AV Pijnenburg Soest

TNT Post
Port betaald

Stretcher

Nummer 3
Juli 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.3
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:

Links:
Kunstwerk "de Springers"
Foto Philip Parlevliet

Rechts
Pupillenkamp 2019

Druk
Neo print, soest: www.neoprint.nl

Met dank aan alle fotografen!

Van de redactie

Dank zij de vele bijdragen kunnen we u weer een heel gevarieerde Stretcher aanbieden. Heel hartelijk dank aan alle auteurs en fotografen.

Tijdens het schrijven van dit stukje vallen de mussen dood van het dak, kun je beter uit de zon blijven en moet je je zeker niet te veel inspannen. Daarom is het leuk om nu te lezen over grote doelen die worden nagestreefd, zoals verbeteren van persoonlijke records bij de jeugd en het gaan voor de marathon in Berlijn, alles onder deskundige begeleiding van onze trainers.

Deze trainers breiden zelf ook regelmatig hun kennis uit en worden daarbij begeleid door externe deskundigen. Velen van ons zullen inmiddels al kennis gemaakt hebben met het onderdeel Pilates bij de atletieksport.

Het seizoen nadert zijn einde. De trainingen bij de club liggen stil vanaf 22 juli tot en met 30 augustus. Vanaf 17 augustus is de kantine weer open op de woensdagochtend, woensdagavond en de zaterdag. Om weer het wedstrijdgevoel te krijgen, organiseert AVP de inmiddels traditionele Gildeloop op woensdag 21 augustus. Deze avond is de kantine ook gesloten.

Wij nodigen u uit om ons weer te voorzien van interessante informatie die u wilt delen met uw medelopers voor het volgende nummer. Kopij zien we graag tegemoet vóór 19 oktober.

De redactie wenst u een mooie zomer.

Nel Dijksma
redactie@avpijnenburg.nl

In deze Stretcher...

4	Lopen op de terreinen van het Utrechts Landschap
5	Van de voorzitter
5	Bericht van de Sylvestercross
7	Morgen ga ik wel weer trainen. Of overmorgen....(Tips voor beginnende hardlopers)
8	Ik kom even met je praten Senne over atletiek
9	Wie versterkt onze redactie?
11	Trainer ben en blijf je niet zomaar!
12	Bevrijdingsvuurloop 4-5 mei 2019
13	Opleiding tot looptrainer (BLT3)
15	Nieuwe picknicktafels!
16	Zomeravondcup 2019
17	Project Berlijn
18	Pupillenkamp Amerongen
20	Soester Avondwedstrijd wederom een groot succes
21	Elf podiumplaatsen bij de pupillencompetitie
22	CD-junioren openen baanseizoen goed
22	Heb je een teek? Wat te doen?
24	Van de ledenadministratie
25	Zomersluiting
26	Verjaardagen
27	Trainers en trainsters en trainingstijden
27	Ereleden en leden van verdienste
28	Bestuur & commissies
31	Bardiensten
31	De Stretcher - deadline - advertentietarieven
32	Pijnenburgers halen Bevrijdingsvuur op in Wageningen

Lopen op de terreinen van Utrechts Landschap

Begin dit jaar was er discussie over het lopen op de terreinen van Het Utrechts Landschap. Met het Landschap hebben we de afgelopen maanden goed overleg gehad. Op de website hebben jullie de uitkomsten daarvan al kunnen lezen.

Wij lopen als atletiekvereniging in 'ons bos' en over 'onze Soester duinen'. Maar als je gaat graven, blijkt er in dat hele bos niet één boom of zandheuvel echt van 'ons' te zijn. Het bos is van boseigenaren. In onze directe omgeving zijn dat de Gemeente Soest, Het Utrechts Landschap, ASR, Natuurmonumenten, Landschap Pijnenburg en nog wat andere partijen.

Een bosbeheerder heeft te maken met veel belangen. Enerzijds is er een stroming van mensen die vinden dat het bos beschermd moet worden, hek erom, mensen eruit. Anderzijds zijn er mensen die in ieder stukje bos een mooie kans zien om een nieuw industrieterrein aan te leggen. Daartussen zit een brede en diverse groep van recreanten te voet-fiets-paard, vogelaars, stilte-liefhebbers, hondenuitlaters met al dan niet aangelijnde honden, complete hondenuitlaatservices, sportverenigingen van allerlei aard, picknickers, kampeerders, sluipverkeer, afvalstorters, etc.

Dus zaten we ook onlangs weer samen met Hellas, AV Triathlon en Altis bij het Utrechts Landschap. Want wij zijn niet de enige atletiekvereniging die hiermee stoeien.

We hebben afgesproken dat we ons op zaterdagmorgen zo min mogelijk rond het bosbad in Amersfoort ophouden. We zullen niet te zichtbaar aanwezig zijn rondom het Arts Center op de Paltz als daar activiteiten zijn. Afgesproken is dat we als groepen herkenbaar zijn (trainer herkenbare kleding). Verder mogen we op alle paden lopen zolang we ons netjes gedragen, maar dat deden en doen we altijd al.

Als er discussie is met een boswachter of BOA, dan loopt dat via de trainer en houdt de rest van de trainingsgroep zich buiten de discussie en doet netjes wat de trainer heeft afgesproken.

Veel van de bosbeheerders hebben de mogelijkheid om vriend of lid te worden. Ook Het Utrechts Landschap heeft die mogelijkheid. Zij proberen immers 'ons' bos in stand te houden.

Adry de Klein
Voorzitter

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

Van de voorzitter

Voor jullie ligt weer ons clubblad, de veelgelezen Stretcher. Waar veel communicatie tegenwoordig het papier niet meer bereikt, blijkt telkens weer onze Stretcher een veelgelezen blad.
Mooi dat er vrijwilligers zijn die dat toch telkens maar weer verzorgen.

De zomer komt er aan. Als ik dit schrijf, voorspelt De Bilt een week met tropische temperaturen. Maar met een Nederlandse zomer is het zo dat jullie dit waarschijnlijk lezen, terwijl het onweer de warmte weer heeft verdreven en het buiten miezert. Dus vanaf deze plek geen drinkadviezen.

Wel zullen we het weer de komende tijd extra in de gaten gaan houden. Want onze baan wordt deze zomer gerenoveerd. Natuurlijk is in de planning rekening gehouden met een gemiddelde Nederlandse zomer, maar we kunnen natuurlijk niet teveel extreem weer gebruiken.

In juli en augustus mogen jullie dus niet de baan op. Hou je vooral aan de aanwijzingen en volg de voortgang op onze site. Begin september ligt er weer een frisse baan, en die moet vanaf oktober weer voluit kunnen worden gebruikt.

Geniet tot die tijd van een mooie zomer, hou de zomerstops van trainingen en kantine in de gaten via je trainer en de website.

Adry de Klein
voorzitter@avpijnenburg.nl

Bericht van de Sylvestercross

Met de zomervakanties in het vooruitzicht lijkt de Sylvestercross 2019 nog ver weg. Echter de voorbereidingen zijn al weer in volle gang. Daarom neem ik jullie graag mee in een aantal ontwikkelingen.

- De naam van de Rabobank Sylvestercross is gewijzigd in de Ditzo Sylverstercross. Daar is de website inmiddels op aangepast.
- De 39ste editie kent wederom een Sylvester by Night en een Sylvestercross. Omdat we dit als de vaste delen van ons programma beschouwen, hebben ook ons logo hierop aangepast door niet alleen 31 - maar ook 30 december te vermelden.
- Onze logistiek rond de bevoorrading wordt noodzakelijkerwijs aangepast. We mogen voor het transport geen gebruik meer maken van de spoorwegovergang in het verlengde van de Wieksloterweg. Dit zal nu via een omweg gaan, over de Dolderseweg, spoorovergang bij de Foekenlaan en dan over het paardenpad terug naar het fietspad in het verlengde van de Wieksloterweg. Dit betekent wel 500m1 rijplaten met alle kosten van dien…..
- Met de Horeca in Soest (Eetcafe ”Centraal”, Eetvilla van den Brink en Restaurant de Soester Duinen) zijn inmiddels afspraken gemaakt over de komende editie, maar ook over de 40ste editie in 2020.

Net als ieder jaar zullen er vrijwilligers afhaken. Dat vinden we jammer, maar ook begrijpelijk. Per saldo zijn wij altijd blij dat zij ons zo lang hebben willen ondersteunen. Daarom moeten wij constant op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Vandaar ook onze oproep: Wil je zelf meedoen als vrijwilliger of weet je iemand die jij kent die wil helpen? Meld het ons; dan gaan wij in gesprek over welke rol diegene het beste past.

Tenslotte: in 2020 vieren wij de 40ste Sylvestercross! Dat willen wij een bijzondere editie maken. Als bestuur denken wij hier al over na. Heb jij ideeën hiervoor? Laat het ons weten!

Wij wensen jullie allen een fantastische zomer!

Evert P. ten Kate
voorzitter@sylvestercross.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

Morgen ga ik wel weer trainen. Of overmorgen….

(tips voor beginnende hardlopers)

Het is heerlijk om in het bos te lopen. En nu het zomer is helemaal: het bos ruikt heerlijk, overal fluiten de vogeltjes, de kleuren van de bomen en struiken veranderen met het uur wanneer de zon schijnt en er een steeds veranderend patroon van schaduwen ontstaat.
Kortom, de motivatie is er, en de groepen bij Pijnenburg stromen weer vol met enthousiaste lopers. Ook nieuwkomers, fitstarters die in april hun eerste voorzichtige schreden hebben gezet. Maar ook oudgedienden komen weer, want in de lente en zomer trainen is echt fantastisch. Het is gezellig druk en de trainingen voelen heerlijk aan.

Maar hoe houden we het enthousiasme vast? Ook als het herfst wordt, tijdens de regenmaanden, de donkere wintermaanden met guur weer en veel wind? Veel lopers haken na een korte of wat langere periode van enthousiast hardlopen weer af. Sommigen veranderen weer langzaam in de mensen die ze waren voor het hardlopen: druk met het werk, de kinderen, het huis, de tuin, de school, en Netflix, de koektrommel en de bank achterin de tuin schreeuwen om aandacht. Vandaag maar even niet trainen, want het is zo'n slecht weer. Morgen, morgen ga ik weer lopen…. Of overmorgen….

Langzaam maar zeker wordt de drempel dan hoger en hoger en op een gegeven moment durf je gewoonweg niet meer te komen. De groep is immers verder gegaan, en je hebt er een hekel aan om achteraan te lopen. Uiteindelijk verdwijnt het enthousiasme en kom je helemaal niet meer.
Hoe kun je dit voorkomen?

Motiveer jezelf.

Houd in de eerste plaats voor ogen dat je al iets hebt opgebouwd. Je spieren en pezen zijn sterker geworden door de trainingen die je achter de rug hebt, en dat verlies je niet zomaar. Heb je een paar keer (jammer genoeg) niet kunnen trainen, dan zal het je weer wat moeite kosten om de groep bij te houden, maar je bouwt je conditie wel weer snel op. Bovendien zal de trainer altijd rekening houden met terugkerende hardlopers. Laat de drempel om weer te starten niet te hoog worden. Je kunt altijd opnieuw instromen, ook na een blessure of ziekteperiode. Bij Pijnenburg zijn loopgroepen op alle niveaus. Ga een paar keer met de powerwalk of nordic walkers meelopen, of kies voor combi lopen. Van daaruit kun je altijd doorstromen naar een A of B groep. Er zijn er verschillende: wat langzamere en wat snellere. Er zit er altijd wel één tussen die bij je past.

Bedenk wat hardlopen voor je doet:

- Een betere conditie
- Sterkere longen en een sterk hart
- Je verbrandt veel meer vet
- Je ontwikkelt sterkere spieren
- Je botdichtheid verbetert
- Je wordt er blij van
- Je hebt minder last van winterdip en depressies
- Hardlopen (bewegen) is goed voor je brein
- Het verlaagt je cholesterol
- Het verlaagt je bloeddruk
- Het is goed tegen stress
- Je weerstand wordt groter waardoor je minder kans hebt op griep en verkoudheid
- Het is goed voor je netwerk
- Het is beregezellig.

En nog veel, veel meer……..

Wanneer je een basis hebt, is het heerlijk om langzaam maar zeker beter, verder, sneller te gaan lopen. Doe dit in een loopgroep die bij je niveau past, waar altijd wel een paar collega-lopers tussen zitten die het gezellig maken.
Maak met elkaar afspraken om naar de training te gaan, per fiets, of carpoolend. Blijf gezellig nog even napraten in de kantine na de training.
Stel jezelf een doel. Zoek een leuke wedstrijd uit waar je naar toe gaat. Zorg dat het een haalbaar doel is, en wees trots op je prestatie wanneer je je doel bereikt. Beloon jezelf bijvoorbeeld door een paar mooie hardloopsokken of -schoenen te kopen.

Voor je het weet, vliegen de trainingen om en worden ze een onderdeel van je leefpatroon.
Voor je het weet, verbeter je je tijd of je duurvermogen. En je merkt: Alles gaat beter: traplopen, wandelen, fietsen (zonder hulpmotor) en zelfs denken en werken gaat makkelijker omdat de stress vermindert en je je hoofd helder kunt lopen. Je voelt je gezonder, fitter, heerlijk in je vel.
En je kunt bijna niet wachten op de volgende training.

Als je aan al het bovenstaande denkt, wanneer het weer niet uitnodigt om te gaan lopen, of wanneer je het druk hebt, moe bent, of wanneer je eigenlijk geen zin hebt om te trainen, dan zul je minder snel afhaken.
Dan pak je opgewekt en enthousiast je schoenen, je strikt je veters en denkt: "Hoera, we mogen weer……"

Yvonne Sebel

Ik kom even met je praten Senne over atletiek

Deze vraag stelde ik regelmatig aan Senne tijdens de overblijf, maar ze was er echt nog veel te jong voor. Maar ….. nu zit Senne in groep 6 bij onze basisschool "De Bron" en ja, nu is de tijd zeker aangebroken om over haar favoriete sport atletiek een paar vragen te stellen.

Bij haar woonadres aangekomen, werd er snel open gedaan en stonden Senne, haar moeder en broertje in de gang om mij hartelijk te ontvangen en werd de vraag al gesteld " Wat wil je drinken Ria?" Over enthousiasme gesproken, nu ik voelde mij al erg welkom!
Tijdens het drankje met wat lekkers erbij, zaten we gezellig met elkaar aan tafel. Senne vertelde over de belevenissen op de Algemene Sportdag van woensdag 29 mei, welke werd georganiseerd door "De Bron". Het eindresultaat was: voet-, volley- en trefbal derde plaats. Het was een schitterende zomerdag om aan al deze sporten deel te nemen.

Wil je je even voorstellen aan de lezers van de Stretcher?
Ja, zeker wil ik mij voorstellen aan de lezers van de Stretcher. Ik ben Senne Doeland en 10 jaar oud.

Waarom ooit gekozen voor atletiek?
Eigenlijk via school. We hadden een Schoolsportdag bij Pijnenburg. Dit vond ik zo leuk, dat ik naar de open dag van Pijnenburg ben gegaan. Ik was toen 7 jaar oud. Ik stond een half jaar op de wachtlijst, omdat zoveel kinderen het erg leuk vonden om deze sport te gaan beoefenen. In oktober kon ik mij in gaan schrijven, dat is nu al weer bijna 3 jaar geleden.

Doordat of Omdat ????, ik tevens T.S.O. Juf ben, heb ik je nu al een aantal jaren meegemaakt. En daardoor vertelde je vaak over een atletiekwedstrijd waaraan je had deelgenomen. Welk technisch onderdeel beoefen je met erg veel plezier?
Senne begint te stralen: " Kogelstoten dat vind ik helemaal geweldig, als ik dan de kogel al pak, denk ik 'stomme kogel, weg jij!' en dan gooi ik met deze motovatie flink ver, dat begrijp je wel." Met trots vertelt zij: "Weet je, mijn P.R. is 5.06 meter. best ver hé?". Ik kijk haar bevestigend aan, en denk op dat moment 'Wat een toppertje!!!'.

Kom je eigenlijk uit een sportief gezin Senne?
Nu, wat zal ik daar op zeggen? Ma helpt bij het beantwoorden

van deze vraag. "Mijn man beoefent momenteel Fitness, ik heb deze sport in het verleden eveneens beoefend. Maar ja, nu twee opgroeiende kinderen en dat zal ik je vertellen, daar gaat heel veel vrije tijd inzitten. Ik beweeg dagelijks voldoende met mijn kinderen met alle evenementen, wedstrijden e.d. "

A.V. Pijnenburg organiseert erg veel evenementen voor de jeugd zoals Zomerkamp. Wil je hierover vertellen Senne?
Ja, dit klopt. Ik heb laatst nog een Zomerkamp gehad met alle pupillen. Dit jaar heb ik voor het eerst ook geslapen op het kamp, dat vond ik vorig jaar nog te spannend. We hadden o.a. de bonte avond, daar heb ik met de meisjes van de A1 pupillen opgetreden, super leuk was dat. We deden veel spelletjes, weet je met ons groepje hadden we de meeste punten gescoord! Dit alles werd georganiseerd in de "Blauwe Schuur "in Amerongen. Terwijl, Senne dit vertelt, begint zij te stralen met een gezicht van: Wat hebben wij genoten daar! Weinig slaap uiteraard, maar dat was het dubbel en dwars waard!

Waar kunnen ze je 's nachts voor wakker maken of heb je zo iets van laat mij maar lekker doorslapen?
Nee joh, maak mij maar wakker voor een bord lekkere frites (lekker veel!) met mayonaise en daarbij een frikandel en dan slaap ik daarna wel weer fijn door!

Waar wil je nog over vertellen, wat ik nog niet aan je gevraagd hebt?
Nu dat wil ik je nog wel vertellen. Op de eerste plaats vind ik het superleuk om te trainen met mijn leuke team. En de manier waarop de trainsters ons begeleiden vind ik helemaal top.

Oh ja, de spreekbeurt op mijn school over atletiek, weet je wat voor cijfer ik hiervoor kreeg? Een 10! vertelt Senne vol trots. Ik heb buiten op het plein nog een training aan mijn klasgenoten gegeven en na afloop kregen alle klasgenoten een medaille van mij.

Tot slot bedank ik moeder Doeland en Senne voor het leuke inspirerende interview! (haar boertje ligt op dat moment vermoeid van de sportdag heerlijk te slapen)

Redactrice: "Stretcher"
Ria van Egdom

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

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

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 19 oktober 2019

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

drukwerk nodig?

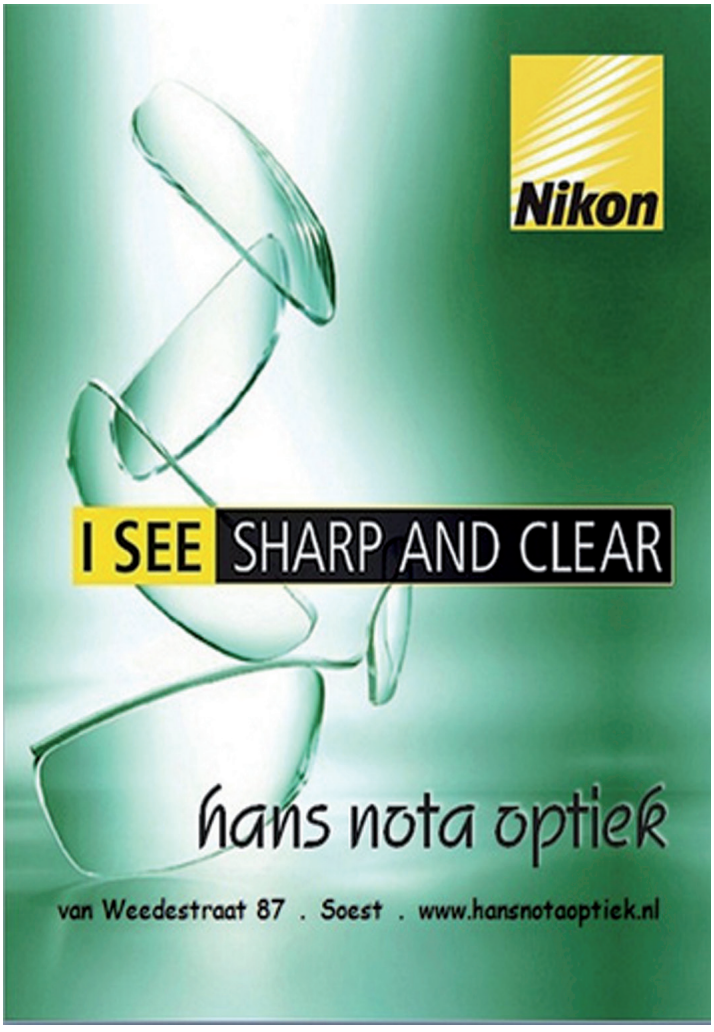
Alle soorten handelsdrukwerk, Periodieken, Gelegenheidsdrukwerk

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 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



Trainer ben en blijf je niet zomaar!

Wat ons betreft ben je een "echte" trainer als je goed bent opgeleid en als je jezelf blijft uitdagen door o.a. het regelmatig bijwonen van trainersdagen en/of bijscholingen. Wij gaan hiervoor en daarom hebben wij de bijscholing van 1 juni dan ook bijgewoond.

Ik (Sacha) heb jaren geleden al kennis mogen maken met Hannie Huber toen ik in Maarsenbroek op een wandeltrainersdag een workshop van haar mocht bijwonen over de juiste wandelhouding. Zij was hier zo goed en duidelijk over, dat ik sindsdien van elke wandeltrainersdag die ik bijwoon er één van haar kies.

Een (wandel)trainersdag beslaat een hele dag waar je dan samen met vele andere trainers uit het land vier workshops bijwoont, die je van te voren hebt uitgekozen. Bij de inschrijving van zo'n dag krijg je de keuze uit ongeveer 50 diverse workshops over de meest uiteenlopende onderwerpen op het gebied van wandelen (of voor de hardlopers hardlopen).

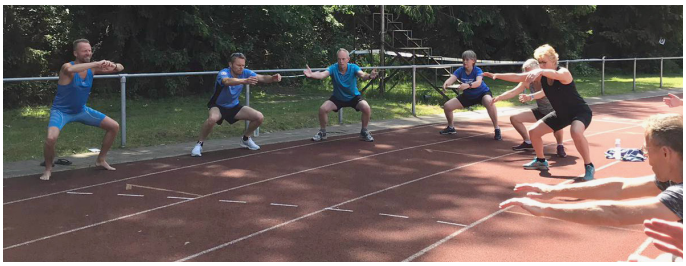
Ik maak dan altijd een selectie van workshops die me aanspreken en ook let ik op wie ze geeft. Ik heb wel wat voorkeuren. Maar die van Hannie staan bij mij op nummer 1 omdat ze een ruime ervaring heeft met training geven aan diverse sportdivisies en omdat ze zo bevlogen is. Ze weet alles duidelijk uit te leggen en waar ze voor staat en wat ze overbrengt, voelt goed. Kortom, van haar leer ik elke keer zoveel dat ik niet lang hoefde na te denken of ik bij deze "thuisworkshop" wilde zijn. Dit had er ook mee te maken dat Hannie dit jaar twee diverse workshops gaf en ik, in overleg met Marga (Hulstede), mijn keuze had laten vallen op haar andere workshop. Marga had deze workshop dus wel gekozen en gevolgd en zij had hier aardig wat van opgestoken, dus dat beloofde genoeg.

Dus toen de TCRL Hannie naar Soest wist te halen voor de door mij gemiste workshop "Pilates toegepast op het lopen", was ik gelijk enthousiast en door mijn verhalen René ook.

Zodoende gingen we zaterdagmiddag 1 juni gezamenlijk terug naar de club, nadat we beiden ook de ochtendtraining hadden bijgewoond. Om half 2 werd de powerpresentatie gestart en na een korte inleiding wie Hannie Huber is en hoe zij in aanraking is gekomen met Pilates en wat ons te wachten stond, ging de workshop om 14.00 uur van start. Door de aanwezigheid van de zon zochten we met 17 trainers de schaduw van de baan op, waar Hannie de oefeningen voordeed en daarna bekeek hoe wij het ervan af brachten.

Pilates heeft alles te maken met de juiste houding, een goede powerhouse / corestability en ademhaling. De oefeningen moesten echt geoefend worden, want het is niet iets wat je dagelijks op die manier gebruikt. We hebben dus aardig wat afgelachen en geoefend en de meeste trainers zullen de volgende dag aardig wat spierpijn hebben gehad.

Voor de pauze was er vooral aandacht voor de oefeningen in combinatie van het gebruik van je powerhouse en na een korte pauze had ze ook nog aandacht voor de juiste ademhaling tijdens het lopen. Ja ik had niets teveel gezegd, Hannie weet van wanten.



Onderstaand stukje werd bij de wandeltainersdag aangeleverd om je enthousiast te maken om aan deze workshop deel te nemen, bij mij werkte het:

> Hannie Huber is Docente Lichamelijke Opvoeding, Docente Opleiding Wandeltrainer 1, 2 en 3, Wandeltrainer 3, Nordic Walking trainster, Pilates Instructrice en eigenaresse van Many Moves – Beweging in Sport. Sinds 2005 is zij Nordic Walking trainster bij de atletiekvereniging AV Weert in Weert. Vanuit haar opgedane kennis met betrekking tot Pilates is Hannie tot de ontdekking gekomen dat het juiste gebruik van verschillende houdingsspieren tot een positief resultaat leidt in veel verschillende bewegingsvormen, waaronder het lopen.
>
> Pilates toegepast op het lopen…ik hoor je denken… Pilates en lopen samen?!? Tijdens Pilates wordt veel stilgestaan bij een goede houding van het lichaam. Met Pilates gaat het om een goede houding gedurende de hele dag in alle omstandigheden. In het verlengde van deze gedachte betekent dat, dat je ook tijdens het lopen (veel) aandacht moet hebben voor jouw houding en als (wandel)trainer voor de houding van je deelnemers. Het aanspannen van je 'powerhouse' staat hierbij centraal.
>
> Het klinkt misschien cliché, maar veel blessureleed kan voorkomen worden door het juist gebruiken van je powerhouse! In deze workshop gaan we nadrukkelijk in op het gebruik van je powerhouse tijdens het staan en lopen. Centraal staat hierbij de houding van de deelnemer. Hoe corrigeer je je houding tijdens deze oefeningen… Wat zijn de do's en dont's? Benieuwd naar wat je powerhouse is en hoe je die kunt gebruiken?

Als je hierop het antwoord wil weten, dan heb je als trainer echt wat gemist.

Groet, Sacha en René Hilhorst

Bevrijdingsvuurloop 4-5 mei 2019

Hoe inspirerend en motiverend is het nou, om met je loopmaatjes je laatst gelopen wedstrijd, je onvergetelijke pas ontdekte route of je laatst gelopen evenement in geuren en kleuren te bespreken? Heel leuk!

Tijdens het nakeuvelen na een training vorig jaar kwam de Bevrijdingsvuurloop ter sprake. Ik was vrijwel onmiddellijk geïnteresseerd om aan de volgende editie van dit evenement deel te nemen.
Met een fantastisch gevoel en met in totaal zes loopmaatjes uit onze B-groep de stoute hardloopschoenen maar aangetrokken en onszelf voor dit avontuur aangemeld.

Zaterdagavond 4 mei vertrok het hele gezelschap van in totaal 26 hardloop(st)ers, 4 fietsers en 1 chef d'equipe naar Wageningen met een grote touringcar, na vooraf in de Pijnenburgt te zijn toegesproken door burgemeester Rob Metz en Cees Vos, de voorzitter van het 4/5 mei Comité.

Na in Wageningen te zijn aangekomen, was het wachten tussen de vele energieke sporters die van heinde en verre het Vrijheidsvuur kwamen ontvangen. Op grote tv schermen kon worden gevolgd waar al deze nachtelijke atleten vandaan kwamen.
Toen het de beurt aan team-Pijnenburg was om de ontstoken fakkel in ontvangst te nemen, ging de barre tocht naar het pittoreske Soest dan toch eindelijk beginnen. Het leuke aan deze nachtelijke uitputtingsslag is dat niets moest en alles mocht, van 2 km op een rustig tempo tot 20 km(!) op een iets minder rustig tempo. Enkelen hebben zelfs een halve marathon afgelegd in één aansluitende loopsessie!

Het weer was ons eigenlijk best goed gezind; met ons bedoel ik dan helaas niet onze "wheathergirls" van onze B-groep, die telkens bij het aanvangen van een nieuwe loopsessie de wolkbreuk moesten trotseren. Overwogen werd dan ook om deze lieve vrouwen niet meer in te zetten deze tocht.

De rustpauzes in de bus waren aangenaam door een heerlijke variatie aan dranken, fruit, broodjes en een lekkere Mars. Ook het onderlinge contact was gezellig en soms wellicht schoolreisjeswaardig. Rond 07:00 uur bereikten we de Pijnenburgt.

Na een heerlijk ontbijtje in de Burgt kwamen we aan bij het oorlogsmonument. Een handjevol vroege vogels was daar samengekomen om ons als ware helden te onthalen. Wat een prachtig moment zeg!

Burgemeester Rob Metz nam op deze gedenkwaardige - en enige juiste - plaats in Soest het Bevrijdingsvuur in ontvangst en voorzag daarmee de prachtige nieuwe gedenkzuil van het vuur.

Na enkele mooie woorden en een mooi geschenkje werden alle topsporters en aanwezigen nog voorzien van een lekkere plak cake en een warme bak troost.

Nou ja troost, ik denk dat ik voor iedereen spreek als we in plaats van troost, TROTS invullen...want dat kunnen we met deze prachtige prestatie en deze groep prachtige mensen zijn!

Remco Pureveen, Recreant B-groep.

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 Geerligs of Rijnvis Cranenbroek van de TC, via
tcrl@avpijnenburg.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

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

De 50 EURO CLUB AV Pijnenburg

Op het terras voor ons clubhuis stonden sinds 2007/2008 zes ronde picknicktafels, destijds geschonken door de 50 Euro Club AV Pijnenburg. Na ruim 10 jaar intensief gebruik was de uiterste houdbaarheids-datum bereikt met afbrokkelend hout en vooral splinters. Tijd voor nieuwe tafels.

Begin mei 2019 waren de oude tafels ineens verdwenen hetgeen een reeks aan vragen tot gevolg had. Maar dat was maar tijdelijk. De 50 Euro Club had al op zijn jaarvergadering in oktober 2018 besloten de tafels in 2019 te vervangen. Vrijdagmiddag 3 mei belde Van Doorn (van de Koningsweg in Soest) dat de tafels op zijn vrachtwagen stonden en dat hij ze graag wilde komen brengen. Snel wat (sterke) mannetjes (Frans Jansen en Leo Kortekaas) gebeld en gezamenlijk de tafels (met pure spierkracht) van de vrachtwagen getild en op het terras gezet. Gelijk een heel ander gezicht.

Maar daarmee was het nog niet klaar. Op de oude tafels zaten mooie koperen plaatje met daarin 50 Euro Club gegraveerd. Plaatjes schoongemaakt en gepoetst, Anton Gebbink gebeld om op de boven-zijde van de tafels een montagevlakte voor de koperen plaatjes te frezen, plaatjes monteren en tot slot het bestuur uitnodigen voor de officiële overdracht aan AV Pijnenburg.

Zaterdag 11 mei 2019 om 09.00 uur was het zover. Voor de aanvang van de zaterdagochtend training klom Dymen van Emst, deze keer niet als trainer, maar als voorzitter van de 50 Euro Club op een met de AV Pijnenburg bedekte vlag tafel voor een korte speech. Hij memoreert dat de 50 Euro Club al weer 15 jaar bestaat en dat de leden jaarlijks op de jaarvergadering projecten bespreken die met het geld (contributie) van de 50 Euro Club worden gefinancierd. Enkele voorbeelden: de digitale klok, Sinterklaaspakken op verzoek van de jeugdcommissie, de ronde picknicktafels, 6 vlaggenmasten met een groot aantal vlaggen en spandoeken en in juli 2016 de jeugd met de bus van Jan van Dijk naar het EK atletiek in Amsterdam.

Ook de communicatieapparatuur (beamer, scherm, computer en bekabeling) in ons clubhuis, de kas-tenwand in de extra vergaderruimte annex EHBO kamer en recentelijk nog een nieuwe professionele horeca geluidsinstallatie zijn giften van de 50 Euro Club..
Al met al is op deze wijze tegen de 15 000 Euro van de 50 Euro Club goed en zinvol besteed.

Hoog tijd voor het officiële gedeelte, want de lopers worden ongeduldig en willen graag met hun training starten. Dymen vraagt Margreet Teuben en Gijs van der Scheer (beiden bestuurslid van AV Pijnenburg) naar voren te komen en de Pijnenburg vlag van de tafel te verwijderen. Met deze handeling is AV Pijnenburg in één klap zes nieuwe, prachtige rechthoekige picknicktafels rijker.
Gefeliciteerd!

Namens het bestuur van de 50 Euro Club AV Pijnenburg
Dymen van Emst, voorzitter.

Zomeravondcup 2019

Diverse C-lopers hadden aangegeven dit jaar (weer) mee te willen doen aan de Zomeravondcup. Dat zijn vier wedstrijden van 10 (of 5) km, in april-mei-juni, over twee verschillende parcoursen. Voor het klassement moet je aan tenminste 3 wedstrijden meedoen.

De wedstrijdavonden 1 en 2 zijn op dinsdag en daar zijn dan ook vooral lopers van de dinsdagavondgroep. De eerste avond was het warm en er was aardig wat wind. Voor mij was het meer dan 10 jaar geleden dat ik een 10 km wedstrijd liep, en was dik tevreden dat ik net binnen 47 minuten finishte - maar hoopte wel dat de volgende twee keer sneller zouden gaan.

De tweede wedstrijd was ik er zelf niet bij, Nienke was er wel en finishte in een hele mooie tijd van 42:54! Sowieso werd er deze avond hard gelopen: Edgar, Stef, Michael en Peter lopen allemaal sneller dan de eerste keer.

De 3e (en 4e) wedstrijd waren op woensdag. We gingen met een klein groepje van de woensdaggroep samen naar de wedstrijd. Het is wel weer erg warm (te verwachten bij een Zomeravondcup …).
Vol wedstrijdspanning stonden Rutger, Nienke en ik aan de start, Wilfred en Rien waren meer relaxed. Onder het eerste viaduct hoor ik iemand "Bukken!" roepen. Ik dacht al dat het Wilfred was, hij zei achteraf dat er niemand lachte en dat het maar een serieuze bedoening was. Ontspanning om jaloers op te zijn, en hij liep die avond naar 45:27.
Nienke liep nog harder, maar moest wel een paar keer wandelen. Gelukkig wandelt Nienke in een tempo van 4:30/km :-) en kwam ze in 43:53 over de streep. Mooie prestaties ook voor Rutger (47:51) en Rien (49:19). Zelf was ik ook flink sneller dan de eerste wedstrijd ("maar ik moest niet meer zo boos kijken", zei Nienke).

De laatste avond was Richard er bij en ook Vincent liep de 10 km. Ik had me voorgenomen om langer bij de hazen te blijven en wilde in de 45' lopen (en lachen naar Nienke bij de finish). Dik tevreden met 45:28.

Na afloop wachten we nog op de prijsuitreiking van het klassement, Gerrie den Oude werd eerste bij de V60, en Nienke werd tweede bij de recreanten. Mooie prestaties!

Het was gezellig, en ook best afzien, maar leuk om met een groep Pijnenburgers te gaan!

Rijnvis Cranenbroek

Uitslagen

Naam	16 april	7 mei	22 mei	5 juni
Maarten Almekinders	35:05	35:09	34:43	
Erik den Oude	39:46	39:14	39:25	41:40
Bas de Bruin				40:25
Jos Bloem			40:49	
Richard Voorintholt		42:40		44
Nienke Wolfs-Hoeksema		42:54	43:53	43:37
Michael Voet	43:40	43:23		
Peter de Groot	45:39	43:30		44:37
Stef Rasch	45:40	44:02		
Theo van de Beek		44:03		
Vincent van Leent		44:22		46:16
Wilfred de Jong			45:27	
Rijnvis Cranenbroek	46:58		46:08	45:28
Rutger Verhaar			47:51	48:39
Gerrie den Oude	48:16		48:49	47:55
Rien Florijn			49:19	
Dirk Smit	49:56	49:27		49:36
Edgar Cukier	51:06	49:34		
Ad Smits	51:20	50:47	52:12	52:02
5 km				
Maarten Almekinders				17:02
Martin Stolk			18:12	18:27
Vincent van Leent	21:29		22:29	
José Smits	29:52	30	30:53	30:35

Project Berlijn

Zondag 29 september moet het dan gebeuren. De dag van de Marathon van Berlijn. Vorig jaar nog goed voor een wereldrecord. Dus voor drie lopers van de wedstrijdgroep de aanleiding om daar dit jaar een supertijd te gaan lopen. Maar een marathon lopen blijft een groot mysterie. Er spelen zoveel factoren mee, waardoor een eindtijd moeilijk is in te schatten.

Hoewel…???? Je kunt je gehele voorbereiding richten op een bepaalde eindtijd. Duur- en tempolopen moeten dan afgestemd worden op de geschatte eindtijd.

En wie gaan het marathonavontuur in Berlijn aan?
Allereerst Daan van Doorn. Vorig jaar wist hij in Amsterdam een tijd van 2.38 uur te lopen. De voorbereiding was verre van ideaal. Daarom een "scherpe" eindtijd van 2.28.22 uur ingeschat. Zijn voorbereiding is begonnen op 1 juni met 4 weken "basis" training en wat "fun runs". Dit houdt in nog geen al te lange duurlopen in een redelijk tempo, de baantrainingen wat rustiger, maar wel met omvang erin.

De "fun runs" waren drie overwinningen op een rij. Daan won de halve marathon van Ermelo (1.18 uur), het clubkampioenschap 5 km baan in 16.29 min. (een dik persoonlijk record) en tenslotte de halve marathon van Amersfoort in 1.15 uur.

Vanaf 1 juli begint de "omvang-periode" met weektotalen van 120 - 140 km. De periode wordt onderbroken door een fietsvakantie in de Dolomieten (past er goed in). Vanaf half augustus tot half september moet hij in topvorm komen, dus veel snelheid en een paar superwedstrijden (halve marathon rond de 1.10 uur). Daarna de laatste twee weken "taperen" oftewel uitbollen.

Nummer twee vanuit Pijnenburg is Martin Stolk. Deze loper liep vorig jaar (of was het een jaartje eerder?) in Duitsland een mooi record van 2.51 uur. Dit jaar heeft hij veel gewerkt aan zijn basissnelheid. Daarom een streeftijd van 2.48.22 uur. Ook voor hem ná 1 juli een "omvang-programma", gevolgd door een in "topvorm-geraken periode".

En als derde de meest ervaren marathonloper Vincent van Leent. Altijd goed voor een eindtijd tussen de 3.10 en 3.20 uur. Maar de uitdaging was voor hem om een keer binnen de 3 uur te lopen. Bij de marathon van Rotterdam ging dit faliekant mis. Een opgave door de warmte, met een moeizame herstelperiode, geeft een andere voorbereiding. Rustige korte duurlopen en tempo's op de baan die niet te snel waren, gaven hem weer een basis om met de omvang te gaan beginnen. Voorzichtig een eindtijd van 2.58.22 uur ingeschat.

De trainingen van de drie lopers komen aardig overeen. Alleen de snelheid is verschillend. Alles wordt progressief gedaan, oftewel het tempo gaat steeds iets omhoog.

Een willekeurig voorbeeld: een duurloop van 1.30 uur wordt door Daan gelopen in 40 min. (tempo 4.20 min./km), 30 min. (tempo 4.00 min./km) en 20 min. (tempo 3.50 min./km).

Voor Martin liggen de tempo's op 4.40/4.30/4.20 min./km en voor Vincent op 5.00/4.45/4.30 min./km.

Op de baan worden de rondetijden (1000/1200/1500/1600m): Daan 1.20 min., Martin 1.30 min. en Vincent 1.40 min.

En wat gaat het worden?.....
Dat zien we zondagmiddag de 29ste september, rond 14.00 uur met een litertje bier erbij (evaluatie Kurfürstendamm met de coach).

Coach Richard

Pupillenkamp Amerongen

Hallo, ik ben Jayda Verhaar (9 jaar) en ik train bij de meisjes pupillen B. Mijn trainers zijn Luc en Mathijs.
Van vrijdagavond 17 mei t/m zondag 19 mei was er atletiekkamp in Amerongen, bij de Blauwe Schuur. Je mag zelf weten hoe lang je meegaat, één nachtje of het hele weekend. Ik ging het hele weekend.

Vrijdagavond stonden we met z'n allen te wachten totdat we naar binnen mochten. Precies om 20.00 uur gingen de deuren open. Alle trainers waren verkleed als circusartiesten! Er waren clowns en een circusdirecteur. Rik vond ik het allerleukst, want hij maakte leuke figuurtjes van ballonnen. Voor mij maakte hij een hondje.

Binnen in het eetgedeelte was het ook leuk en mooi versierd, het leek net een circustent!

Nadat we onze kamers hadden opgezocht, gingen we het verkenningsspel doen. Er waren vijf trainers verstopt. Als je een trainer had gevonden, dan kreeg je een vraag over het circus. Als je de vraag goed had beantwoord, dan kreeg je een puzzelstukje. Ik had met mijn groepje negen puzzelstukjes verzameld. Net één te weinig, want je moest er tien hebben om de puzzel compleet te maken.

Daarna gingen we een speurtocht doen in het donker. Elk groepje had een kralenketting en met die kralenketting kon je weten welke kant je op moest. Elke kleur had een richting. Geel was een verkenningspunt. Dan kon je checken of je nog wel goed liep. Ik vond het best wel spannend, maar gelukkig zijn we wel terug gekomen.

Zaterdagochtend gingen we trainen. De groepen waren gehusseld en we werden getraind door een andere trainer. Wij kregen les van Rik, Julian en Rick. Het was leuk en een beetje anders dan normaal.

Verder hebben we sportspelletjes gedaan en er was ook een zeepbaan, waar we overheen mochten glijden. Ik vond het heel leuk en grappig, maar ook een beetje koud. Met mijn vriendinnen gingen we ons ook voorbereiden op de Bonte Avond. Wij hadden een toneelstukje over het circus. Het ging over een acrobaat die naar het ziekenhuis moest, maar de rest moest er voor zorgen dat het circus toch door kon gaan. We kregen een 8,5 voor ons optreden.

Na de Bonte Avond gingen we lekker dansen op de muziek. Je mocht ook een liedje aanvragen en dat vond ik superleuk. Na de disco werd het kampvuur aangestoken en moesten we zelf takken zoeken voor de marshmallows die we gingen roosteren.

Daarna gingen we Weerwolven.
Zondag gingen we onze kamers opruimen, tassen inpakken en lekker buiten spelen. Om 14.00 uur mochten onze ouders ons ophalen. We hebben voor alle ouders een act gedaan, zoals: jongleren met kegels of met balletjes, met ringen gooien en nog veel meer leuke circusdingen.

Ik vond het weekend superleuk en heel gezellig. Het optreden tijdens de Bonte Avond en het optreden voor de ouders vond ik het leukst!

Volgend jaar ga ik weer het hele weekend mee, want pupillenkamp is echt SUPERLEUK!!!

Jayda Verhaar

Soester Avondwedstrijd wederom een groot succes

Vrijdag 7 juni was de derde editie van de Soester Avondwedstrijd. Na twee edities vorig jaar, dit jaar slechts één editie, vanwege de geplande baanrenovatie komende zomer.

Aan het begin van de middag kondigde het KNMI Code Oranje aan, vanwege hevige wind en onweer. De organisatie heeft daarom de weersvoorspellingen de hele middag goed in de gaten gehouden. Gelukkig draaide de wind en daarmee bleef het voorspelde noodweer gelukkig uit. De wedstrijd heeft onder prima omstandigheden plaatsgevonden.

Net zoals vorig jaar waren er weer ongeveer 250 atleten uit het hele land afgekomen op onze wedstrijd. Vooral de CD-junioren waren weer in groten getale aanwezig, maar ook de oudere junioren, senioren en masters deden mee.

De Pijnenburg atleten presteerden goed tijdens hun thuiswedstrijd. Meerdere onderdelen werden gewonnen door Pijnenburg atleten in hun eigen categorie.
Merle en Niëlle wonnen het hoogspringen, Nuriya, Niëlle, Kiran en Mathijs wonnen bij het verspringen, Iris en Anouck wierpen het verst bij het speerwerpen en Sam bij het kogelstoten.
Ook op de looponderdelen was er succes; Jacqueline was de snelste op de 100m, Mathijs en Daan op de 5000m, Bo op de 800m, Rick op de 80m en Hidde en Mathijs op de 150m.

De wedstrijd was ook voor de organisatie weer een groot succes. Iedereen die eraan heeft meegeholpen, bedankt! Volgend jaar zullen op de gerenoveerde baan dan ook zeker de volgende edities plaatsvinden.

Jasper Smits

Elf podiumplaatsen bij de pupillencompetitie

De pupillen van AV Pijnenburg hebben dit seizoen tijdens drie competitiewedstrijden gestreden met de leeftijdgenoten van Altis, BAV en Atverni.

Op 15 juni was de 3de wedstrijd op onze eigen atletiekbaan. De pupillen beginnen de dag met de estafette, waarna er nog twee wisselende technische onderdelen (verspringen, hoogspringen, vortexwerpen en/of kogelstoten), een sprint en een lange afstandsloop volgen. Onze pupillen hebben weer goed hun best gedaan om vooral zichzelf te verbeteren en dat is goed gelukt, want er zijn weer heel veel persoonlijke records gesneuveld.

Na de 3de wedstrijd wordt er een klassement opgemaakt van de prestaties van alle drie de wedstrijden en de beste vijf atleten per categorie mochten zich na afloop van de wedstrijd melden voor de prijsuitreiking. Elf atleten van AV Pijnenburg presteerden het om bij de beste vijf van hun categorie te eindigen, waarvan één atlete zelfs het hoogste schavotje van het podium mocht betreden. Mirthe was na drie wedstrijden de beste bij de meisjes pupillen A1. Ze werd op het podium vergezeld door Laura, die vierde is geworden.

Bij de meisjes pupillen D en jongens pupillen C stonden er ook twee atleten van Pijnenburg op het podium; Kari derde en Feline vijfde bij de pupillen D en Eneas tweede en Florian derde bij de pupillen C.

De overige podiumplaatsen komen op naam van Joaz bij de pupillen D (4de), Benthe bij de pupillen C (3de), Palle bij de pupillen B (5de), Iris bij de pupillen A2 (5de) en Florijn ook bij de pupillen A2 (5de).

Jasper Smits

Mirthe en Laura op het podium met hun medailles

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

CD-junioren openen baanseizoen goed

Op 6 april was dit jaar al de eerste competitiewedstrijd voor de jongste junioren. De eerste wedstrijd was een thuiswedstrijd. De wedstrijdorganisatie had net zoals vorig jaar een competitiewedstrijd toegewezen gekregen door de Atletiekunie. Met behulp van de ervaren wedstrijdleider, Bernard Wouters van AV Triathlon, werd er een mooie wedstrijd neergezet. De Pijnenburg atleten streden tegen de leeftijdgenoten van Altis, Almere, Spirit Lelystad en Fit Zeist.

Elke atleet staat ingedeeld op maximaal 3 onderdelen en met ongeveer 7 atleten samen vorm je een team, waarmee je zoveel mogelijk punten mee probeert te halen. Het team met de meeste punten wint. Je strijdt dus niet individueel, maar als teams tegen elkaar.

Bij de jongens C haalde Ralph-Karsten veel punten door de 800 meter te winnen in een mooie PR tijd van 2 minuten en 16 seconden. Yuri gooide de speer ruim 34 meter ver, wat hem een 2e plek opleverde en dus de nodige punten voor het team. Bij de D-junioren jongens zorgde Rick met een 2e plaats op de 80 meter (11,60s) en een 3e plaats bij het verspringen (4,10m) voor de nodige punten.
Bij de D-junioren meisjes waren er goede prestaties van Merle; 2e bij het hoogspringen (1,40m) en 3e op de 1000 meter (3:31,54), en Ilana met een 3e plek bij het discuswerpen (18,22m). De estafetteteams bij zowel de jongens D als jongens C zorgden ook voor de nodige punten met een 3e plaats.

Op het eind van de dag werd het teamklassement opgemaakt. Het eerste team van de meisjes D eindigde op een verdienstelijke 4e plaats. Het tweede team werd 11e. Ook het eerste team van de jongens D werd 4e en het tweede team werd 9e. De jongens C eindigde op een 5e plaats en de twee teams bij de meisjes C op een 8e en een 11e plaats.

Jasper Smits

Heb je een teek?

Haal hem zo snel mogelijk weg!
Van een tekenbeet kun je ziek worden. Controleer daarom je lichaam en kleiding, nadat je in het groen bent geweest

De teek
Wat is een teek precies? Hoe herken je de teek? Waar komen teken het meest voor? Wanneer is de kans op een beet het grootst?

Teken herkennen
Een teek is erg klein en heeft nog het meeste weg van een klein plat spinnetje. Vanaf het stadium van nimf hebben teken acht poten. Deze zijn verhoudingsgewijs kleiner dan de poten van een spin. Teken zijn sowieso erg klein: 1 tot 3 mm. Een miniscuul zwart stipje kan er al wijzen dat je door een teek gebeten bent. Een volwassen teek kan opzwellen tot de grote van een erwt. Ze zijn zwart, bruin of grijs.

Waar komen teken voor?
Teken zitten meestal op hoog gras of tussen dode bladeren. Ze komen voor in allerlei soorten gebieden: bos, heide, weilanden, duingebieden, maar ook in parken en tuinen. Er wordt wel eens gedacht dat teken uit bomen vallen, maar dat is niet zo. Als er een dier of mens langs komt, stappen ze simpelweg over.

Wanneer leeft de teek?
Het hele jaar door. Ze worden actief boven een temperatuur van 7° C. De kans dat je een tekenbeet oploopt is dan ook het grootst vanaf maart t/m oktober.

Meer informatie over wat je kunt doen om te voorkomen dat je ziek wordt vind je in de folder van het RIVM (hiernaast afgebeeld en op hun site www.rivm.nl/tekenbeet. Hier kun je ook een filmpje vinden over het voorkomen en verwijderen van tekenbeten.

Een teek?
Pak 'm beet!

Wat kunt u doen om de ziekte van Lyme te voorkomen?
- Controleren
- Verwijderen
- Blijven opletten

www.rivm.nl/tekenbeet

Wat kunt u doen om de ziekte van Lyme te voorkomen?

Controleren
Bent u in het groen geweest, controleer daarna uw lichaam en kleding op teken. Teken kunnen zich overal vastbijten, maar hebben voorkeur voor warme plekken zoals de liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, of achter de oren. Controleer uzelf of uw kinderen heel nauwkeurig, want teken zijn heel klein en u voelt de beet niet. Laat iemand anders controleren op plekken die u niet goed kunt zien of gebruik een spiegel. Om teken uit uw kleding te verwijderen, kunt u uw kleding wassen op 60 graden of ze in de wasdroger doen.

Verwijderen
Haal teken zo snel mogelijk weg! Hoe langer de teek in uw huid zit, hoe groter de kans dat hij ziekteverwekkers overdraagt. Pak de teek met een puntig pincet (of andere tekenverwijderaar) zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast en trek hem er rustig uit. Als een stukje van de kop achterblijft, is dat ongevaarlijk. Gebruikt u een andere tekenverwijderaar? Volg dan de gebruiksaanwijzing. Ontsmet pas daarna het beetwondje.

Blijven opletten
Noteer wanneer en waar op de huid u gebeten bent. Houd tot drie maanden na de tekenbeet de huid rond de beet in de gaten. Let op het ontstaan van een ronde verkleuring van de huid of klachten die passen bij de ziekte van Lyme. Krijgt u klachten? Ga naar de huisarts en meld dat u door een teek gebeten bent.

App tekenbeet
In de app Tekenbeet van het RIVM vindt u informatie over tekenbeten. U ziet hoe u een teek moet verwijderen en u kunt een tekenbeet noteren. Hierbij kunt u instellen of u een herinnering wilt krijgen om de beetplek te controleren. U vindt er ook voorbeelden van de huidverkleuring die kan ontstaan.

Teken
Teken zijn kleine spinachtige beestjes. Waar 'groen' is, zijn teken: in de natuur, vooral in het bos, maar ook in de duinen, het park en soms in de tuin. Teken zitten in hoog gras en struiken. Ze vallen niet uit bomen.
Teken kruipen op dieren of mensen en bijten zich vast om bloed op te zuigen. Teken bijten vooral in het voorjaar, de zomer en de herfst, als het warmer is dan 7 graden. Mensen die veel in de natuur zijn en kinderen die buiten spelen hebben vaker tekenbeten.

Ziekte van Lyme
In Nederland kunnen teken de ziekte van Lyme overbrengen. Ongeveer 1 op de 5 teken is besmet met de lyme-bacterie. Elk jaar worden ruim 1 miljoen mensen door een teek gebeten. Van alle mensen met een tekenbeet, krijgt ongeveer 2% een ronde verkleuring van de huid en 0,2% van de mensen met een tekenbeet krijgt een ernstigere vorm van de ziekte van Lyme. Ziekteverschijnselen door een infectie met de lymebacterie moeten behandeld worden met antibiotica.

Het ziektebeeld van de ziekte van Lyme is wisselend. Niet iedereen krijgt dezelfde klachten. Klachten die passen bij een vroeg stadium van de ziekte van Lyme zijn:

- Een ronde verkleuring van de huid, die langzaam groter wordt. Deze kan tot drie maanden na een tekenbeet verschijnen.
- Koorts en eventueel spier- en gewrichtspijn, in de eerste weken na een tekenbeet.

Een duimnagel met daarop vier teken.

Naar de huisarts?
Ga naar de huisarts als u bovenstaande klachten heeft na een tekenbeet. Twijfelt u over de huidverkleuring? Kijk op www.rivm.nl/lyme of in de app voor voorbeelden. In een vroeg stadium is de ziekte van Lyme goed te behandelen met antibiotica.

Als de ziekte van Lyme niet behandeld wordt, kan dit later leiden tot gewrichtsklachten, huidklachten, zenuwklachten of hartklachten. Deze latere stadia zijn te behandelen met antibiotica, maar er kan al wel schade zijn ontstaan door de ontsteking.

Meer informatie
Voor algemene informatie en een filmpje over tekenbeten en de ziekte van Lyme kunt u terecht op www.rivm.nl/tekenbeet of www.rivm.nl/lyme. U kunt ook de app Tekenbeet downloaden op uw telefoon.

Contact opnemen met de GGD in uw regio kan via www.ggd.nl.

Op www.tekenradar.nl kunt u zien wanneer en waar teken actief zijn. Ook kunt u hier meedoen aan onderzoek naar tekenbeten en de ziekte Lyme. De tekenradar is een initiatief van de Wageningen UR en het RIVM.

Neem contact op met uw huisarts voor persoonlijke informatie, bijvoorbeeld over de behandeling van de ziekte van Lyme.

Dit is een uitgave van:
Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

april 2016

Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

De informatie in deze folder is gebaseerd op de richtlijn Lymeziekte van het RIVM.

008833

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

Onze club sponsoren was nog nooit zo eenvoudig. Surf voortaan voordat je je online aankopen doet naar www.avpijnenburg.nl en klik op de button van SPONSORDEALS. Je komt dan op de unieke sponsorpagina van onze vereniging uit. Hier vind je een enorme lijst van online winkels. Waaronder deze:

bruna wehkamp cool blue bol.com MODA

Klik op de winkel van jouw keuze en doe je aankopen zoals je dat gewend bent. Voor jou verandert er helemaal niets! Maar over het totaalbedrag van al jouw aankopen ontvangt AV Pijnenburg een percentage aan commissie en dat kan aardig oplopen!

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 de ledenadministratie

De Fitstarters die in april zijn begonnen, kunnen na de Fitstart periode tegen een gereduceerd tarief lid worden van AV Pijnenburg voor de rest van dit jaar (tenzij ze al lid zijn).
Vanaf 1 januari 2020 betalen ze het gewone contributiebedrag, tenzij het lidmaatschap opgezegd wordt vóór 1 december 2019.

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

Naar degene die het blad niet meeneemt, wordt het blad voor een deel nagezonden. Echter als de Stretcher een aantal malen niet vanuit de kantine is meegenomen, dan wordt de Stretcher niet meer verstuurd, tenzij er een reden is. Blijkbaar heeft het lid dan geen interesse in ons schitterende clubblad.

Bij de pupillen wordt de Stretcher uitgereikt door de trainers/trainsters.

Verder is het mogelijk om de Stretcher digitaal te verkrijgen. Het voordeel daarvan: minder drukkosten voor AV Pijnenburg en digitaal is het blad in kleur, wat fraaier is. Aanmelden hiervoor kan ook via het (e-mail-)adres van de ledenadministratie.

De leden die de Stretcher digitaal willen ontvangen, krijgen via een e-mail een link naar de Stretcher om zelf te kunnen downloaden.

Sinds de laatste Stretcher zijn 10 personen lid geworden. Daarmee is het aantal actieve leden gekomen op 828.
Dit is dus exclusief de leden die per 30 juni 2019 hebben opgezegd en de Fitstarters die zich nog moeten aanmelden. Er is al een aantal fitstarters lid geworden.

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Nieuwe leden

De volgende personen zijn sinds 23 maart lid geworden van onze vereniging:

Naam	Datum in	Categorie
Lauren Knipscheer	23-mrt-19	Pupil B
Debbie Hays	23-mrt-19	Power Walk
Kate Rijnvis	27-mrt-19	Pupil B
Melle Dolstra	30-mrt-19	Pupil C
Jordy van der Linden	6-apr-19	Senior
Maud Vreekamp	21-mei-19	Junior D
Mike Elschot	12-jun-19	Recreant
Adri Noels	12-jun-19	Recreant
Annet van den Ende	13-jun-19	Recreant
Daniëlla Kleijnen-van Leek	15-jun-19	Recreant
Arend Smit	15-jun-19	Recreant
Monique Bouwmeester	15-jun-19	Recreant
Evert Hooijer	15-jun-19	Recreant
Sandra Brouwer	15-jun-19	Recreant
Mariëlle Evers	20-jun-19	Recreant
Niels Uiterwijk	1-jul-19	Recreant

Wij wensen onze nieuwe leden sportieve en plezierige jaren toe bij 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	Geboortejaar	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			

Zomersluiting en zomertrainingen

- zaterdag 20 juli is de laatste training.
- zaterdag 17 augustus beginnen de zomertrainingen. Er zal alleen op woensdagavond, woensdagochtend en zaterdag worden getraind. De kantine is dan open.
- Op woensdagavond 21 augustus is er géén training vanwege de Gildeloop.
- Op zaterdag 31 augustus beginnen we weer met de reguliere trainingen.

Sportieve groet,
De TCRL

Verjaardagen

De volgende leden vieren binnenkort hun verjaardag. Allen hartelijk gefeliciteerd!

juli

11 Petri Krijnen
11 Olof van den Broek
12 Etty Drenth
13 Ruud de Jong
14 Emma Hoekstra
14 Ton van Daatselaar
15 Anja Hilhorst
15 Thea Rademaker
15 Steven Biesterveld
15 René Braaksma
15 Stef Ploeg
15 Jeroen Verboom
15 Kaj Untersalmberger
16 Elise Hamberg
16 Hidde van der Woud
16 Suzan den Oude
17 Nancy Vringer
18 Rob van Beek
18 Annelie Lankreijer
19 Riekje van Tricht
19 Saskia Vloemans
19 Bas van Veen
19 Karel Boom
20 Olof Köllmann
20 Christine Boon
21 Geert Eggers
21 Annet Huntink
22 Sjaak de Koning
23 Hans Faddegon
23 Geert-Jan Jellema
23 Joep van Leeuwen
24 Mirjam Kortekaas
24 Julian Dorresteijn
24 Ton Ruepert
26 Mette van der Veen
26 Luka Faase
26 Moyra Tissingh
27 Nuriya Mets
28 Suzanne Pothoven
28 Rik Barlo
29 Melle Dolstra
29 Martha Wantenaar
31 Riet van Doorn
31 Aisha Schoonderwoerd

Augustus

1 Ingeborg van Dijke
1 Gerard Drost
1 Diny Ruizendaal
2 Bram Blokzijl
2 Bernadette Lammers
3 Lisette Minkels
3 Roland Commandeur
3 Ben Mobach
3 Anne van Blokland
4 Madelon Rademaker
4 Coby van den Breemer
4 Anna Strang van Hees
4 Hettie Vrolijk
5 Rob Cozijnsen
5 Simone Mulder
5 Marianne Jansen
6 Lucie van der Kolk
7 Martin Stolk
7 Patrik Kleinegris
7 André van Zadel
8 José van Dalen
8 Marian v.d. Heide
8 Lucas van den Breemer
9 Bianca van Hofslot
9 Han Tanis
9 Monique Kommers
10 Edith Wijma
10 Marieke Geerligs
11 Paul Romein
11 Joyce van Zuiden
12 Rick Scherrenburg
12 Mariska Diemers
13 Florian Jellesma
13 Celeste Sebel
14 Arno Brons
15 Marion Vuijk
15 Mieke Janmaat
16 Iva Wijnberger
16 René Hilhorst
16 Annelies Peters
17 Mark Gruijters
17 Merle van Logtestijn
17 Jordy van der Linden
18 Joke Menne
18 Louise Spelt
18 Els Meeuwisse
18 Jo Otten
19 Pieter de Waard
19 Stefan Mets
20 Inge Dorresteijn
21 Jason Hofstede
21 Famke Fonken
22 José Voet
23 Marcel Zijlstra
24 Pieter Hoek
25 Ton van der Hoeven
25 Mylene Hazenbosch
25 Corry Helmer
26 Jacqueline Drop
26 Jurjen Elzinga
26 Julian Dierdorp
28 Lisa Biesterveld
28 Kim Westbroek
28 Carolien Dieters
28 Piet van Willigen
29 Maarten Haegens
29 Ilana Akkerman
29 Gerard Boeren
29 Nelke Klaassen
30 Arno Priem
30 Ron Zoeteman
30 Yvonne van Leijenhorst
30 Evelyn Bosman
31 Marjan Boerman
31 Mike Lubbersen
31 Jeroen Poortman

September

1 Rob Kleinegris
1 Ria Schalkx
2 Marieke Tschur
2 Wim van Dijk
2 Wim van de Veen
3 John Dijksma
4 Janine Faase
4 Thijs Köllmann
5 Moniek Terlouw
5 Edwin Naron
5 Hans Steenaart
7 Jan Hoenderdaal
7 Noor Pillen
7 Marga Legierse
9 Michael Voet
9 Janet Stapelbroek
10 Erwin Walgers
10 Harry van Berkel
11 Nelly van Nieuwenhuizen
11 Floris van der Vijgh
11 Robin Abrahamse
11 Marianne uit den Bogaard
12 Adry de Klein
12 Tjeerd Taekema
12 Monique van der Horst
12 Monique Bruijs
13 Ardi Brouwer
13 Renee van Asch
14 Emmanuelle Michielse
14 Vincent van Leent
14 Pieter Vinks
14 Xavi van der Vliet
14 Iwan van Toren
14 Rob Goudriaan
14 Ingrid Blokzijl
15 Sjaak Vreugdenhil
16 Dirma Horden
16 Rien Koert
16 Ruud Ambags
16 Norah van Kippersluis
16 Bernie Mets
16 Dennis Pureveen
17 Rob Middeldorp
17 Tijmen Scheer
17 Maud Vreekamp
18 Bart Eigenhuis
18 Christine van Donselaar
19 Annemieke Vermeer
19 Simone Zweers
20 Angelique Boer
20 Tabithia Meulenberg
20 Chris de Jong
20 Tiffany Macey
21 Marijn Uijland
21 Wim Hilhorst
21 Alice Hochstenbach
22 Tanja Bracco Gartner
22 Nine Barend
23 Gerda Cuperus
23 Annemarie Kerkhoven
24 Anouk van Keken
24 Hilde Hilhorst
24 Ilonka Knura
24 Tycho Pureveen
24 Arie van der Waal
25 Timo Kieft
25 Quinten Bousché
25 Aimeé Pillen
26 Klaas van 't Klooster
27 Dymen van Emst
28 Irma Brandsma
28 Loes Paul
29 Elly van Veen
29 Eren Aslan
30 Marcel van der Woude
30 Ad Smits
30 Niels Kieft
30 Noa v. Eck
30 Lilian Steendijk
30 Fred van den Breul
30 Wim van Dorresteijn

Oktober

1 Anneke van der Meer
1 Arend Smit
2 Sharon Facey
3 Evert ten Kate
3 Peter Kommers
3 Renske Versteeg
4 Henny Pot

Vervolg verjaardagen oktober

4	Tim Niezink
4	Hilly de Boer
5	Nel Koster
5	Joke van Hamersveld
5	Ella Antonides
5	Petra Schimmel
5	Wendy Bos
6	Oscar Olsson
6	Jolanda Vonk
7	Charlotte Legall Melendez
7	Hanneke Schuurs
9	Hugo van 't Klooster
10	Herman Schoemaker
10	Jasper van Logtenstein
10	Hugo de Vries
11	Arthur Wopereis
12	Selina van der Vliet
12	Dirk Smit
13	Gert van Tricht
13	Ad van den Brul
14	Riquard van der Vliet
14	Erica van Schaik
15	Zwanyke de Ruijter
15	Marie-Louise Eijspaart
16	Bep van Rijn
16	Jeanine Witte
16	Kari Cranenbroek
17	Annet Verhoeven
18	Gerda Nouwen
19	Jantje Manden
19	Susanne van Willigen
21	Wende Geurtsen
21	René Lodder
22	Tomas Hochstenbach
22	Judith Sjenitzer
22	Ineke Schoemaker
23	Kees de Zeeuw
23	Cobi Meun
23	Ada Fullinck
23	Susanne van Boxtel
24	Gerard Hengeveld
25	Margreet Teuben
25	Tiny Mathijssen
25	Anneke Dijkman
26	Bep Goudriaan
27	Maarten Almekinders
27	Stef Rasch
27	Marlon van Zal
27	Liesbeth de Zeeuw
28	Frits Keij
28	Ingrid van Doorn
29	Alberta Fonken
30	Bo Menning
30	Jos Otten
30	Marion van Doorm
31	Cindy Krikken
31	Mirjam van Hamersveld
31	Edgar Cukier
31	Luc van Wessel

Trainers en trainsters

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

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
Rob Land
Wim van Leek
Elly Moerman
Loes Nel
Dick den Oude
Henny Pot
Paul Romein
Ineke Schoemaker
Herman Schoemaker
Simon Schreur
Kees Suijkerbuijk
Piet Valk
Trees Veen
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			
Wiekslоterweg 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@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 Dijksma	red. Stretcher		
Ria van Egdom	red. Stretcher		
Vacature	red. Stretcher		
Activiteitencommissie			
Ingrid Blokzijl		035 6015800	
Marga Hulstede		035 6011470	
Ineke Schoemaker		035 6024802	
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		06 51267733	
Frans Verweij		06 46760688	
Gerard Boeren		035 6021171	
Gert de Bree		035 6016118	
Herman Schoemaker		035 6024802	
Ineke Schoemaker		035 6024802	
Jan Schuurman		06 51308907	
Jos van Keken		06 22963716	
Marga Legierse		06 10475170	
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 contactpersoon	033 4552904	
Ben Kersbergen	wedstrijdtrainer	06 15951167	
Richard Voorintholt	vanuit wedstrijdatleten 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	wedstrijdleider@avpijnenburg.nl
Stefan Smits	Jurycoördinator	06 17949612	juco@avpijnenburg.nl
Wedstrijd Organisatiecommissie			woc@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	voorzitter	06 29146395	wedstrijdleider@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
jul	06	Marga Legierse	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472
	13	Frans Verweij	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
	20	Els Hindriks	Alice Hochstenbach	6859088	Kaj Untersalmberger	06-23333071
jul	27	VAKANTIESLUITNG				
aug	03	VAKANTIESLUITNG				
	10	VAKANTIESLUITNG				
	17	Ineke Schoemaker	Nelly v d Waal	6018896	Antoinette Wijne	7505565
	24	Annet Steenman	Karin van Meggelen	06-20967901	Edith Wijma	06-55198818
	31	André van Zadel	Suzan den Oude	6012056	Gert de Bree	6016118
sept	07	Wim van Dijk	Vera Kanis	6026812	Ruud Ambags	06-54993587
	14	Gerard Boeren	Marianne Verwoert	06-15616453	Margriet Heerkens	6019993
	21	Jan Schuurman	Annet Korver	6018633	Hilda v d Heiden	6010139
	28	Marlies v. Remortel	Bernadette Lammers	6016133	Anja Adelerhof	6024823
okt	05	Marga Legierse	Nellie van der Boon	6035815	Jos Bloem	06-38062933
	12	Frans Verweij	Carolien Dieters	0346-354036	Tjitske v. Vroonhoeven	0346-354149
	19	Els Hindriks	Ton v. Daatselaar	6010384	Ingrid Blokzijl	6015800
	26	Ineke Schoemaker	Herma Boonstra	6020226	Fenna Valk	6016096
nov	02	Annet Steenman	Jaqueline Greven	6037858	Kai Untersalmberger	06-23333071
	09	André van Zadel	Ria Hol	0343-431590	Els Klemann	6017814
	16	Wim van Dijk	Marie Hornung		Marleen Stolk	6025862
	23	Gerard Boeren	Ben Mobach	0346-213351	Anita Sanders	06-19408415
	30	Jan Schuurman	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027

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

Schrijf ook een stukje voor de Stretcher!

Sluitingsdatum inleveren kopij:

zaterdag 19 oktober 2019
Mail je bijdrage naar: redactie@avpijnenburg.nl
Foto's graag apart sturen, in hogere resolutie.
Bijvoorbeeld via www.wetransfer.com

De Stretcher digitaal?

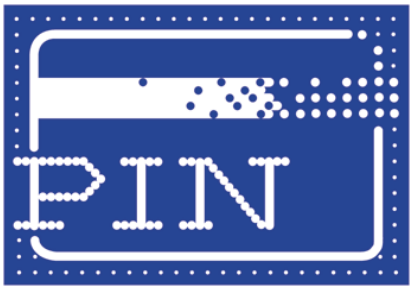
Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

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

Ook in de kantine!

Klein bedrag?

Pinnen mag!



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	

Pijnenburgers halen Bevrijdingsvuur op in Wageningen

Een groep hardlopers bracht op Bevrijdingsdag het vuur van de vrijheid vanuit Wageningen naar Soest.

Sinds 1948 wordt het bevrijdingsvuur ieder jaar rond middernacht ontstoken op het 5 mei plein in Wageningen.
Hiermee wordt de overgang ingeluid van herdenken naar vieren, van 4 naar 5 mei. Groepen sporters verspreiden daarna het bevrijdingsvuur als een "lopend vuurtje" door het land.

Foto's Jaap van de Broek