middag stond weer een rij deelnemers klaar om de startnummers op te halen, waardoor de pizza's tussen wal en schip dreigden te geraken…..

Om 19.00 uur werd een vuurpijl als startschot afgeschoten en kon de eerste groep (groot)ouders met kinderen de duinen in.

De Jeugdafdeling van AV Pijnenburg had dit keer onder leiding van Maryn Uyland, weer een prachtig parcours, vol met verassingen uitgezet. Hulde aan deze groep vrijwilligers!

Van een prachtig verlichte boom in de duinen tot een grote

Foto Rico Uiterwijk

opblaaspop en een spookbos. Het was een spannende en verrassende route.

Alle 764 deelnemers waren diep onder de indruk. En een groot deel van hen genoot nog na in de grote tent, waar een dj voor de muzikale omlijsting zorgde.

Foto Rico Uiterwijk

Foto Rico Uiterwijk

a.s.r. Vitality Sylvestercross 2019

Op 31 december om 09.30 uur gingen de eerste Pupillen weer van start. Door de goede weersomstandigheden werd een mooie strijd geleverd, met uitgeputte atleten op het podium als gevolg.

Na de pupillen en junioren was het de beurt aan de Rabobank Sylvester Business Run. Met een groot deelnemersveld van maar liefst 31 teams was het op voorhand al een spannende strijd: De Bas van de Goor Foundation was zeer gebrand op de overwinning na hun tweede plaats vorig jaar. Zij hadden een strak geselecteerd eerste team ingezet. Met resultaat, want het lukte hen de eerste plek weer te veroveren voor de teams van de gemeente Utrecht en van de Triodosbank.

Vervolgens was de Bink Sylvester scholierencross aan de beurt; ook hier werd fanatiek gestreden door totaal 78 teams onder aanmoediging van vele (groot)ouders.

Na de Junioren was het de beurt aan de PK Mastercross en de Double Korte Cross. Hierbij was een mooie AVP prestatie te vermelden: Janet Stapelbroek werd 3de in haar categorie V55 in 30.52!

Bij de a.s.r. Vitality Vrouwen Prominenten loste wethouder Aukje Treep het startschot. Na een felle strijd over 6000 meter kwam uiteindelijk de Nederlandse Maureen Koster als eerste, met bijna 20 seconden voorsprong op Tabita Gichia uit Kenia, over de finish. Jasmijn Bakker eindigde als derde.

Foto Tim Mout

De NOS maakte weer opnames, maar deze werden helaas niet uitgezonden. Foto Jaap van den Broek

Bij de Heren Prominenten ontwikkelde zich een spannende strijd tussen de Belgen Soufiane Bouchiki en Dame Tasema, welke uiteindelijk werd gewonnen door Soufiane (35.08) met een voorsprong van slechts 1 seconde!

Zo klein was het verschil op de finish! Foto Rick Beijn

Derde werd de Brit Mahamed Mahamed. De beste Nederlander was Stan Niesten die op de 6de plaats eindigde.

Meer Sylvester cross op de volgende pagina

Bentinckfonds G-cross

Hierna was het de beurt aan de Bentinckfonds G-cross. Dit jaar met 41 deelnemers. Wij zijn verheugd dat dit onderdeel stijgt in populariteit. Prachtig om te zien hoe ook deze sporters stuk voor stuk genoten van hun deelname!

Foto Jaap van den Broek

De Prestatieloop

Tenslotte was het de beurt aan bijna 2000 deelnemers aan de Prestatieloop. Zij liepen 1, 2 of 3 ronden van elk 3 km door het zware duinzand en heuvelachtige bospaden. Dit jaar met een wat aangepast parcours: een deel bospad was ingeruild voor een stuk mountainbike-pad. De reacties op dit aangepaste parcours waren verdeeld. Waar de ene helft genoot van het aangepaste en uitdagende parcours, waren met name de snelle lopers teleurgesteld dat dit ook voor vertraging en opstopping zorgde. Een punt van aandacht voor de komende editie.

Ook oud-voorzitter Ad van der Wiel deed mee!

Foto Jaap van den Broek

Finish

Vervolgens kon de grote ploeg vrijwilligers samen met de professionele hulp van shovels, tractoren en tentenbouwers aan de slag om alles op te ruimen en de duinen weer netjes achter te laten. Rond 20.00 uur zat de klus er grotendeels op.

Helaas vonden enige ongenode gasten het nodig om in de nacht van 31 december op 1 januari rond het clubgebouw voor schade en rommel te zorgen. De graffitispuit werd gehanteerd, vuilnis in de rondte gegooid en een voorruit van een achtergebleven auto met vuurwerk vernield. Gelukkig is het niet erger geworden, maar heel triest dat dit kennelijk een vorm van nieuwjaar vieren is voor sommige mensen.

Al met al kijken we terug op een zeer geslaagde 39ste editie van de Sylvestercross. Dank vanaf deze plaats aan alle ruim 200 vrijwilligers, vrienden, sponsoren en suppliers die weer hun bijdrage hebben geleverd om dit alles mogelijk te maken!

Eind dit jaar hebben we een jubileum, de 40ste editie! We gaan hier zeker aandacht aan besteden. We hebben al wat ideeën. Hoe het er uit komt te zien? Dat bewaren we nog even als een geheim tot het einde van het jaar.
Wetende dat wij ieder jaar op jullie als vrijwilligers mogen rekenen, gaan wij weer aan de slag met de komende editie.

Nogmaals dank aan allen die hun steentje hebben bijgedragen aan deze wederom mooiste cross van Nederland!

Namens het Bestuur St. Sylvestercross Soest

Evert P. ten Kate

Graffiti op onze mooie Pijnenburgt?

Foto Piet Valk

Crossen in de Soester Duinen

Zaterdag 30 november 2019 was de eerste crosscompetitiewedstrijd voor de pupillen en junioren. De eerste wedstrijd was net als vorig jaar een thuiswedstrijd voor de atleten van AV Pijnenburg.

Bijna 800 atleten zijn van start gegaan op de verschillende afstanden over het zware parcours door het bos en het mulle duinzand. Door de prachtige weersomstandigheden was er een heel hoge opkomst van maar liefst 798 jeugdigen uit Woerden, Amersfoort, Soest, Utrecht, Zeewolde, Nijkerk, Nieuwegein, Baarn, Zeist, Lelystad en Almere.

’s Ochtends vroeg, ruim voor de zon op kwam, werd door 15 behulpzame ouders en leden van de organisatie het parcours en het start- en finishgebied opgebouwd. Om 11.00 uur stond alles netjes klaar voor de eerste start van de dag, de jongens junioren A en B. Zij begonnen met twee zware rondes van 1500 meter over heuvelachtige bospaden en door het mulle duinzand. Na hen volgden nog vele andere jeugdatleten van de verenigingen uit de regio.

De atleten van AV Pijnenburg hebben goede resultaten neergezet. Bij de D1-junioren kwam Florijn van der Vliet als tweede over de finishstreep, nadat hij zijn twee achtervolgers van Altis eerder in het bos wist af te schudden.

Jaloe Gerlings pakte bij de meisjes pupillen D de winst na een mooie eindsprint op het laatste rechte stuk richting de finish. Het lukte B-pupil Eneas Verbakel dit jaar niet om de overwinning te behalen. In de laatste meters moest hij het afleggen tegen Jelger Boorsma van Altis en behaalde daarmee de tweede plaats.

Bij de meisjes pupillen B was het ook spannend tot het laatste moment. Wende Geurtsen moest het in de laatste meters helaas afleggen tegen haar concurrente Milou Steffen van Zeewolde en eindigde op een mooie derde plaats.

Bij de laatste categorie, de meisjes pupillen A2, kwam Laura Duits als tweede over de finish vlak achter Liz Schoonhoven van Atverni.

Top 10 noteringen waren er verder voor B-junior Ralph-Karsten van de Vliet (8), C-juniore Emily Verhoef (10), D1-junioren Jitte Ydema (5), Iris Rietvelt (6) en Marit Kleijnen (9), D-pupillen Sten de Raad (8) en Benthe Walen (10), C-pupillen Mark Strang van Hees (7), Feline Meulendijks (5) en Kari Cranenbroek (6), B-pupil Florian Jellesma (5) en A1-pupil Palle Cranenbroek (6).

De beste atleten na drie wedstrijden worden uitgenodigd om mee te doen aan de finalewedstrijd, waar ook de beste atleten uit de andere twee regio’s aan mee doen. De hiervoor genoemde atleten en ook een groot deel van de andere atleten van AV Pijnenburg hebben met de resultaten van de eerste wedstrijd een goede uitgangspositie verworven om zich te kwalificeren voor de finale.

Na afloop van de jeugdloop was er dit jaar ook nog de eerste editie van de Soester Bos Cross. 34 atleten gingen om 14.45 uur van start over het parcours van 3,3 km. Zij konden kiezen of ze 1, 2 of 3 ronden zouden lopen. Iedereen die 3 ronden liep, deed mee voor de prijzen.

Bij de mannen werd de winst gepakt door Maarten Almekinders met een tijd van 36.53. Hij werd gevolgd door Jaap Vink (37.24) en Aloïs Bode (38.22). Bij de vrouwen kwam Selina van der Vliet als eerste over de finish na 3 ronden over het loodzware parcours met een tijd van 42.43. De rest van het podium werd gevuld door Sandra van der Grift (49.34) en Monique Verhoef (51.27).

De organisatie spreekt van een mooi en geslaagd evenement. Wedstijden als deze kunnen alleen georganiseerd worden met hulp van vrijwilligers. Dit jaar waren wij erg blij dat maar liefst 25 vaders, moeders, trainers en atleten bereid waren om te helpen met opbouwen, afbouwen, broodjes smeren of water/vaantjes uitdelen.

Naast op- en afbouwers hebben er nog veel meer vrijwilligers meegeholpen. Denk hierbij aan de mensen van de organisatie, de tijdwaarneming, begeleidende fietsers, de parcourswachten, de verkeersregelaars, de EHBO, de kantinemedewerkers en de mensen die geholpen hebben met het vullen van de enveloppen met startnummers.

Daarom willen wij als organisatie iedereen die heeft geholpen om deze cross tot een succes te maken bedanken!

Luc van Wessel

Crossen in de Soester Duinen in beeld

In alle vroegte begint de opbouwploeg aan het neerzetten van de hekken voor de start en finish.

Na de start lopen de atleten zo'n 100 meter door het mulle duinzand richting het bos.

De B- pupillen gaan van start voor hun ronde van 1000 meter door het bos.

B-pupil Eneas Verbakel stormt richting de finish met een mooie eindsprint.

Podium mannen boscross 3 ronden (10km) 1e Maarten Almekinders, 2e Jaap Vink, 3e Alois Bode

Podium vrouwen boscross 3 ronden (10km) 1e Selina van der Vliet, 2e Sandra van der Grift, 3e Monique Verhoef

Sylvestercross 2019 Finish Facts

In totaal zijn bijna 40 vrijwilligers betrokken geweest bij de organisatie rond het finishgebied. De meesten van hen zijn lid van AV Pijnenburg.

Zij hebben voor de jeugd ruim 1000 tasjes ingepakt en uitgedeeld.

Er is gejureerd tijdens maar liefst 27 aankomsten. Aan zo'n 2000 recreanten zijn tegeltjes en drankjes uitgedeeld.

Foto's Jaap van den Broek

Hartelijk dank aan alle vrijwilligers. Jullie hebben dit geweldige evenement ook in 2019 weer tot een groot succes gemaakt!

Anouk van Keken.

Oud papier? Neem het mee naar de club!

De vereniging ontvangt per hoeveelheid oud papier een bepaald bedrag en kan dit heel goed gebruiken om een aantal dingen bij de vereniging te verbeteren en te onderhouden.
Het kost je dus niks, maar levert de vereniging een hoop geld op waar iedereen van profiteert.

Gooi het oude papier dus niet in je blauwe container maar neem het mee naar de club.
De blauwe papiercontainer staat op de parkeerplaats.

Piet Valk

Doe mee! En spaar met je online aankopen voor AV Pijnenburg!

Onze club sponsoren was nog nooit zo eenvoudig. Surf voortaan voordat je je online aankopen doet naar www.avpijnenburg.nl en klik op de button van SPONSORDEALS. Je komt dan op de unieke sponsorpagina van onze vereniging uit. Hier vind je een enorme lijst van online winkels. Waaronder deze:

bruna wehkamp cool blue bol.com MODA

Klik op de winkel van jouw keuze en doe je aankopen zoals je dat gewend bent. Voor jou verandert er helemaal niets! Maar over het totaalbedrag van al jouw aankopen ontvangt AV Pijnenburg een percentage aan commissie en dat kan aardig oplopen!

Surf dus in vervolg via onze website (of scan de QR-code) naar jouw favoriete webwinkel en spek onze clubkas!

Of surf direct naar:
http://www.sponsordeals.nu/av-pijnenburg

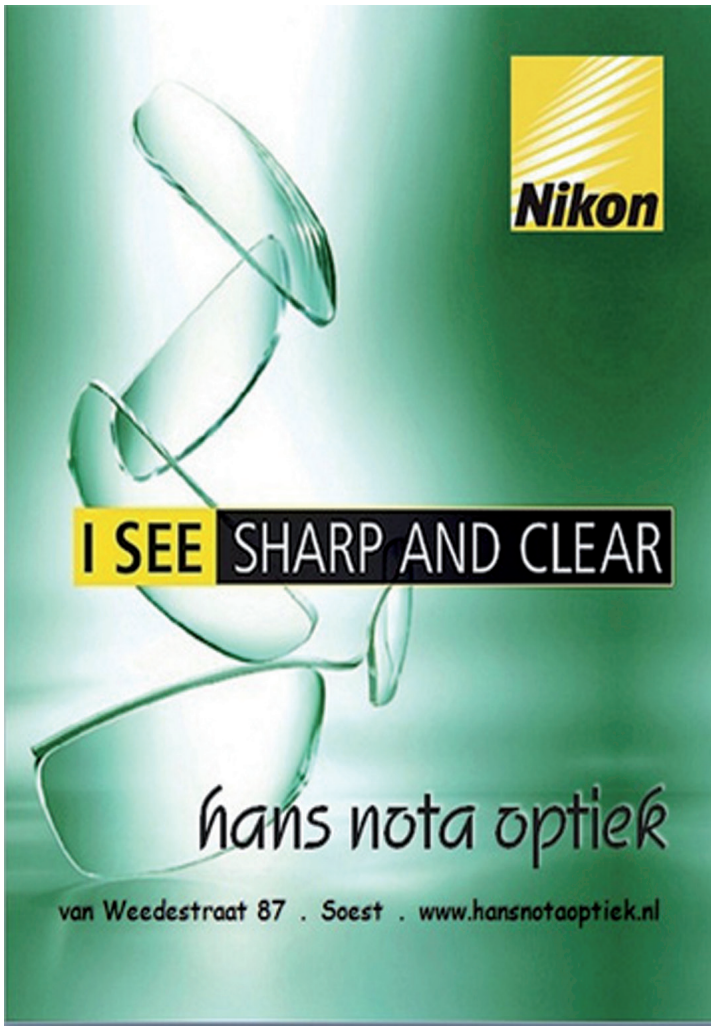
drukwerk nodig?

Alle soorten handelsdrukwerk, Periodieken, Gelegenheidsdrukwerk

Drukkerij neo print, een kleine dynamische onderneming met vele mogelijkheden. Wij van drukkerij neo print hebben de 'know-how' in huis als het gaat om ontwerpen/vormgeven, drukken, digitaal printen en afwerken, Neo print staat klaar om u van dienst te zijn.

Digitale printers voor kwalititief hoogstaand printwerk

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



Van de ledenadministratie

Allereerst wenst de ledenadministratie iedereen een gelukkig en gezond 2020 toe.

De laatste maanden heb ik gezien dat berichten voor de ledenadministratie via verkeerde kanalen (via e-mail) verstuurd worden. De ledenadministratie heeft een eigen e-mailadres: ledenadministratie@avpijnenburg.nl

Ook wordt de Atletiekunie soms direct aangesproken voor veranderingen, zonder dat de ledenadministratie van AV Pijnenburg daarvan op de hoogte is. Standaard behoren alle mutaties richting Atletiekunie via onze eigen ledenadministratie te gaan.

De volgende personen zijn sinds 10 oktober lid geworden van onze vereniging:

Naam	Datum in	Categorie
Leonore van der Vijgh	20-okt-19	Pupil B
David van Putten	23-okt-19	Recreant
Wendy de Graaf	29-okt-19	Combi groep
Judo Bakker	1-nov-19	Recreant
Myles Facey	2-nov-19	Pupil C
Bram van der Woud	2-nov-19	Pupil C
Bas van Arkel	2-nov-19	Pupil C
Jaloe Gerlings	2-nov-19	Mini Pupil
Victoria Buijs	2-nov-19	Pupil B
Levi van Ginkel	2-nov-19	Pupil B
Mingus Dijkman	2-nov-19	Pupil A
Fedde van Nieuwenhuizen	2-nov-19	Pupil B
Valentijn Braam	2-nov-19	Pupil B
Sienna Bosma	6-nov-19	Pupil B
Doortje Blumendal	6-nov-19	Recreant
Floris de Hoop	6-nov-19	Pupil B
Wessel van den Bor	9-nov-19	Junior C
Roel Wijmenga	11-nov-19	Recreant
Bas Koster	13-nov-19	Power Walk
Sten de Raad	16-nov-19	Mini Pupil
Romy v. Gerven	16-nov-19	Pupil C
Benthe Walen	16-nov-19	Mini Pupil
Linde Douma	16-nov-19	Pupil C
Terre Hofland	16-nov-19	Pupil C
Milou Schuurman	16-nov-19	Pupil C
Lieke Smedema	23-nov-19	Pupil C
Ilse van Dijk	7-dec-19	Mini Pupil
Eric Meijer	9-dec-19	Recreant
Joan van der Puijl	9-dec-19	Power Walk
Tamara Boneschansker	13-dec-19	Senior
Mirjam Jaarsveld	4-jan-20	Nordic 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 2020

Benaming Categorie	Geboortejaar	Contributie 2020**	
Minipupillen = Pupillen D	2013	€ 161,00	*
Pupillen C	2012	€ 172,00	*
Pupillen B	2011	€ 172,00	*
Pupillen A 1e jaar	2010	€ 172,00	*
Pupillen A 2e jaar	2009	€ 172,00	*
Junioren D 1e jaar	2008	€ 195,00	*
Junioren D 2e jaar	2007	€ 195,00	*
Junioren C	2006/2005	€ 195,00	*
U18 = Junioren B	2003/2004	€ 200,00	*
U20 = Junioren A	2001/2002	€ 200,00	*
Senioren	2000-1986	€ 220,00	*
Masters	1985 en eerder	€ 220,00	*
Recreant	n.v.t.	€ 170,00	
Power Walk	n.v.t.	€ 170,00	
Nordic Walk	n.v.t.	€ 170,00	
Combi lopen	n.v.t.	€ 170,00	
Run 4 Fun	2002-2007	€ 170,00	
Gezinscontributie	n.v.t.	€ 519,00	
Studentenlidmaatschap		op aanvraag	
Inschrijfgeld		€ 15,00	
* Wedstrijdlicentie Atletiekunie inbegrepen			
Leden, die een gedeelte van het jaar lid zijn, betalen een gedeelte van het bedrag.			
Categorie-indeling is bij AV Pijnenburg geldig vanaf 1 oktober 2019 tot 30 september 2020			

Verjaardagen

De volgende leden vieren binnenkort hun verjaardag. Allen hartelijk gefeliciteerd!

januari

20 Vera Kanis
20 Louis Silkens
20 Suzanne Storm
20 Benthe van Veen
20 Berend Drenth
20 Bouke Streefland
21 Cor Groenen
22 Thea Velt
22 Hanneke Wantenaar
22 Jolanda Jansen
23 Stefan Smits
23 Corry Kok
23 Chantal van Logtestijn
23 Chris Hulstede
23 Eva van Ieperen
23 Peter Hollebrand
24 Monique van Vliet
24 Marit Kleijnen
24 Mingus Dijkman
26 Gerard van der Heide
27 Janne Pijnenborg
28 Marianne Verwoert
28 Harry Wouters
29 Wout Koolman
30 Neil White
30 Caitlin Verhaar
30 Milou van Bekkum
30 Liesbeth de Winter
30 Ivonne Berenschot
31 Jeroen de Wolf
31 Anja Adelerhof
31 Mirella Ruijer

februari

1 Gerrie Kok
2 Anouk Wegerif
2 Adri van der Zon
2 José van de Beek
4 Berlinda Rozenberg
4 Anna Karin Spelt
4 Marcel van der Kuil
4 Linda Benschop
4 Jitte Ydema
5 Robbert Stolk
5 Mirella van der Beek
6 Tjitske van Vroonhoven
6 Rianne Slootweg
6 Niels Uiterwijk
6 Matthijs de Kam
7 Annerie de Groot
7 Richard Mostard
7 Iris Karelsen
8 José Dorrestein
9 Eriko Cornelissen
9 Suzanne Petra
9 Britte Wijnberger
10 Arjen Bergsma
10 Conny Zijlstra
10 Matthieu Feijen
11 Jaloe Gerlings
11 Richard Voorintholt
11 Jayda Verhaar
11 Jurre Bot
11 Peter Cranenbroek
12 Andre Boers
12 Antoinette Huijsman
12 Joke Gijtenbeek
13 Hans Moerman
13 Annemijn Geurtsen
14 Eneas Verbakel
14 Everhard van Dijk
14 Marleen Stolk
15 Thea du Burck
15 Anita Kuyer
16 Valéry Oude Groen
17 Edith van Schalm
17 Mia Egtberts
17 Yvonne Koch
17 Marieke Miedema
18 Michelle Lam
18 Lucas Stolk
18 Naud van Veenendaal
18 Cynthia Nijenhuis
19 Roos Tersmette
19 Wil den Adel
19 Jos Bloem
20 Feline Meulendijks
20 Petra Kies
21 Noortje Feijen
21 Mathijs van Wessel
22 René van Zee
22 Ans Smits
23 Else Lagerweij
23 Antoinette Wijne
24 Xanthe Pool
24 Tijn Zwart
25 Annet Korver
25 Marijke Bax
25 David van Putten
25 Senne Doeland
26 Jacqueline Greven
26 Tony van de Laar
26 Gijs Kok
26 Frits de Kam
27 Martha Blauw
28 Mieke Musolf
28 Wil Suiker

maart

1 Yvonne Groot
2 Vincent Hofmann
2 Marit Kort
2 Mirjam Roose
2 Laura Klarenbeek
2 Bart van de Bunt
2 Ingrid Beerta
2 Mathieu Streefland
3 Christel de Kam
4 Sophie de Graaf
4 Emily Verhoef
5 Laura Duits
6 Janet Schutte
6 Ralph-Karsten van der Vliet
6 Bowien van Bemmel
7 Lilian Oostindie
7 Adelheid Beelen
7 Aad van Heel
7 Laetitia Mets
7 Rob de Haan
7 Hans Kuijper
8 Mette van der Woud
8 Anneke Pronk
9 Rob Jansen
9 Antoinette Terberg
9 Marjon Wubbe
9 Verna Meeuwissen
10 Karla Priem
10 Menno Duits
10 Mirthe Petra
11 Laetitia Ooms
11 Sijtske Barlo
11 Ria van de Hoef
11 Arjen Schutte
11 Sacha Walgers
12 Jacques Smeets
12 Vincent Aalbers
12 Wilma Louwenaar
13 Paula van der Last
13 Dorien van de Wijngaart
14 Benthe Walen
14 Silvia Lanphen
14 Francine Baake
14 Peter van de Koolwijk
15 Lotte van de Coterlet
15 Gijs van der Scheer
16 Marten Krikken
17 Annet van den Ende
17 Rijnvis Cranenbroek
17 Renzo Schouw
18 Sten de Raad
18 Nees Pot
18 Caroline Karsdorp
19 José Schoonenberg
19 Roos van de Coterlet
19 Terre Hofland
20 Maarten Bot
20 Wendy de Graaf
21 Babette Herwijnen
21 Bas de Bruin
22 Wanda de Bree
23 Frijkje Atsma
23 Joan van der Puijl
23 Floor den Heijer
24 Leo Kortekaas
24 Jan Veen
24 Lian Sakkers
25 Evert Hooijer
25 Peter Dorresteijn
25 Joke Sax
25 Joanna Tseng
25 Bart Hilhorst
26 Joss Dammers
27 Ties van As
28 Danilo Roest
28 Anouck Jansen
28 Jos Sesink
29 Femke Jansen
29 Annemarie Kuijer
29 Conny Mout
30 Iris Rietvelt
31 Alice van de Beek
31 Tineke van Brienen

april

1 Marcel Meerding
2 Titus Blom
3 Astrid Siewers
3 Jos van Keken
3 Annabelle Kraanen
4 Willem van Veen
4 Jeroen Grootveld
4 Ivana Marzec
4 Tony Gaillard
4 Diederik Wieman
4 Anke Suijkerbuijk
5 Rik van Zadelhoff
5 Anneloes Cirkel
5 Victoria Buijs
5 Frédérique van Dooremaal
6 Irene Middeldorp
6 Anita Westerveld

Vervolg verjaardagen april

6	Remco Pureveen
6	Monique Bouwmeester
7	Timo van Beek
7	Fenne Boudewijns
7	Lasse van den Akker
7	Heidi van Keken
7	Paul Janssen
8	Cecile den Herder
9	Karin Sok
12	Tygo Pothoven
12	Fiona Kuperus
12	Lauren van Beuningen
13	Judo Bakker
14	Michiel Kuper
14	Lien Lam
14	Anke Beernink
15	Martin de Boer
15	Co Limburg
17	Marjolein Wasterval
21	Daniël van Veldhuizen
21	Anton Gebbink
21	Judith Kok
21	Jade Hilhorst
22	Peter Steenkamer
23	Steven Sjenitzer
23	Hans Ouwerkerk
25	Henny van Dorresteijn
25	Ria Roelants
25	Daan van Doorn
26	Jan Helwig
27	Edward Peeman
29	Egon van Geenhuizen
29	Ariane Cannenburg
30	Saskia van de Vuurst
30	Jos Kleverlaan
30	Ineke Marsman

Trainers en trainsters

De lijst met namen en telefoonnummers van de trainers hangt in de kantine.

Trainingstijden

Pupillen, junioren, Run4fun en recreatieve lopers

Alle trainingstijden van de

- ★ pupillen
- ★ junioren
- ★ Run4fun
- ★ recreatieve lopers

op de website van AV Pijnenburg ->

www.avpijnenburg.nl/trainingstijden

Ereleden en leden van verdiensten hebben zich gedurende langere tijd op bijzondere wijze voor de vereniging ingezet.

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
Rob Land
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

Bestuur & Commissies

Bestuur			
Adry de Klein		035 6018811	voorzitter@avpijnenburg.nl
- Voorzitter (algemene zaken, jeugd)			
Margreet Teuben		035 7505503	penningmeester@avpijnenburg.nl
- Penningmeester (financiën)			
Gijs van de Scheer		035 6033574	gijsscheer@hetnet.nl
- Algemeen lid (recreantensport)			
Edgar Cukier		06 29508919	edgar.cukier@gmail.com
- Algemeen lid (wedstrijdsport, accommodatiebeheer en kantine)			
vacature			
- Secretaris (administratie & hr)			
Accommodatie			
Wieksloterweg O.Z. 10, Soest		035 6010434	alleen tijdens trainingstijden
Postadres	Postbus 3007	3760 DA	Soest
Accommodatiebeheer / Sleuteladres			
Jan Veen		035 6017313	accommodatie@avpijnenburg.nl
Vertrouwenspersoon			
Monique Smits	035 6022552	035 6036450	vertrouwens_persoon@avpijnen-burg.nl
Klachtencommissie			
Titus Blom		06 1246 9596	
Saskia van de Vuurst		035 6033023	
Communicatie | PR | Sponsoring			
Rob Land	voorzitter	06 54224181	info@avpijnenburg.nl
Petra van Ieperen	website		webteam@avpijnenburg.nl
Jan van der Meer	website		
Verna Meeuwissen	redactievoorzitter Stretcher	035 6035635	redactie@avpijnenburg.nl
Ria Konter	red. Stretcher		
Nel Dijksma	red. Stretcher		
Ria van Egdom	red. Stretcher		
Vacature	red. Stretcher		
Activiteitencommissie			
Ingrid Blokzijl		035 6015800	
Marga Hulstede		035 6011470	
Ineke Schoemaker		035 6024802	
Coördinator Reanimatiecursus			
Jan Veen		035 6017313	reanimatie@avpijnenburg.nl

Financiële Administratie			
Marga Hulstede		035 6011470	administratie@avpijnenburg.nl
Jeugdcommissie			
Steef Biesterveld	voorzitter	035 6017239 06 27038050	v_jc@avpijnenburg.nl
Anouk van Keken		06 20754780	
Thijs Köllmann	coörd. Junioren	06 18043567	
Henny Pot	coörd. Pupillen	035 6024228	
Steven Sjenitzer		06 18470081	
Jasper Smits	Wedstr. Secr.	06 29146395	
Freek Verbakel		06 49852280	
Jeugdactiviteitencommissie			
Rian Biesterveld		035 6017239	v_jc@avpijnenburg.nl
Femke Hoekstra		06 22804524	
Henny Pot		035 6024228	
Susanne Storm		035 6409545	
Kantinecommissie			
André van Zadel	voorzitter	06 54673789	kantine-commissie@avpijnenburg.nl
Annette Steenman		06 48356946	
Frans Verweij		06 46760688	
Gerard Boeren		035 6021171	
Marlies v. Remortel		06 30496449	
Philip Parlevliet		06 22980063	
barhoofden:			barhoofden@avpijnenburg.nl
André van Zadel		06 54673789	
Annette Steenman		06 48356946	
Els Hindriks		06 51267733	
Frans Verweij		06 46760688	
Gerard Boeren		035 6021171	
Gert de Bree		035 6016118	
Herman Schoemaker		035 6024802	
Ineke Schoemaker		035 6024802	
Jan Schuurman		06 51308907	
Jos van Keken		06 22963716	
Marga Legierse		06 10475170	
Marlies v. Remortel		06 30496449	
Philip Parlevliet		06 22980063	
Wim van Dijk		06 20775601	
Wim van Leek		035 6010349	
Ledenadministratie			
Evert van 't Klooster		06 12635863	ledenadministratie@avpijnenburg.nl
Margreet Teuben	contributie	035 7505503	penningmeester@avpijnenburg.nl
Materialenbeheer			
Herman Schoemaker		035 6024802	schdor@ziggo.nl

Oud papier			
Piet Valk		035 6013423	
Schoolsportdagen			schoolsportdagen@avpijnenburg.nl
Antoinette Terberg		035 6029018 06 20524773	
Vacature			
Vacature			
Vacature			
Trainers Commissie Recreatieve Loopgroepen			tcrl@avpijnenburg.nl
Marieke Geerligs		06 14518203	
José van Dalen		06 24446061	
Rijnvis Cranenbroek		06 28268557	
Joke van Hamersveld		06 44702209	
Vrijwilligerscoördinator			
Vacature			vrijwilligers@avpijnenburg.nl
Wedstrijd Atletiekcommissie WAC			wac@avpijnenburg.nl
Richard van Egdom	voorzitter, wedstrijdtrainer en contactpersoon	033 4552904	
Ben Kersbergen	wedstrijdtrainer	06 15951167	
Richard Voorintholt	vanuit wedstrijdatleten en als trainer	035 6028377	
Jasper Smits	vanuit WOC	06 29146395	
Edgar Cukier	vanuit Bestuur	06 29508919	
Wedstrijdsecretariaat			
Chantal v. Logtestijn	Pupillen thuis	06 20405918	cvanlogtestijn@hotmail.com
Charlotte Legall Melendez	Pupillen uit	06 23878126	wedsecr-pup@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	Overige	06 29146395	wedstrijdleider@avpijnenburg.nl
Stefan Smits	Jurycoördinator	06 17949612	juco@avpijnenburg.nl
Wedstrijd Organisatiecommissie			woc@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	voorzitter	06 29146395	wedstrijdleider@avpijnenburg.nl
Stefan Smits	jury coörd.	06 17949612	juco@avpijnenburg.nl
Evert van 't Klooster		06 12635863	
Michiel Kuper		035 6014091	
Kees Suijkerbuijk		06 83636836	
Bianca van Hofslot			
Chantal v. Logtestijn			
Klaas van 't Klooster			
Luc van Wessel			
Martha Blauw			
Jola Duits			

Bardiensten zaterdagen 2020

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
jan	25	Gerard Boeren	Nellie van der Boon	6035815	Conny Mout	6011804
febr	1	Marlies v. Remortel	Herma Boonstra	6020226	Margo Blikman	06-38365090
	8	Marga Legierse	Antoinette Terberg	6029018	Annette Korver	6018633
	15	Frans Verweij	Jos Bloem	06-38062933	Tilly Melse	6028287
	22	Els Hindriks	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06-10778436
	29	Ineke Schoemaker	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472
mrt	7	Marlies v. Remortel	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
	14	Annet Steenman	Alice Hochstenbach	6859088	Kaj Untersalmberger	06-23333071
	21	Anneke v. d. Meer	Nelly v. d. Waal	6018896	Antoinette Wijne	7505565
	28	André van Zadel	Karin van Meggelen	06-20967901	Edith Wijma	06-55198818
apr	4	Gerard Boeren	Susan den Oude	6012056	Gert de Bree	6016118
	11	Marga Legierse	Fenna Valk	6016096	Ruud Ambags	06-54993587
	18	Frans Verweij	Marianne Verwoert	06-15616453	Margriet Heerkens	6019993
	25	Els Hindriks	Annet Korver	6018633	Hilda v. d. Heiden	6010139
mei	2	Ineke Schoemaker	Bernadette Lammers	6016133	Anja Adelerhof	6024823
	9	Marlies v. Remortel	Nellie van der Boon	6035815	Jos Bloem	06-38062933

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

Schrijf ook een stukje voor de Stretcher!

Sluitingsdatum inleveren kopij:

maandag 6 april 2020
Mail je bijdrage naar: redactie@avpijnenburg.nl
Foto's graag apart sturen, in hogere resolutie.
Bijvoorbeeld via www.wetransfer.com

Ook in de kantine!

Klein bedrag?

Pinnen mag!

De Stretcher digitaal?

Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

De Stretchers staan ook online 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	

Silvester by Night run

Foto's Rico Uiterwijk