AV Pijnenburg Soest

TNT Post
Port betaald

Stretcher



Nummer 4
Oktober 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.4
Verschijnt 4x per jaar
voor circa 845 leden

Redactie
redactie@avpijnenburg.nl

redactievoorzitter:
Verna Meeuwissen

Nel Dijksma
Ria van Egdom
Ria Konter

Verspreiding
Evert van 't Klooster

Foto's omslag:

Boven
Bloeiende heide bewonderd langs het vennetje in de lange duinen, foto: Oscar Olsson

Links onder:
Het nieuwe bushokje, een project van de 50 Euro Club

Rechtsonder
Schilderclinic 50 Euro Club

Druk
Neo print, soest: www.neoprint.nl

Met dank aan alle fotografen!

Van de redactie

Na de vakantieperiode hebben de eerste wedstrijden al weer plaatsgevonden, zoals de marathon van Berlijn en de Heuvelrug Estafette. Atleten van AV Pijnenburg hebben daaraan deelgenomen en ook persoonlijke records verbroken.
Ook het traditionele juniorenkamp in september is een groot feest geweest. De liefhebbers van muziek zijn daarbij zeker – naast het sportieve element – aan hun trekken gekomen.

De jaarlijkse Bosmarathon moest helaas vanwege de slechte parcoursomstandigheden worden afgelast. Maar dankzij de inzet van alle medewerkers aan dit evenement zijn alle deelnemers op tijd op de hoogte gesteld. Goede PR voor de club.
Maar er komen nog voldoende evenementen om aan deel te nemen. Voor het eerst wordt de Soester Boscross met afstanden tussen de 3,3 en 10 km georganiseerd. Deze loop wordt gehouden na de eerste wedstrijd van de crosscompetitie voor de jeugd op 30 november a.s. Op 31 december vindt de traditionele Sylvestercross plaats. Voor de komende drie jaar is Ditzo onze hoofdsponsor. Voorafgaand daaraan wordt op 30 december voor de derde maal de Vaarderhoogt Sylvester by Nightrun plaats. Geeft u allen in grote getale op voor al deze evenementen!

Na een lange periode waarin geen gebruik kon worden gemaakt van de baan, is deze medio oktober vrij gegeven om te trainen. De 50 Euroclub AV Pijnenburg heeft tijdens haar jaarlijkse vergadering besloten de renovatie van het bushokje als project ter hand te nemen. Baan en bushokje liggen en staan er inmiddels fantastisch mooi bij.

Helaas is er ook verdrietig nieuws. Wim Rademaker is op 15 oktober 2019 overleden. Verder in deze Stretcher wordt daarbij stil gestaan.

Met dank aan al diegenen die voor kopij en foto's hebben gezorgd, wenst de redactie u veel leesplezier.

Namens de redactie, Nel Dijksma

In deze Stretcher...

4	Pijnenburg Bosmarathon afgelast
5	Van de voorzitter
5	Heel blij toen....
7	Foutjes van en tips (beginnende) hardlopers
9	Rustig inlopen en genieten van de natuur
9	In memoriam Wim Rademaker
10	Wim Rademaker - Afscheid van een bijzonder man
11	De Paltz - een landgoed van ongeveer 80 hectare op de 'Soester berg'
13	Soest, hier komen wij ...Soest, daar waren wij ...
14	Wie versterkt onze redactie?
15	Utrechtse Heuvelrugestafette
16	Bericht van de Ditzo Sylvestercross
17	Two Oceans Kaapstad
20	Start Voorjaarsmarathontraining 2019-2020
21	Het verhaal van de Berlijn-marathon 2019
23	50 Euro Clubdag 2019
25	Het bushokje project en de 50 Euro Club
26	Eerste editie Soester Boscross
27	Interview met een duizendpoot
29	Juniorenkamp 2019 ´een ontzettend leuk weekend´
31	Tim, atletiek wil je hierover met mij praten?
33	Praktische info: van de ledenadministratie, verjaardagen, etc
36	Bestuur & commissies
39	Bardiensten
40	´t is is weer voorbij die mooie zomer....

Pijnenburg Bosmarathon

"de groenste marathon van Nederland"

We waren er zo goed als klaar voor: aan alle voorwaarden was voldaan, de techniek en materieel geregeld en/of ingehuurd, medewerking van derden geregeld, alle vrijwilligersteams waren compleet (toch weer rond de 90 personen!!) en zelfs voor het niet kunnen gebruiken van de atletiekbaan lag al een alternatief plan klaar. En toch kwam er een enorme kink in de kabel die het afgelasten van de 20ste Pijnenburg Bosmarathon onvermijdelijk maakte.

Normaliter staat op deze plek in de Stretcher altijd een gloedvol verslag van de Bosmarathon met vele prijswinnaars en mooie plaatjes. Deze keer een heel ander relaas.

Zowel in september als begin oktober ga ik het parcours checken. Aanvankelijk waren de boswerkzaamheden in landgoed Hees nog niet verontrustend, die zouden vast op tijd klaar zijn. Dacht ik, misschien toen nog wat naïef. Maar toen dat begin oktober niet het geval bleek en er in die weken ook nog eens een enorme hoeveelheid water naar beneden was gekomen, zag het bos er echt verschrikkelijk uit.

Een paar modderige plekken in het parcours zijn we gewend, horen er eigenlijk gewoon bij, maar dit was wezenlijk anders. Over een lengte van tientallen, soms wel een paar honderd meter waren diepe bandensporen getrokken die deels vol water stonden. Een trieste aanblik. Misschien een prima terrein voor een mud run, maar voor hardlopers en walkers erg lastig om doorheen te komen.

Een week voor de Bosmarathon ging ik opnieuw het bos in, met baggerlaarzen deze keer en besefte 'hier moet dringend iets gebeuren'. Toen een paar boswerkers me verzekerden dat het voorlopig nog niet klaar was, ben ik contact gaan opnemen met de eigenaar van die bospercelen, a.s.r.-vastgoed. De toestemming die ik al eind maart had verkregen voor het gebruik van de bospaden in dat gebied voor de Bosmarathon bleek geen reden te zijn om daarmee in de planning van boswerkzaamheden rekening te houden. Een misrekening kennelijk van mijn kant (weet ik nu voor een volgende keer).

Maar een dag later bood a.s.r.-vastgoed aan om de aannemer die vrijdagmiddag een aantal paden met een shovel glad te trekken. Even voelde dit als een hele geruststelling, maar al gauw bekroop me het gevoel dat dit voor een betere begaanbaarheid van het parcours eigenlijk helemaal geen oplossing was. Opnieuw ging ik het bos in en probeerde me de situatie voor te stellen: zou het dichtschuiven van al die modderige geulen en sporen echt een oplossing zijn? Mijn conclusie was: nee, er zou op teveel plekken een zachte, kleffe en vooral gladde oppervlakte ontstaan waar onmogelijk enkele honderden sporters overheen zouden kunnen. Althans in mijn optiek, zou daardoor sprake zijn van een volstrekt onveilige situatie met onverantwoorde risico's voor deelnemers en medewerkers. Bovendien was duidelijk dat hulpdiensten dit bosgebied niet in zouden kunnen. En aan die voorwaarde moet zondermeer worden voldaan.

Daarmee kwam het moeten nemen van een pijnlijke beslissing steeds dichterbij. Na bij deze en gene nog advies te hebben ingewonnen en ik een paar ervaringen hoorde van mensen die kort daarvoor nog geprobeerd hadden door dat bos heen te komen, heb ik die bewuste woensdagavond in overleg met het bestuur de knoop doorgehakt. Voor het eerst in de geschiedenis werd de Pijnenburg Bosmarathon afgelast.

Na mijn eerste mailtjes/appjes is nog dezelfde avond de verdere communicatie op gang gekomen. Die ging de volgende dag verder. Uiteindelijk hebben we op alle mogelijke manieren ervoor kunnen zorgen dat op zondag niemand voor niets is gekomen. Samen met nog een paar teamleden hebben we die dag urenlang paraat gestaan om mensen op te vangen, maar het bleek niet nodig.
Van de ruim 40 bosjes bloemen, traditioneel voor alle prijswinnaars, die helaas niet meer afbesteld konden worden, is een deel zondag onder de medewerkers en andere aanwezigen verdeeld. Het restant heb ik naar verpleeghuis Daelhoven gebracht. Daar was men er heel gelukkig mee.

Het niet doorgaan van de Bosmarathon is in meerdere opzichten natuurlijk heel jammer voor de club. Er waren immers al kosten gemaakt die voor een deel niet meer terug te draaien waren. Bovendien is sprake van gederfde inkomsten, ook van de kantine natuurlijk.
Maar één ding is zeker: dit alles weegt niet op tegen de veiligheid van honderden sporters! En vanuit die gedachte was afgelasting de enige optie.

Ik dank iedereen voor de toegezegde medewerking: van broodjessmeerders tot parcourswachten, van inschrijfbureau tot verkeersregelaars. Ik dank ook mijn teamleden voor al het verrichte werk vooraf en vervolgens de adequate manier waarop zij daags na de beslissing hebben gehandeld. Klasse!

En last but not least dank ik iedereen voor het getoonde begrip. Dat maakte een roerige en stressvolle week achteraf een stukje draaglijker.

De 20ste editie van de Pijnenburg Bosmarathon zal nu plaatsvinden in 2020 (klinkt goed hè?) en wel op zondag 11 oktober. Save the date!

André van Zadel

Van de voorzitter

Het is een drukke periode.

De zomer is voorbij. Iedereen heeft zijn trainingen weer opgepakt.

Zoals jullie gemerkt hebben, is onze atletiekbaan gerenoveerd. Hij is nu bijna klaar, al mag je er nog niet met horden en spikes op en mag het binnenterrein nog niet worden gebruikt.
Het duurde allemaal wel erg lang. Daar konden we als vereniging niet zoveel aan doen, omdat uiteindelijk de gemeente opdrachtgever is, en dus de aannemer aan moet sturen.
Per saldo zijn we erg blij dat de gemeente deze investering in onze accommodatie heeft gedaan. Reden genoeg om er blij mee te zijn.

Zondag 13 oktober had de bosmarathon plaats moeten vinden. Helaas hebben we in de week daarvoor moeten besluiten tot afgelasting. Zonde van alle voorbereidingen en het vele werk. Maar het was gewoon niet verantwoord. En ook dan moeten we als vereniging onze verantwoordelijkheid nemen. Als eventueel noodzakelijke hulpdiensten het bos niet meer in kunnen, dan houdt het op. En voor de lopers was het meer een mud run dan een bosloop geworden.

Op sportief gebied was er natuurlijk wel de Gildeloop. Ook dit jaar weer een succes.

In diverse wedstrijden is door mensen van de club weer goed gelopen. Met onder andere toptijden in de Marathon van Berlijn, met een leuke Heuvelrugestafette.

Zoals jullie hebben kunnen lezen in de Soester Courant, dwaalt het bezuinigingsspook weer door de gemeente. Men heeft een plotseling gat te dichten. En dan moet de tering naar de nering. Wel belangrijk dat in zo'n bezuinigingsronde met gevoel wordt omgegaan met het verenigingsleven.
Ook de gemeente vindt het belangrijk dat Soesters een actieve samenleving vormen. Dat is niet alleen leuk en gezellig voor iedereen, maar voorkomt ook veel eenzaamheid, vandalisme en andere ellende. Vandaar dat dit verenigingsleven voor het dorp belangrijk is en niet zomaar met een bezuinigende pennenstreek mag worden geschrapt.
Op dit moment liggen vooral de binnensportverenigingen onder vuur.

Kijk op dit soort momenten waar de verschillende partijen op inzetten en weeg dat mee als u de volgende keer weer mag stemmen.
Ondertussen: Loop lekker en blijf gezond sporten met elkaar. Daar zijn we voor.

Adry de Klein
Voorzitter AV Pijnenburg

Heel blij toen...


SOEST 25 JAAR GELEDEN

Archief BDUmedia

Het doorzettingsvermogen is beloond. Na 15 jaar beschikt AV Pijnenburg eindelijk over een volwaardig sportcomplex. Na het clubhuis (1992) ligt er nu ook een atletiekbaan. Voorzitter Gerard van Zanen (links) en René van Zee zijn trots op en blij met het resultaat. De atletiekaccommodatie aan de Wieksloterweg heeft, behalve bloed, zweet en tranen, ongeveer 1,4 miljoen gulden gekost.

(Uit de Soester Courant van woensdag 31 augustus 1994)











Bijna weer heel blij nu...

Met dank aan Nel Dijksma en Verna Meeuwissen

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

Foutjes van (beginnende) hardlopers

Iedere hardloper maakt wel eens een foutje. Dan krijgt hij of zij blessures. Nog afgezien van het feit dat je daar langdurig mee rond kunt lopen en je trainingsschema daardoor in de war komt, kan dit je motivatie om te blijven (of weer te starten met) hardlopen negatief beïnvloeden.

Ik heb daarom de meeste vermijdbare foutjes op een rijtje gezet. Voor velen van ons een open deur (maar toch goed om nog eens te lezen), maar voor de beginnende hardlopers goed om te weten.

1. Pijn negeren
Je lichaam weet heel goed wat je aan kunt en wat niet. Veel hardlopers negeren de pijntjes waarmee hun lichaam aangeeft dat er iets niet goed zit. Ze zijn enthousiast aan hun trainingsschema begonnen en blijven doorlopen, terwijl er iets niet lekker aanvoelt.

Natuurlijk is spierpijn normaal wanneer je een zware fysieke inspanning achter de rug hebt of, bijvoorbeeld na de zomervakantie, weer intensiever bent gaan trainen. Spierpijn gaat ook snel weer over, na een paar dagen is het weg en kun je weer aan de slag bij de volgende training.

Maar wanneer de pijn aanhoudt, dan kan dat betekenen dat je je lichaam overbelast. Dan moet je goed naar je lichaam luisteren. Doe het even rustiger aan of stap naar de fysiotherapeut. Misschien heb je nieuwe schoenen nodig met meer demping, of je hebt een verrekte spier of een oude blessure, die weer de kop opsteekt. Het is beter om een tijdje rust te nemen dan te hard van stapel te gaan. Dus: luister naar je lijf!

2. Overenthousiast zijn
Ofwel: je gek laten maken. Te snel resultaat willen zien. Het liefst helemaal voorin willen lopen in de groep en je een beetje schamen voor het feit, dat je in het midden of achteraan loopt.

Niet doen! Loop je eigen tempo, maar daag jezelf daarbij wel een beetje uit. Als je pas bent gestart en de Fitstart goed hebt doorlopen, kun je niet meteen trainen als een topatleet.

Focus je op je eerste 5 km en probeer daarna je tijd te verbeteren. Stel jezelf realistische doelen. Dat geldt ook voor de ervaren lopers: bij te gemakkelijke en bij te moeilijke doelen kun je gedemotiveerd raken. Houd het voor jezelf op haalbare doelen. Vergelijk je eigen prestaties nooit met andere hardlopers, maar ga een wedstrijdje aan met jezelf. Overdrijf niet. Dat gaat ten koste van de opbouw van je pezen en je spieren.

3. Warming up en cooling down overslaan
Al kost het wat tijd: doe altijd een warming up en een cooling down. Sterker nog: je kunt het beste, voordat je begint met hardlopen, eerst een stukje stevig wandelen. Vervolgens ga je joggen en daarna in een rustig tempo hardlopen. Op die manier warm je je spieren en pezen langzaam maar zeker op. Doe daarna een aantal oefeningen om je gewrichten los te maken en op te warmen en een aantal oefeningen, die goed zijn om houding, kracht en evenwicht te verbeteren. Sluit de warming up af met wat snelheidsoefeningen en je lichaam is voorbereid om aan de slag te gaan met de training.

De cooling down is nodig om je spieren en pezen te rekken, je hart tot rust te laten komen en je weer fit en soepel te laten voelen na de training. Eindig een training altijd met een stukje rustig uitlopen en doe daarna rek- en strek oefeningen waarbij alle spiergroepen aan bod komen. Als je na de cooling down het gevoel hebt dat je nog wel wat verder had kunnen hardlopen, dan heb je het goed gedaan.

4. Extra veel eten
Wanneer je hardloopt, verbrandt je meer calorieën. Je kan dus ongestraft een extra portie friet of pizza eten. Want je valt toch wel af….
Dit is fout!

Natuurlijk zal je afvallen omdat je meer beweegt en meer calorieën verbrandt. Maar compenseer dat niet door meer te gaan eten. In de eerste plaats gaat het afvallen langzaam, in de tweede plaats is het beter om er een gezond eetpatroon op na te houden en niet extra veel te gaan eten. Een gezond eetpatroon en goed hardlopen gaan hand in hand.

Tip: neem een gezonde traktatie mee wanneer je in de kantine je verjaardag viert. Heerlijk is vers fruit of een portie kwark met banaan of cranberries.

Laat de boerenkool met worst maar even staan…

5. Onvoldoende eten of drinken
Een stevige maaltijd verorberen voordat je gaat hardlopen, is onverstandig. Je krijgt er gegarandeerd last van tijdens de training. Laat de boerenkool met worst maar even staan, totdat je terugkomt van de training. Maar helemaal niets eten, is ook onverstandig.

Het is belangrijk dat je ruim voor een looptraining voldoende koolhydraten in je lichaam hebt, want die voorzien je spieren langdurig van brandstof. Op die manier voorkom je schommelingen in je bloedsuikerspiegel. Eet daarom ruim van tevoren (1 tot 3 uur) een lichte maaltijd. Yoghurt met havermout en vers fruit, of een bruine boterham met pindakaas of jam.

Train je in de ochtend neem dan wat yoghurt, een banaan, appel en/of sinaasappel voordat je gaat trainen. Op een compleet nuchtere maag trainen zorgt er voor dat je sneller vermoeid raakt, kramp kunt krijgen of duizelig wordt.
Ook moet je er voor zorgen dat je voldoende drinkt, voordat je aan de training begint.

6. Rustmomenten overslaan

Enthousiaste beginnende lopers willen iedere dag wel hun hardloopschoenen aantrekken. Ook sommige ervaren lopers gaan nog wel eens te ver met hun trainingsschema's en trainen elke dag. Ze slaan de rustmomenten over.

Maar voor je het weet ben je dan oververmoeid en protesteert je lichaam. Het is juist belangrijk om na elke training een rustmoment te plannen. Na een trainingsdag is het beter om een dag geen (al te grote) fysieke inspanning te doen. Je geeft je lichaam dan de kans om te herstellen, afvalstoffen af te voeren en nieuwe spiercellen aan te maken.

Het regent, de vergadering loopt uit, ik sta in de file, ik ben te moe...

7. Onregelmatig trainen

Het regent, de vergadering loopt uit, ik sta in de file, ik ben te moe. Wat voor reden er ook is om niet te trainen: sta het jezelf niet toe! Om goed, en langzaam maar zeker steeds beter, hard te lopen is regelmatig trainen noodzakelijk. Je lichaam went aan het wekelijkse trainingsprogramma en past zich daarop aan.

Kom dus bij elke training (of haal hem in als je ECHT niet kan). Loop tenminste twee keer per week!

Yvonne Sebel

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 11 januari 2020

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

Zomer 2019. Rustig inlopen en genieten van de natuur



Met de loopgroep aan het trainen na de zomerstop. Rustig inlopen en genieten van de natuur.
Zo hebben we de mooi bloeiende heide bewonderd langs het vennetje in de lange duinen. Heerlijk frisgroen en heldere paarse bloemaren. Even genieten ☺

Oscar Olsson - A groep recreanten

In memoriam Wim Rademaker

Dinsdag 15 oktober jl. overleed Wim Rademaker. Hij was 76 jaar. Wim was vele jaren samen met goede vriend en collega Gert de Bree een vertrouwd gezicht achter onze kantinebar.

Bijzonder hoe dat toen zo gelopen is. De twee goed bevriende bakkers stopten indertijd ongeveer gelijktijdig met hun werk en besloten om iets te zoeken wat ze samen konden doen. En dat werd uiteindelijk de kantine van AV Pijnenburg. Ongeveer 12 jaar lang (!) stonden ze iedere maandagavond samen achter onze bar. Een ontzettend gezellig en goed op elkaar ingespeeld duo met altijd aandacht en een vriendelijk woord voor iedereen. En vooral ook altijd in voor een geintje. Je zag gewoon dat die twee heel veel lol hadden samen.

Zo jammer voor beiden – en natuurlijk ook voor ons allen – dat Wim er ruim twee jaar geleden mee moest stoppen. Zijn gezondheid ging zover achteruit dat het achter de bar gewoon niet meer ging. Wim zag dat zelf ook in. We moesten dus afscheid nemen van een graag geziene kantinecollega en een fijn mens en daarmee kwam helaas een einde aan dat zo vertrouwde beeld op de maandagavond. Maar in de vele verhalen en anekdotes uit die 12 jaar was Wim er ook nadien meestal nog gewoon bij. Hij maakte er immers vaak deel van uit.

Gert staat op maandagavond nog steeds achter de bar. En de mooie vriendschap tussen beide mannen is natuurlijk ook blijven bestaan, ze zagen elkaar nog steeds iedere week. Zelfs tot op het laatst. Maar ook dat is nu helaas voorbij; Wim is niet meer. Velen die hem dierbaar waren, zullen het daar heel moeilijk mee hebben.
Wij zullen hem nooit vergeten!

Mede namens de kantinecommissie,
André van Zadel

Wim Rademaker 1943 - 2019

Afscheid van een bijzonder man

Helaas is het afscheid nemen van onze bijzondere "ex" barman (links op de foto) Wim Rademaker nu definitief. Hij is op 15 oktober 2019 van ons allen heen gegaan.

Wim heeft jarenlang samen met Gert de Bree (rechts op de foto) elke maandagavond de aanwezige lopers na hun inspanning voorzien een lekkere kop koffie of thee. Maar ook als er behoefte was aan warme chocomelk, glühwein of iets anders, dan werd dit zonder probleem tevoorschijn getoverd. En dit altijd met een vriendelijkheid waar menig mens jaloers op kan zijn. Niets was (en is nog steeds voor Gert) te gek.

Ook waren de mannen "in te huren" voor onze kerstvieringen. We hebben een aantal keer met onze hele Powerwalk A groep op de club onze kerst gevierd en daar waren beide mannen ook bij aanwezig om ons te voorzien van ons drinken.
Zij werden daarbij weer voorzien van alle lekkere hapjes die de hele groep met elkaar had meegebracht. De bijgevoegde foto is van onze kerstviering in 2010 waar ze een bedankje voor hun inzet kregen uit de handen van Jade (Hilhorst).

Twee jaar geleden moest Wim om gezondheidsreden de werkzaamheden aan de zijde van Gert achter de bar verlaten. Hij is na een relatief kort ziekbed overleden.

Wij wensen alle familieleden en vooral ook Gert heel veel sterkte met dit verlies, maar iedereen kan gelukkig terug denken aan de mooie herinneringen die Wim achterlaat.

Bedankt Wim voor de mooie tijd.

Sacha en Marga en alle leden van de Powerwalk A groep die van jou hebben mogen genieten.



Kerstviering in 2010

De Paltz

Een landgoed van ongeveer 80 hectare op de 'Soester berg'.



Op woensdag 25 september was het zover. Onze "nieuwe loopvrienden" uit Almere kwamen nu bij ons voor een "returnloop".

Marga en ik hadden de mooie route over en naar de Paltz bedacht en daar waren alle 13 lopers uit Almere zeer van onder de indruk. En niet alleen van de Paltz, maar van ons gehele bos. Het was voor ons ook leuk om eens zo te lopen, want je bekijkt je omgeving gelijk door de ogen van een nieuwkomer!

Ik had me nog even verdiept in de geschiedenis over de Paltz zodat ik wat achtergrondinformatie kon geven. Uit het onderstaande verhaal had ik tijdens de wandeling wat highlights gehaald, maar hierbij het hele verhaal voor wie het interessant vindt.

Sacha Hilhorst
Trainer powerwalk A

De Paltz is een landgoed van ongeveer 80 hectare op de 'Soester berg' Het bestaat uit een parkgedeelte en uit een natuurgebied.

De naam komt van Duitse dagloners uit de Palts in Duitsland die hier kwamen wonen tussen 1712-1767 nadat ze waren gedeserteerd uit het leger van Frederik de Grote. Hun huizen stonden op de plek van het huidige landhuis. Het gebied heette toen nog Hoog Hees (Laag Hees lag bij ons hier aan de Wiekslotterweg in Soest).

In 1823 kocht Andries de Wilde het landgoed Pijnenburg, waartoe ook enkele delen van het gebied. De Paltz behoorden en in 1836 kocht hij de rest van het gebied Deze man was rijk geworden met plantages in de Nederlandse koloniën en bezat vrijwel alle grond tussen Hilversum en Amersfoort.

In 1860 verkocht hij zijn landgoed aan Jacob Ram voor ƒ 8.950. Zelf ging hij wonen op het zuidelijke deel van Pijnenburg. Het gedeelte ten noorden van de Biltseweg werd gekocht door Herman Insinger.

Jacob Ram liet in 1867 een landhuis, tuinmanswoning, stal en koetshuis bouwen en werd er begonnen met de aanleg van het park.

De heer Ram werd in 1872 onder curatele gesteld en het landgoed werd bij opbod verkocht voor ƒ 25.000 aan Louis van Rozenburg. Deze liet het landgoed in 1876 opnieuw aanleggen. Zo kwam er ook een doolhof die hij omstreeks 1883 op het landgoed liet aanleggen voor zijn dochters en om zijn gasten te amuseren.

In het midden kwam een folly / kluizenaarsgrot met binnenin een stenen monnik. In Engeland deden ze dit ook, maar daar huurde men een echte monnik in om daar voor een tijd te wonen. Maar dat ging Rozenburg te ver.

In deze grot zat dus een gemetselde monnik, met een kruis om zijn nek en een boek op zijn schoot. Dat boek is een verhaal apart.
Het luidt dat de monnik altijd een bladzij omsloeg als hij de kerkklokken van Soest hoorde luiden – voor een stenen monnik natuurlijk geen gewone prestatie. Met die monnik in de grot was het verhaal nog niet afgelopen.

Als echte verrassing voor de bezoekers was er boven de ingang van de grot nog een goot aangebracht waar water naar toe kon worden geleid. Dat water kon dan een heel watergordijn vormen waardoor de mensen binnen de grot "gevangen" raakten. Het water kon ook buitenom worden geleid waar het een waterval over de grot vormde. Op de grot moet bovendien nog een windharp hebben gestaan die als het waaide een droevig soort muziek ten gehore bracht. Allemaal voor het vermaak van de bewoners van De Paltz en hun gasten.

Na zijn dood in 1908 ging zijn oudste zoon David op het landgoed wonen, maar hij verkocht het in 1922 aan de gebroeders Van der Krol. Deze houthandelaren hebben het landgoed nooit bewoond, maar gebruikten het hout uit het door hen aangelegde productiebos voor de mijnbouw in Zuid-Limburg. Ze verhuurden het landhuis aan een Evangelische Stichting die het als opvanghuis gebruikte.

Toen de mijnen in de jaren zeventig werden gesloten, gebruikten ze het landgoed niet meer voor de productie van hout en verkochten ze 70 hectare van het landgoed aan de Nederlandse Staat voor defensiedoeleinden (Vliegbasis Soesterberg en het Militair Museum van nu).

Op het overgebleven deel ging de heer Krol zand afgraven. Dankzij de ijstijd lag er namelijk veel 'scherp' zand op het landgoed wat goed te gebruiken was in de bouw.
Toen hij in 1984 het afgraven van zand nog grootser wilde aanpakken, heeft de heer Raatjes ingegrepen en het landgoed gekocht. Hij maakte van het opknappen van het landgoed zijn levenswerk. Hij liet het koetshuis restaureren en een extra kelder graven van waaruit alle elektriciteit op

het landgoed kon worden bediend. Na de voltooiing vestigde Raatjes zich in 1989 in het koetshuis.

De omgeving werd aangeplant met bomen vanuit de hele wereld. Er kwam een zeven meter hoge waterval met daarin een vleermuisgrot. Ook kwamen er een faunahuis, een dassenburcht. Er werden vele nestkasten opgehangen. Hij liet voor de reeën speciale schuilplaatsen aanleggen en door enkele stukken bos niet uit te dunnen, konden de dieren een goede dekking vinden. Hij voerde de dieren op zijn landgoed dagelijks waardoor er veel reeën voorkwamen. Daarnaast mochten de hekken niet te hoog zijn zodat de dieren er over heen kunnen springen. Verder komen er vossen, boommarters en diverse vogels voor. De bomen die zijn geplant, zijn lindes, beuken, eiken, berken, lariks, douglassparren en acacia's.

De Paltz staat ook bekend om zijn grote hoeveelheid paddenstoelen (o.a. een aantal grote heksenkringen).
Ook zijn er veel struiken geplant, zoals rododendrons en veel vruchtdragende struiken speciaal bedacht voor de dieren. Rond voederplaatsen van kleine zangvogels staan veel struiken met stekels waar zangvogels in weg kunnen vluchten als er een roofvogel in aantocht is. Aan alles voor het welzijn van de dieren werd gedacht.

Eind 2007 heeft de heer Raatjes het landgoed verkocht aan de Provincie Utrecht. Zo kon men de natuur in het Hart van de Heuvelrug beter op elkaar aan laten sluiten, bijvoorbeeld door de bouw van ecoducten.

In 2011 is het landgoed overgedaan aan het beheer van het Utrechts Landschap. Die heeft in 2014 het koetshuis verkocht aan de familie Blom die hierin is gaan wonen.

Daarna heeft Herman van Veen het landhuis in 2015 opgekocht met de belofte deze geheel op te knappen, wat hem uitermate



Het landhuis in 2011 toen het antikraak bewoond werd

goed is gelukt. Hier worden vele activiteiten georganiseerd; bijvoorbeeld gratis voorstellingen door diverse artiesten die een bezoek zeer waard zijn.

Er wordt gelukkig nog veel meer gedaan aan behoud en restauratie van het landgoed. Zo is ook het doolhof met zijn kluizenaarsgrot in ere hersteld. De berceaus (beukenlaantjes die geplant werden om de blanke huid van de wandelende 19de eeuwse dames te behoeden voor zonlicht) zijn ze aan het herstellen.

De oude productiebossen zijn dan wel voor een groot deel weggehaald; hier en daar vormen zij nog een mooie achtergrond van de vele nieuw aangeschafte bomen en struiken. Het gedeelte waar ooit de zandafgraving lag, is inmiddels weer volledig begroeid met gras, bomen en struiken.

Sacha Hilhorst



Het landhuis nu, opgeknapt door Herman van Veen

Soest, hier komen wij …. Soest, daar waren wij…..

Op 3 april jl. had ik samen met een oud Trim Slim lid Olav een groep SW wandelaars van jullie club uit Soest naar Almere uitgenodigd. Samen met Trim Slim SW wandelaars hebben we een leuke wandeling gemaakt. Wij boften echt, mooi weer en een sportieve geest, het was veel lol en bijzonder gezellig. Van het glimlachen en de voldoening in de gezichten konden wij zien dat iedereen ontzettend heeft genoten. Wij hebben niet in het bos gelopen, maar de schoonheid van de Waterwijk gezien en ook de Noorderplassen in Almere waren heel mooi.
Daarna samen koffie en thee drinken en kletsen, bracht de harten van de wandelaars dichter bij elkaar. Uit enthousiasme hebben Marga en Sacha ons in Soest uitgenodigd voordat jullie weg gingen. De hartelijke uitnodiging werd uiteraard zeer gewaardeerd.

Ontmoeten

Hoe ik leef, is mijn weg
Hoe jij leeft, is jouw weg
Soms komen we elkaar tegen op een
kruispunt om te ontmoeten
En met nieuwe inspiratie verder te wandelen.
We ontmoeten mensen niet bij toeval
Zij kruisen ons pad voor een reden.

AV Pijnenburg ligt in een prachtige bosrijke omgeving waar men zeer plezierig kan lopen. Toevallig, heb ik daar jaren geleden een paar trainingen voor SW en NW gegeven en later is mijn diploma in CIOS als All Round WI-3 trainster o.a. in Soest gepasseerd.

Na bijna 10 jaar zitten er nog steeds een paar wandelaars bij die toen door mij zijn getraind. Het was een verrassing om jullie weer te zien en ja hoor, het is echt waar dat je er door het wandelen jong blijft uitzien en ook blijf je fit !!

Op woensdag 25 september jl. hebben we ons in de ochtend met 13 SW wandelaars bij de Draaikolk verzameld en zijn we naar Soest toe gereden. Het weer was iets minder, maar gelukkig was het droog en windstil.

Toen wij jullie terrein met het prachtig in het bos gelegen clubhuis binnenreden, stonden Marga en Sacha al bij de entree om ons te verwelkomen. In plaats van de oorspronkelijke heuveltraining, hadden de trainers een toeristische route en een interessant programma voor ons samengesteld.

In 3 tempo's konden wij onze conditie en bloedsomloop goed laten werken. Uiteindelijk voelde iedereen zich warm van binnen en begon men te transpireren. Met rode wangetjes en een glimlach gingen wij het bos door. In 75 minuten hebben wij ca 6,1 km gewandeld. Dat kwam omdat er tussendoor vele stops waren o.a. bij het landgoed van de Paltz; het Arts Center van Herman van Veen; de mooie kabouter miniatuurtjes en het Huis van Alfred Jodocus Kwak. Daar kon je de boeiende verhalen beluisteren en bewonderen. Uiteraard zijn er als herinnering groepsfoto's gemaakt.

Na afloop, stond er een lange tafel met koffie en thee, koekjes en chocolaatjes op ons te wachten – toen zeiden wij met een grote lach van oor tot oor. JA, LEKKERRRRR..!!! Het was bijzonder geslaagde ontmoeting en iedereen heeft genoten.

Wij willen Sacha, Marga, en jullie allemaal bedanken voor jullie warme gastvrijheid en het geweldige programma.
Olav, bedankt ook voor jouw initiatief. Volgende keer weer bij ons in Almere. Bij deze zijn jullie in de mooie lente in april uitgenodigd……



Langs de heiderijke Soester Duinen, zijn wij naar het landgoed de Paltz gewandeld. Sacha had de historie goed bestudeerd en ons over details ingelicht. Wij zijn door de geweldige begeleiding langs alle highlights van de Paltz en door de Soester Duinen in het prachtige bos rondgelopen en wij hebben foto's genomen.



Ik hoop dat jullie ook met veel plezier op deze dag terugkijken.

Met vriendelijke groeten,
Patty Zitman
AWI-3 All Round Wandel Trainer /Trim Slim Almere



Extra opmerkingen van een paar Trim Slim SW-ers

Mijn eerste wandeluitje met TrimSlim gaat naar Soest, waar we uitgenodigd zijn door AV Pijnenburg.
Bij aankomst op de prachtig bosrijk gelegen accommodatie werden we hartelijk ontvangen en de wandeling werd ingezet. Het weer was ons goed gezind en wij ook.
Door een prachtige omgeving, langs de Soester Duinen kwamen we op het landgoed de Paltz, waar we o.a. het Arts Center van Herman van Veen, een mooi kabouterbos, het 'huis' van Alfred Jodocus Kwak en diverse andere bezienswaardigheden hebben mogen bekijken.
Kortom een prachtig landgoed om nog eens terug te komen.
De wandeling werd weer in up-tempo vervolgd, want ja.., daar kwamen we uiteindelijk voor.

Na ruim 5 kwartier lopen kwamen we weer terug bij de Atletiek Vereniging en stond de koffie en thee, met wat lekkers erbij, op ons te wachten. We hebben nog heerlijk wat na zitten kletsen.
Het was een heel gezellige ochtend...
....Wilma

Wat een warm onthaal kregen wij van jullie. En wat mogen jullie je gelukkig prijzen met zo'n prachtige natuur als wandelgebied.
Wij hebben ervan genoten maar ook hebben we genoten van de gezelligheid zowel tijdens de wandeling als na afloop bij de koffie.
Dank jullie wel voor jullie goede zorgen en tot de volgende keer!
Sportieve groetjes van de Almeerse wandelgroep……. Carla

Een hele geslaagde ochtendwandeling dank daar voor…. Lenie

Bedankt voor de foto's. Het was een heerlijke ochtend. Voor herhaling vatbaar….. Marianne.



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

Utrechtse Heuvelrugestafette

Zondag 29 september werd al weer de 12de editie van de Utrechtse Heuvelrug Estafette georganiseerd door AV Triathlon. Het is één van de mooiste evenementen in onze omgeving. De voorgaande jaren hadden we geluk dat deze steeds onder prachtige omstandigheden gelopen kon worden. Vaak was het zelfs aan de warme kant. De Heuvelrug toonde zich op z'n mooist en voor de begeleidende fietsers was het aangenaam.

Dit jaar was het anders. Echt herfstachtig weer trok over Nederland. Het was niet heel koud, maar 's morgens regende het flink en er stond ook een aardig windje. Toch stonden er weer 35 teams aan de start en AV Pijnenburg was met maar liefst 3 teams vertegenwoordigd. Zo ook het team "De lange duinenrunners" dat al sinds 2013 in wisselende samenstelling meedoet. Het is al traditioneel dat de selectie tot op het laatste moment niet helemaal duidelijk is. Op zaterdagmorgen dreigde Bas V. nog ziek te worden, maar zondag stond hij toch maar mooi om half negen als eerste aan de start. Vervolgens liepen Marnix (die ook nog even de derde etappe meeliep), Erik, René, Richard, Jos, Theo, Rijnvis, Bas B. en Nienke.

We wisten dat we bij de snelste teams zouden horen en hadden zo het voorrecht om laat te starten. Gaandeweg haalden we andere teams in en wij werden zelf niet ingehaald. Er waren echter nog 4 teams na ons gestart, die misschien wel dichterbij kwamen. Nienke liep begeleid door 9 stemmetjes in haar hoofd de laatste etappe en we kwamen als eerste weer aan bij AV Triathlon. Onze totaaltijd was met 7 uur, 12 minuten en 55 seconden weer een stuk sneller dan vorig jaar en dus opnieuw een verbetering van het "clubrecord".

Daarna werd het spannend. Zou er nog een team binnen 8 minuten na ons arriveren? Met nog iets minder dan 2 minuten te gaan, kwam uiteindelijk team 1 het terrein op. Ze klopten ons met 1:13 verschil.

Maar dat kon net als het regenachtige weer het goede gevoel over deze editie wederom niet bederven. Daarvan getuigt ook deze prachtige foto die een dag later in de krant stond.

Richard Voorintholt

INKIJK MOOIE SMILE



■ 350 deelnemers moesten zich gisteren een weg banen door de regen en harde wind tijdens de Utrechtse Heuvelrugestafette. Dit is een wedstrijd met tien etappes van 10 kilometer door de groene longen van de Utrechtse provincie, met start en finish nabij het clubgebouw van AV Triathlon. De Amersfoortse atletiekvereniging organiseerde het hardloopevenement voor de twaalfde keer. Nienke Wolfs, afkomstig uit de stal van AV Pijnenburg uit Soest, kon ondanks het slechte weer nog een mooie smile op haar gezicht toveren toen onze fotograaf haar in z'n droge lens ving. Winnaar werd het team van Rotterdam Atletiek in een tijd van 7.11.42 uur.
FOTO RODNEY KERSTEN



Bericht van de Ditzo Sylvestercross

SYLVESTERCROSS
SOEST
30+31 DECEMBER

De voorbereidingen voor de 39ste editie zijn in volle gang.
Dit jaar voor het eerst met onze nieuwe hoofdsponsor Ditzo, de online verzekeraar en onderdeel van A.S.R. Zij zijn onze hoofdsponsor voor 2019, 2020 en 2021.



De tegeltjes zijn ontworpen en besteld (nu naar een ontwerp van Mayke Brands van Studio R+M met een illustratie van Erna Westrup, beiden uit Soest). Hoe deze er uit zien? Dat houden we nog even geheim tot 31 december!

Door het geweldige succes van de afgelopen twee jaar organiseren wij ook dit jaar weer de Vaarderhoogt Sylvester by Nightrun op 30 december. Verrassingen en sfeer zullen weer voor een waar spektakel zorgen! Natuurlijk met na afloop een gezellige nazit in de grote tent met muziek en een drankje. Het is zeker geen prestatieloop en er is dus geen tijdregistratie!

In samenwerking met het Bentinck Fonds komt ook de G-cross weer terug. Mensen met een beperking kunnen gratis aan het evenement mee doen, eventueel met een begeleider. Er is nog ruim plek voor deelnemers, dus zegt het voort!

Vrienden van de Sylvestercross, ook voor AVP loopgroepen!
Ook dit jaar is Ad Smits weer op pad om winkeliers en andere (kleinere) sponsors te vinden om Vriend van de Sylvestercross te worden. Ook de AVP loopgroepen kunnen zich verbinden als Vriend (vanaf € 75). Het inschrijfformulier is beschikbaar in de kantine in de Pijnenburgt. Zo help je het evenement beter te maken en kunnen wij zorgen voor voldoende (professionele) hulpmiddelen om het werk voor de vrijwilligers te verlichten.

Inschrijven
De inschrijving is vanaf begin september jl. weer geopend.

Oud-deelnemers hebben inmiddels de eerste Nieuwsbrief weer ontvangen met de oproep zich in te schrijven. Ook kan je weer doneren voor ons Goede Doel: de Bas van de Goor Foundation. Uiteraard kan je je inschrijven via www.sylvestercross.nl.

Vrijwilligers hard nodig!
Ieder jaar geven vrijwilligers aan een jaar of helemaal niet meer te kunnen helpen. Dat vinden we jammer, maar zijn hen dankbaar voor hun inzet in de voorgaande jaren. Dus wil je helpen, meld je aan als vrijwilliger. We kijken dan wat jou het beste past zodat je bv. ook zelf mee kunt lopen.

Blokhoofdenoverleg en Vrijwilligersavonden
Op vrijdag 1 november a.s. wordt de Blokhoofdenavond gehouden in de kantine van AV Pijnenburg. Zij ontvangen binnenkort de uitnodiging hiervoor.
De Vrijwilligersavond wordt gehouden op vrijdagavond 13 december in de Pijnenburgt. (Er is al weer een geweldige spreekster vastgelegd!).
Op vrijdagavond 17 januari 2020 volgt de Evaluatieavond. Zet deze data al vast in je agenda!

Vragen of aanmelden als vrijwilliger van de Mooiste Cross van Nederland? info@sylvestercross.nl

Evert P. ten Kate, voorzitter
www.sylvestercross.nl

Two Oceans Kaapstad – uitstapje naar een Ultraloop

In 2004 was ik met Karla voor het eerst in Kaapstad met een grote groep van Radio Rijnmond Rotterdam waar we, naast het lopen van de 'gewone' marathon van Kaapstad, een geweldige rondreis maakten door Zuid Afrika. Toen al besloten we ooit terug te gaan naar Kaapstad omdat we dat zo'n geweldige stad vonden, ondanks de grote tegenstellingen die we daar aantroffen. Toen de kans zich voordeed met Run2Forty2 mee te gaan voor de 50ste jubileumeditie van de two Oceans Ultraloop van 56 km heb ik, na de nodige aarzeling (afstand, heuvels, warmte) besloten mee te gaan, mede omdat er aan de reis een goed doel was gekoppeld, namelijk 'Run4Schools'. Dit doel sprak ons erg aan vanwege het kleinschalige karakter en het feit dat we één van de vier projecten (lees scholen) tijdens de reis zouden bezoeken om zelf te ervaren waar het ingezamelde geld terecht zou komen en wat er al bereikt was.

Run4Schools
Opgericht in 2004 door Leslie Pangemanan. Op dit moment verzorgt deze stichting naschoolse opvang en sport- en muziekbegeleiding onder schooltijd op vier basisscholen in township Mitchell's Plain, zo'n 20 km buiten Kaapstad met een geschat inwoneraantal van 1,5 miljoen en 70% werkloosheid!

Mede door hun projecten ervaren kinderen dat er een keus is om voor een echte toekomst te gaan en niet af te glijden naar drugsgebruik, criminaliteit en jeugdbendes. Dankzij de donaties zijn er inmiddels acht sportcoaches ingehuurd die zelf ook opgegroeid zijn in de townships.

Mijn oproep om mij per km een bedrag van € 5,60 te sponsoren, heeft tot een geweldig bedrag geleid van € 1.600 waaronder van vele Pijnenburgers. Nogmaals hartelijk dank iedereen!



Hartverwarmende ontvangst door de kinderen



Emoties bij overhandiging van de cheque

Zoals hier te zien is, kon er namens alle lopers een cheque overhandigd worden van € 14.550 wat later nog is opgelopen tot € 17.500! Als je bedenkt dat er voor € 2.000 een heel jaar een sportcoach kan worden ingehuurd, kun je je voorstellen hoe blij de Stichting en haar locale vertegenwoordiging met dit bedrag was.

Daarnaast had één van onze lopers er, via zijn bedrijf, nog voor gezorgd dat er een flink aantal refurbished computers beschikbaar konden worden gesteld aan de scholen.

De start



Vanaf ons hotel wandelen we rustig met elkaar naar de start waar om 06.40 uur, als het nog donker is het volkslied gespeeld wordt en het start-schot klinkt.

Een aantal kinderen van Run2Schools zijn dan al aanwezig en moedigen ons fanatiek aan. In het donker en de massa ben ik de lopers van onze groep die in hetzelfde vak gestart zijn al snel kwijt wat op zich niet erg is omdat ik dan meteen mijn eigen tempo kan gaan lopen om vooral niet te snel te starten.

Onderweg

Vanwege de aanstaande verkiezingen waren er demonstraties en route blokkades aangekondigd waardoor de organisatie geen keus had een dag van tevoren bekend te maken dat er deels een alternatieve route gelopen zou worden namelijk de ´Ou Kaapse weg´, waardoor we helaas de prachtige ´Chapman´s Peak´ passage misten.

De route was hierdoor nog wat zwaarder geworden met een klim van 8 km (vanaf het 20 km punt) en in het laatste deel nog eens een klim van 4 km. Op de foto loop ik op de eerste klim waar mijn bovenbenen op 28 km al pijnlijker waren dan ooit tevoren en ik wel even een dip momentje had waarbij ik me afvroeg hoe ik de volgende 28 km door moest komen. Gelukkig ging het dalen toen nog lekker en kon ik me daarna mentaal weer focussen op de prachtige route, de medelopers en de vele enthousiaste aanmoedigingen onderweg.



Het hoogteprofiel van de oorspronkelijke route (in rood) met daarnaast de alternatieve route (in groen) die dit jaar noodgedwongen gekozen moest worden.



"Op de eerste klim waren mijn bovenbenen op 28 km al pijnlijker dan ooit tevoren..."

De finish



Ik wist dat het heel zwaar zou worden, aan voldoende heuveltraining was ik niet toegekomen, maar ondanks dat heb ik onderweg genoten. Van tevoren had ik al aangekondigd dat dit mijn eerste en meteen laatste uitstapje naar het ultralopen zou zijn en daar sta ik nog steeds volledig achter ondanks deze fantastische ervaring in Kaapstad!



Na de ultramarathon nog twee heerlijke dagen doorgebracht in Stellenbosch om lekker bij te komen, te genieten van het prachtige hotel, de rust, de prachtige natuur en de vele wijn estates. Bij aankomst in het hotel stond de eerste wijnproeverij al op ons te wachten!

Na een voor mij, tot nu toe, zwaarste loop is de voldoening des te groter als je het finishterrein van de universiteit van Kaapstad opkomt, waar je de laatste paar honderd meter in een orkaan van aanmoedigingen over het gras naar de finishboog loopt. En waar je na 56 km die felbegeerde medaille omgehangen krijgt en dat ook nog eens in de 50e jubileum editie van Two Oceans.





Als je een ultraloop veel te ver vindt, wellicht is dan een marathon een mooie uitdaging voor je!
In deze Stretcher alweer de aankondiging voor het vierde gezamenlijke voorjaarsmarathon traject wat we samen met Altis organiseren. Voor meer informatie kun je bij Vincent van Leent of mij terecht.

Arno Priem

Voorjaarsmarathontraining 2019-2020

start

ZONDAG 8 DECEMBER as.

Doel is de marathon van **ROTTERDAM** op 5 april.

Voorwaarden voor deelname

- Je hebt recent meerdere halve marathons gelopen met een tijd onder 2 uur en 15 minuten
- Je verwacht de marathon binnen 5 uur te kunnen lopen
- Je gaat voorjaar 2020 een marathon lopen
- Je kunt minimaal 3x per week te trainen

- **De training staat open voor niet-leden**
  - Kennismakingsperiode van 1 maand
- Dan lid worden van één van de verenigingen of
  - Een deelnameprijs van 75 euro betalen

Informatie

Voorafgaand aan de eerste training zal algemene informatie worden verstrekt over het trainingsschema, de onderlinge afspraken, de groepsindeling etc.

In de loop van de trainingen zal informatie worden gegeven over diverse aspecten rondom de marathon.

HF-zonegrensmeting

De mogelijkheid wordt geboden om deel te nemen aan een hartfrequentie zonegrensmeting.

Nadere info bij

Arno Priem: arno.priem@gmail.com (AV Pijnenburg)
Henri Bolk: henri.bolk@altis.nl (AV Altis)

Opgave bij

marathon@altis.nl

Het begeleidende team van AV Pijnenburg en AV Altis.

Het verhaal van de Berlijn-marathon 2019

Een marathon lopen is voor velen een ultieme uitdaging. Maar wel een ding dat je niet zomaar ff ertussen door doet. Het vergt een gedegen voorbereiding. En dat bestaat niet alleen uit een 12-weken schema. Daar mag je best een jaar voor uittrekken. Echter dan is het nog steeds een mysterie. De marathon kent zijn eigen wetten en daar valt niet mee te spotten. Koester/respecteer een marathon en deze zal jou dan ook koesteren / respecteren.

In het vorige clubblad is jullie een beetje inzage gegeven in de voorbereiding van onze Pijnenburg lopers Daan van Doorn, Martin Stolk en Vincent van Leent. Een voorbereiding die goed verliep met wat goede tijden op de (kortere) testwedstrijdjes. Streeftijden van 2.28 uur voor Daan (werd 2.33 uur), 2.48 uur voor Martin en 2.59 uur voor Vincent (werd later 3.10 uur) waren theoretisch haalbaar. Maar oh oh, de werkelijk werd anders. Het werden wel keurige marathontijden van resp. 2.38, 2.53 en 3.16 uur. Maar elke loper had een verhaal van het "net niet" behalen van de streeftijden.

Toch was het een superervaring voor de lopers en hun begeleiders (incl. coach Richard). Ik had de eer om op de donderdagmorgen in Amersfoort in de trein te stappen met Daan en zijn ouders en schoonouders (hij heeft een top schoonmoeder).



Het begeleidingsteam van Daan

Via een overstap in Hannover kwamen we 6 uur later op Berlin-Hauptbahnhof aan. Handig was dat wij daar een 5-daags abonnement op de tram en metro hadden. Probleemloos en snel door Berlijn (vervoer en hotel waren perfect geregeld door mama Van Doorn). Ons hotel (Upper), met een trappenhuis die de Russen (jammer genoeg) in 1945 heel hadden gelaten, lag mooi in het centrum bij de Gedächtniskirche.

De temperatuur was wat hoog, zo konden we 's avonds om 22.00 uur nog op een terrasje zitten (met bier voor de begeleiding).

De volgende dag (vrijdag) met de metro (U-Bahn) naar de Marathonexpo, die gehouden werd op het oude vliegveld Tempelhof. Daar viel gigantisch veel te zien op het gebied van loopproducten, marathons over de gehele wereld en Bratwurst (je ontkomt er niet aan). Ik liet mij door een lieftallige dame uit Taiwan interviewen. Op de vraag waaraan ik het eerste dacht bij het horen van Taiwan, kwam ik met de nieuwe slogan voor dat land: "Taiwan: the better China". Het leverde mij een tegoedbon van € 7 op bij één of andere vage firma.

Maar met het startnummer op zak vervolgde Daan en zijn coach hun tocht door Berlijn. Op de expo hadden wij de nieuwste



De concurrentie zoals we ze zouden zien..

modellen van BMW mogen aanschouwen, dus gingen we nu in de "contra" en bezochten het Trabant-museum (om de hoek bij Checkpoint Charly).
In de avonduren een Schnitzeltent bezocht.

De zaterdag werd begonnen met een bezoek aan het Olympisch stadion. Toen we daar aankwamen was net de breakfastrun voorbij (Vincent had daaraan deelgenomen).

Vooraf een bezoekje aan het geallieerdenmuseum. Dat stadion (benadert De Kuip) blijft een imponerend bouwwerk met daarachter het grote paradeveld van Hitler.

Voor Daan was de zaterdagmiddag rust (TV kijken naar WK wielrennen). Ikzelf kon ff lekker shoppen (o.a. een "Springsteen-DVD" en vaantje van Hertha BSC gescoord). Het begeleidingsteam had die dag gebruikt om het metronet te bekijken en de posten te bezoeken waar zij de volgende dag moesten staan.

Het begeleidingsteam was inmiddels uitgebreid met Margo van Doorn, die per vliegtuig uit Engeland kwam (werk/W.K. wielrennen/titel dames).

Zondag dus de marathondag. Het was droog in de vroege ochtend. Via het hotel van Martin, waar Beatrice (vrouw van Martin) zich bij mij voegde met de metro naar kilometerpunt 15. Daar had ik een leuke ontmoeting met een ex-pupil van mij, Koen Henkes uit Zeewolde die 4 jaar daarvoor ook in Berlijn 2.29 uur liep. Bij een marathon krijg je daar gauw de indruk hoe het gaat worden die dag.

Eerst een peloton wheelers aanschouwd. Wat gaat dat hard zeg! Toen de kopgroep Afrikanen, vervolgens de snelle Europese lopers en daarna de snelle amateurs. Daan kwam door op 54 min. Net iets te langzaam. Martin op 1.01.30 uur, ook iets te langzaam, maar hij wilde zijn marathon progressief lopen (steeds iets harder). Vincent kwam op 1.06 uur duur, was o.k.

Gauw weer de metro in en naar kilometer punt 27. De overige

begeleiders stonden op kilometerpunten 3, 5, 21, 32 en 36. Dus zes "contactpunten". Beter kon het toch niet.

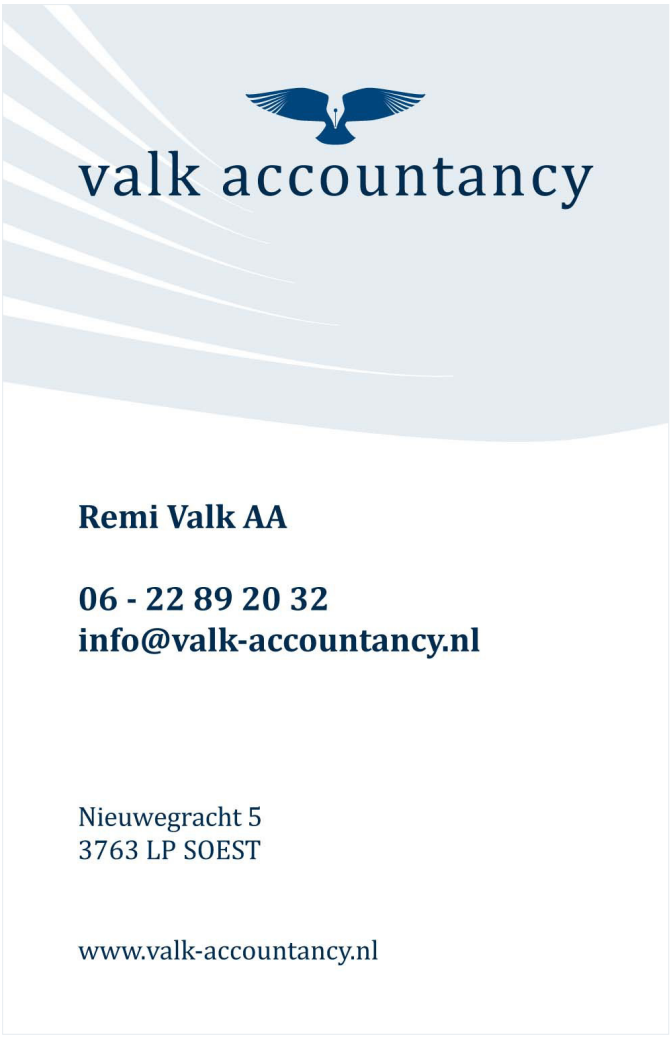
Bij kilometer 27 hoorde ik van Daan dat het het niet ging worden vandaag. Martin was inderdaad sneller gaan lopen en kwam goed door en lag nog op schema. Vincent was te ver achteropgeraakt om hem nog te kunnen zien. Op het contactpunt 30 km waren er wel persoonlijke records te noteren voor Daan 1.50 uur en voor Martin 2.01 uur. Maar na de 35 km ging het kaarsje uit bij beide lopers. Het was ook begonnen te regenen. Het werden dus eindtijden van 2.38 uur, 2.53 uur en 3.16 uur.

Bij de evaluatie die middag, met flinke literglazen bier, kwam wel naar voren dat je bij zo'n grote stadsmarathon moeilijk bij een groepje kon aansluiten om dan gezamenlijk, regelmatig lopend, een goede tijd te realiseren.
Ondanks het niet halen van de beoogde tijden toch veel tevredenheid (ook bij de coach).

Op de maandagmorgen, bij een flinke storm, weer terug met de trein naar Amersfoort.

Coach Richard.







50 Euro Clubdag 2019

De jaarlijkse clubdag van de 50 Euro Club AV Pijnenburg vond dit jaar plaats op zondag 29 september 2019. Vaste onderdelen van deze clubdag zijn de Algemene Ledenvergadering, waar onder andere een project voor AV Pijnenburg wordt benoemd, er een activiteit is en afsluitend een hapje en een drankje.

De projecten van de 50 Euro Club AVP

Zoals wellicht bekend, is de 50 Euro Club AVP een club AV Pijnenburgleden die de vereniging een warm hart toedraagt en jaarlijks een substantieel deel van haar contributie aan een project binnen AV Pijnenburg besteedt, dat normaal gesproken niet door de vereniging zelf zou worden gefinancierd. In 2018 waren dat nieuwe vlaggen en de geluidsinstallatie in het clubhuis, dit jaar de zes nieuwe picknicktafels en voor 2020 is de keuze gevallen op de renovatie van het 'bushokje' langs de atletiekbaan. Elders in deze Stretcher meer over het 'bushokje'.

De activiteiten

Als activiteiten waren er dit jaar een schilderclinic en een 'culturele' wandeling gepland. Helaas moest de wandeling als gevolg van langdurige en overvloedige regen worden afgelast en moest op het laatste moment een binnenactiviteit worden georganiseerd. Laat dat maar aan ons bestuurslid Frans Jansen over. Hij trekt een laatje open, regelt een paar pakken vellen A4 en nietmachines en de activiteit, bruggen en torens bouwen, is geboren.



bruggenbouwers - overleg in de kleedkamer



de brug is bijna klaar

Ze krijgen twee opdrachten: een brug bouwen tussen twee stoelen en een toren bouwen. Er mag alleen maar gevouwen, gerold en geniet worden. Het team met de langste brug en/of de hoogste toren is de winnaar.

Bij de schilderclinic staan de doeken al op de tafels en liggen de schorten klaar. Co geeft een korte toelichting en een aantal instructies: Eerst een onderwerp kiezen, dit onderwerp met potlood op je doek schetsen en dan aan de slag met verf.



instructies van Co bij de start van de clinic

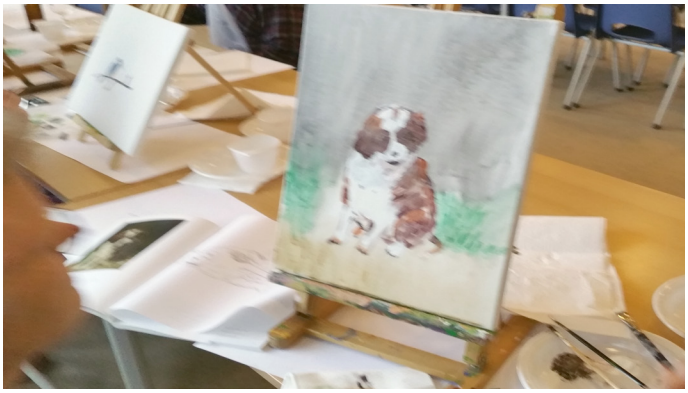


schilders in actie

Co heeft hulp van twee assistentes, die voor de kwasten, verf en andere zaken zorgen. Co loopt zelf rond en geeft iedereen wat tips en instructies. Na ongeveer anderhalf uur is op alle doeken een privé kunstwerk te zien. Nooit gerealiseerd dat schilderen zo leuk en gezellig kan zijn.

Even na drie uur gaan de kunstschilders bruggen en torens bouwen en omgekeerd. En opnieuw volop inspanning en plezier. Rond vijf uur komt een eind aan de activiteiten en worden trots alle schilderijen 'geshowd'.

Verder op de volgende pagina



het schilderij is bijna klaar



een overzicht van een aantal schilderijen

Het Tapas buffet

Tijd voor een drankje. Even later meldt Adrián Valverde zich in ons clubhuis. Adrián is samen met zijn vrouw Noor eigenaar van Pluma Verde, een Soester bedrijfje op de Grachten dat vanavond bij ons het Tapas buffet verzorgt.

Maar daar hoort een verhaal bij. Adrián Valverde komt uit Turrialba in Costa Rica en kreeg daar in 2007 de kans docent Spaans op een talenschool te worden. In 2008 verhuisde hij naar Panamá waar hij een jaar later de Nederlandse Noor leerde kennen. Noor was de aanleiding en reden voor het tweetal om zich in 2013 definitief in Soest te vestigen en daar samen een talenschool Spaans te starten. De tweede passie van Adrián is koken en in de lente van 2017 wordt de volgende stap gezet met hun eigen Tapas catering. Het Tapas buffet ziet er prachtig en verrukkelijk uit en Adrián geeft een korte uitleg over al het lekkers. Al snel heeft iedereen een paar hapjes op zijn bord en voor de meesten herhaalt dat ritueel zich een paar keer.

Met het Tapas buffet komt bijna een einde aan de 50 Euro Clubdag. Nog een drankje of een kopje koffie en dan gaat het huiswaarts. Het bestuur, de leden en alle aanwezigen hebben er een geweldige dag op zitten.





Lid worden van de 50 Euro Club? Dat kan, meld je bij mij aan!
Dymen van Emst, voorzitter 50 Euro Club AV Pijnenburg.

HAICO TWEEWIELERS

Fantastisch fietsen voor iedereen

dealer van:

Lapierre I Van Nicholas I Bulls

Beukenlaan 54 in Soest

035 - 602 49 40

www.haicotweewielers.nl

Het bushokje project en de 50 Euro Club AV Pijnenburg

Langs onze atletiekbaan staat een gebouwtje dat bij veel leden als het bushokje bekend staat. Dit bushokje wordt hoofdzakelijk door de jeugd gebruikt om hun jassen en tassen op te hangen en om droog te zitten als het gaat regenen.

Het bushokje staat er al heel lang en is door de jaren heen in weer en wind toch wel steeds meer afgetakeld en vertoont steeds meer gebreken zoals kapotte ruiten, houtsplinters en roest. Onderhoud? Een vreemd woord voor het bushokje, waar in de huidige staat onbewoonbaar op zou moeten staan. Maar gelukkig breken er nu betere tijden aan voor het bushokje.

Renovatie atletiekbaan en ……. het bushokje
Begin dit jaar is besloten dat de atletiekbaan volledig op de schop gaat van ondergrond tot een nieuwe toplaag. Met een speciaal afwateringsysteem en alles wat nodig is om er weer een topbaan en een prachtige atletiekaccommodatie van te maken. En dat bushokje dan?

Toen het bestuur van de 50 Euro Club AV Pijnenburg in juni dit jaar bij elkaar zat om de Clubdag 2019 voor te bereiden, en te brainstormen over projecten voor onze vereniging en activiteiten voor de clubdag, kwam Ben Kersbergen, jarenlang wedstrijdjeugdtrainer en toen nog kandidaat bestuurslid van onze club, met het idee om gelijktijdig met de renovatie van de atletiekbaan het bushokje een grondige opknapbeurt te geven. Alle bestuursleden waren het hier onmiddellijk mee eens en een mail naar alle leden van de 50 Euro Club gaf snel het (financiele) groene licht om dit project op te pakken.

Anton Gebbink, Piet Valk en Hans Steenaart
Intussen had Anton Gebbink, ook lid van de 50 Euro Club, lucht van het bushokje project gekregen en hij bood spontaan aan de renovatie van het bushokje in eigen beheer te gaan doen. Helemaal al om de kosten binnen de perken te houden.

Anton had zelfs al een kostenbegroting gemaakt en dankzij de instemming van de leden van de 50 Euro Club kon Anton direct aan de slag. De benodigde materialen werden besteld en extra hulpkrachten, Piet Valk en Hans Steenaart, opgetrommeld om onder leiding van Anton het metalen frame te schuren en te schilderen en te helpen met de montage van de nieuwe onderdelen van het bushokje. Zo werd het glas vervangen door perspex, kwamen er een nieuwe houten zitting en een nieuw dak op en werden alle kledinghaken vervangen. Het bushokje staat nu weer te glimmen naast de vernieuwde atletiekbaan, prachtige aanwinsten voor AV Pijnenburg.



Het nieuwe bushokje, een project van de 50 Euro Club
Hoe vaak is de naam bushokje tot nu toe in dit artikel gebruikt? We zouden er een prijs aan kunnen verbinden voor degenen die dat aantal juist hebben. Maar dat gaan we niet doen; we gaan wel een prijsvraag uitschrijven voor een naam voor het bushokje. Of moet het gewoon bushokje blijven? Jullie mogen het zeggen en met jullie bedoelen we alle jeugdleden van AV Pijnenburg!

Prijsvraag
Het jeugdlid dat de origineelste, leukste naam voor het bushokje bedenkt, wint een cadeaubon van 50 Euro (!) te besteden bij Intersport Van Dam Soest. Piet Hoek, eigenaar van Intersport Van Dam, lid van de 50 Euro Club AVP en van onze vereniging AV Pijnenburg, heeft samen met de 50 Euro Club - ieder 25 Euro - deze prijs beschikbaar gesteld.

Jullie kunnen je voorstel voor de nieuwe naam voor het bushokje vóór 30 november 2019 mailen naar:

Ben Kersbergen
e-mail ik@benenergiek.nl.

Het bestuur van de 50 Euro Club AVP bepaalt welke naam straks op het bushokje komt te staan.

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

30 november a.s.: 1ste editie Soester Boscross

Op zaterdag 30 november 2019 organiseert AV Pijnenburg de eerste wedstrijd van de crosscompetitie voor de jeugd. Deze wedstrijd, onder auspiciën van de Atletiekunie, organiseren wij al meerdere jaren in de Lange Duinen en omliggend bosgebied. Dit jaar zal er na afloop van de wedstrijden voor de jeugd om 14:45 nog een start zijn; de Soester Boscross.

We hebben de wedstrijd dus uitgebreid met een loop voor alle andere lopers: recreanten, wedstrijdlopers, powerwalkers etc..
Je mag naar keuze 1, 2 of 3 ronden van ruim 3,3 kilometer lopen. (3,3 km - 6,7 km - 10 km).
De start is in de Lange Duinen en het parcours is over geaccidenteerd terrein door het bos. Prijzen zijn er voor de eerste 3 finishers op de 10 kilometer bij de mannen en vrouwen.

Het parcours gaat net zoals bij de Sylvestercross door het mulle duinzand en over de welbekende heuveltjes. Daarnaast worden ook andere paden aangedaan, die niet in het Sylvestercross parcours zitten. Een maand voor de Sylvestercross de ideale generale repetitie. Hopelijk zien we jullie allemaal aan de start!



Soester Boscross

Zaterdag 30 november 2019

Locatie: Soesterduinen

Afstand:
3,3 – 6,7 – 10 kilometer

Start: 14:45

Prijzen: snelste drie heren en dames op de 10 kilometer

Inschrijven via inschrijven.nl

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

Interview met een duizendpoot

Sinds de ALV in april jl. heeft AV Pijnenburg er een lid van verdienste bij. Omdat men dat niet zo maar wordt, is het een reden te meer om de mens achter het lid van verdienste wat beter te leren kennen.

Rob Land, want over hem gaat het, is sinds 20 jaar betrokken bij de vereniging. Hij is altijd geïnteresseerd geweest in de atletieksport, volgens hem de meest veelzijdige sport die er is.
En toen zijn oudste zoon op 6-jarige leeftijd al helemaal warm liep voor de atletiek, voelde hij zich ook weer aangetrokken door onze sport. Deze zoon heeft overigens de atletieksport, net als veel schooljeugd, leren kennen via de Schoolsportdagen. Het is heel bijzonder dat deze dagen ook nu nog steeds worden georganiseerd!

Nadat ook de jongste zoon op atletiek was gegaan, was Rob ook niet meer te houden.
Hij ging 3 maal per week trainingen geven aan de C-junioren en later ook de D-junioren. Ook beide zoons hebben een geruime tijd als trainer bij AVP doorgebracht. Deze hebben inmiddels de vereniging verlaten in verband met studie en verhuizingen.

Ondanks dat het trainerschap veel tijd kost, was het voor Rob ook ontspanning en een uitlaatklep voor zijn drukke werkzaamheden.
Daarnaast vindt hij het belangrijk dat talenten worden gefaciliteerd bij de vereniging. Daar haalde hij zijn motivatie uit. En dan gaat het niet alleen om het hardlopen zelf, maar ook om de technische nummers. De laatste vijf jaar heeft hij de specialisatietraining voor ver- en hoogspringen gegeven. Een aantal van zijn pupillen heeft tot aan het landelijk niveau gepresteerd en meegedaan aan nationale kampioenschappen. Inmiddels is hij na 15 jaar gestopt met het geven van trainingen.

Eén van de hoogtepunten uit zijn trainerschap was het bereiken van de finalewedstrijden door de D-junioren in Rotterdam in september 2013.
Van de 12 teams bereikte zijn D-juniorenteam de zesde plaats. Trainer en atleten kijken nog steeds vol trots terug op dat resultaat. Zie ook bijgaande foto.

Omdat goede wijn geen krans behoeft, werd Rob ook gevraagd om zitting te nemen in het jeugdbestuur.
Eén van de opdrachten was om te onderzoeken of het mogelijk was een jaarlijkse wedstrijd te organiseren die landelijke bekendheid zou gaan genieten. Het bleek dat er voor A-pupillen geen wedstrijden werden georganiseerd. Dus daar was de uitdaging!

In 2013 organiseerde AV Pijnenburg in de persoon van Alice van de Beek en Rob voor de eerste maal de A-Games. Alle A-pupillen uit het hele land konden zich voor maximaal vier onderdelen inschrijven. Het werd een doorslaand succes en de A-Games worden nu nog steeds elk jaar georganiseerd door AV Pijnenburg.

Bij de organisatie zelf is Rob niet meer betrokken, maar hij verzorgt nog wel de communicatie rond de wedstrijden en hij heeft zich zelf de eer toebedeeld om de prijzen te mogen uitreiken.

Iedereen ontvangt elke maand de Nieuwsbrief via de mail. Hierin staan alle actuele zaken vermeld. Deze nieuwsbrief wordt

lees verder op de volgende pagina



Het D-juniorenteam van Rob bereikt de finalewedstrijden in Rotterdam in september 2013

verzorgd (met kopij van de leden) door Rob, die daarnaast de website ook heeft vernieuwd. Niet onbelangrijk in het huidige digitale tijdperk.

Een klus die er nog ligt en waar Rob voorzichtig aan is begonnen, is het in kaart brengen van het fotoarchief van de vereniging op de media-server.
Iedereen die het leuk vindt om de geschiedenis van de vereniging te leren kennen, is van harte uitgenodigd mee te doen. Misschien kom je jezelf nog tegen op oude foto's.

PR en sponsoring hebben een groot raakvlak met communicatie. Aandachtsgebieden waar Rob zich ook mee bezig houdt. Echter, omdat een dag maar 24 uur heeft, kan hij zich daar niet volledig op richten. Het komt ook regelmatig voor dat een activiteit waar veel energie in is gestopt niet tot een resultaat leidt.

Aan het einde van dit interview wil Rob graag nog kwijt dat hij van mening is dat de jeugd de toekomst is en dat het belangrijk is hen op alle mogelijke manieren te blijven faciliteren.

Na al deze informatie is er maar één conclusie en dat is dat het volledig terecht is dat Rob Land tot lid van verdienste bij AV Pijnenburg is benoemd.

Nel Dijksma

"de jeugd is de toekomst, het is belangrijk hen op alle mogelijke manieren te blijven faciliteren"

Rob Land

Juniorenkamp 2019 ´een ontzettend leuk weekend´



Juniorenkamp 2019

Het is alweer een tijdje geleden, maar tijdens het weekend van 27 tot en met 29 september was het juniorenkamp van 2019. Ondanks de matige weersverwachting zijn we met een enthousiaste groep atleten afgereisd naar de prachtige omgeving van de zandverstuiving bij Doornspijk.

Nadat alle tassen na aankomst op de kamers waren gezet, begon het kamp met het welbekende levend stratego, waarbij de atleten in twee teams probeerden de vlag van de ander te stelen. Na een paar rondes was het tijd voor een hapje eten en even energie opdoen voor het avondspel: de speurtocht.

Voor het eerst was er in plaats van een dropping een speurtocht uitgezet, waarbij de atleten een route door het bos volgden en de leiding hen probeerde te laten schrikken op een paar plekken. We kunnen als leiding vol trots zeggen, dat dit gelukt is en we ervan hebben genoten! Na het bereiken van het kamphuis was het tijd om de eerste dag af te sluiten.

De tweede dag begon voor de atleten op de leukste manier die er is, n.l. met een lekker stukje muziek wakker gemaakt worden. Stefan van de leiding had bedacht dat het heel leuk zou zijn om de atleten op tijd voor het ontbijt te wekken en dus werden zij om 7:30 uit hun bed gestampt met Snollebollekes, met de vermelding dat het ontbijt pas om 8:30 was.

Na een goed feestje en stevig ontbijt kon er begonnen worden met sport en spel. Van een hindernisbaan tot pionnenroof, iedereen deed overal ontzettend fanatiek aan mee. Er was ook even een gewenste pauze tijdens de lunch, aangezien de atleten voor het middagspel achter zes begeleiders aan moesten, die als ontsnapte gevangenen de zandvlakte op waren gegaan, om deze weer te pakken. Op vele creatieve manieren hadden de begeleiders zich verstopt, maar de atleten waren helaas voor hen net wat te slim.

Na een goede maaltijd was het tijd voor een zangwedstrijd waarin de deelnemers zich van hun beste kant lieten horen. Nadat een team gewonnen had, was het tijd voor de avondspellen. De deelnemers konden uit acht spellen kiezen, waaronder het ouderwetse blikgooien, maar ook muurzitten stond op het programma.

Rond half elf was het tijd voor het moment waar iedereen toch wel naar uitkeek: de feestavond. Met veel muziek, karaoke en just dance werd het kamphuis op zijn kop gezet. Helaas mocht het kampvuur niet tot al te laat aan blijven, maar daar was snel een goede oplossing voor gevonden: om middernacht voetballen op de zandvlakte. Bijna alle atleten deden mee en na afloop was te merken dat het bij iedereen zijn tol had geëist, maar het bleef nog lang onrustig in het kamphuis.

De zondag begon op dezelfde manier als de zaterdag, alleen dan met hardstyle, want ja: goede ideeën moet je meermaals gebruiken. Echt lekker rustig wakker worden zat er dus helaas voor de atleten niet in. De dag begon met een lekker stukje hardlopen en daarna een bootcamp. Helaas hadden we hierbij last van de regen waardoor de bootcamp ingekort moest worden, maar voor de rest is het weer gelukkig meegevallen.

Nadat alle kamers waren opgeruimd en er was geluncht, was het al weer tijd voor het laatste spel, waarbij de deelnemers de buit van een overval moesten zoeken in het bos. Bij terugkomst hebben we nog even een deel van de Formule 1 kunnen kijken of kaartspellen spelen, maar daarna was het kamp helaas al weer ten einde.

Wij hebben als leiding een ontzettend leuk weekend gehad en hopen dat jullie allemaal zin hebben om volgend jaar weer mee op kamp te gaan.

Bedankt voor het leuke weekend!

De kampleiding: Femke, Stefan, Luc, Thijs, Jasper en Rik





meer op de volgende- en de laatste pagina

Juniorenkamp (zie ook voorgaande pagina's)



`Na een goed feestje en stevig ontbijt kon er begonnen worden met sport en spel´



´de atleten waren helaas voor de begeleiders net wat te slim´



Tim, atletiek wil je hierover met mij praten?

Tim, leerling van Basisschool "De Bron", maakte voor mij wel een uurtje vrij om over atletiek te praten. Na de schoolvakantie op het schoolplein sprak ik Tim aan of hij het leuk vond geïnterviewd te worden. Hij twijfelde geen moment en vond het een goed plan. Maandag 23 september na schooltijd kwam ik deze afspraak na en arriveerde ik in de kinderrijke woonwijk "De Boerenstreek". Er werd door de moeder van Tim een heerlijke beker thee geserveerd met kersenvlaai erbij. En kon ik met mij vragenlijst van start gaan.



Tim, wil je je aan de lezers van de Stretcher voorstellen?
Ja natuurlijk, wil ik mij aan de lezers voorstellen. Ik ben Tim Pieneman, 10 jaar oud en geboren in het Ziekenhuis in Amersfoort. Op dat moment zie ik Tim denken "kom maar op met je vragen Ria ik ben er helemaal klaar voor!"

Waarom is je keuze destijds op atletiek gevallen?
Nu, dat zal ik je vertellen. Ik hou totaal niet van voetbal b.v. en er was een mogelijkheid je via internet op te geven voor "Kies je sport". Van tevoren kon je een keuze maken uit één of meerdere sporten. Dan mag je een aantal keren mee trainen en kijken of die sport bij je past. Op deze manier ben ik bij de atletiekvereniging Pijnenburg terecht gekomen. Atletiek is een veelzijdige sport en past wel bij mij!

Weet je nog wanneer je lid werd bij A.V. Pijnenburg?
Jazeker, dat weet ik nog wel, dat was het seizoen 2015/16

Wat is je favoriete onderdeel van atletiek Tim?
Hoogspringen boeit mij persoonlijk enorm. Tevens vind ik 1000 meter hardlopen een echte uitdaging voor mij. Sprinten daarentegen vind ik helemaal niets. Laat mij maar de langeafstand lopen. Dat wil niet zeggen dat ik in de toekomst sprinten misschien nog wel leuk gaat vinden, maar nu nog even niet.

Hoe ziet je training er over het algemeen uit?
Mijn training begint met rondjes om de baan lopen de z.g. warming up. Hierna de technische onderdelen, die verschillen per training. De training is 1.15 uur en verloopt altijd erg gezellig en de tijd vliegt snel om!

Hoeveel keer per week train je?
Ik train momenteel 2 keer per week en vanaf 1 oktober ga ik naar de pupillen A2 en mijn trainer wordt dan Rick Barlo. Het lijkt mij weer een nieuwe uitdaging wat meer kennis bij deze trainer op te doen en ga ik vast nog meer leren. Best spannend toch?

Heb je naast atletiek nog andere sport of hobby's?
Jazeker, ik vind bouwwerken van lego maken eveneens interessant. En wat dacht van je van karten, lekker racen over de baan; ook niet verkeerd toch? En als verdedigingssport judo; daar sta ik mijn mannetje ook in. Dus sportief ben ik zeker!

Tim, waar kunnen ze je 's nachts voor wakker maken. Je weet wel je lievelingseten waar het water van in je mond loopt!
Op deze vraag gaat hij echt glunderen. Nu in de praktijk moeilijk uitvoerbaar, maar een ritje naar Mac Donalds lijkt mij helemaal te gek. En weet je wat ik dan ga bestellen, lekker veel frietjes met kip-nuggets en een lekkere milkshake erbij.

Het was een heel prettig gesprek samen met zijn moeder en Tim. Ik bedank deze aardige mensen voor de medewerking welke zij hierin hebben verleend.

Ria van Egdom
Redactrice Stretcher











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 MO'DA

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

drukwerk nodig?



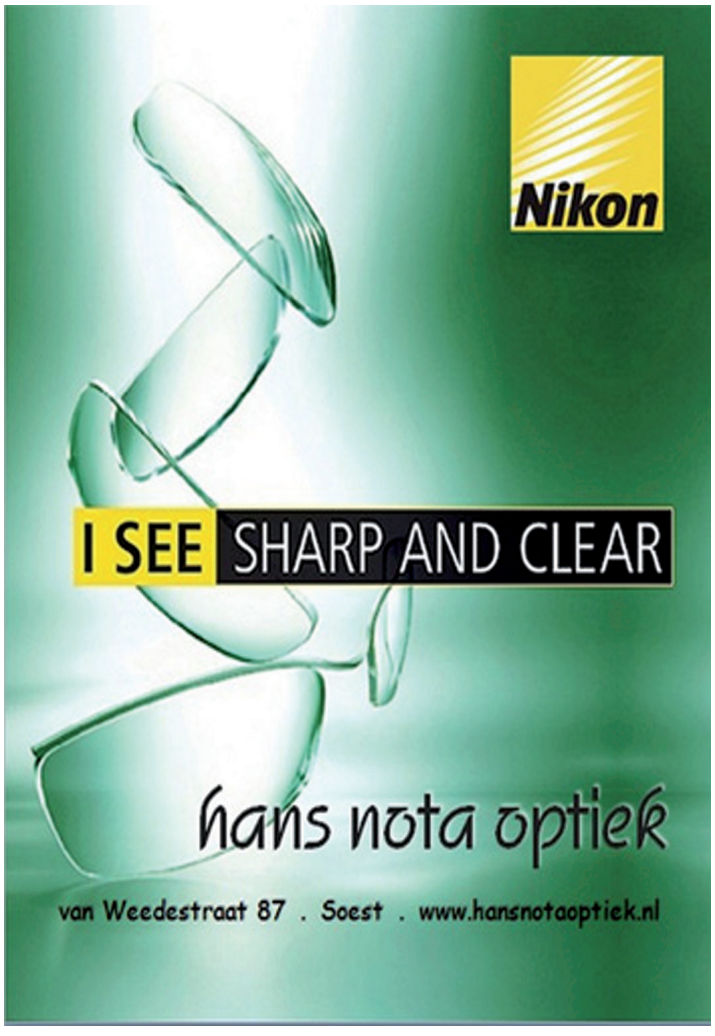
Alle soorten handelsdrukwerk, Periodieken, Gelegenheidsdrukwerk

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



Van de ledenadministratie

Het einde van het jaar nadert weer.
Personen die het lidmaatschap willen beëindigen dienen dat vóór 1 december te doen.

Opzeggen kan door een mail te sturen naar ledenadministratie@avpijnenburg.nl.

Bij opzeggingen die nà 1 december plaatsvinden, wordt de contributie voor de eerste helft van 2020 geïnd in januari.

Op dit moment heeft AV Pijnenburg 846 leden waarvan er 23 personen zijn die al hebben aangegeven om het lidmaatschap te stoppen per 1 december 2019.

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

Naam	Datum in	Categorie
Mirjam Roose	6-jul-19	Recreant
Nienja Kupers	6-jul-19	Recreant
Frederique Vermeulen	6-jul-19	Recreant
Natasja Mets-Sprengers	6-jul-19	Recreant
Jelke Ridder	6-jul-19	Recreant
Valéry Oude Groen-van Rijswijk	6-jul-19	Recreant
Marije Hoekstra	6-jul-19	Recreant
Edward Peeman	6-jul-19	Recreant
Ron Harkema	6-jul-19	Recreant
Marije Goos	6-jul-19	Recreant
Marieke Buijs-Westendorp	8-jul-19	Recreant
Peter Cranenbroek	10-jul-19	Master
Daphne de Grijs	13-jul-19	Recreant
Valentijn Heijden	7-sep-19	Recreant Junior
Nijenhuis Cynthia	7-sep-19	Recreant
Nienke Onnen	7-sep-19	Recreant
Frank van de Geest	7-sep-19	Recreant
Marieke Feijen	14-sep-19	Recreant
Lies Westeneng	14-sep-19	Recreant
Hugo Wortel	18-sep-19	Recreant
Patricia van Houdt	18-sep-19	Recreant
Bas van Arkel	21-sep-19	Pupil C
José Bod	25-sep-19	Recreant
Jeroen van Doorn	25-sep-19	Recreant
Vincent Aalbers	28-sep-19	Power Walk
Henny Voet	9-okt-19	Nordic Walk
Janneke Lourens	9-okt-19	Recreant

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	Geboortejaar	Contributie 2018	
Minipupillen = Pupillen D	2013	€ 157,00	*
Pupillen C	2012	€ 168,00	*
Pupillen B	2011	€ 168,00	*
Pupillen A 1e jaar	2010	€ 168,00	*
Pupillen A 2e jaar	2009	€ 168,00	*
Junioren D 1e jaar	2008	€ 190,00	*
Junioren D 2e jaar	2007	€ 190,00	*
Junioren C	2006/2005	€ 190,00	*
Junioren B	2003/2004	€ 195,00	*
Junioren A	2001/2002	€ 195,00	*
Senioren	2000-1986	€ 215,00	*
Masters	1985 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	2002-2007	€ 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 2019 tot 31 september 2020			

Verjaardagen

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

November

1 Jaccomijn Hilligehekken
1 Sven Gerlings
2 Heydi van Emst
2 Raphaël Jansen
2 Jan van der Meer
3 Herma Boonstra
3 Teije Benschop
3 Bernadette Postma
4 Nellie van der Boon
4 Ans Rouw
4 Karin Kolsteeg
4 Hannie van den Brink
4 Mariet van Brummelen
4 Akke Jurna
6 Daniëlla Kleijnen
6 Gert de Bree
7 Esmee Kramer
7 Marijn Keswiel
8 Wouter de Blocq van Schel-tinga
9 Toos Kops-Nelis
9 Nelly van der Waal-Dane
9 Heather Macey
9 Bettina van den Burg
9 Luka van Donk
9 Hans de Visser
10 Dennis Talens
11 Lieke Emous
11 Marie Hornung
12 Mariska de Groot
13 Chris Israël
14 Margo Blikman
14 Maran van Bemmel
14 Herman Posthuma
14 Mara Schouw
14 Loes Nel
14 Fiene van Maanen
15 Theo van de Beek
15 Marco Bussemaker
16 Maartje Kapteijns
16 Jolijn Mulders
17 Adri Noels
17 Jim Vreman
17 Anneke de Waal
17 Jan Bredewold
17 Rob Steenman
17 Teus van der Kolk
17 Kees van den Eshof
18 Ria Konter
18 Bertus van Essen
19 José Bod
20 Iris Groenveld
20 Mies Wuring
20 Henriëtte Cozijnsen
20 Bas van de Coterlet
22 Jasper Smits
23 Rutger Verhaar
23 Carmen Schipper
23 Rob Land
23 Anita Sanders
24 Patricia Hendrikx
24 Jeannet Brouwer
24 Evert van 't Klooster
24 Trudy van den Brink
24 Fedde Streefland
27 Janneke Lourens
28 Margo van Assenbergh
29 Simone Maten
30 Theo Smits

December

1 Vera Walgers
2 Constance van Senten
2 Dick den Oude
3 Ivo Sjenitzer
3 Rico van Dalen
3 René Camper
3 Marian Connotte
3 Annelies Dirks
3 Laurens Meerveld
5 Willy Versteegh
5 Nel Steenaart
6 Esther Uijtdehaage
7 Jan van de Hoef
7 Luc Lamme
7 Tim Lamme
7 Afke van Dalsen
7 Sam van Schaffelaar
8 Stephanie Carton
9 Nathasja Bushoff
9 Daphne de Grijs
9 Eize Leertouwer
10 Wil Drost
10 Rachel Trapman
11 Marlies van Remortel
11 Marlous Phielix
11 Patrick Mulder
12 Chris Meyer
12 Monique Kamphorst
12 Luc Roelofs
13 Dennie van Renswouw
13 Mees Hirsch
14 Els van Renswouw
14 Otto van Verseveld
15 Betty van Keken
16 Alice de Jong
17 Palle Cranenbroek
18 Hylco Zijlstra
19 Claudia Verhoeff
20 Maria Kooij
21 Tijn Gooskens
22 Rien Florijn
22 Hilda van de Heiden
22 Margreet van Roomen
22 Diana Jasperse
22 Marga Bos
23 Ans van Roomen
23 Pepijn de Groot
24 Els Joosten
24 Olga Markx
24 Emiel Nijhuis
26 Victor Brandsema
26 Monique Smits
26 Rina van den Brul
26 Lieke de Rond
26 Caya Mets
27 Arie Stolk
28 Jytte Storm
29 Timme Bussemaker
29 Yaron Kooima
29 Quinn Jager
29 Mart v. Kippersluis
29 Kim Goosens
29 Jeske Wiemans
29 Jennifer van Doorn
30 Lene Driessen
30 Janine v.d. Maagdenberg
31 Jan Blankestijn
31 Fé Legall Melendez
31 Sandra Stolwijk

Januari

1 Linda Hoebe
1 Ruud Ootes
4 Debbie Hays
4 Bram Bartels
4 Elly Roorda
4 Mirjam van 't Net
4 Marjolein Hasenbos
5 Joaz Proos
6 Jolanda aan de Stegge
6 Marco Janssen
8 Margriet Heerkens
10 Chaska Bussemaker
11 Ans Bosman
11 Hennie Kops
11 Trudy Boers
11 Dries de Visser
12 Cindy van der Molen
12 Mirthe Heinen
13 Jessica Bout
14 Jochem Kooistra
14 Petra Bitterling
16 Iris Barlo
17 Joke van Zal
18 Frans Witteveen
19 Sem van Loo
20 Vera Kanis
20 Suzanne Storm
20 Bouke Streefland
20 Berend Drenth
20 Benthe van Veen
20 Louis Silkens
21 Cor Groenen
22 Thea Velt
22 Hanneke Wantenaar
22 Jolanda Jansen
23 Peter Hollebrand
23 Eva van Ieperen
23 Chris Hulstede
23 Chantal van Logtestijn
23 Corry Kok
23 Stefan Smits
24 Monique van Vliet
24 Marit Kleijnen
26 Gerard van der Heide
27 Janne Pijnenborg
28 Harry Wouters
28 Marianne Verwoert
29 Wout Koolman
30 Ivonne Berenschot
30 Milou van Bekkum
30 Caitlin Verhaar
30 Liesbeth de Winter
30 Neil White
31 Jeroen de Wolf
31 Anja Adelerhof
31 Mirella Ruijer

Februari

1 Gerrie Kok
2 Adri van der Zon
2 Anouk Wegerif
2 José van de Beek
4 Marcel van der Kuil
4 Anna Karin Spelt
4 Berlinda Rozenberg
4 Jitte Ydema
4 Linda Benschop
5 Robbert Stolk
5 Mirella van der Beek
6 Tjitske van Vroonhoven

Vervolg verjaardagen februari

6	Matthijs de Kam
6	Niels Uiterwijk
6	Rianne Slootweg
7	Richard Mostard
7	Annerie de Groot
7	Iris Karelsen
8	José Dorrestein
8	Merel Hulshof
9	Britte Wijnberger
9	Suzanne Petra
9	Eriko Cornelissen
10	Conny Zijlstra
10	Guus van der Hoeven
10	Arjen Bergsma
10	Matthieu Feijen
11	Peter Cranenbroek
11	Jurre Bot
11	Sven van den Breemer
11	Richard Voorintholt
11	Jayda Verhaar
12	Antoinette Huijsman
12	Joke Gijtenbeek
12	Andre Boers
13	Mathijs Kwakman
13	Hans Moerman
13	Annemijn Geurtsen
14	Eneas Verbakel
14	Everhard van Dijk
14	Marleen Stolk
15	Anita Kuyer
15	Thea du Burck
15	Yuri Stolk
16	Valéry Oude Groen
17	Yvonne Koch
17	Dewi Posthuma
17	Edith van Schalm
17	Mia Egtberts
17	Marieke Miedema
18	Michelle Lam
18	Nijenhuis Cynthia
18	Lucas Stolk
18	Naud van Veenendaal
19	Jos Bloem
19	Roos Tersmette
19	Wil den Adel
20	Feline Meulendijks
20	Petra Kies
21	Noortje Feijen
21	Mathijs van Wessel
22	René van Zee
22	Ans Smits
23	Antoinette Wijne
23	Else Lagerweij
24	Tijn Zwart
24	Xanthe Pool
25	Annet Korver
25	Marijke Bax
25	Senne Doeland
26	Gijs Kok
26	Jacqueline Greven
26	Tony van de Laar
26	Frits de Kam
27	Martha Blauw
27	Rahel Bellinga
28	Wil Suiker
28	Mieke Musolf

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			
Titus Blom		06 1246 9596	
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
Femke Hoekstra		06-22804524	
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
Antoinette Terberg		035 6029018 06 20524773	
Vacature			
Vacature			
Vacature			
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	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 - 2020

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
nov	2	Annet Steenman	Jaqueline Greven	6037858	Kai Untersalmberger	06-23333071
	9	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	Jos Bloem	06-38062933
	30	Marlies v. Remortel	Riet van Doorn	6019003	Yvonne Leyenhorst	6021027
dec	7	Marga Legierse	Herma Boonstra	6020226	Marga Blikman	06-38365090
	14	Frans Verweij	Tineke van Brienen	06-48354415	Wil Verweij	6019946
	21	Els Hindriks	Frijkje Atsma	6027323	Ivonne Berenschot	06-39025505
	28	Ineke Schoemaker	Ingrid Blokzijl	06-51371674	Bram Blokzijl	51371674
jan	4	Annet Steenman	Anna Karin Spelt	6011824	Ruud Ambags	06-54993587
	11	André van Zadel	Marga Legierse	0346-352222	Nelly v. Nieuwenh'n	030-2291931
	18	Wim van Dijk	Margriet Heerkens	6019993	Marianne Verwoert	06-15616453
	25	Gerard Boeren	Nellie van der Boon	6035815	Conny Mout	6011804
febr	1	Marlies v. Remortel	Herma Boonstra	6020226	Margo Blikman	06-38365090
	8	Marga Legierse	Antoinette Terberg	6029018	? ? ? ?	
	15	Frans Verweij	Jos Bloem	06-38062933	Tilly Melse	6028287
	22	Els Hindriks	Els Klemann	6017814	Mia Egtberts	06 10778436
	29	Ineke Schoemaker	Nel Koster	6013882	José Smits	6024472

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

Schrijf ook een stukje voor de Stretcher!

Sluitingsdatum inleveren kopij:

zaterdag 11 januari 2020
Mail je bijdrage naar: redactie@avpijnenburg.nl
Foto's graag apart sturen, in hogere resolutie.
Bijvoorbeeld via www.wetransfer.com

De Stretcher digitaal?

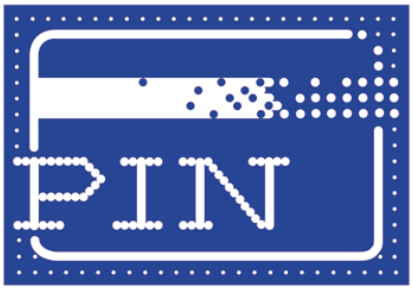
Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

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	

´t is weer voorbij die mooie zomer....

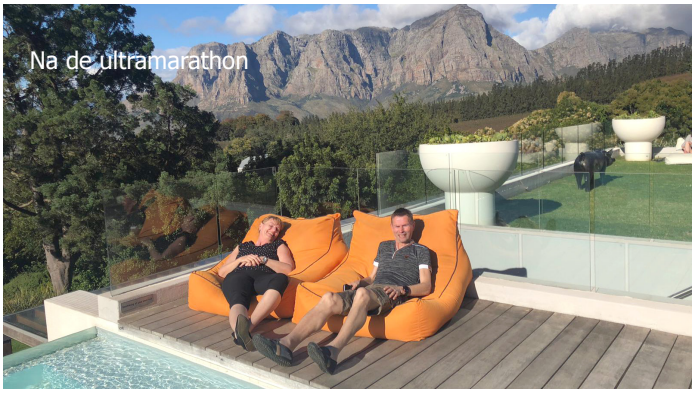




Juniorenkamp



Wandeling over de Palz



Na de ultramarathon



Utrechtse heuvelrugestaffette



Renovatie baan