AV Pijnenburg Soest

TNT Post
Port betaald

Stretcher

Nummer 1
Januari 2019

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 Adviz Adviseurs in Financiële Zekerheid.

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING

RegioBank
Zelfstandig Adviseur

Kleinegris: groots in verzekeringen en financiële zaken.

voor particulieren en bedrijven

Stretcher

Clubblad van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Stretcher
32e jaargang No.1
Verschijnt 4x per jaar
voor circa 845 leden

Redactie
redactie@avpijnenburg.nl

redactievoorzitter:
Verna Meeuwissen

Nel Dijksma
Ria van Egdom
Ria Konter

Verspreiding
Evert van 't Klooster

Foto's omslag
Boven: Sylvester by Night
Rechtsonder: Bink Sylvester scholierencross
Foto's: Jaap van den Broek

Links onder: Start van de scholieren groep 7 en 8
Foto: Verna Meeuwissen

Druk
Neo print, soest: www.neoprint.nl

Met dank aan alle fotografen!

Vertrek van een betrokken redactielid

Na vijf jaar heeft Ton van der Hoeven besloten te stoppen met het redactiewerk voor de Stretcher. Dat is voor de overige redactieleden een behoorlijke aderlating.
Ton heeft het corrigeren altijd heel goed en consciëntieus gedaan. Pas wanneer een tekst Ton had gepasseerd en deze door hem akkoord was bevonden, was het verhaal voor 100% Stretcher-waardig.

Daarnaast had Ton vaak suggesties over interessante onderwerpen voor de Stretcher. Hij had daarbij dan tevens de personen in gedachten die we konden vragen om iets over dat onderwerp te schrijven.
Toen zijn dochter nog actief was bij Pijnenburg had ook de jeugd zijn speciale belangstelling en aandacht.

Dat je toch actief kunt blijven in de atletieksport, ook al ben je druk als vrijwilliger, bewijst Ton. Hij loopt nog steeds enthousiast zijn rondjes mee bij de A-groep. Wij bedanken Ton voor zijn vele werk!

Maar het leven gaat door. Dus ook ons redactieleven. En jullie begrijpen het al:
We willen toch graag weer op volle sterkte komen. Daarom, mocht je zin en tijd hebben om de redactie te komen versterken, dan ben je van harte welkom. Het is leuk werk en als redactielid ben je heel betrokken bij de vereniging en haar activiteiten.

Namens de redactie, Nel Dijksma
redactie@avpijnenburg.nl

Inhoud van deze Stretcher op pagina 5

Dat je toch actief kunt blijven in de atletieksport, ook al ben je druk als vrijwilliger, bewijst Ton hier.

Een nieuw geluid

"Een nieuwe lente en een nieuw geluid". Het is één van de meest geciteerde regels uit de Nederlandse poëzie, de beginregels van het mega gedicht "Mei" dat Herman Gorter in 1889 schreef. Ken uw klassiekers! Maar wat die Gorter toen niet wist, is dat nieuw geluid soms ook veel eerder kan dan in de lente.

De kantine van AV Pijnenburg is daar het meest actuele bewijs van. Sinds enkele weken – dus ruim voor de lente ☺ – beschikken we namelijk over een nieuwe geluidsinstallatie!!
Na jarenlang gehannes met gedateerde geluidssets waren we het echt een beetje zat. Niet dat gedateerd per definitie slecht hoeft te zijn, zeker niet, maar toen ook weer een apparaat niet bestand bleek tegen de in het kastje druppende koffie en bovendien speakers waren opgeblazen, hebben we het anders aangepakt.

Allereerst hebben we een mooie RVS lekbak laten maken onder de koffieapparatuur. Het gebeurt namelijk wel eens dat daar iets misgaat, dat er koffie of water overloopt en dan zo het kastje er onder in drupt. Heel vervelend. Nu dus eigenlijk heel simpel opgelost. Een ongelukje kan natuurlijk nog steeds, blijft lastig, maar heeft vanaf nu veel minder gevolgen.
Wat betreft de geluidsset hebben we onze zinnen gezet op iets nieuws, iets goeds. Ikzelf heb daar niet zo heel veel kijk op, maar Philip en Frans gelukkig wel en zij hebben zich er goed in verdiept. En toen de keuze was gemaakt, hebben we de 50 Euroclub – dat mooie cluppie binnen AV Pijnenburg! – gevraagd of zij deze geluidsset wilden sponsoren. Na ruggespraak met het bestuur was dit snel akkoord en is de set aangeschaft: een multifunctionele horeca-geluidsset met wifi, 4 speakers en een microfoon.

De hele installatie werkt al. Frans is medio december druk bezig geweest nieuwe bedrading te trekken voor de speakers en heeft die snoeren schitterend weggewerkt. Klasse Frans!

Twee van de vier speakers zijn nu gemonteerd en aangesloten, we hebben dus muziek! En de microfoon is al voor het eerst gebruikt door voorzitter Adry bij zijn speech tijdens de nieuwjaarsborrel op 5 januari.
De andere twee speakers plus een betere antenneaansluiting volgen spoedig. En ook nog een kleine inbouwaanpassing.

We zijn ontzettend blij dat dit allemaal gelukt is en bedanken hierbij nogmaals de 50 Euroclub voor deze mooie bijdrage!!

André van Zadel

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

Surf dus in vervolg via onze website (of scan de QR-code) naar jouw favoriete webwinkel en spek onze clubkas!

Of surf direct naar:
http://www.sponsordeals.nu/av-pijnenburg

Jacco de Bruin
UW RIJWIELSPECIALIST
Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857
3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

Inhoud van deze Stretcher

4	Een nieuw geluid
5	Inhoudsopgave
5	Van de voorzitter
5	Uitnodiging Algemene Ledenvergadering
6	Het sneeuw baanveegteam
7	Sinterklaas bij Pijnenburg
8	AED is van levensbelang!
10	"Vaarderhoogt Sylvester by Night en Rabobank Sylvestercross 2018"
13	Verklaring van Jan Veen over zijn positie bij de de Sylvestercross
15	The story of……Jacqueline Drop-Pullens
16	De jeugd start crosscompetitieseizoen met goed verlopen thuiswedstrijd
17	Iris, Laura en Eneas winnen bij 2de wedstrijd crosscompetitie
18	Deelname marathontraining Altis/Pijnenburg blijft groeien!
19	The lane one runners
21	Van de ledenadministratie - nieuwe leden, contributies, verjaardagen
23	Lijst Trainsters en trainers: hangt in de kantine boven de vriezer
23	Trainingstijden: www.avpijnenburg.nl/trainingstijden
23	Ereleden en leden van verdienste
24	Bestuur & commissies
27	Bardiensten
27	De Stretcher - deadline - advertentietarieven

Van de voorzitter

Een gelukkig en gezond 2019!

Het nieuwe jaar is weer begonnen. De nieuwjaarsbijeenkomsten zijn geweest, de kerstkilo's mogen er weer afgelopen worden.

2018 was een mooi jaar met fraaie wedstrijden en activiteiten. Helaas ging de baanrenovatie nog niet door. We hopen dat de gemeente er in slaagt deze zomer de spades de grond in te krijgen.
Wel wordt het krachthonk op dit moment met veel inspanning door vrijwilligers gerenoveerd.

Een aantal commissies gaat een interessant jaar tegemoet.
De kantinecommissie maakt een nieuwe start. Leo Kortekaas heeft in november het stokje overgedragen aan een nieuw team onder leiding van André van Zadel.
De WOC en de Baancommissie vormen per 1 januari samen de nieuwe wedstrijdcommissie onder leiding van Jasper Smits.
En ook de accommodatiecommissie kan de borst nat maken. De baan wordt gerenoveerd en Jan Veen treedt terug.
De Schoolsportdagen worden dit jaar voor het laatst door Henny en Nees Pot georganiseerd en zij zoeken opvolging.
Elly van Veen stopt als vrijwilligerscoördinator.
Kijk eens of je een handje kunt helpen bij één van deze teams.

Er is overleg gaande met het Utrechts Landschap. Georganiseerde activiteiten op hun terreinen moeten vooraf worden aangevraagd.

Logisch dat je als bosbeheerder grootschalige zaken die in jouw bos plaatsvinden van tevoren wilt weten en goedkeuren.
Het Utrechts Landschap legt de grens van georganiseerd zijn bij 9 deelnemers. Dus zouden we iedere trainingsgroep van 10 personen die over een fietspad in hun bos loopt vooraf moeten aanmelden.
Totdat we er uit zijn graag de Paltz en de Basis met grotere groepen mijden, want dat zijn gebieden van het Utrechts Landschap.

Maak van 2019 vooral een jaar waarin we met elkaar sporten en er zijn voor elkaar als dat nodig is.

Adry de Klein

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

Het is nog even weg.
Op dinsdag 2 april is om 20.30 uur onze jaarlijkse ledenvergadering. Met natuurlijk aandacht voor de jaarrekening en bijbehorende stukken.

Op de dinsdag daarvoor (26 maart) is er een inhoudelijke bijeenkomst.
Die bijeenkomst is bedoeld voor als je met het bestuur wat dieper in wilt gaan op bepaalde onderwerpen dan bij een grote ALV mogelijk is.

Er volgt nog een uitnodiging in de maand-email, maar je kunt de datum vast reserveren.

Adry de Klein

Het (sneeuw)baanveegteam

De winter komt er weer aan. AV Pijnenburg heeft een baanveegmachine om in geval van sneeuw de atletiekbaan snel weer sneeuwvrij te kunnen maken en daarmee beschikbaar te houden voor trainingen.

N.B. Met de baanveegmachine kunnen ook bladeren op de baan weggeblazen worden.

Diverse atleten van AVP hebben hun medewerking aangeboden om, wanneer nodig, snel actie te ondernemen om de baan sneeuwvrij te maken en te houden. Zij vormen met elkaar het baanveegteam.

Om de verse sneeuw op de baan door een blazer met hoge luchtsnelheid te kunnen verwijderen, mag de verse sneeuw niet worden belopen. Door het lopen op verse sneeuw vindt een verandering in de samenstelling plaats en is verwijdering van de belopen sneeuw niet meer goed mogelijk. Dit zou betekenen dat de atletiekbaan voor enige tijd niet goed voor trainingen beschikbaar is.

Namens het baanveegteam het vriendelijke verzoek aan allen die de atletiekbaan en het middenterrein voor trainingen gebruiken, om de baan (bij aanwezigheid van sneeuw) niet te betreden, alvorens de sneeuw geruimd is.

Er zullen bij sneeuw rond de baan enkele borden worden geplaatst waarop staat "Bij sneeuw verboden de atletiekbaan te betreden!".

Verder is van belang:

- Als het blijft sneeuwen, heeft het vegen van de baan geen/weinig zin. Betreden van de baan mag dan dus niet.
- Er wordt alleen geveegd als het gaat ophouden met sneeuwen.
- Niet alle zes banen worden steeds geveegd, maar bijvoorbeeld alleen de drie binnenste banen.

Meer informatie is verkrijgbaar bij de contactpersonen/coördinatoren:

- Edgar Cukier: 06-2950 8919, edgar.cukier@gmail.com.
- Jan Veen: 06-2036 9442, skipkejave@kpnplanet.nl.

Krijkamp Den Oude ACCOUNTANTS & ADVISEURS

Van online boekhouding tot bedrijfsopvolging

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

Sinterklaas bij Pijnenburg

AED is van Levensbelang!

Jan Veen
O.a. coördinator Reanimatiecursus

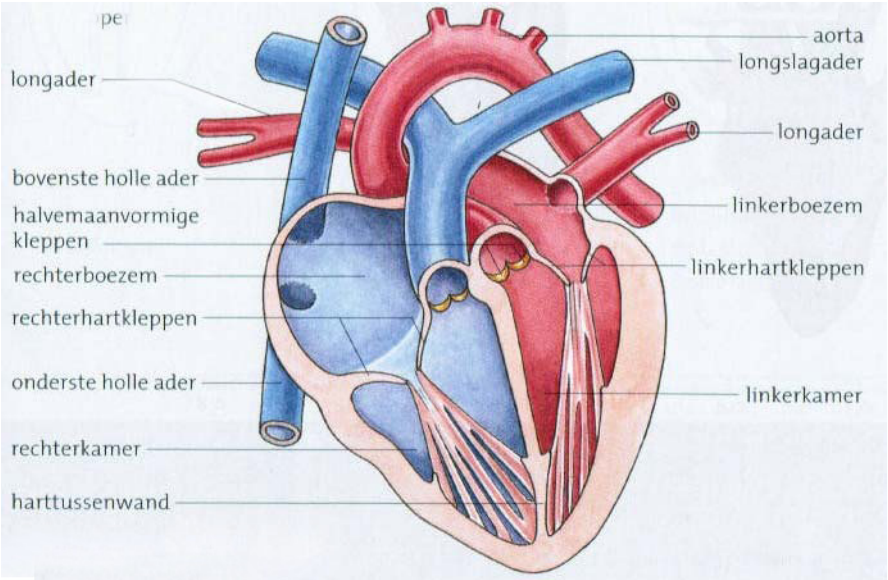
Hoe vaak is iedereen al langs deze aanwijzing op het raam van de Pijnenburgt gelopen ?
Ergens in het onderbewustzijn wordt het opgeslagen, maar de tekst dringt niet altijd helemaal door.

Tijdens een gesprek met Jan Veen is duidelijk geworden wat de betekenis van een AED of Automatische Externe Defibrillator (de officiële naam) is.

Een levensbedreigende situatie kan iedereen overkomen. Hoe getraind of ongetraind je ook bent. Na een hartstilstand telt elke seconde.
Een AED kan na een hartstilstand het hartritme weer herstellen door middel van een externe schok.

Op veel plaatsen in het land is een AED aangebracht, zoals in sportscholen, overheidsgebouwen en steeds vaker in wijken waar de buurtbewoners zelf actie ondernomen hebben om een AED zichtbaar op te hangen.

Ook onze club is in het bezit van een AED. Deze hangt in de bestuurskamer.



bron: biologielessen.nl

reanimeren

zuurstofarm bloed

zuurstofrijk bloed

Enige technische informatie om de werking van het hart te begrijpen.

Het hart is ongeveer zo groot als een gebalde vuist en pompt het bloed door het lichaam. Het is een grote holle spier, die uit vier ruimtes bestaat. De bovenste twee ruimtes van het hart heten de boezems, de onderste twee de kamers.
In de linkerboezem stroomt het zuurstofrijke bloed uit de longen binnen. In de linkerkamer wordt het zuurstofrijke bloed het hele lichaam rond gepompt. In de rechterboezem stroomt het zuurstofarme bloed uit het lichaam binnen. De rechterkamer pompt het zuurstofarme bloed naar de longen.

Het hart trekt regelmatig samen. Hierdoor wordt het bloed door het lichaam gepompt.
Om te voorkomen dat het bloed terug stroomt, zitten er tussen de boezems en kamers hartkleppen. Tussen de kamers en de slagaders zitten de halve maanvormige kleppen. Als de kamers samen trekken, worden de hartkleppen automatisch dicht geduwd door het bloed.

Raakt een kransslagader afgesloten/verstopt of is een klep lek, dan stroomt het zuurstofarme bloed weer terug. Het gevolg is fibrilleren, het ontstaan van een hartritmestoornis, waarbij de hartspiervezels zeer snel en ongecoördineerd samentrekken tot wel een paar honderd slagen per minuut.
In rust klopt een hart bij de meeste mensen zo'n 60 tot 100 slagen per minuut.

Wat te doen bij een hartstilstand ?
Zoals gezegd, elke seconde telt bij een hartstilstand of wanneer iemand onwel wordt.

- Bel direct 112 en vraag om twee ambulances. Meld de locatie met aanvullende informatie en/of er wordt gereanimeerd.
- Laat de speaker van de telefoon aan om verdere informatie te kunnen verkrijgen.
- Via de Meldkamer wordt ook een AED-houder geïnformeerd.

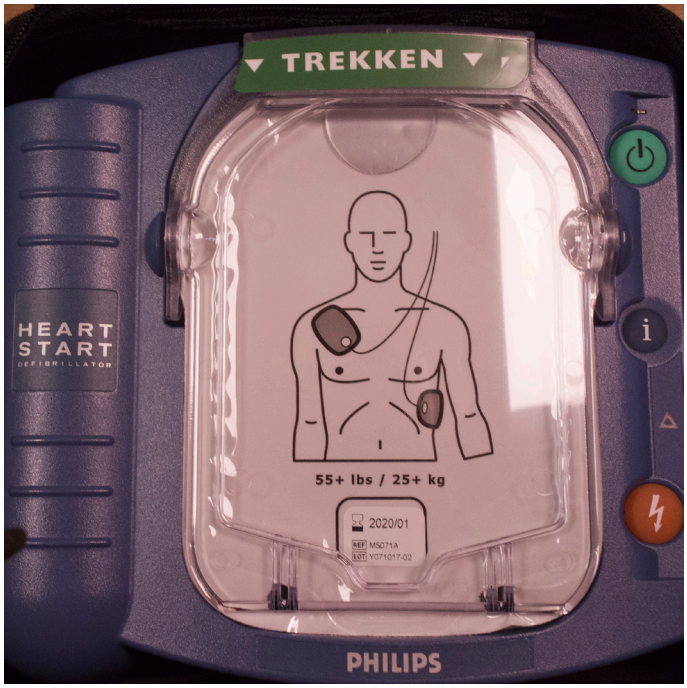
- Spreek het slachtoffer aan. Als deze niet reageert, luisteren en kijken of de borstkas omhoog komt.
- Is er geen ademhaling? Start dan onmiddellijk met een hartmassage door de handen op elkaar in het midden van de borstkas te zetten.
- Druk de borstkas met gestrekte armen 5 tot 6 centimeter in, in totaal 30 keer.

- Kantel daarna het hoofd naar achteren, knijp de neus dicht en pas mond-op-mondbeademing toe. Beadem 1 seconde, zodat de borstkas omhoog komt.
- Na 2 beademingen in maximaal 10 seconden, opnieuw met hartmassage beginnen (30x) en weer 2 maal beademen.

Herhaal deze handelingen totdat professionals het kunnen overnemen of een AED ter plekke is.

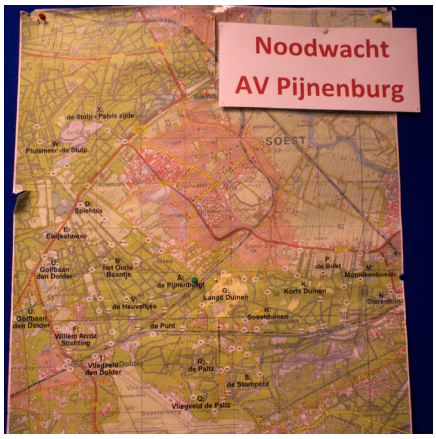
Hoe werkt een AED ?
Als de AED wordt geopend, verschijnen twee elektroden, die op het lichaam moeten worden aangebracht. Zie plaatje.

Als de elektroden zijn aangebracht, analyseert de AED de gegevens. Via spraak wordt de bediener van de AED begeleid voor de verdere handelingen die nodig zijn.



Noodwacht
In het verleden was er bij AVP een zgn. Noodwacht. Tijdens de trainingen en wedstrijden was altijd iemand aanwezig die de AED – indien nodig – snel op de plaats des onheils kon brengen.

De omgeving die door AVP werd 'bewaakt', was gelegen rondom de Pijnenburgt. De omgeving was opgedeeld in een aantal sectoren, zodat het mogelijk was snel de locatie vast te stellen.



Heel jammer, dat deze activiteit is gestopt. Misschien is het goed nog eens een poging te wagen de Noodwacht weer in te stellen.

Nog een paar feiten
In totaal vinden per jaar 7.000 tot 8.000 reanimaties plaats, waarvan 70% in de thuissituatie en 30% elders.
Eerste hulp wordt geboden door 75% van de omstanders.
Gemiddelde leeftijd van degene die wordt gereanimeerd, is 67 jaar. De helft van de slachtoffers redt het niet, omdat de hartstilstand fataal was. Van de andere helft heeft 23% van de slachtoffers die zijn gereanimeerd, het overleefd.

Eerste hulp verlenen doe je voor een ander, niet voor jezelf.

Nel Dijksma

Vaarderhoogt Sylvester by Night en Rabobank Sylvestercross 2018

Nu wij in het nieuwe jaar de balans opmaken van het totale evenement kunnen wij terugkijken op een zeer geslaagde editie, zowel in sportief als in organisatorisch opzicht.

Na de voorbereidende werkzaamheden de dagen er voor, kon op 30 december na een voorspoedige opbouw van het parcours en het tentendorp de Vaarderhoogt Sylvester By Night van start gaan. Ondertussen had een grote groep dames de startnummers klaar gemaakt voor uitgifte.

Om 19.00 uur klonk het startschot en kon de eerste groep (groot)ouders met kinderen de duinen in. Door de Jeugdafdeling van AV Pijnenburg was onder leiding van Steef Biesterveld weer een schitterend parcours uitgezet. In 2017 was dit al mooi, maar dit jaar werd op het aangepaste parcours de eerdere editie ruimschoots overtroffen! Van een prachtig verlichte boom in de duinen tot een skihut en een spookbos, werd het een spannende en verrassende route. Een ieder van de ruim 750 (!) deelnemers was diep onder de indruk.
Hulde aan deze groep vrijwilligers!

Op 31 december werd om 09.30 uur weer gestart met de eerste Pupillenwedstrijd. Door de goede weersomstandigheden werd een stevige strijd geleverd, met als gevolg uitgeputte atleten op het podium.

Na de pupillen en junioren was het de beurt aan de Rabobank Sylvester BusinessRun. Met een groot deelnemersveld was het spannend wie er dit jaar met de eer zou gaan strijken: net als het voorgaande jaar het snelle team van de Bas van de Goor Foundation? Maar nee, één van de teams die al het langst aan deze BusinessRun deelneemt; het team van Balance werd eerste en de Bas van de Goor Foundation werd naar de tweede plaats verwezen. Dat geeft weer een uitdaging voor de komende editie.

Foto: Jaap van den Broek

Vervolgens was de Bink Sylvester scholierencross aan de beurt; ook hier werd fanatiek gestreden onder aanmoediging van vele (groot)ouders.

Foto: Jaap van den Broek

Na de Junioren was het de beurt aan de PK Mastercross en de Double Korte Cross. Hiervan zijn nog mooie AVP prestaties te vermelden: Gerrie den Oude verbeterde haar clubrecord op deze afstand in haar categorie ruimschoots naar 33.20 en Janet Stapelbroek werd 2e in haar categorie V55 in 30.24 en ruim een minuut sneller dan vorig jaar!

Bij Rabobank Vrouwen Prominenten loste Sportwethouder Harry Dijkhuizen het startschot. Na een felle strijd over 6000m kwam uiteindelijk Julia van Velthoven (22.03) als winnares over de streep, gevolgd door de Belgische dames Imana Tryers (22.30) en Hanna Vandenbussche (22.32)
Hen werden de prijzen door Harry Dijkhuizen uitgereikt.

Foto: Pieter Alexander

Bij de Heren Prominenten beloofde het op voorhand spannend te worden: naast de Nederlanders Kalid Choukoud en Michel Butter, verschenen o.a. Napoleon Solomon uit Zweden, Jeroen D'Hoedt uit België en Samual Fitwi uit Duitsland aan de start. Na 10,4 km was de strijd gestreden: het mulle zand was te veel voor Michel Butter die als 8e eindigde (35.49). Kalid Shakoud was sterk, maar kwam net te kort en viel met een 4e plaats buiten het podium (34.45). De eerste plaats ging naar Napoleon Solomon (34.15), gevolgd door de Duitser Samuel Fitwi (34.21) en Jeroen D'Hoedt uit Belgie (34.29). Allen werden gehuldigd door burgemeester Rob Metz van Soest.

Foto: Pieter Alexander

Hierna werd gestart met de G-cross. Wij waren zeer verheugd dat het aantal deelnemers na de eerste editie in 2017 nu ruimschoots was verdubbeld! Prachtig om te zien hoe ook zij genoten van hun deelname!

Tenslotte was het de beurt aan 2000 deelnemers aan de Prestatieloop. Zij liepen 1, 2 of 3 ronden van elk 3 km door het zware duinzand en heuvelachtige bospaden. Een prachtige lange sliert van hardlopers was te zien na de start. Toen de eersten van

hen het bos in gingen, moest nog een groot aantal lopers starten. Uit de reacties bleek dat men het parcours dit jaar zwaarder vond dan vorig jaar, ondanks de (veel) betere weersomstandigheden. Waarschijnlijk had dit te maken met de drogere ondergrond waardoor de duinen muller waren als vorig jaar.

Vervolgens kon de grote ploeg vrijwilligers samen met de professionele hulp van shovels, tractoren en tentenbouwers aan de slag om alles weer op te ruimen en de duinen weer netjes achter te laten. Rond 20.00 uur zat de klus er op. Daarna kon de Ploeg onder leiding van Stefan Smits het toch niet laten om ook de diverse verkeershekken rondom de Bosstraat maar alvast netjes op te ruimen; complimenten mannen!

Zo kunnen we terug kijken op een zeer geslaagde 38ste edite van de Sylvestercross. Met een aangepast parcours van de Sylvester By Night run en een andere opzet van de catering in de duinen. Dank vanaf deze plaats aan alle ruim 200 vrijwilligers, sponsoren en suppliers die weer hun bijdrage hebben geleverd om tot dit succes te komen!

Voor de 39ste editie, eind dit jaar zijn nog een paar forse logistieke hobbels te nemen rond de spoorwegovergang. Wij mogen deze niet meer gebruiken voor gemotoriseerd verkeer. Echter, gezien het succes van de 2018 editie gaan wij als Bestuur ook deze uitdaging aan!

Bestuur St. Sylvestercross Soest
Evert P. ten Kate

Naschrift

Hoewel wij het primair als een zaak tussen Jan Veen en ons Bestuur beschouwen, willen wij niet aan deze kwestie voorbij gaan:

- inmiddels bijna 3 jaar geleden is al met Jan afgesproken om op zoek te gaan naar een opvolger voor hem in zijn rol van blokhoofd Medische Zorg.
- er werd een opvolgster gevonden, die in het dagelijks leven de rol van hoofd Calamiteitendienst van het Militair Hospitaal in Utrecht vervult.
- na 2 jaar meedraaien in een assisterende rol, was het moment daar om haar ook de formele rol van blokhoofd te geven. Dit uit oogpunt van continuïteit en gefaseerde overdracht van zaken.
- ondanks vele gesprekken hierover met hem, bleef Jan het hier niet mee eens en wenste ook geen andere rol binnen het medische team of elders binnen de cross te vervullen.

Jan heeft vanaf het allereerste begin de Sylvestercross mee opgezet en vormgegeven. Wij hadden hem, alleen al daarom, graag nog in een andere rol zien meedraaien in de Sylvestercross. Helaas was dit niet acceptabel voor hem. Wij betreuren dat ten zeerste.

Evert P. ten Kate

Schildersbedrijf
Kees van de Bilt
"Vakmanschap vanuit het hart"

Schilderwerk
Plafond & Wandafwerking

Schildersbedrijf Kees van de Bilt
Soest
035-6025525
06-29003393
kees@schildervandebilt.nl

Verklaring van Jan Veen over zijn positie bij de de Sylvestercross

Geachte Pijnenburgers,

Ten aanzien van mijn positie bij de Sylvestercross gaan er al geruime tijd geruchten rond bij AV Pijnenburg. Omwille van openheid en transparantie hierbij duidelijkheid over mijn beleving met betrekking tot deze situatie.

Vanaf 1973 tot heden ben ik betrokken geweest bij veel evenementen, diverse activiteiten en organisatie van SO Soest Atletiek en daarna AV Pijnenburg. Deze ondersteuning aan de atletieksport heeft er mede toe bijgedragen dat de vereniging is gegroeid van ca. 60 leden destijds tot een bloeiende vereniging in 2018.

In 1981 is de Sylvesterloop opgericht en de organisatie heeft mij destijds gevraagd het evenement te ondersteunen. Vanaf die tijd ben ik jaarlijks nauw betrokken geweest bij de organisatie, voorbereiding en uitvoering van de loop, die nu als Sylvestercross bekendheid geniet.
In augustus jl. heeft de voorzitter van de Sylvestercross mij gevraagd om tijdens de editie 2018 afstand te doen van mijn functie als Blokhoofd Medische Hulpverlening ten gunste van mijn opvolging.
Dit voorstel met uitleg van reden was voor mij niet acceptabel en ik heb mij daarom verzet tegen het voorstel. Bereidheid mijnerzijds voor overleg met oplossing van het inmiddels ontstane conflict ten aanzien van mijn opvolging, was en is niet bespreekbaar geweest voor het bestuur van de Sylvestercross.

Omdat de eisen van het toekomstige Blokhoofd niet met mijn wensen overeenkwamen omtrent de uitvoering van mijn functie, had mijn opvolging geen vertrouwen in een werkbare samenwerking met geleidelijke overdracht van taken. Dientengevolge heeft mijn opvolging het bestuur van de cross voorgesteld de opvolging 2 jaar uit te stellen en de taken Blokhoofd Medische Hulpverlening na mijn voorgenomen afscheid tijdens de 40ste editie van de cross over te nemen.
Enkele bestuursleden van de Sylvestercross hebben dit voorstel van uitgestelde opvolging terzijde gelegd en de betrokken kandidaat voor opvolging met onmiddellijke ingang de taak toegewezen van Blokhoofd Medische Hulpverlening.
Hierna ben ik schriftelijk door het bestuur op de hoogte gebracht dat mijn functie als Blokhoofd Medische Hulpverlening voor mij niet meer beschikbaar is en met onmiddellijke ingang wordt overgenomen.

Na 37 jaar naar volle tevredenheid in diverse functies en met name de hulpverlening voor de cross te hebben gefunctioneerd, verdient deze ontwikkeling met behandeling m.i. geen schoonheidsprijs.

Daarom heeft deze ontwikkeling mij doen besluiten ernstig na te denken over de activiteiten die ik in de toekomst nog wil bijdragen als vrijwilliger.
Ik neem afstand van veel van mijn taken die door mij zijn ingevuld en uitgevoerd voor de sport en in het bijzonder voor de atletieksport bij AV Pijnenburg.

Voor mij is verder gaan op de vertrouwde weg geen optie meer. Ik ga de komende periode mijn huidige vrijwilligerstaken binnen de vereniging zo goed mogelijk overdragen aan opvolgers.

Jan Veen
Vrijwilliger sinds 1973 bij de atletiek

RM TotaalOnderhoud
Montage & Renovatie

Van een GROTE renovatie tot een kleine reparatie

RMTotaalOnderhoud staat garant voor kwaliteit en service!

Vraag om een vrijblijvend advies!

Ronald Marsman
06 23 46 44 42
info@rmtotaalonderhoud.nl
www.rmtotaalonderhoud.nl

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

STIJLSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN

Bako openhaarden

Deskundig advies en plaatsing

meer dan 40 jaar ervaring

Showroom Openingstijden:

vr 19 - 21 uur za 10 - 16 uur

Industrieweg 16d Soest
Tel 035 - 60 196 89
www.bakoopenhaarden.nl

valk accountancy

Remi Valk AA

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

Nieuwegracht 5
3763 LP SOEST

www.valk-accountancy.nl

drukwerk nodig?

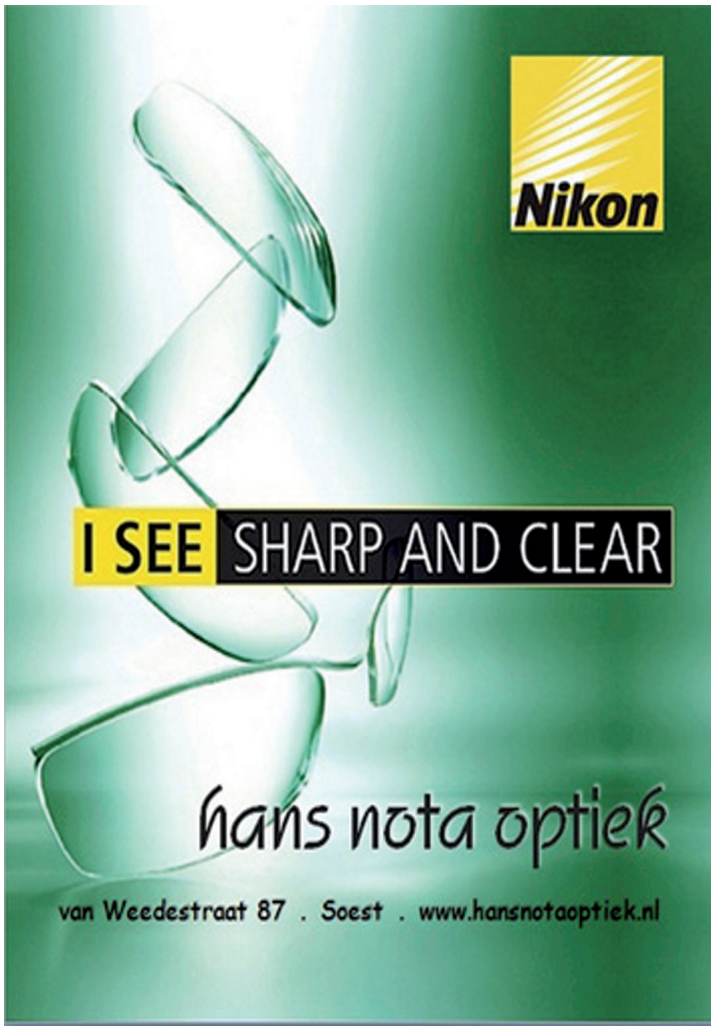
Alle soorten
handelsdrukwerk,
Periodieken,
Gelegenheidsdrukwerk

Drukkerij neo print, een kleine dynamische onderneming met vele mogelijkheden. Wij van drukkerij neo print hebben de 'know-how' in huis als het gaat om ontwerpen/vormgeven, drukken, digitaal printen en afwerken, Neo print staat klaar om u van dienst te zijn.

Digitale printers voor kwalititief hoogstaand printwerk

GRAFISCHE PRODUCTIES
neo print
drukkerij ■ digitaal printen ■ stempelmakerij

Dorresteinweg 58, 3762 KK Soest
Tel.: 035 601 32 55
e-mail: dtp@neoprint.nl Website: www.neoprint.nl



The story of……..

Een rubriek in ons clubblad, waarin we elke keer een wedstrijdatleet/atlete van AV Pijnenburg in het zonnetje zetten.

Misschien op dit moment wel het boegbeeld, de vlaggendraagster van onze vereniging: sprintster Jacqueline Drop-Pullens. Geboren en getogen in het Brabantse Drunen waar zij bij de plaatselijke atletiekvereniging DAK haar eerste atletiekstapjes zette. En met veel succes. In haar periode bij de AB-junioren behoorde zij tot de nationale juniorentop. Maar net als bij heel veel talentvolle junioren gingen de studie en huisje, boompje, beestje net even voor.

Inmiddels getrouwd met Lex, twee kinderen en woonachtig in Soest, begonnen de sprintkriebels weer te komen. Een loopclinic met de dames van Soest4ALS was haar eerste kennismaking met AV Pijnenburg en coach Richard. Samen met vriendin Jolijn Mulders werd de stap richting de wedstrijdgroep van AV Pijnenburg gezet.

Najaar 2017 was de start van deze sprint "herintreedster". Niet geheel vlekkeloos want een keelblessure stagneerde de comeback. Maar na een ontdekkingstocht van "wat kan dit lichaam nog" werd er naar het N.K.-indoor voor masters toegewerkt. Bij wat testwedstrijden in Amsterdam en Dortmund kwam zij weer in het ritme van hard trainen en wedstrijden lopen.

Dit leverde bij het N.K.-indoor, te Apeldoorn, al direct de titel op de 60 m en zilver op de 200 m in de klasse V40. Met vol vertrouwen werd er begonnen aan het zomerseizoen. Het onderdeel verspringen werd aan haar repertoire toegevoegd. Gewoon een kwestie van heel hard aanlopen en dan maar omhoog zien te komen.

Langzamerhand werd de vorm steeds beter en ja, tijdens het N.K. te Gouda werd er 3 x goud behaald (100-200-ver). En als sluitstuk van het succesvolle seizoen mocht ze deelnemen aan het N.K. voor senioren, waar zij in de series werd uitgeschakeld. Inmiddels is Jacqueline gestart met de voorbereidingen voor het N.K.-indoor. In Krommenie wist zij een snelle 50 m te lopen, wat goed is voor een 9de plaats op de nationale ranglijst voor dames senioren.

Het verspringen is inmiddels van haar lijstje geschrapt. Dit was te risicovol in verband met mogelijke blessures. Met 3 à 4 trainingen in de week wil deze huisvrouw/maatschappelijk werkster dit jaar proberen de nationale records in haar leeftijdsklasse te verbeteren.

Elke dinsdag is zij op de baan te zien waar op snelheid en starttechniek wordt getraind. Donderdags staat er kracht op het programma, welke zij op haar werk bij Life en Visie kan doen.

Op de zaterdagen in de winterperiode komt zij in actie in de duinen voor het nodige conditiewerk. En in de zomermaanden is de 2de baantraining van de week gepland. En tussendoor ergens in de week een lekker bosloopje van 30 minuten.

Richard van Egdom

De jeugd start crosscompetitieseizoen met goed verlopen thuiswedstrijd

Zaterdag 10 november was voor de jeugd van AV Pijnenburg de eerste wedstrijd van de crosscompetitie. De atleten begonnen dit seizoen met een thuiswedstrijd. Op hetzelfde zware parcours in en rond de duinen als bij de finale van vorig seizoen, maar gelukkig met betere weersomstandigheden, streden onze jeugdleden voor goede klasseringen.

Naar aanleiding van de goed verlopen finalewedstrijd vorig seizoen en de positieve reacties daarop was besloten hetzelfde parcours voor deze 1e wedstrijd van het nieuwe seizoen aan te houden. 's Ochtends vroeg voor dag en dauw werd er alweer begonnen aan de opbouw van het start- en finishgebied in de duinen en werden de verschillende rondjes door het bos uitgezet. Om half 12 startten de oudste jeugdatleten in de duinen voor hun twee zware rondes door het bos over geaccidenteerd terrein en met duinzandpassages om vervolgens weer te finishen in de duinen. Daarna volgden nog zo'n 800 andere jeugdatleten van verenigingen uit onze regio voor hun wedstrijd.

De atleten van AV Pijnenburg haalden in hun thuiswedstrijd goede resultaten. In de laatste honderd meter door het zand richting de finish sloeg A2-pupil Iris Rietvelt haar slag door de koploopster in te halen en zo winnend over de streep te komen.

C-pupil Eneas Verbakel had de tegenstand al eerder afgeslagen en kwam solo als eerste op de finish af. Ploeggenoot Florian Jellesma wist daarachter beslag te leggen op de 2e plaats. Een 2e plaats was er ook voor A1-pupil Laura Duits.

Ook de jongste atleten, de D-pupillen, presteerden goed met een 3e plaats voor Kari Cranenbroek en 4e plaatsen voor Eola Verbakel en Mark Strang van Hees. Top-5 noteringen waren er voor A-juniore Lotte Jacobsen, B-pupil Palle Cranenbroek en A2-pupil Florijn van der Vliet. In het ploegenklassement legden de meisjes pupillen A1 beslag op de 1e plaats.

De beste atleten na drie wedstrijden worden uitgenodigd om mee te doen aan de finalewedstrijd, waar ook de beste atleten uit de andere twee regio's aan meedoen. Bovenstaande atleten en ook een groot deel van de andere atleten van AV Pijnenburg hebben met de resultaten van de eerste wedstrijd een goede uitgangspositie verworven om zich te kwalificeren voor de finale.

Iris (rechts) stormt op de finish af

De organisatie was ook weer tevreden over de soepel verlopen wedstrijddag. Zulke wedstrijden kunnen wij alleen organiseren met behulp van veel vrijwilligers, dus iedereen die heeft geholpen om deze wedstrijd weer tot een succes te maken, heel erg bedankt!

Jasper Smits

Iris, Laura en Eneas winnen bij tweede wedstrijd crosscompetitie

Zaterdag 15 december mocht de jeugd van AV Pijnenburg aantreden voor de tweede wedstrijd in de crosscompetitie. Na de eerste wedstrijd in Soest werd er nu afgereisd naar Zeewolde. In Zeewolde was tussen de dijk en het water een technisch parcours uitgezet met veel draaien en keren en stukjes overhet strand. Ook blies er een koude wind over het grotendeels open wedstrijdterrein, wat de wedstrijd nog zwaarder maakte.

Start van de jongens pupillen C

Meisjes pupillen A1 in actie

De atleten van AV Pijnenburg presteerden goed en dat leverde driemaal de winst op voor onze atleten. A2-pupil Iris Rietvelt en C-pupil Eneas Verbakel wisten, net zoals tijdens de eerste wedstrijd, winnend over de finish te komen. A1-pupil Laura Duits kwam na een tweede plaats in Soest nu als eerste over de streep.

Daarnaast waren er ook nog 2e plaatsen voor A2-pupil Florijn van der Vliet en C-pupil Florian Jellesma en 3e plaatsen voor A-junioren Stef Ploeg en Lotte Jacobsen, C-junior Ralph-Karsten van der Vliet en D-pupil Kari Cranenbroek. Top-5 noteringen waren er nog voor D2-junioren Merle van Logtestijn, D-pupil Eola Verbakel en A1-pupil Anna Strang van Hees.

In het ploegenklassement werden de jongens pupillen C, meisjes pupillen A1 en jongens pupillen A2 eerste.

26 januari is de derde wedstrijd en daarna kan het eindklassement worden opgemaakt en bepaald worden wie er door gaan naar de finalewedstrijd in maart.

Jasper Smits

Deelname marathontraining Altis/Pijnenburg blijft groeien!

Op 9 december jl. is ons derde gezamenlijke marathontraining traject weer van start gegaan! Over een periode van 17 weken trainen we weer wekelijks op zondagochtend ter voorbereiding op de voorjaarsmarathons in 2019.

Het aantal deelnemers overtreft ook dit jaar weer onze verwachtingen en nadert op dit moment de 60! We zijn blij met de groeiende belangstelling vanuit Pijnenburg. Er zijn veel nieuwe gezichten, ook veel lopers welke dit avontuur voor het eerst aangaan. De inmiddels ervaren 'marathonners' - zo Shan Happé ons noemt - zorgen samen met de omvangrijke groep trainers en begeleiders dat de trainingen steeds gemakkelijker uitgevoerd worden.

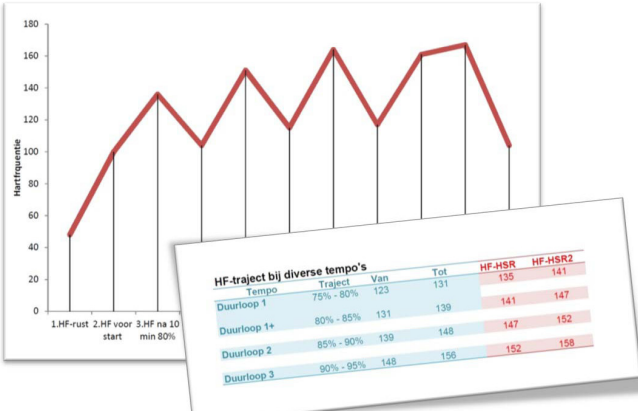
Foto Arno Priem

Hiermee kunnen we bereiken dat je marathon meer plezier en voldoening geeft. Een succesvolle happening wordt. Want de man met de hamer kunnen we achter ons houden. Als goed getrainde loper ben je beter bestand tegen de laatste kilometers, ben je weerbaar tegen blessures en kun je zwaardere omstandigheden beter verdragen. In Rotterdam of Parijs kan het op 7 april ook warm zijn.

Inmiddels hebben 34 lopers zich aangemeld voor de mogelijkheid tot een omslagpuntmeting op de atletiekbaan. Met deze sub-maximale zonegrenstest haal je een hoog rendement uit je training. Verder zijn er informatiesessies gepland over energiesystemen, blessurepreventie, voeding, vochtverlies en mentale aspecten. We starten onze duurlopen - in praattempo - deze periode ook vijfmaal vanaf onze accommodatie en kunnen zo nog meer laten zien van de mooie routes rondom Soest.

In het volgende clubblad zullen we uiteraard weer verslag doen van hoe het onze deelnemers vergaan is tijdens hun marathon.

Arno Priem en Vincent van Leent



Rapportage omslagpuntmeting Shan Happé

Foto Arno Priem: Groeneveld

The lane one runners

Elke dinsdagavond kun je ze in actie zien op onze atletiekbaan.
Baantje 1, speciaal voor de lopers en loopsters van de wedstrijdgroep van AV Pijnenburg. Ongeveer 2 jaar geleden nog twee aparte groepen, namelijk de senioren (BAAS) van trainer Ben en de mastergroep van trainer Wim. Sindsdien is het één groep geworden onder leiding van trainer Richard.

Dus op de dinsdagavond de baantraining van deze groep, die op 4 niveaus traint, daarbij uitgaande van de verwachte of behaalde 10 km prestaties van 32, 37, 42 en 47 min. De schema's zijn daarop afgestemd, zodat elke loper/loopster loopt met atleten van zijn/haar niveau.
Sinds ruim een jaar hebben we in baan 6 ook vuurwerk met onze mastersprintster Jacqueline. Gelukkig is de samenwerking met de andere (loop)trainers perfect, zodat er door iedere groep optimaal getraind kan worden.

Op de donderdag wordt er buiten de baan getraind. Vooral in de wintermaanden zijn de heuveltrainingen erg in trek. De Kolonieweg, Dalweg, Wilhelminalaan en Soester Hoogt zijn ideale plekken om deze trainingen uit te voeren.
In de weekenden wordt dan aan wedstrijden deelgenomen of de nodige kilometers gemaakt d.m.v. progressieve duurlopen (duurlopen in oplopend tempo).

De communicatie gebeurt via de maandinfo "Babbels van de coach" via de mail. Op de aparte Facebookpagina "Runnerscup" worden de resultaten van de wedstrijden doorgegeven. En bij echte topscores wordt een artikel op de site van AV Pijnenburg geplaatst. Om de maandinfo niet teveel uit cijfertjes te laten bestaan, wordt er elke maand een mooie filosofische tekst toegevoegd van bijv. Schiller: "Morgen können wir nicht mehr, darum lasst uns heute leben" of "Die Menschen Wille, das ist sein Glück".

Elke eerste dinsdag van de maand na de training is er de maandborrel. Daar wordt de prijs van loper of loopster van de maand uitgereikt. Dit kan heel divers zijn, zoals Jacqueline die Nederlands indoorkampioene op de 60 m werd (masters) of Bart die in Duitsland vijfde werd op de 100 km in een nieuw clubrecord.

Een leuke en spannende strijd is het elk jaar in het klassement voor de "Runnerscup", die afgerond wordt met een etentje. Diverse lopers hebben mooie resultaten op de marathon behaald. Via een speciaal schema of met globale aanwijzingen voor de ervaren lopers werden door Maarten H. 2.36 uur, Martin 2.51 uur, Maarten A. 2.47 uur, Selina 2.59 uur en Daan 2.38 uur gelopen. In deze schema's natuurlijk veel duurwerk, maar tot max. 2 uur. En bijna alles progressief, ook de tempolopen en intervallen.

Maar niet alleen op de marathon werd er "gescoord". In 2018 werden er 7 medailles op de N.K.-masters behaald. Jacqueline nam er 5 voor haar rekening, terwijl Maarten H. en Martin beiden één maal op het podium stonden.

Ook in de vele regiowedstrijden op de baan en op de weg wisten lopers en loopsters zeer regelmatig een podiumplek te behalen.
Aandacht ook voor de diverse clubkampioenschappen zoals veldloop, 5 km baan en 10 km weg (Gildeloop).

En voor 2019..?
Een overvol programma voor de sprinters, middenafstandlopers (800/1500m) en lange afstandlopers.
Hoogtepunten..? Vele..zoals de N.K. masters 10 km, halve marathon, marathon en baan. Baancompetitie Amersfoort, marathons van Rotterdam en Berlijn.

Leuk is om te benoemen dat er ook een samenwerking is met Altis voor de min 3 uur lopers voor Rotterdam en Berlijn.

Belangstelling om op een wat hoger niveau te lopen? Kom dinsdag gerust even langs om kennis te maken met deze wedstrijdgroep.

Coach Richard

INTERSPORT®
VAN DAM

KOM LANGS OP ONZE RUIME RUNNING AFDELING!

- grote collectie
  - schoenen
  - kleding
  - accessoires
- deskundig advies
- fit for feet 3D voetscan
- video analyse
- teamkleding
- eventshirts

Openingstijden:
ma. 13.00 - 18.00 uur
di. 10.00 - 18.00 uur
woe. 10.00 - 18.00 uur
do. 10.00 - 18.00 uur
vrij. 10.00 - 20.00 uur
zat. 09.00 - 18.00 uur

Intersport Van Dam, Birkstraat 103, 3768 HD, Soest. t.: 035-6030004

KantoorExpert
Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij

Computeraccessoires

Netwerkoplossingen

Kantoorbenodigdheden

Archivering

Onmisbaar in elk kantoor

www.kantoorexpert.nl

KantoorExpert Soest
Nijverheidsweg 24a
3762 ER Soest
T 035 - 588 9020

KantoorExpert Katwijk
Scheepmakerstraat 63
2222 AB Katwijk
T 071 - 408 0800

KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordeinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht
T 078 - 684 0066

HAICO TWEEWIELERS

DEALER van: BATAVUS
BE-ONE • BULLS
CORNELO • DAHON vouwfietsen
SIMPLEX • SPARTA
SACHS • UNION fietsen • AGU
BBB accessoires • MAXIM sportvoeding

Beukenlaan 54 • 3762 AJ Soest • Tel: 035-602 49 40
Ma/Di/Do/Vr 8:30-12:30 / 13:30-18:00 • Vrijdag KoopAvond 19:00-21:00 • Zaterdag 8:30-16:00

Van de ledenadministratie

Regelmatig zie ik berichten voor de ledenadministratie die via verkeerde kanalen naar AV Pijnenburg worden verstuurd.
De ledenadministratie heeft een eigen e-mailadres, namelijk ledenadministratie@avpijnenburg.nl

De personen die een verkeerd gestuurd bericht doorgeven aan mij worden hierdoor onnodig belast.

Bij de maandelijkse nieuwsbrief van AV Pijnenburg wordt altijd het Atletiekunie bondsnummer genoemd (tot zover het al bekend is).

Sinds de laatste Stretcher zijn 38 personen lid geworden. Daarmee is het ledental van actieve leden gekomen tot 819 leden. Dit is dus exclusief de leden die per 31 december 2018 hebben opgezegd.

De volgende personen zijn sinds 27 oktober lid geworden van onze vereniging:

Naam	Datum in	Categorie
Matthijs Hogendoorn	31-okt-18	Mini Pupil
Levi van Putten	31-okt-18	Pupil B
Kari Cranenbroek	31-okt-18	Mini Pupil
Fedde Streefland	31-okt-18	Pupil C
Petra Schimmel	31-okt-18	Recreant
Karin van Meggelen	31-okt-18	Combi groep
Sven van den Breemer	31-okt-18	Pupil B
Naud van Veenendaal	31-okt-18	Pupil A
Mark Strang van Hees	31-okt-18	Mini Pupil
Joep van Leeuwen	3-nov-18	Pupil A
Frédérique van Dooremaal	6-nov-18	Combi groep
Jim Vreman	6-nov-18	Pupil A
Eola Verbakel	6-nov-18	Mini Pupil
Annabel van Schagen	6-nov-18	Pupil C
Floris van der Vijgh	6-nov-18	Recreant Junior
Barbra Nagelhout	6-nov-18	Recreant
Joaz Proos	7-nov-18	Mini Pupil
Jeroen Poortman	8-nov-18	Pupil A
Lene Driessen	10-nov-18	Pupil B
Isolde Faber	14-nov-18	Pupil B
Sven Gerlings	14-nov-18	Pupil B
Melle Hagmolen of ten Have	24-nov-18	Pupil B
Feline Meulendijks	24-nov-18	Mini Pupil
Jurre Bot	28-nov-18	Pupil C
Alice Hochstenbach	28-nov-18	Power Walk
Piet van Willigen	28-nov-18	Combi groep
Lasse van den Akker	28-nov-18	Mini Pupil
Wende Geurtsen	3-dec-18	Pupil C
Jolanda Vonk	17-dec-18	Recreant
Anita Sanders	17-dec-18	Recreant
Emma Hoekstra	19-dec-18	Pupil B
Masja Overing	19-dec-18	Recreant
Ruud Ootes	19-dec-18	Recreant
Miriam Takke	12-jan-19	Pupil B
Denait Andebrhan	12-jan-19	Pupil C
John Dijksma	12-jan-19	Power Walk

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

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Categorieën en contributies

Let op! De contributiebedragen zijn nog niet definitief. Zij moeten nog goedgekeurd worden door de ledenvergadering en/of het bestuur.

Opzeggen: schriftelijk vóór 1 juli of 1 december, uitsluitend bij Evert van 't Klooster ledenadministratie@avpijnenburg.nl

Contributies en categorie-indeling AV Pijnenburg voor 2019

Benaming Categorie	Geboortejaar	Contributie 2018	
Minipupillen = Pupillen D	2012/2013	€ 157,00	*
Pupillen C	2011	€ 167,00	*
Pupillen B	2010	€ 167,00	*
Pupillen A 1e jaar	2009	€ 167,00	*
Pupillen A 2e jaar	2008	€ 167,00	*
Junioren D 1e jaar	2007	€ 189,00	*
Junioren D 2e jaar	2006	€ 189,00	*
Junioren C	2005/2004	€ 189,00	*
Junioren B	2002/2003	€ 195,00	*
Junioren A	2000/2001	€ 195,00	*
Senioren	1999-1985	€ 215,00	*
Masters	1984 en eerder	€ 215,00	*
Recreant	n.v.t.	€ 166,00	
Power Walk	n.v.t.	€ 166,00	
Nordic Walk	n.v.t.	€ 166,00	
Combi lopen	n.v.t.	€ 166,00	
Run 4 Fun	2001-2006	€ 166,00	
Gezinscontributie	n.v.t.	€ 506,00	
Studentenlidmaatschap		op aanvraag	
Inschrijfgeld		€ 15,00	
* Wedstrijdlicentie Atletiekunie inbegrepen			
Categorie-indeling is bij AV Pijnenburg geldig vanaf 1 oktober 2018 tot 31 september 2019			

Verjaardagen

De volgende leden vieren binnenkort hun verjaardag:

Februari

1 Gerrie Kok
2 Adri van der Zon
2 Anouk Wegerif
2 José van de Beek
4 Berlinda Rozenberg
4 Anna Karin Spelt
4 Jitte Ydema
4 Marcel van der Kuil
4 Linda Benschop
5 Mirella van der Beek
5 Robbert Stolk
6 Rianne Slootweg
6 Matthijs de Kam
6 Tjitske van Vroonhoven
7 Richard Mostard
7 Annerie de Groot
7 Iris Karelsen
8 Merel Hulshof
8 Anita van den Berg
8 José Dorrestein
9 Britte Wijnberger
9 Suzanne Petra
10 Guus van der Hoeven
10 Matthieu Feijen
10 Conny Zijlstra
11 Jurre Bot
11 Jayda Verhaar
11 Sven van den Breemer
11 Richard Voorintholt
12 Joke Gijtenbeek
12 Antoinette Huijsman
12 Andre Boers
13 Mathijs Kwakman
13 Hans Moerman
14 Eneas Verbakel
14 Marleen Stolk
14 Everhard van Dijk
15 Anita Kuyer
15 Thea du Burck
15 Yuri Stolk
17 Edith van Schalm
17 Marieke Miedema
17 Dewi Posthuma
17 Yvonne Koch
17 Mia Egtberts
18 Lucas Stolk
18 Michelle Lam
18 Naud van Veenendaal
19 Irene Overtoom
19 Roos Tersmette
19 Wil den Adel
19 Jos Bloem
20 Feline Meulendijks
21 Mathijs van Wessel
21 Noortje Feijen
22 René van Zee
22 Ans Smits
23 Else Lagerweij
23 Antoinette Wijne
24 Xanthe Pool
24 Tijn Zwart
25 Annet Korver
25 Marijke Bax
25 Senne Doeland
26 Jacqueline Greven
26 Gijs Kok
26 Frits de Kam
26 Tony van de Laar
27 Martha Blauw
27 Rahel Bellinga
28 Mieke Musolf
28 Wil Suiker

Maart

1 Yvonne Groot
2 Maaike Draaijer
2 Vincent Hofmann
2 Ingrid Beerta
2 Jennifer Barendrecht
2 Bart van de Bunt
2 Laura Klarenbeek
2 Marit Kort
3 Christel de Kam
4 Sophie de Graaf
4 Emily Verhoef
5 Laura Duits
6 Bowien van Bemmel
6 Janet Schutte
6 Ralph-Karsten van der Vliet
7 Rob de Haan
7 Lotte Jacobsen
7 Lilian Oostindie
7 Adelheid Beelen
7 Laetitia Mets
7 Hans Kuijper
7 Aad van Heel
8 Mette van der Woud
8 Anneke Pronk
9 Antoinette Terberg
9 Verna Meeuwissen
9 Rob Jansen
9 Ellen Manintveld
9 Marjon Wubbe
10 Mirthe Petra
10 Karla Priem
11 Ria van de Hoef
11 Sijtske Barlo
11 Sacha Walgers
11 Arjen Schutte
11 Laetitia Ooms
12 Jacques Smeets
12 Wilma Louwenaar
12 Floor Spaan
13 Dorien van de Wijngaart
13 Paula van der Last
14 Silvia Lanphen
14 Francine Baake
14 Peter van de Koolwijk
15 Lotte van de Coterlet
15 Gijs van der Scheer
16 Marten Krikken
17 Rijnvis Cranenbroek
17 Renzo Schouw
18 Caroline Karsdorp
18 Nees Pot
19 Theun Blommers
19 José Schoonenberg
19 Roos van de Coterlet
20 Ilse Land
21 Babette Herwijnen
21 Bas de Bruin
22 Rik Fokkelman
22 Wanda de Bree
23 Carla van der Heijden
23 Floor den Heijer
23 Frijkje Atsma
24 Jan Veen
24 Leo Kortekaas
24 Liam Sakkers
25 Joanna Tseng
25 Bart Hilhorst
25 Joke Sax
26 Joss Dammers
27 Ties van Asch
28 Jos Sesink
28 Danilo Roest
28 Anouck Jansen
29 Conny Mout
29 Annemarie Kuijer
29 Masja Overing
29 Femke Jansen
30 Iris Rietvelt
30 Irma van der Kuil
31 Alice van de Beek
31 Tineke van Brienen

April

1 Marcel Meerding
2 Titus Blom
3 Jos van Keken
3 Astrid Siewers
3 Annabelle Kraanen
4 Diederik Wieman
4 Willem van Veen
4 Tony Gaillard
4 Jeroen Grootveld
4 Ivana Marzec
4 Anke Suijkerbuijk
5 Rik van Zadelhoff
5 Frédérique van Dooremaal
5 Anneloes Cirkel
6 Irene Middeldorp
6 Anita Westerveld
6 Remco Pureveen
7 Paul Janssen
7 Heidi van Keken
7 Fenne Boudewijns
7 Lasse van den Akker
7 Timo van Beek
8 Cecile den Herder
9 Karin Sok
12 Fiona Kuperus
12 Lauren van Beuningen
12 Tygo Pothoven
14 Anke Beernink
14 Lien Lam-v. Duinkerken
14 Michiel Kuper
15 Martin de Boer
15 Co Limburg
17 Marjolein Wasterval
21 Judith Kok
21 Daniël van Veldhuizen
21 Anton Gebbink
21 Jade Hilhorst
22 Peter Steenkamer
23 Steven Sjenitzer
23 Frank Keijzer
23 Hans Ouwerkerk
25 Daan van Doorn
25 Henny van Dorresteijn
26 Jan Helwig
29 Egon van Geenhuizen
29 Ariane Cannenburg
29 Anouk Kuijer
30 Ineke Marsman
30 Jos Kleverlaan
30 Saskia van de Vuurst

Mei

1 Lars Rijksen
1 Karin Smits

Vervolg verjaardagen mei

2	Nicolet van As
2	Akke Tschur
3	Sandra van de Grift
4	Ad Smits
5	Joost Blommaert
6	Marteke Vernhout
6	Nel Dijksma
6	Lonneke Tanis
7	Marnix Langeveld
8	Gerrit Heusinkveld
9	Ben Kersbergen
9	Jenny van Dorresteijn
10	Sam Feijen
10	Ingrid Kriek
10	Mack Akkerman
10	Tim Pieneman
10	Simone Marquardt
11	Isolde Faber
11	Roger Hochstenbach
11	Arnout Salomé
11	Co Kops
12	Marieke Nijhuis
12	Margret Bosman
13	Els Klemann
13	Wilma Stalenhoef
13	Frans Pels Rijcken
13	Rina Otten
13	Nelleke Boissevain
14	Steven Blommers
14	Margriet Algera
14	Lia van Dijk
14	Maarten Arnoldus
15	Ruud Ruigrok
15	Gerard van den Berg

Allen alvast hartelijk gefeliciteerd!

Trainsters en trainers

De lijst met namen en telefoonnummers van de trainers hangt in de kantine boven de vriezer.

Trainingstijden

Pupillen, junioren, Run4fun en recreatieve lopers

Vanaf nu staan alle trainingstijden van de

- ★ pupillen
- ★ junioren
- ★ Run4fun
- ★ recreatieve lopers

op de website van AV Pijnenburg -> www.avpijnenburg.nl/trainingstijden

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

Ereleden

Nelleke Boissevain
Hans Moerman
Ad Smits
Jan Veen
René van Zee

Leden van verdienste

Alice van de Beek
Gerard van den Berg
Gerard Boeren
Marga Boeren †
Herma Boonstra
Marion van den Broek
Ria van den Broek
Edgar Cukier
Everhard van Dijk
Wim van Dorresteijn
Dymen van Emst
Anton Gebbink
Chris Hulstede
Marga Hulstede
Evert ten Kate
Ben Kersbergen
An Klarenbeek
Wim Klarenbeek †
Anita Klifman
Evert van ’t Klooster
Leo Kortekaas
Mirjam Kortekaas
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
Marianne Verwoert
André van Zadel
Gé van Zal †
Joke van Zal
Marlon van Zal

Bestuur & Commissies

Bestuur			
Adry de Klein		035 6018811	voorzitter@avpijnenburg.nl
- Voorzitter algemene zaken, jeugd			
Margreet Teuben		035 7505503	penningmeester@avpijnenburg.nl
- Penningmeester financiën			
Gijs van de Scheer		035 6033574	gijsscheer@hetnet.nl
- Algemeen lid recreantensport			
Edgar Cukier		035 6017421	edgar.cukier@gmail.com
- Algemeen lid wedstrijdsport, accommodatiebeheer en kantine			
vacature			
- Secretaris administratie & hr			
Accommodatie			
Wieksloterweg O.Z. 10, Soest		035 6010434	alleen tijdens trainingstijden
Postadres	Postbus 3007	3760 DA	Soest
Accommododatiebeheer / Sleuteladres			
Jan Veen		035 6017313	accommodatie@avpijnenburg.nl
Vertrouwenspersoon			
Monique Smits	035 6022552	035 6036450	vertrouwens_persoon@avpijnen-burg.nl
Klachtencommissie			
Ad Smits		035 6014980	ad_smits@outlook.com
Saskia van de Vuurst		035 6033023	
Communicatie | PR | Sponsoring			
Rob Land	voorzitter	06 54224181	info@avpijnenburg.nl
Petra van Ieperen	website		webteam@avpijnenburg.nl
Jan van der Meer	website		
Verna Meeuwissen	redactievoorzitter Stretcher	035 6035635	redactie@avpijnenburg.nl
Ria Konter	red. Stretcher		
Nel Dijksma	red. Stretcher		
Ria van Egdom	red. Stretcher		
Vacature	red. Stretcher		
Activiteitencommissie			
Ingrid Blokzijl		035 6015800	
Marga Hulstede		035 6011470	
Ineke Schoemaker		035 6024802	
Commissie Baanwedstrijden			baanwedstrijden@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	voorzitter	06 29146395	wedstrijdleider@avpijnenburg.nl
Stefan Smits	jury coörd.	06 17949612	juco@avpijnenburg.nl

Meer commissieleden Baanwedstrijden op de volgende pagina...

Bianca van Hofslot			
Chantal v. Logtestijn			
Evert van 't Klooster			
Klaas van 't Klooster			
Luc van Wessel			
Martha Blauw			
Coördinator Reanimatiecursus			
Jan Veen		035 6017313	reanimatie@avpijnenburg.nl
Financiële Administratie			
Marga Hulstede		035 6011470	administratie@avpijnenburg.nl
Jeugdcommissie			
Steef Biesterveld	voorzitter	035 6017239	v_jc@avpijnenburg.nl
Thijs Köllmann	coörd. Junioren	06 18043567	
Henny Pot	coörd. Pupillen	035 6024228	
Jasper Smits	Wedstr. Secr.	06 29146395	
Jeugdactiviteitencommissie			
Rian Biesterveld		035 6017239	v_jc@avpijnenburg.nl
Marianne Jansen		035 6023671	
Henny Pot		035 6024228	
Susanne Storm		035 6409545	
Kantinecommissie			
André van Zadel	voorzitter	06 54673789	kantine-commissie@avpijnenburg.nl
Annette Steenman		06 48356946	
Frans Verweij		06 46760688	
Gerard Boeren		035 6021171	
Marlies v. Remortel		035 6027046	
Philip Parlevliet		06 22980063	
barhoofden:			barhoofden@avpijnenburg.nl
André van Zadel		06 54673789	
Annette Steenman		06 48356946	
Els Hindriks	m.i.v. 1-1-2019		
Frans Verweij		06 46760688	
Gerard Boeren		035 6021171	
Gert de Bree		035 6016118	
Herman Schoemaker		035 6024802	
Ineke Schoemaker		035 6024802	
Jan Schuurman	m.i.v. 1-1-2019		
Jos van Keken		06 22963716	
Marga Legierse	m.i.v. 1-1-2019		
Marlies v. Remortel		035 6027046	
Philip Parlevliet		06 22980063	
Wim van Dijk		06 20775601	
Wim van Leek		035 6010349	

Ledenadministratie			
Evert van 't Klooster		035 6021919	ledenadministratie@avpijnenburg.nl
Margreet Teuben	contributie	035 7505503	penningmeester@avpijnenburg.nl
Materialenbeheer			
Herman Schoemaker		035 6024802	hhwschoemaker@ziggo.nl
Oud papier			
Piet Valk		035 6013423	
Schoolsportdagen			schoolsportdagen@avpijnenburg.nl
Ria van den Broek		035 6026259	
Mirjam Kortekaas		035 6012448	
Henny Pot		035 6024228	
Nees Pot		035 6024228	
Trainers Commissie Recreatieve Loopgroepen			tcrl@avpijnenburg.nl
Marieke Geerligs		06 14518203	
José van Dalen		06 24446061	
Rijnvis Cranenbroek		06 28268557	
Joke van Hamersveld		06 44702209	
Vrijwilligerscoördinator			
Vacature			vrijwilligers@avpijnenburg.nl
Wedstrijd Atletiekcommissie WAC			wac@avpijnenburg.nl
Richard van Egdom		033 4552904	
Ben Kersbergen		06 15951167	
Richard Voorintholt		035 6028377	
Jasper Smits		06 29146395	
Edgar Cukier	vanuit Bestuur	035 6017421	
Wedstrijdsecretariaat			
Chantal v. Logtestijn	Pupillen thuis	06 20405918	cvanlogtestijn@hotmail.com
Charlotte Legall Melendez	Pupillen uit	06 23878126	wedsecr-pup@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	Overige	06 29146395	wedstrijdleider@avpijnenburg.nl
Stefan Smits	Jurycoördinator	06 17949612	juco@avpijnenburg.nl
Wedstrijd Organisatiecommissie			woc@avpijnenburg.nl
Evert van 't Klooster		035 6021919	
Michiel Kuper		035 6014091	
Kees Suijkerbuijk		06 83636836	

Bardiensten zaterdagen 2019

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
jan	19	Jan Schuurman	Annet Korver	6018633	Hilda v d Heiden	6010139
	26	Marlies v. Remortel	Bernadette Lammers	6016133	Anja Adelerhof	6024823
feb	2	Marga Legierse	Nellie van der Boon	6035815	Jos Bloem	06-38062933
	9	Frans Verweij	Carolien Dieters	0346-354036	Tjitske v. Vroonhoven	0346-354149
	16	Wim van Leek	Ton v. Daatselaar	6010384	Ingrid Blokzijl	6015800
	23	Els Hindriks	Herma Boonstra	6020226	Fenna Valk	6016096
mrt	2	Ineke Schoemaker	Marijke Bax	6019128	Kaj Untersalmberger	06-23333071
	9	Annet Steenman	Anneke Dijkman	6022218	Jacqueline Greven	6037858
	16	André van Zadel	Ria Hol	0343-431590	Els Klemann	6017814
	23	Wim van Dijk	Marie Hornung		Marleen Stolk	6025862
	30	Gerard Boeren	Ben Mobach	0346-213351	Ardi Brouwer	6019647
apr	6	Jan Schuurman	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
	13	Marlies v. Remortel	Vera Kanis	06-12039308	Els Hindriks	6037095
	20	Marga Legierse	Tineke van Brienen	6013033	Wil Verweij	6019946
	27	Frans Verweij	Frijkje Atsma	6027323	Ivonne Berenschot	06-39025505
mei	4	Wim van Leek	Ingrid Blokzijl	6015800	Bram Blokzijl	6015800
	11	Els Hindriks	Marga Legierse	0346-352222	Nelly v. Nieuwenhuizen	030-2291931

Bij verhindering s.v.p. onderling ruilen!!!

Ook in de kantine!

Klein bedrag?

Pinnen mag!

Schrijf ook een stukje voor de Stretcher!

Sluitingsdatum inleveren kopij:

zaterdag 13 april 2019
Mail je bijdrage naar: redactie@avpijnenburg.nl
Foto's graag apart sturen, in hogere resolutie.
Bijvoorbeeld via www.wetransfer.com

De Stretcher digitaal?

Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

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

Advertentietarieven Stretchter			
4x per jaar zwart A4 € 215	4x per jaar zwart ½ € 110	4x per jaar zwart ¼ € 70	Tussentijdse veranderingen in de tekst van de advertentie zijn per uitgave altijd mogelijk. Naast plaatsing van een advertentie in zwart-wit is het in zeer beperkte mate mogelijk ook een advertentie in kleur te plaatsen. De tarieven hiervoor bedragen: 4x per jaar A4 € 300 en 4x per jaar ½A4 € 165.
3x per jaar zwart A4 € 180	3x per jaar zwart ½ € 90	3x per jaar zwart ¼ € 60	
2x per jaar zwart A4 € 120	2x per jaar zwart ½ € 60	2x per jaar zwart ¼ € 40	
1x per jaar zwart A4 € 60	1x per jaar zwart ½ € 30	1x per jaar zwart ¼ € 20	

Sylvestercross 2018

Foto's: Jaap van den Broek