

CLUBBLAD

DE STRETCHER

Marathon
Pour Tous

P.13

Succesvolle editie
Sylvestercross

P.6





Adviseurs in Financiële Zekerheid

Kleingris Adviesgroep

Bosstraat 12, 3766 AG Soest
Postbus 95, 3760 AB Soest
Tel. (035) 6013260, Fax: (035) 6021519
E-mail: info@kleingris.nl
Website: www.kleingris.nl

Lid Adfiz Adviseurs in Financiële Zekerheid

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING

**Kleingris: groots in
verzekeringen en financiële zaken**

voor particulieren en bedrijven



VERSCIJNING

37e jaargang No. 1
Verschijnt 3x per jaar voor circa 775 leden

E-MAILADRES STRETCHER

redactie@avpijnenburg.nl

REDACTIE



VACATURE

Voorzitter



Nuriya Mets
Vormgeving



Janet Schutte
Redacteur



Anne Kappert
Redacteur



Ria van Egdom
Interviews

DRUKWERK

Rainbow Color Copy Soest

VERSPREIDING

Evert van 't Klooster
Mail: ledenadministratie@avpijnenburg.nl

FOTO'S OMSLAG

Oscar van Crimpen Photography
Jaap van den Broek

Met dank aan alle fotografen!

DEADLINE INLEVEREN KOPIJ

1 juni 2024

STRETCHER DIGITAAL?

De Stretchers zijn ook online te lezen via:
www.avpijnenburg.nl/de-stretcher

ACCOMMODATIE AV PIJNENBURG

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

In deze **STRETCHER...**

Van de redactie	5	Berenlopers A-Team	13
Van de voorzitter	5	Pijnenburgers op 'glad ijs'	16
Van de ledenadministratie	5	Halve van Egmond	17
Introductie nieuw redactielid	5	AVP Blauwe Zones *ad	17
Succesvolle Sylvestercross	6	Olympische schoolatletiek	19
Vrijwilliger bij Sylvestercross	6	APT marathontraining	19
Deelnemer bij Sylvestercross	6	Soester Boscross	20
FitStart 35 jaar	7	Geblesseerd en dan?	20
In gesprek met...Noa Lijfering	7	Recept Eenpansorzo	21
Interview Anton Gebbink	8	Vrijwilligers van de maand	22
Gedragcode voor sporters	9	Leuke lokale loopjes agenda	22
Hardlooptainers gezocht	9	Vraag van de Stretcher	23
Recreanttrainer zijn	10	Spelletje	23
Lekker wandelen	10	Verjaardagen	24
Lage Vuursche trail	10	Nieuwe leden	25
Bevrijdingsloop voorbereiding	11	Bestuur & contactpersonen	26
Historie 50 Euro Club	11	Contributies 2024	27
Marathon pour tous	13		



13



9



16



17



7



Van de redactie

Het allerleukste nieuws van de redactie is dat we een nieuw redactielid hebben: Anne Kappert. Zij is vol enthousiasme aan de slag gegaan en heeft direct al veel stukken geschreven en geredigeerd. En mede dankzij haar hebben we een nieuwe rubriek: 'De vraag van deze Stretcher'. Daar kan iedereen die wil op reageren en dan maken we er in de volgende Stretcher een compilatie van.

Op de eerste deadline van deze Stretcher was de kopij-lijst nog maar erg kort en daarom stelden we de deadline een maand uit. Gelukkig stroomde in de maand februari de kopij binnen. Natuurlijk over de Sylvestercross, de boscross en andere loopjes, maar ook over de marathon voor amateurs tijdens de Olympische Spelen in Parijs. Eén van onze leden gaat daaraan meedoen. Een andere groep heeft geschaatst op de Weissensee en een aantal leden wandelde samen tijdens kerst. En nu de lente eindelijk aanbreekt, liggen er ook weer activiteiten in het verschiet: de schoolspordagen in een olympisch jasje, de bevrijdingsvuurestafette en de fitstart.

Pijnenburg draait op vrijwilligers en daarom wordt sinds begin dit jaar elke maand een 'vrijwilliger van de maand' in het zonnetje gezet. Deze vrijwilligers vind je ook terug in de Stretcher. Ook vind je een interview met Anton Gebbink in deze Stretcher, want hij stopt als trainer. Vrijwilligers heeft Pijnenburg nooit genoeg, dus als je in wilt zetten voor de vereniging, lees de diverse oproepen in deze Stretcher.

Janet Schutte

Van de ledenadministratie

Het ledental van AV Pijnenburg is altijd in beweging. In 2023 hadden we 148 aanmeldingen en ook 118 afmeldingen. Netto dus een winst van 30 leden. Daarmee is de negatieve trend sinds 2018 doorbroken. Op dit moment hebben we 766 leden, exclusief de 20 leden die de vereniging per 1 juli verlaten. De nieuwe leden zijn te vinden op pagina 25.

Geef wijzigingen van gegevens door aan de ledenadministratie ledenadministratie@avpijnenburg.nl. Het kan ook via de website onder kopje 'Contact ledenadministratie'.

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Introductie nieuw redactielid

Dag allemaal! Ik ben Anne, 27 jaar en sinds kort redactielid van de Stretcher. Kort nadat ik in Soest ben komen wonen ben ik lid geworden bij Pijnenburg. Sinds juni 2021 geniet ik volop van de trainingen in de B-groep van Marlon en Jur! Ik vind onze groep erg gezellig en we hebben al veel leuke trainingen en wedstrijden samen gedaan; zoals de Hilversum City run, Startbaanrun en zelfs een keer de Nunspeet halve marathon (bij gebrek aan Utrecht halve marathon door corona).

Ik begon ooit met hardlopen op de middelbare school toen ik met wat groepsgenootjes van Survival Team Ede ging trainen voor de Bergrace by Night (7,6km). Dit was een loopje, dat helaas niet meer plaatsvindt, waarbij je van Wageningen naar Ouwehands dierenpark in Rhenen hard liep. Tijdens mijn studententijd in Amsterdam ben ik gaan lopen bij hardloopvereniging ZOEV, ook omdat ik een extra stok achter de deur nodig had. In 2017 liep ik samen met een vriendin mijn eerste halve marathon in Amersfoort. Natuurlijk smaakte dat naar meer! Het jaar daarop liep ik, mede dankzij de gezellige marathon trainingen met ZOEV, de marathon van Amsterdam. De marathon van Amsterdam zie ik nog steeds als mijn sportieve hoogtepunt, maar ik heb sindsdien ook veel leuke loopervaring opgedaan. Van grotewegevenementen, tot kleine trails, tot ludieke loopjes, I have done it all. En wat mij betreft maakt het samen trainen en samen aan de start staan het hardlopen éxtra leuk!



Anne Kappert

Van de voorzitter



Nog even en het bruist weer met veel activiteiten bij AV Pijnenburg. De Clubkampioenschappen Cross zullen waarschijnlijk bij de verschijning van deze Stretcher al zijn geweest. Maar daarna gaat het los met de 1e Soesteravondwedstrijd, veel jeugdwedstrijden zoals de A-Games en de Fitstart 2024.

Dit jaar worden de schoolspordagen, in verband met de Olympische Spelen in Parijs, met een Olympisch tintje georganiseerd. Maar liefst 16 scholen met ruim 3000 leerlingen bezoeken onze club in de periode medio april tot en met juli 2024.

Vorige jaar zijn bomen op onze accommodatie gekapt, i.v.m. de letterzetter. De letterzetter is een kever die gangen graaft onder de schors van fijnsparren. Deze maand worden nieuwe bomen en struiken geplant.

De gemeente Soest zal in deze periode ook ledverlichting aanbrengen bij de verlichting van de atletiekbaan. Deze nieuwe verlichting voldoet aan alle gewenste eisen en helpt mee aan onze duurzaamheidsambitie.

Sociale Veiligheid blijft continue een belangrijk aandachtspunt in onze wereld, zo ook bij AVP. Zoals eerder gemeld hebben we als bestuur het beleidsplan Sociale Veiligheid vastgesteld. Alle trainers, bestuurders en vertrouwenscontactpersonen leveren hun VOG in. Voor al onze leden zijn gedragsregels van toepassing. Ik vraag je als lid van AVP kennis te nemen van de gedragsregels elders in ons clubblad.

Zoals jullie weten is AVP een club voor en door vrijwilligers. Als iedereen zijn/haar steentje bijdraagt, lukt het ons om alles wat nodig is om de club goed te laten functioneren, voor elkaar te krijgen. We merken dat steeds meer Pijnenburgers zich inzetten voor onze club. Help jij ook mee?

Tenslotte roep ik iedereen op om naar onze Algemene Leden Vergadering van woensdag 24 april 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)

Succesvolle editie Sylvester by Nightrun en Sylvestercross

Met een ongekend deelnemersaantal van 1200 lopers was de Vaarderhoogt Sylvester by Nightrun dit jaar een ongekend succes. Vorig jaar waren dit er bijna 800, ofwel een stijging van meer dan 50%. Mede door het aangepaste parcours met bredere paden was dit prima te verwerken en iedereen genoot met droog weer van het uiterst sfeervol verlichte parcours.

De a.s.r. Vitality Sylvestercross kwam op hetzelfde aantal deelnemers uit als het voorgaande jaar. Daarbij was er een stevige strijd te zien op de diverse onderdelen, zoals bij de G-cross, de businessrun en bij de Prominenten. Bij dit laatste onderdeel waren zowel bij de dames als bij de heren de oud-winnaars van 2022 van de partij. Shara Lahti bij de dames en Mahamed Mohamed bij de heren, pakten wederom de winst. Bijzonder is de prestatie van Lucas Nieuweboer uit Soesterberg die als derde bij de heren eindigde. Ondanks twee stevige regenbuien, kon de afsluitende Grote Prestatiecross in de zon worden gelopen met als vanouds een grote groep recreanten.

Medio januari jl. is de laatste editie weer geëvalueerd met onze vrijwilligers. Hierbij bleek, naast het aanleveren van vele verbeterpunten, duidelijk dat het een soepel en vlot verlopen editie was. Aan dit laatste heeft zeker een aantal verbeteringen bijgedragen, zoals de uitgifte van startnummers bij Intersport Van Dam, het

Vrijwilliger

Elk jaar wil ik meelopen met de Sylvestercross, maar dit jaar lukte dat niet door een blessure. Daarom besloot ik me in te zetten als vrijwilliger voor de cross: parcours uitzetten op 30 december en parcourswacht op 31 december.

30 december zetten we met een klein groepje, Jasper, Nuriya en ik, het parcours uit. Dat luisterde nauw, zeker voor het wedstrijdparcours. Elke binnenbocht moet worden afgezet, de loper moet op elk moment lint zien, de uitstekende wortels moeten geveerd, het lint moet leesbaar zijn (en dus niet op de kop hangen) en de paaltjes moeten stevig in de grond staan. Wij gingen dus op pad met een hamer, rollen lint, spuitbussen en natuurlijk de kaart met alle routes. Want soms is het parcours best een puzzel.

In de duinen stonden gelukkig al veel paaltjes en voor Sylvester by night was ook al veel afgezet, maar toch bleven er nog de nodige kilometers over om volgens de regels af te zetten. Zo haalde ik voor het eerst sinds mijn blessure weer eens 22.000 stappen.

De volgende dag was ik parcourswacht bij nummer 5, samen met Janine. Onze taak was vooral om goed op te letten om ervoor te zorgen dat de lopers hun parcours zonder problemen konden volgen. Honderden mensen staken het parcours over; de meesten keken gelukkig zelf uit, maar sommigen hadden wat aanwijzingen nodig. Op twee momenten kwamen lopers van twee kanten en bij de prestatie-loop moesten lopers voor de eerste ronde rechtdoor en voor de tweede ronde rechtsaf. Dat was even best lastig coördineren.

Het weer was wisselend die dag, dus soms was het best koud en nat, maar we werden goed verzorgd met XXXL-regenjassen, broodjes, thee en glühwein. En soms brak ook het zonnetje door.

Na twee dagen vrijwilliger was ik best moe. Maar gelukkig ook voldaan. De organisatie van de Sylvestercross heeft altijd vrijwilligers nodig. Dus mocht je aan het eind van dit jaar een bijdrage willen leveren, geef je op bij vrijwilligers@sylvestercross.nl.

Janet Schutte

eerder opbouwen en later afbreken van de tenten en het half uur tijdswinst in het totale programma waardoor eerder opgeruimd kon worden.

Het evenement mocht zich weer verheugen in de belangstelling van het gehele college van b&w van Soest. Zowel onze burgemeester die een tweetal startschoten loste, als alle wethouders waren aanwezig. Twee van hen liepen met hun kinderen de Vaarderhoogt Sylvester by Nightrun! Ook de pers en aanwezige genodigden waren lovend over het evenement en de daar geleverde prestaties.

Voor de komende editie 2024, hebben wij wederom een aantal uitdagingen: Esther van de Vlucht en Patrick Mulder verlaten helaas ons bestuur, het contract met onze hoofdsponsor a.s.r. Vitality is afgelopen en wordt niet verlengd en er is onzekerheid rond enkele suppliers. Gezien het succes van de afgelopen editie gaan wij er echter voor om ook dit jaar het evenement weer te organiseren.

Als bestuur kijken wij trots terug op deze prachtige editie en danken met name onze vele (AV Pijnenburg) vrijwilligers en het AV Pijnenburg bestuur en de kantinecommissie voor de goede samenwerking om dit alles weer mogelijk te maken!

Bestuur St. Sylvestercross Soest

Deelnemer

Regen! Dit was de jammerlijke constatering bij het openen van mijn gordijnen, en dat uitgerekend weer op de dag van de "grand finale" van vele enthousiaste Pijnenburg-lopers. Echter zou ook dit jaar de herfstachtige kant van moeder natuur geen rol gaan spelen in het verhinderen van de, mijns inziens, mooiste Soesterse loop van het jaar... de Sylvestercross!

Na de jaarlijks terugkerende doelgerichte trainingen met de nodige tips&tricks over het Sylvesterparcours van onze bevoegde trainers waren we klaar om de strijd der elementen aan te gaan. Hoewel ik met we, doel op de B-groep waarin ik loop, ben ik er stellig van overtuigd dat vele lopers zich herkennen in de (nog) meer gedreven voorbereidingen richting de startstreep in het mulle duinzand. Ons deelnemende gezelschap bestond uit een gevarieerd gezelschap dames en heren, van wie er ook een aantal familieleden waren geënthousiasmeerd om onze prestaties te proberen te evenaren. Mijn aandeel hierin was het meenemen van mijn 13-jarige dochter, Sophie.

Hoe meer de wijzers van de klok richting het startschot bewogen, des te mooier moeder natuur zich had opgetut; het was eigenlijk heel prachtig weer geworden met een mooi lenteachtig zonnetje. Na het klinken van het startschot met de daarbij behorende vuurspuwende vlammenwerpers kon de barre tocht beginnen. Dit jaar was er echter een mentale twist: deelnemers werden deze editie in tegengestelde richting over het parcours geleid met een lang recht stuk langs de spoorlijn. Ondanks het feit dat het een aantal weken achter elkaar nauwelijks droog was geweest, lag het parcours er prima bij. Waren er in de voorgaande edities van de Sylvestercross tal van modderpoelen en drassige paden om te trotseren, deze cross was eigenlijk best droog te noemen. Er was deze keer slechts één "plasje" op het hele traject te bespeuren. Dit modderbadje haalde echter wel de enigszins behaalde snelheid van de meeste lopers uit de benen, die naar gelang ze meerdere ronden aflegden steeds bruiner werden doordat het eigenlijk veel leuker was om door de modderpoel heen te gaan dan om in de rij er langsheen aan te sluiten, toch? Al met al was het weer een geslaagde eindejaarsloop met deze keer een nog mooier tegeltje dan vorig jaar.

Remco Pureveen

SYLVESTERCROSS
SOEST
30+31 DECEMBER

FITSTART : al 35 jaar dé hardloopcursus voor beginners

Zelfstandig (weer) beginnen met hardlopen kan lastig zijn. Al 35 jaar weten we bij AV Pijnenburg dat starten met hardlopen het beste werkt als je dat doet met een professionele trainer en met gezellige loopmaatjes om je heen. Daarom organiseert AV Pijnenburg dit voorjaar voor het 35e jaar 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 dinsdag 9 april is de eerste training. Daarna train je twee keer per week (zaterdagochtend en dinsdagavond) 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.

De 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 loophouding en -techniek
- Meerdere loopmaatjes: samen lopen is leuker
- Deelname kost slechts € 60,-
- Je wordt sterker, fitter en mag trots zijn op jezelf!



In gesprek met... Noa Lijfering

Dinsdag 13 februari was ik te gast bij Noa Lijfering, 11 jaar, leerling van groep 8 van de Basisschool "De Bron". En weet je wat zo handig is, ze woont op 5 minuten loopafstand van haar school! Na de kennismaking was het tijd om mijn vragen tevoorschijn te halen en Noa te laten vertellen over haar favoriete sport atletiek.

Noa, waarom de keuze voor atletiek?

'Bij AV Pijnenburg kon je een proefles doen; tijdens "Kies je Sport" kon je kijken welke sport het beste bij je past. Samen met mijn buurjongen Ties ging ik daar heen. Het sprak mij zo aan, dat ik besloot mij in te schrijven voor atletiek. Ik was toen ongeveer 9 jaar oud. Ik ben gestart als pupil en nu alweer vier jaar op atletiek! Sinds kort traint ook mijn zusje Jill bij AV Pijnenburg en zij vindt het (tot nu toe) ook erg leuk om naar trainen te gaan.'

Hoeveel keer per week train je?

'Ik train drie keer per week: maandag, woensdag en zaterdag. Op deze dagen krijg ik training van Tim, Luc en Peter. Ook krijg ik training van Vera, maar zij is nog in haar stageperiode.'

Hoe ziet je training er over het algemeen uit?

'Mijn training ziet er als volgt uit: aan het begin lopen we eerst drie rondjes om het veld heen als warming up. We krijgen ook technische onderdelen, onder andere in de vorm van hoog- en verspringen. Aan het eind van de training eindigen we met een spelletje, daarna weer drie rondjes om het veld heen. Oh ja, op zaterdag hebben we altijd een bostraining. Ik vind het erg gezellig en heerlijk om te rennen door de mooie groene bossen die rondom ons terrein liggen.'

Welk technisch onderdeel van de training spreekt je het meeste aan?

'Hordelopen en hoogspringen spreken mij erg aan. Mijn record bij hoogspringen ligt nu op 1.05, best goed toch? Waar ik ook naar uitkijk zijn de jaarlijkse Zomerkampen die door AV Pijnenburg worden georganiseerd. Die vind ik super gezellig.'

Even een heel ander vraagje, wat is je lievelingseten? Waarvan als je eraan denkt het water je in de mond loopt?

'Mijn lievelingseten is pasta of pizza, super lekker, ze glundert er enorm bij.'

Ik vraag als grap: Heb je een sportdieet?

'Oma, naast haar, vult aan: Ze eet uiteraard super gezond om goede prestaties te kunnen leveren tijdens de training.'

Heb je naast atletiek nog tijd voor andere hobby's?

'Jazeker, ik ben best creatief en ik hou van tekenen en knutselen. En niet te vergeten winkelen. Daar heb ik ook altijd best zin in, winkel in en uit en lekker snuffelen naar bijvoorbeeld leuke kleding.'

Foto: Harry van 't Veld

Ria van Egdom-Sleurink

Interview met Anton Gebbink

Eind april 2024 is het zover. Na een lange recreatieve sportcarrière bij Atletiekvereniging Pijnenburg hangt Anton Gebbink zijn trainersjasje aan de wilgen. Ook stopt hij met zijn jarenlange vrijwilligerswerk. Anton gaat, naar eigen zeggen, een nieuwe levensfase in. Hij verhuist binnenkort naar Balkbrug in Overijssel, dichtbij zijn dochter, schoonzoon en kleinkinderen. Hij neemt zijn rust: stopt met het verenigingsleven en al zijn nevenactiviteiten om te gaan genieten van andere dingen met Henny, zijn vrouw, zijn kinderen en zijn kleinkinderen. Hij wil zijn nieuwe woonomgeving beter leren kennen. Misschien wat klussen in huis. Misschien met de caravan eropuit naar Texel en wat stedentripjes met de familie. Misschien ook wel weer aansluiten bij een loopgroep. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan... "Ik kom wel terug om de Sylvester-cross te lopen met mijn kinderen en kleinkinderen" zegt Anton. Het gaat hem aan het hart om te vertrekken, en toch ook weer niet.

Fitstart

Anton begon met hardlopen bij AVP in 1989. Hij had een stressvolle baan en zocht een activiteit waarin hij zijn energie kwijt kon en waarbij hij zijn hoofd leeg kon maken. Hij kwam Jan Veen met zijn loopgroep weleens tegen in het bos en was altijd al geïnteresseerd in atletiek. Dus meldde hij zich, samen met zijn buurman, aan bij de Fitstart. Hij had vrijwel onmiddellijk het loopvirus te pakken. A.V. Pijnenburg was toen nog een club van bescheiden omvang maar met grote dromen. Er was veel werk te doen. Anton meldde zich al snel aan bij het vrijwilligerslegioen. Met zijn grote kennis van bouwprojecten en techniek was hij een grote steun voor de club bij de bouw en de uitbreiding van het clubgebouw, het onderhoud van de gebouwen en bij allerlei andere bouwkundige klussen en projecten. Zo maakte hij onder andere alle kozijnen van de Pijnenburgt, de prijzenkasten en alle kastenwanden.

Groei van Pijnenburg

"Toen ik startte bij Pijnenburg bestond de accommodatie uit een houten tuinhuisje waar je je jas kon ophangen en er stond een losse caravan met twee toiletten. Nu hebben we een prachtig clubhuis met alle voorzieningen. De baan is verbreed. Het bushokje, recent gerenoveerd, doet goede dienst. Lijn 50 is het gedoopt, naar de 50 euro club die de renovatie heeft gefinancierd. Ik kon mijn bouw-ei kwijt bij het krachthok en in de vijver, waar ik de fundamenteën heb gemaakt voor het beeld van de polsstokspringer. Toen vandalen het bronzen beeld wilden stelen, een van de springers hebben omgezaagd en in de vijver hebben laten vallen (omdat het te zwaar was om mee te nemen) heb ik meegeholpen om het weer te repareren. Met een hijskraan moest het bijna gestolen beeld uit het water gehesen worden. De vijver bleek lekgeslagen en het kostte ons veel moeite om ons mooie visitekaartje in de oude glorie te herstellen."

Groei van Anton

Ook het hardlopen ging steeds beter. Bij zijn eerste 10 kilometer wedstrijd in 1993 finishte Anton in een tijd van 46 minuten en daarna trok hij alle sluisen open. Hij liep bij de A,B,C en D groepen, deed mee bij wedstrijden in Garderen, Amersfoort, Soesterberg, liep halve marathons in Egmond, de Berenloop op Terschelling en als klap op de vuurpijl een hele marathon in Parijs in 1997. "Dat was eens, maar nooit weer" verzucht Anton. "Een hele marathon is voor mijn lijf net iets te veel. Zeker wanneer je een streeftijd wil halen en het net niet redt. Ik wilde finishen onder de 4 uur, maar het werd 4 uur en vijf minuten." Inmiddels was hij ook trainer geworden. In 1995 volgde Anton de cursus Hardlooptrainer van de KNAU. Meteen daarna is hij A en B groepen gaan trainen, groeide door naar C en D groepen en begeleidde zijn hardlopers naar halve marathons. Hij gaf structureel 3 trainingen per week. Met de D groep heeft Anton veel uitstapjes en trainingsweekenden meegemaakt, waarbij aan een officiële wedstrijd werd meegedaan. Het nuttige werd met het aangename gecombineerd middels fietstochten, wandelingen, survivaltochten, lekker eten en drinken en plezier maken. Ze bezochten Thorn, het witte dorpje in Limburg, Diessen bij de Drunense Duinen, Maastricht, La Vacherie in de Ardennen en heel veel andere plekken.

Sylvester-cross

Bij de Sylvester-cross droeg Anton ook zijn steentje bij. Meer dan 14 jaar was hij verantwoordelijk voor de logistiek, de terreinrichting en de techniek. Materialen, waaronder zware aggregaten, bouwlampen en verwarmingselementen, vielen onder zijn verantwoordelijkheid. Bij stringen in de techniek, of als er moest worden geïmproviseerd, was Anton op zijn best. Duizendpoot Anton was onmisbaar voor de club! Het bestuur van AVP heeft hem daarom in het zonnetje gezet en benoemd tot Lid van Verdienste op 24 februari 2009.

Goede raad

Anton geeft alle Pijnenburgers een paar aanbevelingen. Blijf bewegen, leer je grenzen kennen en overdrijf niet. Een gezonde drijfveer is oké, maar pas op voor overtraining. Ga niet over je grenzen heen. Een beetje competitie is goed, maar pas op voor haantjesgedrag: je komt jezelf tegen als je te ver gaat. Zoek het sociale contact op en geniet van elkaar en de prachtige omgeving waarin wij wonen. En wanneer je al wat langer loopt: ouder worden komt met gebreken. Luister naar je lichaam. Een stapje terug doen hoort daar bij. Wees niet te serieus maar geniet van alles wat je nog kunt doen!

Anton doet nu dat stapje terug. Dat hij zal genieten van alles wat hij nog kan doen, daar zijn wij van overtuigd.

Anton, wij zijn je heel veel dank verschuldigd voor alles wat je voor de club hebt betekend, maar vooral voor wie je bent als mens, als trainer en als vriend. Wij wensen je veel plezier en succes in je nieuwe woonomgeving. Geniet van je vrije tijd met Henny en de (klein)kinderen. Wij hopen dat je nog veel Sylvester-crossen met ons mee mag maken.

Namens de A groep woensdagochtend, Yvonne Sebel

Gedragscode voor sporters

Sporten doe je omdat je het leuk vindt. Zorg daarom dat het ook leuk blijft. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor de anderen in je team/trainingsgroep en voor jullie tegenstander. We gaan respectvol met elkaar om, iedereen doet mee en mag zichzelf zijn. Pas daarom onderstaande gedragsregels toe.

De sporter:

Is open. Als je wordt gevraagd om iets te doen dat tegen je eigen gevoel, normen en waarden ingaat: meld dit, bijvoorbeeld bij het bestuur. Voor vragen en meldingen kun je ook terecht bij het Centrum Veilige Sport Nederland. Ook wanneer je wordt gevraagd om vals te spelen, meld dit.

Respecteert anderen. Je hebt respect voor iedereen. Voor de tegenstander(s), je teamgenoten, de scheids rechter, je trainers, de toeschouwers en ieder ander. Let op je taalgebruik en hoe je je aan anderen presen teert. Geef iedereen het gevoel dat hij of zij zich vrij kan bewegen.

Respecteert afspraken. Kom op tijd, meld je (tijdig) af, luister naar instructies en houd je aan de regels.

Gaat netjes om met de omgeving. Maak niets stuk, respecteer ieders eigendommen. Laat de kleedkamer netjes achter. Ruim de materialen op. Gooi afval in de afvalbakken.

Blijf van anderen af. Raak (buiten de normale sportbeoefening) niemand tegen zijn of haar wil aan.

Houdt zich aan de regels. Lees de reglementen, de huisregels, deze gedragscode en alle andere afspraken, en houd je daar ook aan.

Nieuwe hardlooptrainers gezocht!

Ben je een enthousiaste hardloper die graag zijn/haar kennis en ervaring wil delen met anderen? Wil je deel uitmaken van ons gezellige trainersteam dat mensen van alle leeftijden en niveaus helpt om hun hardloopdoelen te bereiken? Dan is dit je kans om hardlooptrainer te worden bij AV Pijnenburg!

Waarom is het leuk om hardlooptrainer te worden?

Als hardlooptrainer bij AV Pijnenburg krijg je de kans om je eigen hardloopteam te coachen, motiveren en inspireren. Je leert hoe je effectieve en gevarieerde trainingsschema's kunt opstellen, hoe je hardlooptechnieken kunt verbeteren en hoe je blessures kunt voorkomen. Je krijgt ook de mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen als trainer en als hardloper, door trainingen en workshops bij te wonen en samen te werken met ervaren coaches. En daarnaast:

- Kun je genieten van het lopen door onze prachtige omgeving.
- Geeft het veel voldoening om jouw kennis over te dragen aan anderen.
- Leer je zelf veel door het leiden van een hardloopteam.
- Maak je de gezelligheid en verbondenheid binnen onze vereniging mede mogelijk!

Wat heb je nodig als hardlooptrainer?

Geen ervaring? Geen probleem! We zoeken naar mensen met enthousiasme voor hardlopen en de bereidheid om te leren. Belangrijke vaardigheden zijn onder meer effectieve communicatie, kennis van trainingsprincipes, basistechnieken van het hardlopen, motivatie en organisatorische vaardigheden. Deze vaardigheden kun je ontwikkelen en verfijnen tijdens de opleiding tot BLT3 Loop-trainer. Deze opleiding start in november 2024, duurt ongeveer half een jaar en bestaat uit een combinatie van theorie en praktijk. Na het afronden van de opleiding ontvang je een officieel diploma van de Atletiekunie en kun je aan de slag als hardlooptrainer bij AV Pijnenburg.

Tast niemand aan in zijn of haar waarde. Onthou je van discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen en gedrag. Sluit niemand buiten en wees tolerant.

Discrimineert niet. Maak geen onderscheid naar godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, seksuele gerichtheid, culturele achtergrond, leeftijd of andere kenmerken.

Is eerlijk en sportief. Speel niet vals, gebruik geen verbaal of fysiek geweld, gebruik geen doping. Doe niet mee aan het fixen van een wedstrijd, competitie of record. Fix ook geen sportmoment, zoals de eerste uitgooi. Wed niet op eigen wedstrijden.

Vecht op de mat of in de ring, maar niet daarbuiten. Gebruik wat je bij een vechtsport hebt geleerd alleen ter verdediging.

Meldt overtredingen van deze gedragscode. Meld overtredingen van deze code bij het bestuur en/of de vertrouwenscontactpersoon van de sportvereniging of je sportbond. Voor vragen en meldingen kun je ook terecht bij het Centrum Veilige Sport Nederland. NB: Heeft iemand iets vertrouwelijk met je gedeeld, bel dan bijvoorbeeld met het Centrum Veilige Sport Nederland. We bespreken dan wat je kunt doen.

Drinkt na het sporten met mate alcohol en drinkt niet als hij of zij nog moet deelnemen aan het verkeer.

Jur Elzinga (voorzitter)



Kom naar de informatieavond

Ben je enthousiast geworden en wil je meer weten over de opleiding tot hardlooptrainer? Kom dan naar onze informatieavond op **donderdag 25 april 2024 om 20:00 uur** in ons clubhuis. Daar kun je al je vragen stellen, kennismaken met andere trainers en meer te weten komen over het opleidingstraject. Je kunt je aanmelden voor de informatieavond via tcr@avpijnenburg.nl.

Meld je vandaag nog aan en word een inspirerende hardlooptrainer bij AV Pijnenburg! Samen kunnen we onze kennis van en passie voor hardlopen verspreiden en anderen helpen een gezellig, gezond en actief leven te leiden.

Namens de Trainerscommissie Recreantenlopers
Marieke Nijhuis-Niensi

Lekker wandelen

Pijnenburg is voor velen niet alleen hardlopen. Tweede Kerstdag zijn we met een aantal leden van Pijnenburg in de ochtend gaan wandelen vanaf het Spiehuis. We moesten soms wat plassen trotseren, maar verder was het heerlijk wandelweer, met ook nog zon. Na afloop was er koffie, thee, glühwein met gebak bij één van ons thuis. Het was fijn om deze dag zo te beginnen en het is zeker voor herhaling vatbaar.

Els Klemann



Lage Vuursche trail

18 november stond ik aan de start bij de Lage Vuursche trail. Dit was een beetje een thuiswedstrijd want de startplaats bevond zich bij Natuurscamping De Zeven Linden in Baarn, zo'n 20 minuten fietsen van mijn huis. Het parcours bestond uit 3 verschillende lussen, waarbij je één lus (10km), twee lussen (21km) of drie lussen (34km) kon doen. Ik had gekozen om de 10 km te lopen en om 's middags te starten, zodat ik lekker kon uitslapen. Helaas was het een druilerige dag met veel miezerregen, maar de mooie herfstkleuren van het bos maakten veel goed!

De Lage Vuursche trail wordt maar liefst twee keer per jaar gehouden. Namelijk in maart en in november. Zo kan je de mooie bossen zien in verschillende jaargetijden! Omdat ik het afgelopen keer zo leuk vond, zal ik ook bij de volgende editie, op 23 maart, van de partij zijn!

Anne Kappert



Hoe is het om recreant-trainer te zijn bij AV Pijnenburg?

Twee trainers geven antwoord op die vraag.

Arno Priem (trainer bij de C)

Toen ik gevraagd werd, dacht ik dat ik niet geschikt was. Marlon van Zal wist me echter van het tegendeel te overtuigen. Zodra je het trainersjack aan hebt ben je 'de trainer' en denken lopers dat je overal verstand van hebt, wat uiteraard niet altijd klopt :-)! Het leukst vind ik dat je een eigen invulling kan geven aan iedere training, lopers willen graag verrast worden. Ik ben nu een aantal jaren trainer en ik merk dat het veel voldoening geeft om als trainer en vrijwilliger ook een steentje bij te kunnen dragen aan onze prachtige club!

Yvonne Sebel (trainer bij de A)

Na 20 jaar hardlopen door duinen, bossen en op de baan bij AVP heb ik mij in 2011 opgegeven voor de cursus hardlooptrainer. Ik wilde wat terugdoen voor de club waar ik zoveel plezier had beleefd. Het hardlopen bracht mij niet alleen een gezonder lijf en een betere conditie. Er was zoveel meer: natuur, vrijheid, sociale contacten, vriendschappen, sportieve evenementen en dagjes uit. Ik voelde me beter, geestelijk én lichamelijk. Dat wilde ik doorgeven aan lopers die bij AVP kwamen trainen.

De cursus was veelzijdig en interessant. Ik leerde hoe spiergroepen samenwerken, wat voor oefeningen nodig zijn om sterker te worden, hoe je een goede training opbouwt en wat te doen om blessures te voorkomen. Ik leerde hoe je met plezier voor een groep kon staan, hoe je een gevarieerde training in elkaar zet, welke spelvormen je kunt gebruiken en hoe gezonde competitie in een groep ervoor zorgt dat iedereen een beetje sterker wordt. EHBO voor sporters, reanimatie, de kunst van het verbinden van wonden en sportblessures, het was allemaal even interessant en praktisch. En dan ben ik vast een heleboel leuke onderwerpen vergeten die tijdens de cursus aan de orde kwamen. Eenmaal trainer behoud je je licentie door ieder jaar bijscholing te volgen. Het is heel leuk om in Papendal met trainers vanuit alle hoeken en gaten van het land samen te werken aan het verbeteren van je kennis en het verkrijgen van nieuwe inzichten. Maar ook de bijscholingscursussen die AVP zelf organiseert, online cursussen en oefeningen zijn heel zinvol en interessant.

Nu ben ik twaalf jaar trainer. In het begin verdwaalde ik wel eens. Ik moest leren om op een andere manier naar de route te kijken. Soms waren mijn trainingen te lang en kwam ik met mijn groep te laat bij de kantine aan. Maar ik had de smaak te pakken. Ik ging mijn route af en toe vóórwandelen samen met mijn dochter en haar hondjes. Ik keek naar het bos en de duinen met heel andere ogen en genoot daar dubbel van. Met sites waarop je afstanden kon meten, met hulp van lopers die goed de weg wisten in het bos en door ervaring op te doen werden mijn trainingen beter en de routes gevarieerd en passend. Nu ken ik (bijna) elk paadje in het bos. Ik geniet ervan wanneer de mensen in de groep, vrijwel zonder dat ze het zelf merken, steeds een klein stukje vooruit gaan en hun doelen halen. Het is de kunst de training elke keer een klein beetje zwaarder te maken, met rustigere periodes ertussen, zodat iedereen een beetje sterker wordt.

Er waren periodes waarin het minder goed ging met mijn eigen hardlopen: blessures, gezondheidsproblemen, overvolle agenda's of een hardloopt-dip. Het was altijd mijn groep die me er bovenop hielp. Ze waren er altijd voor mij en voor elkaar. Regen of kou, het deerde ze niet. Als ik achterbleef haalden ze me op. Ze vonden het niet erg om rondes te lopen en hun enthousiasme maakte altijd dat ik dóórging. Het zorgde er ook voor dat ikzelf enthousiast bleef en mijn best deed om creatieve oplossingen voor de trainingen te vinden. De gezelligheid, de saamhorigheid, het plezier in de groep en het heerlijk sporten in de natuur maakten van iedere training een feestje. En elke mijlpaal werd uitbundig gevierd: een PR, een medaille, de eerste 5 of 10 km, een gezamenlijke deelname aan wedstrijden en prestatielopen. Ik was dan bijna net zo trots als 'mijn pupillen'.

Ik ben blij dat ik trainer ben bij AVP. Het geeft me een extra duwtje om mijn best te doen. Het zorgt ervoor dat ik goed op de hoogte word gehouden van mijn sport, gezondheid en het voorkomen van blessures. Er is veel goede samenwerking met de trainers onderling. Er worden tips en leuke ervaringen met elkaar gedeeld. Altijd is er wel iemand bereid om voor je in te vallen wanneer je zelf een keer moet overslaan. Het doet me veel plezier om te zien hoe andere mensen genieten en zich ontwikkelen in het hardlopen. Maar dat ik een klein stukje mag bijdragen aan het ontwikkelen van gezonde gewoontes en het opbouwen van sociale contacten bij mensen in mijn omgeving vind ik nog wel het aller mooiste.

Bevrijdingsloop in voorbereiding

De voorbereidingen voor de Bevrijdingsloop 2024 zijn alweer in volle gang. Ik hoor u denken: "De Bevrijdingsloop? Wat was dat nu ook al weer?" Wel, dat is een estafette-loop vanuit Wageningen naar allerhande gemeenten in heel Nederland door diverse loopgroepen (soms wel 100). Die loop vindt plaats in de nacht van 4 op 5 mei en heeft als doel om het bevrijdingsvuur naar zo veel mogelijk locaties in Nederland te brengen om daar 's morgens symbolisch de start in te luiden van de feestelijkheden van de bevrijdingsdag. Ook de gemeente Soest doet mee aan deze loop en de uitvoering daarvan wordt georganiseerd door onze mooie vereniging, AV Pijnenburg.

Zo was dit ook vorig jaar het geval. Bij deze even een korte terugblik op 4/5 mei 2023. Een groep enthousiaste lopers van onze vereniging, uiteenlopend van (iets oudere) junioren en recreanten uit de diverse loopgroepen (A, B en C-lopers) verzamelde zich rond 21.15 uur op het terras van De Pijnenburgt. Zenuwachtig staan ze bij elkaar, niet precies wetende wat de nacht gaat brengen nadat zij het Bevrijdingsvuur bij Hotel De Wereld in Wageningen hebben opgepikt. Diverse gesprekken zijn gaande: "Heb jij buienradar bekeken? Bakken met regen verwachten ze!" "Ja en onweer. Dan kunnen we toch niet lopen?" "Hoeveel ga jij doen deze nacht? Ik wil eigenlijk wel de afstand van een halve marathon afleggen." "Ik ga vooral voor Laan 1914, in Amersfoort, dat is helemaal te gek!" De sfeer zat er dus voor het vertrek al lekker in.

In de bus wordt iedereen even bijgepraat over wat er gaat gebeuren. "Regel nummer één: we gaan zo snel als de langzaamste" zeg ik op strenge wijze. Dat is de standaard afspraak, want de tocht moet door alle lopers gedaan kunnen worden. Natuurlijk is het lastig om "met de rem erop" te lopen, maar "boven je macht lopen" is helemaal niet leuk en is niet vol te houden. Maar na deze eerste strenge toon, volgt er wat algemene procedurele uitleg en



Foto's: Nuriya Mets



wordt het met koffie, thee en door de door Bernie Mets meegebrachte stroopwafels super gezellig in de bus. Spoedig bereiken we dan ook de centrale parkeerplaats in Wageningen waar onze bus ons veilig afzet. We melden ons aan, maken een groepsfoto, we wachten, en wachten nog wat langer, juichen andere vertrekkende lopers toe en krijgen als 70e groep het bevrijdingsvuur aangereikt door de Wageningse burgemeester. Net na 01.00 uur zijn we dan echt zover dat we kunnen starten met lopen. Het bevrijdingsvuur wordt overgebracht in een stormlamp, welke vervolgens opgehangen wordt aan de bagagedrager van één van de fietsers en dit vuur leidt de lopers door de nacht terug naar Soest.

De tocht is iets meer dan 50 km lang en voert ons onder andere langs Ede, Lunteren, de Glind en Amersfoort terug naar AV Pijnenburg. We gaan wisselend in kleinere en grotere loopgroepjes, door dorpjes, langs grotere wegen, over kleine landweggetjes, dwars door de landerijen en tussen de boerderijen door, met vooral 's morgens vroeg blaffende honden, kraaiende hanen en kalkoenen die terugpraten (!) als één van de lopers probeert "kalkoens" te praten (ik verklap niet wie, maar hij had ook stroopwafels bij zich). In de verte zien we links van ons bliksemschichten en later recht voor ons en nog later rechts van ons. Op bepaalde plekken is de weg drijfnat, plassen links en rechts van de weg. Maar wij als lopers, lopen de hele tocht zonder een druppel regen te voelen of klap onweer te horen. Wat een geluk! Om exact 7.00 uur arriveren we bij de Pijnenburgt waar ons weer een heerlijk ontbijt te wachten staat. Het ontbijt duurt elk jaar net lang genoeg om de lopers helemaal stijf te laten worden, waardoor de eerste kilometer van de resterende laatste 6km naar het monument op het Verzetsplein de ergste kilometer van de hele tocht is. En toch is het weer gelukt: het bevrijdingsvuur heeft Soest wederom bereikt.

Zoals gezegd: de voorbereidingen voor 2024 zijn weer vol in gang. Binnenkort volgt er meer informatie op de website van AV Pijnenburg en via de nieuwsbrief. Houd dus beide in de gaten!

Steeff Biesterveld

Historie 50 Euro Club AV Pijnenburg

2004 was een bewogen jaar met een prima start. Op de Nieuwjaarsreceptie van AV Pijnenburg werd door een aantal lopers van de D-groep, onder aanvoering van good old Jan van Zal, het idee geboren een soort sponsorclub op te richten. Rond de statafels in ons clubhuis werd druk overlegd. Daar stond onder andere de huidige voorzitter van de nog op te richten club bij. Samen met diverse D-lopers die al ruime organisatie- en sponsorerfaring hadden opgedaan bij het Gilde en lokale voetbalclubs. Op de eerstvolgende training van de D-groep werden gelijk spijkers met koppen geslagen en de eerste stappen gezet voor de oprichting van de 50 Euro Club van AV Pijnenburg met het samenstellen van een interim bestuur met Dymen van Emst als voorzitter, Jan van Zal als secretaris en waarnemend voorzitter, Loes Nel als penningmeester en Evert van de Pol als lid.

Het interim bestuur begon met het opstellen van het doel van de 50 Euro Club en een Huishoudelijk Reglement, het werven van leden en het openen van een bankrekening. Op 6 juni 2004 was het zover: in de Brouwerij De Drie Ringen vond onder leiding van waarnemend voorzitter Jan van Zal de oprichtingsvergadering plaats. Op 8 november 2004 werd de 50 Euro Club van AV Pijnenburg officieel ingeschreven bij het Handelsregister van de Kamer van Koophandel in Amersfoort.

Nu na 20 jaar, is deze club nog springlevend en gaan we dit vieren door op vrijdag 3 mei en zondag 13 oktober hierop terug te kijken.

Ria van Egdom

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



Marathon pour tous

Sommige zullen het vorig jaar misschien in het memo van de Atletiekunie hebben gelezen, dat het voor het eerst in de geschiedenis mogelijk was om je te kwalificeren voor de Marathon Pour Tous tijdens de Olympische Spelen in Parijs. Ik vond dat een leuke uitdaging en besloot mee te doen. Dat kon op drie manieren. Mijn keuze was een connectie te maken tussen mijn Garmin horloge en Sport Heroes, zodat bij alles wat ik in de challenges volbracht gevolgd kon worden.

Juli 2023 was de eerste maand van de challenges en dit was de belangrijkste maand, omdat dit de maand was om je te kwalificeren. Het was erop of eronder. Er stonden vijf challenges klaar, waarvan twee met 800 hoogtemeters. De eerste 400 hoogtemeters moesten op een 10,5 km afstand gelopen worden. Dat was heel lastig om voor elkaar te krijgen in Soest en omstreken, maar dat is gelukt. De laatste 400 hoogtemeters moesten in een afstand van 20,24 km in één keer doorgelopen worden. Voor die laatste hoogtemeters vertrok ik naar Limburg. We liepen daar 481 hoogtemeters op een afstand van 23 km in 2:45. Een mooi avontuur aldaar! Eind juli kwam het heuglijke bericht van Club Paris gekwalificeerd te zijn! Dat was een ware motivatieboost.

De maanden daarna was de verwachting elke maand vijf Challenges te volbrengen met daarin twee deadlines. In september en oktober moesten er wedstrijden worden gelopen: lange afstanden binnen door hun opgelegde tijdslimieten. Mocht het onverhoopt een paar seconden later zijn, dan werd de Challenge niet afgeschreven. Dat waren pittige maanden, maar het was gelukt!

De Berenlopers van het A-team

Hoewel het plan ontstaan is weet niemand meer. De geruchten gaan dat Jan een balletje opgooid en ineens was er een huisje geboekt in Midland op Terschelling. Een groep van elf lopers meldt zich aan voor de kleine Berenloop van 10 km. Er werd extra getraind en ervaring opgedaan in andere loopjes. De 8 van Amsterdam was een goede warmloper en de datum van 4 november kwam steeds dichterbij. Vlak voor de loop nog twee valpartijen op de fiets door twee aspirant berenlopers; een storm probeerde nog roet in het eten te gooien, maar vrijdagavond 3 november zaten we dan toch eindelijk met zijn allen in huisje Hartenlust. De spanning steeg, een heerlijke, liefdevol klaargemaakte pastamaaltijd zorgde voor een goede basis. Vlak voor vertrek op zaterdag toch nog een klein ongelukje, want de balken in een oude boerderij zijn wel erg hard. Een gat in het hoofd van Karin zorgde voor de nodige consternatie en een bezoek aan de plaatselijke dokter was helaas noodzakelijk. Zij gaf uitsluitel: voor Karin helaas geen Berenloop. Dat was een bittere pil. Met een stevige tegenwind fietsten wij ons warm naar het startpunt van de loop in West. Bleke bekkies en gespannen koppies. 10 km, wat een eind!

Maar wat ging het lekker. In onze eigen ontworpen shirtjes, een heerlijk zonnetje en een mooi parcours door de prachtige duinen van Terschelling was het een geweldige ervaring. Enthousiast publiek langs de kant en clubgenoten die ons aanmoedigden zorgden ervoor dat we allemaal de eindstreep haalden. De een iets meer tevreden dan de ander, maar uiteindelijk was iedereen heel blij met zijn of haar prestatie. Daarna heerlijk ontspannen met een biertje en 's avonds lekker uit eten. De volgende dag hebben we ons langs de kant van de weg laten horen met muziek en applaus voor de halve- en hele-marathonlopers. Dit mag ook best een hele prestatie genoemd worden. We hebben ze allemaal voorbij zien komen. Daarna nog een fikse wandeling door het duingebied waarin we de lopers regelmatig voorbij zagen komen.

Het was een geweldig weekend. Wat hebben we een lol gehad en alles liep gesmeerd. Plannen voor volgend jaar worden gesmeed en Zandvoort en Rotterdam zijn geboekt!

Sandra, Karin, Roos, Caroline, Jacqueline, Francine, Irma, Karin, Lonneke, Astrid en Jan

De maanden verstreken, ik zat er in en kwam er niet meer uit. Mijn motivatie werd enkel groter, ook als er plotseling een Challenge klaar stond die gelopen moest worden tussen 6.00 uur en 8:30 in de ochtend. Ik zorgde ervoor niet één te missen! Een notaris heeft de loting gedaan voor de 10km en de marathon. In december kwam het fantastische bericht ingeloot te zijn voor de hele marathon! Was het echt waar? Ja, het was echt waar!

Ingeloot worden tussen 50.000 lopers van alle nationaliteiten, dat is echt geluk hebben! Maar voor dat geluk is er wel een half jaar iets aan vooraf gegaan. Ik kreeg het niet cadeau. De omvang was groot; in totaal 544 km in 25 Challenges. Dat is van Soest naar Parijs! Op dit moment vinden de wave-indelingen plaats en zijn er allerlei formaliteiten te regelen.

Nu is het trainen en wachten tot het zover is. Op 9 augustus lopen de heren atleten het parcours en op 11 augustus sluiten de dames de Olympische Spelen af. Maar daartussen, op 10 augustus lopen de amateurs het parcours en daar ben ik bij! Amazing! Ik kijk er enorm naar uit!

Mirjam van 't Net





Oscar van Crimpen Photography



Oscar van Crimpen Photography



Avontuurlijke Pijnenburgers op 'glad ijs'

Ergens in februari 2023 ontstond het idee om met een aantal C lopers het schaatsavontuur op de Weissensee aan te gaan, een jaarlijks twee weken lang durend, voornamelijk Hollands, schaatsfeestje in Oostenrijk. De Weissensee ligt aan het plaatsje Techendorf in Karinthië op ongeveer 1000 meter hoogte. Kans op ijs is niet gegarandeerd, maar wel vrij zeker.

Voor ons verblijf konden we terecht bij B&B Almhutte 'Zwei Welten', sinds 2021 gerund door mijn schoonzus en zwager die in Oostenrijk met succes het roer om hebben gegooid. Wel ongeveer 55 km van de Weissensee, maar dat vonden we geen probleem.

Zeven lopers waren meteen enthousiast, maar om diverse redenen bleven we met z'n vijven over; Theo, Frits, Peter, ik en mijn vrouw Karla, die uiteraard ook mee wilde om haar zus en zwager te zien en hand- en spandiensten te verlenen aan ons schaats-team.

De voorbereidingen

Mijnten Schaats- en Skeelersport kreeg er maar liefst vier nieuwe klanten bij uit Soest. Helm en Zweedse schaatsen/schoenen (vanwege de andere ronding, deze glijdt makkelijker over scheuren) werden er gekocht. Later volgden ook een valbroek en elleboog- en kniebeschermers. Zoals vaak was het voortraject al heel leuk, waarbij we de nodige lol en ook zelfspot hadden als er weer iemand bij 'Frau Mijnten' in Achterveld was geweest en met de nodige tips terugkwam. 'Zorg vooral dat je waterleiding niet bevriest', kortom een windvanger onderbroek hoort bij je uitrusting. We konden toen nog niet weten dat er van vorst nauwelijks sprake zou zijn.

We besloten ons ook aan te melden voor de 14-weekse Weissensee training op de Vechtsebanen in Utrecht, waar we vanaf 5 oktober wekelijks te vinden waren. Na de les bleven we nog door schaatsen om ook het nodige duurvermogen op te bouwen. Onze rondjes op de Vechtsebanen gingen steeds lekkerder en we staken het nodige op tijdens de lessen en de oefeningen. Balans, laag zitten, luie houding, billen laag, kijk vooruit waar je heen gaat, heup draaien, gewicht op één schaats, zijwaartse afzet, inzakken en omhoogkomen bij afzet etc.

Frits had zelfs een bezoekje geregeld aan zakenrelatie Kobus, directeur van Bouwbedrijf Wessels Zeist, die ons vertelde dat zij voor de 25e keer met een groep naar de Weissensee zouden gaan. Ervaren schaatsers van wie we de nodige tips hebben meegekregen. Het vrijdagmiddagbezoek werd afgesloten in het bedrijfscafé, waar we een toast uitbrachten op Ons avontuur.

De reis naar Oostenrijk

Helaas kon Theo vanwege familieomstandigheden op het laatste moment niet mee. Ons plan was om voor de 100 km te gaan. Peter en Frits wilden starten op de 200 km en zouden wel zien hoe ver ze kwamen. Kortom, met z'n vieren in de auto van Frits naar Oostenrijk. Zelden zo'n voorspoedige reis meegemaakt. Weinig verkeer, geen



vertragingen en een chauffeur die lekker doorreed! Zondagmiddag rond 14.30 uur waren we al in Obervellach, waar het heerlijk zonnig weer was. Daar waren we wel aan toe na al die regen in Nederland.

De rijdersbijeenkomst

De dag voor onze tocht reden we naar de Weissensee. Het was weer prachtig weer met veel zon en eigenlijk wat te hoge temperaturen. We lieten ons allemaal inschrijven voor de '200' zodat we om 07.00 uur in het donker konden starten en zo min mogelijk last zouden hebben van het effect van de zon op het ijs. Lopend hebben we even het ijs verkend, waarbij al opviel dat er de nodige scheuren in zaten en opgevroren sneeuw- en ijsresten. Na het afhalen van onze transponders kregen we in de grote tent nog de nodige instructies, waarna de DJ het overnam en de stemming er meteen goed in zat.

De tocht dinsdag 30 januari

We waren al vroeg op i.v.m. de starttijd om 07.00 uur in het donker. Net op tijd in de tent om onze outfit compleet te maken, onze schaatschoenen aan te trekken, naar het ijs te lopen en op de ijzers te 'stappen'. Met lampjes aan die met 'monster tape' op onze helm geplakt waren, wat zelfs de 'bouwlamp' van Frits op zijn plaats hield.

We kwamen er al snel achter dat natuurijs geen Vechtsebanen-ijs is en dat die soepele slagen tijdens de trainingen in Utrecht op de Weissensee iets anders uitpakten, vooral bij mij. Turend als een havik op het ijs, om niet te vallen, zagen we de zon opkomen en werd het gelukkig snel licht. Ik kon het tempo van Frits en Peter in de eerste ronde al niet meer bijhouden en liet ze gaan. Na drie ronden was ik nog niet gevallen, maar door het gespannen schaatsen had ik al veel energie verbruikt. Frits en Peter hadden daar minder last van, maar Peter was al wel drie keer gevallen.

Mijn plan om de 100 km vol te maken bleek te ambitieus. Na zes ronden was ik een paar keer hard gevallen, waren mijn benen compleet verzuurd en ben ik gefinisht op 75 km. Frits en Peter gingen toen nog dapper door. Frits vond het bij 100 km mooi geweest en Peter, met zijn verfijnde techniek, kwam na 125 km ook over de finish. Allemaal een ervaring rijker en met veel respect voor de ervaren snelle schaatsers, die zo hard gaan dat de kwaliteit van het ijs hen nauwelijks lijkt te hinderen.

The day after viel de spierpijn mee en bleef het weer prachtig. We hebben nog heerlijk gewandeld, zijn naar 2600 meter hoogte gegaan met de Ankogel lift in Mallnitz en genoten daar van de prachtige uitzichten. We hebben volop genoten van Oostenrijk, de gastvrijheid van mijn zwager en schoonzus en zijn heerlijk uit eten geweest (uiteraard schnitzels, koffie met appelstrudel en kaiserschmarren). Ook hebben we nog een bezoekje gebracht aan oud-Soesters Petra van den Bolt en Adri Kuijjer, die nu in Bad Kleinkirchheim hotel 'Raunig' runnen met uitzicht op de skipistes. Peter, Frits, Karla, Ingrid en Peter van B&B Zwei Welten: dank voor een topweek in Oostenrijk. Theo bedankt voor de lol tijdens de voorbereidingen; ik heb je echt gemist in Oostenrijk!

Arno Priem



De Halve van Egmond

Omdat ik verleden jaar de Halve van Egmond wegens een blessure met moeite en deels wandelend had uitgelopen, was dit jaar de herkansing. De voorpret begon al in oktober met de zondagochtendtrainingen van AV Triathlon, waar ook lopers van Altis en AV Pijnenburg gratis aan deel konden nemen. Vanaf 10 km werd er elke week opgebouwd in 2 snelheidsgroepen, met elke keer weer een andere mooie route door de omgeving Amersfoort, Soest en Leusden. Na afloop was er koffie en thee met vaak iets lekkers erbij en op de langste training (19 km) traditiegetrouw erwtensoep en dit jaar ook pompoensoep.

De dag van de Halve van Egmond werden we 's morgens opgehaald bij AV Triathlon door een touringcar die geheel vol zat. Rond half 11 waren we in Egmond waar we ons in een sporthal om konden kleden en nog wat konden eten en drinken voordat om 12.36 uur de eerste recreatieve lopers startten. Mijn starttijd was om 12.50 uur. Het eerste stuk over het zand viel mee, het strand was hard, de wind was gunstig en het was droog! Door de vele regen in de voorgaande maanden was het grondwater in de duinen hoog waardoor het oorspronkelijke parcours iets was aangepast. Na het verlaten van het strand bij Castricum aan Zee gingen we eerst een stukje langs de Zeeweg. Daarna liepen we via de Van Oldenborghweg de duinen in, langs Camping Bakkum omhoog richting de Bloedweg. Normaal weet je, dat als je de Bloedweg hebt gehad, dat het niet ver meer kan zijn. Maar omdat de route was aangepast kwam er nog een klein lusje bij in Egmond, waardoor die laatste km's mij behoorlijk zwaar vielen. Onderweg had het wel geregend, maar gelukkig was het toen ik over de finish kwam weer droog, dus gauw terug naar de sporthal om droge kleren aan te trekken.

Met een voldaan gevoel en een medaille rijker, zaten we om 4 uur weer in de bus. Ruim een half uur later, toen de laatste verdwaalde hardloper de bus ook had gevonden, konden we terug naar huis.

Carla Osseweijer

Waarom is het lid zijn van AVP volgens de Blauwe Zones zo'n goed idee? *ad

Er zijn vijf gebieden in de wereld waar mensen langer leven en vitaler en gelukkiger oud worden. Deze gebieden noemen we de Blauwe Zones. De dichtst bij zijnde ligt op Sardinië. Het geheim van de Blauwe Zones is dat de bewoners veel plantaardig voedsel nemen, een doel in het leven hebben, goede balans hebben tussen in- en ontspanning, veel (buiten) bewegen en veel waardevolle sociale contacten hebben.

Meerdere van deze elementen komen volgens mij sterk overeen met het actieve lidmaatschap van AVP. Ook hier beweeg je veel buiten en heb je de kans om betekenisvolle sociale contacten op te doen en te onderhouden. Je kunt hier zelfs één van je doelen in je leven ten uitvoer brengen door als trainer, vrijwilliger bij de club of als verbinder in een loopgroep mensen die af en toe een zetje nodig hebben te ondersteunen. Je kunt wel zeggen dat AVP niet alleen de kleur blauw gemeen heeft met de Blauwe Zone, maar ook een hele goede impuls geeft aan een gezonde leefwijze.

Het gedachtegoed van de Blauwe Zones wordt ook gebruikt als inspiratiebron voor de cursus Pensioen in Zicht. Zelf ben ik één van de trainers van deze 3- of 5-daagse cursussen. Wil je er meer over weten? Schiet me aan als je nieuwsgierigheid is gewekt. Of stuur me een mailtje. Kijk voor meer informatie op www.stavor.nl/pensioeninzicht.

Ik wens je nog vele jaren gezonde beweeg- en ontspanningsmomenten met je loopmaatjes en overige clubleden toe.

Met sportieve groet, Frans Hoeke
fhoeke@stavor.nl



Van online boekhouding tot bedrijfsopvolging

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


valk accountancy

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

Olympische Schoolatletiekdagen 2024

16 basisscholen uit Soest en Soesterberg kijken uit naar de school-sportdagen in 2024! Onze vereniging organiseert de school-sportdagen al heel veel jaren en brengt hiermee heel veel kinderen, ouders en leerkrachten in de ban van Atletiek!



Wij organiseren alle school-sportdagen met een olympisch thema

Want 2024 is een olympisch jaar met de Spelen in Parijs. Iedere school-sportdag start met een openingsceremonie en de groepen komen als landen op, ontsteken het olympisch vuur met de olympische hymne en de olympische eed. Voor alle deelnemers geldt dat meedoen en plezier hebben belangrijker is dan winnen.

Jij bent hartstikke welkom als vrijwilliger voor een of meerder school-sportdagen

Op dit ogenblik hebben zich al 42 school-sportvrijwilligers aangemeld. Dat geeft vertrouwen en voorpret! Deze groep bestaat uit ervaren en nieuwe vrijwilligers. Het is alleen nog niet voldoende om alle dagen met een compleet team te organiseren. Lijkt het jou leuk, wil je ook iets doen? Het zijn halve dagen op de woensdag en/of vrijdag. Jouw tijdsinvestering voor een school-sportdag is ongeveer van 8:30u tot 12:00 uur. Zie de agenda van de school-sportdagen. Meld je graag bij mij aan via school-sportdagen@avpijnenburg.nl of gewoon op de club.

Samen met veel vrijwilligers organiseer ik school-sportdagen voor het eerst

Gelukkig staan Henny Pot met haar jarenlange ervaring en Antoinette Terberg, die de vorige edities organiseerde, me met raad en daad terzijde. Sinds januari ben ik bezig met de voorbereiding van de school-sportdagen. We organiseren de school-sportdagen volgens onze AVP-traditie met dit jaar een aantal vernieuwende elementen. Naast het zoeken van vrijwilligers voor de dagen en het verzorgen van de aanmeldingen voor de scholen is het leuk om contact te hebben met andere Pijnenburg vrijwilligers. Zoals contact met de kantinecommissie, contact met vrijwilligers voor de op- en afbouw, het kijken naar de stand van materialen. Verder is er een geweldig nieuw ontwerp gemaakt voor het olympisch schoolatletiek diploma. Kortom, voor de start van de dagen in april is nog van alles te doen en dan kunnen we echt beginnen. Wat een mooie uitdaging!

Sportieve groet,
Marlon van Zal

90 lopers gestart met APT marathoning!

In het tweede weekend van januari is ons jaarlijkse marathoningstraject weer van start gegaan met een goed bezochte infoavond op vrijdag. Samen met AV Altis en AV Triathlon trainen we weer wekelijks op zondagochtend ter voorbereiding op de voorjaarsmarathons van 2024. Niet eerder hadden we zoveel aanmeldingen. Een wachtlijst bleek nodig om het overzichtelijk en veilig te houden.



We hebben dit jaar ook veel deelnemers die hun eerste marathon willen lopen. Voor hen is er een buddy beschikbaar. Er is sowieso veel belangstelling voor de marathon. Niet eerder was "Rotterdam" binnen één week volgeboekt! Onze jongste deelnemer is 28 jaar, de oudste 72. De helft gaat voor Rotterdam, de rest vliegt uit over Europa.

We lopen deze periode driemaal vanaf onze eigen accommodatie. Het leuke is dat we in de resterende negen weken in een nieuwe en onbekende omgeving lopen. De duurlopen laten pezen en gewrichten wennen aan de langdurige belasting en je vetverbranding wordt getraind. Ook worden mentale kracht en doorzettingsvermogen vergroot. Ondertussen is het gezellig en vliegen de kilometers voorbij. Ter afwisseling zijn er bloktrainingen en tempolopen gepland. Zo stonden we op 4 februari aan de start van de 25km Asselronde in de Midwinter Marathon van Apeldoorn.

Veel deelnemers hebben de gelegenheid benut voor een hartslag omslagpuntmeting op de atletiekbaan van Pijnenburg. Met deze zonegrenstest haal je een hoog rendement uit je training. Verder staat er in maart een informatiesessie gepland over vocht, voeding en varia. Hiermee kunnen we bereiken dat je marathon meer plezier en voldoening geeft. Want de man-met-de-hamer kun je achter je laten!

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

Vincent van Leent



Soester Boscross 11 november

"Hi Camille, wij dachten dat het leuk zou zijn als jij een stukje voor de stretcher wil schrijven over de Soester Boscross..."
Ja, natuurlijk! Super leuk! Maar waar begin ik...? Even een korte introductie;

Ik ben Camille en woon samen met mijn man Robert en onze twee kinderen van 8 en 9 op een steenworp afstand van AV Pijnenburg. Letterlijk, want wij wonen er schuin tegenover. Toch heeft het een aantal jaren geduurd voordat ik had bedacht om me aan te sluiten bij "De Club". Hardlopen doe ik al jaren met plezier, maar tot een jaar geleden kwam ik niet verder dan de blauwe paaltjes route. In februari vorig jaar besloot ik om mij in te schrijven bij een loopgroepje van AV Pijnenburg. Het leek mij leuk om onderdeel te zijn van een groep en ik wilde ook graag verbeteren in mijn techniek. Ik vond het best wel spannend in het begin, je komt toch als nieuweling binnen in een bestaande groep. Daarnaast was er natuurlijk het risico dat ik het tempo niet zou kunnen bijhouden en dat ik de groep op zou houden.

Gelukkig was dat niet het geval en houdt iedereen in de groep rekening met elkaar. Ik startte in de A-groep en kreeg daar een warm welkom van de trainers Yvonne en Marieke. Na een paar weken wilde ik ook eens kijken hoe het er in de B-groep aan toe ging en dit beviel mij zo goed dat ik daar ben blijven trainen. We hebben veel plezier, maar ik word ook uitgedaagd om mijzelf te verbeteren, met dank aan mijn medelopers en mijn trainers Jur, Marlon, Hettie en soms Vincent. Na een paar maanden wist ik ook mijn man Robert te overtuigen om bij AV Pijnenburg te gaan lopen. Hij loopt inmiddels ook met veel plezier in een C-groep. Op zondag lopen wij meestal samen nog een ronde over de vliegbasis, vergezeld van onze kinderen op de fiets.

Genoeg introductie, terug naar de Soester Boscross. Zaterdag 11 november was het zover, ik ging mijn eerste echte cross lopen. Ik had gelezen dat het een prestatie-loop was naar keuze van 1 tot 4 ronden van 2,5 kilometer (2,5/5/7,5/10km). Ook had ik ergens gelezen dat je binnen een bepaalde tijd de 3 rondes moest hebben gelopen om door te mogen naar de 4de ronde. Volgens mijn berekening kon ik maximaal 3 rondes lopen. Zeker omdat het de voorgaande dagen flink had geregend, wat de bospaden niet ten goede was gekomen. Daarnaast liep het parcours deels door de duinen, in een bocht schuin omhoog. Behoorlijk pittig dus, niet echt de omstandigheden om een snelle tijd te lopen. Dat alles mocht de pret niet drukken, vol goede moed ging ik samen met Robert en een aantal medelopers uit de loopgroep onder begeleiding van onze trainers Jur en Marlon warmlopen voor de cross. Ondanks de dreigende wolken, leek het het eerste uur even droog

Geblesseerd en dan?

Vorig jaar in november raakte ik voor het eerst echt serieus geblesseerd. Mijn bovenbeenspieren waren zwaar overbelast. Wandelen lukte niet eens meer, dus hardlopen al helemaal niet. Volgens de huisarts zou dat vier tot zes weken duren en dat was ook zo. Na die zes weken mocht ik van de fysio weer rustig beginnen met wandelen en kleine stukjes dribbelen, maar in mijn eentje in de regen naar buiten is niet echt iets voor mij. Toen herinnerde ik me een stukje in een Stretcher van vorig jaar over de wandelgroepen. Die zijn ideaal voor geblesseerde leden om toch weer in actie te komen, dus dat heb ik na de kerstvakantie gedaan. Ik moest wel even een drempel over, want ik ben erg gehecht aan mijn oude loopgroep, en je weet nooit of een andere groep ook zo leuk is. Maar toen ik die drempel eenmaal over was, heb ik in januari en februari kennisgemaakt met vier groepen.

De eerste keer ging ik mee met de rustige combigroep. Wandelen en korte stukjes dribbelen, precies zoals de fysio had gezegd. Op die zaterdag deed de zon ook zijn best, dus dat was weer een heerlijk begin. De tweede keer ging ik mee met de iets snellere combigroep en ook dat beviel goed. Wat ook leuk is van de combigroep, is dat er altijd koekjes bij de koffie en thee zijn!

te blijven. Aan de start stonden ongeveer 45 medestrijders. Ik was behoorlijk zenuwachtig, gek om dat weer mee te maken. Ik had verwacht dat je daar op een bepaalde leeftijd overheen zou groeien, maar nee hoor, ik was net zo zenuwachtig als vroeger voor een belangrijk moment. Het startschot klonk en daar gingen we! Ik had mijn muziekje opgezet en liep in mijn eigen tempo, precies zoals mij was verteld in de trainingen.

"Laat je niet gek maken, start niet in een te hoog tempo!". Het ging best lekker, het zonnetje scheen, maar ik vond het ook behoorlijk zwaar. Wat mij er doorheen hielp, waren de vele vrijwilligers die je op elke hoek van het parcours stonden aan te moedigen, zo fijn! Aan het einde van de tweede ronde kwam er een fietser achter mij aan, ik besloot dat dat de "bezemwagen" moest zijn, maar gek genoeg zei hij tegen mij dat ik van de vrouwen bijna voorop liep, als ik nu zou stoppen, zou ik als eerste of tweede van deze afstand (5 km) finishen!

Ik dacht er even over na, maar wilde liever doorlopen, voor mij was het juist de grootste uitdaging om de drie rondes uit te lopen. Stug liep ik door, voor mijn gevoel op mijn tandvlees, en ik gaf alles wat in mij zat. Eindelijk kwam ik bij de finish aan, maar tot mijn verbazing stonden er allemaal mensen op de lijn om mij juist aan te moedigen nog een laatste ronde te lopen! "Nee" zei ik, "ik ben al buiten de tijd". Maar blijkbaar dacht de wedstrijdleiding daar anders over. "Ok, ok, ik zie wel hoe ver ik kom..." En zo liep ik ook de vierde ronde nog, onderweg heb ik nog wel de vrijwilligers bedankt en beloofd dat dit echt mijn laatste ronde was. Toen ik over de finish kwam, was ik kapot, maar ook supertrots op mezelf. Ik heb 12 jaar geleden een ongeluk gehad, waarvan ik tot de dag van vandaag hinder ondervind. Dat, in combinatie met twee kleine kinderen en een drukke baan, vergt van mij de nodige zelfdiscipline om toch elke keer weer mijn hardloopschoenen aan te trekken. Hoe gaaf is het dan dat je vervolgens je naam hoort noemen bij de prijsuitreiking, een derde plek! En zelfs een heuse beker! Dit is voor mij een heel mooi moment om op terug te kijken. Complimenten voor de goede organisatie en de aanmoediging van vele vrijwilligers! Ik hoop dan ook dat er bij de volgende Soester Boscross nog meer lopers van Pijnenburg komen, het is een mooie, rustige loop waarmee je je ook goed kunt voorbereiden op de Sylvestercross.

Een aantal combi-wandelaars combineren de combigroep met de powerwalk op maandagavond en vertelden daar enthousiast over. Dus heb ik een paar keer op maandagavond mee power gewandeld op de baan; dat was de derde groep. Nu weet ik dat het woordje power er niet voor niets voor staat! Na elk rondje op de baan volgen kracht oefeningen, dus na afloop heb je al je spieren getraind. Het is fijn om mee te kunnen doen met andere groepen, om weer in het ritme te komen en conditie en spieren voorzichtig te trainen. Maar ik ontdekte ook dat ik toch wel weer wil hardlopen. Dus ben ik een keer mee gaan lopen met de A1. Dat vond ik best spannend en allerlei twijfels schoten door mijn hoofd: kan ik meekomen, houd ik het vol, gaat die spier niet opnieuw opspelen, is het een leuke groep? Gelukkig bleken dit zorgen om niks en had ik het naar mijn zin, in weer een leuke groep. Dus nu ga ik voorlopig verder met trainen in A1 en ik hoop natuurlijk weer een keer aan te kunnen sluiten bij mijn oude groepje.

Mocht je geblesseerd zijn geweest en weer (voorzichtig) willen trainen, dan zijn er bij Pijnenburg dus genoeg mogelijkheden. Ik ben in ieder geval blij dat ik over die drempel ben gestapt.

Janet Schutte



EENPANSORZO

met bieten, tijm en sinaasappel

PERSONEN: 4

Deze makkelijke eenpansorzo staat lekker snel op tafel! Orzo is een rijstkorrel vormige pasta, die in dit gerecht erg aan risotto doet denken, maar dan niet even anders! Op het moment van schrijven (februari) zijn rode bietjes een van de groenten van het seizoen. Naast uien en wortelen zijn bietjes de groenten die het hele jaar van Nederlandse bodem komen! Deze orzo kan ook gemaakt worden met andere seizoensgroenten, zie onderaan voor enkele suggesties van Anna Jones, de bedenker van dit recept.

INGEDIËNTEN

- Een bosje bieten of gewoon enkele losse bieten (circa 600g) geschild en geraspt
- 300g orzo
- Een klein bosje tijm, blaadjes geplukt
- 1-4 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 el balsamicoazijn
- 2 el lekkere olijfolie, plus meer voor erop
- 1/2 groentebouillonblokje of 2 tl groentebouillonpoeder
- Rasp van kleine sinaasappel of clementine
- 4 handen vol rucola
- 100g feta, verkruimeld (naar wens)
- Een paar handjes geroosterde gehakte noten (walnoten, amandelen of hazelnoten zijn geschikt)
- Een scheut olijfolie

BEREIDING

1. Doe de geraspte bieten, pasta, tijmblaadjes, knoflook en azijn in een middelgrote pan met deksel en voeg 2 theelepels zeezout, de 2 eetlepels olie en 850 ml water toe.
2. Verkruimel het bouillonblokje in de pan of voeg het bouillonpoeder toe. Doe het deksel op de pan en breng het mengsel op hoog vuur aan de kook.
3. Laat het 10 minuten pruttelen tot de pasta gaar is en al het water is opgenomen. Roer om de minuut zodat de pasta niet aanbakt. Voeg nog wat heet water toe als de orzo te dik is (hij moet even dik zijn als risotto).
4. Verdeel het gerecht over warme borden en verdeel er wat sinaasappelrasp, rucola, wat feta (indien gewenst) en geroosterde noten, en een flinke scheut olijfolie over.

VARIANTIES

- Pompoen/citroen/salie: vervang de bieten door een gelijke hoeveelheid geraspte pompoen, vervang de sinaasappel door citroen en bedek het gerecht met krokante salie.
- Broccoli/chili/oregano: vervang de bieten door 850g grof gehakte gare broccoli en vervang de sinaasappel door citroen en de tijm door oregano, en strooi er wat gehakte rode chilipeper en citroensap over

Vrijwilligers van de maand

Februari



Gert de Bree

Gert staat al sinds vele jaren als barhoofd elke maandagavond achter de bar om de aanwezigen te voorzien van koffie, thee, een drankje en vrolijkheid.

Wanneer er op een andere dag iemand nodig is, dan is Gert vaak bereid om in te vallen.

De maandagavondgroep van de groep van Etty is erg blij met zo'n geweldige fijne barman.

DANKJEWEL GERT!!!

Maart



Astrid Siewers

Astrid is al vele jaren met een lach op haar gezicht actief als vrijwilliger bij AV Pijnenburg.

Ze is actief als parcourswacht bij diverse wedstrijden. Ook zet ze haar expertise in bij het tot stand komen van de FITSTART-borden langs de weg in Soest, het diploma van de Schoolspordagen 2024 en het bord "Vrijwilliger van de maand".

Je inzet wordt door velen gewaardeerd.

DANKJEWEL ASTRID!!!

Leuke lokale loopjes agenda

April	Mei	Juni
1 Utrecht Urban Trail Utrecht	4-5 Bevrijdingsvuurestafette Wageningen-Soest	1 Uilentoren Loop Leersum
6 Halve van Nijkerk Nijkerk	8 Blauwe paaltjes loop Soest	8 Kiwani Paleizen Wandeltocht Baarn
14 Amerongse berg trail Overberg	15 Hooglandse Dorpsloop Hoogland	9 Spieren voor spieren wandeltocht Woudenberg
14 Hilversum city run Hilversum	18 Mas montagne trail Amerongen	10 Singelloop Woerden Woerden
20 Kamerikse Weteringloop Kamerik	18 IJsselsteinloop IJsselstein	14 Loop door Houten Houten
	19 Utrecht Marathon Utrecht	15 Heuvelrugloop Maarn
	26 Amersfoort Marathon Amersfoort	15 Hooge Vuursche trail Baarn
		15 Nacht van de Vluchteling Amersfoort
		23 Kasteelloop de Haar Utrecht
		29 Valley Run Veendaal
		30 Obstacle Run Amersfoort Amersfoort

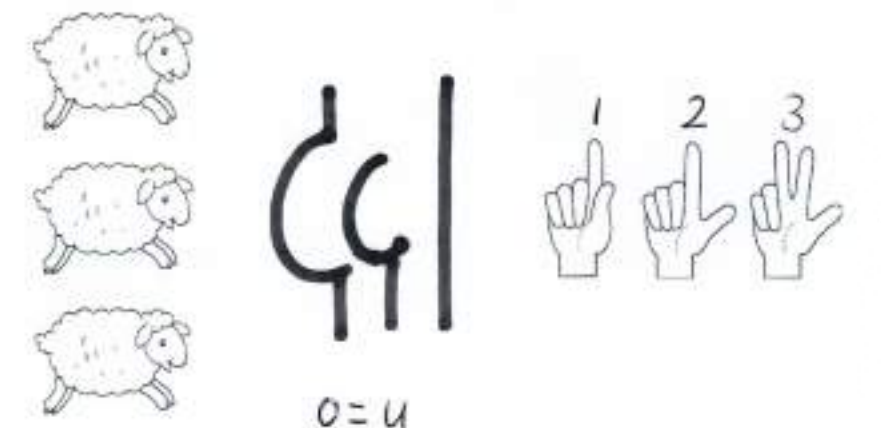
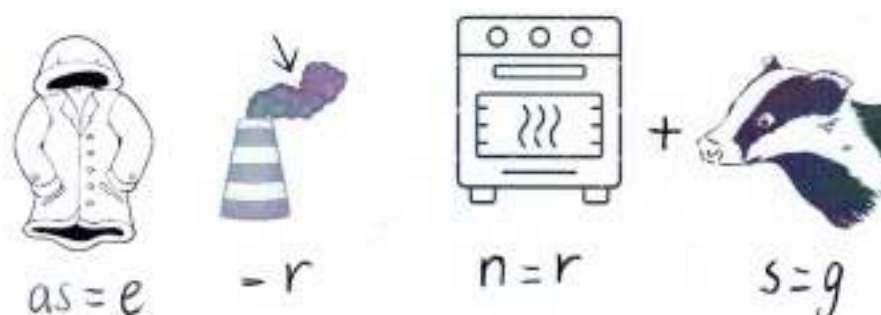
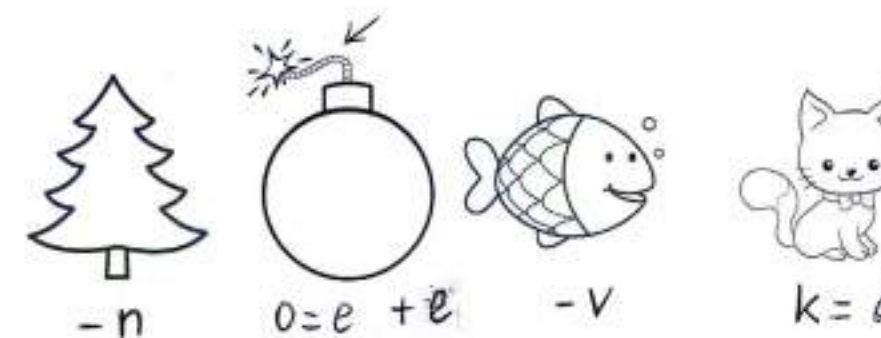
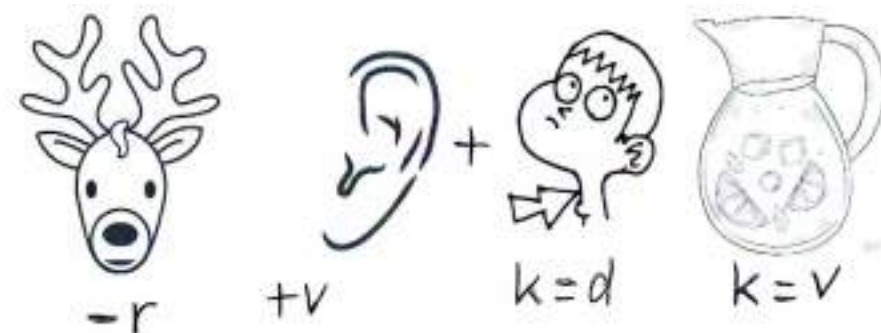
De vraag van deze Stretcher...

Een nieuwe rubriek vanaf deze editie van de Stretcher is 'De vraag van deze Stretcher'. Hierbij een vraag aan alle lezers! Je kan je antwoord sturen naar redacties@avpijnenburg.nl. De leukste antwoorden krijgen een plekje in de volgende Stretcher!

Wat is jouw leukste herinnering aan AV Pijnenburg?

Spel

In deze Stretcher hebben we een rebus. Bekijk de plaatjes goed, vervang de letters en dan is de oplossing een zin. Stuur je oplossing naar redactie@avpijnenburg.nl en als je de eerste bent, noemen we je in de volgende Stretcher.



Verjaardagen

Maart

2 Vincent Hofmann	11 Laetitia Ooms	23 Floor den Heijer
2 Mathieu Streefland	11 Sacha Walgers	24 Leo Kortekaas
2 Marit Kort	12 Amy Koopman	24 Jan Veen
2 Laura Klarenbeek	12 Wilma Louwenaar	24 Lian Sakkers
2 Bart van de Bunt	12 Max Wennekes	25 Roy Merkenhof
2 Ingrid Beerta	14 Benthe Walen	25 Joke Sax
3 Christel de Kam	14 Francine Baake	25 Joanna Tseng
4 Emily Verhoef	15 Gijs van der Scheer	25 José Hoitingh
5 Kees van den Hout	17 Renzo Schouw	25 Bart Hilhorst
5 Laura Duits	17 Wilma van Hoeven	25 Hanno Rijksen
6 Janet Schutte	17 Rijnvis Cranenbroek	25 Ronald Bielsma
7 Lilian Oostindie	18 Caroline Karsdorp	25 Peter Dorresteyn
7 Hans Kuijper	18 Sten de Raad	27 Dot Pouw
7 Adelheid Beelen	19 Terre Hofland	28 Jos Sesink
7 Aad van Heel	19 Roos Smink	28 Frans Smits
8 Karin van Bijsterveld	19 José Schoonenberg	29 Ingrid van de Bovenkamp
9 Inge Oeseburg	20 Roan van der Eijnden	29 Chloé van Ginkel
9 Antoinette Terberg	20 Susette Buijs	29 Ted van de Beek
9 Faas Sax	21 Natasha Sparrius	29 Annemarie Kuijer
9 Rob Jansen	21 Bianca van de Beek	29 Conny Mout
10 Menno Duits	21 Bas de Bruin	30 Marleen Mudde
10 Karla Priem	21 Maurits Struik	30 Iris Rietvelt
11 Sijtske Barlo	21 Babette Herwijnen	31 Tineke van Brienen
11 Ria van de Hoef	23 Frijkje Atsma	

Mei

1 Lars Rijksen	12 Marieke Nijhuis	23 Thea Hilhorst
1 Karin Smits	13 Martine de Bruin	24 Antoinette Temmink
2 Jade Philippo	13 Els Klemann	24 Frans Jansen
2 Karin Roelofse	13 Frans Pels Rijcken	24 Els Hindriks
2 Karen Molenaar	13 Joris Kaspers	24 Sjaak Nobel
3 Figen Danisman	13 Nelleke Boissevain	24 Bas Jonkers
4 Ad Smits	13 Kriss ter Meulen-Somhorst	25 Frans Hofma
4 Michiel van Schaffelaar	14 Steven Blommers	25 Aart Steendijk
5 Tessa van Maanen	14 Jelke Ridder	25 Zsoka Bonta
6 Lonneke Tanis	14 Antonie Kuiper	26 Rina Zijlstra
7 Niels Nieuwenhuis	15 Evert Mook	26 Wil Verweij
7 Wouter van 't Klooster	16 August Pannecoucke	26 Marja de Rooij
7 Freek Verbakel	16 Marnix Verhoef	27 Margitte Rademaker
7 Maximilian Kok	17 Ingrid Wieling	28 Conny Kooter
8 Martijn Kok	18 Jeannette Levels	28 Ilse de Wolf
8 Wout Gerlings	18 Dax van Ginkel	29 Gerda Eijpe
9 Jenny van Dorresteyn	18 Tom Butzelaar	29 Els Schuurman
9 Rutger Hassink	18 Tanja Northausen	29 Natasja Mets
9 Valentijn Heijden	19 Rik Vreekamp	30 Erik den Oude
9 Ben Kersbergen	19 José Smits	30 Esmee Koreneef
10 Mack Akkerman	21 Engelina Beek	30 Sandra Brouwer
11 Arnout Salomé	21 Alfonsine Wittkampf	30 Bibi Legall Melendez
11 Roger Hochstenbach	22 Jola Duits	31 Falko van Es
11 Anna Cremers	22 Jan Wiss	31 Enora Seelig
11 Co Kops	22 Mona Majoor	31 Jan van Zal
12 Rick van Gerven	23 Luce van der Lee	31 Mandy Dorresteyn
		31 Nienke Wolfs

April

3 Jos van Keken	14 Yves van Ginkel
3 Astrid Siewers	14 Heleen van Duist
4 Diederik Wieman	15 Buse Kaya
4 Jeroen Grootveld	15 Co Limburg
4 Tony Gaillard	17 Marjolein Wasterval
4 Mick van Straaten	18 Hugo van der Woude
4 Anke Suijkerbuijk	20 Jans Visscher
4 Jitte Tuin	21 Jade Hilhorst
5 Elke Nijborg	21 Daniël van Veldhuizen
5 Anneloes Cirkel	21 Judith Kok
6 Irene Middeldorp	22 Peter Steenkamer
6 Remco Pureveen	23 Steven Sjenitzer
7 Heidi van Keken	23 Joep van Zuilekom
7 Maarten van Dam	23 Hans Ouwerkerk
7 Paul Janssen	25 Julie Karelsen
7 Timo van Beek	25 Daan van Doorn
7 Fenne Boudewijns	27 Joost Wijnberger
8 Cecile den Herder	30 Jos Kleverlaan
10 Kars de Lange	30 Saskia Stoopman
12 Patrick van Duuren	
13 Bouwe Hoekstra	
13 Ravi Snoek	
14 Michiel Kuper	

Juni

1 Peter de Groot	13 Janette van den Breemer	28 Eola Verbakel
1 Tanja Smith-Smit	14 Gerritta van Olst	29 Rebekka de Koning
2 Ronald Zijlstra	16 Fokko Sijtsma	29 Bouwien Buijtenhuis
4 Marian Schute	16 Antoinet Schouten	29 Iris van der Horst
4 Annelies Wiedenhoff	17 Richard van Egdomb	
4 Miranda van den Breul	17 Eddy Pattiwaellapia	
4 Fie Kok-Wolfen	17 Rick van Alphen	
5 Corine Streefland	19 Yvonne Sebel	
5 Erna Tiggelman	20 Hugo Rutten	
5 Wilfred de Jong	20 Linda Rigterink	
5 Fred Hilligehekken	20 Ria van Egdomb	
6 Lena Ydema	21 Peter Brouwers	
6 Jill Lijfering	21 Karin van Meggelen	
6 Fenna Valk	22 Larissa Sebel	
6 Jasper Kuperus	22 Jelte van Nieuwenhuizen	
6 Sela Kranendonk	23 Erik Oudshoorn	
8 Marga Hulstede	23 Frans Verweij	
9 Petra Wolfen	24 Yara Hofland	
9 Brenda Dorresteyn	24 Piet Valk	
10 Sofia Adriaanse	25 Noa Lijfering	
11 Co van den Brink	25 Gerrie den Oude	
11 Petra Martens	25 Erik Sigger	
12 Kees Suijkerbuijk	28 Tilly Melse	
12 Inge Olthof	28 Jan Schuurman	
13 Valentijn Braam	28 Rian Biesterveld	
13 Berend van de Beek		

Nieuwe leden Welkom!

U8	U10	U13/U14	Recreant	Power Walk
Merel Duindam	Anna Bons	Emma Wiggers	Buse Kaya	Corrie van 't Klooster
Roan van der Eijnden	Janiek Lion	Jade Philippo	Priscilla Koolman	Wilma van Hoeven
Lucy Plomp	Sam Meindertsm		Tim Adelaar	
Faas Sax	Julie Karelsen	U19	Eric de Haan	
Yves van Ginkel		Iris van der Horst	Gerda Eijpe-Smit	
	U11		Tjeerd Taekema	
U9	Yara Hofland	Master	Dimitri Koster	
Sela Kranendonk	Sarah van Heeswijck	Bouwe Hoekstra	Kees van den Hout	
Kriss ter Meulen-Somhorst		Rutger Hassink	Karin Abbenbroek	
Marit Kroes	U12	Terry Hamberg	Saskia Kleij	
Jeske Huisman	Emily van Nigtevecht		Jorrit Stein	
Jitte Tuin	Willem Zoetemelk		Guido van Gelder	
Enora Seelig			Sanne van den Berg	

Deze leden zijn vanaf 1 november 2023 lid geworden van onze vereniging. Welkom allemaal en veel sportplezier toegewenst!



Bestuur en Contactpersonen

BESTUUR



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



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



Secretaris, ICT & Communicatie

VACATURE*



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



Jeugd- en Wedstrijdsport

VACATURE*



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

Advertentietarieven

	1x per jaar	2x per jaar	3x per jaar
A4 pagina	€ 60	€ 120	€ 180
½ pagina	€ 30	€ 60	€ 90
¼ pagina	€ 20	€ 40	€ 60

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

*Interesse in een vacature? Mail bestuur@avpijnenburg.nl

CONTACTPERSONEN



ACCOMMODATIEBEHEER
E-mail: accommodatie@avpijnenburg.nl



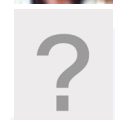
LEDENADMINISTRATIE
Evert van 't Klooster
E-mail: ledenadministratie@avpijnenburg.nl



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

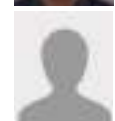
VACATURE*



JEUGDCOMMISSIE
Luc van Wessel



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



CLUBKLEDING
Marianne Hoksbergen
E-mail: clubkleding@avpijnenburg.nl



REDACTIE STRETCHER

VACATURE*



VRIJWILLIGERSCOÖRDINATOR

VACATURE*



EHBO/VEILIGHEID

VACATURE*



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



KANTINECOMMISSIE
Els Hindriks
E-mail: kantine-commissie@avpijnenburg.nl



SCHOOLSPORTDAGEN
Marlon van Zal
E-mail: schoolsportdagen@avpijnenburg.nl



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



JEUGDACTIVITEITENCOMMISSIE
Rian Biesterveld

Contributie* per categorie 2024

Benaming Categorie	Geboortjaar	Verenigingscontributie	Atletiekunie kosten	Totaal**	Deel 1	Deel 2
Pupillen						
Pupil U8	2017 en later	€ 179,55	€ 16,45	€ 196***	€ 101	€ 95
Pupil U9, U10, U11/U12	2016 - 2013	€ 182,65	€ 25,35	€ 208***	€ 112	€ 96
Junioren						
Junior U13/U14 & U15/U16	2012 - 2009	€ 200,80	€ 33,20	€ 234***	€ 129	€ 105
Junior U17/U18 & U19/U20	2008 - 2005	€ 206,80	€ 33,20	€ 240***	€ 131	€ 109
Wedstrijd volwassenen						
Wedstrijd Senior	2004 en eerder	€ 218,85	€ 44,15	€ 263***	€ 148	€ 115
Wedstrijd Master	1989 en eerder	€ 218,85	€ 44,15	€ 263***	€ 148	€ 115
Recreatie						
Recreant	2004 en eerder	€ 188,20	€ 18,80	€ 207	€ 108	€ 99
Recreant Run4Fun	2005 en eerder	€ 188,20	€ 18,80	€ 207	€ 108	€ 99
Power Walk	2004 en eerder	€ 188,20	€ 18,80	€ 207	€ 108	€ 99
Nordic Walk	2004 en eerder	€ 188,20	€ 18,80	€ 207	€ 108	€ 99
Combi loper	2003 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:

* De contributie is nog niet definitief gesteld.

** 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 2023 tot en met 31 september 2024. 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

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



Oscar van Crimpen Photography



Oscar van Crimpen Photography



Oscar van Crimpen Photography

