

AV Pijnenburg Soest



TNT Post
Port betaald

Stretchers



Nummer 2
April 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.2
Verschijnt 4x per jaar
voor circa 845 leden

Redactie

redactie@avpijnenburg.nl

redactievoorzitter:
Verna Meeuwissen

Nel Dijkma
Ria van Egdom
Ria Konter

Verspreiding

Evert van 't Klooster

Foto's omslag: Podiumplaatsen

Boven

Bergcross Amersfoort
Jongens pupillen C:
1ste plaats Eneas Verbakel
2de plaats Florian Jellesma

Linksonder

Bergcross Amersfoort
Meisjes pupillen C
3e plaats Wende Geurtsen

Rechtsonder

Clubkampioenschappen cross
Zie pagina 12

Druk

Neo print, soest: www.neoprint.nl

Met dank aan alle fotografen!

Van de redactie

Als u deze Stretcher in handen krijgt, is het al weer geruime tijd voorjaar. Tijd voor actie!

Er is al een aantal wedstrijden geweest voor onze jeugdeden. In februari was er de Bergcross in Amersfoort voor de jongsten.

En op 30 maart streden op onze eigen baan de pupillen en junioren om de eer tijdens de jaarlijkse trainingspakkenwedstrijd, waar het seizoen traditioneel mee wordt geopend. De eerste competitiewedstrijd voor de C/D junioren heeft inmiddels ook plaatsgevonden in Soest.

Half april is er opnieuw een Fit Start groep begonnen. Het is goed om te zien dat onze mooie sport steeds weer nieuwe beoefenaars trekt.

Het boek 'Het Seniorenbrein' is een aanrader voor een ieder die is geïnteresseerd in gezond ouder worden. En wie is dat niet ?

Joke van Hamersveld en Joke van Zal laten in elk geval zien dat sporten heel belangrijk is in je leven. Zie hiervoor de interviews.

Ook bestuurlijk is de vereniging hard aan het werk. Begin april is de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering gehouden. Een verslag treft u in de Stretcher aan.

Alle schrijvers: hartelijk dank voor de kopij van deze Stretcher.

De redactie wenst u veel leesplezier.

Namens de redactie, Nel Dijkma
redactie@avpijnenburg.nl

In deze Stretcher...

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 4 | Trainen in de ochtend | 16 | Eneas wint finalewedstrijd crosscompetitie |
| 5 | Van de voorzitter | 16 | Opleiding tot looptrainer (BLT3) |
| 5 | Stopt AV Pijnenburg met de organisatie van schoolsportdagen? | 17 | Van Zaltbommel naar Rotterdam, Bonn, Hannover, Enschede, Texel, Parijs, Londen, Hamburg, Kaapstad, de Ardennen en uiteindelijk Durban! |
| 7 | Joke van Hamersveld, trainer bij AV Pijnenburg | 18 | Verslag algemene ledenvergadering |
| 8 | 240 km hardlopen in 24 uur voor Ronald McDonald Huizen | 19 | Wat gebeurt er in onze commissies? |
| 9 | Gezond ouder worden | 20 | Van de ledenadministratie |
| 11 | Gezond ouder worden in de praktijk, een gesprek met Joke van Zal | 22 | Verjaardagen |
| 11 | Wie versterkt onze redactie? | 23 | Trainsters, trainers en trainingstijden |
| 12 | Lange witte jas | 23 | Ereleden en leden van verdienste |
| 12 | "Clubkampioenschappen cross, Clubkampioenschappen cross, gewoon zien als een normale training" | 24 | Bestuur & commissies |
| 13 | Doe mij maar een poedel! | 27 | Bardiensten |
| 15 | CD junioren presteren goed op Nationale indoorwedstrijd | 27 | De Stretcher - deadline - advertentietarieven |
| | | 28 | FitStart |

Trainen in de ochtend

Sporten zodra je je bed uit komt, is goed voor lichaam en geest.

We kennen het allemaal: de wekker gaat 's ochtends vroeg, en je moet je lekkere warme bed uit om naar de hardlooptraining te gaan. Je drukt op de snooze knop en blijft nog even liggen. Of je gaat er uit voor een sanitaire stop, ziet de regendruppels op het dakraam en besluit om maar weer het warme bed in te kruipen.

Het valt soms niet mee om 's-ochtends te trainen. Toch is het wetenschappelijk bewezen dat ochtendlopers meer resultaat halen uit hun training dan avondlopers. 's-Ochtends vroeg trainen is effectiever voor het verlagen van je bloeddruk en het zorgt voor een betere slaapcyclus (bron: Vasculair Health and Risk Management).

En wanneer je niet ontbijt (of maar een klein beetje) dan verbrand je 20 procent meer vet dan wanneer je later op dag traint (ook wanneer je dan nuchter traint). Wanneer je in de ochtend traint, bouw je zoveel energie op dat je daar de hele dag plezier van hebt. Je lichaam is door de fysieke inspanning in staat van paraatheid gekomen en de tijd die je besteedt aan de training zul je gedurende de dag in alertheid en actief zijn zeker terugverdienen.

Het is soms moeilijk om – zeker tijdens de donkere wintermaanden – de routine van het hardlopen in de ochtend vol te houden. Maar hoe heerlijk is het niet om de tinteling van de ochtendvorst, sneeuw of regendruppels op je huid te voelen. Je bent meteen wakker! Geen duf ochtendhoofd meer, spieren lekker los, heerlijk!

Druk niet op de snooze knop. Het is tijdsverspilling om nog tussen slapen en waken in je bed te blijven liggen. Je kunt het beste je wekker (of je telefoon) net buiten handbereik in je slaapkamer plaatsen, zodat je je bed uit moet om hem af te zetten. En als je dan toch eenmaal bent opgestaan, kun je net zo goed meteen in je hardlooptkleding stappen.

Die hardlooptkleding kun je dus maar het beste de avond van tevoren klaarleggen. Dat is dan tevens een extra stimulans om toch naar de hardlooptraining te gaan, je hebt immers al de beslissing genomen om te gaan hardlopen, dus je hoeft er niet meer over na te denken.

Trainen in de avond

Een training in de avonduren is – vaak in de winter – een hele opgave: langere files, gladde wegen, trainingen op de weg in

plaats van in het bos. Op tijd komen voor de training levert vaak al stress op, en geregeld laten lopers en loopsters de trainers weten dat ze het "vanavond echt niet redden". Maar toch... Een training in de avonduren maakt je hoofd leeg, vermindert je stressniveau en kan heerlijk ontspannend werken. Na een avondtraining kun je ontspannen en zonder stress je avondritueel in gaan en je slaapt als een roos!

Zorg dat je op tijd van je werk gaat, plan de training in je agenda en houd er aan het eind van de middag rekening mee. Of stop je sporttas met sportkleding in je fietstas of leg hem op de achterbank wanneer je naar je werk gaat. Dan kun je je, wanneer het toch wat later wordt, omkleden in het clubgebouw. Ook hierbij geldt: je hoeft er niet meer over na te denken want je hebt je sportkleding bij je en de beslissing is al genomen dat je gaat trainen.

Eten van tevoren is niet nodig. Net als bij de ochtendtraining is het voor de vetverbranding beter om (bijna) nuchter te trainen. En na afloop van de training heb je minder trek, dus eet je minder. Winst voor de lijners onder ons.

Of je nu in de ochtend of in de avond traint: regelmaat is belangrijk. Probeer elke week op dezelfde tijdstippen te trainen en houd je aan de routine van twee of drie keer per week hardlopen. Vasthouden aan routine maakt je een betere hardloper. Op een gegeven moment is de routine van de trainingen zo in je levenspatroon opgenomen dat je er helemaal niet meer over hoeft na te denken en alleen nog maar van de trainingen, van het buiten zijn, van het gezelschap en van het gezonder leven zult genieten!

Yvonne Sebel



Jacco de Bruin
UW RIJWIELSPECIALIST

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

Van de voorzitter

Afgelopen 2 april was het weer tijd voor onze jaarlijkse ALV. We zijn een atletiekvereniging. Dus doen we aan atletiek en we zijn een vereniging. Dat atletiek er bij hoort, daar zijn we ons allemaal van bewust. Maar we zijn ook een vereniging.

Dus doen we het met 850 leden samen. Samen lopen we hard, samen bemannen we de kantine, samen verzorgen we de trainingen, samen verzorgen we onze accommodatie, samen organiseren we leuke wedstrijden, samen verzorgen we veilige en leuke sport voor onze jeugd.

Dat samen geeft de meerwaarde aan de vereniging. Daarom was het in de ALV goed om met elkaar te constateren dat we een gezonde goed draaiende vereniging zijn.

En het past bij een vereniging dat we altijd weer zoeken naar vrijwilligers. Leden die met plezier samen met andere leden hun steentje bijdragen, zodat alles binnen de vereniging mogelijk blijft.

Dus welke enthousiastelingen vinden het leuk om het stokje over te nemen van Henny en Nees Pot, die al vele jaren de schoolsportdagen coördineren? Die hebben aangegeven dat ze het graag willen overdragen nadat ze het een aantal jaren op hun eigen manier hebben vorm gegeven. Meld je bij Henny of bij mij.

Adry de Klein
voorzitter@avpijnenburg.nl

Stopt AV Pijnenburg met de organisatie van schoolsportdagen?

Al heel veel jaren organiseert AV Pijnenburg schoolsportdagen voor de Soester basisscholen. René van Zee is in de vorige eeuw gestart met het organiseren van schoolsportdagen voor basisscholen met de gedachte jonge kinderen te interesseren voor atletiek. Na zijn vertrek uit Soest hebben Hans en Elly Moerman de organisatie van hem overgenomen.

Daarna, in 1998, hebben Anita Klifman en Henny Pot het stokje weer van hen overgenomen.

Marga Boeren voor het werven van vrijwilligers en Ria van den Broek voor de chronologen maakten het team compleet. Er is in de jaren veel veranderd. We begonnen met handgeschreven chronologen. Nu staat alles netjes uitgeprint.

In 2000 werd de warming-up toegevoegd als start van het programma. Daarvoor moest elke keer een podium van loodzware gymnastiekbanken, met daarop grote platen, opgebouwd en aan het eind van de ochtend ook weer afgebroken worden. Nu hebben we een prachtig podium.

Daarnaast worden per keer de verschillende atletiekonderdelen klaar gezet.

Een muziekinstallatie werd aangeschaft en zo kregen de sportdagen elk jaar een steeds betere uitstraling.

Naast de organisatie van de sportdagen voor de basisscholen kreeg AV Pijnenburg in 2000 ook de organisatie van de Algehele Vaardigheidsdag voor alléén groep 8 leerlingen erbij.

Menig oud-Soester zal zich de sportdag van de 6e klas bij SO Soest herinneren. Daar kreeg je een diploma, afhankelijk van je kwaliteiten, variërend van A t/m E.

Jongens en meisjes werden apart ingedeeld.

Anita en Henny hebben daar hun atletieksausje over gedaan en dat heeft geleid tot het diploma zoals de groep 8 leerlingen dat nu krijgen.

De schoolsportdagen zijn voor de basisscholen zeer gewild. Scholen melden zich spontaan aan voor een sportdag.

Na zoveel actieve jaren hebben Nees en Henny Pot aangegeven in 2020 te stoppen met de organisatie van de schoolsportdagen.

De grote vraag is: "Wie wil dit prachtige project overnemen?" Natuurlijk wordt men volledig ingewerkt, alles staat op papier, dus je wordt niet in het diepe gegooid.

Meld je aan bij Henny Pot
hpot@xmsnet.nl of 6024228.

24/7 online LOKAAL NIEUWS via onze website



Soester Courant.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

Joke van Hamersveld

De redactie vindt het leuk om weer eens aandacht te besteden aan één van de vele trainers bij AV Pijnenburg, die er voor zorgen dat iedereen bij onze club heerlijk kan sporten.

Dit keer hebben we Joke van Hamersveld gevraagd om iets meer te vertellen over haar activiteiten. Zij is al jaren trainster bij AV Pijnenburg en ook als vrijwilligster bij diverse organisaties is Joke heel actief.

Bijzonder is dat Joke, hoewel niet woonachtig in Soest, drie maal per week de reis aanvaardt naar onze atletiekbaan.

- Ten eerste omdat ze voorheen alleen maar op de fiets zat en niets met lopen had.
- Ten tweede omdat ze dat nu al ruim 20 jaar doet.
- Ten derde dat ze het zo leuk vindt, dat ze de 25 jaar zeker gaat halen.

Joke is zelf gestart als Powerwalker bij de groep van Lidy van Herwaarden en Marga Hulstede. Ze was toch al regelmatig in Soest, de omgeving is mooi en waarom niet eens gaan lopen? De powerwalkgroep werd steeds groter van omvang. Er is toen gekozen om de groep in een A- en een B-groep op te splitsen.

Dat betekende dat er meer trainers nodig waren. Joke heeft daarop een aantal cursussen gevolgd om ook trainster te kunnen worden.

Na het behalen van de benodigde papieren traint ze de B-groep. Eerst samen met Lidy en nu alleen. Op zich een grote opgave want elke training een groep van ca 22/24 personen aansturen, vereist toch wel veel didactische kwaliteiten. Maar volgens Joke 'luistert' de groep redelijk goed.

De uitdaging om training te geven, zit in het steeds opnieuw uitdenken van routes, oefeningen en activiteiten om de groep bij de les te houden. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat Joke daarin heel goed slaagt.

Naast de trainingen organiseert Joke al enkele jaren voor de liefhebbers elke maand een lange afstandswandeling van tussen de 20 – 25 km.

Zoals bekend, heeft AV Pijnenburg ook een groep die aan Nordic Walking doet. In 2006 heeft Joke ook de opleiding voor dit onderdeel van de atletieksport gedaan en geeft ze 1x per week training aan deze groep.

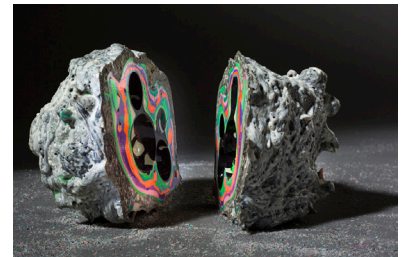
Naast het trainerschap heeft Joke ook zitting in de TCRL. Voor de meesten onder ons zal die afkorting niets zeggen. Maar TCRL staat voor Trainers Commissie Recreatieve Loopgroepen. Deze commissie vertegenwoordigt en ondersteunt de trainers van de recreatieve groepen van AV Pijnenburg. In totaal verzorgen zo'n 50 trainers de trainingen voor deze groepen van AV Pijnenburg. De commissie ondersteunt de trainers, het hart van de vereniging, om gepassioneerd en verantwoord hun trainingen te kunnen geven.

Als niet-werkende heeft Joke het, net als veel anderen in die levensfase, drukker dan ooit. Naast trainingen geven, is ze als vrijwilligster betrokken bij het Geologisch Museum Hofland in Laren. Drie maal per week is ze daar te vinden als gastvrouw in de winkel van het museum. Ook de organisatie



van de kinderpartijtjes is bij haar in goede handen.

Een nieuwe activiteit voor haar is het slijpen van stenen en geodes. Het is zeker interessant te horen hoe een geode ontstaat. Kort samengevat is het een holle steen, die aan de binnenkant gevuld is met kristallen. De holle steen was ooit een gasbel, die in het hete magma onder de grond afkoelde, waardoor de gasbel niet meer kon ontsnappen. Door kiezelzuur dat vanaf de oppervlakte naar de gasbel vloeit en afkoelt, vormen zich langzaam kristallen. Dit kan



Trancas geode met witte Chalcedoon uit Chihuahua, Mexico

soms miljoenen jaren duren. Ook komen onzuiverheden zoals ijzer, kalk of mangaan voor in een geode.

Geodes worden gevonden in sedimentgesteente. Het is altijd spannend wat de glinsterende binnenkant van een geode onthult bij het openbreken. Joke kan hier nog uren over vertellen. Het is zeker de moeite waard het museum Hofland eens te bezoeken.

Maar ook een vrijwilligster heeft af en toe behoefte aan een verzetje. Als vrijwilligster bij Cabrio ontmoet ze vele bekenden, maar kan ze ook genieten van de optredens die in het openluchttheater worden gehouden.

Op de vraag of Joke – gezien haar vele trainingen met bijbehorende conditie – ooit heeft mee gedaan aan een meerdaagse tocht blijkt dat ze 1x de vierdaagse van Tenerife heeft gelopen. Maar voor vakanties blijft de fiets toch favoriet.

240 km hardlopen in 24 uur voor Ronald McDonald Huizen

Vier sportieve ouders van Pijnenburgkids lopen, samen met zes anderen, 240 km hard gedurende een etmaal. Dit doen ze om geld op te halen voor de Ronald McDonald Huizen. Steunt u hen?

De HomeRun voor de Ronald McDonald Huizen start op 22 juni om 13.00 uur in Den Haag. Achtendertig teams lopen in estafette een route van 240 km langs zes Ronald McDonald Huizen: via Rotterdam langs Amsterdam naar Utrecht, waar de lopers midden in de nacht ook nog de rand van Soestdijk meepikken. Vanuit daar gaan de lopers terug naar Den Haag waar ze op 23 juni om 13.00 uur finishen.

Terry Hamberg (vader van C-junior Elise), Floris Hirsch (vader van Mees), Marlies Wobben (moeder van A-pupillen Britte en Iva) en Susanne Petra (moeder van A-pupil Mirthe en tevens teamcaptain) vormen samen met zes andere lopers Team Nachtkus Utrecht. Omdat een kus, knuffel of verhaaltje voor het slapen gaan voor elk kind en zijn/haar ouders de gewoonste zaak van de wereld hoort te zijn. Ook als je kind langdurig in het ziekenhuis verblijft.

De HomeRun is een initiatief van het Kinderfonds Nederland, die de Ronald McDonald Kinder Huizen beheren. In de Ronald McDonald Huizen kunnen ouders, broertjes en zusjes van ernstig zieke of te vroeg geboren kinderen overnachten. Zo zijn ze altijd dichtbij hun zoon of dochter. De Ronald McDonald Huizen zijn volledig afhankelijk van giften. Een ouderovernachting kost



€ 60. Ouders betalen daarvan zelf € 15; de rest komt uit giften.

Team Nachtkus Utrecht loopt voor Het Ronald McDonald Huis in Utrecht. Dit huis is voor ouders van kinderen die in het WKZ, Prinses Máxima Centrum of UMC Utrecht verblijven.

Hoe gaan de lopers van Team Nachtkus Utrecht het volhouden om, in estafette, 24 uur hard te lopen? "Door het plezier in hardlopen in te zetten voor dit belangrijke doel," zeggen Marlies en Floris. Susanne vult aan: "Als mama van twee kerngezonde dochters kan ik ze iedere avond zelf in bed leggen, zonder zorgen over hun gezondheid. Als manager in het WKZ zie ik ook de pijn en het verdriet van ouders, kinderen, broertjes en zusjes van dichtbij. Het huis Utrecht draagt bij aan het 'thuis zijn' van deze ouders. Daar wil ik mij graag voor inzetten." Terry herkent dit: "Laatst moest mijn dochter een nacht in het ziekenhuis blijven. Ik kon naast haar op de slaapbank overnachten. Toen besepte ik pas goed hoe belangrijk het voor kind én ouder is om dichtbij elkaar te zijn als je kind ziek is. Daar loop ik graag voor."

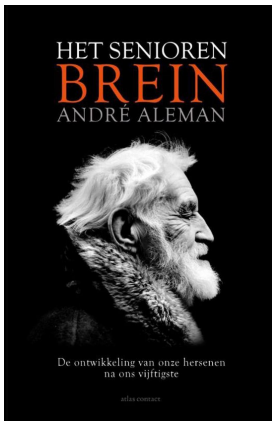


Team Nachtkus Utrecht heeft als doel om € 8.000 bij elkaar te lopen. Dit doel is nog niet bereikt.

Daarom doen de Pijnenburgouders via deze Stretcher de oproep om Team Nachtkus Utrecht financieel te ondersteunen. Doneren kan aan het team of aan één van de lopers via: <https://www.home-run.nl/doneer/team/1803> of door de QR code te scannen.

Of u nu aan het gehele team of aan één van de lopers doneert, de opbrengst van de HomeRun gaat voor 100% naar de kinderruizen. Namens de gezinnen van zieke kinderen heel veel dank!

Tot slot: vind je het leuk om zelf een actie voor de Ronald McDonald Huizen te beginnen? Dat is meer dan welkom. Neem contact op met susanne_petra@hotmail.com om de mogelijkheden te bespreken.



Gezond ouder worden

Ja, wie wil dat niet? Goede bloeddruk, geen overgewicht, een uur stevig kunnen wandelen en sudoku's, niveau 3 of hoger, de baas blijven. Is het dat of is er meer?

De vraag stellen, is hem beantwoorden. Aan deze opsomming mag best iets mankeren, maar het leven is niet leefbaar zonder sociale interacties. Een gezellig uitje, een vriendelijk woord, je nuttig voelen voor je (klein)kinderen of een zieke buur, vriend of de gemeenschap. Het geeft je leven zin. En dat geestelijk welzijn, de positieve beleving van 'leven', draagt weer bij aan een gezond lichaam, zoals wetenschappelijk is vastgesteld.

Onze hersenactiviteit speelt in dit samenspel een cruciale rol. Denksnelheid en flexibiliteit verminderen bij het ouder worden geleidelijk. Aandoeningen die de hersenfunctie versneld verslechteren, liggen op de loer. Wat kun je doen – zonder garanties overigens - om zo lang mogelijk 'gezond' te blijven? Onder de titel 'Het Seniorenbrein' (uitgeverij Atlas Contact) vertelt André Aleman, wat er in ons hoofd gebeurt als we ouder worden. Boeiend voor jong en oud.

André Aleman is hoogleraar neuropsychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen en internationaal gerespecteerd hersenonderzoeker. Eerder publiceerde hij 'Hersenspinsels. Waarom we dingen zien, horen en denken die er niet zijn'.

Ik vraag er uw aandacht voor in De Stretcher met een goede reden. Het boek legt namelijk verband tussen lichamelijke activiteit en de kans op nare ziektes als Alzheimer en dementie. Let wel kans. De stugge roker die toch honderd jaar werd, zal altijd blijven voorkomen, maar is geen maatstaf.

Boven alles stelt Aleman het belang van een positieve levenshouding. Wie somber is over de toekomstige oude dag leeft gemiddeld wel 7,5 jaar korter. Daarom is het goed om enkele misverstanden weg te nemen. Er wordt wijdverbreid gedacht dat 'de helft van alle ouderen eenzaam is' en 'de netwerken van familie, vrienden en kennissen drastisch krimpen', terwijl de werkelijkheid gelukkig meevalt.

Mensen van 60 jaar en ouder voelen zich veelal gelukkiger dan 20- tot 40-jarigen. Ze hebben minder last van negatieve gevoelens en een goed sociaal netwerk, volgens de onderzoeken die Aleman citeert.

Hij beschrijft wat bij het ouder worden achteruitgaat, maar ook waarin de hersenen van ouderen beter zijn. Ook, dat dagelijks duizenden nieuwe hersencellen ter beschikking komen, vooral in de hippocampus.

De hippocampus speelt een belangrijke rol bij de opslag van informatie in het geheugen, de ruimtelijke oriëntatie en het controleren van gedrag dat van belang is voor de overleving. Proefdieren waarbij de hippocampus wordt beschadigd, slagen er bijvoorbeeld niet meer in hun gedrag goed aan te passen aan veranderde omstandigheden.

Bij de mens kan tweezijdige beschadiging van de hippocampus leiden tot een verminderd vermogen om nieuwe informatie in het geheugen op te nemen. Als deze nieuwe hersencellen niet worden gebruikt, sterven ze korte tijd later weer af. Maar wie op 80-jarige leeftijd pianoles neemt, kan dit met enige aanleg

en volharding best leren; de nieuwe cellen worden daar dan voor ingezet.

Ik beperk me verder tot wat hij ons te vertellen heeft over de ziektes Alzheimer en dementie en het voorstadium daarvan, de aantasting van de grijze cellen in de hippocampus. Wie geïnteresseerd is in de vorderingen bij het zoeken naar genezende of ziekteremmende middelen of leefwijze raad ik aan het boek ter hand nemen.

Dit voorstadium, aangeduid met mci (mild cognitive impairment) is steeds beter vast te stellen. Bij bijna de helft van de patiënten blijft het afbraakproces hier steken, bij één op de zeven is na vijf jaar de diagnose mci zelfs niet meer van toepassing. Verdere verslechtering leidt bij anderen tot dementie en Alzheimer.

Nog veel onderzoek moet verricht worden naar oorzaak en behandelmethodes van deze mensonterende ziektes. Maar één ding heeft onderzoek in elk geval opgeleverd: stevig bewegen heeft een gunstige invloed op het ziekteproces. Aleman beschrijft meerdere onderzoeken, waarvan ik er hieronder één noem.

Onderzoekers van de universiteit van Pittsburg (Pennsylvania) deelden 120 deelnemers (gemiddeld 67 jaar) in de twee gebruikelijke groepen in: Intensief bewegen (vier keer in de week de hartslag opvoeren tot 75% van de hartreserve) en Rek- en strekoefeningen doen (hartslag blijft beneden 50% van de hartreserve).

Na een jaar werden de MRI-scans vergeleken met speciale aandacht voor de hippocampus, die zo belangrijk is voor het opslaan van informatie in ons geheugen. De hippocampus van de intensief bewegende groep bleek 2 procent groter te zijn geworden, terwijl die van de rek- en strekgroep 1,5 procent kleiner geworden was, wat de normale achteruitgang is voor ouderen op die leeftijd. Wat de bevindingen nog overtuigender maakte, was dat ook de geheugenprestatie verbeterd was als gevolg van toename van de grijze stof in de hippocampus.

Hoe het werkt, daar is men nog niet achter. Men vermoedt dat een betere zuurstoftoevoer en de betere afgifte van lichaamseigen groeifactoren een rol spelen.

Goed om te weten, lijkt me. Ik volsta met het bovenstaande en hoop uw belangstelling gewekt te hebben.

Jan Bredewold, Nordic walker
Soest, april 2019

RM TotaalOnderhoud

Montage & Renovatie

Van een **GROTE** renovatie tot een
kleine reparatie

RM TotaalOnderhoud staat garant voor kwaliteit en service!



Vraag om een vrijblijvend advies!

Ronald Marsman
06 23 46 44 42

info@rmtotaalonderhoud.nl
www.rmtotaalonderhoud.nl

Uitnodiging!

Schrijf ook een stukje voor de Stretcher!

Alle bijdragen zijn welkom. We denken aan

- Vooruitblikken op activiteiten
- Verslagen van de diverse jeugd/pupillenkampen
- Wedstrijdverslagen
- Je ervaringen als lid van AV Pijnenburg
- Verhalen over clubactiviteiten
- Je mening of visie over een interessant en actueel onderwerp voor AV Pijnenburg.

Sluitingsdatum inleveren kopij:
zaterdag 21 juni 2019

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

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 kwalitatief 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



I SEE SHARP AND CLEAR

hans nota optiek

van Weedestraat 87 . Soest . www.hansnotaoptiek.nl

Gezond ouder worden in de praktijk

Een gesprek met Joke van Zal

Elders in de Stretcher staat een artikel over "Gezond ouder worden".

Als je daarover spreekt, kom je al snel uit bij Joke. Onlangs heeft ze haar 80-ste verjaardag gevierd en ze is nog steeds enthousiast loper bij de A-groep van de hardlopers. Zoals ze zelf zegt 'Je hebt niet altijd zin om te gaan, maar als je geweest bent, heb je een voldaan gevoel'. En zo is het maar net!

Even terug in de tijd:

Joke heeft zich ca 35 jaar geleden, nadat de kinderen het huis hadden verlaten, aangemeld bij de voorloper van AVP. Toen werd nog gestart bij SO Soest.

De trainingen werden in die periode gegeven door Nelleke Boissevain en Jan Veen (nu beiden erelid van AVP). Dat was ook in de tijd dat na afloop van de training de koffie en thee uit de kofferbak van de auto te voorschijn kwam. Er was nog geen verkleedaccommodatie. Dus heel primitief. Inmiddels kunnen we trots zijn op onze prachtige accommodatie.

Na enige tijd werd ook haar man Gé lid van AVP en later sloot ook dochter Marlon zich aan.

De hele familie Van Zal, dus ook Joke, die o.a. haar 'mannetje' heeft gestaan achter de bar, heeft de lijfspreuk dat je altijd kunt helpen om mee te besturen, te organiseren en daadwerkelijk de handen uit de mouwen te steken. Dat heeft geresulteerd in een aantal activiteiten - die te veel zijn om hier op te noemen - ten behoeve van de vereniging.

De familie Van Zal is dus een begrip bij AV Pijnenburg. Dat de vereniging dit ook waardeert, blijkt uit het feit dat alle drie de titel 'lid van verdienste' hebben gekregen. En dat is toch wel heel bijzonder !

Joke omschrijft AV Pijnenburg als een warm bad, zeker na het overlijden van Gé, toen ze heel veel steun en liefde heeft gevonden.

Er is veel gezelligheid tijdens en na de trainingen. Daarnaast is het op peil houden van de conditie natuurlijk ook een belangrijk punt.



Ze benadrukt dat het werken met andere vrijwilligers haar heel veel heeft opgeleverd, zoals sociale contacten en gezelligheid, en het gevoel dat je bijdraagt aan de vereniging.

Eén ding wil Joke nog kwijt. Ze heeft bij de bardiensten gemerkt dat waardering voor de vrijwilligers niet altijd vanzelfsprekend is. Iedereen wil eigenlijk op het zelfde moment worden geholpen en ja, dat is niet haalbaar. We zijn één grote gemeenschap en laten we elkaar waarderen en respecteren.

Nel Dijkma

Wie versterkt onze redactie?

Bij de redactie van de Stretcher is behoefte aan verjonging van het redactieteam. We vergaderen vier keer per jaar. Zo vaak komt ook de Stretcher uit. Er zijn verschillende werkzaamheden te verrichten, zoals: het opmaken van de Stretcher, verslaan van trainingen/wedstrijden, coördinerende en organiserende werkzaamheden, correctie kopij, meedenken.

Voor verjonging en op termijn opvolging, kunnen we mensen met interesse voor een of meer van deze werkzaamheden gebruiken. Interesse? Mail de redactie: redactie@avpijnenburg.nl

Lange witte jas

Met een ironisch 'op naar de Spelen, mam' reageert onze jongste dochter op mijn appje dat ik voor het eerst in mijn leven een medaille in de wacht heb gesleept. 'Met krantenlezen?', informeert de oudste. Daarna buitelen de kolderieke apps over elkaar heen, waarvan 'leuke gele jas' de mildste is.



Als ik bij gelegenheid voordoe wat de beste powerwalktred is, reageert de jongste: 'Waarschuw even als je ook zo door Soest

gaat lopen, dan kom ik in een lange witte jas achter je aan: ziet iedereen meteen dat je even los mag.' Kortom, in huiselijke kring wordt er heel wat afgelachen om mijn gepowerwalk.

Ondertussen vind ik het geweldig. Word ik vooraf wel eens overvallen door mijn eigen gemiep (yek, koud / regen), achteraf blijkt gewoon gáán altijd de beste beslissing. Lekker lopen door dat mooiste deel van Soest en elke keer bijzondere ontmoetingen. Laat ze maar lachen.

Jolanda aan de Stegge

Clubkampioenschappen cross, gewoon zien als een normale training

Al jaren loop ik mee met de clubkampioenschappen cross, nooit geweten wat ik sinds dit jaar weet.

We zijn als AV Pijnenburg verbonden met de Atletiekunie. Daarmee krijgen we als club een hoop leuke dingen zoals een betere verzekering, mogelijkheden voor (bij)scholing van onze trainers, maar ook subsidie waardoor wij als lopers niet zo veel contributie hoeven te betalen. Als lid van de Atletiekunie behoort AVP clubkampioenschappen te organiseren. Nooit geweten! Alleen al om die reden vind ik het leuk om mee te doen.



Er wordt door een groot aantal AVP vrijwilligers enorm veel tijd in gestoken om deze cross en baanwedstrijd te organiseren. Gewoon, omdat wij als vereniging lid zijn van de Atletiekunie en het erbij hoort.

Als B-loper doe ik altijd fanatiek mee met de clubkampioenschappen. Het is een ronde van ca. 2 km door het Pijnenburgerbos. Het parcours is niet zo zwaar. Je moet wel oppassen voor de boomwortels, maar de ronde is leuk en divers. De parcourwachters staan je aan te moedigen, wat een extra energie "boost" geeft. En... je bent na 2 ronden al bij de finish.

Het mooie van deze wedstrijd is dat je het zo gek kan maken als je zelf wil. Loop je voor de tijd? Of om de strijd met jezelf aan te gaan? Of loop je voor de gezelligheid en kan je het zien als een training?

Natuurlijk gewoon voor de gezelligheid, zie het als een korte training en als een bedankje aan onze prachtige hardloopclub!

Larissa Sebel

Doe mij maar een poedel!

Het is jaloersmakend simpel hoe de winnaar van een clubkampioenschap bij Pijnenburg kan worden vastgesteld. Na het startsein draven de deelnemers naar de finish en wie het eerst de eindstreep passeert, is de winnaar. Ongetwijfeld simplificeer ik de boel, niet gehinderd door kennis van zaken. Grote kans dat ook bij aanvang van dit soort wedstrijden valse starts worden bestraft, mensen erop toezien dat niemand een stuk afsnijdt en bij de eindstreep scheidsen spieden naar onregelmatigheden, zoals bijvoorbeeld pootje lichten. Hoe dan ook, ervan uitgaand dat niemand fraudeert, komt het erop neer dat de snelste wint.

Ingewikkelder wordt het met een sport als turnen, waarbij de punten deels ook subjectief zijn. Naast eisen die worden gesteld aan de perfecte technische uitvoering van de oefeningen, draait het ook om zoiets vaags als 'artisticeit in uitvoering'. Dit houdt in dat de turnster ook een 'sterke choreografische flow moet tonen, expressie en muzikaliteit'. Bovendien telt mee hoe zij 'zich in het algemeen presenteert aan - en verbinding maakt met - de jury en het publiek', aldus een officieel turnreglement. Dit maakt het aanwijzen van de beste turnster in mijn ogen al stukken discutabeler.



Je moet er toch niet aan denken dat je als renner / loper ook nog wordt beoordeeld op je lycra ensemble, elegante loop en fronsvrije voorhoofd. Goddank kunnen wij ook met een bedenkelijke pas in een kana-riegele jas en met een licht verbeterd trek om de mond de tweede prijs bemachtigen.

'Er kan er maar een de beste zijn', las ik een tijd geleden in een juryrapport. Dat ging over de schoonheid van poedels, die volgens die jury gewoon te meten valt. Een volwassen reu moet twee teelballen hebben, de schoft een bepaalde hoogte en dan is er ook nog wat met de krullen.

Was het toekennen van de Soester Cultuurprijs maar zo eenvoudig! Dat je de deelnemers kon opmeten en wegen en dat daar dan een overtuigende winnaar uitrolde. Of dat ze allemaal een stukje moesten draven waarna je wist wie de lauwerkrans verdiende.

De werkelijkheid is een stuk weerbarstiger. Als jury krijg je vijf genomineerden in de schoot geworpen, die in niets op elkaar lijken. Die vijf zijn door een zevenkoppige nominatiecommissie geselecteerd uit zo'n 250 inzendingen door willekeurige inwoners van Soest en Soesterberg. In hun motivatie lichten zij enthousiast toe waarom bij uitstek hún uitverkoren kandidaat de Cultuurprijs zou moeten winnen. Na onderzoek en de nodige discussies komt de nominatiecommissie tot een shortlist van vijf, die als een soort hete aardappel wordt doorgeschoven naar de jury.

Van elk van hen ontvang je als jurylid een nominatierapport waarin ieders belangrijkste wapenfeiten staan. Op geen enkel punt blijken ze vergelijkbaar. Daarentegen wordt wel benadrukt wat zij bijdragen aan het culturele landschap van Soest en hoe origineel, eigentijds, belangrijk en relevant zij stuk voor stuk zijn. Aan jou de schone taak hier één parel uit te lichten, wetend dat je de vier andere tekort doet.

Woensdagavond 10 april reikte de wethouder van cultuur Nermina Kundic de Soester Cultuurprijs uit aan Make Music Kids, een gratis initiatief van Cathrine en Arthur Malcorps, de drijvende krachten achter Muziekschool Baarn / Soestdijk en Stichting Balans. Kinderen tussen de 4 en 12 jaar oud, met diverse migratieachtergronden en afkomstig uit alle wijken zingen, dansen, springen, tekenen en maken muziek met elkaar. Dit multiculturele project is maatschappelijk zeer actueel, luidde ons oordeel als jury.

Heeft de jury het bij het rechte eind? Daar valt het nodige op af te dingen, dat realiseren wij ons, al was dat ook het geval geweest bij elke andere winnaar. Doe mij maar een poedel!

Jolanda aan de Stegge



"Vakmanschap vanuit het hart"

■ Schilderwerk
■ Plafond & Wandafwerking

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

OPENHAARDEN GAS- OF HOUTGESTOOKT | HOUTKACHELS EN GASHAARDEN

STIJLSCHOUWEN MARMER EN ZANDSTEEN

Bako
openhaarden

Deskundig advies en plaatsing
meer dan 40 jaar ervaring



Showroom Openingstijden:
vr 19 - 21 uur za 10 - 16 uur

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

RVS ROOKKANALEN | INBOUWPAKKETTEN



valk accountancy

Remi Valk AA

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

Nieuwegein 5
3763 LP SOEST

www.valk-accountancy.nl

KantoorExpert 

Van de Ven Compleet, deskundig en dichtbij



Onmisbaar in elk kantoor

www.kantooexpert.nl

KantoorExpert Soest Nijverheidsweg 24 ^a 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
--	--	--



**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

CD junioren presteren goed op Nationale indoorwedstrijd

In het weekend van 19 en 20 januari reisden tien junioren af naar Apeldoorn voor de Nationale CD-indoor, het officiële NK indoor voor de jongste junioren (11 t/m 14 jaar).



De D-junioren mochten op zaterdag aantreden. Voor velen een eerste kennismaking met een indoor atletiekbaan van 200 meter en het grote stadion eromheen. Vanwege het nationale karakter van de wedstrijd was het ook even wennen voor de atleten en ouders, want de ouders en trainers mochten niet op het wedstrijdterrein komen en er waren best veel strenge regeltjes. Nadat de eerste indrukken waren gezakt, gingen de atleten vol goede moed naar de inloophal onder de baan om zich goed voor te bereiden op de wedstrijd.

De wedstrijd begon met de horden voor Dilara en Mara. Helaas ging bij beiden nog niet alles vlekkeloos, maar voor een eerste keer over de echte horden mochten ze tevreden zijn met het behaalde resultaat.

De nodige PR's werden later op de dag nog behaald. Ivo sprong een nieuw PR met hoogspringen, 1,40 meter en dat leverde hem een 9e plaats op.

Rick evenaarde z'n PR met 1,35 meter, werd daarmee 10e en

hij haalde op de 60 meter de halve finale, door in de series een PR-tijd van 8,99 te lopen. In de halve finale liep hij 9,04, wat niet genoeg was voor de finale, maar wel een keurige 19e plek.

Kiran (9,12) en Dilara (9,31) lukte het allebei net niet om de halve finale te halen, maar liepen wel een PR.

PR's waren er ook voor Emily (3'42) en Caitlin (4'10) op de 1000 meter. Mara liep ook een sterke 1000 meter in 3'44. Bij het kogelstoten verbraken Ilana (6,57) en Caitlin (6,42) ook hun PR. De meisjes junioren D1; Dilara, Mara, Ilana en Caitlin deden ook mee met de estafette en dat leverde een zeer verdienstelijke 4e plaats op.

De C-junioren mochten op zondag aantreden. Myla en Floor deden beiden mee met het kogelstoten. Dit was voor hen de eerste keer met de 3 kilogram kogel. Myla haalde een afstand van 7,54 meter en Floor stootte de kogel 6,51 meter ver.

Eneas wint finalewedstrijd crosscompetitie

Na drie voorrondevedstrijden hadden de beste atleten en ploegen zich geplaatst voor de finalewedstrijd van de crosscompetitie. In de finale streden de beste atleten van de provincies Noord-Holland, Utrecht en Flevoland om de prijzen. De wedstrijd was dit keer in Warmenhuizen (ten noorden van Alkmaar), waar een hevige wind over het modderige parcours blies. Het werd dus een echte cross en een ware strijd tegen de elementen.



De oudste junioren mochten het spits afbijten en zij mochten ook gelijk het verste lopen van iedereen. Bij de jongens eindigde Stef op een 11e plaats en bij de meisjes streed Lotte lang mee om de prijzen, maar moest zich uiteindelijk tevreden stellen met een nette 6e plaats.

Ook de overige junioren presteerden goed in dit ijzersterke deelnemersveld, met o.a. een 13e plaats voor Ralph-Karsten bij de jongens C en een 18e plaats voor Emily bij de meisjes D2.

Na de junioren was het tijd voor de pupillen om hun wedstrijd te lopen op het ondertussen nog modderigere parcours.

Pupil C Eneas ging als één van de kanshebbers voor de winst de wedstrijd in. Hij verdeelde zijn krachten goed, wist de tegenstand op achterstand te lopen en kwam solo winnend over de finish.

Doordat ook zijn teamgenoten Florian (8e), Jurre en Daniël goed presteerden, mochten de jongens pupillen C het podium op voor het ploegenklassement, waarin zij 2e werden.

Er waren nog meer pupillen die zich na de wedstrijd bij het podium (top 5) mochten melden. Mark en Kari werden 5e bij de jongste pupillen en Florijn (pupil A2) werd ook 5e.

Ook de andere pupillen hadden goed gepresteerd met nog eens 5 top-20 noteringen; Eola 17e bij de meisjes D, Wende 14e bij de meisjes C, Sacha 19e bij de meisjes B, Laura 19e bij de meisjes A1 en Iris 16e bij de meisjes A2. En ook de andere atleten



hadden goed gelopen, waarna iedereen weer tevreden de lange reis huiswaarts kon maken.

Jasper Smits

Opleiding tot looptrainer (BLT3)

In het najaar van 2019 start de Atletiekunie weer met de opleiding BLT3 (basis looptrainer niveau 3). Na het volgen van de opleiding ben je in staat zelfstandig training te geven aan een groep hardlopers.

De TC is in overleg met de Atletiekunie om de opleiding dit najaar ook bij AV Pijnenburg aan te bieden.

Als je interesse hebt in de opleiding tot looptrainer, of als je er iets meer over wilt weten, neem dan contact op met Marieke Geerligts of Rijnvis Cranenbroek van de TC, via tcrl@avpijnenburg.nl

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>

Van Zaltbommel naar Rotterdam, Bonn, Hannover, Enschede, Texel, Parijs, Londen, Hamburg, Kaapstad, de Ardennen en uiteindelijk Durban!

Is dat niet wat veel van het goede? Klopt, maar het gaat hier om álle lopers en loopsters van onze gezamenlijke voorjaarsmarathon trainingsgroep met AV Altis. Op het moment dat we dit schrijven zijn de Rotterdam, Bonn en Hannover marathon inmiddels achter de rug. Een verslag van de belevenissen en resultaten van onze Pijnenburgers op 7 april.

Foto: Arno Priem



Een belangrijke fase voor de marathon is het trainingstraject, daar leg je immers de basis voor een goede marathon waar je met veel plezier op terug kan kijken. Vanaf 9 december tot en met 31 maart werd er gedurende 17 weken getraind en op 3 februari de 25 km Asselronde in Apeldoorn gelopen met als doel het beoogde marathon tempo te oefenen.



Arno Priem en Henri Bolk (Altis) liepen op 10 februari de Two Rivers marathon in Zaltbommel als training voor hun uitdaging in Kaapstad (Two Oceans) en Durban (Comrades). Henri was als haas ingeroosterd voor de 4:00u groep wat hij uitstekend deed! Het was nat, koud met veel wind op de dijken, een mooie fysieke en ook mentale training!

In Rotterdam waren de omstandigheden héél anders. Net als de voorgaande twee jaar liep de temperatuur op tot boven de 20 graden waarbij met name de felle zon veel lopers parten speelde.

We hadden dit jaar in Rotterdam vijf debutanten op 'de aller-mooiste' marathon t.w. Cees Blankestijn (05:01), Olof Köllmann (04:37), Ruud Ootes (03:56), Carla Osseweijer (04:25) en Han Tanis (03:46). Klasse gelopen onder lastige omstandigheden! Ze waren alle vijf na afloop erg enthousiast over zowel hun prestatie alsmede de geweldige sfeer en steun van het publiek onderweg. Is ook zo. Geen andere stadsmarathon in Nederland kan de sfeer in Rotterdam evenaren met ruim 950.000 enthousiaste toeschouwers langs het parcours.

Verder stonden Mark Gruijters (04:00), Richard Mostard (04:39) en Steven Sjenitzer (04:18) voor hun 'tweede' aan de start, Robbert Stolk (04:16) voor zijn 'derde' en Vincent van Leent voor zijn zoveelste marathon. Vooral Steven en Richard hadden het lastig met de warmte, Steven gaf na afloop aan dat bij zijn volgende marathon de temperatuur echt onder de 10 graden moet blijven! Mark had veel lekkerder gelopen dan vorig jaar, kramp speelde hem aan het eind nog enigszins parten. Richard begon uitstekend maar kon in het tweede deel dit tempo niet vasthouden. Robbert zette weer een puike prestatie neer in 'zijn' Rotterdam met maar weinig verval in het tweede deel.

Vincent besloot voor het eerst in zijn marathoncarrière (na 28 km) uit te stappen. De drie najaarsmarathons in combinatie met de grensverleggende training bij de wedstrijdgroep zorgden voor een flinke terugval aan het einde van het trainingstraject. Het PR bleek een mission impossible. Jammer, in Berlijn? Tony Gaillard beperkte zich bij voorbaat al tot een afstand van 21 km. Omdat niets hoeft. En Peter de Groot moest zijn derde deelname op het laatste moment aan zich voorbij laten gaan omdat hij niet fit was. Pech!

Marian Connotte was deze zondag naar Bonn afgereisd voor háár marathon. Ze finishte haar derde in haar bekende 'steady pace' met weinig verval. "Een stuk minder druk dan in Rotterdam, maar ook veel minder toeschouwers", vertelde Marian ons na afloop. Natuurlijk, en vergeet ook Lee Towers niet. Volgend jaar naar Rotterdam, Marian?

Naast de Pijnenburg-lopers bereikten ook bijna alle Altis marathonners de finish. Vermeldenswaard is de prachtige prestatie van de 78-jarige Altis trainer Shan Happé die met zijn 04:11 vele lopers achter zich liet. We kunnen terugkijken op een succesvolle trainingsperiode en bedanken het begeleidingsteam namens Pijnenburg t.w. Chris Israël, Marc Gruijters en Peter de Groot.

Arno Priem en Vincent van Leent

Verslag algemene ledenvergadering

Op 2 april was de algemene ledenvergadering. Van de 850 leden waren 40 leden bijeen om met ons als bestuur te kijken of we met de vereniging de goede dingen doen.

Natuurlijk was er het financiële hoofdstuk. Samen sporten is belangrijk, maar de financiële basis moet solide zijn. Het liefst saai, geen gekke dingen. Dan kunnen we onze energie richten op de activiteiten. Marga en Margreet hebben dat weer prima, en tot tevredenheid van de kascontrolecommissie, verzorgd het afgelopen jaar. De vereniging is qua inkomsten en uitgaven in balans, met een gezonde reserve.

Wel zien we dat er in de begroting niet veel ruimte meer zit. Wat we nu doen gaat prima, maar willen we extra dingen, dan zal dat zichzelf moeten betalen of we moeten zorgen voor iets meer inkomsten.

Alle leden hebben de stukken in de mail gehad. De financiële paragraaf is na een uitgebreide toelichting door de vereniging goedgekeurd.

We hebben in de vergadering een nieuw persoonsbeleid goedgekeurd. In dat beleid omschrijven we wat we als vereniging doen en mogen doen met de gegevens van onze leden. Simpel gezegd mogen we ze niet verkopen aan anderen, maar moeten we ze wel gebruiken om de dingen te kunnen doen die onze vereniging nodig heeft. Maar de wet vereist dat we dat in een net beleid samenvatten. Je vindt het beleid terug op onze website.

Verder was er een toelichting op het werk van onze commissies. De commissies zijn de plekken binnen de vereniging waar alles gebeurt.

Het bestuur bestaat uit slechts 4 personen. Dat is minder dan de 6 die er horen te zijn. Margreet Teuben, onze penningmeester, is in de vergadering herbenoemd voor een nieuwe termijn van 3 jaar.

Rob Land is benoemd tot lid van verdienste. Rob is initiator en organisator van onze nationale A-Games waar het officiële nationale kampioenschap voor de A-pupillen elk jaar weer op onze baan wordt uitgevochten.

Rob is communicatiefunctionaris van AVP. Hij ondersteunt de vereniging bij alle communicatie, van website tot nieuwsbrief. Alle mailings lopen via hem. Hij verzorgt de PR van de vereniging. En hij verzorgt de verslagen/uitslagen van de wedstrijden richting de lokale en regionale pers. Alleen deze Stretcher heeft een aparte commissie.

Naast deze zaken spant hij zich regelmatig in voor allerlei andere zaken binnen de vereniging. Hij heeft zich opgeworpen om de clubkleding weer georganiseerd te krijgen, neemt initiatieven als Sponsordeals, houdt de AVG vinger aan de verenigingspolis,

lees verder op de volgende bladzijde

sponsoring, regelgeving.

Verder is in de vergadering gesproken over de renovatie van de baan komende zomer. Nadere info volgt op de website. Maar er is een aannemer geselecteerd die de renovatie komende zomer gaat uitvoeren.

Er is gesproken over de plannen van de gemeente met het Bosstraat-gebied. B&W komt deze maand met een voorstel naar de raad. Het zal onder andere consequenties hebben voor onze parkeervoorzieningen. Het parkeerterrein is in een voorlopige versie van de plannen verhard, vergroot en openbaar.

De Sylvestercross heeft eenmalig € 500 gedoneerd aan de organisatie van onze jeugdkampen, als dank voor de enthousiaste bijdrage van jeugd en jeugdcommissie aan de Sylvesterbij-Night.

De verloting van 4 cadeaubonnen van Intersport van Dam, een vast jaarlijks punt op de agenda, heeft een viertal leden weer € 100 opgeleverd.

We wensen hen veel plezier met de besteding.

Adry de Klein



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
vrj.	10.00 - 20.00 uur
zat.	09.00 - 18.00 uur

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

Wat gebeurt er in onze commissies?

AV Pijnenburg is een vereniging. In die vereniging is de ledenvergadering de baas.

Maar die ledenvergadering komt maar 1 keer per jaar bij elkaar. Het echte werk binnen de vereniging is daarom georganiseerd in commissies en functionarissen. Deze commissies worden door het bestuur ingesteld en hebben ieder hun eigen taakgebied. In de mailing met stukken voor de jaarvergadering zie je per commissie een jaarverslag. Voor die leden die al die verslagen (nog) niet hebben gelezen, hierbij een heel korte samenvatting.

Ledenadministratie: Evert van 't Klooster heeft 106 nieuwe leden geadmistreerd, verloop 119, waardoor lichte daling van 13. Verloop van 14%. Jeugd 9% stijging.

De commissie baanwedstrijden is druk geweest met organisatie van twee jeugdcrossen en diverse avondwedstrijden. Bij die wedstrijden had men hogere deelnemersaantallen dan voorheen.

In 2019 organiseert men samen met WOC circa 10 wedstrijden. Onder de vlag van Wedstrijd-Organisatie commissie (WOC) zijn in 2018 natuurlijk de Gildeloop, de blauwe palen-route en de A-Games mooie geslaagde activiteiten geweest.

Er is een prima bosmarathon georganiseerd door de bosmarathoncommissie. De gelopen tijden vielen door het warme weer ietsje hoger uit dan vorig jaar.

lees verder op de volgende bladzijde

De commissie Accommodatiebeheer is druk geweest met heel veel kleine zaken die telkens weer geregeld moeten worden. Van het vervangen van een gebarsten stopcontact, het oplossen van verwarmingsproblemen, kapotte verlichting, het omleggen van een waterleiding tot het afhandelen van een inbraakmelding. Veel werk dat 'spontaan' ontstaat.

Daarnaast is veel energie gestoken in de voorbereiding van de renovatie van de baan. In 2019 gaat o.a. die baanrenovatie uitgevoerd worden. En op dit moment werkt men samen met de jeugdcommissie aan het renoveren van het krachthonk.

Jan Veen treedt terug uit het gros van zijn taken en die taken is men in goed overleg aan het herbeleggen.

De kantinecommissie heeft een wisseling doorgemaakt. Leo Kortekaas is na vele jaren gestopt.

De commissie bestaat nu uit André van Zadel, Annette Steenman, Marlies van Remortel, Gerard Boeren, Philip Parlevliet en Frans Verweij. De kantinecommissie heeft natuurlijk in 2018 de kantine verzorgd tijdens al onze trainingen en tijdens meer dan 40 bijzondere activiteiten. Daar gaat veel vrijwilligersinspanning en veel regel in zitten.

De WAC organiseerde in 2018 weer de wedstrijdgroep-trainingen onder de bezielende leiding van Richard van Egdom. De groep wedstrijddelen heeft een bescheiden verjonging doorgeemaakt. Wat oudere wedstrijdlopers zijn naar C-groepen gegaan en wat jongere leden hebben zich aangesloten. Het ligt in het karakter van de wedstrijdgroep om haar resultaten te meten in de wedstrijdresultaten van de lopers. Dat die goed waren, heb je geregeld op onze website kunnen zien.

De jeugdcommissie heeft afgelopen jaar de handen vol gehad. De trainersbezetting van de trainingen bij zowel junioren als pupillen, het organiseren dat iedereen naar wedstrijden kan, de

juiste ontwikkeling kan doormaken, het heeft allemaal aandacht nodig. Er is een nieuwe trainerscoördinator gezocht. En er is tijd besteed om het nieuwe krachthonk gerenoveerd en ingericht te krijgen. En natuurlijk waren er voor de jeugd weer wat bijzondere activiteiten en wedstrijden.

De trainerscommissie voor de recreanten heeft dit jaar weer alle recreanttrainingen georganiseerd. Er was een Fitstart met goede deelname. Er is een goede start gemaakt met het structureren van de niveaus van de trainingsgroepen.

De nieuwe systematiek van trainersvergoedingen is ingevoerd.

De stretchercommissie bracht vier maal een goedgelezen stretcher uit. In de loop van het jaar zijn aanpassingen gedaan aan de AVG regels.

En onze communicatiefunctionaris Rob Land zorgt inmiddels voor een maandelijkse nieuwsbrief waarvoor elke maand weer input wordt verzameld. En de Website groeit in haar rol als informatiebron naar onze leden. Het scherm in de hal begint ook een duidelijker rol te krijgen in de infoverstrekking bij wedstrijden en evenementen. Ook hier heeft het volgen van AVG regels veel aandacht gehad.

Je ziet dat het de commissies zijn, die het binnen de vereniging moeten doen. En dan heb ik nog niets gezegd over binnen de vereniging in 2018 prima georganiseerde zaken, zoals materiaalbeheer, vrijwilligerscoördinatie en Kurk, de schoolspordagen, de reanimatieherhalingen voor trainers, vertrouwenspersoon/klachtencommissie en het bestuur zelf.

Maar dan wordt dit verhaal weer zo lang dat jij het niet leest, en dat zou dan weer zonde zijn.

In een vereniging maken vele handen licht werk, maar maken de vereniging ook leuk om lid van te zijn.

Adry de Klein

Van de ledenadministratie

Deze keer wil ik wat vermelden over de Wet bescherming persoonsgegevens.

De Nederlandse Wet Bescherming Persoonsgegevens, afgekort WBP, geeft regels ter bescherming van de privacy van burgers. De wet is op 1 september 2001 al in werking getreden.

De persoonsgegevens van een gemiddelde burger komen in honderden bestanden voor, bijvoorbeeld bij de gemeente, belastingdienst, huisarts, bibliotheek, supermarkt, sportvereniging, werkgever enz.. Heel veel mensen doen mee aan spaaracties, enquêtes of hebben een klantenkaart. Dit is geen enkel probleem wanneer deze organisaties goed met de gegevens omgaan, maar de gegevens zouden ook (ongewenst) kunnen worden verspreid aan derden.

De WBP geeft de burger bepaalde rechten, zoals het recht om te weten wat er met zijn persoonsgegevens gebeurt. De burger mag zijn gegevens te allen tijde inzien en mag ook verzoeken tot o.a. correctie van zijn gegevens en bezwaar maken tegen de verwerking van zijn persoonsgegevens. In het geval van bijvoorbeeld het gebruik van persoonsgegevens voor direct marketing moet dit bezwaar gehonoreerd worden.

Organisaties die persoonsgegevens verwerken, hebben bepaalde plichten. Zo mogen persoonsgegevens, kort gezegd, verzameld en verder verwerkt worden, mits daarvoor welbepaalde en

uitdrukkelijk omschreven doelen zijn en deze doelen gerechtvaardigd zijn door bijvoorbeeld toestemming van de betrokken burger. Ook moeten zij - uitzonderingsgevallen daargelaten - de burger laten weten wat zij met zijn gegevens (gaan) doen.

De wet is van toepassing op alle vormen van het verwerken van persoonsgegevens, ongeacht of die verwerking nu op papier of in computerbestanden gebeurt. Verwerken is een heel ruim begrip: het omvat het gehele proces van verkrijgen, combineren, bewerken, opslaan, doorgeven en tot vernietiging van gegevens.

Bij het inschrijven van personen als lid van AV Pijnenburg worden persoonlijke gegevens dus ook verwerkt en opgeslagen. Het inschrijvingsformulier voldoet aan bovenstaande eisen (inclusief handtekening). Het mag duidelijk zijn dat die gegevens alleen gebruikt mogen worden voor o.a. de vereniging en voor de Atletiekunie, en dus niet verder verspreid mogen worden voor bijvoorbeeld commerciële doeleinden. Op de website van AV Pijnenburg is een document te vinden waarin de regels zijn na te lezen. Dit document is recent vernieuwd en goedgekeurd

door de ledenvergadering in april 2019. Deze regels zijn ook van toepassing op externe deelnemers van evenementen die AV Pijnenburg organiseert.

Op dit moment heeft AV Pijnenburg 836 leden waarvan er 22 personen zijn die hebben aangegeven het lidmaatschap te stoppen per 1 juli 2019.

Nieuwe leden

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

Naam	Datum in	Categorie
Louise Spelt	18 januari 2019	Recreant
Emily de Groot	23 januari 2019	Mini Pupil
Hendrik-Jan van den Akker	23 januari 2019	Jurylid
Mathieu Streefland	30 januari 2019	Jurylid
Maarten Bot	30 januari 2019	Jurylid
Wout Gerlings	30 januari 2019	Jurylid
Menno Duits	30 januari 2019	Jurylid
Suzanne Pothoven	2 februari 2019	Junior A
Kim Goosens	2 februari 2019	Recreant
Margo Blikman	2 februari 2019	Nordic Walk
Laurens Meerveld	5 februari 2019	Jurylid
Arjen Bergsma	6 februari 2019	Master
Martijn Veenvliet	12 februari 2019	Recreant
Eren Aslan	23 februari 2019	Pupil B
Bep van Rijn	23 februari 2019	Recreant
Wouter van 't Klooster	25 februari 2019	Recreant
Erik Sigger	2 maart 2019	Recreant
Lauren Knipscheer	23 maart 2019	Pupil B
Debbie Hays	23 maart 2019	Power Walk
Kate Rijns	27 maart 2019	Pupil B
Melle Dolstra	30 maart 2019	Pupil C
Jordy van der Linden	6 juni 2019	Senior

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

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Categorieën en contributies

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	Geboortjaar	Contributie 2018	
Minipupillen = Pupillen D	2012/2013	€ 157,00	*
Pupillen C	2011	€ 168,00	*
Pupillen B	2010	€ 168,00	*
Pupillen A 1e jaar	2009	€ 168,00	*
Pupillen A 2e jaar	2008	€ 168,00	*
Junioren D 1e jaar	2007	€ 190,00	*
Junioren D 2e jaar	2006	€ 190,00	*
Junioren C	2005/2004	€ 190,00	*
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:

April		19	Marieke Verhoef	5	Miriam Takke	3	Hans de Jong
25	Henny van Dorresteyn	19	José Smits	6	Fenna Valk	3	Rita van der Steeg
25	Ria Roelants	19	Sanne Bosman	6	Matthijs van Goor	4	Jos Jonker
25	Daan van Doorn	20	Lucas Karelsen	7	Martijn Veenvliet	5	Lucas Biesterveld
26	Jan Helwig	21	Alfonsine Wittkamp	8	Marga Hulstede	5	Robert van Ravenhorst
28	Denait Andebrhan	21	Kiran Schoonderwoerd	9	Truus Hilhorst	7	Ria Hol
29	Egon van Geenhuizen	21	Engelina Beek	9	Petra Wolfsen	7	Irene van Drenth
29	Anouk Kuijer	22	Jola Duits	9	Anne van de Coterlet	7	Dilara Oktay
29	Ariane Cannenburg	23	Cees Blankestijn	10	Machteld van Neerven	7	Annemieke Spoor
30	Saskia van de Vuurst	23	Luce van der Lee	10	Jennie Prins	7	Brigitte van der Lugt
30	Jos Kleverlaan	23	Thea Hilhorst	11	Co van den Brink	8	Rob van den Breul
30	Ineke Marsman	23	Matthijs Hogendoorn	11	Amanda Buijtenhuis	9	Hans de Wolff
Mei		24	Antoinette Temmink	11	Petra Martens	9	Caroline van der Salm
1	Lars Rijksen	24	Els Hindriks	12	Inge Olthof	10	Philip Parlevliet
1	Karin Smits	24	Frans Jansen	12	Kees Suijkerbuijk	10	Wim van Leek
2	Nicolet van As	25	Aart Steendijk	13	Thea van der Linden	11	Petri Krijnen
2	Akke Tschur	25	Henk Pronk	14	Annemieke Stolk	11	Olof van den Broek
3	Sandra van de Grift	25	Zsoka Bonta	16	Fokko Sijsma	12	Etty Drenth
4	Ad Smits	25	Frans Hofma	16	Antoinet Schouten	13	Ruud de Jong
5	Joost Blommaert	26	Wil Verweij	16	Levi van Putten	13	Johan Simon
6	Marteke Vernhout	26	Edwine van Ammers	16	Melle Hagmolen of ten Have	14	Emma Hoekstra
6	Nel Dijkma	26	Marja de Rooij	17	Addy Nooitgedacht	14	Ton van Daatselaar
6	Lonneke Tanis	26	Rina Zijlstra	17	Richard van Egdome	15	Anja Hilhorst
7	Wouter van 't Klooster	27	Diane Timmermans	18	Hilde van Essen	15	Steven Biesterveld
7	Marnix Langeveld	27	Diederik van der Vliet	18	Connie Mellink	15	René Braaksma
8	Gerrit Heusinkveld	27	Irina van der Wal	19	Yvonne Sebel	15	Thea Rademaker
8	Wout Gerlings	28	Daniëlla Verhaar	20	Patricia la Rose	15	Jeroen Verboom
9	Jenny van Dorresteyn	28	Patricia Daselaar	20	Nienke Alkema	15	Kaj Untersalmberger
9	Ben Kersbergen	28	Conny Kooter	20	Ria van Egdome	15	Stef Ploeg
10	Tim Pieneman	28	Ilse de Wolf	21	Karin van Meggelen	16	Suzan den Oude-van Stralen
10	Mack Akkerman	29	Els Schuurman	21	Peter Brouwers	16	Hidde van der Woud
10	Ingrid Kriek	29	Florijn van der Vliet	22	Larissa Sebel	16	Elise Hamberg
10	Simone Marquardt	30	Kjeld Storm	23	Frans Verweij	17	Nancy Vringer
10	Sam Feijen	30	Erik den Oude	23	Erik Oudshoorn	18	Rob van Beek
11	Roger Hochstenbach	31	Nienke Wolfs	24	Siem van den Akker	18	Annelie Lankreijer
11	Co Kops	31	Mandy Dorresteyn	24	Ria van den Broek	19	Saskia Vloemans
11	Arnout Salomé	31	Jan van Zal	24	Piet Valk	19	Riekje van Tricht
12	Marieke Nijhuis	Juni		25	Erik Sigger	19	Bas van Veen
12	Margret Bosman	1	Tanja Smith	25	Gerrie den Oude	19	Karel Boom
13	Rina Otten	1	Peter de Groot	27	Barbra Nagelhout	20	Christine Boon
13	Els Klemann	1	Mark Strang van Hees	28	Eola Verbakel	20	Olof Köllmann
13	Frans Pels Rijcken	2	Annette Steenman	28	Tilly Melse-Ooms	20	Johan Renes
13	Wilma Stalenhoef	2	Ronald Zijlstra	28	Rian Biesterveld	21	Annet Huntink
13	Nelleke Boissevain	3	Roos de Jong	28	Jan Schuurman	21	Geert Eggers
14	Steven Blommers	3	Hendrik-Jan van den Akker	29	Hanneke van Tulder	22	Sjaak de Koning
14	Lia van Dijk	3	Henny van Leek	29	Bouwien Buijtenhuis	23	Joep van Leeuwen
14	Maarten Arnoldus	4	Fie Kok-Wolfsen	30	Esther van de Grift	23	Geert-Jan Jellema
14	Margriet Algera	4	Miranda van den Breul	30	Henriëtte Roosma	23	Hans Faddeggon
15	Gerard van den Berg	4	Marian Schute	30	Gerrit Verboom	24	Mirjam Kortekaas
15	Ruud Ruigrok	5	Erna Tiggelman	Juli		24	Julian Dorresteyn
16	Marnix Verhoef	5	Fred Hilligeherken	2	Annabel van Schagen	24	Ton Ruepert
17	Ingrid Wieling	5	Wilfred de Jong	2	Peter Tebbens	26	Mette van der Veen
17	Mette Storm	5	Corine Streefland	3	Sacha Hilhorst	26	Luka Faase

Vervolg verjaardagen juli

26	Niëlle Saly	29	Doortje van der Heide
26	Moyra Tissingh	29	Martha Wantenaar
27	Nuriya Mets	29	Melle Dolstra
28	Rik Barlo	31	Aisha Schoonderwoerd
28	Suzanne Pothoven	31	Riet van Doorn

Allen alvast hartelijk gefeliciteerd!

Opleiding tot looptrainer (BLT3)

In het najaar van 2019 start de Atletiekunie weer met de opleiding BLT3 (basis looptrainer niveau 3). Na het volgen van de opleiding ben je in staat zelfstandig training te geven aan een groep hardlopers.

De TC is in overleg met de Atletiekunie om de opleiding dit najaar ook bij AV Pijnenburg aan te bieden.

Als je interesse hebt in de opleiding tot looptrainer, of als je er iets meer over wilt weten, neem dan contact op met Marieke Geerligts of Rijnvis Cranenbroek van de TC, via tcrl@avpijnenburg.nl

Trainsters en trainers

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

Trainingstijden

Pupillen, junioren, Run4fun en recreatieve lopers

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

Marion van den Broek
Ria van den Broek
Edgar Cukier
Everhard van Dijk
Wim van Dorresteyn
Dymen van Emst

Wim Klarenbeek †
Anita Klifman
Evert van 't Klooster
Leo Kortekaas
Mirjam Kortekaas
Rob Land

Ineke Schoemaker
Herman Schoemaker
Simon Schreur
Kees Suijkerbuijk
Piet Valk
Trees Veen

Leden van verdienste

Alice van de Beek
Gerard van den Berg
Gerard Boeren
Marga Boeren †
Herma Boonstra

Anton Gebbink
Chris Hulstede
Marga Hulstede
Evert ten Kate
Ben Kersbergen
An Klarenbeek

Wim van Leek
Elly Moerman
Loes Nel
Dick den Oude
Henny Pot
Paul Romein

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		06 29508919	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
Accommodatiebeheer / Sleuteladres			
Jan Veen		035 6017313	accommodatie@avpijnenburg.nl
Vertrouwenspersoon			
Monique Smits	035 6022552	035 6036450	vertrouwens_persoon@avpijnenburg.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 Dijkma	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 (is samengevoegd met de Wedstrijd Organisatiecommissie (WOC) zie p. 26)			
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		06 12635863	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	voorzitter, wedstrijdtrainer en contactper- soon	033 4552904	
Ben Kersbergen	wedstrijdtrainer	06 15951167	
Richard Voorintholt	vanuit wedstrij- datleten en als trainer	035 6028377	
Jasper Smits	vanuit WOC	06 29146395	
Edgar Cukier	vanuit Bestuur	06 29508919	
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	wedstrijdleader@avpijnenburg.nl
Stefan Smits	Jurycoördinator	06 17949612	juco@avpijnenburg.nl
Wedstrijd Organisatiecommissie			woc@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	voorzitter	06 29146395	wedstrijdleader@avpijnenburg.nl
Stefan Smits	jury coörd.	06 17949612	juco@avpijnenburg.nl
Evert van 't Klooster		06 12635863	
Michiel Kuper		035 6014091	
Kees Suijkerbuijk		06 83636836	
Bianca van Hofslot			
Chantal v. Logtestijn			
Klaas van 't Klooster			
Luc van Wessel			
Martha Blauw			
Jola Duits			

Bardiensten zaterdagen 2019

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
apr	20	Marga Legierse	Tineke van Brien	6013033	Wil Verweij	6019946
	27	Frans Verweij	Frijke Atsma	6027323	Ivonne Berenschot	06-39025505
mei	04	Wim van Leek	Ingrid Blokzijl	6015800	Bram Blokzijl	6015800
	11	Els Hindriks	Marga Legierse	0346-352222	Nelly v. Nieuwenhuizen	030-2291931
	18	Ineke Schoemaker	Anna Karin Spelt	6011824	Ruud Ambags	6013649
	25	Annet Steenman	Annet Korver	6018633	Roos Tersmette	06-21228288
jun	01	André van Zadel	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06-15616453
	08	Wim van Dijk	Nellie van de Boon	6035815	Conny Mout	6011804
	15	Gerard Boeren	Antoinette Terberg	6029018	Annet Korver	6018633
	22	Jan Schuurman	Frijke Atsma	6027323	Ivonne Berenschot	06-39025505
	29	Marlies v. Remortel	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06-10778436
jul	06	Marga Legierse	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472
	13	Frans Verweij	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284

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

Schrijf ook een stukje voor de Stretcher!

Sluitingsdatum inleveren kopij:

zaterdag 21 juni 2019

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

Ook in de kantine!

Klein bedrag?

Pinnen mag!



De Stretcher digitaal?

Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

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

Advertentietarieven Stretcher

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

Fris begin voor de FitStart 2019



Op zaterdag 13 april meldden maar liefst 50 deelnemers zich voor de eerste FitStart training van dit seizoen. Na een korte introductie in de kantine gingen de lopers onder begeleiding van het vaste trainersteam naar de bossen rond de club. Het was een koude ochtend, maar gelukkig scheen de zon en werd iedereen al snel lekker warm van de training.

De FitStart richt zich zowel op beginners zonder hardloopervaring als op enigszins ervaren lopers, die een manier zoeken om weer met hardlopen te starten. Op dinsdagavond en zaterdagochtend wordt er in twee groepen getraind voor een betere fitheid, kracht, snelheid, looptechniek en conditie.

De trainingen worden stap voor stap opgebouwd, zodat iedere deelnemer na tien weken zonder blessures 20 minuten kan hardlopen.

De hardloopcursus wordt op 25 juni afgesloten met een testloopje en een gezamenlijke picknick.

Marieke Nijhuis-Niense

