

CLUBBLAD

DE STRETCHER

Jubileumeditie Sylvestercross

P.14



Sinterklaas- training

P.21



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



VERSCIJNING

36e jaargang No. 1

Verschijnt 3x per jaar voor circa 750 leden

E-MAILADRES STRETCHER

redactie@avpijnenburg.nl

REDACTIE



VACATURE

Voorzitter



Nuriya Mets

Vormgeving



Janet Schutte

Redacteur



Ria van Egdom

Interviews

DRUKWERK

Rainbow Color Copy Soest

Adres: Koningsweg 2, Soest

Tel: 035 - 60 26 193

VERSPREIDING

Evert van 't Klooster

Mail: ledenadministratie@avpijnenburg.nl

FOTO'S OMSLAG

Margitte Rademaker

Rik Barlo

Met dank aan alle fotografen!

DEADLINE INLEVEREN KOPIJ

1 juni 2023

STRETCHER DIGITAAL?

Stuur dan een mail naar:

ledenadministratie@avpijnenburg.nl

De Stretchers zijn dan online te lezen via:

www.avpijnenburg.nl/de-stretcher

IN DEZE STRETCHER...

Van de voorzitter	5	Recepten van Janet Schutte	16
Van de redactie	5	Word vrijwilliger bij AVP	17
Activiteiten voor recreanten	5	Volkslauf Vrede	18
Tiende keer naar 'Egmond'	6	De gelukkige vereniging	18
Lekker wandelen bij AVP	7	Boscross & jeugdcompetitie	18
Terug in de tijd met...	8	Kerstdiner junioren	18
Padden op pad	9	Zes trainers ABAT2 niveau	19
U-12 trainingen	9	Boscross in stralende zon	19
Kerstmannenloop	9	Sinterklaastraining	21
Kersttraining pupillen	10	Van de ledenadministratie	21
Trainers in opleiding	11	Puzzel	22
Berenloop? Bere gesloopt!	13	Verjaardagen	24
Iedereen welkom bij AVP	13	Bardiensten	25
Indoor recordwedstrijd	13	Bestuur & Commissies	26
Jubileum Sylvestercross	14	Contributies 2023	27
Fitstart	15	Nieuwe leden	27
Wat te doen in noodsituatie?	15		





Van de redactie

Het is leuk om de stukjes voor de Stretcher binnen te zien druppelen en zo terug te kijken op de afgelopen winter. Wat vliegt de tijd. De lente staat alweer voor de deur, maar in deze Stretcher staan berichten over allerlei activiteiten in de winter: de Berenloop op Terschelling, de Kerstmannenloop in Amersfoort, de Sylvestercross, de halve van Egmond, het sinterklaasfeest voor de junioren, de nieuwjaarsborrel, de boscross enz.

Het heeft gestormd, gesneeuwd en gevoren, maar de sporters van Pijnenburg trekken een laagje extra aan en lopen door weer en wind. In de kantine kunnen we gelukkig weer opwarmen met koffie en thee en in de decembermaand met glühwein en warme choco.

We kijken in deze Stretcher niet alleen terug, maar ook vooruit. De parkeerplaats wordt vernieuwd, de algemene ledenvergadering komt er weer aan en wij zijn op zoek naar vrijwilligers voor kleine en grote klussen.

Ik hoop dat je de Stretcher met plezier leest. Heb je iets sportiefs gedaan met je loopgroep, een recept voor een gerecht voor vóór of na het lopen, een sportieve foto of heb je iets anders interessants voor de Stretcher, stuur dan een berichtje aan redactie@avpijnenburg.nl. Dan plaatsen we het in de volgende Stretcher.

Janet Schutte

Activiteiten voor recreanten

Elke keer wanneer de stretcher verschijnt staan er weer geweldige verhalen in over de kampen, jeugdactiviteiten en andere leuke dingen die voor de jeugd georganiseerd worden. Maar waar blijven de feestjes van de recreanten? Is er geen animo voor gezellige activiteiten buiten de trainingen om? Of zijn die wensen er wel en wordt er gewoon geen initiatief genomen? Vaak wordt er binnen een groep wel dingen georganiseerd, maar juist de verenigingsbrede activiteiten missen we bij de recreanten!

Wat zou het super zijn om naast al die activiteiten voor de jeugdleden, ook dingen voor de recreanten te organiseren. Wat dachten jullie van een actief spelletjescircuit op de baan met na afloop een gezellige barbecue, een gezamenlijk uitje of een feestelijke avond in de kantine om jullie dansmoves te laten zien?

Mocht je zelf ideeën hebben, of iets willen organiseren, stuur dan even een mailtje naar: v_jc@avpijnenburg.nl en wie weet kunnen we naast de JAC (jeugd activiteiten commissie) ook een RAC (recreanten activiteiten commissie) opzetten!



Van de voorzitter



De maatschappij en de sportwereld zijn behoorlijk aan veranderen. Over alles in de wereld merken jullie dagelijks op tv, krant of digitale kanalen. Maar ook de sportwereld is aan het veranderen. De gemeente Soest is nieuw sportbeleid aan het maken. Vanuit ons bestuur leveren Luc en ik onze bijdrage. Er is op landelijk niveau een Gezond Actief Leven Akkoord (GALA) en Sportakkoord 2. Alles gericht om te werken aan preventie door onder andere meer inzet van sport en bewegen. Het sportakkoord 2 wil meer mensen in beweging krijgen. Sportverenigingen hebben daarbij een belangrijke rol. Wij hebben als atletiekvereniging, waar je van jong tot oud gezellig en verantwoord kunt sporten en bewegen, hierin veel te bieden. Kortom veel kansen voor de komende jaren. Nu de kunst om deze met beide handen aan te pakken.

Leuk om te melden dat we in maart van start zijn gegaan met het onderwerp 'Vrijwilligers'. Het doel is om dit belangrijke onderwerp voor onze club weer goed op te pakken. Wij willen ervoor zorgen dat alle leden met plezier als vrijwilliger een bijdrage leveren aan onze club. Dat vrijwilligerswerk leuk is en de vrijwilliger zich gewaardeerd voelt.

Nu nog even een serieus punt. Bij de voorbereiding van de begroting 2023 merken we dat deze onder druk staat. Ten eerste door de stijgende kosten voor energie en andere producten en lagere inkomsten door dalende ledenaantallen. Wij kunnen dus op alle fronten qua inkomsten jouw hulp gebruiken. Wees ambassadeur van onze club en vertel dat het leuk sporten is bij ons. Attendeer mensen op onze Fitstart. Kom gezellig de kantine in na de training en geniet van de verhalen van je medesporters onder het genot van een bakje koffie of thee. Ken je iemand die AVP wil sponsoren door een reclamebord langs de baan? Laat het ons weten. En neem je oud papier neem naar de club. Alles draagt bij tot een financieel gezonde club die bruist.

Tenslotte roep ik iedereen op om naar onze ALV in mei te komen. We gaan proberen om er een dynamische bijeenkomst van te maken, waarbij we zorgen voor voldoende tijd voor een gezellige nazit.

Jur Elzinga
voorzitter AV Pijnenburg



Foto: Vincent van Lent

Voor de tiende keer naar 'Egmond'

Voor hardloofhebbers begint ieder nieuw jaar stevast in Egmond, met de Halve Marathon. Deze winterklassieker aan de Noord-Hollandse kust staat bekend om de strijd tegen de elementen. De (vaak tegen)wind en het getijde zorgen ervoor dat de omstandigheden op het strand elke editie weer anders zijn. De 12.500 recreanten, wedstrijdleten en wereldtoppers starten op de boulevard waarna direct de 6 zware kilometers over het strand volgen. Daarna klim je de duinen over en dan volgen schelpenpaden en pittige klimmetjes in het Noordhollands Duinreservaat. Laatste grote hobbel is de Bloedweg, terug de duinen op richting finish. Aangemoedigd door flink wat toeschouwers. Zwaar. Grrr...

Na meer dan 200 wedstrijden is Egmond voor mij een blijvertje. In 2009 was dit een van m'n eerste wedstrijden, samen met veel lopers uit de groep van Jur en Marlon. Ik herinner me die dag veel gezelligheid, vrieskou en helse spierpijn de dag er na. Vooral de buikspieren. Inmiddels voor de tiende keer aan de start. Op uitnodiging van AV Triathlon ben ik dit jaar met een groepje lopers van onze vereniging op zondagmorgen 8 januari meegereisd in een hele grote touringcar die ons comfortabel naar Egmond bracht. En als tegenprestatie verzorgde ik in aanloop naar deze dag tweemaal een zondagochtend als gasttrainer. Ook in Amersfoort ben ik nu dus een bekende invaltrainer.

Alhoewel de weersvoorzichten in aanloop naar 'de dag' veel regen voorspelde bleef het dit jaar gelukkig droog. Er was daarentegen een stevige wind, een typisch geval van veel tegenwind. Dat betekende dus een lange rij lopers langs de waterlijn die zoveel mogelijk beschutting zochten achter elkaar. Zwaar! De eindtijden op deze dag doen er dus niet toe. Bijna alle voorgaande edities verliepen vlotter en toch zijn er op zo'n dag geen smoesjes nodig. Da's dan weer een voordeel van Egmond. Tevreden kunnen zijn met je prestatie, wat die ook is. Heerlijk om fit en goed getraind te zijn. En zodoende geen spierpijn!

Vincent van Leent



Remi Valk AA

06 - 22 89 20 32

info@valk-accountancy.nl

Nieuwegracht 5
3763 LP SOEST

www.valk-accountancy.nl

24/7 online
LOKAAL NIEUWS
via onze website



**Soester
Courant.nl**

'Lekker wandelen bij Pijnenburg'

Ondanks de gestage groei van recreanten bij Pijnenburg de afgelopen tien jaar is de aanwas bij de wandelgroepen gestagneerd en zo mogelijk teruggelopen. Wij willen dus graag nieuwe deelnemers bij onze groepen. Wij hebben drie soorten wandelgroepen: Nordic Walking, Sportief wandelen en Combilopen.

Wat is Nordic Walking?

Nordic Walking is fitnesswandelen met speciaal ontworpen stokken. Het is ontstaan als onderdeel van de langlauftraining. Door het gebruik van de stokken train je de biceps, triceps, schouder, buikspieren en andere kernspieren. Dat kan bij de juiste techniek en inspanning leiden tot een aanzienlijke toename van de hartslag. Naar schatting levert dat een energieverbruik op dat bijna 50% hoger ligt dan wandelen zonder stokken. Deze sport is bij uitstek geschikt voor de oudere volwassenen.

Wat is Sportief wandelen?

Sportief Wandelen wordt ook wel Power Walking genoemd. Dat is lopen in een stevig tempo. Het is een laagdrempelige sport die zeer geschikt is voor iedereen die wil beginnen met bewegen. Met deze effectieve bewegingsvorm kan iedereen zijn of haar doelstelling bereiken, zoals een betere conditie, een gezonder hart, meer zelfvertrouwen, de risico's van diabetes type 2 verlagen, of gewoon op een leuke manier nieuwe mensen ontmoeten. De training duurt een- tot anderhalf uur en bestaat uit een warming-up om de spieren los te maken, een stuk stevig doorwandelen en oefeningen met tempowisselingen. De training wordt afgesloten met een cooling down.

Wat is Combilopen?

Bij combilopen combineer je sportief wandelen met rustig hardlopen. Combilopen is voor iedereen die meer conditie wil opbouwen maar niet volledig kan of wil hardlopen omdat de belasting te hoog is. Ook hardlopers die hardlooptrainingen willen combineren met een rustige, minder belastende vorm van trainingen zijn welkom. Wandelen en hardlopen gaan prima samen. De gezondheidseffecten van beide sporten zijn ongeveer gelijk.

De trainingen bestaan uit inlopen, een warming-up, trainingsvormen, zoals intervaltraining, heuveltraining of een duurloop en oefeningen voor de looptechniek, kracht, mobiliteit, balans, stabiliteit en coördinatie. De training wordt afgesloten met uitlopen en een cooling-down.

Onze groepen

Er zijn een aantal groepen die trainen op dinsdag, woensdag en zaterdag. Het zijn vrij hechte teams die met veel plezier trainen en net zoals andere recreantengroepen buiten de trainingen om allerlei contacten met elkaar onderhouden.

Voor wie zijn de wandelgroepen geschikt?

Nordic Walking, Sportief wandelen en combilopen kun je tot op hoge leeftijd doen. Het is dus een geschikte sport voor ouderen, maar niet alleen voor ouderen.

Ook minder oudere hardlopers kunnen baat hebben bij de trainingen, zoals hardlopers met blessureleed. Zij kunnen door te wandelen in beweging blijven, hun spieren trainen en genieten van thee of koffie na afloop van de training.

Dan zijn er nog hardlopers die willen stoppen met hardlopen vanwege gewrichtsslijtage of andere redenen, maar die wel in beweging willen blijven. Ook voor hen kan een van de wandelgroepen een uitkomst zijn.

Maar ook mensen die nog geen lid zijn van Pijnenburg kunnen meedoen. Dus ken je iemand voor wie het goed zou zijn om lekker buiten in beweging te zijn? Neem hem of haar een keer mee.

Als je meer wilt weten over en of een keer mee wilt doen, kun je terecht op onze website (avpiijnenburg.nl) voor het aanvragen van gratis proeflessen.

Ons motto is: 'Ga lekker wandelen bij Pijnenburg!'



DRIE GRATIS PROEFTRAININGEN
NORDIC WALKING

TERUG IN DE TIJD MET ... GERT DE BREE

Tijdens de informatieve gezellige nieuwjaarsreceptie op zaterdag 7 januari 2023 maakte ik kennis met Gert de Bree. Hij is al lang lid van Pijnenburg en is nu als vrijwilliger actief. Op de vraag of hij wilde meewerken aan een interview in de Stretcher reageerde hij positief. Ik werd enkele dagen later hartelijk ontvangen door het sympathieke echtpaar om mijn vragen te stellen.

Wanneer bent u gestart bij A.V. Pijnenburg?

In 1968 startte A.V. Pijnenburg met een aantal geïnteresseerde voetballers vanuit voetbalvereniging SO Soest. Dat is nu al weer 55 jaar geleden! SO Soest was toen nog gevestigd aan de Ferdinand Huycklaan. In 1979 verhuisde de vereniging naar de Bosstraat. Onze voorzitter was destijds René van der Zee. Inmiddels zijn we uitgegroeid tot ongeveer 750 leden en je mag best trots zijn om daar een vertegenwoordiger van te mogen zijn.

Waarom hebt u ooit gekozen voor atletiek?

In het verleden vond ik judo best oké. Vanuit deze sport ontmoette ik een aantal judoka's, zoals Joop Leyenhorst, Joop Oranje, Roel Hoksbergen, Co Limburg en Jan Dorrestein. Die hadden allen affiniteit met hardlopen en de keuze om samen atletiek te gaan beoefenen was toen snel gemaakt!

Wat trok je zo aan in Atletiek in het algemeen?

Mijn uitdaging was destijds het trainen met mijn loopmaatjes en een goede lichamelijke conditie op te bouwen. Ook wilde ik mij inschrijven voor wedstrijden zoals de Eemmeerloop en de halve marathon in Egmond aan Zee. Op een foto is een bijzondere looptechniek te zien, waarbij beide voeten zweven boven de grond!

Hebt u bijzondere of leuke gebeurtenissen uit het verleden?

Tijdens het douchen na het trainen besproeiden we elkaar met een koude waterstraal. Dan hadden wel lol met elkaar. Wat we soms ook deden, was de binnenkant van de atletiekschoenen van een loopmaatje insmeren met shampoo zonder iets te laten merken natuurlijk! Je moest wel tegen een grapje opgewassen zijn, maar dat was gelukkig ook geen probleem!

Als vrijwilliger werk je tevens regelmatig achter de bar. Kun je daar iets over vertellen?

Na mijn pensionering, 17 jaar geleden, ben ik gestart met bardiensten samen met Wim Rademaker. Daar heb ik zeer dierbare herinneringen aan overgehouden. Momenteel, draai ik op maandagavond de bardienst met Frans Verwey. Bardienst draaien heeft een prachtige sociale functie en dat hoop ik samen met hem nog vele jaren te mogen vervullen. Ik blijf graag vele drankjes schenken aan de aanwezige sporters en bezoekers in onze gezellige kantine.

Ik bedank, Wanda en Gert voor de prettige, aardige ontvangst wat een lieve spontane personen!

Ria van Egdom-Sleurink



Foto's: Gert de Bree

Padden op pad

De dagen worden langzaam weer langer en de temperaturen stijgen. Als je dan aan het begin van de avond op de Wieksloterweg of Insingerstraat fietst of rent, kun je padden tegenkomen die de weg oversteken. Sommige mensen vinden padden vies of zelfs eng en dat verdient dit onschuldige dier niet. Daarom volgt hier uitleg over de pad, de paddentrek, de paddenwerkgroep en wat jij kunt doen als je op straat of fietspad een pad tegenkomt.

De pad

De pad is een amfibie. Amfibieën zijn gewervelde, koudbloedige dieren met meestal een gladde huid. Ze kunnen in het water en op het land leven. De pad is ongeveer even groot als een kikker, maar de huid van de pad is wat bobbeliger. De gewone pad is bruin en heeft oranje ogen met een horizontale pupil. De vrouwtjes zijn groter en sterker dan de mannetjes. Padden eten slakken en zijn daarom nuttig in tuinen.



Paddentrek

Padden warmen op als de temperaturen stijgen. Als het dan gaat schemeren verlaten ze hun holletjes in het bos en gaan op stap naar de vijvers in Overhees. De padden gaan het liefst terug naar de vijver waar ze zijn geboren om zich voort te planten. In principe lopen ze in een rechte lijn op de juiste vijver af. Maar op die rechte lijn komen ze allerlei hindernissen tegen: de Wieksloterweg of Insingerstraat, stoepen, afvoerputjes en schuttingen.

Padden zijn geen atleten: ze lopen langzaam en kunnen niet springen of klimmen. Als ze de overkant van de Insingerstraat bereikt hebben, lukt het ze niet op de stoep te komen. Daarom slaan ze links- of rechtsaf en lopen langs de stoep totdat ze bij een afrit komen en hun route kunnen vervolgen. In tuinen komen ze vaak niet verder omdat ze tegen schuttingen aanlopen.

De paddentrek is elk jaar weer een hele onderneming voor de pad en veel komen aan hun eind omdat ze overreden worden door auto's, brommers, fietsers of in een afvoerputje vallen.

Paddenwerkgroep

De paddenwerkgroep van de IVN helpt padden met oversteken. Ten eerste zetten vrijwilligers op de Wieksloot en Insingerstraat schermen neer op plaatsen waar dat kan. Zo kunnen de padden daar niet oversteken. Achter die schermen staan emmers, waar de padden invallen. Elke ochtend legen vrijwilligers de emmers en zetten ze de padden aan de overkant van de weg weer neer.

Ten tweede zetten vrijwilligers elke avond tijdens de paddentrek padden over. Zij fietsen en lopen in de schemering op de Insingerstraat en Wieksloot met geel hesje en een zaklamp om overstekende padden op te pakken en aan de overkant neer te zetten.

Wat kun jij doen om padden te redden?

1. Fiets met licht op de Wieksloot en Insingerstraat en let op, zodat je een overstekende pad ziet en kunt ontwijken.
2. Kijk ook uit als je op de Wieksloot en Insingerstraat rent en zorg dat je niet op een pad stapt.
3. Voor wie wil en durft: help de pad een handje. Stop, pak de pad voorzichtig op en zet hem aan de overkant van de straat. Padden bijten niet en zijn ook niet giftig. Let wel altijd op het verkeer, zodat je zelf ook heel blijft.
4. Kijk de pad eens goed in de mooie ogen en merk dat ze niet eng zijn. Wie weet zit er wel een prins of prinses in verstopt, maar dat kun je maar op één manier ontdekken.
5. Fiets of ren met een goed gevoel (en wie weet een prins of prinses) verder.

Wil je meer weten over de pad of de paddenwerkgroep? Kijk op: <https://www.ivn.nl/afdeling/eemland/padden/> Of vraag Pijnenburgers die ook actief zijn in de werkgroep: Isabelle Booden en Janet Schutte

U-12 trainingen

De u12-1 pupillen trainen altijd heel hard. En ook met de wedstrijden doen ze het heel goed! De jongens- en de meidenploeg mogen naar de finalecross.



Buiten de trainingen en wedstrijden om is er ook af en toe ruimte voor wat gezelligheid op een training. Verjaardagen vieren we met elkaar en ook in de sneeuw bedenken we wel iets leuks. Wie maakt de grootste sneeuwbal?

Anouk Wegerif



Foto's: Anouk Wegerif

Kerstmannenloop

Wij, zeven meiden van de A1 loopgroep van Jos Kleverlaan, hebben meegedaan aan de kerstmannenloop 2022. We renden vijf km door het centrum van Amersfoort. Tussendoor kregen we een drankje. Na afloop was het fijn chillen bij de Beren op het Eemplein. Dat was supergezellig. De loop is een aanrader voor iedereen.



Kersttraining Pupillen



Foto's: Luc van Wessel



In gesprek met de trainers in opleiding

Hettie Vrolijk en Marc Hoek zijn in het najaar van 2022 begonnen met de trainersopleiding. Onze vereniging kan altijd nieuwe trainers gebruiken en dus is het fijn dat twee trouwe leden met de trainersopleiding zijn gestart. In dit dubbelinterview lees je meer over Hettie en Marc en over hun ervaringen met de trainersopleiding.

Hoe lang loop je hard?

Sinds 2011 woon ik in Soest en ben ik gaan hardlopen bij Pijnenburg. Daarvoor liep ik voor mezelf in Bleiswijk, maar rennen door het bos en de duinen in Soest is echt een cadeautje. Het is zo mooi hier. Bij Pijnenburg heb ik bij veel verschillende groepen gelopen: zowel bij de Fitstart, als bij A-, B- en C-groepen. Het is heel fijn dat als je bijvoorbeeld geblesseerd bent, je kunt instromen in de A-groep. Inmiddels loop ik al weer een tijdje in de B-groep van Jur en Marlon.

Wat is je mooiste hardloopleveling?

De heftigste ervaring was de 10 km in Amersfoort. Het was mijn allereerste 10 km, het was warm en er waren te weinig drinkposten, en de route gaat alleen door de stad, waar ik eigenlijk niet zo van hou. Daarna heb ik mij voorgenomen alleen nog mooie loopjes te doen. En bij mooi denk ik vooral aan de natuur, zoals de 7-heuvelenloop in de herfst. Supermooi, maar heftig, want ik liep toen nog niet zo ver. En ook de Berenloop op Terschelling is gaaf. Daar heb ik twee keer de halve marathon gelopen. Ook heb ik de halve marathon gelopen in Enschede, waar heb ik gestudeerd, dus voor mij bekend terrein.

Waarom ben je de trainersopleiding gaan doen?

Ik werd gevraagd. Wat tijd betreft komt zo'n opleiding nooit uit, want het is altijd druk, maar ik wil mensen graag het plezier van hardlopen meegeven en iets betekenen voor de mensen. Dus ik heb 'ja' gezegd en ben gestart met de opleiding. De eerste workshop



Hettie Vrolijk

van de opleiding ging over groepsprocessen, veiligheid in de groep, plezier en de vraag waarom mensen in een groep willen lopen. Het groepsproces krijgt in de opleiding veel aandacht en dat past bij mijn ideeën over training geven.

Hoe ziet de trainersopleiding eruit?

De opleiding bestaat uit zes workshops van een dag. De workshops zijn altijd op zaterdag. Een workshop bestaat uit een theoretisch deel en uit een deel met praktijk en oefeningen. In het theoretische gedeelte worden onderwerpen uitgelegd zoals didactiek, groepsprocessen, motoriek, jaarplan, anaerobe en aerobe training, en doelgericht trainen op uithouding en techniek. In het praktische deel oefenen we en proberen we dingen uit. Bijvoorbeeld hoe je een warming-up geeft.

Wat moet je naast die zes workshops doen?

Ik geef zes trainingen helemaal, dus de start, het inlopen, de warming-up, loopscholing, de kern en de afronding. Het is fijn dat ik die trainingen kan geven aan mijn eigen B-groep. Die trainingen bereid ik uitgebreid voor op papier. Bij elke oefening moet ik kunnen aangeven wat het doel is, en waar op te letten tijdens de training. En ook oefenen: in het begin deed ik dat voor de spiegel. Na de training evalueer ik met Marlon hoe het gegaan is; zij is mijn praktijkbegeleider. Uiteindelijk maak ik een portfolio van die zes trainingen en beschrijf ik mijn leertraject. Op 13 mei heb ik mijn proeve van bekwaamheid. Dan geef ik een training die wordt afgenomen door een examiner van de Atletiekunie.

Wat is leuker: training krijgen of geven?

Het is niet te vergelijken. Het is leuk als de lopers enthousiast zijn over je training, maar trainen is soms ook een uitdaging, en moet je improviseren bijvoorbeeld om de groep bij elkaar te houden. Daar word ik al wel handiger in. Marlon is een superbegeleider en binnen de club ervaar ik veel enthousiasme en waardering voor de inspanning die ik verricht om trainer te worden. Dat is erg motiverend.

Wat zijn je plannen als je je trainersdiploma hebt?

Ik wil graag recreanten trainen en ik ga binnenkort ook de FitStart begeleiden.



Marc Hoek

Hoe lang loop je hard?

In 2015 ben ik begonnen met trailrunning. Dat is rennen in de bossen op smalle padjes. Vroeger werd het ook wel veldcross genoemd. In 2016 ben ik gestopt met roken en daarna werd ik fanatieker met hardlopen. In februari 2021 verhuisde ik naar Soest en daarna ben ik lid geworden van Pijnenburg. Sindsdien loop ik twee keer per week met de C-groep en op zondag ga ik trailrunnen.

Wat is het verschil tussen hardlopen en trailrunning?

Bij hardlopen ligt het tempo hoger en loop je ook op harde ondergrond. Bij trailrunning ligt het tempo lager en zijn de afstanden langer.

Wat is je mooiste hardloopleveling?

Ik heb mooie ultraruns gelopen. Bijvoorbeeld 65 km op de Utrechtse Heuvelrug. Die ultrarun gaat via veertien topjes van 50 meter of hoger. Ik heb ook vaak in het buitenland gelopen, bijvoorbeeld de Ardennen of Duitsland. In 2022 liep ik multistages op de Azoren. Dat was geweldig. Elke dag renden we op een ander eiland en hadden we gemiddeld 1700 hoogtemeters.

Waarom ben je de trainersopleiding gaan doen?

Ik werd gevraagd en ben me toen gaan verdiepen in de opleiding. Ik loop vaak alleen en als trainer is het sociale aspect ook heel belangrijk. De trainersopleiding is buiten mijn comfortzone en dus een mooie uitdaging.

Wat vind je van de opleiding?

Er komt veel theorie bij kijken en het is mij niet altijd duidelijk waar ik die theorie voor kan gebruiken. Een training voorbereiden

kost mij nu nog veel tijd; ik ben bijvoorbeeld drie uur bezig met het voorbereiden van één training, want ik moet alles uitschrijven.

Wat vind je ervan om zelf trainingen te geven?

Het is leuk. Ik geef mijn trainingen bij de A-groep van Marieke Dat is wennen voor mij, want ik ben de C-groep gewend. Bij de C-groep lopen we ongeveer 15 km tijdens een training en bij de A-groep is dat ongeveer 7 of 8 km. De eerste training die ik had bedacht, kon zo de prullenbak ik omdat die niet bij de A paste. Gezelligheid tijdens de training is ook belangrijker bij de A-groep; er wordt veel meer gekletst dan bij de C. D Ik merk wel dat ik vooruitga. De eerste keer training geven was heel onwennig, maar nu gaat het al makkelijker.

Wat zijn je plannen als je je trainersdiploma hebt?

Ik ga invallen als trainer bij een C-groep en ik ga de FitStart begeleiden. Ook wil ik de trainerstrailopleiding bij de Atletiekunie gaan volgen. Het lijkt me leuk om met een groep Pijnenburgers ergens een trailrun te organiseren en daarvoor ook te trainen.

ALS JE TOE BENT AAN EEN NIEUWE UITDAGING



Jacco de Bruin
sinds 1928

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

FOTO: JACCO DE BRUIN - GIP CREATIVE.COM



Foto: Eigen foto

Berenloop? Zeg maar Bere gesloopt!

Wat een feest! Hoe machtig mooi is het om met zoveel gelijkgezinde het eerste weekend van november op Terschelling samen te komen. En nee, dan heb ik het niet over een handjevol Pijnenburgers die elkaar opjutten voor een loop. Het eiland herbergt ruim 5000 deelnemers aan een hele of een halve marathon. Het grootste deelnemersveld doet mee aan de halve marathon. De berenloop wisselt stuivertje met Egmond maar ik kan met zekerheid zeggen dat de 25ste editie van de Berenloop een stuk zwaarder was dan Egmond 2023! Maar laten we vooral bij het begin beginnen.

Als nieuw lid van Pijnenburg hoor ik al snel mooie verhalen over de Berenloop. Een mooi weekend op Terschelling waar naast een sportieve prestatie ook het sociale aspect hoog in het vaandel staat. Aangezien mijn vorderingen gestaag gaan trek ik de stoute schoenen aan en benader Vincent van Leent. Vincent organiseert al jaren met Jan Schuurman het verblijf en de overtocht voor één van de deelnemende groepen van onze club. Mijn vraag voor een plekje binnen hun 'team' wordt gelukkig positief beantwoord.

En dan komt het trainen. Gelukkig krijg ik van Marlon van Zal een trainings-schema en kon het trainen gaan beginnen. Die derde training geeft al snel resultaat en daar is ook direct de valkuil. Dus: stick to the plan, en zorg ervoor dat je geen blessure loopt.

Er komt een samenreisschema waarin iedereen wordt opgehaald en de heren hebben zelfs voor een groot deel van de groep een snelboot geregeld. De rest van de groep heeft koffie met appeltaart op de veerdienst. Op vrijdag eten we samen en worden er calorieën gestapeld aan de bar van de StayOkay

Op zaterdag lopen de meeste van ons een kleintje Berenloop. Een aantal gaan voor een mooie 5 km en er zijn ook groepsgenoten met een snelle 10 km. De 10 km bikkels gaan ons op de fiets ondersteunen tijdens de halve en dat is heel erg fijn. Voor de zondag zijn de voorspellingen niet best en we kunnen de aanmoedigingen goed gebruiken. Er staat een krachtige zuidenwind en er is veel regen voorspeld dus aan het avondbuffet kledingevaluatie en voorbereiden voor morgen.

De ochtend start met een goed ontbijt, tafelvoetballen en het aanmoedigen van de hele-marathonlopers. Dan toch maar poncho's aan en op naar de start. Wiebke, Simone, Wilfred, Jur, Janet en Aart trekken hun warme kleding aan, regenkleding er over heen en verdelen zich over verschillende locaties langs het parcours. Wat is dat fijn! Jur had zijn route helemaal uitgestippeld en hem hebben we allemaal meerdere malen getroffen. De anderen stonden op de lastige momenten, helemaal op de juiste plek, klaar voor een aanmoediging en een luid applaus.

Mijn hemel, wat ben ik door en door kletsnat geregend en wat ben ik blij en dankbaar als ik na de finish direct een reddingsdeken en een poncho aange-reikt krijg. Als kers op de taart staat Dirk met open armen mij op te wachten en racen we naar de StayOkay. Daar staat iedereen klaar voor elkaar met felicitaties en mooie verhalen. Bier en bitterballen, voor de mensen die er een vóór Doortje te pakken konden krijgen, maken de borrel compleet. Samen eten en voor de mensen die willen (en nog kunnen) is er Hessel en voor de rest is er de bar.

Maandag gaan we allemaal weer naar huis en wat ben ik dankbaar voor een weekend zo vol energie en motivatie. Volgend jaar weer!

Iedereen is welkom bij onze club

Bij de nieuwjaarsreceptie gaf het bestuur een duidelijk statement af. Bij AV Pijnenburg is iedereen welkom! Je kunt je afvragen of een dergelijk statement nodig is, want wellicht heeft iedereen bij AVP het gevoel dat iedereen welkom is. Toch vinden wij het van belang om dit door middel van ons bestuur met de regenboogvlag op de foto te gaan dit te bekrachtigen. Het maakt bij ons niet uit hoe je je voelt of op wie je verliefd wordt, iedereen is welkom bij onze mooie club. Er werd trouwens enthousiast gereageerd op ons statement tijdens de nieuwjaarsreceptie. En mocht je de regenboogvlag bij onze clubaccommodatie zien wapperen, denk er dan even aan waarom deze vlag in de top hangt.

Namens het bestuur,
Jur Elzinga -voorzitter.



Foto: Nuriya Mets

Geslaagde indoor recordwedstrijd voor atleten

De A.V. Pijnenburg atleten Ivo Sjenitzer, Mack Akkerman, Luka Faase en Ilana Akkerman reisden zaterdag 29 oktober af naar A.V. Fortius te Dordrecht waar de Indoor Recordwedstrijd plaats vond.

Ze hebben hier goede resultaten behaald en konden tevreden naar huis keren.

Ivo evenaarde het clubrecord hoogspringen, echter ging Luka hier overheen en behaalde een nieuw clubrecord met de hoogte van 1.80.

Mack sleepte een nieuw clubrecord binnen met polsstokhoogspringen met een hoogte van 3.20. Ilana nam het clubrecord van kogelstoten onder handen en heeft een nieuw clubrecord neergezet van 10.04.

Bianca van de Beek



Foto: Bianca van de Beek



Jubileumeditie Sylvestercross een groot succes!

SYLVESTERCROSS
SOEST
30+31 DECEMBER



De 40e editie van de a.s.r. Vitality Sylvestercross op 31 december en de Vaarderhoogt Sylvester by Nigh run op 30 december waren na twee jaar afwezigheid een groot succes. Dat was te merken aan zowel onze vele vrijwilligers als aan de deelnemers. Allen reageerden met groot enthousiasme.

Helaas lag het deelnemersaantal wel lager. Hoewel de Nighrun nog wel een kleine stijging in het aantal deelnemers kon noteren, waren er bij de Sylvestercross ca 1000 deelnemers minder als in het recordjaar 2019. Ook het aantal inschrijvers dat uiteindelijk niet aan de start verscheen was hoger dan bij de voorgaande edities. De oorzaak hiervan lag zeker in de weersomstandigheden, maar vermoedelijk toch ook in de griep die heerste en een zekere terughoudendheid van mensen om naar grotere evenementen te gaan in de nasleep van Corona.

Toch was het evenement als zodanig geslaagd met een spectaculaire laserhow bij de Sylvester By Nighrun, die, naast de wederom verrassende loop op zich, duidelijk in de smaak viel bij deelnemers en bezoekers. Na afloop werd dan ook nog gezellig nagepraat in de grote tent.

De Sylvestercross zelf kende weer een flinke strijd op de diverse onderdelen en bij de Prominentencross een geweldig startveld aan (internationale) topatleten. Ook de traditionele Prestatiecross kreeg in het kader van de 40e editie een extra accent door de start te voorzien van vuur- en rookkanonnen.

Het evenement mocht zich ook verheugen op ruime belangstelling vanuit het College van B&W van Soest. Op de vrijdagavond was Osman Suna, wethouder Sport aanwezig, om onder andere samen de voorzitter van AV Pijnenburg, Jur Elzinga, het eerste exemplaar van het boekje over de historie de Sylvestercross in ontvangst te nemen.

Wil je nog een exemplaar hebben? Zij liggen in de kantine!

Ook genoot hij zichtbaar van de mooie loop en het geweldige parcours.

Op de 31e waren alle vier wethouders aanwezig. Zij losten een startschot, reikten prijzen uit en genoten van het evenement!

Hoe verder met de Sylvestercross?

Al eerder maakten wij melding van het feit dat het steeds moeilijker wordt een dergelijk evenement te organiseren. Tijdens de vrijwilligersavond hebben wij van drie bestuursleden

(Jan Blankestijn, Ariena van den Hout, Bas van de Coterlet) en drie blokhoofden Anouk van Keken, Frans Witteveen en Marijn Uyland) afscheid genomen. Een stevige aderlating! Daarnaast moeten wij op zoek naar een nieuwe invulling voor de horeca en zal er ook gesproken moeten worden over de al maar strenger wordende gemeentelijke eisen in de vergunning die voor het evenement wordt verstrekt. En als laatste, als er minder deelnemers komen zullen wij ook goed op moeten letten om de kosten in balans te houden met de opbrengsten. Vele uitdagingen dus!

Die willen wij als bestuur wel aangaan, maar daar zit wel een belangrijke voorwaarde aan:

Voor eind maart 2023 moeten wij nog 2 bestuursleden vinden (secretaris en facilitair) en 2 nieuwe blokhoofden (parcoursuitzetters, parcourswachten).

Wie helpt ons?

Weet je iemand of wil je informatie laat het ons weten en neem contact op met Evert ten Kate, voorzitter@sylvestercross.nl of 06-53189257.

Tot slot willen wij AV Pijnenburg bedanken voor de samenwerking en het wederom beschikbaar stellen van de het clubgebouw en terrein. Maar vooral al die (Pijnenburg) vrijwilligers, die hun handen uit de mouwen hebben gestoken in soms regenachtige condities. Hulde en dank!

Bestuur St. Sylvestercross Soest

Evert ten Kate	- voorzitter en sponsoring
Frans Witteveen	- penningmeester
Patrick Mulder	- PR & Communicatie, Sylvester by Night en teamlopen
Esther de Vugt	- vergunningen en veiligheid
Stefan Smits	- wedstrijdorganisatie
vacature	- secretaris
vacature	- facilitair



FitStart: hardloopcursus voor beginners

Zelfstandig (weer) beginnen met hardlopen kan lastig zijn. Persoonlijke begeleiding van professionele trainers en de gezelligheid van een trainingsgroep kunnen daarbij enorm helpen! Daarom organiseert AV Pijnenburg dit voorjaar weer de FitStart. Tijdens de FitStart bouw je in tien weken op tot 20 minuten non-stop ontspannen hardlopen, samen met andere beginnende hardlopers.

Wat houdt de FitStart in?

Op zaterdag 15 april is de eerste training. Daarna train je twee keer per week (dinsdagavond en zaterdagochtend) in een groep van beginnende lopers. Tijdens deze trainingen werk je gezamenlijk aan een betere conditie, kracht, snelheid en looptechniek. En het is ook nog eens een leuke manier om nieuwe mensen te leren kennen!

Meer informatie op de website

Ken jij iemand die graag (weer) zou willen beginnen met hardlopen? Op de website staat meer informatie en kan men zich direct inschrijven www.avpijnenburg.nl/fitstart-info/. De leden van AV Pijnenburg zijn onze beste ambassadeurs, dus like en deel de posts over de FitStart alsjeblieft op Facebook en Instagram.

FitStart in het kort:

- Twintig hardlooptrainingen bij AV Pijnenburg
- Aan het eind kun je 15-20 minuten hardlopen op eigen tempo
- De trainingen worden gegeven door gediplomeerde trainers
- Je leert een goede houding en techniek
- Meerdere loopmaatjes: samen lopen is leuker
- Deelnemers kost € 60,-
- Je wordt sterker, fitter en mag trots zijn op jezelf!



Foto: Eigen foto

Wat te doen in een noodsituatie?

Op een maandagavond na de training ontstond er een levendige discussie bij de koffie toen onze trainer in opleiding vroeg: 'Wat zijn de afspraken als zich er een noodsituatie voordoet tijdens de training? Is er een noodplan?' Er werden allerlei dingen genoemd:

- De trainers doen regelmatig een bijscholing reanimatie en AED via AV Pijnenburg.
- Er is een AED bij de club.
- De trainers hebben een klein EHBO-setje bij zich.
- We hebben meerdere mensen in de groep die een BHV-opleiding hebben gedaan.
- De trainer heeft het telefoonnummer van het clubhuis in zijn telefoon staan.
- Behalve de trainer is er altijd wel iemand anders die een telefoon bij zich heeft.
- Als we in het bos staan, vormen we een ketting, zodat we de ambulance naar de juiste plek kunnen leiden.
- We laten nooit iemand alleen teruglopen naar de club.
- De club heeft ooit een kaart gemaakt waarbij het bos is opgedeeld in verschillende sectoren.
- N. weet altijd goed de weg.

Een belangrijke, onbeantwoorde vraag was: 'Hoe leggen we de hulpdiensten uit waar we staan in het bos?' Hierbij een aantal tips en trucs:

Maak een calamiteitenplan

1. Maak met je trainingsgroep een calamiteitenplan waarin je afsprekt wie wat doet, mocht een groepslid onwel worden. De Koninklijke Wandelbond Nederland heeft hiervoor een handige template gemaakt.
 - Wie houdt overzicht?
 - Wie blijft bij de patiënt?
 - Wie belt 112?
 - Welke personen in de groep kunnen reanimeren?
 - Wie kan hand- en spandiensten verlenen, indien nodig?
 - Wie leidt de rest van de groep weg van de calamiteitenplek?
 - Wie wacht de ambulance op en leidt deze naar de juiste plek?
 - Wie licht de familie in en biedt nazorg?
2. Test het calamiteitenplan samen met je groep.
3. Bespreek het calamiteitenplan minimaal één keer per jaar met je trainingsgroep.



Oefen hoe je met behulp van je mobiele telefoon je huidige locatie kunt bepalen

1. Oefen op je mobiele telefoon hoe je je huidige locatie kunt vinden op de kaart en hoe je deze locatie kunt delen met anderen. Google op gps locatie bepalen iphone (of android) voor tips hoe je dit kunt doen.
2. Kijk eens wat vaker op een kaart en leer beter de weg. Op <https://www.openstreetmap.org> kun je (bijna) elk klein paadje terugvinden in ons bos.

Kader

De Provincie Utrecht heeft het afgelopen jaar in het bos tussen Soest en Den Dolder op meerdere plekken nieuwe houten banken geplaatst. Deze banken zijn uitgerust met een metalen plaatje met gps-coördinaten voor hulpdiensten. Weet jij waar dit bankje staat?



Havermout Ontbijtcake

Havermout is de basis van de ontbijtpap. Vroeger vond ik die pap maar niks, maar opgepimpt met kaneel, appel, rozijntjes en pitten is het een prima ontbijt. Met havermout kun je ook bakken. Dit recept van Yvette van Boven stond lang geleden in de Volkskrant. Ik bak de cakejes bijna één keer per week en vries ze in. Mijn dochters en ik nemen ze (ingevroren) mee voor de lunch of voor tussendoor. Een cakeje voor het sporten geeft energie, zonder dat je plof zit.

INGREDIENTEN

- 200 gr havermout
- 375 ml water of melk
- snuf zout
- 50 gr geraspte kokos
- 75 gr donkere agavesiroop, stroop of honing
- 1 tl kaneel
- 1 tl bakpoeder
- 3 el olie
- 2 kleine eieren of 1 grote
- 150 gr blauwe bessen

In het recept van Yvette van Boven staan blauwe bessen, maar er kunnen ook stukjes appel in met rozijnen, een geprakte banaan of ander fruit.

WERKWIJZE

1. Meng de havermout met het water en een snuf zout. Laat het twee tot drie uur staan of een hele nacht.
2. Vet een cakevorm of muffinvorm in.
3. Verwarm de oven voor op 175 graden.
4. Klop de andere ingrediënten, behalve het fruit, door elkaar en roer ze door de gewelde havermout.
5. Schep het fruit erdoor.
6. Giet het beslag in de ingevette cakevorm of muffinvorm.
7. Bak de cake of cakejes 35 minuten of tot ze terugspringen wanneer u er zachtjes op drukt.
8. Laat tien minuten afkoelen en haal ze uit de vorm.
9. Laat verder afkoelen op een rooster.
10. Cakejes uit de muffinvorm kun je zo invriezen. Een cake snijdt je eerst in plakken.



Boterkoek

Na het hardlopen genieten veel groepen van koffie, thee én wat lekkers. En dat heeft iedereen dan ook wel verdiend. Een ongezonde, maar wel erg lekkere boterkoek voor na het hardlopen!

INGREDIENTEN

- Pak boterkoekmix (bij de molen De Windhond)
- Boter
- 1 ei

WERKWIJZE

1. Meng de boterkoekmix met de boter en een deel van het ei
2. Kneed het tot een deeg
3. Druk het in de bakvorm
4. Bestrijk de koek met de rest van het ei
5. Doe het ongeveer 30 minuten in de oven
6. Laat her goed afkoelen
7. Snijd het in stukjes, uitdelen en genieten!

Recept: Janet Schutte

Word vrijwilliger bij Pijnenburg

Wat kun jij betekenen voor onze vereniging? Wij hebben vrijwilligers nodig bij bijvoorbeeld wedstrijden, evenementen, bardiensten en commissiewerk. Lees hieronder over het belang van vrijwilligers voor onze vereniging en bedenk hoe jij kunt bijdragen aan een bloeiende vereniging.

Vrijwilligers zijn onmisbaar voor elke sportvereniging en onze vereniging is daarop geen uitzondering. Vrijwilligers zijn de drijvende kracht achter het organiseren van wedstrijden en evenementen en zorgen voor zekerheid en continuïteit van de vereniging. Zij zorgen ervoor dat alles op rolletjes verloopt en dat de atleten zich kunnen concentreren op hun prestaties. Zij zorgen er ook voor dat de vereniging op de lange termijn kan blijven bestaan. Hierdoor kunnen generaties atleten en lopers zich verder ontwikkelen en hun passie voor atletiek, hardlopen, wandelen of een combinatie hiervan beoefenen.

Zonder de inzet van vrijwilligers kan de vereniging niet functioneren. Het organiseren van wedstrijden en andere evenementen is zonder vrijwilligers praktisch onmogelijk en dat komt de vereniging uiteraard niet ten goede. Zo heeft de wedstrijdorganisatie helaas al moeten besluiten om de trainingspakkenwedstrijd voor de jeugd niet door te laten gaan om zo de beschikbare vrijwilligers in te kunnen zetten bij de andere wedstrijden. Ook heeft de kantinecommissie na veel overleggen en werving nog nèt de barbezetting rond kunnen krijgen. Door gebrek aan nieuwe vrijwilligers doen actieve vrijwilligers met een of meer taken steeds meer. En als zij uitvallen, is het gemis des te groter.

Onze vereniging stelt geen extreme eisen aan vrijwilligerswerk. De ouders van jeugdleden hoeven bijvoorbeeld slechts twee tot drie keer per jaar te helpen bij een wedstrijd en staat. Een gemengde groep vrijwilligers verzorgt de EHBO bij wedstrijden; sommigen een paar keer per jaar en anderen vaker. Een selecte club recreanten staat wekelijks achter de bar of doet divers commissiewerk.

Dus: kun jij wat betekenen voor de vereniging? Heb je soms wat tijd over, al is het incidenteel? Vraag dan aan je trainer, een commissielid of het bestuur wat jij kunt betekenen. Er zijn diverse grote en kleine taken beschikbaar, voor ieder wat wils. Van wekelijkse klussen tot maandelijks tot incidenteel.

Rik Barlo, trainer en JAC

Volkslauf Vreden

De trainers, Jur Elzinga en Marlon van Zal, vielen in de prijzen tijdens de Volkslauf in het Duitse Vreden. Marlon werd eerste bij de 'Seniorinnen W55' en Jur werd derde bij de Senioren M60.



Foto: Jur Elzinga

De gelukkige vereniging

Op zondag 19 februari nam ik in Omnisport te Apeldoorn deel aan een bestuurdersbijeenkomst van de Atletiekunie. Maar liefst 60 bestuurders van atletiekverenigingen uit het hele land waren aanwezig.

Het programma startte met een presentatie van Job van Eunen, één van de schrijvers van het boek 'de gelukkige Vereniging'. Job nam ons op boeiende wijze mee in de wereld van clubcultuur en -identiteit. Vragen als 'Hoe zorg je als club voor trotse leden in plaats van kritische consumenten?', 'Wat is jouw rol als bestuurder?' en 'Hoe zorg je voor een sterke en bovenal gelukkige cultuur op jouw club?' kwamen aan bod.

Het leuke was dat ik het boek eind 2022 had gelezen en deze tijdens de nieuwjaarsreceptie aan onze secretaris Luc van Wessel heb gegeven om te lezen. Ik vond het als clubbestuurder een bijzonder interessant boek. Woorden als clubliefde en alles voor een glimlach staan garant voor een gelukkige vereniging. Bij de nieuwjaarsreceptie gaven de aanwezigen onze club een 8 plus op mijn vraag hoe trots ze op onze club waren. Dat noem ik nog eens clubliefde. En als ik op zaterdagochtend de jeugd met een glimlach naar hun ouders zie lopen denk ik 'Wij zijn best een gelukkige vereniging'.

Jur Elzinga – voorzitter AV Pijnenburg



Foto: Jur Elzinga



Soester Boscross & Jeugdcrosscompetitie

Zaterdag 4 februari waren de Soester Duinen weer het toneel van een prachtige hardloopwedstrijd georganiseerd door AV Pijnenburg. Na de Sylvestercross in december was het nu tijd voor de tweede editie van de Soester Boscross en de derde voorrondevwedstrijd in de crosscompetitie 2022-2023 voor de jeugd. In alle vroegte begonnen de vrijwilligers met het klaarzetten van de dranghekken, het plaatsen van tenten en het uitzetten van het parcours.

Met maar liefst 77 inschrijvingen werd om 11 uur het startschot gegeven voor de deelnemers van de Soester Boscross. De lopers konden zelf kiezen hoeveel rondes van 2500 meter zij wilden lopen, met een maximum van vier. Voor de top 3 over 10 kilometer (4 rondes) bij zowel de mannen als de vrouwen waren er prijzen beschikbaar. Bij de mannen ging Tijs Boeting er met de winst vandoor, gevolgd door Nial van der Steeg en Vincent Hofman. Bij de vrouwen won Natasha Blom, gevolgd door Sanne de Baar en Katja Rasch.

Jasper Smits

Kerstdiner voor de junioren

Zaterdagavond 17 december was een feestelijke dag voor de junioren. Er werd een kerstdiner georganiseerd voor alle junioren en iedereen had zich ingezet om er een geweldige avond van te maken. Zo moest iedereen zelf thuis de keuken in duiken om iets lekker te creëren voor bij het diner. Ook had iedereen zich aan het thema gehouden, en kwam iedereen 'casual chic' de kantine binnen.

Het diner was heerlijk; iedereen had zijn gedaan om iets lekkers te maken. Op de achtergrond knisperde de open haard en de atleten zaten heerlijk te smullen van al het eten. Er was een gezellige sfeer en de junioren lachten en genoten samen.

Na het diner werd er een pubquiz gehouden, waar de junioren hun kennis konden laten zien op het gebied van atletiek, topografie, muziek en algemene kennis. Weet u bijvoorbeeld de naam van het kunstwerk in de vijver? Of wat de gemiddelde snelheid van Usain Bolt is tijdens de 100m?

Als laatste hebben de junioren met een bak popcorn op schoot de film 'Home Alone' gekeken. De film was een leuke afsluiter van de avond. Helaas zat de avond na de film er op, en moest iedereen weer naar huis. Het was erg gezellig om met de jeugd samen kerst te vieren.

Het kunstwerk heet 'De springer' en de gemiddelde snelheid van Usain Bolt is maar liefst 37.6 km/h!

Rik Barlo
JAC



Foto's: Rik Barlo

Zes trainers recent afgestudeerd op ABAT2 niveau



Het beleid van het jeugdbestuur van AV Pijnenburg is er op gericht om kundige, gekwalificeerde trainers voor de jeugdgroepen te hebben staan. Vooral bij de oudere jeugd is daaraan een tekort. Enkele jaren geleden zijn we gestart met het opleiden van junioren tot jeugdtrainers bij de pupillen en langzaam zien we deze trainers doorstromen naar de jongste junioren.

Gelukkig zijn er nu ook twee trainers bezig met de opleiding Basis Baan Atletiek Trainer niveau 3 (BBAT3) van de Atletiek Unie (AU) om ook bij de oudere junioren een deel van het tekort op te lossen. Maar dan zijn we er nog niet. We kijken vooruit om meer hoger opgeleide jeugdtrainers bij AV Pijnenburg te krijgen voor de AB junioren/senioren (bij voorkeur door een AU opleiding "in house" te organiseren). Mochten er onder de lezers van dit stuk leden zijn die een of twee keer per week ongeveer twee uur wat kunnen en willen betekenen voor onze jeugd, meld je dan spoedig aan! We zitten echt te springen om baantrainers met iets langere "levenservaring".

Het goede nieuws is dat recent het trainerscorps van de jeugd atleten bij AV Pijnenburg weer een stuk kundiger is geworden. Maar liefst zes trainers hebben namelijk de Assistent Baan Atletiek Trainer niveau 2 (ABAT2) van de Atletiek Unie gevolgd en hun diploma behaald. Tijdens deze trainersopleiding worden de deelnemers klaargestoomd om (deel)taken van een trainer over te nemen.

De nadruk van de opleiding ligt op het leren om vanuit pedagogisch en didactisch handelen goed om te gaan met atleten. Onze trainers zijn opgeleid door trainer Wim Oostveen van de Baarnse Atletiek Vereniging BAV met wie wij heel blij mee zijn. Onder zijn leiding hebben onze trainers (actieve baan atleten en/of hardlopers) allemaal de opleiding succesvol afgerond.

De opleiding bestaat uit een e-learning met informatie, reflectievragen, video's en afbeeldingen, en daarnaast vijf workshops van 2,5 uur met theorie & praktijk, waarvoor ook opdrachten moesten worden ingeleverd die tussen de workshops door in de praktijk werden uitgevoerd.

Wie zijn die zes kanjers? Op alfabetische volgorde: Peter Cranenbroek, Mandy Dorresteyn, Tim Lamme, Iris Rietvelt, Sam Schaffelaar en Renske Versteeg. Allemaal van harte gefeliciteerd met het behalen van deze opleiding.

Dit is echt een geweldige boost om de baan atletiek bij AV Pijnenburg op een nog hoger niveau te krijgen!

Dank namens de Jeugd Commissie voor jullie inzet. Super leuk dat jullie de opleiding gedaan hebben en we hopen dat jullie geïnspireerd zijn geraakt om veel trainingen te geven en kijken er naar uit dat jullie je als trainer verder zullen ontwikkelen.

Steeff Biesterveld
voorzitter Jeugd Commissie

Boscross in stralende zon

Waarschijnlijk was ik niet de enige die twijfelde over wat aan te trekken vandaag; lange of korte mouwen evenals lange of korte broek. Feit was echter wel dat de thermometer slechts 6 graden aangaf 's ochtendvroeg. Het was de dag met weer een nieuwe en letterlijk frisse uitdaging in het vooruitzicht.

Vandaag, 4 Februari 2023, werd er door onze eigen actieve atletiekvereniging namelijk voor het eerst een Soester boscross georganiseerd die midden in de Soesterduinen startte en net als de befaamde Sylvestercross uit meerdere ronden bestond. Elke afgelegde ronde was goed voor 2,5 km. Er vanuit gaande dat er minimaal twee ronden werden gelopen was er daarentegen ook een kanttekening dat er alleen met een eventuele vierde(!) ronde gestart mocht worden als de derde ronde binnen de 40 minuten afgesloten werd. Challenge accepted!

Normaliter start m'n zaterdagmorgen om 8.45 uur met een training met een B-groep vanuit de Pijnenburcht, welke vandaag werd verruild voor de betreffende boscross indien er voldoende lef en animo vanuit de groep was. Dit was het geval. Aangezien het startschot om 11.00 uur zou klinken begonnen we als uiterst gedreven afgevaardigden van onze B-groep om 10.30 uur aan het gezamenlijke inlopen en een heerlijke warming-up. Hierna bleek al gauw dat, mede door het overheerlijke zonnetje, de zomerse hardlooptuit mijn voorkeur had. Wat een prachtige strakblauwe lucht boven een spierwit laken van zand, waarop we onze uitdagende missie mochten starten. Net zoals bij het organiseren van de Sylvestercross was de organisatie ook bij dit loopevenement weer ontzettend druk geweest met het uitzetten van de route en de daarbij horende o zo dankbare tijdelijke afzettingen van fietspaden.

In totaal deden er ruim 60 lopers mee aan de boscross, waarvan er 10 van onze B-groep mee streden voor de eeuwige roem. Een uiterst gezellige menigte stond verdeeld zenuwachtig trappend te wachten op het startsignaal dat om klokslag 11.00 uur klonk. Startend in het mulle duinzand was dan de uiteindelijk loodzware strijd begonnen. Het persoonlijke enthousiasme deed me al snel erkennen dat ik weer veel te snel van start was gegaan en dat het behalen van de finish zelfs al een enorme prestatie zou zijn. Gaandeweg kom je dan uiteraard weer in de juiste cadans met het bijbehorende o zo belangrijke lopen op karakter en werd er voor mij de derde ronde uiteindelijk afgeviukt. De strijd was gestreden doordat ronde vier ditmaal een brug te ver voor me was. Met een voldaan gevoel over de geleverde prestatie en een heerlijk flesje koud water restte me, samen met vele andere gefinishte deelnemers, het toejuichen van de deelnemers die nog mochten finishen. Uitpuffend in de heerlijke zonovergoten Soesterduinen kijk ik terug op een wederom heerlijke hardloopleveling, en denk dat ik voor vele deelnemers spreek.

Dank je voor de uitstekende organisatie, AV Pijnenburg. Volgend jaar weer?

Groeten, Remco Pureveen



Foto: Eigen foto





Sinterklaastraining

Zaterdag 3 december was een bijzondere dag voor de pupillen. Sinterklaas kwam namelijk samen met zijn pieten langs om een kijkje te nemen tijdens de trainingen van de atleten.

De atleten waren in de weer met verschillende oefeningen en Sinterklaas en zijn pieten keken vol bewondering toe. De pieten waren zo energiek dat ze zelfs gezellig mee gingen doen met de pupillen. Na afloop van de trainingen ging iedereen naar binnen. Hier haalde Sinterklaas enkele atleten naar voren en werden de groepen een voor een besproken.

Toen Sint eindelijk uitgepraat was, had hij voor alle pupillen een cadeau. Alleen moesten ze eerst laten zien hoe hard ze wel niet konden rennen door een 400m te lopen over de baan. Eenmaal over de finish kregen de atleten hun cadeau en konden ze lekker naar huis gaan.

Nadat Sinterklaas de atleten allemaal had zien finishen, ging hij even bij de junioren kijken. De junioren waren met een grote groep en de pieten werden meteen aan het werk gezet. Er werd tijdens de training veel gelachen en actief meegedaan. Zo was er een heel parcours uitgezet waarbij er onder andere pakjes over de daken gegooid moesten worden. Sinterklaas gaf hen nog een paar tips over hoe ze nog beter konden presteren en ging er toen weer vandoor.

Het bezoek van Sinterklaas en zijn Pieten was een geweldige aanvulling op de trainingen die dag en de atleten hebben er ongetwijfeld nog lang over nagepraat. Het laat zien dat atletiek niet alleen om prestaties gaat, maar ook om gezelligheid en samenhang.

Rik Barlo



Foto's: Rik Barlo

Van de ledenadministratie

Mensen die het lidmaatschap bij AV Pijnenburg willen opzeggen dienen dat te doen bij de ledenadministratie voor 1 juli of voor 1 januari. Anders wordt de contributie van het volgende half jaar geïnd in januari/februari of juli.

Opzeggen kan alleen bij de ledenadministratie, via e-mail (ledenadministratie@avpijnenburg.nl), via een briefje of via een mutatieformulier waarmee opgezegd kan worden. Dit formulier is te vinden bij het postbakje van de ledenadministratie in de Pijnenburgt in de kantine.

Opzeggen kan niet via de trainers of anderen.

Het ledental staat op 27 februari op 742 leden. De afgelopen maanden zijn 45 personen lid geworden.

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

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

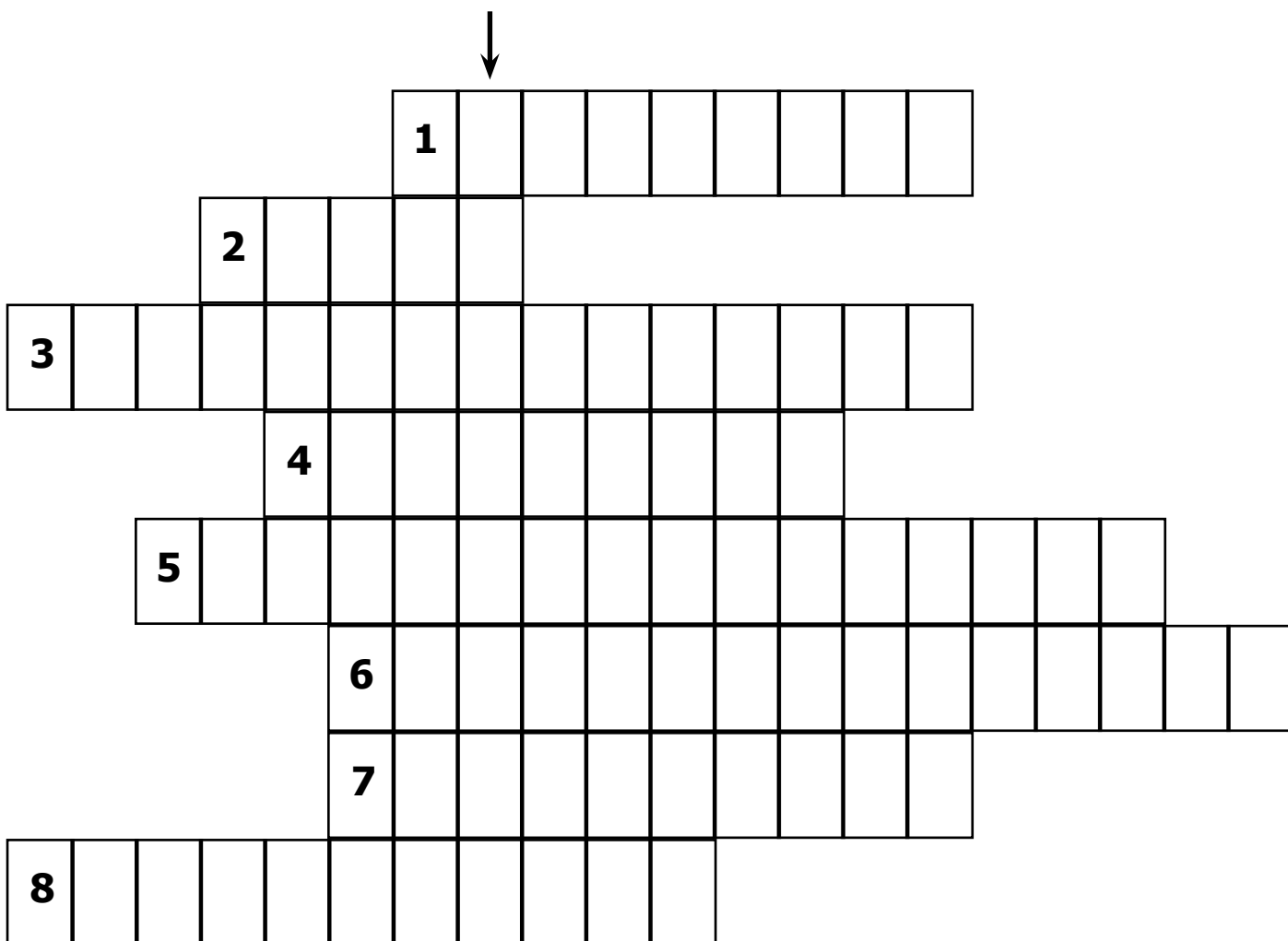
RUNNING *by*

 **INTERSPORT**[®]
VAN DAM



Puzzle!

Kari Cranenbroek heeft alle sommen goed uitgerekend en als eerste het goede antwoord, 100, ingestuurd. Goed gerekend! Deze keer is het een puzzel met vragen over de inhoud van deze Stretcher. Als je alle antwoorden goed invult, zie je een woord onder de pijl. Dat woord kun je weer insturen voor een vermelding in de volgende Stretcher.



1. Tweede maand van het jaar
2. Voornaam van de oplosser van de calcudoku in de vorige Stretcher
3. Loop op 31 december
4. Loop van Pijnenburg in februari
5. Loopje in rode pakken door Amersfoort
6. Loop van 21 km langs het strand in Noord-Holland
7. Loop op Terschelling
8. De reis van amfibieën over de Wieksloot naar Hees

Verjaardagen

Februari

1 Gerrie Kok	11 Reza Glazenburg	19 Wil den Adel
2 Adri van der Zon	11 Jayda Verhaar	19 Jos Bloem
2 Florentine de Ruiter	11 Richard Voorintholt	20 Carla van Riemsdijk
2 Anouk Wegerif	11 Jurre Bot	20 Petra Kies
2 José van de Beek	11 Susanne Cremers	20 Feline Meulendijks
2 Floris Buiting	11 Peter Cranenbroek	21 Brahim Guerchouh
3 Thirza Bos	11 Jaloe Gerlings	22 Ans Smits
4 Berlinda Rozenberg	12 Joke Gijtenbeek	22 René van Zee
4 Anna Karin Spelt	12 Maaike Schapendonk	22 Ilse Diepeveen
4 Mariëtte Suyker	12 Antoinette Huijsman	23 Else Lagerweij
4 Linda Benschoep	13 Hans Moerman	23 Marc Groot
6 Matthijs de Kam	13 Annemijn Geurtsen	25 Senne Doeland
6 Niels Uiterwijk	14 Everhard van Dijk	25 Marijke Bax
7 Richard Mostard	14 Eneas Verbakel	25 David van Putten
7 Annerie de Groot	16 Valéry Oude Groen	25 Annet Korver
7 Macy de Jong	17 Yvonne Koch	26 Jacqueline Greven
8 José Dorrestein	17 Marieke Miedema	26 Frits de Kam
9 Jasmijn Russcher	17 Edith van Schalm	27 Diana Hoogeboom
9 Britte Wijnberger	18 Lucas Stolk	27 Martha Blauw
9 Ronnie den Os	18 Michelle Lam	28 Wil Suiker
9 Suzanne Petra	18 Cynthia Nijenhuis	28 Jacqueline Alix
10 Conny Zijlstra	18 Yvette Geerlings	28 Mieke Musolf

April

3 Jos van Keken	16 Thomas van der Wiel
3 Annabelle Kraanen	17 Marjolein Wasterval
3 Astrid Siewers	18 Hugo van der Woude
3 Sabrina Mekenkamp	21 Anton Gebbink
4 Diederik Wieman	21 Jade Hilhorst
4 Jeroen Grootveld	21 Judith Kok
4 Wil Huurdeman	21 Daniël van Veldhuizen
4 Mick van Straaten	22 Peter Steenkamer
4 Anke Suijkerbuijk	23 Steven Sjenitzer
4 Ivana Marzec	23 Joep van Zuilekom
4 Tony Gaillard	23 Hans Ouwerkerk
5 Anneloes Cirkel	24 Jet Mekenkamp
5 Elke Nijborg	24 William Jellesma
6 Remco Pureveen	25 Daan van Doorn
6 Irene Middeldorp	27 Joost Wijnberger
7 Maarten van Dam	29 Egon van Geenhuizen
7 Fenne Boudewijns	30 Jos Kleverlaan
7 Timo van Beek	30 Saskia Stoopman
7 Heidi van Keken	
7 Paul Janssen	
8 Cecile den Herder	
10 Kars de Lange	
12 Lauren van Beuningen	
14 Michiel Kuper	
14 Heleen van Duist	
15 Co Limburg	

Maart

1 Pascal Casteleijn	10 Menno Duits	24 Jan Veen
2 Vincent Hofmann	10 Mirthe Petra	24 Lian Sackers
2 Marit Kort	11 Ria van de Hoef	24 Leo Kortekaas
2 Laura Klarenbeek	11 Sacha Walgers	25 Bart Hilhorst
2 Bart van de Bunt	11 Laetitia Ooms	25 Ronald Bielsma
2 Ingrid Beerta	11 Sijtske Barlo	25 Joke Sax
2 Mathieu Streefland	12 Wilma Louwenaar	25 José Hoitingh
2 Mirjam Roose	14 Benthe Walen	25 Roy Merkenhof
3 Christel de Kam	14 Francine Baake	25 Joanna Tseng
4 Emily Verhoef	17 Rijnvis Cranenbroek	25 Peter Dorresteyn
5 Laura Duits	17 Renzo Schouw	27 Mikail Uludas
6 Janet Schutte	18 Sten de Raad	28 Jos Sesink
7 Hans Kuijper	18 Caroline Karsdorp	28 Frans Smits
7 Aad van Heel	19 José Schoonenberg	29 Chloé van Ginkel
7 Lilian Oostindie	19 Terre Hofland	29 Conny Mout
7 Adelheid Beelen	19 Roos Smink	29 Annemarie Kuijer
8 Anneke Pronk	20 Susette ten Brinke	30 Iris Rietvelt
9 Mijke Schuurman	20 Maarten Bot	31 Tineke van Brien
9 Rob Jansen	21 Bas de Bruin	
9 Antoinette Terberg	21 Babette Herwijnen	
9 Inge Oeseburg	23 Frijkje Atsma	
10 Karla Priem	23 Floor den Heijer	

Mei

1 Lars Rijksen	11 Co Kops	22 Loes Geijssen
1 Karin Smits	12 Marieke Nijhuis	23 Thea Hilhorst
1 Anna Kamphorst	12 Rick van Gerven	23 Luce van der Lee
2 Akke Tschur	13 Els Klemann	24 Frans Jansen
2 Karin Roelofse	13 Nelleke Boissevain	24 Els Hindriks
2 Nicolette van As	13 Martine de Bruin	24 Bas Jonkers
3 Figen Danisman	13 Frans Pels Rijcken	24 Sjaak Nobel
4 Michiel van Schaf-felaar	14 Antonie Kuiper	24 Antoinette Temmink
4 Ad Smits	14 Steven Blommers	25 Aart Steendijk
5 Tessa van Maanen	14 Jelke Ridder	25 Frans Hofma
6 Lonke Tanis	14 Maarten Arnoldus	25 Zsoka Bonta
6 Marteke Vernhout	15 Evert Mook	25 Henk Pronk
7 Maximilian Kok	15 Gerard van den Berg	26 Rina Zijlstra
7 Niels Nieuwenhuis	16 Marnix Verhoef	26 Wil Verweij
7 Freek Verbakel	16 August Pannecoucke	26 Marja de Rooij
7 Menno Dieters	17 Ingrid Wieling	26 Edwine van Ammers
7 Wouter van 't Klooster	18 Dax van Ginkel	27 Margitte Rademaker
8 Wout Gerlings	18 Tanja Northausen	27 Irina van Dorresteyn
9 Ben Kersbergen	18 Tom Butzelaar	28 Ilse de Wolf
9 Valentijn Heijden	19 José Smits	28 Conny Kooter
9 Jenny van Dorresteyn	21 Engelina Beek	29 Els Schuurman
9 Hugo Wortel	21 Alfonsine Wittkamp	29 Natasja Mets
10 Sam Feijen	21 Kiran Schoonderwoerd	30 Bibi Legall Melendez
10 Mack Akkerman	22 Jan Wiss	30 Erik den Oude
10 Dineke den Breejen	22 Mason Angela	30 Sandra Brouwer
11 Anna Cremers	22 Kiame Papeleu Doria	30 Esmee Koreneef
11 Roger Hochstenbach	22 Mona Maijoor	31 Falko van Es
11 Arnout Salomé	22 Jola Duits	31 Nienke Wolfs
		31 Jan van Zal
		31 Mandy Dorresteyn

Bardiensten zaterdagen 2023

		Barhoofd	Vrijwilligers	Vrijwilligers
mrt.	18	Els Hindriks	Marga Legierse	Nelly van Nieuwenhuizen
	25	Wim van Leek	Gert de Bree	José Smits
apr.	01	Marga Legierse	Thea Rademaker	Fie Kok
	08	Nelly van Nieuwenhuizen	Nellie van der Boon	Conny Mout
	15	Frans Verweij	Jos Bloem	Marga Hulstede
	22	Gerard Boeren	Els Klemann	Margot Blikman
	29	Ineke Schoemaker	Anita Sanders	Jan Schuurman
mei.	06	Els Hindriks	Dirk Smit	Ruud Ambags
	13	Wim van Leek	Fenna Valk	Karin van Meggelen
	20	Marga Legierse	Marianne Verwoert	Marga Hulstede
	27	Nelly van Nieuwenhuizen	Annet Korver	Hila van der Heiden
jun.	03	Frans Verweij	Saskia Stoopman	Gert de Bree
	10	Gerard Boeren	Bernadette Lammers	Edith Wijma
	17	Ineke Schoemaker	Nellie van der Boon	Jos Bloem
	24	Els Hindriks	Carolien Dieters	Wilma Louwenaar

Bij verhindering onderling ruilen s.v.p.!

Ook in de kantine:

KLEIN BEDRAG?
PINNEN MAG!



**Onze sportvereniging
is rookvrij!**

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**

Bestuur



Jur Elzinga
Voorzitter
E-mail: voorzitter@avpijnenburg.nl



Saskia Stoopman
Penningmeester & Vrijwilligers
E-mail: penningmeester@avpijnenburg.nl



Luc van Wessel
Secretaris, ICT & Communicatie
E-mail: secretariaat@avpijnenburg.nl



Stefan Smits
Facilitair & Kantine
E-mail: bestuur@avpijnenburg.nl



Jasper Smits
Jeugd- en Wedstrijdsport
E-mail: bestuur@avpijnenburg.nl



Anouk van Keken
Bestuurslid recreanten
E-mail: bestuur@avpijnenburg.nl

Commissievoorzitters



ACCOMMODATIEBEHEER
E-mail: accommodatie@avpijnenburg.nl



LEDENADMINISTRATIE
Evert van 't Klooster
E-mail: ledenadministratie@avpijnenburg.nl



VERTROUWENSPERSOON
Monique Smits
E-mail: vertrouwens_persoon@avpijnenburg.nl



COMMUNICATIE & SPONSORING
Rob Land
E-mail: info@avpijnenburg.nl



JEUGDCOMMISSIE
Steef Biesterveld
E-mail: v_jc@avpijnenburg.nl



ADMINISTRATEUR
Marga Hulstede
E-mail: administratie@avpijnenburg.nl



TCR
Arno Brons
E-mail: tcr@avpijnenburg.nl



WEDSTRIJD ATLETIEKCOMMISSIE
Richard van Egdom
E-mail: wac@avpijnenburg.nl

Advertentietarieven

	1x per jaar	2x per jaar	3x per jaar
A4 pagina	€ 60	€ 120	€ 180
1/2 pagina	€ 30	€ 60	€ 90
1/4 pagina	€ 20	€ 40	€ 60

Tussentijdse veranderingen in de tekst van de advertentie zijn per uitgave altijd mogelijk.

CLUBHUIS AV PIJNENBURG

Wieksloterweg O.Z. 10, 3760 DA Soest
Postbus 3007
Tel: 035 - 60 104 34
www.avpijnenburg.nl

*Interesse in een vacature?

Mail dan bestuur@avpijnenburg.nl of het mailadres van de commissie.



JEUGDACTIVITEITENCOMMISSIE
Rian Biesterveld
E-mail: v_jc@avpijnenburg.nl



STRETCHER REDACTIE
Vacature*
E-mail: redactie@avpijnenburg.nl



KLACHTENCOMMISSIE
Vacature*
E-mail: vrijwilligers@avpijnenburg.nl



VRIJWILLIGERSCOÖRDINATOR
Vacature*
E-mail: vrijwilligers@avpijnenburg.nl



EHBO-COÖRDINATOR
Johanneke Scherrenburg
E-mail: jt@scherrenburg.eu



WEDSTRIJD ORGANISATIECOMMISSIE
Jasper Smits
E-mail: woc@avpijnenburg.nl



KANTINECOMMISSIE
Philip Parlevliet
E-mail: barbestuur.avp@gmail.com



SCHOOLSPOORTDAGEN
Antionette Terberg
E-mail: schoolsportdagen@avpijnenburg.nl

Contributies per categorie 2023

Benaming Categorie	Geboortejaar	Contributie**	
U8	2016	€ 186,00	*
U9, U10, U12	2015- 2012	€ 198,00	*
U14	2011 -2010	€ 224,00	*
U16	2009/2008	€ 224,00	*
U18 & U20	2007-2004	€ 230,00	*
Senioren	2003-1989	€ 252,00	*
Masters	1988 en eeder	€ 252,00	*
Recreant	n.v.t.	€ 197,00	
Power Walk	n.v.t.	€ 197,00	
Nordic Walk	n.v.t.	€ 197,00	
Combi lopen	n.v.t.	€ 197,00	
Run 4 Fun	2004-2011	€ 197,00	
Gezinscontributie	n.v.t.	€ 598,00	
Studentenlidmaatschap		op aanvraag	
Inschrijfgeld		€ 15,00	

* Wedstrijdlicentie Atletiekunie inbegrepen.

** Contributie is voor leden die het gehele jaar lid zijn.

Leden die een deel van jaar lid zijn betalen het evenredig deel van het bedrag. De contributie wordt in twee ongelijke delen geïnd via automatische incasso. De afdracht naar de Atletiekunie zit bij de eerste inning.

Categorie-indeling is bij AV Pijnenburg geldig vanaf 1 oktober 2022 tot 31 september 2023.

Contributies kunnen nog door bestuur en ledenvergadering aangepast worden. Deze aanpassingen worden dan in juli met de tweede contributie-inning verrekend.

Nieuwe leden!

De volgende leden zijn vanaf 12 oktober lid geworden van onze vereniging:

JEUGD

PUPIL U8

Mees Zuidema

Maud de Geus

Krijn Nagel

Colin van der Vegt

Hugo van der Woude

Lola van den Hengel

Kars de Lange

Charlotte Wabbijn

Stijn Hoonhorst

PUPIL U9

Bryn Waterman

Sofia Adriaanse

PUPIL U10

Thirza Bos

PUPIL U12

Benthe Nijborg

August Pannecoucke

JUNIOR U14

Anna Cremers

Marilene Zoetemelk

JUNIOR U16

Elin Valk

JUNIOR U20

Jona Willems

SENIOR

Enno Braaksma

Esme Koreneef

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

Evert van 't Klooster

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 Emst

Anton Gebbink

Chris Hulstede

Marga Hulstede

Evert ten Kate

Ben Kersbergen

An Klarenbeek

Wim Klarenbeek †

Anita Klifman

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

RECREATIEF

MASTER

Annabelle Kraanen

Janna Klein Breteler

Ilse Diepeveen

Menno Dieters

Ilse Wijnands

RECREANT

Merel Kuilboer

Brahim Guerchouh

Wil Huurdeman

Fleur Schreuders

Thomas van der Wiel

Heleen van Duist

Susanne Cremers

Frederique Koning

Emma van der Kooij

Koen Cornelissen

Nicolette van As

André Hoekema

Hannah Koster

Rob van Beek

Leo Groeneveld

Mona Maijor

Frank Brekelmans

POWER WALK

Antoinette Temmink

Inge Oeseburg

SUPPORTEND LID

Johanneke Scherrenburg

