

AV Pijnenburg Soest

Stretchers



Nummer 2
Oktober 2021



Stretcher

Clubblad van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest



Stretcher

34 e jaargang No. 2
Verschijnt (zo mogelijk) 4x per jaar
voor circa 750 leden

Redactie

redactie@avpijnenburg.nl

Redactievoorzitter:
Luc van Wessel

Nuriya Mets
Janet Schutte
Ria van Egdom

Verspreiding

Evert van 't Klooster

Foto's omslag

Jaap van den Broek
Harry van 't Veld
Saskia Stoopman
Marieke Nijhuis-Niens

Druk

Rainbow Color Soest

Met dank aan alle fotografen!

Inhoud

- 4 Afscheid oud-redactie
- 4 In gesprek met...
- 5 Persoonlijke records en NK-kwalificatie
- 5 Nieuwe trainingskleding
- 7 NK-weekendje
- 7 Project U20P24
- 8 Pupillenkamp
- 11 Voettocht Rome
- 13 Floris & Britte brons NK
- 14 Jeugdtrainers AVP
- 14 Clubrecords up to-date
- 15 Even voorstellen...
- 15 Meten is weten
- 17 Praktische info: ledenadministratie, verjaardagen, etc.

Van de redactie

Daar is hij dan: de eerste Stretcher gemaakt door de nieuwe redactie. Met veel enthousiasme hebben wij het stokje overgenomen van de oude redactieleden en vol goede moed gingen wij er tegenaan. Langzaamaan opent de samenleving steeds meer na ruim 1,5 jaar restricties. Dit was terug te zien in de ingezonden stukken. Zo zijn er weer jeugdkampen en wedstrijden georganiseerd en konden ook de recreanten weer verwelkomd worden in de kantine.

We krijgen als redactie vaak de vraag of een bepaald onderwerp wel interessant genoeg is, hoe lang een stuk mag zijn, hoeveel foto's er meegezonden kunnen worden en waar we nou eigenlijk precies naar zoeken. Het is eigenlijk heel simpel. Heb je iets leuks ervaren, heb je een interessante wandel- of hardlooproutte gevonden, weet je nog een leuke wedstrijd, enzovoorts? Zet dit dan vooral op papier, zoek er eventueel een paar leuke en passende foto's bij en stuur deze op naar redactie@avpijnenburg.nl. Alle stukken zijn welkom zolang ze maar betrekking hebben op iets of iemand van AV Pijnenburg. Let bij de foto's wel op de AVG-wet.

Deze Stretcher is de eerste die volledig is gemaakt door de nieuwe redactie. Ondanks dat er al een compleet nieuwe redactie is, zijn wij nog altijd op zoek naar versterking. Ben of ken jij iemand die goed is in het houden van overzicht, sterk is met InDesign, goed is in het schrijven van leuke en pakkende teksten of misschien goed is in het houden van interviews en lijkt het je leuk om ons team te komen versterken en met ons samen te werken aan het welbekende clubblad? Dan zijn wij op zoek naar jou! Stuur een mailtje met je naam en een korte motivatie naar redactie@avpijnenburg.nl en dan kijken we samen wat we voor elkaar kunnen betekenen.

We wensen je veel leesplezier en we zien je reacties en stukken voor de volgende Stretcher in februari graag tegemoet.

Namens de redactie
Luc van Wessel

Van de voorzitter

Langzamerhand komt alles weer een beetje bij het oude.

We mogen weer lopen en de kleedkamers gebruiken. De kantine komt weer op gang. Alles nog met wat voorzorg. We zijn bijna allemaal gevaccineerd, maar het aantal besmettingen blijft nog wel op een gevaarlijk niveau sudderen. Dus ook al voelt u zich veilig, en zal uw trouwe trainingspartner u natuurlijk nooit besmetten, we moeten voorzichtig blijven. De vooruitzichten zijn goed. De vaccins blijken te werken. Maar blijf voorzichtig.

Er verandert ook het een en ander bij de vereniging. U ziet wellicht opeens nieuwe gezichten achter de bar. En er lopen weer nieuwe fitstarters bij de vereniging. En deze Stretcher is gemaakt door een nieuwe redactie. Uw trainingsronde gaat wellicht met bekende gezichten langs dezelfde mooie omgeving. Maar allerlei vrijwilligers steken nieuwe energie in de vereniging. Dat maakt me blij, want dat maakt dat de vereniging echt weer tot leven komt.

Voor u ligt dus weer een nieuwe Stretcher. Die hebt u weer gewoon in de kantine op kunnen halen. Laat u ook eens verleiden tot een leuke vrijwilligerstaak. Het is zo leuk! De junioren zoek trainers, er is behoefte aan barhoofden, en trainers zoeken we altijd. Uw taak bij de bosmarathon kan dit jaar nog even niet, maar we verwachten u straks als Sylvestercrossvrijwilliger ook weer hard nodig te hebben.

Loop mee en doe mee!

Adry de Klein
Voorzitter AV Pijnenburg

Afscheid oud-redactieleden

Foto's: Luc van Wessel



Na acht jaar en zo'n 32 Stretchers hebben Verna Meeuwissen, Ria Konter en Nel Dijkstra het stokje overgegeven. Zoals in de vorige Stretcher bekend was gemaakt hebben Janet Schutte, Luc van Wessel en ondergetekende hun taken overgenomen. Hierbij hoort natuurlijk een bedankje en een afscheid voor de oud-redactieleden. Door Corona was dit wat puzzelen en heeft het even geduurd, maar donderdagavond 2 september heeft het dan eindelijk kunnen plaatsvinden in de kantine van AV Pijnenburg. Onder het genot van een drankje en een taartje hebben we flink bijgekleet. Zo zijn we veel te weten gekomen over de vroegere jaren van de Stretcher, zijn er tips en tricks en nieuwe ideeën uitgewisseld. Ook heeft de nieuwe redactie uitgewerkte plannen laten zien voor de komende Stretchers. Een afscheid is natuurlijk niet compleet zonder de voorzitter van de club, Adry de Klein. Hij verraste deze drie toppers met een mooie bos bloemen om ze te bedanken voor het verzorgen van de Stretcher al die jaren.

Na een gezellige avond met een goed afscheid van de oud-redactieleden is het nu toch echt aan ons, de nieuwe redactie.

Namens de redactie
Nuriya Mets

IN GESPREK MET....Mandy Dorresteyn

De vrolijke, enthousiaste Mandy opent al gastvrij de voordeur zodra zij mij ziet aankomen. Het ijs is hierdoor snel gebroken. Onder het genot van een lekkere beker thee, voeren we het gesprek.

Weet je nog wanneer je interesse voor atletiek kreeg?

Ja, dat was in 2014. Ik was 7 jaar oud en mijn broer zat al op atletiek. Bij de eerste training voelde het al gelijk goed en tot op de dag van vandaag heb ik hiervan beslist geen spijt.

Hoeveel keer per week train je?

Ik train drie keer per week. Op maandagavond doe ik de hordetraining in de zogenaamde hordengroep. Dat is een een afzonderlijke training.

Op dinsdagavond en donderdagavond volg ik een normale training waarin ik voor een deel zelf mag bepalen welk technisch onderdeel ik wil oefenen.

Hoe ziet je trainingsavond er over het algemeen uit?

We beginnen met drie rondjes hardlopen om het veld heen. Dat is de warming up om de spieren even lekker warm te draaien. Als er op korte termijn een wedstrijd in de planning staat, wordt er gekeken welk technisch onderdeel extra aandacht verdient. Hierna volgt een keuze momentje waarin jezelf mag bepalen hoe je de training verder invult.

Welk onderdeel van je training vind je persoonlijk het prettigst?

Hordelopen en sprinten vind ik persoonlijk het prettigst om te beoefenen. In een aparte hordegroep met een gespecialiseerde trainer oefenen we de techniek extra.

Ik heb begrepen dat je regelmatig aan wedstrijden deelneemt. Welke was je laatste?

Mijn laatste wedstrijd was in Huizen. Je doet je eigen onderdeel vanuit je C1 team zoals speerwerpen, verspringen en hordelopen. Ons hordeloopteam eindigde daar als vierde. Top toch? Door deze prestatie zijn we geclassificeerd en daardoor in de finale terecht gekomen. Dit houdt in, dat we 18 september aan de volgende wedstrijd kunnen gaan deelnemen*.

Ik kan mij voorstellen, dat je aan de atletiek ook leuke vriendinnen hebt overgehouden.

Dat klopt zeker. Door de atletiek heb ik erg veel vriendinnen gekregen en hierdoor is ons meidengroepje ontstaan. En er is niet te vergeten een enorm gunfactor tijdens de wedstrijd naar de ander toe, als zij eveneens een goede prestatie neerzet. Kort samengevat, we gaan de wedstrijd met zijn allen strijdvaardig in om tot een goed eindresultaat te komen.

Wat is je lievelingseten Mandy?

Mijn lievelingseten is pasta met lekkere saus. Maar onze dagelijks portie eten bestaat voornamelijk uit gezonde maaltijden. Daar letten wij als sportief gezin enorm op. Dat is bij ons prioriteit nummer 1.

*Met alle resultaten is het team 7e geworden.



Foto: Luc van Wessel

Persoonlijke records en een NK-kwalificatie in Leiden

Op zondag 4 juli is AV Pijnenburg voor het eerst sinds tijden weer vertegenwoordigd in de seniorencompetitie. Ditmaal was de wedstrijd in Leiden bij Leiden Atletiek en AV Pijnenburg deed mee met negen atleten. Deze atleten kwamen in actie op de diverse onderdelen die op de planning stonden en haalden hierbij mooie resultaten. Op de 100 meter kwamen Mack Akkerman en Hidde van der Woud in actie. Hidde kwam tot een tijd van 11,99 en Mack liep 12,50. Hiermee eindigden zij respectievelijk op plaats 7 en 11. Op de 200 meter kwamen de broertjes Luc en Tim Lamme in actie. Luc liep hier een tijd van 27,08 en verzekerde zich hiermee van een 9e plaats. Tim liep een tijd van 30,33 en eindigde hiermee op de 12e plaats. Luc Lamme kwam daarnaast ook nog in actie op de 400 samen met Mathijs van Wessel. Luc liep hier een tijd van 1.02,63 en Mathijs wist de winst te pakken met een tijd van 51,19. Door het lopen van deze tijd zet Mathijs zich op de 18e plaats neer op de nationale ranglijst. Daardoor is hij verzekerd van een plek op het NK in september in Amersfoort.

Op de 800 meter liepen Jasper Smits en Thijs Köllmann beiden een mooie tijd. Jasper kwam over de finish in een tijd van 2.09,79 en werd hier 6e mee. Thijs kwam over de finish in een tijd van 2.27,83 en werd hier 15e mee. Luka Faase, Thijs Köllmann, Mack Akkerman en Tim Lamme deden als team ook mee aan de 4x400 meter estafette, waarbij ze als 7e over de streep kwamen. Jasper Smits en Sam Feijen behaalden ook een mooi resultaat bij het kogelstoten, respectievelijk 7,52 meter en 5,94. Bij het kogelslingeren kwam Sam tot een afstand van 12,14 meter.

Bij het hoogspringen wist Luka Faase een bijzonder goed resultaat neer te zetten waarmee hij zichzelf naar de 25e plek op de natio-



Bovenste rij (vlnr): Luc Lamme, Sam Feijen

Middelste rij (vlnr): Luka Faase, Mathijs van Wessel, Jasper Smits, Hidde van der Woud, Mack Akkerman, Tim Lamme

Onderaan: Thijs Köllman

nale ranglijst sprong. Met een hoogte van maar liefst 1,75 meter werd hij 2e in de wedstrijd en verbeterde zijn persoonlijk record met 5 centimeter. Tot slot kwamen Mathijs van Wessel en Hidde van der Woud ook nog in actie bij het verspringen. Mathijs wist ook dit onderdeel te winnen en kwam tot een afstand van 6,05 meter. Hidde werd 4e op dit onderdeel met een afstand van 5,62 meter. Al met een al was het een geslaagde wedstrijddag met een hoop persoonlijke records en een NK-limiet. Deze groep heeft een mooi resultaat neergezet en er zullen er gauw meer volgen.

Luc van Wessel

Nieuwe trainerskleding

Hopelijk is het je opgevallen: de trainers van AV Pijnenburg hebben nieuwe trainerskleding! Op vrijdag 9 juli was er een feestelijke uitreiking. De uitreiking was mede bedoeld om elkaar op gepaste afstand weer eens te ontmoeten en bij te praten. Dat gebeurde met een hapje en een drankje. Er zijn leuke foto's gemaakt door Jaap van den Broek.

De nieuwe trainerskleding is mogelijk gemaakt door de bijdragen van sponsors. Hun logo's zie je terug op de kleding. Het gaat om de volgende sponsors:

Intersport Van Dam

Piet Hoek werd met de voltallige trainersgroep op de foto gezet en bedankt voor zijn bijdrage, maar vooral voor zijn grote inspanning bij het uitzoeken en leveren van de kleding.

Kleinegris assurantiën

Patrick Kleinegris kon helaas niet aanwezig zijn vanwege vakantie. Hij is tijdens de laatste training van het seizoen in het zonnetje gezet.

Club van 50

We zijn erg blij met de bijdrage van de club van 50 van AV Pijnenburg, die dit keer hun jaarlijkse gift aan de vereniging in deze vorm wilde aanbieden.

De trainers hebben er zin in om het nieuwe seizoen te starten en zullen dat doen in een nieuw en fris tenue!

De kledingcommissie,
Arno Brons, Philip Parlevliet en Anouk van Keken.

50 EURO
club
AV Pijnenburg

INTERSPORT
VAN DAM

Kleinegris
Verzekeringen Hypotheken



Foto: Jaap van den Broek



Nikon

I SEE SHARP AND CLEAR

hans nota optiek

van Weedestraat 87 . Soest . www.hansnotaoptiek.nl

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

STIJLSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

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.bakopenhaarden.nl

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN

**24/7 online
LOKAAL NIEUWS
via onze website**



Soester Courant.nl

Verrassing voor wandelaars
avondvierdaagse

26-05-2017 08:17 | Nieuw de redactie

Soester Courant.nl

Verrassing voor wandelaars
avondvierdaagse

Soester Courant.nl

Verrassing voor wandelaars
avondvierdaagse

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

NK-weekendje van een herintredende jeugdtrainer

Het was alweer 6 of 7 jaar geleden dat ik als AVP-trainer een NK-junioren mocht bezoeken. Toen ik hoorde dat dit jaar het NK-junioren in mijn woonplaats Amersfoort plaatsvond, kreeg ik weer wat de kriebels. Zo'n NK is vaak een reünie van doorgewinterde atletiekcoaches. Door de coronaperiode waren er al weinig wedstrijden en vooral voor de lange-afstandloper was het een te rustige wedstrijdperiode. Wat regionale baanwedstrijden konden de wedstrijdthongor enigszins stillen. Maar zo'n NK om de hoek leek me wel een uitdaging. Al snel had ik wat A-junioren gescoord. Een drietal A-junioren, die nu U20 heten, gingen de uitdaging aan. Mathijs, Hidde en Pascal werden geconfronteerd met een strak trainingsplan. Via een aantal wedstrijden wisten Mathijs en Hidde zich te plaatsen voor het NK. De sterke man Pascal werd omgeschoold naar het kogelslingeren, maar het nieuwe clubrecord viel buiten de inschrijftermijn.

Dus op 10,11 en 12 september mochten Mathijs en Hidde de kleuren van AVP in Amersfoort hooghouden. Vrijdagmiddag startte Hidde op de 100 m series. Hij liep een redelijke race in 11.85 sec. De eerste 24 gingen naar de halve finales. En onze Hidde werd 25e. De coach kon die avond wel mooi naar Soest voor de instuifwedstrijd van AVP. Het contrast tussen de wedstrijden in Amersfoort en Soest was groot. In Amersfoort gold de coronamaatregel dat alleen één coach per vereniging aanwezig mocht zijn en geen ouders en toeschouwers. In Soest was het een gezellig samenzijn van ouders, trainers en ouders.

Op zaterdag mocht Mathijs in actie komen op de 400 m. In aanloop naar dit NK had ik hem vriendelijk gevraagd om eens te proberen onder de 50 sec. te lopen. En dat deed hij: 49.99 sec. In de series liep hij een bekeken race en werd 2e in zijn serie in 51.72 sec. Een paar uurtjes later stond de halve finale op het programma. Mathijs startte in de lastige buitenbaan en moest dus gewoon volle bak gaan. Dat lukte hem goed. Hij werd 3e in zijn serie in 50.05 sec. Dus een finaleplaats was binnen.

Ik ging zondag maar vroeg op pad. Want ik had deze dagen heel wat vrienden-trainers weer ontmoet. Het blijven dezelfde atletiekidioten die gedreven de baansport blijven promoten. En met de herintredende Van Egdom viel er veel bij te kletsen. Hidde sneuvelde helaas ook in de 200 m series in een redelijke tijd van 23.99 sec.

Toen was het wachten op de finale 400 m. De eerste 200 m ging Mathijs goed mee met de andere meer ervaren deelnemers, maar het laatste stuk kwam de vermoeidheid van het weekend naar boven. Toch behaalde hij een keurige 5e plaats in 50.30 sec.

Het was al met al een heerlijk weekend en genieten van onze toppers. En de koffie was gratis bij Altis.

Richard van Egdom "Coach Richard"

Project U20P24

Een project bij AVP? Met een vreemde letter-cijfercombinatie? Enige uitleg is op zijn plaats. Het idee is ontstaan uit pure coronaverveling. Te veel beperkingen en weinig doelen om naartoe te werken, dus dan maar iets plannen op de lange termijn.

De U20 is de nieuwe omschrijving voor A-junioren. U20 staat dus voor A-junioren. Als ex-jeugdtrainer en trainer van de wedstrijd lange-afstandsploeg heb ik het initiatief genomen om iets te gaan doen met deze groep. De eerste uitdaging was om met een aantal A-junioren mee te doen aan het NK-junioren 2021. Dat is gelukt! Het verslag hiervan staat elders in de Stretchier.

De P24 slaat op de Olympische Spelen in Parijs in 2024. Dat is een extreem hoog doel, maar na de olympische deelname van de Pijnenburger Marcel Klarenbeek in 1988 in Mexico, wordt het wel weer eens tijd dat Pijnenburg zich op olympisch niveau begeeft. En waarom niet? Het is onze 'buurvrouw' Femke Bol ook gelukt!

Wij hebben een leuke enthousiaste en talentvolle juniorengroep, maar de trainers ontbreken. Ik probeer nu een goed trainersteam voor deze ploeg te formeren en ik hoop dat dat sneller gaat dan de kabinetsformatie. Na de proefperiode zou de start begin oktober moeten zijn.

Richard van Egdom "Coach Richard"



Foto's: Harry van 't Veld



Foto's: Peter Cranenbroek

Pupillenkamp

Atleet

Dit jaar mocht weer het pupillenkamp georganiseerd worden. Dit was weer een super leuk weekend! We hebben veel gedaan en het was heel gezellig. Het kamp had als thema de Olympische Spelen en tijdens het kamp was er dan ook een passende weekendopdracht: Maak een vlag voor een eigen zelfbedacht land. Deze vlag moest je met je kamergenootjes maken en je kon er punten mee verdienen.

Daarnaast kon je ook nog punten verdienen met de spellen tijdens het kamp door deze zo goed mogelijk te doen. Vrijdagavond zijn we begonnen met het verkenningsspel. Er stonden zeven begeleiders in de bosjes op het terrein met vragen over de Olympische Spelen. Bij elke vraag die je goed had verdiende je een puzzelstukje, aan het eind moest je de puzzelstukjes zo leggen dat het een plaatje werd. Die avond hebben we ook nog een speurtocht gedaan door het bos van Amerongen. Na de speurtocht mochten we nog even om het kampvuur zitten en toen moesten we naar bed.

De volgende ochtend begonnen we met een lekker ontbijtje en de D-pupillen kwamen er na het ontbijt ook bij. Na het ontbijt hadden we een leuke training in het bos. Toen we terugkwamen hadden we even vrije tijd en gingen we middagen. Na het eten hadden we sport en spel. Sport en spel waren verschillende spellen die je in groepjes tegen elkaar moest doen. Je had bijvoorbeeld touwtrekken: daarbij moest je zo hard mogelijk aan een touw trekken en kijken welk team de sterkste is. Ook was er lijnbal: daarbij moet je de bal bij de tegenpartij op de grond krijgen, een soort volleybal. Een hindernisbaan kan natuurlijk niet ontbreken op een kamp, als laatste moesten we

een parcours doen en om de beurt de hindernissen afleggen in estafettevorm.

Na het sport en spel mochten we even spelen voordat we gingen we eten. Rian had heerlijke macaroni gemaakt. De D-pupillen werden na het eten weer opgehaald door hun ouders zodat wij konden beginnen aan de Hollandse spelletjesavond. We begonnen met vier spellen. Het doorgeefspel: daar had je een bom vast en moest je vragen goed beantwoorden. Het uitbeeldspel: je grabbelde een kaartje met een sport erop en die sport moet je vervolgens uitbeelden en je team moet dan raden. Het derde spel was het vierkant: er was een vierkant op de vloer geplakt. De begeleider riep steeds voorwerpen en dan moest je al die voorwerpen in het vierkant leggen met je team. Als laatste spel hadden we een spel met letters. Daarbij waren er kinderen met één letter voor op hun shirt en één letter achter op hun shirt. Je moest met zijn allen proberen woorden te maken van die letters. Na de spellenavond hadden we een echte disco met limbodansen. Na de disco mochten we allemaal om het kampvuur zitten en marshmallows roosteren.

De volgende dag hebben we in de ochtend lekker gespeeld, zelfs even met water. We hadden toen een buikschuifbaan en het was super leuk, je kon heel ver komen. Na het middagen moesten we opruimen en kwamen de ouders. Iedereen heeft toen de vlaggen laten zien.

En dat was het alweer het einde van het kamp. Het was superleuk en ik hoop dat het volgend jaar weer zo leuk wordt!

Lene Driessen (A2 pupil)

Kampleiding

Eind mei was het hoogtepunt van het atletiekjaar voor de pupillen weer aangebroken, het pupillenkamp. Waar het vorig jaar helaas niet door kon gaan vanwege corona, was het dit jaar wel mogelijk om op kamp te gaan. Het weekend van 29 mei kwamen de Olympische spelen naar Amerongen. Daar gingen de vijftig deelnemers die een startbewijs hadden verdiend strijden om de titel.

Vrijdag 29 mei stonden de pupillen te springen bij de deur, weg van hun slaapkamer en scherpje, even geen corona maar een weekend lang uit je plaat gaan met z'n allen. Nadat de spullen op de kamers gelegd waren, werden al snel de zakken snoep tevoorschijn getoverd. Na het voorstellen van de leiding, het vertellen van de regels en de weekendopdracht (het ontwerpen van een vlag voor een zelfbedacht land), kon het feest beginnen.

Het kamp werd afgetrapt met een verkenningsspel over het terrein gevolgd door een spannende speurtocht door het bos. Bij terugkomst kreeg iedereen een broodje knakworst en gingen de jongsten naar bed. De A-pupillen mochten nog even aanschuiven bij het kampvuur. Hier werden de meest interessante gesprekken gevoerd, van het sterrenstelsel tot de verschillende kleuren vlammen en hoe warm deze eigenlijk wel niet zijn. Na een potje weerwolven, waar het dorp gelukkig gered werd van de weerwolven, gingen de "kampoudsten" ook naar bed. De dag werd nog even besproken op de kamers en rond middernacht was het muisstil. De atleten lagen lekker op de kamers en de leiding trok zich terug in het bezemhok en de vide om ook lekker de slaapzak in te kruipen.

De volgende morgen werd de mannelijke leiding wakker van geritsel. Waren het de muizen? Nee hoor, het waren een tiental atleten die heel stilletjes de woonkamer waren binnengeslopen om stilletjes een Donald Duck te lezen. Na het ontbijt kwamen ook de jongste pupillen naar het kamp om een dagje mee te genieten. Als eerste stond er een hardlooptraining op het programma. De groepen vertrokken met een andere trainer de bossen in.

Na de lunch was het tijd voor de busronde, zoals altijd na een eetmoment. Deze ronde is altijd spannend. Een bus met kaartjes gaat van hand tot hand. Wanneer de muziek stopt, haalt degene die de bus vastheeft een kaartje uit de bus. Heeft hij geluk? Dan hoeft hij bijvoorbeeld geen corvee te doen. Maar heeft hij pech? Dan moet hij ineens zoveel mogelijk kledingstukken aantrekken.

Na de busronde was er een spellencircuit gebaseerd op verschillende (oud) olympische disciplines. Van acro gym, waar de meest gekke acrobatische posities uitgevoerd werden, tot touwtrekken om te zien welk team het sterkste is. Na dit circuit stond er even rust op het programma tot het avondeten. Na een bord pasta en een toetje was er een korte danscursus waar de atleten de leiding nieuwe dansjes gingen leren zoals de pinguindans. Het liedje zit nog steeds in ons hoofd. Na het dansen zat het kamp er helaas weer op voor de jongste pupillen en werden ze weer opgehaald.

's Avonds stond er eerst een spelletjesavond op het programma gevolgd door een disco. De gordijnen gingen dicht, de discolampen aan en de glow in the dark sticks om. Van de kabouterdans tot de macarena, alles kwam voorbij. Nadat de heupjes goed opgewarmd waren werd de limbodansstok tevoorschijn gehaald. Na het limbodansen werd het kampvuur aangestoken en ging iedereen rondom het vuur zitten om marshmallows te roosteren en een potje weerwolven te spelen. Tijdens het weerwolven kikte de suikerdip in en toen de weerwolven allemaal gevangen waren, ging iedereen lekker naar bed. Een wonder, want zo vroeg hebben ze nog nooit op bed gelegen.

Op zondag werd iedereen wakker gemaakt met happy hardcore muziek en kon de laatste dag beginnen. De zondag is bij pupillenkamp altijd de rustdag, alles kan en niks moet. Na de lunch werd de emmers met water gevuld en was het tijd voor een watergevecht en werd er een wedstrijdje gedaan wie het verste kon buikschuiven. Na de lunch stond de vlaggenparade voor alle ouders op het programma. De zelf bedachte landen met vlag werden toegelicht. De ene kamer had een duurzaam land met alleen maar groen bedacht, en de andere een land waar niks moet, maar alles mag, super creatief allemaal! De tassen werden gepakt en iedereen ging blij naar huis.

Ondertussen hebben we de evaluatie gehad en bedacht dat dit een van de leukste kampen ooit was. Want wat hebben we ondanks de omstandigheden, toch een superveilig kamp weten te organiseren. De voorbereidingen voor zo'n weekend worden vaak onderschat. Het begint namelijk al 1,5 jaar van tevoren met het bepalen welk weekend we op kamp gaan en het vinden van een geschikte locatie. Ongeveer vijf maanden voor het kamp vindt de eerste bijeenkomst plaats. Wat wordt het thema, hoe gaan we het huis versieren en welke spellen passen goed bij het thema? In de maanden erna wordt er een calamiteitenplan opgesteld, met dit jaar zelfs een speciaal coronakampprotocol. Wij hebben alweer zin in het volgende kamp. Tot volgend jaar!

Rik Barlo





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

Voettocht naar Rome



"Mama mia! Siete pazzo?!", dat leek de Pavlov reactie, wanneer we tijdens onze tocht in Italië vertelden dat we te vanuit Nederland naar Rome liepen. Misschien hadden ze een punt....

Voor de Coronalockdown trainde ik heel gewoon op woensdagavond en zaterdagochtend met de B-groep van Marieke om m'n conditie op peil en de kilo's binnen de perken te houden. De Coronalockdown zette hier een streep door. Wat was ik blij dat een paar moedige medelopers uit de loopgroep samen met mij wilden blijven trainen. Drie keer in de week trainen, veel buitenlucht en proberen die dreigende Coronadepressie op afstand te houden.

Afgelopen januari sloeg de Coronadepressie toch toe. Mijn man werkte al sinds het begin van de lockdown, vorig jaar maart, lange dagen alleen achter het scherm met slechts virtuele babbel en koffie met collega's. In januari zei hij dat hij er klaar mee was. Hij ging z'n opdracht als ZZP'er teruggeven. Tja, wat dan? Mijn opdracht als ZZP'er liep half april af. In een vlaag van inspiratie schoot mij toen een project van onze bucketlist te binnen: naar Rome lopen, als vervolg op het Pieterpad in Nederland, dat wij in de jaren 90 liepen.

Nou, dan kom je in een traject terecht van rugzak kopen, grammen jagen om de bagage zoveel mogelijk te beperken, het lopen met de rugzak oefenen tijdens een paar wandelweekenden, een route kiezen etcetera.

We kozen om een historische route de Francigena te volgen. Die is in het jaar 990 door bisschop Sigeric vastgelegd in zijn journaal, toen hij van Rome naar Canterbury ging. Deze route wordt ondersteund door de Pelgrimsverenigingen met documentatie over overnachtingsmogelijkheden en tekens langs de route. Eerst liepen we via andere routes naar Reims (Frankrijk). Daar sloten we aan op de Francigena. Die loopt via Besançon naar Zwitserland, langs het meer van Genève, via de St Bernardpas de grens over naar Italië en loopt daar langs de steden Aosta, Lucca, Siena en veel tussenliggende plaatsen om ten slotte te arriveren in Rome.

Half april vertrokken we te voet vanuit Soest, toen de hele wereld nog in Corona lockdown zat. Op 30 juli arriveerden we in Rome op een zomerse dag met 38 graden. In die tijd hebben we de ontwikkeling van de natuur van het vroege voorjaar zonder blaadjes aan de bomen tot hoogzomer en van Noord-Europees naar Mediterraan meegemaakt. In het begin waren de restaurants en niet-noodzakelijke winkels nog dicht. De laatste weken in midden Italië zagen we weer veel toeristen, genieten we van kopjes koffie op terrasjes en eten in de restaurants. De grensovergangen die we vreesden in verband met Corona gerelateerde controles bleken fietspaden in het bos. Niemand heeft ons onderweg een Corona gerelateerde vraag gesteld.

Als pelgrims te voet naar de St Pieter in Rome: 2100 kilometer wandelen door weer en wind, regen, kou en hitte. Gemiddeld 25 kilometer per dag lopen met 9 tot 11 kilo op m'n rug, om de twee weken één rustdag. Iedere dag de vragen: Waar overnachten we vanavond? We probeerden een dag of drie vooruit te plannen, wat soms lastig was omdat ook hotels en B&B's dicht zaten. Kunnen we vanavond koken? Kunnen we boodschappen doen waar we overnachten? Is er een restaurant open? Moeten we eerder eten inslaan en meedragen?

"Hebben jullie vergunning voor puttekes te maken?" Wat? Zou jij meteen door hebben wat met die vraag bedoeld wordt, wanneer die je onderweg ergens in het Vlaamse land gesteld zou worden? Nou, eerlijk, mij kostte het even tijd om me te realiseren dat deze Vlaming een grapje maakte over de trekkingstokken waar we mee liepen! Tijdens de tocht liepen we altijd met Nordic walking / trekkingstokken. Die heb ik leren waarderen! Door het extra steunpunt geven ze je stabiliteit, zodat je beter door kunt lopen. Daarnaast, wanneer je ze echt inzet als Nordic walking stokken, loop je hoger, met een grotere pas, zodat je tempo echt hoger ligt. En het geeft extra training aan je bovenarmen zodat de kipfilets daar wat minder worden.

Wat hebben we veel gezien. Hoe het landschap veranderde, de grotere en kleinere plaatsen onderweg. In het begin minder, later meer, contact met lokale mensen en medepelgrims. Het was een avontuur!

Ik merkte dat ik het goed aankon. Al dat trainen met hardlopen heeft mijn voeten stevigheid gegeven, waardoor ik eigenlijk geen last van blaren kreeg. Door mijn loopconditie kon ik de 25 kilometer wandelen per dag prima aan.

Sinds begin augustus probeer ik het hardlopen weer op te pakken. Dat is weer een nieuwe uitdaging. Na ruim drie maanden wandelen zijn mijn spieren strak geworden. De soepelheid is nog niet terug. Dus ben ik blij dat de club inmiddels weer open is en we weer gezellig met de groep kunnen trainen. De rest van de verhalen vertel ik je graag tijdens het lopen of bij een kop koffie na afloop van de training in de kantine.





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

KantoorExpert 

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij



Computeraccessoires



Netwerkoplossingen



Kantoorbenodigdheden



Archivering

Onmisbaar in elk kantoor

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



Fantastisch fietsen voor iedereen

dealer van:

Lapierre | Van Nicholas | Bulls

Beukenlaan 54 in Soest

035 - 602 49 40

www.haicotweewielers.nl

Floris en Britte halen brons op NK

C-spelen

In 't weekend van 28 en 29 augustus gingen zes atleten van AV Pijnenburg van start bij de Nationale C-spelen in Amsterdam, het officiële Nederlands Kampioenschap voor C-junioren (14/15 jaar).

Floris en Rick begonnen de eerste dag met de series van de 300 meter. Floris won zijn serie in een nieuw clubrecord van 37,88 en had zich dus geplaatst voor de finale. Rick liep ook een goede race en finishte in een tijd van 40,14. Dit was niet genoeg voor de finale, maar wel een mooie 12e plaats. Rick liep later op de dag ook nog de 150 meter in een tijd van 19,21, waarmee hij 18e werd. Ivo kwam op zaterdag in actie op de kwalificatie voor het hoogspringen. Tot en met 1,65 meter was hij foutloos. Met een sprong over 1,70 meter zou hij zich plaatsen voor de finale. Bij zijn tweede poging sprong hij over deze hoogte, een nieuw PR en kwalificatie voor de finale.

Bij de meiden liep Dilara in de series van de 80 meter naar een nieuw PR van 11,14. Dit was niet genoeg voor de halve finale.

Bij het verspringen behaalde ze een afstand van 3,75 meter. Vera liep op zaterdag de 800 meter. Ze startte voortvarend, maar ze kon dit tempo helaas niet volhouden en finishte in een tijd van 2:48,48. Werpster Ilana deed mee aan het kogelstoten en discuswerpen en behaalde bij beide onderdelen een nieuw PR. Ze stootte de kogel 9,21 meter ver en wierp de discus 21,77 meter ver. Bij beide onderdelen was dit niet genoeg voor kwalificatie voor de finale. (29e/17e)

Aan het eind van de eerste dag stond de finale van de 300 meter gepland met Floris daarin. Het doel was het podium en een snellere tijd dan in de serie. Floris startte voorzichtig en versnelde daarna hard door. De winnaar was al gevlogen, maar de tweede plek was nog haalbaar. Floris kwam net te kort om de looper op de tweede plaats nog in te halen, maar hij behaalde dus wel een hele mooie bronzen plak. De tijd in de finale was 38,35.

Op zondag kwamen Vera, Ivo en Floris nogmaals in actie. Vera liep de series van de 150 meter en deed dit in een nieuw PR van 21,22. Floris liep de series van de 100 meter en behaalde met een nieuw PR van 12,05 de halve finale. De finale was echter een brug te ver, hij werd 17e in de halve finales. Daarnaast deed hij ook mee met het verspringen. In de kwalificatie wist hij met een sprong van 5,69 meter zich te plaatsen voor de finale. In de finale behaalde Floris een nieuw PR met een sprong van 5,86 meter en dat was goed voor de tweede bronzen medaille voor Floris dit weekend. Ivo had zondag de finale van het hoogspringen. De weersomstandigheden waren een stuk lastiger dan een dag eerder en dat resulteerde dan ook in wat meer foute pogingen op de minder hoge hoogtes. Uiteindelijk sprong Ivo wederom over 1,70 meter en werd hij hiermee 8e.

D-spelen

Twee weken later, op zondag 12 september, vond op dezelfde atletiekbaan de Nationale D-spelen plaats, het officiële Nederlands Kampioenschap voor D-junioren (12/13 jaar). Hier deden drie atleten van AV Pijnenburg aan mee.

Britte mocht als eerste starten op de 1000 meter. Ze ging vanaf de start mee met het midden van de groep. De harde start brak haar echter op. Ze finishte als 21e in een tijd van 3:39,06. Daarna was het de beurt aan Judith bij het hoogspringen. Over de eerste hoogtes ging ze soepel. Helaas lukte het net niet om over 1,40 meter te springen. Uiteindelijk sprong Judith een hoogte van 1,35 meter en werd ze daarmee 13e. De enige jongen aan de start was Tygo. Hij deed mee met het speerwerpen en verspringen. Bij het speerwerpen werd hij 18e met een worp van 15,03 meter. Bij het verspringen zette hij drie constante pogingen neer. De uitschieter ontbrak, maar hij wist wel een nipt nieuw PR te behalen met 3,69 meter. (20e)

Op het einde van de dag mocht Britte opnieuw aan de start verschijnen, ditmaal voor de 1000 meter Steeple Chase. Hersteld en een wijze les rijker van de wedstrijd in de ochtend, startte ze nu iets behoudender, maar ze hield wel aansluiting met het groepje atleten dat streed om de podiumplaatsen. Met een prachtige slotronde met nog soepele steeple passages wist ze naar een zeer knappe 3e plaats te lopen in een nieuw clubrecord van 3:41,75.



Eigen foto



Eigen foto

Jeugdtrainers AV Pijnenburg

Jeugdtrainers, je ziet ze elke dag rondlopen op de baan, spullen klaarzetten, de groep verzamelen of druk bezig met een grote groep kinderen. Zon of regen, warm of koud: de trainers staan er altijd. Hoog tijd om eens een kijkje in het jeugdtrainerschap bij AV Pijnenburg te nemen.

Hoe is het nu om trainer te zijn? Wie denkt dat trainers alleen maar training geven en coachen bij wedstrijden, heeft het mis. Zij observeren, stellen doelen, maken plannen, bereiden trainingen voor, volgen cursussen en organiseren 'train de trainer'-dagen. Zij zijn ook het aanspreekpunt voor de ouders en zorgen voor de communicatie over wedstrijden, activiteiten en andere zaken. Zij houden de presentielijst en persoonlijke records bij en overleggen elk kwartaal met de hoofdtrainers om te bespreken hoe het in de groepen gaat.



Eigen foto

"Train de trainer"-dag

De invloed van een trainer op de sportbeleving van de jonge atleten is groot. Juist op jonge leeftijd is plezier en positieve aandacht van grote betekenis in de ontwikkeling van jonge atleten. Een goede trainer zorgt niet alleen voor een optimale motorische en mentale ontwikkeling van de atleten, maar ook voor het blijven sporten van deze leden en de werving van nieuwe leden. Positieve ervaringen bij ouders en de atleten gaan immers snel rond. Als trainer ben je er niet alleen verantwoordelijk voor dat de atleten wat leren, maar vooral dat ze dit doen in een veilige omgeving. Het is dus niet alleen maar training geven, maar ook goed in de gaten houden of er niet gepest wordt of dat er bijvoorbeeld geen gevaarlijke situaties zijn. De trainer zorgt voor ruimte om plezier te hebben, om je persoonlijk te kunnen ontwikkelen, maar ook om af en toe een fout te maken.

Een goede jeugdtrainer is dus cruciaal voor een gezellige training, een prettige sfeer in de groep en het behouden van de leden. Het is daarom niet zonder reden dat bij Pijnenburg veel eigen leden worden opgeleid tot trainer. Leden, die op jonge leeftijd zelf al hebben ervaren hoe leuk het was op de training bij 'de meester' of 'juf'. Goed voorbeeld doet meestal goed volgen. Het werven van een jeugdtrainer is net zoals het spotten van talentvolle atleet. In een vroeg stadium wordt er gekeken naar de kwaliteiten die van een trainer worden verwacht. Dit wordt met name gedaan bij de pupillentrainers omdat hier al als jonge trainer begonnen kan worden. Er wordt vroeg en goed gekozen voor een hulpje, die opgeleid en begeleid wordt tot assistent om vervolgens hoofdtrainer te worden. Investeren in de eigen opleiding is de cruciale basis van de meeste trainers bij Pijnenburg.

Nu is het oktober en zijn de groepen weer doorgeschoven. Er is weer druk gepuzzeld en er worden nieuwe trainers gezocht voor de open plekken. Voor de pupillen is het gelukt om elke groep van een trainer te voorzien, maar voor de junioren hebben we meer trainers nodig. U kunt hierbij helpen door jeugdtrainer te worden. Dat kan ook zonder ervaring met de onderdelen of ervaring als trainer. Wil jij de nieuwe Daphne Schippers of Femke Bol trainen? Heb je een middag of avond in de week vrij en vind je het gezellig om voor een enthousiaste groep jeugdleden te staan? Twijfel dan niet en stuur een mailtje naar Henny Pot (hpot@xmsnet.nl) of Steef Biesterveld (sbiesterveld1964@kpnmail.nl) om te kijken wat er mogelijk is.

Alleen samen kunnen we ervoor zorgen dat de doorstroom, en dus de toekomst van AV Pijnenburg, ongestoord door kan gaan.

Namens de jeugdtrainers
Rik Barlo

Clubrecords weer up to-date



Eigen foto

Na bijna twee jaar zijn de posters met clubrecords in de gang van het clubgebouw weer bijgewerkt. Op deze twee posters, een voor mannen, een voor vrouwen, staan alle records van de pupillen, junioren en senioren. Vorig jaar zijn de posters niet vervangen vanwege de sluiting van het clubgebouw door corona. Daarom zijn er nu maar liefst 35 nieuwe clubrecords te bewonderen. Toch is ook hier de impact van de coronacrisis te merken: slechts drie van deze resultaten werden in 2021 neergezet. Deze atleten zullen tijdens de clubkampioenschappen baan op zaterdag 25 september een 'duimpje' ontvangen als beloning voor hun uitzonderlijke prestaties.

Per 2021 is de regel geschrapt dat er pas een duimpje werd uitgereikt na drie resultaten voor een indooronderdeel. Deze regel is jaren geleden ingevoerd toen we begonnen met het bijhouden van clubrecords voor indooronderdelen, omdat het verzamelen van duimpjes anders wel erg makkelijk zou zijn. Inmiddels is er een flinke database opgebouwd en is deze regel dus niet langer nodig.

Heb je zelf een clubrecord verbroken of geëvenaard? Geef het dan door via het formulier op avpijnenburg.nl/clubrecords of aan je trainer. Op die pagina vind je ook een actueel overzicht van alle clubrecords.

Tomas Hochstenbach



Eigen foto

Vlnr achterste rij: Pascal Casteleijn, Jeske Wiemans, Anouk Wegerif, Luc van Wessel, Mathijs van Wessel en Ivo Sjenitzer.

Vlnr voorste rij (zittend): Henny Pot, Floor den Heijer, Nuriya Mets, Rick Scherrenburg, Kiran Schoonderwoerd en Julian Dorresteyn.

Even voorstellen...

Iedere week sporten zo'n 80 kinderen van 6 tot 11 jaar twee keer in de week op onze mooie atletiekbaan. Deze nieuwe generatie sporters doen dat natuurlijk niet alleen. Zij worden begeleid door enthousiaste leden van de club die de kinderen helpen beter te worden. Henny Pot is de coördinator van al deze trainers. Zij zorgt ervoor dat er elk jaar iedere groep een goede hoofdtrainer en enthousiaste, gemotiveerde assistenten, hulpen of stagiairs heeft.

Elk jaar moet er weer gepuzzeld worden: wie begeleidt welke groep? Zijn de nieuwe schoolroosters al bekend? Wie stopt er door studie of werk en wie gaan er door? Met name school is elk jaar een struikelblok. Jeugdtrainers zijn namelijk grotendeels scholieren en studenten.

De puzzel is ook dit jaar weer opgelost. Op de foto is de nieuwe trainersploeg van de pupillen te zien. Henny Pot neemt de D- en C-pupillen voor haar rekening samen met Floor den Heijer en Kiran Schoonderwoerd. Hier sluiten ook nog twee stagiairs bij aan. Luc van Wessel gaat de B-pupillen begeleiden samen met Nuriya Mets, Pascal Casteleijn en Mack Akkerman. Mathijs van Wessel neemt de A1-pupillen onder zijn hoede samen met Julian Dorresteyn, Anouk Wegerif en Ivo Sjenitzer. Tot slot hebben we nog de A2-pupillen, de oudste groep. Zij worden dit jaar begeleid door Jeske Wiemans, Julian Dorresteyn en Rick Scherrenburg. Kortom, een leuke, enthousiaste en gezellig groep trainers bij elkaar die er weer vol tegenaan zal gaan in het nieuwe seizoen.

Mocht je vragen hebben over een training of over het geven van trainingen neem dan gerust contact op met Henny Pot.

Luc van Wessel

Metten is weten

Lopers en trainers gaan in een groep samen op pad en doen allemaal met veel plezier hun best. In elke groep zie je de onderlinge verschillen in geslacht, leeftijd, lengte en gewicht. En binnen de groep weet iedereen ook dat niet alle lopers even hard gaan. Dat uit zich in lopers die eerder klaar zijn met de opdracht en dan de andere lopers gaan halen en aan de andere kant lopers die zich misschien bezwaard voelen dat ze achteraan lopen en daarom harder gaan dan eigenlijk goed voor ze is. Voor een trainer is het een puzzel om binnen het algemene programma voor een groep stof aan te bieden die past bij het individuele niveau van de lopers.

Er is veel materiaal om trainingen op de persoon af te stemmen. Je kunt bijvoorbeeld de Heusinkveld tabellen of de VDOT-calculator van Jack Daniels Running Formula gebruiken om het tempo te bepalen dat hoort bij de geplande trainingsintensiteit. En als je een beetje creatief en handig bent met Excel kun je ook de omvang van de training zo inrichten dat alle lopers ongeveer even lang bezig zijn en dus niet op elkaar hoeven te wachten. Maar voor het gebruik van deze tabellen moet je wel weten hoe snel een loper op dit moment is.

Hoe weet je wat er past bij de lopers en hoe kun je zien hoe ze zich over de tijd ontwikkelen? Uiteraard kun je tijdens een training observeren hoe de inspanning wordt verwerkt en je kunt het ook aan de lopers zelf vragen. Maar wat ook handig is: meten. Want meten is weten.

Bij de C-groep hebben we daarom vrij regelmatig testloopjes* in het programma zitten en dat begint z'n vruchten af te werpen. We hebben gegevens verzameld van testloopjes vanaf januari 2020, met coopertests en testloopjes over 5 of 10 kilometer. Op basis hiervan berekenen we de VDOT-waarde** van de loper en de bij

dat niveau horende tijden op 3, 5 of 10 kilometer. Na ieder meetmoment kunnen we ervoor zorgen dat de training voor deze loper persoonlijk weer wordt bijgesteld aan zijn niveau. Doordat we dat nu over een wat langere periode doen, kunnen we ook een paar andere interessante zaken zien.

Door consequent en regelmatig te trainen zijn veel lopers in het afgelopen jaar verbeterd. Dit allemaal ondanks dat we door corona vaak alleen online trainingen konden aanbieden. Op basis van de recente test kunnen we lopers uitdagen om in de trainingen een stapje erbij te doen.

Van sommige lopers is het niveau wat verminderd. Vaak is hier een oorzaak voor, maar is het misschien lastig toe te geven dat je moeite hebt je maatjes te volgen. De gegevens die we hebben, helpen ook om het gesprek aan te gaan. Het is niet erg om de kerntrainingen op een iets lager niveau af te werken, passend bij het huidige niveau om te voorkomen dat je geblesseerd raakt. Het programma dat we het afgelopen jaar hebben aangeboden en dat ondanks corona zo goed en zo kwaad mogelijk is gevolgd, heeft er voor gezorgd dat de meeste lopers hun niveau hebben behouden of zelfs progressie hebben geboekt. Dat is een pluim voor iedereen!

* Testloopjes zijn niet alleen handig om het huidige niveau te bepalen, het is ook een goede trainingsprikkel om eens in de zoveel weken toe te passen.

** De VDOT-waarde komt uit Daniels Running Formula en is een soort conditiegetal. Met dit getal en de achterliggende formules kunnen we prestaties op verschillende afstanden met elkaar vergelijken.

Richard Voorintholt

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



FOR FIT FEET

POWERED BY **solemate**

INTERSPORT
VAN DAM

SPORT TO THE PEOPLE

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



NIEM!

sponsor
AV Pijnenburg

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

Onze club sponsors 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:

bruno wehkamp  bol.com 

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>



valk accountancy

Remi Valk AA

06 - 22 89 20 32

info@valk-accountancy.nl

Nieuwegracht 5
3763 LP SOEST

www.valk-accountancy.nl

Van de ledenadministratie

De ledenadministratie van AV Pijnenburg is de schakel tussen de leden en de Atletiekunie. Indien uw gegevens veranderen, bijvoorbeeld uw adres, dan kunt u dat doorgeven aan de ledenadministratie via ledenadministratie@avpijnenburg.nl of via de website (contact ledenadministratie). De ledenadministratie geeft de wijziging ook door aan de Atletiekunie.

De Atletiekunie wedstrijdlicentie is verplicht voor leden die aan officiële atletiekunie goedgekeurde wedstrijden zoals competities en kampioenschappen meedoen.

Leden zonder licentie mogen natuurlijk met andere prestatiegerichte wedstrijden zoals trimlopen en prestatielopen meedoen.

De nieuwe Pijnenburgers:

Sinds de laatste Stretcher zijn 20 nieuwe leden ingestroomd bij AV Pijnenburg.

Het ledental is op 12 september 2021 748 personen exclusief de opzeggingen.

De volgende personen zijn in de afgelopen maanden lid geworden van onze vereniging:

Naam	Datum in	Categorie
Mia Visser	21-mei-21	Junior C
Julian Ahlrichs	27-mei-21	Junior D
Huib Böggemann	2-jun.-21	Pupil C
Jay Turner	2-jun.-21	Pupil B
Marc Groot	3-jun.-21	Recreant
Erica Verwer	7-jun.-21	Power Walk
Willeke Vernède-van den Brandt	12-jun.-21	Power Walk
Suzanne Nouwen	23-jun.-21	Senior
Aimeé Pillen	23-jun.-21	Junior D
Fenna Valk	1-jul.-21	Supportend lid
Wil Verweij	1-jul.-21	Supportend lid
Anne Kappert	3-jul.-21	Recreant
Pascal Casteleijn	3-jul.-21	Junior U20
Susette ten Brinke	10-jul.-21	Recreant
Isabelle Booden-Noorlander	10-jul.-21	Recreant
Evin Seido	23-jul.-21	Junior D
Noa Lijfering	4-aug.-21	Pupil B
Mariëlle Bijmholt	25-aug.-21	Recreant
Susanne Hauptmeijer	15-sep.-21	Master
Roy Merkenhof	09/sep./21	Master

Ook verwelkomen we ongeveer 28 nieuwe Fitstarters. Hopelijk hebben ze straks zoveel animo om aan het einde van de Fitstart definitief lid te worden van AV Pijnenburg.

Wij wensen deze nieuwe leden sportieve en plezierige jaren toe bij AV Pijnenburg.

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg



Jacco de Bruin
UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1 3768 HT Soest - Zuid
035-6012857 www.jaccodebruin.nl

Verjaardagen

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

			28	Alexia Pelosi van Zadelhoff	20	Mies Wuring	22	Hilda van de Heiden
	Oktober		28	Ingrid van Doorn	20	Bas van de Coterlet	22	Marga Bos
1	Reneé van Zandvoort		29	Alberta Fonken	20	Henriette Cozijnsen	22	Rien Florijn
1	Arend Smit		30	Marion van Doorn	20	Iris Groenveld	22	Diana Jasperse
1	Anneke van der Meer		30	Bo Menning	21	Leonore van der Vijgh	22	Margreet van Roomen
2	Sharon Facey		31	Mirjam van Hamersveld	22	Jasper Smits	23	Ans van Roomen
3	Evert ten Kate		31	Luc van Wessel	23	Carmen Schipper	24	Els Joosten
3	Renske Versteeg		31	Isabelle van Slooten	23	Anita Sanders	24	Emiel Nijhuis
3	Peter Kommers		31	Edgar Cukier	23	Rob Land	26	Victor Brandsema
4	Henny Pot		31	Cindy Krikken	23	Rutger Verhaar	26	Monique Smits
4	Hilly de Boer				24	Trudy van den Brink	26	Lieke de Rond
4	Tim Niezink			November	24	Evert van 't Klooster	26	Caya Mets
5	Wendy Bos	1		Sven Gerlings	24	Patricia Kolsteeg	26	Rina van den Brul
5	Petra Schimmel	1		Jacomijn Hilligehekken	24	Jeannet Brouwer	27	Arie Stolk
5	Ella Antonides	2		Henny Naber	26	Doortje Blumendal	28	Fabiënne Kramer
5	Joke van Hamersveld	2		Heydi van Emst	27	Janneke Lourens	29	Jennifer van Doorn
5	Nel Koster	2		Raphaël Jansen	30	Conny van Heerikhuize	29	Timme Bussemaker
6	Jolanda Vonk	2		Jan van der Meer	30	Theo Smits	29	Jeske Wiemans
6	Oscar Olsson	3		Bernadette Postma			30	Lene Driessen
7	Charlotte Legall Melendez	4		Hannie van den Brink		December	31	Samuel Kupers
9	Monique ten Houte	4		Nellie van der Boon	1	Vera Walgers	31	Fé Legall Melendez
9	Hugo van 't Klooster	4		Akke Jurna	2	Constance van Senten	31	Jan Blankestijn
10	Lieke Smedema	4		Karin Kolsteeg	2	Dick den Oude		Januari
10	Herman Schoemaker	4		Ans Rouw-de Heer	3	Marian Connotte	1	Ruud Ootes
10	Hugo de Vries	6		Daniëlla Kleijnen	3	Rico van Dalen	1	Linda Hoebe
10	Nienke Onnen	6		Gert de Bree	3	Laurens Meerveld	4	Marjolein Hasenbos
11	Patricia van Houdt	7		Marijn Keswiel	3	Ivo Sjenitzer	4	Mirjam van 't Net
12	Dirk Smit	7		Esmée Kramer	5	Willy Versteegh	4	Elly Roorda
12	Selina van der Vliet	9		Toos Kops	5	Nel Steenaart	6	Marco Janssen
13	Ad van den Brul	9		Hans de Visser	6	Esther Uijtdehaage	6	Jolanda aan de Stegge
14	Riquard van der Vliet	9		Nelly van der Waal	7	Tim Lamme	6	Olaf van Dam
14	Wichert Hein van Dijk	9		Bettina van den Burg	7	Tjitske Kimstra	8	Margriet Heerkens
14	Erica van Schaik	10		Mia Visser	7	Jan van de Hoef	10	Chaska Bussemaker
15	Marie-Louise Eijspaart	10		Dennis Talens	7	Sam van Schaffelaar	11	Dries de Visser
16	Kari Cranenbroek	11		Marie Hornung	7	Afke van Dalsen	11	Trudy Boers
16	Jeanine Witte	11		Lieke Emous	7	Luc Lamme	11	Corné Havelaar
16	Bep van Rijn	13		Chris Israël	8	Stephanie Carton	11	Ans Bosman
18	Gerda Nouwen	14		Loes Nel	9	Eize Leertouwer	12	Cindy van der Molen
19	Jantje Manden	14		Mara Schouw	9	Nathasja Bushoff	13	Jessica Bout
21	Wende Geurtsen	14		Herman Posthuma	10	Rachel Trapman	14	Jochem Kooistra
21	René Lodder	14		Margo Blikman	11	Marlous Phielix	16	Iris Barlo
22	Tomas Hochstenbach	14		Fiene van Maanen	11	Marlies van Remortel	18	Frans Witteveen
22	Judith Sjenitzer	15		Theo van de Beek	11	Patrick Mulder	19	Sem van Loo
22	Ineke Schoemaker	15		Marco Bussemaker	12	Chris Meyer	20	Berend Drenth
23	Susanne van Boxtel	15		Carla Osseweijer	13	Mees Hirsch	20	Bouke Streefland
23	Kees de Zeeuw	16		Maartje Kapteijns	14	Otto van Verseveld	20	Benthe van Veen
24	Gerard Hengeveld	17		Rob Steenman	15	Betty van Keken	20	Karin Proper
25	Tiny Mathijssen	17		Adri Noels	16	Alice de Jong	20	Suzanne Storm
25	Margreet Teuben	17		Jan Bredewold	17	Palle Cranenbroek	20	Louis Silkens
26	Stijn van der Beek	17		Jim Vreman	18	Hylco Zijlstra	20	Vera Kanis
26	Bep Goudriaan	17		Teus van der Kolk	18	Susanne Hauptmeijer	21	Cor Groenen
27	Marlon van Zal	17		Kees van den Eshof	19	Claudia Verhoeff	21	Isabelle Booden
27	Maarten Almekinders	18		Ria Konter	20	Anne Kappert	22	Thea Velt
27	Stef Rasch	19		José Bod	20	Maria Kooij	22	Jolanda Jansen

Meer verjaardagen op volgende pagina ->

22	Hanneke Wantenaar	23	Peter Hollebrand	28	Harry Wouters	30	Milou van Bakkum
23	Chris Hulstede	23	Chantal van Logtestijn	28	Marianne Verwoert	30	Neil White
23	Stefan Smits	24	Monique van Vliet	28	Kevin Kuijer	30	Ivonne Berenschot
23	Wibo Rip	26	Gerard van der Heide	29	Wout Koolman	30	Caitlin Verhaar
23	Eva van Ieperen	27	Adele Frijling	30	Liesbeth de Winter	31	Anja Adelerhof
						31	Jeroen de Wolf

Ereleden en Leden van verdiensten

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	Wim Klarenbeek †	Trees Veen
Gerard van den Berg	Anita Klifman	Frans Verweij
Gerard Boeren	Evert van 't Klooster	Marianne Verwoert
Marga Boeren †	Leo Kortekaas	André van Zadel
Herma Boonstra	Mirjam Kortekaas	Gé van Zal †
Marion van den Broek	Rob Land	Joke van Zal
Ria van den Broek	Wim van Leek	Marlon van Zal
Edgar Cukier	Elly Moerman	
Everhard van Dijk	Loes Nel	
Wim van Dorresteyn	Dick den Oude	
Dymen van Ernst	Henny Pot	
Anton Gebbink	Paul Romein	
Chris Hulstede	Ineke Schoemaker	
Marga Hulstede	Herman Schoemaker	
Evert ten Kate	Simon Schreur	
Ben Kersbergen	Kees Suijkerbuijk	
An Klarenbeek	Piet Valk	

Categorieën en contributies

Contributies en categorie-indeling AV Pijenburg voor 2021

Benaming Categorie	Geboortjaar	Contributie 2021**	
Minipupillen = Pupillen D	2015	€ 163,00	*
Pupillen C	2014	€ 175,00	*
Pupillen B	2013	€ 175,00	*
Pupillen A 1e jaar	2012	€ 175,00	*
Pupillen A 2e jaar	2011	€ 175,00	*
Junioren D 1e jaar	2010	€ 198,00	*
Junioren D 2e jaar	2009	€ 198,00	*
Junioren C	2008/2007	€ 198,00	*
U18 = Junioren B	2006/2005	€ 203,00	*
U20 = Junioren A	2004/2003	€ 203,00	*
Senioren	2002-1988	€ 223,00	*
Masters	1987 en eerder	€ 223,00	*
Recreant	n.v.t.	€ 173,00	

Benaming Categorie	Geboortjaar	Contributie 2021**	
Power Walk	n.v.t.	€ 173,00	
Nordic Walk	n.v.t.	€ 173,00	
Combi lopen	n.v.t.	€ 173,00	
Run 4 Fun	2004-2010	€ 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 een deel van het jaar lid zijn, betalen het evenredige deel van het bedrag. Categorie-indeling is bij AV Pijenburg geldig vanaf 1 oktober 2021 tot 31 september 2022. Contributies kunnen wijzigen per 1 januari 2022.			

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 Smits		06 29146395	
- Algemeen lid (jeugd, wedstrijd sport)			
• Stefan Smits		06 1794 9612	
- Algemeen lid (accommodatiebeheer, kantine)			
• Vacature!			
- Secretaris (administratie & hr)			
Accommodatie			
Wieksloterweg 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 5324 3334	
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		06 8370 7407	
Communicatie PR Sponsoring			
Rob Land	voorzitter	06 5422 4181	info@avpijnenburg.nl
Jan van der Meer	website		webteam@avpijnenburg.nl
Luc van Wessel	redactievoorzitter Stretcher		redactie@avpijnenburg.nl
Nuriya Mets	red. Stretcher		
Janet Schutte	red. Stretcher		
Ria van Egdome	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 (JC)			
Steeff Biesterveld	voorzitter	035 6017239 06 2703 8050	v_jc@avpijnenburg.nl
Anouk van Keken		06 2075 4780	
René Camper	coörd. Junioren		
Henny Pot	coörd. Pupillen	035 6024228	
Steven Sjenitzer		06 1847 0081	
Jasper Smits	wedstr. Secr.	06 2914 6395	
Marianne Jansen			
Jeugdactiviteitencommissie (JAC)			
Rian Biesterveld		035 6017239	v_jc@avpijnenburg.nl
Femke Hoekstra		06 2280 4524	
Henny Pot		035 6024228	
Susanne Storm		035 6409545	
Kantinecommissie			
André van Zadel	voorzitter	06 5467 3789	kantine-commissie@avpijnenburg.nl
Annette Steenman		06 4835 6946	
Frans Verweij		06 4676 0688	
Gerard Boeren		035 6021171	
Marlies v. Remortel		06 3049 6449	
Philip Parlevliet		06 2298 0063	
Barhoofden:			barhoofden@avpijnenburg.nl
Els Hindriks		06 5126 7733	
Frans Verweij		06 4676 0688	
Gerard Boeren		035 6021171	
Gert de Bree		035 6016118	
Herman Schoemaker		035 6024802	
Ineke Schoemaker		035 6024802	
Jos van Keken		06 2296 3716	
Marga Legierse		06 1047 5170	
Philip Parlevliet		06 2298 0063	
Wim van Leek		035 6010349	
Ledenadministratie			
Evert van 't Klooster		06 1263 5863	ledenadministratie@avpijnenburg.nl
Margreet Teuben	contributie	035 7505503	penningmeester@avpijnenburg.nl
Materialenbeheer			
Herman Schoemaker		035 6024802	schdor@ziggo.nl
Stefan Smits		06 1794 9612	
Oud papier			
Piet Valk		035 6013423	
Schoolsportdagen			schoolsportdagen@avpijnenburg.nl
Antoinette Terberg		035 6029018	06 20524773
3 vacatures!			
Vrijwilligerscoördinator			
Vacature!			vrijwilligers@avpijnenburg.nl

Trainers Commissie Recreatieve Loopgroepen (TCR)			tcr1@avpijnenburg.nl
Jos Kleverlaan		06 1846 9385	
Philip Parlevliet		06 2298 0063	tcr.avp@gmail.com
Sacha Hilhorst		06 5123 4597	
Arno Brons		06 1048 8430	
Wedstrijd Atletiekcommissie (WAC)			wac@avpijnenburg.nl
Richard van Egdom	voorzitter, wedstrijdtrainer en contactpersoon	033 4552904	
Ben Kersbergen	wedstrijdtrainer	06 1595 1167	
Richard Voorintholt	vanuit wedstrijdathleten en als trainer	035 6028377	
Jasper Smits	vanuit WOC	06 2914 6395	
Edgar Cukier	vanuit Bestuur	06 2950 8919	
Wedstrijdsecretariaat			
Chantal v. Logtestijn	pupillen thuis	06 2040 5918	cvanlogtestijn@hotmail.com
Charlotte Legall Melendez	pupillen uit	06 2387 8126	wedsecr-pup@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	overige	06 2914 6395	wedstrijdleader@avpijnenburg.nl
Bianca van Hofslot	verwerking uitslagen		
Jola Duits	verwerking uitslagen		
Wedstrijd Organisatiecommissie (WOC)			woc@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	voorzitter	06 2914 6395	wedstrijdleader@avpijnenburg.nl
Stefan Smits	jurycoördinator	06 1794 9612	juco@avpijnenburg.nl
Luc van Wessel	materiaal/speaker		
Evert van 't Klooster		06 12635 863	
Michiel Kuper		035 6014091	
Kees Suijkerbuijk	Blauwe Palenloop	06 8363 6836	

Advertentietarieven

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	

De Stretcher digitaal?

Mail naar: ledenadministratie@avpijnenburg.nl

De Stretchers staat ook online op:
www.avpijnenburg.nl/de-stretcher



Pedicure
Mooie voeten

Mirjam van 't Net
Medisch Pedicure

06 215 115 06
Koninginnelaan 167 | 3762 DD Soest

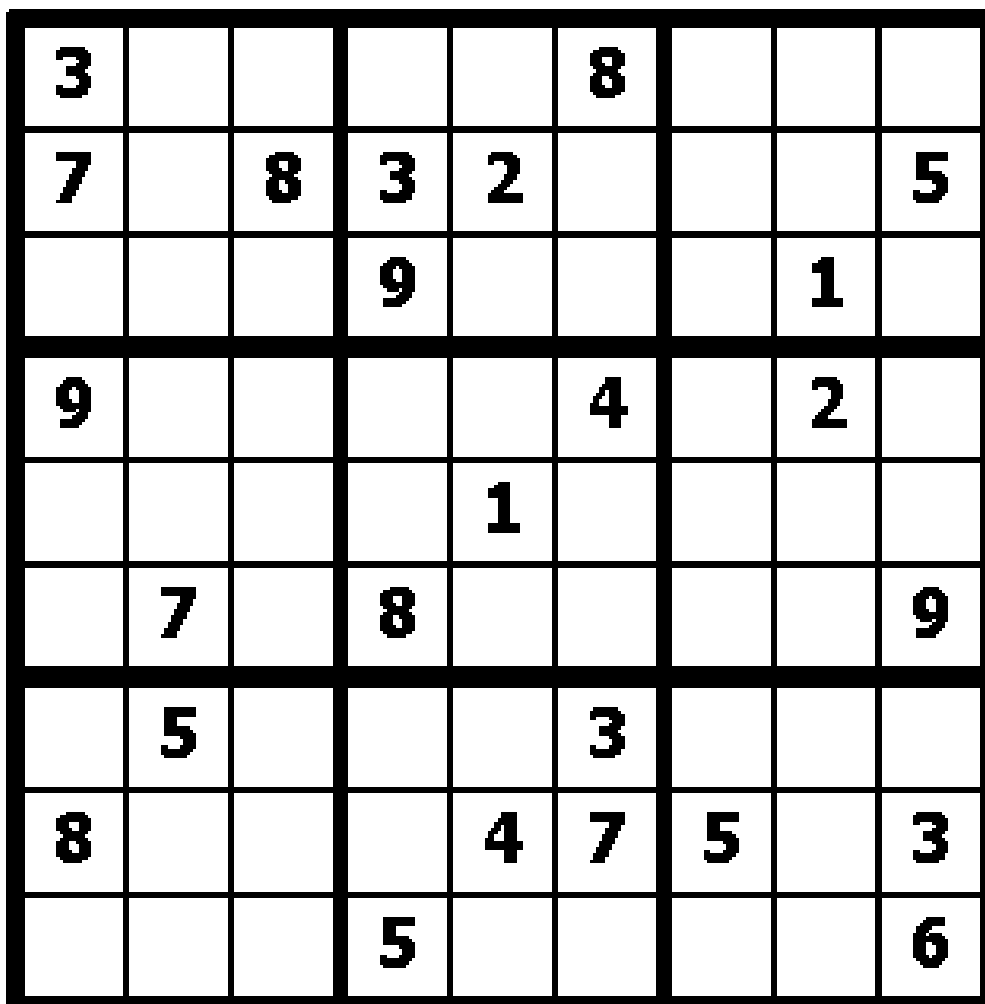
Bardiensten zaterdagen 2021

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
okt.	02	Marga Legierse	Annet Korver	6018633	Hilda v d Heiden	6010139
	09	Frans Verweij	Saskia Stootman	6033023	Louis Silkens	06-51311390
	16	Els Hindriks	Bernadette Lammers	6016133	Anja Adelerhof	6024823
	23	Wim van Leek	Nellie van der Boon	6035815	Jos Bloem	06-38062933
	30	Frans Verweij	Carolien Dieters	0346-354036	Nel Koster	06-43133109
nov.	06	Marga Legierse	Manu Michielse	06-10724404	Hanneke Wantenaar	06-11444696
	13	Gerard Boeren	Ton van Daatselaar	6010384	Ingrid Blokzijl	06-51371674
	20	Els Hindriks	Jacqueline Greven	6037858	Kaj Untersalmberger	06-23333071
	27	Ineke Schoemaker	Ria Hol	0343-431590	Els Klemann	6017814
dec.	04	Gerard Boeren	Karin van Meggelen	06-20967901	Dirk Smit	06-46508705
	11	Marga Legierse	Ben Mobach	06-5581244	Anita Sanders	06-19408415
	18	Frans Verweij	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
	25	KERSTMIS				
jan.	01	NIEUWJAARSDAG				
	08	Els Hindriks	Tineke van Brien	06-48354415	Wil Verweij	6019946
	15	Wim van Leek	Fenna Valk	6016096	Ivonne Berenschot	06-39025505
	22	Marga Legierse	Ingrid Blokzijl	06-51371674	Antoinette Terberg	6029018
	29	Gerard Boeren	Anna Karin Spelt	6011824	Ruud Ambags	06-54993587

Bij verhindering s.v.p. onderling ruilen!

Ook in de kantine:

KLEIN BEDRAG?
PINNEN MAG!





F I T S T A R T 2 0 2 1