

AV Pijnenburg Soest

Port Betaald



Stretchers



Nummer 1
Juni 2021



Kleinegris Adviesgroep



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

Stretch

Clubblad van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest



Stretch

34 e jaargang No. 1
Verschijnt (zo mogelijk)
4x per jaar
voor circa 785 leden

Redactie

redactie@avpijnenburg.nl

redactievoorzitter:
Verna Meeuwissen

Nel Dijkma
Ria van Egdom
Ria Konter
Nuriya Metz
Janet Schutte
Luc van Wessel

Verspreiding

Evert van 't Klooster

Foto's omslag:

Enthousiaste jeugdleden bij eerste wedstrijd van het jaar
17 en 18 april 2021
Luc van Wessel

Druk Rainbow Color Soest

Met dank aan alle fotografen!

Van de redactie

Daar is-ie-dan, de eerste papieren Stretcher in 2021....

Alhoewel in januari van dit jaar al een digitale versie was verschenen van ons lijfblad, bleef de vraag komen wanneer weer een papieren Stretcher zou verschijnen. De redactie was heel blij met die vraag. Kopij was in ruime mate voorhanden, ook vanuit de jeugdleden.

Na overleg met een aantal vrijwilligers is de verspreiding van de Stretcher gewaarborgd. De kantine is bij het drukken van deze uitgave nog steeds gesloten.

Het zal niet verbazen dat veel artikelen een link hebben naar corona en de invloed die dit virus op ons leven heeft (gehad). De jeugd kon al langere tijd trainen. Op de baan trainen was ook mogelijk met inachtneming van de nodige veiligheidsmaatregelen.

Echter voor de grotere (en met name) recreatiegroepen mogen we met ingang van 1 mei jl weer in twee groepjes van vier personen trainen onder leiding van twee trainers.

Het is mooi om te lezen dat iedereen wel een positieve draai heeft gegeven aan zijn/haar leven in het afgelopen Coronajaar.

Deze Stretcher is de laatste uitgave van het redactieteam sinds vele jaren. De voorzitter van het redactieteam neemt verderop, mede namens de anderen, afscheid. Het is geweldig dat we altijd zo veel leuke, enthousiaste en positieve bijdragen hebben ontvangen. Nogmaals onze hartelijke dank daarvoor. Naast Ria van Egdom, die blijft interviewen voor de Stretcher, zijn we blij dat er drie nieuwe redactieleden zijn. Zij hebben ook al meegewerkt aan deze Stretcher. We wensen hen heel veel succes, maar dat zal zeker lukken gezien hun enthousiasme.

Nel Dijkma

En verder in deze Stretcher...

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | Verslag algemene ledenvergadering | 19 | Activiteitendag junioren 2020 |
| 5 | Van de voorzitter, Contributiekorting | 21 | Pijnenburg dicht? Air op uit! |
| 5 | AED en Reanimatie cursus | 23 | Wat heeft de coronatijd met mij gedaan als trainster? |
| 6 | Nieuwe bestuursleden stellen zich voor | 24 | De reacties en stukjes die Sacha ontvangen heeft voor de Stretcher |
| 7 | Wat een luxe! Nieuwe redactieleden | 25 | Enthousiaste jeugdleden bij eerste wedstrijd van het jaar |
| 8 | Pubquizen tijdens de avondklok | 27 | Een gezellige donderdagavondtraining van de AB-junioren |
| 9 | Alleen maar toch Samen | 27 | Fitstart in september |
| 12 | Rondje Eemland' | 28 | Nieuwe trainerskleding |
| 12 | 2020/2021: nog even volhouden | 29 | Nieuws van de 50 Euro Club |
| 13 | Denken in Coronatijd: een ode | 30 | Bericht van de a.s.r. Vitality Sylvester-cross |
| 13 | Wedstrijdorganisatie zoekt versterking | 32 | Praktische info: van de ledenadministratie, verjaardagen, etc |
| 14 | HOERAAAA! We mogen weer! | 33 | Effecten Coronapandemie op ledenbestand AV Pijnenburg |
| 15 | Trainen in coronatijd | 40 | 'Ik ben blij dat we weer gezellig mogen sporten met elkaar' |
| 15 | Sarha | | |
| 16 | Op een mooie zonnige zaterdag... | | |
| 17 | Wat heb ik gedaan toen er niet getraind mocht worden? Verhalen van de jeugd | | |
| 18 | D(om)denken | | |
| 18 | Inzameling doppen | | |

Verslag algemene ledenvergadering

Dinsdag 6 april 2021 was de Algemene Ledenvergadering van onze vereniging.

Dit keer gebeurde dat via een beeldverbinding omdat een samenkomst in de kantine nog niet mogelijk was. In de ALV sturen de leden het bestuur en de commissies aan op het te voeren beleid.

Met 31 leden die zich via het beeldscherm meldden, was er nog best een goede opkomst.

Omdat we toch het gevoel hebben dat we op deze wijze een aantal leden missen, willen we als de omstandigheden het toelaten in het najaar nog een ALV in de kantine houden.

Na de gebruikelijke mededelingen vooraf: Er is weer een huurcontract met de gemeente, het parkeerterrein wordt deze zomer aangepakt, ging het natuurlijk over wat Corona doet met de vereniging. Hoe is 2020 afgelopen en wat moet er in 2021 gebeuren?

Door een aantal verwachte en onverwachte meevallers (subsidie, korting van de gemeente, lagere energierekening, minder trainingen) is 2020 alsnog met een positief saldo afgesloten ondanks de tegenvallers in kantine-inkomsten en contributie. Dat positieve saldo gaan we inzetten ten behoeve van de leden, zodat de vereniging weer sneller beter en prettiger op gang kan komen, zodra de coronagevaren geweken zijn.

Daar kon ook de ALV zich goed in vinden, al is er dan natuurlijk discussie over hoe en wat je dan moet doen. We hebben daar immers geen van allen ervaring mee. Komende tijd zal het bestuur hier samen met de commissies een goede invulling aan proberen te geven.

De begroting voor 2021 kent door Corona veel onzekerheden. De voorspellingen van het RIVM worden wekelijks aangepast, maar we moeten in de begroting een heel jaar vooruit kijken.

Naast het financiële hoofdstuk is er teruggekeken naar wat er verder in 2020 is gebeurd. Want ondanks de stop op van alles,

is het een druk jaar geweest voor de vereniging.

In het bestuur vindt een wisseling plaats. Afgelopen zomer trad Gijs van der Scheer al terug en per deze ALV stopt Edgar Cukier als bestuurslid. Daarvoor in de plaats komen twee verse krachten. Stefan Smits en Jasper Smits treden toe tot het bestuur. Daarmee is de gemiddelde leeftijd van het bestuur (voor het eerst?) gedaald tot onder de gemiddelde leeftijd van de vereniging!

Edgar is door de vergadering bedankt voor zijn inzet als bestuurslid, en aan Stefan en Jasper is veel succes gewenst in hun nieuwe rol. Die vervullen ze overigens naast hun huidige rollen binnen de vereniging. Dat blijven ze gelukkig ook doen. Omdat volgend jaar Margreet Teuben en Adry de Klein terugtreden, is er nog steeds bestuursversterking nodig, vooral vanuit de recreantengelederen.

Bij de rondvraag is stilgestaan bij wat Corona ook doet met de sfeer binnen de vereniging. We zien elkaar weinig en communiceren noodgedwongen via appjes en mail. En dat gaat niet altijd zo soepel als over een kop koffie in de kantine. Laten we hopen dat we weer snel terug kunnen naar de 'normale' wereld.

Adry de Klein
Voorzitter AV Pijnenburg



Pedicure
Mooie voeten

Mirjam van 't Net
Medisch Pedicure

06 215 115 06
Koninginnelaan 167 | 3762 DD Soest

Van de Voorzitter

En JA! Er is weer een Stretcher.

In mijn vorige bijdrage in september 2020 kon ik u melden dat we langzaam weer op gang kwamen. We konden weer lopen. De kantine ging deels weer open. Eigenlijk heel erg zoals nu. Helaas was de inkt nog niet droog of alles ging weer op slot.

Corona is nog steeds onder ons, maar de situatie is nu wel anders. Belangrijkste verschil: we laten ons massaal vaccineren, waardoor we beschermd worden tegen een volgende aanval van het virus. Dus als ik nu zeg dat de vereniging weer op gang komt, dan hoop ik van harte dat dat zo blijft.

Een flink aantal leden is besmet geweest en sommigen hebben daar nog steeds last van.

In april zijn we weer met groepen van vier personen gaan lopen. Er was op 11 april een heuse marathon en op 16/17 april een onderlinge jeugdcompetitie. Sinds medio mei mogen we weer in onze gewone trainingsgroepen lopen.

Natuurlijk, de kantine, douches, kleedkamers zijn nog dicht. En u moet vooral de anderhalve meter afstand houden. Thuisblijven bij klachten. Maar we lopen weer, laat ons dat koesteren.

Door Corona was een gewone ALV niet mogelijk. Om toch een ALV te kunnen houden, hebben we dat via een beeldscherm gedaan. Dat werkte eigenlijk verrassend goed met een groep van 31 leden. Natuurlijk is het wel behelpen. Mocht het in het najaar al weer kunnen, dan willen we zeker nog een keer een ALV houden in de kantine. Dan kunt u ook kennis maken met Stefan Smits en Jasper Smits, die zijn toegetreden tot het bestuur. Elders in deze Stretcher vindt u een kort verslag van de ALV.

Op deze plaats complimenten aan al onze leden, die de afgelopen periode hard hun best gedaan hebben de vereniging gaande te houden. De jeugd liep door, dankzij de jeugdcommissie en trainers. Trainers hebben op allerlei creatieve manieren geprobeerd u aan het bewegen te houden.

Op de accommodatie is van alles gebeurd. Allemaal vrijwilligers die er in slaagden hun steentje bij te blijven dragen. En complimenten aan u dat u in beweging gebleven bent (!?)

Laten we de komende tijd vooral weer aandacht besteden aan elkaar. Samen op een gezellige en veilige manier het loopritme weer op pakken. Ieder in zijn eigen tempo, want waar de één al staat te trappelen, kijkt de ander de corona-kat graag nog even uit de boom.

Deze Stretcher kan helaas nog niet worden verspreid via de gebruikelijke lijsten in de kantine. We hebben de trainers bereid gevonden de verspreiding te verzorgen.

Sport veilig en met plezier. Zoek elkaar op een veilige manier weer op.

Laten we er een mooie zomer van maken.

Adry de Klein
voorzitter@avpijnenburg.nl

Contributiekorting 2021

In de ALV is besproken of een korting op het lidmaatschap kon worden gegeven vanwege alle maanden dat veel recreanten niet hebben kunnen trainen. Het bestuur heeft hier naar gekeken.

De contributie bestaat uit een bijdrage voor de gemeentelijke huur, een bijdrage voor de atletiekunie en een deel voor de eigen kosten van de vereniging. De gemeente heeft op die huur over 2020 een korting gegeven. Mede door die korting is er over 2020 een positief resultaat gedraaid.

Daarom is besloten om alle recreantleden van de vereniging over het tweede half jaar van 2021 een korting van 25% te geven. Die korting wordt verrekend met de contributie van het tweede halfjaar, en ziet u dus niet als een apart bedrag terug.

AED en Reanimatie cursus

De trainer heeft een klein ehbo-tasje en in de kantine hangt een AED, maar dit is niet genoeg. In de afgelopen tientallen jaren hebben we een paar keer met een noodgeval te maken gehad tijdens een training. Een hartaanval komt eens in de zoveel tijd voor, ook tijdens het trainen.

Een aantal jaren stond een noodwacht paraat in de kantine en hadden we afspraken over melden, maar net als overall wordt er bezuinigd op personeel wanneer er lange tijd geen ongeval is geweest.

Nu de trainingen weer op gang komen, willen we proberen weer

wat veiligheid terug te brengen in de trainingen. Er lopen artsen en verpleegkundigen bij de club, maar zeker niet in elke groep. Daarom willen we in het najaar de trainers en een aantal vrijwilligers (1 per loopgroep) graag weer een opfriscursus geven.

Hiervoor zoeken we:

- mensen met de kennis en kunde om de opfriscursus reanimatie te geven;
- 1 à 2 vrijwilligers per loopgroep die deze cursus willen volgen.

Aanmelden graag bij TCR@avpijnenburg.nl

Nieuwe bestuursleden stellen zich voor



Jasper Smits

Hallo clubgenoten, als nieuw bestuurslid zal ik mezelf even kort voorstellen. Ik ben Jasper, 28 jaar en van jongs af aan lid van AV Pijnenburg. Ik heb de gehele jeugd doorlopen en ben me steeds meer gaan specialiseren in de middellange afstand. Bij de junioren meegedaan aan meerdere NK's, maar daarna het hardlopen op een lager pitje moeten zetten vanwege allerlei fysieke ongemakken. Ik train nog wel. Mede daardoor ben ik de afgelopen tien jaar steeds meer vrijwilligerswerk gaan doen op de club om betrokken te blijven en mijn energie kwijt te kunnen.

Ik ben lid van zowel de wedstrijdorganisatie als de jeugdcommissie en de afgelopen vijf jaar ook voorzitter van de wedstrijdorganisatie. Met een gemotiveerd team hebben we de afgelopen jaren meerdere baanwedstrijden opgezet en laten groeien in professionaliteit en aantal deelnemers. Denk aan de A-Games en de Vrijdagavondwedstrijden, waarbij er serieus wordt gestreden, maar het ook zeker altijd gezellig is voor deelnemers en vrijwilligers.

De atleten weten dan ook onze atletiekbaan elk jaar weer terug te vinden.

In het bestuur zal ik verantwoordelijk zijn voor de portefeuilles Jeugd en Wedstrijden. Ik ben toegetreden tot het bestuur, omdat ik toe was aan een nieuwe uitdaging.

Het afgelopen jaar heb ik met het organiseren van de herstart van vooral de jeugd, maar ook de recreanten, al geroken aan

het bestuurslidmaatschap. Mijn ambitie is om de komende jaren in eerste instantie de club weer op gang te helpen na de crisis en daarna onze club weer meer op de kaart te zetten door kwalitatief goede trainingen, goed georganiseerde wedstrijden en andere activiteiten, gezelligheid op de club en het fungeren als één club voor wedstrijddelen en recreanten, jong en oud. Door samenwerking tussen alle partijen en de inzet van onze vrijwilligers moet dat gaan lukken. We doen het uiteindelijk met z'n allen.

Ik ben meestal zo'n 4 à 5 keer per week op de atletiekbaan om training te geven of zelf te trainen. Daarmee wil ik als bestuurslid zichtbaar en aanspreekbaar zijn voor onze leden. Mocht je iets willen melden, kan dat altijd. Ik hoop jullie snel allemaal weer op de vereniging te zien.

Stefan Smits

De meesten zullen mij ongetwijfeld al een keer hebben zien rondlopen op de baan of bij wedstrijden, maar ik ben Stefan Smits. Ik ben 22 jaar en ben sinds afgelopen ledenvergadering tot het bestuur toegetreden.

Zelf ben ik al in 2005 lid geworden van AV Pijnenburg als pupil en train nog steeds wekelijks op de baan. Mijn voorkeur gaat qua onderdelen uit naar de lange afstanden en crossen, alles tussen de 5 en de 20 km. Ook geef ik sinds dit seizoen training aan de C-junioren, dus kun je mij redelijk vaak op de baan vinden, meestal wel vier keer per week.

Vanaf 2015 ben ik begonnen aan vrijwilligerswerk binnen AV Pijnenburg wegens een blessure, waardoor ik niet aan wedstrijden kon meedoen. Waar het begon bij het helpen harken, is het nu uitgelopen op de gehele organisatie van wedstrijden met Luc van Wessel en Jasper Smits.

Ook de officialtaken van scheidsrechter en starter op wedstrijddagen doe ik met veel plezier. Naast de WOC ben ik ook betrokken geweest bij de baanrenovatie van een tijdje terug en de organisatie van de juniorenkampen sinds 2016.

Ik ben bij het bestuur toegetreden, omdat ik dacht dat ik een



goede toevoeging hiertoe zou zijn. Door mijn vele aanwezigheid op de baan en goede contacten weet ik goed wat er speelt binnen de vereniging. Ook vond ik dat de jeugd een betere vertegenwoordiging binnen de vereniging moest hebben.

Mijn visie die ik de komende jaren graag binnen het bestuur wil toepassen is het verbeteren van het clubgevoel binnen de vereniging. Ik vind dat er nog te veel een splitsing is tussen de recreant lopers en de baanatleten en ik wil proberen daar verandering in te brengen de komende jaren. Ik hoop dat we hier snel toe in staat zijn nu de coronamaatregelen steeds meer afnemen!

Wat een luxe!

Drie leden van de redactie: Ria Konter, Nel Dijksema en ik trekken zich in de loop van dit jaar terug uit de redactie. Maar wat een luxe, dat de vacatures die daardoor ontstaan zo goed worden opgevuld!

Janet Schutte heeft zich in de vorige (digitale) Stretcher al voorgesteld.

Luc van Wessel en Nuriya Mets doen dat hieronder.

De redactie heeft zich steeds ijverig en enthousiast ingezet om vier keer per jaar een Stretcher uit te brengen. En dat lukte, vooral ook door de gevarieerde bijdragen die ons van alle kanten bereikten. Nog veel dank daarvoor! We deden het graag en voelden ons beloond als we zagen hoe gretig veel leden een nieuw nummer pakten en lazen.

Toen ik als voorzitter van de Stretcher aantrad, was ik van plan dat voor een periode van vijf jaar te gaan doen. Inmiddels is dat acht jaar geworden; tijd om het stokje over te dragen. Luc wordt de nieuwe voorzitter, Nuriya gaat de plaatsing en lay-out doen. Janet zorgt voor het redigeren en corrigeren van de diverse bijdragen. Ria van Egdom blijft leuke interviews schrijven.

Ik wens de vernieuwde en verjongde redactie veel inspiratie en een fijne samenwerking toe!

Verna Meeuwissen.
voorzitter redactie Stretcher

Luc van Wessel en Nuriya Mets stellen zich voor



Luc: Laten we het gesprek maar eens beginnen met vertellen wie je bent.

Nuriya: Ja dat zal ik doen. Mijn naam is Nuriya Mets, ik ben 18 jaar en ik kom uit Soest. Vertel eens wie jij bent.

Luc: Dankjewel! Mijn naam is Luc van Wessel, ben 21 jaar, en woon sinds kort in Voorthuizen. Kan je eens kort vertellen hoe jouw atletiekcariëre eruitziet?

Nuriya: Dat kan ik zeker! Op mijn 7e ben ik begonnen met atletiek bij de C-pupillen en kreeg toen training van Sylvia van Zomeren. Gedurende mijn jeugd ben ik de verschillende categorieën doorlopen en ben inmiddels een A2-junior. Ieder jaar doe ik gezellig mee aan wedstrijden en ik train twee keer in de

week. Jouw atletiekloopbaan heeft er volgens mij heel anders uitgezien?

Luc: Ik ben op mijn zesde begonnen met atletiek bij de Baarnse Atletiek Vereniging (BAV) en ben op mijn twaalfde overgestapt naar AV Pijnenburg. Hier heb ik nog altijd heel veel plezier en deze keuze bevalt mij tot op de dag van vandaag nog steeds.

Momenteel beoefen ik zo nu en dan nog eens de atletieksport maar het blijft voornamelijk bij hardlopen wat mijn grootste passie is. Wat doe jij eigenlijk allemaal buiten het zelf sporten?

Nuriya: Leuke vraag! Ik geef inmiddels 3 jaar training aan verschillende pupillengroepen en denk graag mee wanneer er wat

leuks verzonnen moet worden. Vanaf nu zit ik dus ook bij de redactie van de stretcher. Ik zie jou ook best vaak op de baan en jij doet volgens mij best veel op de club, klopt dat?

Luc: Dat klopt! Ik doe momenteel redelijk wat voor de club. Ik geef inmiddels al 10 jaar training aan de B-pupillen en geef sinds 2 jaar ook training aan de junioren. Ook ben ik al bijna 5 jaar betrokken bij het organiseren van de wedstrijden op de club en ik ga binnenkort de taken van Henny Pot als trainerscoördinator bij de pupillen overnemen. Wat motiveert jou om toe te treden tot de redactie van de Stretcher.

Nuriya: Ik werd erop gewezen dat de Stretcher mensen zocht voor de redactie. Momenteel zit ik in mijn eerste jaar van mijn opleiding Communicatie en heb ik ervaring opgedaan met diverse programma's als InDesign en Photoshop. Daarom leekt mij heel leuk om op deze manier mijn steentje bij te dragen aan de Stretcher. Wat zijn jouw plannen binnen de Stretcher?

Luc: Bedankt voor deze leuke vraag! Mijn idee is om een groot deel te houden zoals het nu gaat en gewoon vier keer per jaar een Stretcher uit te brengen. De opmaak zal er misschien iets anders uit gaan zien, maar dat zullen geen hele grote veranderingen zijn.

Het belangrijkste onderdeel van de Stretcher blijft voor mij de verhalen van atleten en trainers, zowel van de jeugd als van de recreanten. Heb je dus iets leuks meegemaakt of wil je iets anders graag delen met de club stuur dan jouw stukje in via redactie@avpijnenburg.nl en dan zorgen wij ervoor dat het in de eerstvolgende Stretcher terechtkomt. Zo maken we er een clubblad van voor de leden en door de leden.

Nuriya: Volgens mij hebben we elkaar op deze manier goed voor kunnen stellen. Ik ben heel benieuwd naar alle stukken en verhalen die we de komende jaren binnen gaan krijgen en we gaan ons best doen om leuke en mooie Stretcher te maken.

Luc en Nuriya

Pubquizen tijdens de avondklok

Wat doe je als je 's avonds na 21.00 uur niet meer buiten mag komen en je Netflix al helemaal hebt uitgekeken? De A-groepen van dinsdag en woensdag en de B-groep van woensdag kropen in februari en april virtueel bij elkaar tijdens een online Pubquiz!



De deelnemers werden niet alleen getest op hun algemene kennis, maar ook op wat ze wisten over Soest, de trainers en AVP. Weet je bijvoorbeeld welke sport het bronzen kunstwerk uitbeeldt dat voor het clubgebouw van AV Pijnenburg staat? Enig idee wanneer men is begonnen met de bouw van Paleis Soestdijk? En waar of niet waar: de volledige naam van Co Limburg is Jacobus van Limburg Stirum...?

Bij de eerste quiz in februari waren Rico van Dalen en Peter Brouwers de grote winnaars. Bij de pubquiz in april (waar maar liefst 24 mensen aan deelnamen!) ging Marieke Buijs er met de winst van door. Zij ontvingen van quizmaster Marieke Nijhuis een fles wijn om hun overwinning te vieren.

Marieke Nijhuis

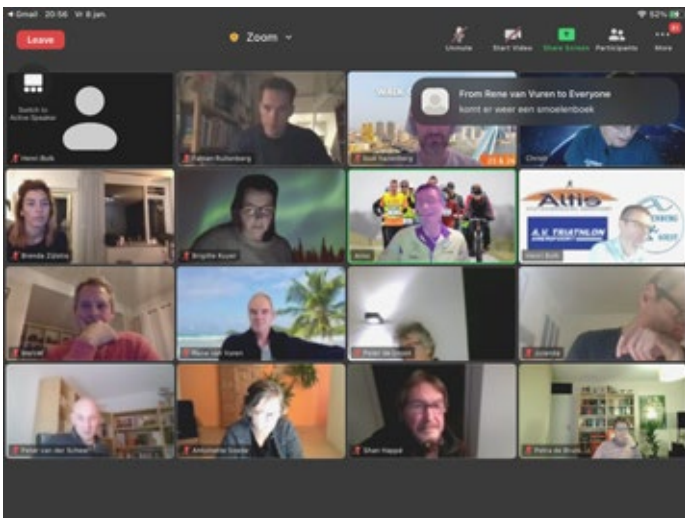




"De Coronamaatregelen vroegen wel wat creativiteit"

Alleen maar toch Samen

Vorig jaar maart waren we volop in training voor de marathon van Rotterdam en werd de hele wereld getroffen door Corona. Voor ons, hardlopers, betekende dat geen marathon en een abrupt einde van de marathontraining. Even was er nog hoop het traject in het najaar te hervatten maar dat bleek ijdele hoop. Later werd de Rotterdam marathon van 2021 ook uitgesteld naar het najaar en was er helemaal geen doel meer om voor te trainen. Als marathontrainers hadden we enthousiaste reacties gekregen op de 2 Running Apart Together loopjes die we in april en juni hadden georganiseerd en we wilden toch graag iets organiseren voor de lange-afstandlopers.



De Coronamaatregelen vroegen wel wat creativiteit. Tijdens een paar vergaderingen via Zoom hebben we een 13 weeks trainingsprogramma gemaakt dat zou moeten leiden tot een trainingsmarathon op 11 april, de oorspronkelijke datum van de marathon in Rotterdam.

Tot onze grote verbazing kregen we maar liefst 60 aanmeldingen voor de training en op 8 januari gingen we van start met een online informatiesessie. Daarin werd het programma uitgelegd en ook de afwijkende manier waarop de training werd gehouden. Helaas geen gezamenlijk duurlopen, maar voor elk weekend was er wel een route gemaakt die te laden was in een hardloophorloge of via RunGo te volgen was. Sommige lopers

liepen op zaterdag, anderen op zondag. Een aantal liep de route tegengesteld en onderweg kwam je altijd wel iemand tegen die met hetzelfde doel aan het trainen was. En liep je een keer niet mee, dan kon je alle belevenissen volgen via de app.



Ruud en Fie

Doordat we niet vastzaten aan de clubhuizen van Altis, Pijnburg of Triathlon als startplaats waren er dit jaar een aantal nieuwe routes. Bijvoorbeeld met als startpunt Leusden of Bergzicht. Deze nieuwe routes brachten de lopers op mooie en onbekende plaatsen zoals het Melissenpad, het Let de Stigterpad en langs de Grift in Woudenberg. Er volgden ook nog 3 informatieavonden via Zoom. Over vocht

en voeding door Vincent van Leent, over blessure(preventie) door Michael Voet en over mentale aspecten door Shan Happé. Tot slot was er een online pubquiz over hardlopen door medelopers Marcel van Pijkeren en Fabian Ruitenbergh waarin Evert Boschloo zijn eerste hardlopbeker won.

Uiteindelijk resulteerde dit alles in een trainingsmarathon in Birkhoven. Daar was op 11 april een route uitgezet van 10,5 km. Zo kon iedereen in 4 rondjes met een unieke start op de heuvel bij Triathlon een hele marathon lopen. De deelnemers werden in groepjes van 2 op pad gestuurd. De helft liep de route tegen de klok in en de andere helft met de klok mee.

Op dezelfde dag werd ook nog een halve marathon gelopen door lopers die via Triathlon het traject voor de halve marathon gevolgd hadden. Iedereen was zelf verantwoordelijk om op het juiste tijdstip te starten, was volledig self-supporting en gaf na afloop de eindtijd door. Bij de finish lag voor iedereen een rijk gevulde goodiebag klaar met een prachtig 'Alleen maar toch Samen' logo erop en een medaille.



Van de 49 lopers liepen 31 de hele marathon. De rest hield het om verschillende redenen eerder voor gezien. Voor een aantal lopers was het hun eerste marathon en er werden een aantal mooie persoonlijke records genoteerd.

Het logo werd zo enthousiast ontvangen dat 25 lopers het zelfs op een shirt lieten drukken. Mocht je de komende tijd lopers zien in een wit shirt met blauw-oranje 'Alleen maar toch Samen' logo, dan weet je dat je een echte marathonloper tegengekomen bent.

***"Ondanks alle beperkingen blijkt dat
het toch mogelijk is om 'samen' te lopen
en een groepsgevoel te kweken"***



Rombout: zeer trotse finisher van zijn 1e marathon



**Vincent en Christl:
een uniek Pijnenburg-Triathlon paar wat uit onze
samenwerking ontstaan is**



Carla die de ½ marathon liep die dag

Uitslagen Pijnenburgers APT Birkhoven trainingsmarathon			
Voornaam	Achternaam	Ronden	Eindtijd
Ruud	Ootes	4	3:32:41
Mark	Gruijters	4	3:51:07
Peter	de Groot	4	3:56:20
Rombout	Boekema	4	4:30:55
Carla	Osseweijer	2	2:03:15
Vincent	van Leent	2	1:52:23

Het was een mooi traject dat we met z'n allen hebben afgerond. Ondanks alle beperkingen blijkt dat het toch mogelijk is om 'samen' te lopen en een groepsgevoel te kweken. Maar toch hopen we de volgende keer toch weer op de vertrouwde manier te trainen, inclusief koffie en koek na afloop, en in een grote stadsmarathon aan de start te staan. We houden jullie op de hoogte.

Arno Priem

Beste Christl, Arno en Henri,

Het is al weer even geleden maar tot en met deze week word ik aangesproken op de 'alleen maar toch samen' marathon van zondag 11 april.

Heel veel sporters kijken met veel plezier terug op dat trainingsprogramma en die zondag. De impact is nog groter dan 'alleen' al de 100 deelnemers.

Ik heb ook zelf die zondag (als supporter ☺) de goede sfeer en het enthousiasme kunnen ervaren.

Ik wil jullie zeer bedankten voor jullie inzet bij dit programma. Mooi dat jullie dat met elkaar gedaan hebben! Ook mooi dat onze verenigingen op die manier samenwerken.

Graag tot ziens!

*Met vriendelijke groet,
Gert Koudijs
Voorzitter Altis*

RM TotaalOnderhoud
Montage & Renovatie

Van een **GROTE** renovatie tot een
kleine reparatie

RM TotaalOnderhoud staat garant voor kwaliteit en service!



Vraag om een vrijblijvend advies!

Ronald Marsman
06 23 46 44 42

info@rmtotaalonderhoud.nl
www.rmtotaalonderhoud.nl

Denken in Coronatijd: een ode aan de trainers

In deze ongewone periode mogen wij als B-groep lopers heel blij zijn met onze betrokken en inspirerende trainers Marlon, Jur en Vincent. Zij halen alles uit de kast om ons te stimuleren en te activeren. Dankzij de app-groep houden we contact met elkaar en blijven op de hoogte van alle nieuwtjes over het wel en wee van iedereen.

In de periode, dat we alleen individueel mochten sporten, hebben de trainers diverse meet- en greet-activiteiten georganiseerd. Dat begon met een rondje op de Engh op 5 mei 2020. Vincent heeft later een route door Soest van 10 km uitgestippeld, zodat ieder vanuit het eigen huis kon starten en zelf kon kiezen of je linksom of rechtsom ging lopen. Zo kwam je onderweg steeds iemand tegen en omdat het vrij warm was, hadden sommigen voor hun huis een tafeltje met bekers water neergezet.

Marlon en Jur hadden met Kerst bij de Windhond een rondje uitgezet, dat je naar eigen keuze een aantal keren kon lopen. Ze waren verkleed als kerstmannen en schonken na afloop naar behoefte thee, water, koffie of glühwein met iets lekkers erbij. Het werd ondanks de 1,5 meter afstand toch nog gezellig.



Met Pasen organiseerden ze een Soesterhaasloop.

Vorig jaar zomer mochten we buiten in groepen lopen en startten we steeds op een andere locatie. Het was leuk om ook eens in een andere omgeving te trainen: ieder nadeel heb z'n voordeel! Na de training was er altijd koffie en thee met koekjes, wat de saamhorigheid bevorderde.

Twee keer per week sprak Marlon in de app de training in voor de dinsdag en de zaterdag of zondag. Daarnaast deed ze suggesties voor oefeningen, waarbij ze soms op een filmpje liet zien hoe we dat het beste konden doen. Het filmpje met het elastiek was hilarisch en leverde leuke reacties op.

Er werd ook een competitief element toegevoegd. Jan van der Meer maakte een site, waarop ieder zijn/haar kilometers kan invullen. Dit is een groot succes. Tot nu toe hebben we als groep bijna 5.500 km gelopen.

Marlon, Jur en Vincent organiseren de laatste tijd weer fysieke trainingen nu er in groepjes van 4 gelopen mag worden en daar is ook veel animo voor. Hopelijk is het binnenkort weer toegestaan om in grotere groepen te trainen en gezamenlijk in de kantine van Pijnenburg met elkaar iets kunnen drinken en bijpraten. Want dat is wel een gemis.

Paula van der Last

Wedstrijdorganisatie zoekt versterking

Na bijna een heel jaar zonder wedstrijden mogen wij als wedstrijdorganisatie commissie (WOC) eindelijk weer (trainings-) wedstrijden organiseren. Nu nog alleen voor atleten tot 27 jaar van de eigen vereniging, maar hopelijk binnenkort weer voor iedereen.

Momenteel bestaat de WOC uit een selecte groep fanatiekelingen die met veel plezier wedstrijden organiseert voor jong en oud. Echter krijgen wij het als organisatie steeds drukker met onder andere werk en studie. Wij zijn daarom op zoek naar mensen die ons willen ondersteunen bij het organiseren van deze wedstrijden.

Ben of ken jij iemand die het leuk lijkt om bijvoorbeeld op vaste basis te helpen met het op- en afbouwen van wedstrijden of om juryleden te werven voor uit- en/of thuiswedstrijden of om als scheidsrechter, wedstrijdleader, microfonist of starter op te treden of één van de andere mogelijkheden? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Stuur ons een mailtje via woc@avpijnenburg.nl of spreek ons aan tijdens één van de wedstrijden of voor/na de trainingen. Mocht je vragen hebben dan kan je deze ook via dit mailadres sturen.

Wij hopen, samen met nieuwe leden, de komende jaren weer al onze wedstrijden succesvol te kunnen organiseren: voor jong en oud, recreanten en wedstrijdleden.

Namens de WOC AV Pijnenburg
Jasper Smits

Van online boekhouding tot bedrijfsopvolging

Molenstraat 11 - Postbus 475
3760 AL Soest
telefoon 035 - 602 20 54
soest@krijkampdenoude.nl
www.kdo.nu

HOERAAAA! We mogen weer!

Wat een fijn bericht dat buiten sporten in viertallen weer mogelijk is.

Tegelijk was er wel een klein probleempje. Sommigen van onze groep hadden trouw alleen of in tweetallen gelopen met het schema dat we van onze trainer gekregen hadden. Voor anderen was dit bijna niet te realiseren. De kinderen thuis helpen met hun schoolwerk, de eigen zoomvergaderingen en werk nog! Als er dan een vrij moment was konden ze beter met de kids naar het bos of de duinen. Dan kwamen die er ook nog even uit.

Kortom, niveauverschil in onze groep was er zeker.
Hoe dit op te lossen?

Onze trainer heeft er een prachtige oplossing voor gevonden. 2 groepen maken - herstarters en doorlopers. De herstarters trainen elke maandagavond en donderdagavond op de baan in viertallen. De doorlopers op woensdagavond en zaterdagmorgen in het bos.
Het is zo fijn om iedereen weer te zien, al is het op anderhalve meter!

Lief en leed wordt weer gedeeld en ervaringen worden uitgewisseld. Natuurlijk missen we het kopje koffie of thee in de kantine of het omkleden in de kleedkamer. Ook het samen vieren van verjaardagen moet nog even wachten, maar wat zijn we blij met wat we nu hebben.

Grappig dat we blij kunnen zijn met wat er nu kan terwijl we dat vroeger vanzelfsprekend vonden! Wij als groep waarderen het dat onze trainer -Jos Kleverlaan- zodra er mogelijkheden waren die ook direct gepakt heeft. Van de pionnenman op de Engh tot vier keer in de week verschillende trainingen opzetten en geven. Dit alles om strakjes weer met zijn allen in één groep te lopen, met onze verschillen en overeenkomsten.

En dan weer samen onze mijlpalen vieren! Hopelijk kan dat weer in juni, we houden de moed erin. Tot die tijd blijven we vrolijk in viertallen aan onze conditie werken waarbij ook onze coronakilootjes smelten als sneeuw voor de zon!

Fijn dat AVP daar de mogelijkheden voor geboden heeft. We hebben er helemaal zin in!

Suzanne en Nancy A1

*... maar wat zijn we
blij met wat we nu
hebben....*

Trainen in coronatijd

Door alle lockdowns en sociale beperkingen in de afgelopen tijd mis ik de contacten met vrienden en familie enorm.

Daar hebben we iets op gevonden: de bijpraat-hardloop-momenten. Drie keer per week heb ik een afspraak met mensen die ik mis en waar ik graag wekelijks mee wil bijpraten. Mijn ouders, mijn zus en een paar goede vriendinnen. Met hen spreek ik af en samen gaan we dan combi-lopen in het bos.

Iedere keer op een ander mooi plekje in Soest en omgeving. We maken een stevige wandeling met een aantal versnellingen in een rustig hardlooptempo: het combi-lopen. Er is nog voldoende lucht in de longen over om te praten en toch zijn we druk bezig met het opbouwen van conditie en weerstand.

Nu we de trainingen van de combi-groep weer gaan opstarten wordt dit een beetje anders, maar we gaan proberen de bijpraat-afspraken er zoveel mogelijk in te houden.

Voor wie het hardlopen weer rustig wil gaan oppakken: als er wat meer lopers mee mogen (op het moment van schrijven zijn dat er maximaal 8) ben je van harte welkom om bij ons mee te lopen! En om bij te praten, want daar draait het uiteindelijk allemaal om.

Anouk van Keken,
Trainer combi-groep

*"Daar hebben we iets op gevonden: de
bijpraat-hardloop-momenten"*

Sarah

Je 50-ste verjaardag vieren in tijden dat je één bezoeker per dag mag ontvangen klinkt niet aantrekkelijk. En toch had ik een bijzondere dag op 6 maart, dankzij mijn lieve man, dochters, familie, vrienden, burens én mijn hardlopmatjes.



's Ochtends toen ik de gordijnen opende, werd ik verrast door een prachtige hardloop-Sarah in de tuin. Kunstig in elkaar getimmerd van pallethout met een perfecte arminzet en hielhef. Jur en Marlon zouden apetrots zijn op haar!

Vervolgens kwamen de hele dag door mijn hardlopmatjes van

de B-groep slingers, kaartjes en ballonnen in de tuin hangen. Dat zag er feestelijk en gezellig uit. Dus mede namens mijn hardlopgroep voelde ik me ontzettend jarig.

Dankjewel B-lopers!

Janet Schutte

Op een mooie zonnige zaterdag...

... begin december 2020 ben ik een wandeling gaan maken in het Pijnenburger bos. Ik dacht "Er zijn veel lopers die in dit prachtige bos altijd de weg kwijt raken en daarom hier nu niet gaan lopen. Heel jammer."

Daarom heb ik tijdens de wandeling bij elke afslag een foto gemaakt, genummerd en erop gezet welke richting je moet gaan, links, rechts of rechtdoor. Uiteindelijk is het een route geworden van ca 8 km en 43 foto's, met start en finish bij AV Pijnenburg.

Daarna heb ik de route samen met José van Dalen nogmaals gelopen en wat correcties aangebracht.

Wat we later wel ondervonden is dat er gewerkt werd in het

bos en dat een bos "leeft"! Zo bleek dat een pad in ene vol met modder lag, of dat er een berk was omgevallen en dan klopt de foto niet meer.

Maar al met al was het heel leuk om te doen en hebben diverse lopers de wandeling gemaakt.

Joke en José
de PowerWalk B trainers.



Jacco de Bruin —
UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

Wat heb ik gedaan toen er niet getraind mocht worden?

Ik heb in die tijd geprobeerd voor mij zelf te lopen, maar de motivatie was na één of twee keer al snel weg omdat ik niet heel erg van het onderdeel hardlopen houd.

Hoe vind ik het nu om weer te mogen trainen?

Natuurlijk heel erg leuk om gewoon weer te mogen sporten. Vooral met vrienden en mensen met wie je in het team zit.

Wat heb ik gemist toen er niet getraind mocht worden?

De mensen om me heen en mijn conditie ging heel erg achteruit toen ik alleen maar thuis zat.

Waar kijk ik het meeste naar uit?

Toch wel de wedstrijden en dan vooral de wedstrijden in de zomer.

Mack Akkerman (B-junior)

Als alles weer 'normaal' is, kijk ik er het meest naar uit dat we weer op kamp kunnen, want dat is altijd zo gezellig!

Het was wel even schrikken toen Corona uitbrak. We zaten veel thuis en hadden online les van school. Ook mochten we een tijdje niet trainen bij Pijnenburg. Gelukkig hadden de trainers leuke online lessen geregeld zodat we wel onze conditie een beetje bij konden houden. Ook ging ik regelmatig zelf een rondje lopen in het bos met mijn moeder.

Gelukkig mocht onze atletiekgroep op een gegeven moment weer trainen omdat we onder de 12 jaar waren. Ik had iedereen erg gemist, en vooral ook de gezelligheid met elkaar. Dus ik was blij dat we weer mochten sporten. De wedstrijden hadden we ook niet meer en ook ons leuke jaarlijkse atletiekkamp kon helaas niet doorgaan.

Vorige maand hebben we voor het eerst weer een wedstrijd gehad. Het was een virtuele competitiewedstrijd zonder publiek. Dat was leuk, maar ik hoop dat we in de toekomst weer gezellig met publiek erbij gaan sporten.

Ik ben blij dat we weer gezellig mogen sporten met elkaar.

Als alles weer 'normaal' is, kijk ik er het meest naar uit dat we weer op kamp kunnen, want dat is altijd zo gezellig!

Senne Doeland

Weer lekker met mijn vriendinnen van Pijnenburg

Ik ben heel blij dat we nu gewoon weer mogen trainen. Weer lekker met mijn vriendinnen van Pijnenburg.

In de lockdown heb ik een aantal keer hardgelopen in de polder, samen met mijn moeder en mijn zus. Toch is het met mijn trainingsgroep veel leuker.

Ook heel gezellig dat we op kamp mogen. Wel heel spannend.

Guusje Smeeing, B-pupillen, 8 jaar.



Fantastisch fietsen voor iedereen

dealer van:

Lapierre | Van Nicholas | Bulls

Beukenlaan 54 in Soest

035 - 602 49 40

www.haicotweewielers.nl

(D)omdenken

Corona heeft allerlei gevolgen. Daar zijn we nu wel van op de hoogte, maar die zijn gelukkig niet alleen negatief. Door het verplicht thuisblijven had ik ook tijd om na te denken. En zo hoorde ik dat we moeten leren OMDENKEN. Dat is denken in termen van kansen en niet in termen van problemen. Je maakt van een probleem een feit en van een feit een mogelijkheid. Nu probeerde ik dat natuurlijk al, maar Google geeft me wat meer handvatten. Er zijn heel veel mooie spreuken te vinden maar laten we deze nu even nemen:

"Wij zijn zo gewend te onderzoeken wat er niet goed gaat,
dat we over het hoofd zien wat er wel goed gaat."

We konden niet trainen onder de huidige omstandigheden met de recreanten. Dat was balen, weg was de conditie, de sfeer en gezelligheid. Maar laten we nu eens kijken wat er allemaal zo mooi is en wat goed gaat bij onze vereniging. We hebben veel enthousiaste jeugdleden en trainers. De baan is up-to-date, de kantine is ruim en bovenal, we hebben een prachtige natuur vlak naast de deur. Kortom: waarom klagen?

Dus laten we weer binnen de regels van Corona en van de veiligheidsregio aan onze conditie werken. Alleen of met z'n vie-

ren, maar wel verstandig. Laten we vooruitkijken en vast met kleine groepjes genieten van wat we wel kunnen.

En denk niet:

"wat doet de club voor mij?" maar ook:
"wat kan ik doen voor AVP?"

Ik wens iedereen een positieve, sportieve en gezonde zomer!

Philip Parlevliet



Inzameling doppen

Het clubgebouw is al een tijd dicht en hierdoor gaan allerlei activiteiten en evenementen niet door.

Zo is het inzamelen van de plastic doppen voor de blindegeleide honden en hulphonden ook op een laag pitje komen te staan. Maar niet iedereen is gestopt met sparen, want een trouwe verzamelaar bracht dit langs toen zij zag dat de kantine even open was. Toppertjes, laten we vooral doorgaan met het goede werk en positief denken.

Een barhoofd

KantoorExpert

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij

Onmisbaar in elk kantoor



Computeraccessoires



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

www.kantooexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24*
3762 ER Soest

T 035 - 588 9020

KantoorExpert Katwijk
Scheepmakerstraat 63
2222 AB Katwijk

T 071 - 408 0800

KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordeinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht

T 078 - 684 0066

Activiteitendag junioren 2020

Vorig jaar was er een somber vooruitzicht toen we als organisatie het juniorenkamp voor 2020 moesten annuleren. Gelukkig werden de maatregelen in de zomer wat versoepeld, waardoor we toch nog een activiteitendag op de planning konden gooien. Dat de jeugd er ook zeer enthousiast over was, bleek wel aan de grote hoeveelheid aanmeldingen die binnenstroomden.



Zaterdag 3 oktober was het dan eindelijk zover. De dag begon voor iedereen met een gezellige ochtend sport en spel. Ondanks het regenachtige weer was het een groot succes. Alle atleten vermaakten zich zichtbaar met de activiteiten. Van een opblaasbare stormbaan van 28 meter lang tot pijl en boog schieten, iedereen ging er vol voor. In acht teams werd gestreden voor de meeste punten die tot de winst zou leiden. Na een fanatieke ochtend was het tijd voor een goede lunch. Onder partytenten kon buiten toch door iedereen goed worden bijgetankt voor het middagprogramma.

Er was een fototocht door Soest en omgeving uitgezet die de deelnemers moesten gaan namaken. Maar liefst 45 foto's moesten worden nagemaakt, dus dat belooft een flinke fietstocht te worden. Ook konden zij extra punten verdienen door een lijst met challenges uit te voeren. Van liedjes zingen, raadsels oplossen tot drankjes drinken in handstand, je kon het zo gek niet bedenken.

Helaas ging het aan het einde flink regenen. Maar dat zorgde juist voor een gezellig opwarmsfeertje terug op de club en een blij onthaal van het avondeten: friet en snacks (een gezond diner na een vermoeiende dag). Bij het diner werden de scores van de teams bekend gemaakt en voor de top drie waren leuke prijzen geregeld.

Na het eten was er nog tijd voor een aantal leuke korte spellen en een warm kampvuur voor het clubgebouw, waarna het om 22 uur tijd was om de dag af te sluiten. Na even met een groep alles te hebben opgeruimd, was alles weer klaar.

Ondanks dat het geen kamp kon zijn, hebben we er alles aan gedaan om een leuke dag neer te zetten en waren we blij dat dit door de atleten zo werd ervaren. Komend jaar hopen we natuurlijk weer op een kamp, maar anders maken we er ook weer een fantastische dag van!

Namens de kamporganisatie,
Stefan Smits



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



FIT FOR FEET
POWERED BY **solemate**

INTERSPORT VAN DAM
SPORT TO THE PEOPLE

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

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

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

STIJLSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN



valk accountancy

Remi Valk AA

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

Nieuwegracht 5
3763 LP SOEST

www.valk-accountancy.nl

Pijnenburg dicht? ... Air op uit!

Tja, wat moet je dan als we al maanden niet mogen trainen. Daar gaat de routine ... in plaats van twee maal per week naar de Pijnenburgt voor stevig power walken ga je dan zelf maar aan de slag. En hoewel je je best doet, merk je toch dat conditie, lenigheid en spierkracht achteruit denderen Ook blijkt het best moeilijk om stipt om 9 uur te starten, zonder stok achter de deur....



Afgelopen tijd liep ik soms wel drie maal in de week met maatjes van de club, maar helpen deed het maar matig We hebben de aanmoediging van de trainer duidelijk nodig!

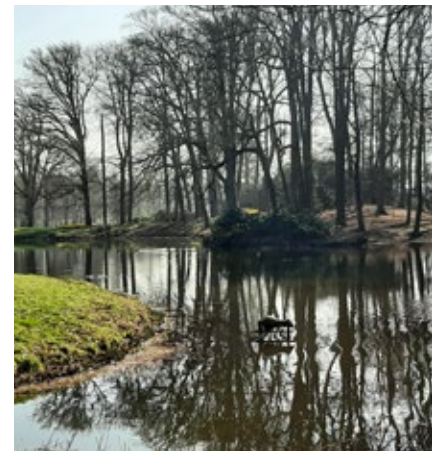
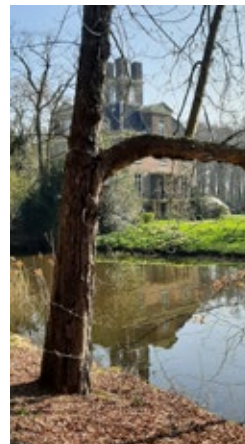
Wel was het heel fijn om één van de belangrijkste waarden van het in groepsverband opereren op deze manier te kunnen blijven oefenen, namelijk het kletsen... dat gaat nog steeds héél goed. We hebben er zelfs klachten over gekregen van mede "bosbewoners".

Ook heeft ons donderdaggroepje er bijna een gemeenschappelijke hond aan over gehouden: het beestje wilde niet meer van onze zijde wijken en heeft minstens 3 km met ons meegelopen, gerend en gesprongen. Gelukkig werd hij/zij bij de Bartolottilaan van ons "overgenomen" door een hondenuitlaatservice, die verder zou zorgen dat hij bij zijn of haar baasje kwam..... Wij hadden die alleen maar horen roepen en fluiten, van héél ver!!

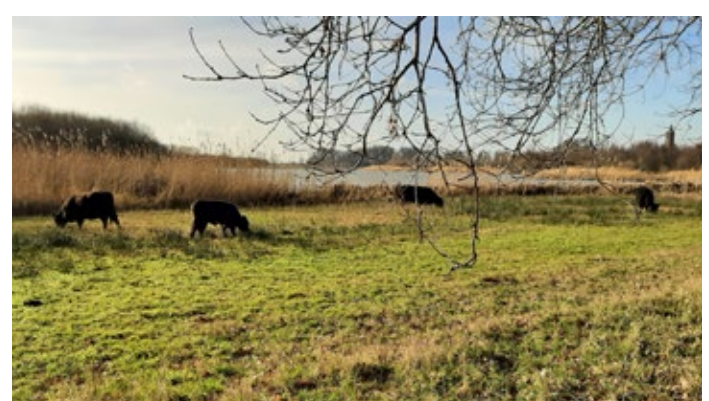
Gelukkig was er nu ook best veel ruimte voor het "gewone wandelen".... Power walken zonder power dus, maar met heel veel plezier en prachtige natuur. Het bood de mogelijkheid om niet alleen in "ons bos" te lopen, maar juist eens ergens anders op verkenning te gaan.

Mocht er op korte termijn dus toch weer een beperking voor ons schema komen of wil je er gewoon lekker op uit, hier wat tips:

- Ga wandelen in de Gelderse vallei bij Scherpenzeel. Er start een mooi klompenpad van maar 5 km op het landgoed. Gevarieerde wandeling en op het eind een terras !
- Ook een prachtig klompenpad vind je bij Landgoed Oldenaller (weg van Nijkerk naar Putten).... Een km of 10 door bos, houtwal, weiland en over het landgoed



- Wil je wat meer mensen zien, dan is een wandeling langs (de dode tak van) de Kromme Rijn bij Wijk bij Duurstede ook aan te raden. Met natuurlijk even heerlijk rondzwerven door dit mooie stadje en door het park bij het kasteel
- Tenslotte ... loop via Zandvoort naar de uiterwaarden van de Rijn bij Amerongen. Heel veel mogelijkheden, ook door het bos terug en met een bezoek aan de tuinen van Kasteel Amerongen... (enne...Zandvoort is hier een straat.....)





En...zoek je het minder ver.....ook Soest is niet te versmaden...Kijk hier de Eng op een winterse dag.

Laten we duimen dat we straks weer heel lang en heel stevig onder de "knoet" van onze trainers aan de slag kunnen op onze eigen club.. Ik ben vast niet de enige die daar naar uitzielt!!

Conny Zijlstra, Powerwalk -B

24/7 online LOKAAL NIEUWS via onze website



Soester Courant.nl

*Echt heerlijk
om te zien en
voelen dat het
leven weer
"opstart"*

Wat heeft de coronatijd met mij gedaan als trainster?

Best veel moet ik (Sacha, PWA trainster) achteraf zeggen. Ruim een jaar geleden toen corona net begon, dacht ik dat het net zoals een griepgolf snel over zou gaan, maar daar heb ik me goed in vergist.

In het begin gingen we nog "gewoon" door, maar toen kwamen alle maatregelen: "Waar starten, welke locatie, welke tijd en met hoeveel mensen? Kortom, van een onbezorgde training naar het regelen van zaken waar je niet aan wil denken.



Ik begon er toen aardig van overtuigd te raken, dat dit niet zomaar zou overgaan en het dus echt serieus was. Ook begon ik er onrustig van te worden, want tijdens de eerste lockdown veranderde het leven van iedereen, dus ook voor ons trainers, pas echt. Wel of niet starten vanaf de club en als je wel vanaf de club kon en mocht starten, moesten we allerlei routes volgen en naar een aangegeven verzamelpunt gaan om vanaf daar te starten. Kortom, er veranderde veel voor iedereen en dat maakte het "echt" met onrust en al. Ik weet dat alle maatregelen nodig waren voor het bewaken van onze gezond- en veiligheid, maar leuk en prettig was het voor niemand.

Toen kwam de periode dat we dan weer wel, en dan weer niet, mochten lopen. Hierdoor zijn er een aantal leden gestopt, maar gelukkig zijn de meeste leden de club trouw gebleven en mogen we sinds het begin van het jaar weer starten met eerst een klein clubje, maar nu mogen we weer "los" gaan, maar wel alles nog steeds met mate en met regels, maar het werkt prima. De opkomst van de leden is aardig groot en wordt elke week groter. Elke groep is weer gestart en dat zorgt ervoor dat je steeds meer bekende gezichten voorbij ziet komen in het bos.

Echt heerlijk om te zien en voelen dat het leven weer "opstart", tenminste zo voelt het voor mij. We kunnen weer naar winkels zonder afspraak en sporten mag dus weer binnen en buiten. Kortom, we zijn nu echt bijna aan het eind van de tunnel en echt bezig met de laatste loodjes en dat voelt ZO GOED!!

In de tussentijd hebben wij er als trainers alles aangedaan om het gevoel met de groep levendig te houden. We hebben hen diverse mails gestuurd, een ledenpuzzel gemaakt en een wandeling doorgestuurd die Joke en José hadden uitgezet. Onze laatste mail die onze groep heeft ontvangen, was:

Wij lopen al sinds begin januari met een klein groepje en we vragen ons af of er meer lopers zijn die ook weer willen komen lopen. Mocht dit het geval zijn dan ben je van harte welkom. We starten elke loopochtend in 2 groepjes, die apart van elkaar wandelen en per trainer mogen we op het moment maximaal 8 personen meenemen, dus dat zijn 16 lopers per ochtend.

Laat even weten als je weer wilt komen lopen en dan wanneer (maandagavond 19.00 uur tot circa 20.15 uur, woensdagochtend 9.00 uur tot circa 10.15 uur en idem op zaterdagochtend) en dan hoor je wanneer en waar we weer naar je uit gaan kijken.

We kregen diverse leuke reacties en hierbij een aantal stukjes van lopers die we ook hadden gevraagd om iets voor de Stretcher aan te leveren.

Sacha Hilhorst

Reacties en stukjes die Sacha ontvangen heeft voor de Stretcher

Heel hartelijk dank voor jullie mail en voor jullie inzet om het lopen met een groep weer mogelijk te maken. Ik heb je eerdere mail wel degelijk gezien, maar verzuimd te reageren. Dat komt ook omdat ik nog aan het overwegen ben wat ik zelf zou willen. Het klinkt misschien gek, maar ik ben er inmiddels ook helemaal aan gewend om niet met de groep te lopen en op zaterdag geeft dat ook een vorm van rust na een vaak intensieve werkweek. Ik zou dus gewoon weer moeite moeten doen om weer in het ritme te komen door me op te geven om wel te komen lopen.

Nu weer twee weken later heb ik vanmorgen voor het eerst in 8 maanden weer met de groep meegelopen. Het was fijn om weet te lopen in het mooie gebied rond Pijnenburg, maar nog fijner was het om een deel van de groep weer te zien en tijdens het lopen wat met elkaar te kletsen. Heerlijk en verrassend was het dat er zelfs voor koffie was gezorgd voor na de training. Marga L had daarvoor nog iets lekkers gebakken.

Kortom, ondanks mijn eerder genoemde bezwaren was het toch heel fijn om gewoon weer te beginnen met lopen na zo'n lange tijd en ik moedig de rest van onze groep aan om dat ook weer te gaan doen.

Sportieve groetjes, Jennie Prins Powerwalk A

Hallo mede power walkers,
Een bericht van Gonny, nog niet zo heel lang lid toen Corona uitbrak. Dus helaas nog niet zoveel kans gehad om iedereen te kennen, maar de gezichten herken ik wel hoor, alleen de namen weet ik echt nog niet allemaal, sorry daarvoor.

Maar nu over het feit hoe ik de tijd heb doorgebracht. In het begin veel gelopen met wat vriendinnen zo twee maal per week in mijn achtertuin, dat zijn de Soester Duinen, ha ha lekker dichtbij, of het klompenpad met mijn zussen.

Maar daarna kwamen onze geweldige trainsters die in kleine groepjes weer gingen lopen, dat vond ik zoooooo geweldig, eindelijk weer wat contact met enthousiaste lopers tot ik geblesseerd raakte en zes weken in een walker gezeten heb en dus niet kon lopen. Helaas maar het contact is gebleven dankzij Sacha en lieve kaartjes.

Nu uit de walker, maar nog revalideren en ik hoop snel weer mee te kunnen lopen.
Ik wens iedereen nog even volhouden, vaccineren en hopelijk snel weer een normale power walk.
Succes en sterkte nog allemaal.

Groetjes Gonny Stolwijk

Hoi trainers,
Bedankt voor je bericht.
Het gaat gelukkig nog goed met ons, ik hoop met jullie ook. Wij wachten liever nog even met de power walk maar proberen wel af en toe zelf te lopen.
We zijn beiden helaas nog niet aan de beurt voor een vaccinatie, we wachten geduldig af

Groetjes en tot gauw

Ik heb de gezamenlijke trainingen/lopen gemist en zeker de regelmaat die je er dan inbrengt, zodat je voelt dat je wekelijks iets doet aan je conditie. Zeker op mijn leeftijd van belang.

Daarnaast heb ik het contact met mijn groepsgenoten gemist en dat merk je meer al naargelang het duurt.

Gelukkig heb ik een heel trouw maatje gevonden, waar ik minimaal 1x per week mee kan lopen en dat is heerlijk. Ik merk dat ik toch wat makkelijker verschuif qua tijd en dag, omdat dit kan en we meerdere mogelijkheden ontdekken.

Al met al hoop ik dat we weer vlug met meerderen/velen kunnen gaan power walken, zodat we de corona problemen achter ons kunnen laten.

Succes met de Stretcher-organisatie.

Vriendelijke groet, Alfonsine Wittkampf

Hoi Sacha en Marga,
Hier gaat alles goed, vanmorgen de eerste vaccinatie gehad. We lopen zelf op zaterdag regelmatig, maar we denken gauw weer bij jullie te lopen, dan laten we het wel weten. Gaat het bij jullie ook allemaal oké?

Lieve groet van ons.

Hoi Sacha,

Ja, ik zou weer willen meelopen komende zaterdag.
Ik heb nog geen zicht op een prik, maar wil wel graag weer meedoen. ☺

groetjes!

Goedemorgen Sacha en Marga,
Dank voor je berichtje, en ja, alles is nog steeds oké met mij (ons). Ik wacht nog even met meelopen tot na de vaccinatie. En omdat ik het lastig vind om uit mijn eigen bubbel te komen. Raar, maar waar. Ik laat je weten wanneer ik weer mee ga.

Tot dan. Groetjes.

Dag Sacha en Marga,

Wat fijn om van jullie te horen!
Ik wil heel graag weer meelopen op de woensdagochtend!
Ik heb inmiddels mijn eerste vaccinatie al gehad dus dat is heel prettig.

Ik hoor graag van jullie, groetjes,

Ha beiden,
Ik vind het straks weer leuk op maandag avond, als er weer genoeg animo is natuurlijk...ik ben en blijf zo wie zo in beweging zoals je weet... Maar de komende drie weken ben ik nog afwezig wegens vakantie. Daarna neem ik weer contact op. J

Jullie alvast weer veel loopplezier, Sportieve groetjes

Enthousiaste jeugdleden bij eerste wedstrijd van het jaar

In het weekend van 17 en 18 april was het dan eindelijk zover, onze jeugdleden mochten weer aantreden voor een wedstrijd. Officiële wedstrijden mogen nog altijd niet, maar trainingswedstrijden zijn wel toegestaan. Dat betekent alleen met de eigen vereniging, geen publiek en de trainers die de jurytaken op zich nemen, zodat er niet meer mensen zijn dan op een training. Om die reden zijn de wedstrijden ook opgedeeld: zaterdag voor de pupillen (t/m 11 jaar) en zondag de junioren (t/m 19 jaar) en senioren t/m 26 jaar.

Pupillen

De pupillen mochten het spits afbijten op zaterdagochtend. Voor sommigen hun eerste wedstrijd ooit en voor de rest ook de eerste wedstrijd weer na een lange periode zonder. Zeker bij deze jonge jeugdleden is het daarom erg jammer dat er geen publiek aanwezig mag zijn. De (gezonde) spanning was aanwezig, maar vooral het enthousiasme dat ze weer een wedstrijd mochten doen, was te zien op de gezichten. Het goede weer hielp zeker mee aan de ouderwetse gezellige sfeer op een wedstrijdag bij AV Pijnenburg.

De meeste pupillen deden de bekende atletiekonderdelen zoals sprinten, verspringen, hoogspringen en kogelstoten. Dit zijn de B-pupillen (2012) en A-pupillen (2010/2011).

De jongere pupillen, D-pupillen (2014) en C-pupillen (2013), hadden de onderdelen polsstokverspringen en medicienbalstoten op het programma staan. Dit zijn onderdelen vanuit Athletic Champs, wat een vernieuwende soort atletiek is voor jonge kinderen. Dit laat kinderen op een speelse en leukere manier kennismaken met de atletieksport.

Bij polsstokverspringen lopen ze aan met een kleine polsstok en springen ze in de zandbak. Zie foto hieronder.

Bij medicienbalstoten moeten de kinderen vanaf de borst de bal zover mogelijk stoten. Dit is als opstart voor het onderdeel kogelstoten.



De kinderen werden na een ochtend sporten weer opgehaald door hun ouders en konden met een tevreden gevoel huiswaarts keren. Er zijn veel persoonlijke records gesneuveld of neergezet en iedereen heeft er met elkaar een gezellige ochtend van gemaakt.

D- en C-junioren

Zondag was het de beurt aan de junioren. De jongere junioren, de D-junioren (2008/2009) en C-junioren (2006/2007) hadden 's ochtends hun wedstrijd. Met de D- en C-junioren deden we mee met de virtuele competitie, opgezet door de Atletiekunie.

Iedere vereniging in Nederland die hieraan meedoet, houdt de wedstrijd op de eigen accommodatie ergens in april en doet dezelfde onderdelen. Elke prestatie levert een aantal punten op.

De beste prestatie op elk onderdeel telt voor het teamtotaal. Op deze manier zat er toch nog een soort competitie element aan de wedstrijd, ondanks dat je de wedstrijd met alleen je eigen leden houdt.

Ook nu zagen we weer allemaal enthousiaste jeugdleden, die gezellig met z'n allen aan het sporten waren en elkaar aanmoedigden naar mooie prestaties. Dat resulteerde dan ook in weer heel veel nieuwe persoonlijke records. Op sommige



onderdelen behaalde zelfs iedereen die aan de start stond een nieuw persoonlijk record.

Onze teams hebben meer dan verdienstelijk gepresteerd tijdens de virtuele competitie. De meisjes C staan 18e, de meisjes D 23e, de jongens C 24e en de jongens D 35e van Nederland na de eerste wedstrijd.

AB-junioren en senioren

Na de wedstrijd van de D- en C-junioren was het de beurt aan de oudere junioren en de senioren t/m 26 jaar. Zij mochten deelnemen aan drie onderdelen naar keuze. Twee junioren begonnen de middag met het voor de eerste keer lopen van een 400 meter horden, een loodzwaar onderdeel en volbrachten dit naar hun eigen tevredenheid.

Daarna kwamen ook de andere onderdelen, zoals verspringen, speerwerpen en 100 meter sprint, aan bod. Er heerste een gezellige ontspannen sfeer en er werd ook door deze groep goed gepresteerd, met de nodige nieuwe persoonlijke records. De dag werd afgesloten met de estafette, het enige teamonderdeel in de atletiek, waarbij vier teams uit de verschillende leeftijdscategorieën met een team van vier personen tegen elkaar en de klok streden.

We kijken als organisatie terug op twee gezellige en goed verlopen

wedstrijddagen. Het enthousiasme van de atleten op deze dagen is geweldig om te zien en daar doen we het voor. Door het succes van deze trainingwedstrijden hebben we gelijk weer de volgende data geprikt.

Bij het publiceren van deze Stretcher is de tweede trainingwedstrijd / virtuele competitiewedstrijd ook al geweest. Deze waren op 21 en 22 mei. Voor de D- en C-junioren dus de tweede virtuele competitiewedstrijd en deze keer ook voor de pupillen een virtuele competitiewedstrijd, welke is opgezet vanuit verschillende verenigingen uit onze regio.

Hopelijk mogen we binnenkort weer echte wedstrijden organiseren, met ook leden van de verenigingen uit de buurt en voor al onze leden van 27+. Op het moment dat het weer mag, zullen we dat ook zeker oppakken.

Jasper Smits



Een gezellige donderdagavondtraining van de AB-junioren



Foto's Ria van Egdom



Fitstart in september

Voor veel Pijnenburgers is de FitStart een bekend begrip. Ze zijn zelf ooit begonnen met hardlopen tijdens de FitStart of hebben vrienden en familie ermee aan het lopen gekregen. Gelukkig kunnen we na de zomer weer een editie organiseren!



Op woensdag 8 september vindt de eerste training van de FitStart plaats. Met deze hardloopcursus maken de deelnemers onder begeleiding van professionele trainers kennis met hardlopen op een verantwoorde manier. De trainingen worden stap voor stap opgebouwd, zodat iedere deelnemer na tien weken in eigen tempo 20 minuten kan hardlopen.

De FitStart richt zich zowel op beginners zonder hardloopervaring als op enigszins ervaren lopers, die een manier zoeken om

weer met hardlopen te starten. Twee keer per week wordt er in een groep getraind voor een betere fitheid, kracht, snelheid en looptechniek.

Deelname aan de FitStart bedraagt slechts € 50,- per persoon.

Ken je iemand die (weer) wil beginnen met hardlopen? Verwijs hem dan naar de website voor meer informatie en inschrijven: www.avpijnenburg.nl/fitstart-info.

Nieuwe trainerskleding

Na zeven jaar werd het hoog tijd voor een nieuwe set kleding voor de trainers van AV Pijnenburg.

Als trainer van de combi-groep en lid van de jeugdcommissie was mij al een tijdje duidelijk hoe hard er nieuwe kleding nodig was. De baantrainers stonden te springen om warme winterkleding en er waren een hoop trainers met een versleten en verschoten trainerskloffie.

Samen met Arno Brons, looptrainer van de C-groep en lid van de TCR, en Piet Hoek van Intersport Van Dam hebben we gekeken welke kleding geschikt zou zijn voor de verschillende trainers. Een wandeltrainer heeft een andere kleding nodig dan een hardlooptrainer. Verder moest er rekening worden gehouden met leveringsmogelijkheden en bedrukking. We kwamen uit op een prachtig zwart loopjasje en ticht van Odlo en shirts in zwart en felgeel.

Verder hebben we warme trainerskleding voor op de baan uitgezocht van een bekend voetbalmerk. Er kwam een aparte loopbroek voor de wandeltrainers en een tussenjasje voor koudere dagen. Alles wordt bedrukt met een reflecterend TRAINER en felgele letters voor de sponsors.

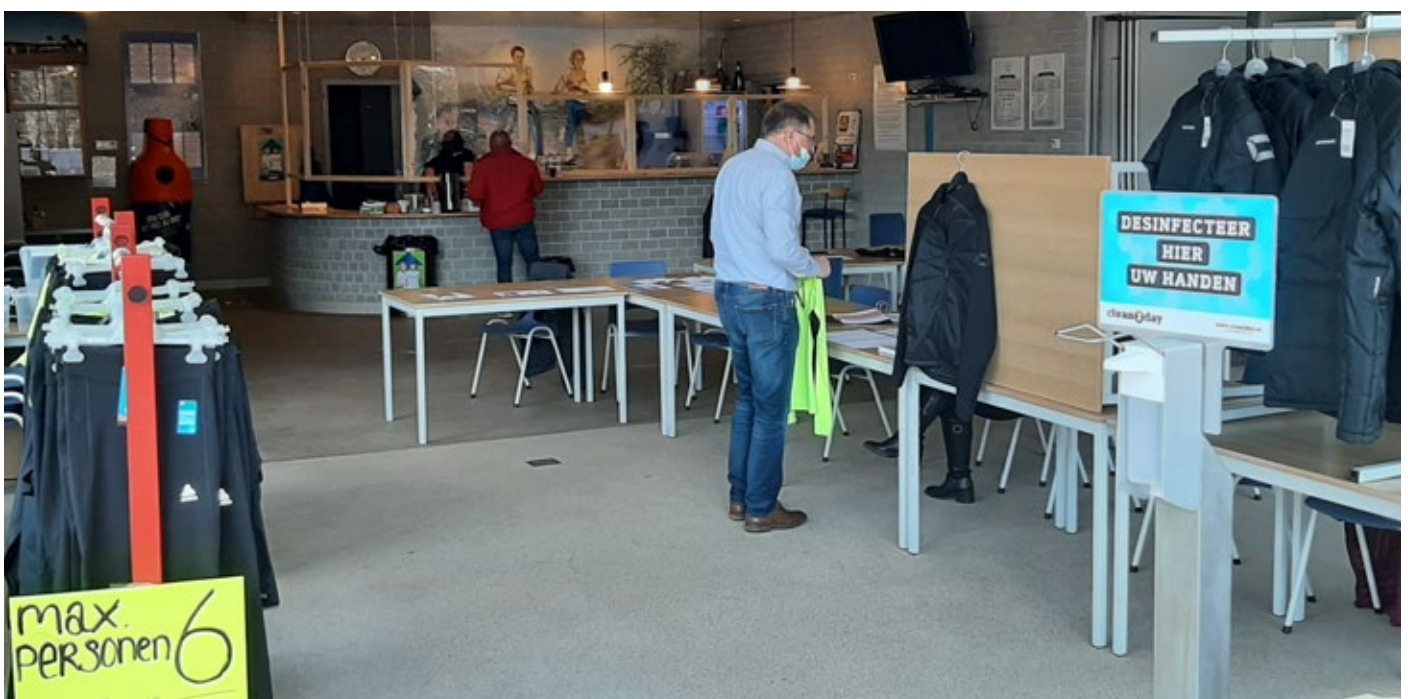
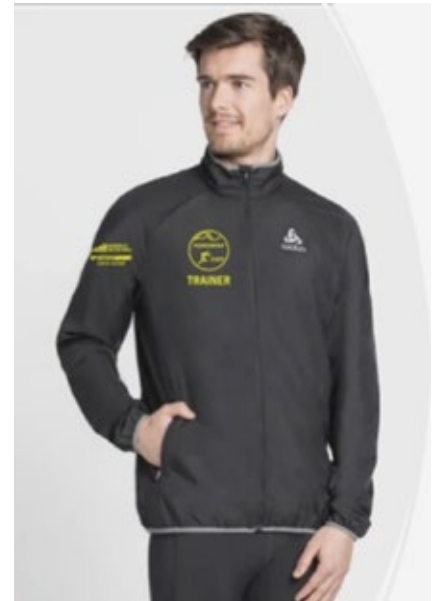
Inmiddels hebben alle trainers de kleding gepast en heeft ieder de maten opgegeven voor de bestellingen. Het was fijn om iedereen hier weer even in 'corona style' te zien en te spreken.

In de zomer wordt alles geleverd, zodat iedere trainer van AV Pijnenburg het nieuwe seizoen kan starten in frisse, nieuwe kleding.

We zullen daarvoor nog een feestelijk moment plannen waarbij de kleding wordt uitgereikt en de sponsors worden bedankt.

Voor nu wil ik alvast Piet Hoek en Arno Brons bedanken voor hun inzet en voor de fijne samenwerking. Ik ben trots op wat we tot nu toe hebben neergezet en kijk uit naar het moment waarop alle trainers hun nieuwe kleding krijgen!

Anouk van Keken



Nieuws van de 50 Euro Club



De laatste nieuwtjes van de 50 Euro Club AVP dateren al weer uit 2019. Het 'bushokje' Lijn 50 en het verslag van onze clubdag in 2019 met onder andere het schilderfeest met Co Limburg. Een paar maanden later had het Coronavirus de wereld in zijn greep en kwamen ook de trainingen en het sociale leven bij AV Pijnenburg stil te liggen.

Corona

In juli 2020 besloot het bestuur de 50 Euro Clubdag 2020 niet te laten doorgaan. Het bestuur bedacht een alternatieve actie door de leden, kort na het besluit, coronaproof op de club voor een kopje koffie uit te nodigen en een prachtige lepelplant aan te bieden. Niet toevallig, de lepelplant staat bekend als een krachtpatser onder de zuurstofproducenten en luchtzuiveraars.

En eind december deed de 50 Euro Club opnieuw van zich spreken met een bijzondere kerstwens en heerlijke olieballen van bakkerij de Zoete Verleiding in Soest-Zuid.

De 50 Euro Club AVP en trainerskleding

Zoals wellicht bekend, is de 50 Euro Club AVP een club AV Pijnenburg leden die de vereniging een warm hart toedraagt en jaarlijks een substantieel deel van haar contributie aan een project binnen AV Pijnenburg besteedt, dat normaal gesproken niet door de vereniging zelf wordt gefinancierd.

Dit jaar, voor 2021, heeft de 50 Euro Club besloten de nieuwe trainersoutfit van de circa 80 trainers, jeugd en senioren, mede te sponsoren. Ons logo zal dus binnenkort op alle (nieuwe) trainerskleding te zien zijn.

Clubdag 2021

Gelukkig is er licht aan het einde van de donkere Corona tunnel. Alle ontwikkelingen laten op dit moment een positief beeld zien. De trainingen zijn intussen weer (voorzichtig) opgepakt en het laat zich aanzien dat de situatie bij de start van het atletiekseizoen 2021-2022 er goed ziet.

Iedereen (die dat wil) heeft dan zijn vaccinaties gehad en laten we hopen dat het aantal ziekenhuisopnames weer op het 'normale' niveau is.

Het bestuur van de 50 Euro Club AVP heeft dan ook recent besloten om op zondag 26 september 2021 weer een Clubdag te gaan organiseren. We hebben op dit moment alleen de datum vastgelegd, de opzet en de invulling van de Clubdag is nog onderwerp van overleg en discussie(s).

Ook lid worden van de 50 Euro Club AV Pijnenburg?

Dat kan, via 50euroclubavp@gmail.com of meldt je bij mij of bij één van onze bestuursleden aan.

Martha Blauw, Frans Jansen, Ben Kersbergen, Ton Ruepert, Philip Parlevliet en

Dymen van Emst, voorzitter 50 Euro Club AV Pijnenburg.



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:



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 speek onze clubkas!

Of surf direct naar:

<http://www.sponsordeals.nu/av-pijnenburg>



Bericht van de a.s.r. Vitality Sylvestercross



De laatste echte Sylvestercross was eind 2019. Wat is dat al weer lang geleden! Vorig jaar waren wij er vroeg bij met het annuleren van onze jubileumeditie van de cross. Achteraf maar goed ook, want geen enkele cross uit het crosscircuit van de Atletiekunie kon doorgaan. Toch vonden wij dat wij onze deelnemers een alternatief moesten bieden en dat werd de Virtuele Sylvestercross 2020. Ook wilden wij ons goede doel, de Bas van de Goor Foundation, niet met lege handen laten staan. Mede dankzij een bijdrage van onze hoofdsponsor a.s.r. Vitality werd dat mogelijk! En met succes! Met maar liefst 738 deelnemers (waarvan 13 aan de G-loop en vele deelnemers uit het buitenland) en een opbrengst van € 2.952 voor de Bas van de Goor Foundation mochten we zeker van een geslaagde cross spreken!

40ste editie in 2021

Maar we zijn inmiddels al bijna halverwege 2021. En als bestuur zijn wij weer volop aan de slag om alsnog van onze 40ste editie een echte jubileumeditie te maken! Met het volledige programma van de Sylvester by Night en de Sylvestercross! De voorbereidingen zijn weer opgestart. De vrijwilligers hebben van ons al een mail ontvangen of wij weer op hen mogen rekenen op 30 en 31 december. Gelukkig is dat voor het overgrote deel ook zo, maar natuurlijk zoeken wij ook nog nieuwe vrijwilligers. Dus heb je interesse? Meld je aan via voorzitter@sylvestercross.nl.

Wij hopen dat onze sponsors ons niet in de steek hoeven te laten, maar wij weten dat een aantal van hen zware tijden hebben beleefd en nog beleven.

Ook hebben we het parcours al bekeken en zijn we bezig om de website bij te werken. Rond 1 september moet alle informatie er weer op staan en willen wij de inschrijving openen. Wordt vervolgd!

Houdt onze berichten in de gaten en volg de ontwikkelingen van deze ongetwijfeld bijzondere 40ste editie van de Vaarderhoogt Sylvester by Nightrun en de a.s.r. Vitality Sylvestercross!

Bestuur Sylvestercross
Evert P. ten Kate
voorzitter@sylvestercross.nl





De 10 KM Sylvestercross virtuele run zit erop! Nieuw, helemaal fit van start gegaan, maar ik moest en zou hem lopen voor de Bas van de Goor foundation sporten met diabetes. Heb de 70 min duurloop van @ikbeginvandaag gelopen (8min rustig; 1 min HM tempo; 1 min wandelen) lekker rustig GENOTEN ... Meer weergeven



Van de ledenadministratie

Het Coronavirus heeft duidelijk een invloed op AV Pijnenburg. Ook de ledentallen worden er door beïnvloed.

Sinds 20 september 2020 hebben 40 personen een inschrijfformulier ingeleverd.

Echter, sinds die tijd zijn er 61 afmeldingen ontvangen. Zodat we nu (13 mei 2021) op een ledental van 765 zitten (exclusief leden die stoppen per 1 juli 2021).

Hopelijk kunnen we binnenkort weer normaal trainen waardoor nieuwe leden kunnen instromen.

Stuur veranderingen van uw gegevens tijdig door naar de ledenadministratie.

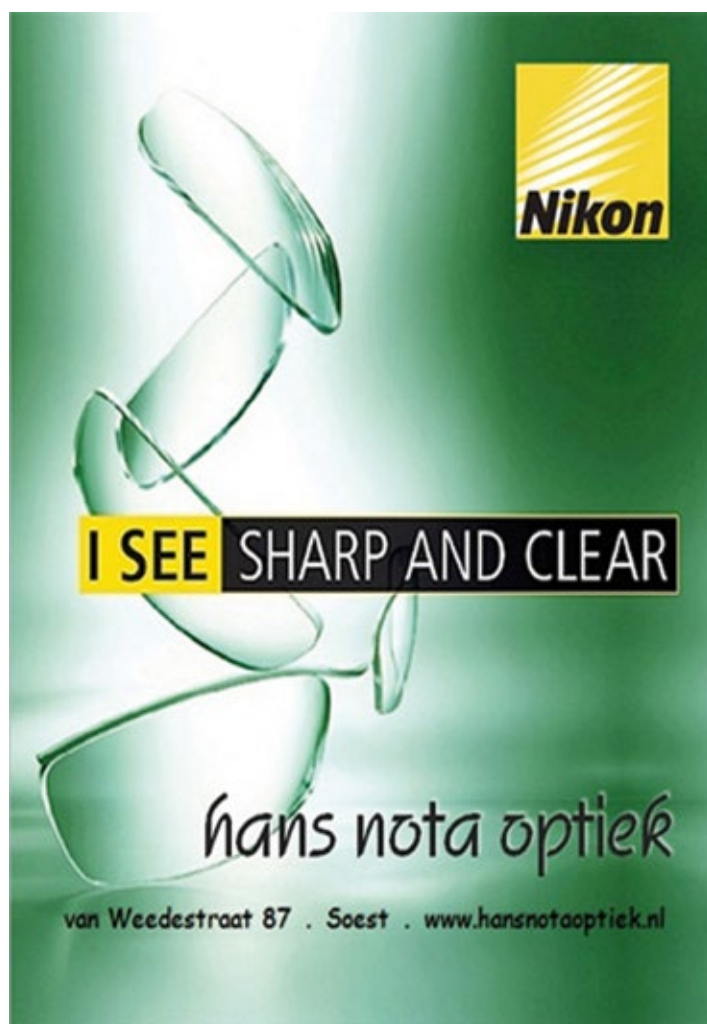
De ledenadministratie is te bereiken via het e-mailadres namelijk ledenadministratie@avpijnenburg.nl

De volgende personen zijn sinds 20 september 2020 lid geworden van onze vereniging:

Naam	Datum in	Categorie
Stella van Mechelen	21-sep-20	Junior D
Adele Frijling	23-sep-20	Power Walk
Paul Frijling	23-sep-20	Power Walk
Marijke Kwint	26-sep-20	Recreant
Thomas Ram	26-sep-20	Junior C
Alette van den Broek	30-sep-20	Recreant
Wichert Hein van Dijk	30-sep-20	Recreant
Senna Piët	3-okt-20	Pupil C
Isabelle van Slooten	31-okt-20	Pupil A
Levon Schoonderwoerd	31-okt-20	Pupil A
Lola Pureveen	31-okt-20	Pupil B
Corné Havelaar	31-okt-20	Pupil A
Leyla Proos *	31-okt-20	Mini Pupil
Macy de Jong	31-okt-20	Mini Pupil
Tammo de Waard	31-okt-20	Pupil C
Eola Verbakel	31-okt-20	Pupil B
Bibi Legall Melendez	4-nov-20	Mini Pupil
Bas van der Vuurst	5-nov-20	Diversen
Mette Staas	7-nov-20	Pupil C
Dax van Ginkel	7-nov-20	Pupil C
Fabiënne Kramer	7-nov-20	Pupil B
Samuel Kupers	7-nov-20	Pupil C
Wieke Driessen	7-nov-20	Mini Pupil
Fay Legters	7-nov-20	Mini Pupil
Alexia Pelosi van Zadelhoff	14-nov-20	Pupil C
Ruben de Hoop	14-nov-20	Pupil A
Noah Verweij *	21-nov-20	Junior D
Kevin Kuijer	23-jan-21	Mini Pupil
Maarten Geurtsen	13-mrt-21	Mini Pupil
Casper Geurtsen	13-mrt-21	Mini Pupil
Mick van Straaten	13-mrt-21	Pupil B
Conny van Heerikhuizen	1-apr-21	Recreant
Mare Veldhuis	12-apr-21	Mini Pupil
Maarten van Ebbenhorst Tengbergen *	15-apr-21	Pupil B
Aaron Bijpost	18-apr-21	Pupil C
Arhan Terlouw	24-apr-21	Pupil A
Olivia Schottes	24-apr-21	Mini Pupil
Carmine Detmer	1-mei-21	Mini Pupil
Ineke van Turennot	1-mei-21	Recreant
Liam Macey Smit	10-mei-21	Pupil B

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

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg



*) lidmaatschap is inmiddels opgezegd per 1 juli.

Effecten Coronapandemie op ledenbestand AV Pijnenburg

Corona (COVID 19) heeft vele sporen achtergelaten in Nederland en dus ook bij AV Pijnenburg. Er is één lid overleden door Corona en er zijn diverse leden besmet geraakt door deze vreselijke ziekte.

Het ledenbestand is ook geraakt. Dat kun je zien in de tabel:

Jaar					
	2017	2018	2019	2020	Nu **
Aantal leden per 31 december	849	836	815	784	765
Aantal Jeugd (pupil + junior	159	155	150	148	146
Aantal recreant *	517	512	509	479	465
Aanmeldingen Recreant *	74	63	59	26	2
Aanmeldingen jeugd	42	38	31	31	9
Afmeldingen recreant	70	71	60	64	16
Afmeldingen jeugd	27	28	45	24	11

- * Recreant+Combiloop+Nordic Walk+PowerWalk+Run4Fun
- ** Leden die opzegging hebben gedaan per 30 juni niet meegenomen

Over de hele lijn is te zien dat door afnemende aantallen van instromende nieuwe leden het ledental al enkele jaren licht daalt. In 2020 is dit door Corona duidelijk versterkt. Het aantal jeugdleden is redelijk stabiel. Het aantal afmeldingen is nog steeds normaal te noemen.

Hopelijk kunnen we snel na deze periode weer normaal met zijn allen trainen.

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Categorieën en contributies

Contributies en categorie-indeling AV Pijnenburg voor 2021

Benaming Categorie	Geboortjaar	Contributie 2021	
Minipupillen = Pupillen D	2014	€ 163,00	*
Pupillen C	2013	€ 175,00	*
Pupillen B	2012	€ 175,00	*
Pupillen A 1e jaar	2011	€ 175,00	*
Pupillen A 2e jaar	2010	€ 175,00	*
Junioren D 1e jaar	2009	€ 198,00	*
Junioren D 2e jaar	2008	€ 198,00	*
Junioren C	2007/2006	€ 198,00	*
U18 = Junioren B	2005/2004	€ 203,00	*
U20 = Junioren A	2003/2002	€ 203,00	*
Senioren	2001-1987	€ 223,00	*
Masters	1986 en eerder	€ 223,00	*

Recreant	n.v.t.	€ 173,00	
Power Walk	n.v.t.	€ 173,00	
Nordic Walk	n.v.t.	€ 173,00	
Combi lopen	n.v.t.	€ 173,00	
Run 4 Fun	2003-2009	€ 173,00	
Gezinscontributie	n.v.t.	€ 527,00	
Studentenlidmaatschap		op aanvraag	
Inschrijfgeld		€ 15,00	
* Wedstrijdlicentie Atletiekunie inbegrepen ** Contributie is voor leden die het gehele jaar lid zijn. Leden die gedeelte van jaar lid zijn betalen gedeelte van het bedrag. Categorie-indeling is bij AV Pijnenburg geldig vanaf 1 oktober 2020 tot 31 september 2021			

Verjaardagen

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

Juni		3	Sacha Hilhorst	27	Nuriya Mets	20	Inge Dorresteyn
1	Tanja Smith	3	Rita van der Steeg	27	Majet Spoelder	21	Jason Hofstede
1	Peter de Groot	4	Aaron Bijpost	28	Suzanne Pothoven	21	Famke Fonken
1	Mark Strang van Hees	4	Rombout Boekema	28	Rik Barlo	23	Marcel Zijlstra
2	Ronald Zijlstra	5	Robert van Ravenhorst	29	Martha Wantenaar	23	Fedde van Nieuwenhuizen
2	Annette Steenman	5	Bas van der Vuurst	29	Melle Dolstra	24	Pieter Hoek
3	Henny van Leek	5	Nienja Kupers	29	Arhan Terlouw	25	Corry Helmer
4	Fie Kok	5	Lucas Biesterveld	30	Zoëy Posthuma	25	Mylene Hazenbosch
4	Marian Schute	7	Ria Hol	31	Aisha Schoonderwoerd	25	Quirien Verbakel
4	Miranda van den Breul	7	Paul Frijling	31	Riet van Doorn	26	Julian Dierdorp
5	Fred Hilligeherken	7	Irene van Drenth			26	Jurjen Elzinga
5	Erna Tiggelman	7	Dilara Oktay	Augustus		26	Jacqueline Drop
5	Corine Streefland	8	Henny Voet	1	Diny Ruizendaal	27	Ruben de Hoop
5	Wilfred de Jong	8	Rob van den Breul	1	Gerard Drost	27	Floris de Hoop
6	Matthijs van Goor	9	Hans de Wolff	2	Bram Blokzijl	28	Piet van Willigen
8	Marga Hulstede	9	Caroline van der Salm	2	Bernadette Lammers	28	Kim Westbroek
9	Marjolein van Barneveld	10	Philip Parlevliet	3	Ben Mobach	28	Carolien Dieters
9	Truus Hilhorst	10	Wim van Leek	4	Hettie Vrolijk	28	Lisa Biesterveld
9	Petra Wolfsen	11	Olof van den Broek	4	Madelon Rademaker	29	Ilana Akkerman
10	Jennie Prins	11	Petri Krijnen	4	Coby van den Breemer	29	Gerard Boeren
11	Co van den Brink	12	Etty Drenth	5	Rob Cozijnsen	29	Wessel van den Bor
11	Petra Martens	13	Ruud de Jong	5	Simone Mulder	29	Nelke Klaassen
12	Inge Olthof	14	Ton van Daatselaar	5	Marianne Hoksbergen	30	Arno Priem
12	Kees Suijkerbuijk	15	Anja Hilhorst	7	Martin Stolk	30	Yvonne van Leijenhorst
13	Valentijn Braam	15	Thea Rademaker	7	Pieter Scott	30	Ron Zoeteman
14	Annemieke Stolk	15	Steven Biesterveld	7	André van Zadel	30	Evelyn Bosman
15	Maud Korten	15	Jeroen Verboom	7	Patrik Kleinengris	31	Gonny Stolwijk
16	Antoinet Schouten	15	Kaj Untersalmberger	8	José van Dalen	31	Marjan Boerman
16	Fokko Sijsma	15	René Braaksma	8	Myles Facey	31	Mike Lubbersen
17	Richard van Egdom	16	Hidde van der Woud	9	Bianca van Hofslot	31	Guusje Smeeing
18	Connie Mellink	16	Suzan den Oude	9	Monique Kommers		
19	Yvonne Sebel	16	Elise Hamberg	9	Han Tanis	September	
20	Nienke Alkema	17	Nancy Vringer	9	Bas van Arkel	1	Rob Kleinengris
20	Ria van Egdom	18	Rob van Beek	10	Marieke Geerligs	1	Ria Schalkx
21	Peter Brouwers	18	Annelie Lankreijer	11	Paul Romein	2	Wim van Dijk
21	Karin van Meggelen	19	Bas van Veen	11	Joyce van Zuiden	3	John Dijkma
22	Larissa Sebel	19	Karel Boom	12	Rick Scherrenburg	3	Lies Westeneng
23	Frans Verweij	19	Saskia Vloemans	13	Florian Jellesma	4	Maarten Geurtsen
23	Erik Oudshoorn	19	Tamara Boneschansker	14	Arno Brons	4	Femke Hoekstra
24	Ria van den Broek	20	Christine Boon	15	Marion Vuijk	4	Thijs Köllmann
24	Piet Valk	20	Olof Köllmann	15	Stella van Mechelen	4	Casper Geurtsen
25	Gerrie den Oude	21	Geert Eggers	15	Mieke Janmaat	4	Janine Faase
25	Erik Sigger	21	Annet Huntink	16	Iva Wijnberger	5	Moniek Terlouw
28	Jan Schuurman	22	Sjaak de Koning	16	René Hilhorst	5	Edwin Naron
28	Eola Verbakel	23	Hans Faddeggon	17	Mark Gruijters	5	Hans Steenaart
28	Tilly Melse-Ooms	23	Geert-Jan Jellema	17	Jordy van der Linden	7	Jan Hoenderdaal
28	Rian Biesterveld	24	Mirjam Kortekaas	17	Merle van Logtestijn	7	Marga Legierse
29	Bouwien Buijtenhuis	24	Julian Dorresteyn	18	Jo Otten	8	Thea van Hiemstra
29	Romy v. Gerven	24	Ton Ruepert	18	Els Meeuwisse	9	Michael Voet
	Julie	26	Ineke van Turenhout	18	Joke Menne	9	Janet Stapelbroek
2	Peter Tebbens	26	Johanneke Scherrenburg	18	Louise Spelt	10	Harry van Berkel
2	Annabel van Schagen	26	Luka Faase	19	Wieke Driessen	10	Erwin Walgers
3	Hans de Jong	26	Moyra Tissingh	19	Pieter de Waard	11	Floris van der Vijgh

Vervolg verjaardagen september

11	Marianne uit den Bogaard	21	Wim Hilhorst	3	Marije Goos	16	Kari Cranenbroek
11	Nelly van Nieuwenhuizen	21	Alice Hochstenbach	4	Henny Pot	18	Gerda Nouwen
11	Robin Abrahamse	21	Marijn Uijland	4	Hilly de Boer	19	Jantje Manden
12	Tjeerd Taekema	22	Tanja Bracco Gartner	4	Tim Niezink	21	Wende Geurtsen
12	Monique Bruijs	22	Milou Schuurman	5	Petra Schimmel	21	Olivia Schottes
12	Monique van der Horst	22	Nine Barend	5	Joke van Hamersveld	21	René Lodder
12	Adry de Klein	23	Annemarie Kerkhoven	5	Wendy Bos	22	Ineke Schoemaker
14	Vincent van Leent	23	Gerda Cuperus	5	Nel Koster	22	Judith Sjenitzer
14	Pieter Vinks	24	Tygo Pureveen	5	Ella Antonides	22	Tomas Hochstenbach
14	Ingrid Blokzijl	24	Hilde Hilhorst	6	Jolanda Vonk	23	Kees de Zeeuw
14	Emmanuelle Michielse	24	Anouk van Keken	6	Oscar Olsson	23	Ada Fullinck
14	Rob Goudriaan	25	Timo Kieft	7	Charlotte Legall Melendez	23	Susanne van Boxtel
14	Tammo de Waard	26	Klaas van 't Klooster	9	Hugo van 't Klooster	24	Gerard Hengeveld
14	Iwan van Toren	27	Dymen van Ernst	9	Monique ten Houte	25	Margreet Teuben
14	Xavi van der Vliet	28	Loes Paul	10	Nienke Onnen	25	Tiny Mathijssen
15	Jeroen van Doorn	28	Bram van der Woud	10	Herman Schoemaker	26	Stijn van der Beek
15	Sjaak Vreugdenhil	29	Elly van Veen	10	Jasper van Logtenstein	26	Bep Goudriaan
16	Dennis Pureveen	30	Niels Kieft	10	Hugo de Vries	27	Stef Rasch
16	Rien Koert	30	Wim van Dorresteyn	10	Lieke Smedema	27	Marlon van Zal
16	Dirma Horden	30	Marcel van der Woude	11	Patricia van Houdt	27	Maarten Almekinders
16	Agnes Sesink	30	Lilian Steendijk	12	Selina van der Vliet	28	Ingrid van Doorn
16	Norah van Kippersluis	30	Ad Smits	12	Dirk Smit	28	Alexia Pelosi van Zadelhoff
16	Ruud Ambags	30	Noa v. Eck	13	Ad van den Brul	29	Alberta Fonken
16	Bernie Mets			14	Marieke Feijen	30	Marion van Doorn
17	Marieke Buijs		Oktober	14	Erica van Schaik	30	Bo Menning
17	Tijmen Scheer	1	Arend Smit	14	Wichert Hein van Dijk	31	Luc van Wessel
17	Mare Veldhuis	1	Reneé van Zandvoort	14	Riquard van der Vliet	31	Mirjam van Hamersveld
18	Christine van Donselaar	1	Anneke van der Meer	15	Marie-Louise Eijspaart	31	Isabelle van Slooten
19	Annemieke Vermeer	2	Sharon Facey	15	Sienna Bosma	31	Cindy Krikken
20	Tabithia Meulenberg	3	Evert ten Kate	16	Jeanine Witte	31	Edgar Cukier
20	Daniël Jansen	3	Renske Versteeg	16	Bep van Rijn		
20	Angélique Boer	3	Peter Kommers				

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

Ereleden

Nelleke Boissevain
Hans Moerman
Henny Pot
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 Dorresteyn
Dymen van Ernst
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
Frans Verweij
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, TCR)			
• Margreet Teuben		035 7505503	penningmeester@avpijnenburg.nl
- Penningmeester (financiën, ledenadministratie)			
• Jasper Smit		06 29146395	
- Algemeen lid (jeugd, wedstrijd sport)			
• Stefan Smit		06 17949612	
- Algemeen lid (accommodatiebeheer, kantine)			
• vacature			
- Secretaris (administratie & hr)			
Accommodatie			
Wiekslooterweg O.Z. 10, Soest		035 6010434	alleen tijdens trainingstijden
Postadres	Postbus 3007	3760 DA	Soest
Accommodatiebeheer			
Jan Veen		035 6017313	accommodatie@avpijnenburg.nl
Vincent van Leent		06-53243334	
Peter Brouwers			
Paul Romein			
Anton Gebbink			
Vertrouwenspersoon			
Monique Smits	035 6022552	035 6036450	vertrouwens_persoon@avpijnenburg.nl
Klachtencommissie			
Titus Blom		06 1246 9596	
Saskia Stoopman		035 6033023	
Communicatie PR Sponsoring			
Rob Land	voorzitter	06 54224181	info@avpijnenburg.nl
Jan van der Meer	website		webteam@avpijnenburg.nl
Verna Meeuwissen	redactievoorzitter Stretcher	035 6035635	redactie@avpijnenburg.nl
Ria Konter	red. Stretcher		
Nel Dijkma	red. Stretcher		
Ria van Egdom	red. Stretcher		
Janet Schutte	red. Stretcher		
Luc van Wessel	red. Stretcher		
Nuriya Mets	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	
René Camper	coörd. Junioren		
Henny Pot	coörd. Pupillen	035 6024228	
Steven Sjenitzer		06 18470081	
Jasper Smits	Wedstr. Secr.	06 29146395	
Marianne Jansen			
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

Herman Schoemaker		035 6024802	schdor@ziggo.nl
Oud papier			
Piet Valk		035 6013423	
Schoolsportdagen			
Antoinette Terberg		035 6029018	06 20524773
3 vacatures			
Trainers Commissie Recreatieve Loopgroepen			
Jos Kleverlaan		06 18469385	
Philip Parlevliet		06 22980063	
Sacha Hilhorst		06 51234597	
Arno Brons		06 10488430	
Vrijwilligerscoördinator			
Vacature			vrijwilligers@avpijnenburg.nl
Wedstrijd Atletiekcommissie WAC			
Richard van Egdom	voorzitter, wedstrijdtrainer en contactpersoon	033 4552904	
Ben Kersbergen	wedstrijdtrainer	06 15951167	
Richard Voorintholt	vanuit wedstrijdathleten 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	wedstrijdleader@avpijnenburg.nl
Stefan Smits	Jurycoördinator	06 17949612	juco@avpijnenburg.nl
Wedstrijd Organisatiecommissie			
Jasper Smits	voorzitter	06 29146395	wedstrijdleader@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

Wegens onduidelijkheid door COVID- 19 kan, helaas, deze keer geen barschema worden opgenomen.

GEZOCHT: Assistentie voor de kantine

Door de coronacrisis hebben een behoorlijk aantal vrijwilligers zich afgemeld voor assistentie bij de bar op zaterdagochtend. Daarom een verzoek aan de leden zich op te geven voor assistentie bij de kantine, werktijden zaterdagochtend van half 10 tot half 12.

Afhankelijk van het aantal aanmeldingen wordt je eens per 4 tot 6 maanden ingeroosterd.

Even een berichtje aan gaboeren@telfort.nl of bel 0657661317.

Schrijf ook een stukje voor de Stretcher!

**Sluitingsdatum inleveren kopij
wordt bekend gemaakt via de Nieuwsbrief**

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 Stretcher

4x per jaar zwart A4 € 215	4x per jaar zwart ½ € 110	4x per jaar zwart ¼ € 70	Tussentijdse veranderingen in de tekst van de advertentie zijn per uitgave altijd mogelijk. Naast plaatsing van een advertentie in zwart-wit is het in zeer beperkte mate mogelijk ook een 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 ben blij dat we weer gezellig mogen sporten met elkaar'

~ Senne ~

