

CLUBBLAD

DE STRETCHER

9^e Nationale A-Games enorm succes

P.11



Bevrijdingsloop 2023

P.8



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. 2

Verscijnnt 3x per jaar voor circa 750 leden

E-MAILADRES STRETCHER

redactie@avpijsenburg.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@avpijsenburg.nl

FOTO'S OMSLAG

DNK Productions

Jaap van den Broek

Met dank aan alle fotografen!

DEADLINE INLEVEREN KOPIJ

7 oktober 2023

STRETCHER DIGITAAL?

Stuur dan een mail naar:

ledenadministratie@avpijsenburg.nl

De Stretchers zijn dan online te lezen via:

www.avpijsenburg.nl/de-stretcher

ACCOMMODATIE AV PIJNBURG

Wieksloterweg O.Z. 10, 3760 DA Soest

Postbus 3007

Tel: 035 - 60 104 34

www.avpijsenburg.nl

In deze **STRETCHER...**

Van de redactie	5	Hilversum City Run	16
Van de voorzitter	5	Paastraining	16
Nieuwe vertrouwenspersoon	5	Voorjaarsmarathon lopen?	17
Boscross & jeugdcompetitie	6	Eiwitrijke broodpudding	18
Finalewedstrijd cross	6	Spinaziecurry	19
Sport & Natuur	7	Start C en D baancompetitie	21
Stukken aanleveren Stretcher	7	12 ^e editie Blauwe Palen	21
Bevrijdingsloop 2023	8	Van de ledenadministratie	22
Vele wegen leiden naar Rome	10	Puzzel	23
Halve marathon voor KWF	10	Verjaardagen	24
9 ^e Nationale A-Games	11	Nieuwe leden	25
D-junioren in actie Omnisport	13	Bestuur & contactpersonen	26
In gesprek met...	13	Contributies 2023	27
AVP volop in de race	14	Ereleden	24
Diploma Hettie en Marc	16		





Van de redactie

Het is weer gelukt! Voor de zomervakantie ligt er een Stretcher voor jullie met verschillende activiteiten die de afgelopen maanden hebben plaatsgevonden.

Voor een deel is deze Stretcher bijna een 'hele en halve marathonspecial' met de ervaringen van leden die voor het eerst een halve of hele marathon hebben gelopen en van ervaren (halve) marathonlopers. Gelukkig bestaan er ook kortere loopjes! Bijvoorbeeld de Blauwe-paaltjesloop en de Hilversum City Run. En dan zijn er natuurlijk ook nog wedstrijden en competities. Ook daarover lees je in deze Stretcher. Verder kun je kennismaken met het werk van onze vertrouwenscontactpersonen, je hersens laten kraken in een pittige puzzel of recepten uitproberen.

Wil je een bijdrage leveren aan de Stretcher? Je kunt altijd een stukje sturen naar redactie@avpijnenburg.nl.

Janet Schutte

Voorstellen nieuwe vertrouwenspersoon

Ik ben sinds het voorjaar 2023 vertrouwenscontactpersoon (VCP) bij AV Pijnenburg. Ik stel mezelf graag aan jullie voor en ik zal uitleggen wat ik zoal voor jullie kan betekenen.

Ik werk bij het Ministerie van Defensie en ben daar vanaf 1997 Vertrouwenspersoon (VP). Het werk van een VP omvat iets meer dan van een VCP. Een aantal jaren geleden heb ik me laten certificeren en vanaf dat moment ook VP geworden bij een Arbodienst en bij diverse civiele bedrijven. Ik ben getrouwd, woon in Soest en ik hou van hardlopen en wandelen met mijn hond in de Soesterduinen.



Iedere sporter en medewerker bij Pijnenburg heeft recht op een veilige omgeving waarin mensen respectvol en integer met elkaar omgaan en men elkaar aanspreekt op ongewenst gedrag. Onder ongewenste omgangsvormen/gedrag verstaan we onder andere pesten, treiteren, roddelen, (seksuele) intimidatie, agressie en geweld. Een breed maar subjectief begrip omdat ieder voor zich bepaalt waar voor hem of haar de grens ligt van wat acceptabel is. Helaas is ongewenst gedrag nooit helemaal uit te bannen. Daar waar mensen samenwerken, wonen en sporten komt ongewenst gedrag voor. Ik ben binnen AV Pijnenburg aangesteld als VCP en mensen kunnen contact met mij opnemen. Ik bied een luisterend oor, adviseer en begeleid bij vragen op het gebied van ongewenst gedrag. We bespreken samen welke mogelijke oplossingen er zijn om een einde te maken aan de ongewenste situatie.

Ik ben bereikbaar via het emailadres natasjabushoff@hotmail.nl

Blijf nooit met een situatie rondom een vervelende ervaring rondlopen, het kan soms alleen al prettig zijn om je verhaal te vertellen en om er met mij over te praten.

Natasja Bushoff-van der Flier

Van de voorzitter



Het is gelukt: een dynamische algemene ledenvergadering (ALV) in bijna 1 uur. Met een heldere uitleg van onze penningmeester Saskia Stoopman over de financiële gegevens en volop ruimte om in een open sfeer vragen te kunnen stellen. Leuk dat een groot deel van de ruim veertig aanwezigen nog even bleef om na te praten. Ook gelukt is dat inmiddels al drie trainers hun trainersopleiding met een diploma hebben afgesloten. Gefeliciteerd en top gedaan Hettie, Rijnvis en Mark.

Als bestuur willen wij dat iedereen zich veilig voelt bij onze club. Daarom zijn we samen met onze vertrouwenscontactpersonen Monique Smits en Natasja Bushoff bezig het beleid omtrent sociale veiligheid te actualiseren. Elke vorm van gedrag of toenadering, in verbale, non-verbale of fysieke zin, die door de persoon, die het ondergaat als gedwongen en/of ongewenst wordt ervaren, vinden wij bij AV Pijnenburg niet acceptabel. Wij vinden het van belang dat we in de club praten over 'grensoverschrijdend gedrag' en niet stil blijven. Tijdens een bijeenkomst van recreantentrainers werd hier open over gesproken onder begeleiding van een deskundige van het Centrum Veilige Sport. Voor de jeugdtrainers zal de komende periode ook een bijeenkomst over dit thema worden georganiseerd.

In de maand juni is de afronding van de Fitstart en loopt het sportkennismakingsprogramma 'Kies je Sport' voor de basisschooljeugd. Wij hopen dat alle deelnemers plezier ervaren in onze sport, zodat ze zich gaan aansluiten bij onze club.

Eind mei hebben we een tweede sessie gehad over het onderwerp vrijwilligers. Het is leuk en bijzonder zinvol om onder begeleiding van procesbegeleider Ine hier met Tanja Jellesma, Els Hindriks, Arno Brons, Henny Pot, Jasper Smits en Saskia Stoopman invulling aan te geven. Dit proces geeft ons mooie inzichten, die we de komende periode kunnen gaan toepassen. Wij willen ervoor zorgen dat alle leden met plezier als vrijwilliger een bijdrage leveren aan onze club. Dat vrijwilligerswerk leuk is en dat de vrijwilliger zich gewaardeerd voelt. Samen zijn we atletiekvereniging Pijnenburg.

Kom naar de club en geniet!

Jur Elzinga (voorzitter AV Pijnenburg)



Soester Boscross & Jeugdcrosscompetitie

In de vorige *Stretch* ontbrak een groot deel van dit artikel en daarom volgt nu het hele artikel.

Zaterdag 4 februari waren de Soester Duinen weer het toneel van een prachtige hardloophwedstrijd 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 4. 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 was het Natasha Blom die er met de winst vandoor ging, gevolgd door Sanne de Baar

en Katja Rasch. Vervolgens was het vanaf 12 uur tot 4 uur voor de jeugd om hun derde en laatste voorronde in de crosscompetitie te lopen. Met 750 inschrijvingen was het weer een groot succes. Het was weer een zwaar parcours waarin het prachtige bos werd samengebracht met ploeteren door de Soester Duinen waar de start en finish plaatsvonden.

Voor de Pijnenburgatleten was dit bekend terrein en dat leverde dan ook mooie resultaten op. Bij de junioren waren er twee derde plaatsen, voor Emily en Wende. En daarnaast nog drie top-5 plaatsen voor Britte, Eneas en Florian. Bij de pupillen excelleerden meerdere atleten, wat vier keer de winst betekende. Mitchel, Wieke, Lianne en Kari snelden naar de winst in hun categorie. Waar bij de meisjes A2 pupillen zelfs een heuse 1-2 werd bewerkstelligd. Achter Kari wist Feline de tweede plaats op te eisen. Overige top-5 plaatsen waren er nog voor Kars en Jaloe.

Na deze derde wedstrijd is het eindklassement opgemaakt voor de crosscompetitie om te bepalen wie er naar de finalewed-

strijd mag in maart in Wieringerwerf. Ruim veertig jeugdleden van Pijnenburg hebben zich geplaatst voor de finale en daarnaast heeft Pijnenburg in veel categorieën zich ook nog geplaatst als team.

De organisatie van AV Pijnenburg is zeer tevreden over het verloop van de wedstrijd, de inzet van de vrijwilligers en de grote opkomst en is volgend jaar zeker weer van plan om een derde editie van de Soester Boscross samen te organiseren met de jeugdcrosscompetitie in de bossen rondom de accommodatie aan de Wieksloterweg.

Jasper Smits



Foto: Jasper Smits

Finalewedstrijd cross



Bij de finalewedstrijd strijden de beste atleten uit de drie regio's samen om de prijzen. De drie regio's bestaan uit de provincies Noord-Holland, Flevoland en Utrecht en de finalewedstrijd is steeds in een andere regio. Dit keer was de wedstrijd in het noorden van Noord-Holland in Wieringerwerf. De dag ervoor had het nog gesneeuwd, dus het parcours lag er glad en zwaar bij. Gedurende de ochtend dooidde de sneeuw waardoor het parcours veranderde in een grote modderboel, zeker naarmate er meerdere groepen atleten over het parcours hadden gelopen.

Eén Pijnenburg-atlete slaagde erin om op het podium te eindigen. Kari finishte als tweede bij de meisjes pupillen A2. Overige top-10 plaatsen waren er voor de pupillen Mitchell en Lianne (beiden 8e) en de junioren Emily (6e), Palle en Eneas (beiden 7e). In het ploegenklassement wist het team van de meisjes pupillen A1, bestaande uit Lianne, Jaloe en Benthe, een derde plek te bemachtigen. Ook de jongens junioren D1, bestaande uit Eneas, Florian, Toana en Yves, wisten een tweede podiumplek te bemachtigen.

Jasper Smits

Sport & Natuur

Sport en natuur vormen de Rode draad in mijn leven. Ik heb tienduizenden kilometers gemaakt door Soest en omgeving. In tachtig landen op zes continenten heb ik een marathon gelopen door prachtige natuurgebieden. Uit al die trainingen voor zowel hardlopen als wandelen is mijn passie voor de natuur ontstaan. Nu ben ik al tientallen jaren Stadsvogeladviseur bij de Vogelbescherming en Provinciaal aanspreekpunt voor de Bijenstichting. Inmiddels heb ik 13.000 waarnemingen ingevoerd op waarneming.nl.

Sportsuccessen

Toen ik lid was van AV Pijnenburg heb ik een paar van mijn grootste successen mogen maken. Onder andere:

- clubrecords op de 15km in 49.26, de 20km in 1.06.20
- de marathon in Wenen in 1984 in de tijd van 2.33.36.
- de eerste plaats behaald bij de open Scandinavische kampioenschappen halve triathlon in Helsinki 1985
- een derde plaats bij de NK hele triathlon in Almere 1986
- als derde Nederlander gefinisht in New York 1992 in een tijd van 2.37.21. Mijn looptrainer was toen Rene van Zee.
- mijn honderdste marathon bij de Soester bosmarathon in 2011.

Succes in sport én natuur

Het toeval wil dat ik in 2019 als eerste Nederlander in alle 55 landen van Europa een marathon heb volbracht. Heel bijzonder is dat ik ook in 2019 de eerste waarneming heb gedaan van een nieuwe soort paddenstoel in Nederland. Die heb ik gevonden vrijwel achter de atletiekbaan.



Foto: Jur Elzinga

EcoCheck

De Vlinderstichting is de initiatiefnemer van het project EcoCheck. EcoCheck wil maatregelen nemen om de biodiversiteit op sportparken te bevorderen. Daarom heb ik het bestuur van AV Pijnenburg benaderd en het antwoord was positief. Het sportpark van AV Pijnenburg was al het sportpark in Soest met de grootste biodiversiteit. Om nog meer punten te scoren heb ik een bijenhotel geplaatst en een nestkastje voor vogels.

Daarna is er een EcoCheck gedaan op het sportpark. De uitslag is 85 punten en dat is een topscore. AV Pijnenburg behoort tot de meest natuurvriendelijke sportparken van Nederland.

Tijdens de EcoCheck wordt onder andere gekeken naar het percentage natuur, insectenhoeven, nestkasten, inheemse bomen, overhoeken, water met glooiende oevers, takkenhopen enz.

Wat kan nog beter?

AV Pijnenburg scoort dus al heel goed, maar het kan nog beter. Bijvoorbeeld door boomstammen te gebruiken als afscheiding, bloembollen en vleermuiskasten te plaatsen en één iconsoort aan te wijzen. Mijn voorstel voor de iconsoort is het boomblauwtje. Dat is een prachtige blauwe dagvlinder. Ik inventariseer aankomend seizoen het sportpark of er nog bijzondere soorten aanwezig zijn.

Ten slotte

In 1983 heb ik mijn eerste marathon gelopen in Amsterdam, uiteraard als lid van AV Pijnenburg. Op 15 oktober 2023 loop ik mijn allerlaatste marathon ook in Amsterdam, dus 40 jaar later. Hierna ga ik afbouwen op de halve marathon. In 1978 liep ik mijn eerste halve marathon in Egmond. In 2028 wil ik ook daar weer aan de start staan, dus 50 jaar later.

Jaap vd Berg

Stukken aanleveren voor de Stretcher

Het is leuk als er verschillende artikelen in de Stretcher staan en daarvoor hebben wij, de redactie, jullie nodig. Wij vragen leden en trainers om stukjes te schrijven als zij een loopje hebben gedaan, als er een wedstrijd is geweest of over iets anders wat te maken heeft met wandelen, hardlopen of Pijnenburg. Maar wij kennen niet iedereen en wij weten ook niet wat alle verschillende groepen doen of meemaken.

Daarom kan iedereen een stukje of foto insturen. Hoe doe je dat en wat kun je verwachten?

1. Wat is interessant voor de Stretcher? Alles wat te maken heeft met wandelen, hardlopen en AV Pijnenburg mag in de Stretcher. Bijvoorbeeld: loopjes, wedstrijden, activiteiten met je loopgroep, bijzondere trainingen, recepten, trainingstips, mooie prestaties.
2. Schrijf een tekst van maximaal anderhalf A4. Zet je naam erbij, zodat we weten wie de auteur is.
3. Zorg voor foto's. Foto's maken de Stretcher aantrekkelijker, zeker nu die helemaal in kleur is.
4. Alleen een foto met begeleidende tekst mag ook!
5. Stuur tekst en foto's als aparte bestanden naar redactie@avpijnenburg.nl.
6. Je kunt altijd een stukje en/of foto insturen. Onze deadlines zijn 1 februari, 1 juni en 1 oktober en binnenkomende stukken bewaren we voor de eerstvolgende Stretcher.

De redactie leest de tekst en past hem waar nodig aan. Erg lange teksten korten we in, kromme zinnen maken we leesbaar en eventuele spel-, stijl- en typfouten halen we eruit. Bij grote veranderingen mailen we de tekst terug, zodat je kunt aangeven of het akkoord is. Als er alleen taalkundige verbeteringen zijn, slaan we die ronde over. Daarna volgt de opmaak van de Stretcher, de controle van de pdf-versie en het kopieerwerk.

We doen ons best om elke keer een mooie en afwisselende Stretcher te maken. Als jullie regelmatig een stukje inzenden, lukt dat vast.

De redactie



Foto: Jaap van den Broek

Bevrijdingsloop 2023

Een gemêleerde groep enthousiaste lopers verzamelde zich rond 21:15 uur rond de picknickbanken van AV Pijnenburg. Zij zullen de gemeente Soest vertegenwoordigen bij het halen van het Bevrijdingsvuur in Wageningen, ontstoken bij Hotel De Wereld. In Hotel De Wereld werd op 5 mei 1945 het capitulatie document besproken tussen de geallieerden en de Duitse bezetters, in het bijzijn van Prins Bernhard.

Chef de equipe, Steef Biesterveld, vertelt in een notendop de gang van zaken van aankomende nacht om ons vervolgens uit te nodigen om in de bus te stappen. Stichting Comité 4 en 5 mei Soest heeft dit jaar een touringcar bij Besseling Travel gehuurd. Een luxe bus mét toilet én twee chauffeurs! Of dat laatste nou een hele geruststelling is, zal later pas blijken want de jongste chauffeur heeft net één maand zijn groot-rijbewijs en neemt het grootste gedeelte van de nacht het stuur ter hand.

Na koffie en thee met eigen stroopwafel en een informatie-praatje van Steef, komen we aan in Wageningen: startpunt van deze (terug)reis. Net even iets anders dan voorgaande jaren, het meldpunt is 10 minuten teruglopen. Steef tovert nog eens een info-rondje uit zijn presentatiemap en na een zenuw-sanitairtje, een fotomomentje en het toejuichen van andere steden/dorpen/gehuchten is Soest aan de beurt om als 70ste aan te sluiten in de lange rij van trappelende sporters. Het vuur kan op allerlei manieren naar de betreffende woonplaats gebracht worden: fietsend, skeelerend, wandelend, steppend of hardlopend, als het maar sportief is.

Ook nu is het weer wachten, wachten, wachten. De tijd doodden we met leuke verhalen, foto's maken van elkaar, met voorbijgangers en nerveus huppelen. Dan is het om 01:00 uur zover, het vuur wordt in ontvangst genomen en Tjitske loopt voor de gemeente Soest met de vlam weg

uit Wageningen, op de voet gevolgd door dertig lopers richting... de bus. Daar wordt met het vuur van de fakkel een olielamp aangestoken om zo het vuur ongedoofd naar Soest te brengen, hangend aan de bagagedrager van Rian. Zij is deze nacht, samen met Jolanda, Celeste en Joke op de fiets de lantaarndrager en bezemwagen voor de lopers.

Steef doet nog een peptalk en vraagt om niet gelijk al ons kruit te verschieten in de eerste 30km, omdat de tocht 52,5km lang is. Hij wenst ons veel kracht, souplesse en loopplezier en denkt met de bezetting van de groep dit jaar wederom vóór 07:00 uur bij Pijnenburg aan te komen. Nog even een laatste sanitaire stop en dan gaan de eerste lopers van start. De rest neemt plaats in de bus en is in opperbste stemming.

Er wordt per groepjes van twee à drie lopers gewisseld om de circa 8km, geheel op gevoel van de lopers, en het tempo is veelal niet hoger dan de langzaamste. Met regelmaat gaat er een klein groepje vooruit om de achtersten na een kilometer weer op te halen. De mix van jeugd en ouderen is mooi in verhouding. In de verte zijn er lichtflitsen te zien van naderend onweer, maar niets gaat voorbij aan de wakende ogen van Steef: 'Zodra er één klap onweer te horen is, zit iedereen in de bus!' De hele tocht wordt zonder druppel regen of klap onweer onderweg uitgelopen.

Tussen 03:30 en 05:30 wordt het voor de jeugdige, maar ook enkele oudere lopers toch wat zwaarder om de slaap te bedwingen. Een klein groepje houdt de machine draaiende tot het moment dat de dageraad zichtbaar wordt. Op de route gebeurt dit tussen Scherpenzeel en Leusden. Voor een vast groepje lopers hét teken dat er een uitdaging in het verschiet ligt: Dodeweg en Laan 1914. Om dit na een actieve nacht met een groep lopers, bij het opkomen van de zon, tezamen met het kwetteren van de vogels te 'nailen', geeft een geweldig gevoel van voldoening. Op Laan 1914



zit de afslag naar het Nationaal Monument Kamp Amersfoort, dat tijdens WOII een straf- en doorgangskamp was.

Het laatste stuk vanaf de Bernard Kazerne tot aan Pijnenburg geeft veel lopers vleugels. De stal wordt geroken en even vergeet iedereen zijn pijn en vermoeidheid. Het valt ons op dat her en der op straat en stoep grote plassen liggen en het groen erg nat is. De weergoden waren ons goed gezind afgelopen nacht.

Bij de club wacht ons een rijkelijk ontbijt dat, net als alle versnaperingen in de bus, georganiseerd is door Catering Centraal, waarbij de dranken voor ons worden ingeschonken door een drietal vrolijke bestuursleden. Na het ontbijt moeten we ons opnieuw opladen om de laatste 6km in rustige dribbel met vlag en vlam naar het monument te volbrengen. Met stramme spieren, het verlangen naar een warme douche en bed en zelfs enkele atleten met doorgeprikte blaren, gaan we als één groep van start.

Langs de route worden we door enkele enthousiaste club- en bestuursleden aangemoedigd, al is de spoeling wel erg dun. De pijn en blaren worden even vergeten en met een glimlach op gezicht en lichaam komen we aan bij het monument. Natasja en Thea lieten met de vlag zien dat Pijnenburg het dit jaar weer geflikt heeft om het vuur, dat door Celeste aan burgemeester Rob Metz werd overhandigd, naar Soest te brengen.

Volgend jaar is deze estafette van zaterdag op zondag. Het zou zo mooi zijn wanneer er langs de route (vanaf Amersfoort) aanmoediging is voor de lopers en dat er vanaf Pijnenburg een grote groep lopers (pupil, junior, master, Fit Starter, recreant, Nordic Walker) aansluit voor de laatste 6km. Want het Bevrijdingsvuur is hét symbool voor nationale eenheid en voor leven in vrede en vrijheid.

Bernie Mets



Foto's: Nuriya Mets

Vele wegen leiden naar Rome

September 2019 is waar het voor mij allemaal begon. Mijn tante ging naar Stockholm om een vriendin van haar aan te moedigen tijdens de halve marathon. Toen ze terugkwam vertelde ze over de ervaring daar, de sfeer, het aanmoedigen en het andere publiek. Op dat moment dacht ik 'dat wil ik ook!' Want hoe gaaf is het om sporten en reizen te combineren?

Direct ging ik aan de slag. Ik maakte eigen schema's voor mijzelf, maar wilde te veel te snel. Ik begon op mijn normale gymmen en de eerste blessure kwam snel om de hoek kijken. Wekenlang kon ik niet hardlopen door de pijn en besloot toen te kijken naar hardloopschoenen. Mijn tante legde geld bij op voorwaarde dat ik het hardlopen echt vol zou houden.

Toch bleek mijn doel niet zo makkelijk te zijn als dat ik dacht. Door werk en school verwaterde de motivatie en kwam ik niet verder dan 10 km. Ook de blessure kwam keer op keer terug en ik had mij erbij neergelegd dat 10 km de maximale afstand was voor mij. Tot september 2022. Ik wilde altijd al graag meedoen met de Dam tot Damloop, maar was er nooit voor in vorm of mijn werk zat in de weg. Ik besloot me in te schrijven voor de 5 EM. Ik pakte het hardlopen weer op en begon met twee keer per week trainen. Ik besloot te lopen voor mijn plezier, zonder doel te stellen of druk te leggen op mijzelf. Hierdoor ging ik het lopen weer leuker vinden. Ik heb soms een te grote prestatiedrang, wat uiteindelijk ten koste gaat van mijn eigen plezier.

In oktober vorig jaar besloot ik meer begeleiding te willen en meer te gaan werken aan mijn looptechniek, in de hoop blessurevrij te blijven dit keer. Ik liep altijd alleen en wilde graag wat gezelligheid, een stok achter de deur om te blijven trainen. Zo kwam ik bij AV Pijnenburg terecht. In de groep van Jur en Marlon train ik met veel plezier en is er voldoende ruimte om mijn gevoel te volgen. In november vertelde m'n tante dat ze weer haar vriendin ging aanmoedigen in maart, dit keer tijdens een halve marathon in Rome. Ze vroeg of ik ook mee wilde doen. Na een beetje overtuiging besloot ik weer te gaan trainen, met weer de halve marathon als doel.

Momenteel heb ik zes halve marathons gelopen. Ik ben de uitdaging aangegaan om in iedere provincie van Nederland een halve marathon te lopen als onderdeel van de twaalf provincie challenge van ProRun. Momenteel heb ik in drie verschillende provincies gelopen en heb ik meegedaan met de halve marathon van Egmond aan zee, Schoorl, Noordwijkerhout, Leiden, Utrecht en natuurlijk Rome. Op deze manier kom ik op plekken in Nederland waar ik anders nooit zou komen en ontdek ik hoe mooi Nederland is. Naast deze challenge hoop ik ooit de Six Star medaille te behalen door de zes grootste marathons te lopen. Het volgende doel is de marathon van Berlijn in september, die ik zal lopen voor KiKa.

Ik train wekelijks zo'n 5 à 6 keer, waarvan één keer bij de club. Onder begeleiding van mijn coach, Gregor Stam, werken we hard aan mijn doelen en beleef ik ontzettend veel plezier in het lopen. Tot op heden loop ik nog steeds blessurevrij en blijf ik mezelf op alle vlakken uitdagen.

Een half jaar geleden had je mij niet kunnen vertellen dat ik zou zijn waar ik nu ben. In korte tijd heb ik een hoop mogen beleven en behalen. Goede begeleiding is ontzettend belangrijk en het loont! Ik heb nog zoveel jaar om van de sport te genieten en begin eindelijk in te zien dat niet alles nu moet en dat je jezelf tijd moet gunnen om te ontwikkelen. Hardlopen is een prachtige sport, het kan altijd, overal en met iedereen! En er is nog zoveel moois te zien en te beleven.

Emma van der Kooi



Foto: Emma van der Kooi



Foto: David van Putten

Halve marathon voor KWF

Het idee begon eerst met dat ik een doel voor mezelf wilde stellen. Ik had al een paar keer 10 km gelopen, dus eigenlijk wilde ik wel naar 16 km gaan trainen. Toen wees een collega mij op de marathon van Utrecht en besloot ik voor de halve marathon te gaan. Dat was meer dan ik ooit had gedurfd toen ik zeven jaar geleden begon met hardlopen.

Bij het inschrijven bleek dat mijn opdrachtgever de inschrijfkosten voor de marathon zou betalen en kon ik (een deel van) mijn inschrijfgeld storten naar het KWF. Dat besloot ik te doen, om toch dat gevoel te hebben dat ik wat had betaald en daarmee de welbekende stok achter de deur voor mezelf te creëren.

Naarmate de halve marathon dichterbij kwam, merkte ik door alle omstandigheden rondom het overlijden van mijn schoonmoeder dat ik niet mijn training en focus goed op de halve kon leggen. Daarom besloot ik mijn doel aan te passen: uitlopen voor sponsoring van het KWF. Dat was een nieuwe, betere stok achter de deur en ik had zo ook het gevoel dat ik het niet alleen maar voor mezelf zou doen. Op het moment word ik dus omgeven door mensen die getroffen zijn door kanker. Ik kan ze niet beter maken, maar ik kan wel mijn steentje bijdragen aan de kosten voor onderzoek, zodat de kansen in de toekomst beter worden.

Uiteindelijk heb ik zondag 21 mei de halve marathon in Utrecht gelopen. En het is me gelukt! Ik ben echt trots dat ik het heb gehaald. Ik keek erg tegen zo'n afstand op, maar nu heb ik het mezelf bewezen dat ik het kan en dat het haalbaar is. Dat geeft een enorme boost. En mede dankzij de sponsoring van velen had ik de motivatie om door te zetten en er gewoon voor te gaan. Ik heb het gewoon gedaan en het was vooral naderhand pijnlijk, soms zwaar maar soms ook niet zwaar, soms zelfs makkelijk en met vlagen (ongeveer 14 km lang) dacht ik vooral: 'Een hele marathon, dát is pas een afstand om u tegen te zeggen!' Maar ik weet nu dat het haalbaar is voor mij en ga ik mijn best doen om er nog eentje te lopen, maar dan beter voorbereid. En wie weet smaakt het dan nog naar meer. Het is ook mooi om je grenzen te verleggen en nieuwe doelen daar in te halen.

Ik wil bij deze nogmaals iedereen die mij gesponsord heeft enorm bedanken. Het had voor mij een enorme toegevoegde waarde om op deze manier iets te kunnen bijdragen. Ik ben heel trots dat ik ruim € 620 heb opgehaald voor baanbrekend kankeronderzoek. We maken onze geliefden, vrienden, familie, kennissen, collega's en bekenden die nu lijden er nu niet mee beter, maar hopelijk kunnen we andere geliefden, vrienden, familie, kennissen, collega's en bekenden in de toekomst meer hoop bieden.

En zoals het KWF zegt: elke dag boeken we vooruitgang om de kans op kanker te verkleinen, de kans op genezing te vergroten en de kwaliteit van leven te verbeteren. Samen maken we het verschil voor mensen met kanker.

David van Putten



Foto's: DNK Productions



9e Nationale A-Games enorm succes!

Zondag 21 mei was alweer de negende editie van de Nationale A-Games. Vanuit het hele land kwamen 305 deelnemers naar Soest gereisd, het hoogste deelnemersaantal sinds de oprichting in 2013. Na een lage opkomst in 2022 door twee coronajaren is er dit jaar gekozen om de wedstrijd in te richten als een officieus Nederlands Kampioenschap voor de U11- en de U12-pupillen (voorheen A-pupillen). Voor die leeftijdscategorieën is dit vanuit de Atletiekunie niet georganiseerd en de opzet bleek een schot in de roos. Maar liefst 63 verenigingen uit het hele land stuurden een afvaardiging naar Soest om te strijden om de podiumplaatsen.

Met de nieuwe opzet waren er voor het eerst kwalificatierondes gedurende de dag, waarna er in de finales werd gestreden voor een plaats in de top 3. Met alle disciplines opgenomen in het programma, werpen, lopen en springen, was er voor een ieder een plek om te kunnen schitteren. Ook de deelname vanuit de eigen vereniging met 34 pupillen was iets om trots op te zijn. Ook de locoburgemeester, Karin Scholten, die de prijzen kwam uitreiken in de middag, had niets anders dan lof voor de manier waarop wij, als AV Pijnenburg, de jeugd een prachtige wedstrijd hebben geboden. Tevens gaf ook het artikel in de Soester Courant met de prestaties van onze eigen jeugd een mooi beeld van de wedstrijd.

De Soester atleten hebben een aantal mooie prestaties neergezet. Hieronder hebben we er een aantal op een rijtje gezet:

- Jaloe Gerlings: gedeelde 8ste plaats bij de 60 meter horden met een tijd van 11,66 seconden en een 6e plaats bij de 1000 meter met een tijd van 3:48 minuten
- Eola Verbakel: 11e plek bij het vortexwerpen met een afstand van 19,29 meter
- Dax van Ginkel: 10e plek bij het verspringen met een afstand van 3,52 meter en 8e plek bij het vortexwerpen met een afstand van 27,24 meter
- Sten de Raad: 10e plek bij het hoogspringen met een hoogte van 1,00 meter
- Mats van Veldhuijsen: 9e plek bij het hordelopen met een tijd van 11,38 seconden

Als organisatie kunnen we niet meer dan trots zijn op wat we hebben neergezet en we gaan met volle energie werken aan de 10e editie in 2024!

Stefan Smits, Luc van Wessel



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 - CHIP CRANE-MCCOLL.COM

D-junioren in Omnisport in actie

Aan de nationale D-indoor, het officiële NK, deden voor Pijnenburg zes D-junioren mee: Toana, Bas, Palle, Iva, Anna en Eneas. De wedstrijd werd gehouden in Omnisport in Apeldoorn. Een mooie wedstrijd om kennis te maken met het sporten in een groot stadion.

Op zaterdag was het de beurt aan de D-junioren. Bij de mila kwamen Toana, Bas, Palle en Iva in actie op de 600m en Toana, Eneas en Anna op de 1000m. Bas kwam bij de 600m als twaalfde over de finish in een tijd van 1:49.36, een nieuw clubrecord! Toana en Iva kwamen beiden met een persoonlijk record (pr) over de finish. Op de 1000m liep Anna haar eerste wedstrijd ooit.

Ook op de sprint was Pijnenburg goed vertegenwoordigd met Eneas, Toana en Bas aan de start. Bas won de onderlinge strijd met een nieuw pr. Ook Toana en Eneas liepen een nieuw pr. Er werd ook nog ver een hoog gesprongen door een aantal atleten van Pijnenburg. Palle behaalde met een sprong van 1.40m hoog een pr. Hij behaalde tevens een pr met verspringen.

Luc Lamme

In gesprek met...Julian Dorresteyn

Julian Dorresteyn, een bijzonder goede atleet, vertelde zijn trainer Luc van Wessel mij. De moeite waard om een paar vragen te stellen.

Julian, wil je je even aan de lezers van de Stretcher voorstellen?

Ik ben Julian Dorresteyn, 18 jaar oud. In 2022 heb ik mijn vwo succesvol afgerond. Hierna ben ik kunstmatige intelligentie gaan studeren aan de Universiteit Utrecht. Deze opleiding bleek achteraf geen goede keuze. Het paste totaal niet bij mij. Dus ga ik september dit jaar iets anders doen, namelijk de ALPO. Dat is de academische lerarenopleiding primair onderwijs, een combinatie van onderwijswetenschappen en pabo.

Wat doe je zoal binnen de vereniging?

Mijn bezigheden binnen de atletiekvereniging zijn best veel! Ik ben onder andere al weer zeven jaar jeugdtrainer bij verschillende pupillengroepen. Daarnaast ben ik kampeider bij het jaarlijks terugkerend juniorenkamp. Momenteel ben ik bijna dagelijks te vinden op het atletiekterrein onder leiding van Richard van Egdom. Ik vind het heerlijk om samen met hem te trainen.

Waarom heb je ooit de stap genomen om op atletiek te gaan?

Ik was mij aan het oriënteren op welke sport het beste bij mij paste. Nadat ik mijn zwemlessen afgerond had, wilde ik voor een sport kiezen, en kwam ik uiteindelijk bij atletiek terecht. Dat sprak mij bijzonder aan. In die tijd hadden we een erg leuke groep, waardoor ik ben blijven hangen.

Welke onderdelen zijn jouw favorieten zijn en waarin blink je uit?

Mijn favoriete looponderdelen zijn de afstanden 100, 200 en de 400 meter. Een van mijn laatste wedstrijden had ik de sprint te vroeg ingezet en liep ik vallend over de finish. Gelukkig kon ik mijn persoonlijk record, 56.63 sec toch nog bereiken! Geluk bij een ongeluk kan je dit nu achteraf noemen toch? Op eerste Pinksterdag ga ik mij volledig inzetten en wel voor de 100 en 200 meter en de zogenaamde Zweedse estafette. Daar kijk ik enorm naar uit!

Je hebt een moeilijke periode meegemaakt. Kun je daar iets over vertellen?

Ik had een blessure opgelopen, en daardoor was mijn bovenbeen gebroken. Dat was een hele vervelende periode voor mij en ik kwam zelfs in een rolstoel terecht. Na één jaar revalideren en met veel doorzettingsvermogen, ben ik zeker weer goed bezig. Maar ik ondervind nog steeds klachten na overbelasting en daarom ben ik altijd alert.

Heb je naast atletiek en school nog andere hobby's?

Ik mag wel stellen dat atletiek mijn grootste hobby is! En uiteraard met mijn vrienden van school en atletiek leuke dingen ondernemen. Leuk detail, ook na dit interview heb ik met mijn vrienden in de Soester Duinen afgesproken, lekker lunchen daar.

Wat wil je in de toekomst bereiken op persoonlijk en atletiek gebied?

Stel deze vraag als ik 30 jaar ben en daar zal dan ongetwijfeld een heel ander antwoord op volgen. Maar, zoals ik er nu naar kijk, wil ik vooral mezelf blijven en bewijzen in de atletiek en een positieve bijdrage leveren aan de maatschappij.

Ria van Egdom-Sleurink



Foto: Peter Cranenbroek

AV Pijnenburg volop in de race voor promotie!

Dit seizoen wordt AV Pijnenburg sinds lange tijd weer vertegenwoordigd bij de seniorencompetitie. In november vorig jaar begonnen de eerste plannen, en na een korte inventarisatie is er besloten om met een team deel te gaan nemen.

Al ruim voor de eerste wedstrijd begon het puzzelen. Zo moesten er opstellingen gemaakt worden, en gekeken worden hoe zoveel mogelijk punten gehaald kunnen worden. Hidde, Mack en Rik hebben deze taak op zich genomen en zijn helemaal los gegaan met het maken van analyses en prognoses. Daarnaast moet er overal gezocht worden naar de beste atleten; zo worden er niet alleen senioren ingezet, maar ook veel AB-junioren, en ook recreanten uit de wedstrijdgroep. Vanaf het begin van deze competitie is het doel om te promoveren naar de tweede divisie. Om hier kans op te maken, moet het team in ieder geval in de top 8 eindigen.

Mocht u het team online willen volgen? Voeg ze dan toe op instagram @wedstrijd-team_pijnenburg. Of kom naar de volgende wedstrijd op 2 juli in Almere, of misschien wel de promotiewedstrijd mocht die gehaald worden!



Eerste wedstrijd

Op zondag 7 mei vond de eerste senioren competitiewedstrijd plaats in Zeist en het was een succesvolle dag voor het atletiekteam. Het mooie weer en de goede sfeer zorgden voor geweldige prestaties.

Rond 10 uur arriveerde het team bij de atletiekbaan, waar meteen de tenten en vlaggen werden opgezet en de mascotte een mooi plekje kreeg. Toen eenmaal de startnummers opgespeld waren, kon de wedstrijd beginnen. De dag werd afgetrapt door Ivo en Mack, onze toppers die het aandurften om een 110 meter sprint over 10 hordes van maar liefst 1.07m hoog te doen. Ivo wist zijn serie te winnen en de tweede tijd neer te zetten met 17.72 seconden. Helaas kwam Mack twee keer ongelukkig neer en brak hij zijn race af. Er werd snel ijs op de enkels gedaan, want 's middags moest hij weer in actie komen.

Na de hordes stond hink-stap-springen op het programma. Met slechts twee trainingen wist Luka de tweede plaats te behalen met een afstand van 11.99m. Aan de overkant kwamen Rik en Sam in actie bij het kogelstoten. Sam wist een nieuw persoonlijk record (pr) te stoten en liet een afstand van 6.67m noteren. Rik wist in zijn laatste poging zijn pr met ruim een meter te verbreken en werd vierde met een afstand van 10.24m.

Gedurende deze onderdelen kwamen ook onze 800m-lopers in actie. Enno liep een mooie tijd van 2:30,54. Peter zat in een gunstige serie en wist de hele race bij de kopgroep te blijven en liet na een mooie eindsprint een tijd van 2:17,26 noteren. In de laatste serie was Rick aan de beurt, die de twee rondjes in een mooie tijd van 2:05,80 wist te lopen. Toen eenmaal de rondbaan vrij was, kon de 100m van start gaan. Dit ging niet helemaal vlekkeloos. Bijna elke serie werd teruggefloten of afgeschoten, want je moest echt muisstil in je blok zitten. Gelukkig werd niemand gediskwalificeerd en wisten de mannen mooie tijden neer te zetten. Tim snelde naar een tijd van 12.06 seconden en Tijme wist tweede te worden in een tijd van 11.38 seconden.

Tussendoor kwam Luka in actie bij het hoogspringen. Hoewel hij nog 'zware' benen had van het hink-stap-springen, bleef hij al vroeg in de wedstrijd als enige over. Na wat goede tips wist hij in zijn derde poging de 1.80m te halen. Aan de overkant kwamen de discuswerpers in actie. De strijd ging gelijk op tussen Mack en Rik, die uiteindelijk een afstand van 30.62m en 31.05m wisten te noteren, wat voor Rik de vierde plaats en Mack de vijfde plaats opleverde.

Inmiddels was de baan ook weer druk bezet door de 400m lopers. Voor Pijnenburg kwam Floris in actie, die het rondje in maar liefst 51.46 seconden wist af te leggen wat een tweede plaats opleverde. En die plaats was nog spannend, want Floris had blijkbaar één keer op de lijn gestaan in de bocht. Wat zijn



de juryleden toch scherp.

En toen stond het zwaarste onderdeel op het programma, de 5000m. In het benauwde weer, met 20 graden, ging Bo de 12,5 rondjes afleggen. Ondanks dat zijn benen na de 300m zwaar aan begonnen te voelen, wist hij een mooie tijd van 19:43,74 neer te zetten. In de tussentijd waren Tijme en Tim al begonnen met hun warming up voor de 200m. Tim had een prachtige eindsprint en wist als 'klein jong' mannetje de grote senioren van zijn serie achter te laten met een tijd van 24.53 seconden. Tijme kwam sterk de bocht door maar zakte op het rechte stuk iets in. Desondanks wist hij een prachtige tijd van 23.21 seconden neer te zetten, wat een derde plaats opleverde.

En toen stond het laatste onderdeel op het programma, de tweede estafette (400m – 300m – 200m – 100m). Het doel was een nieuw clubrecord lopen, dat op 2:03,68 stond. Rick knalde uit het startblok weg en liep de 400m. De wissel met Floris ging soepel, die vervolgens de 300m met een hoog tempo liep. Hij liep nek aan nek met de atleet van Phoenix, maar die viel helaas uit vanwege een blessure. Hierdoor liepen ze de race zonder tegenstand. Het overgeven van het stokje aan Tijme ging iets minder soepel, maar Tijme wist dit te compenseren door al zijn energie te gebruiken in de 200m. Als laatste moest het stokje overgegeven worden aan Mack, na twee keer mis slaan, was de derde raak. Met een vlammende eindsprint vloog Mack over de eindstreep, in een tijd van 2:03,99. Slecht 0,31 boven het clubrecord! Ook hier was het nog spannend, want de wissels moesten nog goedgekeurd worden door de juryleden. Gelukkig was alles in orde en waren de punten binnen.

Met een totaal aantal punten van 6890, wist het team tweede te worden in de poule, en een negende plaats landelijk te halen. Vanaf het begin van deze competitie is het doel om te promoveren naar de tweede divisie. Om hier kans op te maken, moeten ze in ieder geval in de top 8 eindigen. Met slechts 29 punten bij nummer 8 vandaan, ligt het team nog ruim op koers.



Tweede wedstrijd

Zondag 21 mei stond de tweede wedstrijd op het programma in Nieuwegein. De partytent en eigen werpmateriaal waren weer ingepakt, en de polsstokken werden op het dak van de auto vastgemaakt.

Voor Mack begon de dag op een andere locatie. Hij moest in Utrecht polsstokhoogspringen, omdat de vereniging in Nieuwegein geen mat en aanloop had. Met een persoonlijk record van 3.30 meter waren de verwachtingen hoog. Helaas waren de omstandigheden om te springen lastig. Er stond veel wind en er was geen zwaardere stok meegenomen (we hebben slechts twee reiskokers bij Pijnenburg). Gelukkig wist Mack nog wel geldig te springen om punten binnen te halen.

In Nieuwegein stond een net zo vervelende wind. Zo vlogen tenten in de lucht en waren een aantal prestaties ongeldig door te veel rugwind.

De dag begon met het hoogspringen waar Luka weer in actie kwam. Na een mooie serie wist hij de tweede plaats te halen. Bij de 100m sprint waren in de laatste series Tim en Tijme aan de beurt. Na een iets trage start wist Tijme de derde plaats te veroveren.

Tegelijkertijd met het sprinten kwamen er ook atleten in actie bij de technische onderdelen. Bij het kogelstoten wisten Rik en Sam de kogel van 7.26 kg ver weg in de bak te krijgen. Aan de andere kant van de baan namen Luka en, na het kogelstoten, ook Sam deel aan het verspringen, wat met deze temperaturen geen straf was om even in het zand te liggen.

De rondbaan werd vrijgemaakt zodat de 400 meter lopers vrij terrein hadden. Onze vaste loper Floris wist deze keer keurig zijn voeten binnen de lijntjes te houden en wist weer een snelle tijd te noteren. Daarna werden de hordes op de baan gezet en mocht Rick de 400 meter horde gaan lopen. Na een goede start, en over alle hordes heen gekomen wist hij een twee plaats te halen met een supertijd.

Tijdens de 400 meter was het middenterrein van de baan ook gevaarlijk terrein, want het speerwerpen was inmiddels begonnen. Ondanks de lastige wind die elke keer draaide wist Rik de speer goed te raken, en maar liefst drie keer zijn persoonlijk record uit 2019 te verbreken tijdens zijn pogingen. Hiermee wist hij de tweede plaats te veroveren. Mack was inmiddels ook in Nieuwegein aangekomen en wist de speer naar een derde plaats te werpen.

Tot slot kwamen de laatste looponderdelen aan bod. Bij de 200 meter wist Tijme een dik persoonlijk record te lopen, maar helaas met iets te veel rugwind. Wel was de tijd goed voor een derde plaats en veel punten voor het team. Voor de 1500 meter waren twee wedstrijdlopers gevraagd om voor ons team uit te komen. Vincent Hofmann en Bo Menning verschenen samen in de serie aan

de start. Helaas had Vincent nog erg last van zijn griep, maar wist op paracetamols Bo twee rondjes uit de wind te houden. Toen eenmaal Bo bij de laatste 100 meter Vincent voorbij ging, nam hij wat gas terug en rolde lekker uit. Ook Enno kwam in actie en al snel werd duidelijk dat deze afstand hem beter ligt dan de 800 meter van de vorige wedstrijd.

Als laatste onderdeel stond de 4x100 meter estafette op het programma. Een van de spannendste onderdelen, want deze keer werd het stokje op hoge snelheid doorgegeven. Gelukkig ging het stokje helemaal rond en wisten de jongens (Rick, Tijme, Mack en Floris) de tweede plaats te veroveren.

Met een ruime winst in de poule, en een mooi puntenaantal, is het team één plekje geklommen en staat het nu op de achtste plaats landelijk! Zondag 2 juli staat de laatste wedstrijd op het programma in Almere. Als het team de achtste plek weet te behouden, plaatsen ze zich voor de promotiewedstrijd en kunnen ze strijden voor een plek in de tweede divisie. Het team kan jullie hulp goed gebruiken, als toeschouwer, fotograaf of als atleet! Denk je dat je een 5km in sub 16 minuten kan lopen, een 800m in 2.02 minuten of een kogel 10 meter ver weg kan stoten? Of vind je het leuk om sportfoto's te maken? Laat het ons dan weten (en train gezellig een keer mee!)

Rik Barlo



Resultaten eerste wedstrijd		
Hoogspringen	1.80 meter	Luka Faase
100m	12.06 seconden	Tim Niezink
100m	11.38 seconden	Tijme de Groot
Kogelstoten	6.67 meter	Sam Feijen
Kogelstoten	10.24 meter	Rik Barlo
Hink-stap-springen	11.99 meter	Luka Faase
400m	51.46 seconden	Floris van der Vijgh
Discuswerpen	31.05 meter	Rik Barlo
Discuswerpen	30.62 meter	Mack Akkerman
110mh	17.72 seconden	Ivo Sjenitzer
200m	24.53 seconden	Tim Niezink
200m	23.21 seconden	Tijme de Groot
800m	2:30,54 minuten	Enno Braaksma
800m	2:17,26 minuten	Peter Cranenbroek
800m	2:05,80 minuten	Rick Scherrenburg
5000m	19:43,74 minuten	Bo Menning
Zweedse estafette	2:03,99 minuten	Rick, Floris, Tijme, Mack

Resultaten tweede wedstrijd		
Polshoog	2.80 meter	Mack Akkerman
Hoogspringen	1.75 meter	Luka Faase
100m	12.21 seconden	Tim Niezink
100m	11.33 seconden	Tijme de Groot
Kogelstoten	10.05 meter	Rik Barlo
Kogelstoten	6.44 meter	Sam Feijen
Verspringen	5.87 meter	Luka Faase
Verspringen	4.36 meter	Sam Feijen
400m	51.52 seconden	Floris van der Vijgh
Speerwerpen	49.89 meter	Rik Barlo
Speerwerpen	43.42 meter	Mack Akkerman
400mh	60.34 seconden	Rick Scherrenburg
200m	22.78 seconden	Tijme de Groot
200m	24.15 seconden	Tim Niezink
1500m	5:03,83 minuten	Enno Braaksma
1500m	4:47,98 minuten	Vincent Hofmann
1500m	4:41,62 minuten	Bo Menning
4x100m	44.43 seconden	Rick, Tijme, Mack, Floris

Diploma voor Hettie en Marc

In de vorige Stretcher heb je een uitgebreid interview kunnen lezen met Hettie Vrolijk en Marc Hoek. Zij zijn in het najaar van 2022 begonnen met de trainersopleiding. Die opleiding wordt afgesloten met een officieel examen, waarin ze een training van een half uur moeten verzorgen aan een groep van minimaal twaalf lopers. Dat examen was op een zonnige zaterdag bij AV Tempo in Bussum. De zenuwen waren er, maar vormden gelukkig geen belemmering. Allebei hebben ze hun trainersdiploma gehaald. Gefeliciteerd!



Paastraining

Jur en Marlon bedenken voor de training in het paasweekend altijd een passende activiteit. Dit jaar renden we door op bospaden op zoek naar narcissen. Binnen een straal van 10 meter was er een mandje verstopt met paasartikelen. Elk gevonden artikel brachten we netjes naar het verzamelpunt en dan gingen we op zoek naar de volgende narcis en mandje. Zo trainen we niet alleen onze conditie, maar ook onze ogen. In een ander bosje waren nog letters verstopt, zodat we ook onze hersencellen aan het werk konden zetten. Het was dus een multifunctionele training, die we op de club gezellig afsloten met thee en stol.



Hilversum City Run, 16 april 2023

Janine Zijderveld

De Hilversum City Run, een voor velen inmiddels bekende run in het mooie Hilversum, maar voor mij was het de eerste keer dat ik erbij was. Met een team van 35 collega's hebben we getraind en ons in mooie fluorescerende shirts gestoken, waarin we lekker opvielen. Naast mijn collega's kwam ik ook een heleboel Pijnenburgers tegen. Ik deed mee aan de 10 km loop, waarbij ik een groot deel van Hilversum mocht bewonderen. Het mediapark, het centrum, mooie woonwijken.

Wat mij vooral opviel was hoeveel hoogteverschil er was. Vals plat was mij verteld, maar ik vond het vooral veel berg (heuvel) op, wat behoorlijk afzien was. Gelukkig werden we overal flink aangemoedigd. Het leek of er heel veel bekenden langs de kant stonden, zo vaak werd mijn naam geroepen om mij aan te moedigen. Dankzij mijn naam die op mijn startnummer natuurlijk, maar het hielp wel.

Op de Gijsbrecht van Amstelstraat was het pas echt afzien en had ik de neiging om te stoppen... wat een gezelligheid daar! Terrassen vol met zingende en roepende toeschouwers, muziek, kinderen die high fives gaven, etc.

Toch maar de verleiding van de terrasjes weerstaan en richting centrum gelopen waar de finish was.

Moe maar voldoen kwam ik over de finish, mede dankzij de support van familieleden, collega's en mede-pijnenburgers.

Voor wie nog twijfelt om volgend jaar mee te doen: vanwege de gezellige sfeer, doen! (wel wat heuveltraining doen van tevoren ;-)

Janet Schutte

Zondag 16 april was de jaarlijkse Hilversum City Run. Wij waren met een klein clubje vertegenwoordigd. Jur liep 5 km met de businessrun, Anne en ik liepen de 5 km en Janine en Remco gingen voor de 10 km.

We zijn sportief, maar om nu ook al met de fiets naar Hilversum te gaan, vonden de meesten van ons toch te veel van het goede. Daarom fietsten we naar Baarn en stapten we daar op de trein. Het was vanaf station Hilversum een klein stukje lopen naar de start. Op het plein was de warming-up van de businessrun al bezig en die was ook wel nodig. Het zonnetje scheen wel, maar warm was het niet.

Ik had al lang geen loopjes meer gedaan, maar deze 5 km leken vanzelf te gaan. Lekker fris weer en ik hield mijn eigen rustige tempo aan, zodat ik nog energie had om te versnellen voor het laatste stuk en het gevoel had dat ik (makkelijk) nog verder had kunnen lopen. Anne was natuurlijk al lang gearriveerd.

Daarna begon de 10 km en was het onze taak om Janine en Remco aan te moedigen. Het lukte ons te navigeren naar een plek waar we ze twee keer konden zien. Wat zijn onze Pijnenburg-shirtjes handig om onze eigen lopers te herkennen! Veel lopers liepen in het zwart en dan viel ons wit lekker op. Janine herkenden we aan haar wapperende paardenstaart. Zelf lopen is leuk, maar lopers bekijken en aanmoedigen ook. Lekker roepen en mensen aanmoedigen die het zichtbaar zwaar hebben. Toen Remco en Janine twee keer voorbij waren gekomen, vertrokken wij weer naar Soest. Een beetje moe en heel erg voldaan.

Foto's: Janet Schutte



Voorjaarsmarathon lopen?

Eerst kilometers gezelligheid tijdens APT-marathontraining

De marathon staat op menig bucketlist. De magische afstand van 42,195 km is en blijft fascinerend. Wie wel eens een wedstrijd loopt van 10 km of een halve marathon, zal dat beamen. Dit voorjaar heeft een groot aantal leden de stap gewaagd – opnieuw, of voor de eerste keer. Met heel veel kilometers in de benen staan zij goed voorbereid aan de start van hun voorjaarsmarathon.

Net als voorgaande jaren werkten Altis, Pijnenburg en Triathlon (APT) samen in aanloop naar 'Rotterdam'. Want: samen loopt het leuker! Vanaf half januari zijn er gezamenlijke duurlooptrainingen gehouden, begeleid door trainers van de drie verenigingen. De animo was groot: ruim 70 mensen meldden zich aan, grotendeels leden, maar ook een stuk of 15 mensen 'van buiten'. Zondag 16 april was voor de meeste deelnemers het slotstuk: 'de mooiste', oftewel de Marathon Rotterdam.

Kortjes en klassiekers

De routes varieerden in lengte. Bij de laatste training [zie groepsfoto] op 9 april was de 18 km 'een kortje' in vergelijking met de drie 'dertigers' of meer in de voorafgaande weken. Op het programma stonden klassiekers als de Zevendorpenloop, over de Paltz, rondje Groeneveld/Lage Vuursche en sinds twee jaar het Let de Stigter-pad. Zo kom je nog eens ergens! Dat zeggen ook deze vier enthousiaste lopers die op 16 april debutteren op de Marathon Rotterdam. Lees de voorbeschouwing van Gerret, Karin, Lynn en Martijn.

Coretraining helpt bij hardlopen

Gerret Sanders (35): "Rotterdam schijnt de gezelligste marathon te zijn. Vorig jaar trainde ik bij Altis voor de halve marathon van Amersfoort. In het najaar ging ik bij Triathlon meetrainingen voor de halve van Egmond. Toen besloot ik om gelijk maar door te pakken en voor de marathon te gaan trainen. Ik vond het heel leuk, maar dacht bij de langste afstanden wel: waar ben ik aan begonnen? Maar als je er dan in de laatste kilometers doorheen zit, word je door de groep vanzelf meegesleept. In mijn eentje was dat nooit gelukt. Ter voorbereiding heb ik ook coretraining gevolgd bij Discipline Sports en het verrast me dat dat helpt om

beter te lopen. Mijn doel in Rotterdam is: uitlopen. De finishtijd komt op plek 2. Regelmatig drinken en een gel nemen, dat is het plan." *Gerret finishte in 4:14 uur.*

Steeds je grenzen verleggen

Karin Proper (51), lid van AV Pijnenburg, begon rond haar 50e aan het plan voor de langere afstanden. Het begon met een 10km-loop, gevolgd door een halve marathon. "Eerst durfde ik niet hardop te zeggen dat ik aan een marathon dacht. Toch is het ervan gekomen: in Amsterdam liep ik in oktober voor het eerst de marathon in 4.02 uur. Het proces, de weg ernaartoe, is misschien nog wel leuker dan de marathon zelf. Wat waren die laatste kilometers van de marathon namelijk zwaar! Ik vroeg me serieus af waarom ik er aan begonnen was, en waarom mensen die het waarschijnlijk net zo zwaar hebben als ik, toch weer aan de start staan voor een volgende marathon. Ik weet het antwoord niet, het zal een virus zijn, want ook ik sta weer in het startvak, dit keer in Rotterdam! Ook ter voorbereiding op de marathon Rotterdam heb ik weer genoten van het proces. Elke week een prachtige route, met goede begeleiders die op het juiste tempo lopen. Bijna elke week verleg je je grenzen. Iedereen respecteert elkaar, geeft elkaar complimenten voor de prestaties. Dat sociale spreekt mij erg aan. Ik heb veel nieuwe mensen leren kennen, ook dat was zó leuk. In Rotterdam zal het anders zijn dan tijdens mijn eerste marathon. Toen liep ik puur op gevoel. Nu ben ik nog in dubio wat te doen: op de klok lopen of op gevoel. Je snapt wel dat ik onder die 4 uur wil duiken." *Karin finishte in 3:49 uur.*

In het voetspoor van vader

Lynn Dybiona (27) heeft net als Gerret eerst meegedaan aan de voorbereiding voor de halve van Egmond. Na die wedstrijd ('mijn eerste halve') kon ze gelijk doorstromen naar de marathontraining. "Mijn vader liep in 2009 in Amersfoort zijn eerste marathon. Toen ik dat zag, wilde ik het ook! Ik ben nu twee jaar lid bij AV Triathlon en train drie keer per week. Soms zag ik wel op tegen de zondagse duurlopen. Eenmaal onderweg gaat het toch makkelijker dan gedacht, omdat je met iedereen kunt kletsen. En je komt op plekken die niet kent. Ook al woon ik hier al mijn hele

leven, ik toch een nieuwe omgeving ontdekt. Ik heb wat last gehad van blaren. Een week rust, goed intapen, en toen ging het weer. Mijn plan voor Rotterdam is om relaxed en lekker te lopen, met diep in mijn hart een finishtijd van 3.45 uur."

Lynn finishte in 3:41 uur.

Van supporter naar finisher

Voor Martijn van der Linden (51) is Rotterdam de ultieme uitdaging. Hij kwam erop doordat hij al twee keer als supporter voor een vriend langs het parcours stond. "Toen wilde ik het zelf ook! Ik bedacht wel: als ik het goed wil doen, dan moet ik er goed voor gaan trainen. Na een tip dat je samen kon trainen bij de drie atletiekverenigingen heb ik me aangemeld. En het is 100% uitgekomen. Doordeweeks loop ik bij loopgroep Vathorst, op zondag train ik met de marathongroep. Het voordeel is dat je met iedereen kunt kletsen en er is support van de trainers met allerlei tips. Die echt lange duurlopen had ik niet eerder gedaan, dan vond mijn lichaam eerst niet zo leuk.... Door deze voorbereiding heb ik er alle vertrouwen in dat het goed komt. Een tijd van rond de 4 uur is prachtig, maar 4.30 uur is ook goed. En als het goed gaat, wie weet – komt er nog een tweede marathon."

Martijn finishte in 4:23 uur.

Tevreden en trots

Niet alleen in de Maasstad, maar ook in andere steden deden onze loopmaatjes mee: Gent, Parijs, Hamburg, Nagano, Leiden en Kopenhagen, en niet te vergeten de Two Rivers Marathon in Zaltbommel! Tijdens de duurlopen op zondag is daar onderling veel over gepraat en ook in de appgroep heeft iedereen met elkaar meegedeeld. Ook met de pechvogels die als gevolg van een blessure hun startnummer aan de wilgen moesten hangen of voortijdig moesten uitstappen. Volgende keer beter! Als 'de drie hoofdtrainers' kunnen we met een gevoel van tevredenheid en trots terugkijken op de medaille-oogst dit voorjaar. Heb je al zin in de volgende ronde? Wij gaan er weer voor, vanaf januari 2024. Samen loopt het leuker!

Henri Bolk (Altis), Vincent van Leent (Pijnenburg), Christl Foekema (Triathlon)

Foto's: Vincent van Leent





Eiwitrijke broodpudding

3-4 porties

De prijzen in de supermarkt en bij de bakker rijzen de pan uit, dus we hebben nog meer reden om het brood dat we kopen op te eten in plaats van weg te gooien als het oud is. Broodpudding is een oud recept, maar nog steeds lekker en ook gezond. Je kunt de pudding maken met alle restjes brood: croissantjes, stokbrood, Turks brood, kapjes, krentenbollen, stol, maar ook suikerbrood of peperkoek. Je kunt voor de broodpudding verschillende restjes brood mengen.

Dit recept staat op [Runnersworld.nl/voeding](https://runnersworld.nl/voeding) en is eiwitrijk, wat sportievelingen kan aanspreken. Volgens Runnersworld zit er 90 gram eiwit per hele pudding. Op internet en in kookboeken vind je ook recepten voor wat minder gezonde broodpudding: zonder eiwitpoeder en met suiker. Ook lekker!

Ingrediënten

- 400 gram brood naar keuze
- 2 eieren
- 1 appel
- 100 gram ricotta
- 500 ml melk naar keuze
- 1 schep eiwitpoeder (vanille)
- 1 tl kaneel
- 3 dadels in kleine stukjes (of een handje rozijnen)



Werkwijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd of scheur het brood in stukjes en verdeel het in een grote schaal.
3. Snijd de appel in blokjes en meng de kaneel, dadelstukjes (of rozijnen) en eiwitpoeder door de appelstukjes.
4. Verdeel het appel-dadelmengsel over het brood.
5. Klop de eieren los met de melk en de ricotta.
6. Schenk het eier-ricotta-melkmengsel over het brood.
7. Bak het brood 30-40 minuten in de oven.
8. Laat helemaal afkoelen.

Recept: Janet Schutte



Spinaziecurry

4 porties

De zomer is weer begonnen en dat betekent dat de moestuinen vol staan met spinazie. Spinazie is een groente die relatief veel ijzer bevat en dat hebben hardlopers nodig. Met spinazie kun je alle kanten op. Je kunt het in een smoothie mixen met fruit, maar je kunt er ook een lekkere curry mee koken. Hieronder volgt nog een recept van runnersworld.nl/voeding.

Nog een tip van Runnersworld: Volkoren producten bevatten veel ijzer, dus kies zeker voor volkoren noedels of zilvervliesrijst en liever niet voor de witte versie.

Ingrediënten

- 400 gram volkoren noedels of zilvervliesrijst (12 mg ijzer)
- 600 gram spinazie (12 mg ijzer)
- 300 gram kikkererwten (8 mg ijzer)
- 300 gram tofu* (6,8 mg ijzer) of 300 gram garnalen (6 mg ijzer)
- 400 ml kokosmelk
- 4 el currypasta (of minder als je het niet zo pittig wilt)
- 4 el plantaardige olie

*Als je niet van tofu houdt en wel zonder vlees wilt eten, kun je ook kiezen voor vegetarische kipreepjes of wokstukjes of hardgekookte eieren.

Werkwijze

1. Kook de noedels of de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de tofu in blokjes.
3. Spoel de kikkererwten af.
4. Was de spinazie als dat nodig is.
5. Verhit de olie in een pan.
6. Bak de currypasta 1-2 minuten in de olie.
7. Voeg de kokosmelk toe en breng zachtjes aan de kook.
8. Voeg de tofu toe aan de curry (of voeg hier de garnalen toe) en laat even pruttelen.
9. Voeg de spinazie en de kikkererwten toe (en eventueel de gekookte eieren)
10. Laat de spinazie een beetje slinken.

Recept: Janet Schutte

RUNNING *by*

 **INTERSPORT**[®]
VAN DAM



Baancompetitie van start voor de C en D junioren

In Bussum vond op zaterdag 22 april de eerste competitiewedstrijd van het seizoen plaats. Pijnenburg trad aan met 23 junioren D- en 12 C-junioren. Deze dag werden er bij de D-junioren 38 en bij de C-junioren 21 persoonlijke records behaald. Met als hoogtepunten de eerste plek van Palle en de tweede plek van Benthe bij het hoogspringen; ze sprongen respectievelijk 1.40m en 1.35m. Ook de estafetteteams gooiden hoge ogen met een tweede plek voor de jongens D en een derde plek voor de meiden C. Verder is Max tweede geworden bij het speerwerpen met een worp van 36.30m en werd Laura bij zowel het verspringen als de 80m sprint derde met een sprong van 4.59m en een tijd van 10.90s.

De tweede competitiewedstrijd vond plaats op zaterdag 13 mei in Huizen. Het mooie weer en de goede sfeer in het team zorgden voor nog een stortvloed aan goede prestaties. Met meer dan 50 persoonlijke records, drie eerste plaatsen, vijf tweede plaatsen en zeven derde plaatsen was deze wedstrijd een groot succes voor de teams van Pijnenburg. Het estafetteteam van de Jongens D veroverde de eerste plek op de 4x80m, de meiden D en C werden beide derde op de estafette. De andere twee eerste plekken waren voor Palle (1.45m hoog) en Laura (19.47s 150m). Laura behaalde ook een tweede plek met verspringen met een afstand van 4.75m. Benthe (11.60s 60m en 1.40m hoog), Max (36.46m speer) en Eneas (6.93m kogel) behaalden ook een tweede plek. Eneas (1:49.76 600m) en Benthe (9.12s 60m) behaalden ook een derde plek net als Britte (5:16.78 1500m) en Bas (4.55m ver en 11.29s 80m).

Na twee wedstrijden staat het team van de jongens D landelijk op plek 42 en is het team nog volop in de race voor een plek in de finale. Ook de meiden C zijn met een 49e plek landelijk nog in de race voor een plek in de finale. De derde beslissende wedstrijd wordt op 17 juni gehouden bij AV Pijnenburg.

Luc Lamme



Foto's: Luc Lamme

12e editie Open Soester Kampioenschap Blauwe Palen: kleurrijk lint door het bos



Dit jaar was alweer de 12e editie van het Open Soester Kampioenschap Blauwe Palen (OSKBP). Waar het niet alleen gaat om wie het snelste door het zand kan klieven en de heuveltjes op kan knallen, maar ook om de meest ludieke outfit. Dus iedereen kan winnen.

Bij de start staan de "toppers" dan ook zenuwachtig te dribbelen en te springen terwijl hun ludieke collega's rustig aan het kletsen zijn. Wel allemaal met dezelfde opdracht. Voor het donker de 4,5 kilometer lange blauwe-palenwandelroute rondom de Soester Lange Duinen te volbrengen. Met als handicap het extra mulle zand na een paar zonnige, droge dagen zo vlak voor het HemelvaartswEEKend.

Na twee keer te blijven steken op de runner-up positie was er nu eindelijk de winst voor SO Soest voetballer Patrick van Duuren. Na 15:08 min kon hij de handen in de lucht steken en alle frustratie eruit gooien. Om daarna met Gerben Baake uit Soest en Baarnaar Reinoud Moens het podium te beklimmen.

Bij de dames was er een duidelijke overwinning voor Kirsten Stuijts in een mooie 17:50 min. Hiermee werden de twee ervaren Blauwe Palen specialisten Monique Verhoeff en Sandra van de Grift naar plekken twee en drie verwezen.

Bij de meisjes was de winst voor de Baarnse Zoey Fonken. De nationale topper op horden en sprint werd tweede overall bij de dames met haar tijd van 18:02 min. Op gepaste afstand werd Elodie Noorlander tweede. Voor de derde plaats moesten Jayda Verhaar en Moya Tissingh sprintend het laatste zandheuveltje op wat hen de gedeelde derde plaats op leverde.

Bij de jongens ging Eneas Verbakel (18:23) op herhaling voor Antonie Kuiper en Mitchell van der Vegt.

De jury had het moeilijk om de ludiekst geklede deelnemers te kiezen. Na rijp beraad mochten De Rennende Dames bij hun eerste deelname direct het hoogste treetje van het podium op. Sultan Jos met zijn Harem was tweede en Groep Buitensport die blauw zag van de kou, werd derde.

Kees Suijkerbuijk

Foto's: Kees Suijkerbuijk

Van de ledenadministratie

De Fitstarters die in april zijn begonnen en nog geen lid zijn, kunnen na de Fitstart-periode tegen een gereduceerd tarief lid worden van AV Pijnenburg voor de rest van 2023. In 2024 betalen ze het gewone contributiebedrag tenzij zij het lidmaatschap opzeggen voor 31 december 2023.

Er bestaan wat regels voor de verspreiding van ons clubblad de Stretcher. In principe heeft ieder lid recht op een exemplaar, maar per huisadres wordt maar een exemplaar uitgereikt of verzonden. Via de afvinklijst wordt bijgehouden wie de Stretcher meeneemt vanuit de kantine.

Van degene die het blad niet meeneemt wordt het blad voor een deel nagezonden. Echter als de Stretcher een aantal malen niet vanuit de kantine wordt meegenomen dan stoppen wij met nazenden, tenzij er een reden is. Blijkbaar heeft het lid dan geen interesse in ons schitterend clubblad.

Bij de pupillen en junioren U13 tot en met U16 wordt de Stretcher uitgereikt door de trainers/trainsters.

Verder is het mogelijk om de Stretcher digitaal te verkrijgen. Het voordeel is minder druk- en verzendkosten voor AV Pijnenburg.

Aanmelden hiervoor kan ook via het e-mailadres van de ledenadministratie. De leden die dat de Stretcher digitaal willen ontvangen krijgen via e-mail een link naar de Stretcher die ze zelf kunnen downloaden.

Sinds de laatste Stretcher zijn 16 personen lid geworden. Daarmee is het ledental van actieve leden op 31 mei 728. Dit is een historisch dieptepunt dat sinds 2002 niet is voorgekomen. Hopelijk brengt de Fitstart verbetering straks.

Personen die het lidmaatschap willen stoppen dienen dat te doen voor 1 juli. Dat kan door een mail te sturen naar ledenadministratie@avpijnenburg.nl of via de website.

De nieuwe leden van onze vereniging zijn te vinden op pagina 25.

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg



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**

Het is bijna zomervakantie en misschien heb je dan wel veel vrije tijd. Daarom staat er in deze Stretcher een uitdagende puzzel, namelijk een Japanse beeldpuzzel. Je ziet een rooster van vakjes, die je zwart moet kleuren of wit moet laten. Naast elke rij en boven elke kolom staan getallen. Die getallen geven aan hoeveel vakjes je zwart moet kleuren in die rij of kolom. Als er bijvoorbeeld voor een rij 3 - 5 - 1 staat, dan moet je in die rij eerst drie vakjes naast (of onder) elkaar kleuren, dan vijf en dan nog één. Als je alle juiste vakjes hebt gekleurd zie je een afbeelding. Zie je wat het is? Stuur het antwoord aan redactie@avpijnenburg.nl.

Stretcher juni 2023 - 23

Verjaardagen

Juni

1 Tanja Smith	14 Gerritta van Olst
1 Peter de Groot	16 Antoinet Schouten
2 Ronald Zijlstra	16 Fokko Sijsma
4 Annelies Wiedenhof	17 Richard van Egdom
4 Miranda van den Breul	19 Yvonne Sebel
4 Fie Kok	20 Ria van Egdom
4 Marian Schute	21 Karin van Meggelen
5 Fred Hilligehekken	21 Peter Brouwers
5 Krijn Nagel	22 Jelte van Nieuwenhuizen
5 Erna Tiggelman	22 Larissa Sebel
5 Corine Streefland	23 Frans Verweij
5 Wilfred de Jong	23 Erik Oudshoorn
6 Fenna Valk	24 Ria van den Broek
6 Lena Ydema	24 Piet Valk
6 Jasper Kuperus	25 Noa Lijfering
8 Marga Hulstede	25 Gerrie den Oude
9 Petra Wolfsen	25 Erik Sigger
10 Sofia Adriaanse	28 Jan Schuurman
11 Co van den Brink	28 Eola Verbakel
11 Petra Martens	28 Rian Biesterveld
12 Inge Olthof	28 Tilly Melse
12 Kees Suijkerbuijk	29 Romy v. Gerven
13 Valentijn Braam	29 Bouwien Buijtenhuis

Augustus

2 Bernadette Lammers	13 Anouk Suwout	28 Lisa Biesterveld
2 Bram Blokzijl	13 Florian Jellesma	28 Kim Westbroek
2 André Hoekema	14 Arno Brons	28 Piet van Willigen
3 Roland Commandeur	15 Marion Vuijk	29 Gerard Boeren
3 Ben Mobach	16 René Hilhorst	29 Nelke Klaassen
3 Lisette Minkels	16 Annelies Peters	29 Ilana Akkerman
3 Ilona van der Molen	16 Iva Wijnberger	30 Arno Priem
4 Hettie Vrolijk	17 Mark Gruijters	30 Ron Zoeteman
4 Madelon Rademaker	17 Jordy van der Linden	30 Evelyn Bosman
5 Simone Mulder	17 Merle van Logtestijn	31 Marjan Boerman
5 Marianne Hoksbergen	18 Els Meeuwisse	31 Guusje Smeeing
5 Rob Cozijnsen	18 Louise Spelt	31 Gonny Stolkwijk
5 Dirk van der Zouw	18 Joke Menne	31 Mike Lubbersen
6 Suzanne Kommers	19 Corrie Braam	
7 Patrik Kleinegris	19 Pieter de Waard	
7 Martin Stolk	19 Wieke Driessen	
8 Anouk Stumpel	20 Inge Dorresteyn	
8 José van Dalen	20 Wilma Westbroek	
8 Karin Pallast	21 Theo Doeland	
9 Monique Kommers	23 Fedde van Nieuwenhuizen	
9 Bas van Arkel	23 Elin Valk	
9 Han Tanis	23 Marcel Zijlstra	
10 Marieke Geerligs	24 Pieter Hoek	
11 Mats van Veldhuijsen	25 Quirien Verbakel	
11 Mees Zuidema	26 Jurjen Elzinga	
11 Paul Romein	28 Carolien Dieters	
12 Rick Scherrenburg		

Juli

2 Tom van der Vegt	11 Lola van den Hengel	23 Mariléne Zoetemelk
2 Peter Tebbens	11 Olof van den Broek	23 Stijn Hoonhorst
3 Annemieke Buck	12 Nynke Hollema	23 Maud de Geus
3 Rita van der Steeg	12 Etty Drenth-Edens	23 Hans Faddegon
3 Hans de Jong	13 Ruud de Jong	24 Mirjam Korte- kaas-Kleijer
3 Sacha Hilhorst	14 Ton van Daatselaar	24 Willemieke van der Vinne
4 Rombout Boekema	14 Heleen Hamberg	24 Julian Dorresteyn
4 Jos Jonker	15 Thea Rademaker	25 Suzanne Labadie
4 Ellen Hulstein	15 Steven Biesterveld	25 Bryn Waterman
5 Bas van der Vuurst	15 Anja Hilhorst	26 Ineke van Turennot
5 Robert van Raven- horst	16 Suzan van Stralen	26 Moyra Tissingh
5 Nienja Kupers	16 Elise Hamberg	26 Luka Faase
5 Lucas Biesterveld	16 Hidde van der Woud	27 Nuriya Mets
6 Eric Willemsen	17 Nancy Vringer	27 Majet Spoelder
6 Annette Beetsma	18 Rob van Beek	27 Johanneke Scher- renburg
7 Ria Hol	19 Karel Boom	28 Jurre Kooij
7 Dilara Oktay	19 Bas van Veen	28 Rik Barlo
7 Irene van Drenth	19 Saskia Vloemans	29 Martha Wantenaar
7 Brigitte van der Lugt	20 Olof Köllmann	29 Arhan Terlouw
8 Henny Voet	21 Geert Eggers	30 Zoë Posthuma
9 Caroline van der Salm	21 Annet Huntink	31 Aisha Brandon
10 Philip Parlevliet	22 Sjaak de Koning	
10 Wim van Leek	23 Willem van Willigen- burg	

September

1 Rob Kleinegris	11 Nelly van Nieuwen- huizen	21 Marijn Uijland
2 Marcel Gillemans	12 Monique van der Horst	21 Leo Groeneveld
2 Wim van Dijk	12 Adry de Klein	21 Alice Hochstenbach
3 Lies Westeneng	12 John van Dongen	22 Nine Barend
4 Janine Faase	12 Monique Bruijs	23 Gerda Cuperus
4 Thijs Köllmann	14 Iwan van Toren	23 Annemarie Kerkhoven
5 Hans Steenaart	14 Vincent van Leent	24 Hilde Hilhorst
5 Edwin Naron	14 Pieter Vinks	24 Anouk van Keken
5 Moniek Terlouw	14 Emmanuelle Michelse	24 Emma van der Kooij
5 Hidde van Logtenstein	14 Rob Goudriaan	25 Gijs Schaveling
7 Jan Hoenderdaal	14 Ingrid Blokzijl	25 Jade Kamerling
7 Camille Heusinkveld	15 Jeroen van Doorn	25 Aimeé Pellen
7 Marga Legierse	15 Julian Ahlrichs	25 Mitchell van der Vegt
7 Yves Werensteijn	16 Bernie Mets	26 Liam van Gerven
8 Thea Hiemstra	16 Rien Koert	26 Klaas van 't Klooster
8 Jan-Willem van der Graaf	16 Dirma Horden	27 Dymen van Emst
9 Janet Stapelbroek	16 Ruud Ambags	28 Loes Paul-Visser
9 Boris Deiman	17 Mare Veldhuis	28 Bram van der Woud
10 Harry van Berkel	17 Tijmen Scheer	29 Elly van Veen
10 Sacha Walters	18 Christine van Don- selaar	30 Fred van den Breul
10 Erwin Walgers	19 Annemieke Vermeer	30 Carolien van Hoogen- huijze
11 Floris van der Vijgh	20 Tabithia Meulenberg	30 Ad Smits
11 Lonneke Sattelmeyer	20 Angelique Boer	30 Wim van Dorresteyn
11 Marianne uit den Bogaard	21 Frederique Koning	30 Noa v. Eck
	21 Wim Hilhorst	30 Marcel van der Woude

Nieuwe leden Welkom!

PUPIL U9

Linde Waanders
Hidde van Logtenstein

PUPIL U11/U12

Nina Bendeler

JUNIOR U15/U16

Anouk Stumpel
Max Wennekes

RECREANT

Camille Heusinkveld
Ruth Hettema
Benita Ijtsma
Bianca van de Beek
Jos Reijn
Eric Willemsen
Anouk Suwout
Jan-Willem van der Graaf
Gijs van der Scheer

POWER WALK

Ilona van der Molen
Jolien Nak

Deze leden zijn vanaf 25 maart 2023 lid geworden van onze vereniging. Welkom allemaal en veel sportplezier toegewenst!



Bestuur en Contactpersonen

BESTUUR

**Jur Elzinga**

Voorzitter

E-mail: bestuur@avpijnenburg.nl**Saskia Stoopman**

Penningmeester & Vrijwilligers

E-mail: bestuur@avpijnenburg.nl**Luc van Wessel**

Secretaris, ICT & Communicatie

E-mail: bestuur@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

CONTACTPERSONEN

**ACCOMMODATIEBEHEER**E-mail: accommodatie@avpijnenburg.nl**LEDENADMINISTRATIE**

Evert van 't Klooster

E-mail: ledenadministratie@avpijnenburg.nl**VERTROUWENSPERSOON 1**

Monique Smits

E-mail: vertrouwens_persoon@avpijnenburg.nl**VERTROUWENSPERSOON 2**

Natasja Bushoff-van der Flier

E-mail: vertrouwens_persoon@avpijnenburg.nl**COMMUNICATIE & SPONSORING****VACATURE*****JEUGDCOMMISSIE**

Steef Biesterveld

E-mail: v_jc@avpijnenburg.nl**ADMINISTRATEUR**

Marga Hulstede

E-mail: administratie@avpijnenburg.nl**WEDSTRIJD ATLETIEKKOMMISSIE**

Richard van Egdom

E-mail: wac@avpijnenburg.nl**CLUBKLEDING**

Marianne Hoksbergen

E-mail: clubkleding@avpijnenburg.nl**TCR**

Arno Brons

E-mail: tcr@avpijnenburg.nl**JEUGDACTIVITEITENKOMMISSIE**

Rian Biesterveld

E-mail: v_jc@avpijnenburg.nl**REDACTIE STRETCHER****VACATURE*****VRIJWILLIGERSCOÖRDINATOR****VACATURE*****EHBO/VEILIGHEID**

Johanneke Scherrenburg

E-mail: jt@scherrenburg.eu**WEDSTRIJD ORGANISATIECOMMISSIE**

Jasper Smits

E-mail: woc@avpijnenburg.nl**KANTINECOMMISSIE**

Els Hindriks

E-mail: kantine-commissie@avpijnenburg.nl**SCHOOLSPORTDAGEN****VACATURE***

*Interesse in een vacature? Mail bestuur@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.

ACCOMMODATIE AV PIJNENBURG

Wiekslooterweg O.Z. 10, 3760 DA Soest

Postbus 3007

Tel: 035 - 60 104 34

www.avpijnenburg.nl

Contributie per categorie 2023

Benaming Categorie	Geboortejaar	Verenigingscontributie	Atletiekunie kosten	Totaal*	Deel 1	Deel 2
Pupillen						
Pupil U8	2016 en later	€ 179,55	€ 16,45	€ 196**	€ 101	€ 95
Pupil U9, U10, U12	2015 - 2012	€ 182,65	€ 25,35	€ 208**	€ 112	€ 96
Junioren						
Junior U14/U13 & U16/U15	2011 - 2008	€ 200,80	€ 33,20	€ 234**	€ 129	€ 105
Junior U18/U17 & U20/U19	2007 - 2004	€ 206,80	€ 33,20	€ 240**	€ 131	€ 109
Wedstrijd volwassenen						
Wedstrijd Senior	2003 en eerder	€ 218,85	€ 44,15	€ 263**	€ 148	€ 115
Wedstrijd Master	1988 en eerder	€ 218,85	€ 44,15	€ 263**	€ 148	€ 115
Recreatie						
Recreant	2003 en eerder	€ 188,20	€ 18,80	€ 207	€ 108	€ 99
Recreant Run4Fun	2004 en eerder	€ 188,20	€ 18,80	€ 207	€ 108	€ 99
Power Walk	2003 en eerder	€ 188,20	€ 18,80	€ 207	€ 108	€ 99
Nordic Walk	2003 en eerder	€ 188,20	€ 18,80	€ 207	€ 108	€ 99
Combi loper	2002 en eerder	€ 188,20	€ 18,80	€ 207	€ 108	€ 99
Diversen						
Gezinscontributie	n.v.t	Variabel	Variabel	€ 630	€ 334	€ 296
Studentenlidmaatschap	op aanvraag					
Gastlid	op aanvraag	€ 80,00	€ 0	€ 80	€ 40	€ 40
Inschrijfgeld	-			€ 15		

Opmerkingen:

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

** Wedstrijdlicentie inbegrepen

Leden die een gedeelte van het jaar lid zijn betalen een evenredig deel van het bedrag. De contributie wordt in twee ongelijke delen geïnd via de automatische incasso. Deel 1 vindt plaats in januari/februari en deel 2 in juli. De afdracht naar de Atletiekunie zit in de eerste inning.

De categorie indeling is bij AV Pijnenburg geldig vanaf 1 oktober 2022 tot en met 31 september 2023. Meer informatie over de categorieën is te vinden op de website van AV Pijnenburg.

Ereleden en Leden van verdiensten

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

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

