AV Pijnenburg Soest

Stretcher



Nummer 2
Oktober 2020

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 Adfiz Adviseurs in Financiële Zekerheid

VERZEKERINGEN

HYPOTHEKEN

PENSIOENEN

FINANCIERINGEN

BANKZAKEN

BELASTINGEN

FINANCIËLE PLANNING

Kleinegris: groots in verzekeringen en financiële zaken

voor particulieren en bedrijven

Stretcher

Clubblad van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

Stretcher
33e jaargang No. 2
Verschijnt 4x per jaar
voor circa 785 leden

Redactie
redactie@avpijnenburg.nl

redactievoorzitter:
Verna Meeuwissen

Nel Dijksma
Ria van Egdom
Ria Konter
Janet Schutte

Verspreiding
Evert van 't Klooster

Foto's omslag:
De clubkampioenen bij de pupillen en junioren, 26 september 2020

Druk
Neo print, soest: www.neoprint.nl

Met dank aan alle fotografen!

Van de redactie

Het afgelopen half jaar is een heel bijzondere tijd geweest. Corona, meer hoeven we niet te zeggen. Iedereen weet inmiddels welke beperkingen dat voor het 'normale' leven heeft gegeven en nog steeds geeft. Gelukkig hebben we een mooie zomer gehad, waar we veel buiten konden zijn en genieten van zomaar een wandeling in de eigen buurt of onze mooie natuur.

Nadat alle mogelijkheden om te trainen door het bestuur waren bekeken, bleek het haalbaar om in juli te starten met kleine groepen. Vanaf september kunnen alle groepen, ongeacht de leeftijd, weer trainen met inachtneming van 1,5 meter afstand. Het is goed te zien dat iedereen zich daaraan probeert te houden.

Aan het trainersfront is ook het één en ander gebeurd. Deze zomer is Herma Boonstra gestopt als trainster, omdat ze is verhuisd naar Leeuwarden. Annet Steggerda wil meer tijd besteden aan haar zwemcarrière, maar ze blijft nog wel als gewoon lid mee trainen. Aan beiden is een leuk artikel gewijd.

Ook Co Limburg wordt extra in het zonnetje gezet. Tenslotte vraagt Anouk van Keken aandacht voor de combi-loopgroep.
De Algemene Ledenvergadering heeft begin september plaatsgevonden. Ook hiervan treft u een verslag aan. De redactie is heel blij dat Janet Schutte het team wil komen versterken. Elders in de Stretcher stelt zij zich aan u voor.

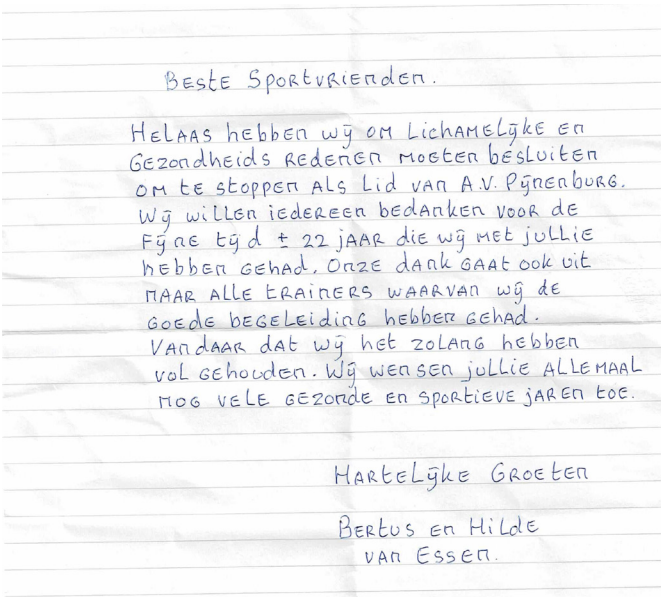
Met bijdragen van velen is deze uitgave van de Stretcher een 'vol' nummer geworden met hopelijk veel leesplezier voor een ieder.

Namens de redactie, Nel Dijksma

En verder in deze Stretcher...

4 Dankwoord van Bertus en Hilde
5 Van de voorzitter
5 Verslag algemene ledenvergadering van 8 september
7 Jaar lang gratis Vriend Utrechts Landschap
9 Coronatijd - het was snel en kwam dramatisch
10 Hellas winter indoorwedstrijd
11 Finale crosscompetitie pupillen
11 Even voorstellen: Janet Schutte, nieuw redactielid
12 Nationale pupillen indoorwedstrijd
13 Geen 50 Euro Clubdag in 2020
14 Afscheid Herma Boonstra tijdens het traditionele D-groep klootschieten
15 Annet Steggerda neemt na 25 jaar afscheid als trainster
16 In gesprek met ..... Jos van Keken
19 Combi-lopen. Wil je een keer meelopen?
21 Online workouts
22 Bericht van de Sylvestercross
24 De oudste loopster van AV Pijnenburg is 85 jaar geworden
26 Stiefloopjes: de Vlinderloop
28 Jeugd weer actief bij wedstrijden op Pijnenburg
29 Jeugdcommissie weer op volle sterkte!
30 Trainer met een scherp oog voor de hele groep
39 Bericht van de Kantinecommissie
28 Crossen in de Soester Duinen
30 Sylvestercross 2019 Finish Facts
33 Praktische info: van de ledenadministratie, verjaardagen, etc
36 Bestuur & commissies
39 Bericht van de Kantinecommissie
40 Kan Pijnenburg coronaproof? Een beeldverhaal

Dankwoord van Bertus en Hilde



Beste Sportvrienden.

Helaas hebben wij om Lichamelijke en Gezondheids redenen moeten besluiten om te stoppen als Lid van A.V. Pijnenburg. Wij willen iedereen bedanken voor de Fijne tijd ± 22 jaar die wij met jullie hebben gehad. Onze dank gaat ook uit naar alle trainers waarvan wij de goede begeleiding hebben gehad. Vandaar dat wij het zolang hebben vol gehouden. Wij wensen jullie allemaal nog vele gezonde en sportieve jaren toe.

Hartelijke Groeten

Bertus en Hilde
van Essen.

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:
deze wordt bekend gemaakt via de Nieuwsbrief

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

Van de Voorzitter

De vereniging draait weer. We hebben met z'n allen een poosje niet kunnen sporten.

En de kantine is tot begin september dicht geweest. Het leed is zeker nog niet geleden.
Op allerlei fronten moeten we ons binnen en buiten de vereniging aanpassen om gezond te blijven en anderen niet te infecteren. Maar wat telt, is dat we weer lopen.

Belangrijk blijft dat we de basisregels in acht houden. Geen handen geven, elkaar niet aanraken bij sporten, en elkaar ook niet lachend, huilend of hijgend om de hals vallen na een zware training. En bovenal: blijf thuis als u of een huisgenoot wat mankeert.

Ik snap dat u of uw loopmaatjes de coronaprotocollen misschien niet allemaal uit het hoofd kennen. Of ze wel kennen, maar soms even vergeten. Help elkaar dan om de regels vol te houden. En wat is het dan heerlijk om met een veilig gevoel weer lekker te kunnen sporten.
8 september was het eindelijk weer tijd voor onze jaarlijkse ALV. Normaal een moment om met elkaar terug te blikken op het vorige jaar. Maar we hebben nu natuurlijk vooral gesproken hoe de vereniging het best kan omgaan met de nieuwe wereld en wat dat geeft. In deze Stretcher een verslag.

En dan is er deze nieuwe Stretcher. Gewoon via verspreiding in de kantine. Als teken dat alles weer tot leven komt. Die kantine met maar maximaal 40 bezoekers tegelijk is onverwacht gezellig.

Veel kan nog niet, zo zijn de Bosmarathon en de Sylvestercross afgelast. Maar kijk om u heen en geniet van wat er al weer wel kan.

Heeft u op het vlak van Corona opmerkingen of vragen die de vereniging raken, mail me dan.

Sport veilig en met plezier.

Adry de Klein
voorzitter@avpijnenburg.nl

Verslag algemene ledenvergadering

Op 8 september was de algemene ledenvergadering. Hij was gepland begin april, maar kon toen niet doorgaan. Nu lukte dat wel. Vooraf aanmelden, 1,5 meter afstand houden, geen pauze en beperkt nazitten, maar met 26 leden toch een goede constructieve ALV.

De agenda van de ALV is standaard een terugblik naar en verantwoording over het afgesloten jaar. En omdat we als vereniging vaak een vergelijkbaar jaarprogramma hebben, is het naar de toekomst een beetje bijsturen. Dat was nu anders. Corona heeft de maatschappij en dus ook Pijnenburg vol geraakt. Niet alleen is één van onze leden aan Corona overleden en zijn anderen ziek geweest, allen bij de vereniging zijn er door geraakt. Dus ging deze ALV maar heel even over 2019. Goed jaar, niet teveel woorden meer aan vuil maken, maar hoe nu verder. De aandacht ging dus vooral uit naar 2020 en ook al 2021.

Het financiële hoofdstuk.
Ook in 2019 was de basis solide met een minimaal verlies van € 300. De begroting 2020 die we begin dit jaar opstelden was vergelijkbaar. Het gebudgetteerde verlies was € 1.500 euro. Meestal vind je dan in het jaar nog wel wat meevallertjes om vervolgens zonder verlies het jaar te eindigen. En toen was er Corona. De penningmeester heeft een poging gedaan te kijken hoe, met wat we nu weten, het jaar gaat eindigen.
Globaal zijn de financiële invloeden van Corona op de vereniging:

Minder contributie doordat het ledental daalt. Er gaat het gebruikelijke aantal leden weg. (blessures, verhuizingen, elders studeren etc). Maar er kwamen duidelijk minder leden binnen. Er was geen fitstart.
Minder barinkomsten en uitgaven. Vanaf maart heeft de kantine stil gelegen. Hij is in september weer geopend, maar draait heel beperkt omzet.
Minder activiteiten. Zowel de kosten als de opbrengsten van activiteiten zijn weggevallen.
Iets minder uitgaven aan trainingen die in april en mei zijn vervallen.

Voor 2020 saldeert dit alles tot een mogelijk verlies van € 10.000, maar er is nog veel onzeker. Het kan wat meevallen, maar het kan ook makkelijk oplopen tot het dubbele.
Voor 2020 zal dat verlies straks ten laste van de verenigingsreserve moeten worden geboekt.

In het voorjaar zal de begroting voor 2021 wel weer sluitend moeten worden. Hoe dat moet gaan we dan bekijken.
Alle leden hebben de stukken in de mail gehad. De financiële paragraaf is na een uitgebreide toelichting door de vereniging goedgekeurd.

Aangepaste reglementen
We hebben in de vergadering een nieuw huishoudelijk reglement goedgekeurd. In dat reglement omschrijven we de huisregels van de vereniging. Belangrijkste wijziging is het mogelijk maken vrijwilligers 'aan te wijzen'. Commissievoorzitters mogen leden/ouders vragen eenmalige vrijwilligerstaken uit te voeren. Zo willen we niet alleen de lasten eerlijker delen, we willen ook meer leden betrekken in het kloppend hart van de vereniging. En in de basis is vrijwilliger zijn, het betrokken zijn bij je vereniging, gewoon heel erg leuk.
Een nieuw reglement waar de ALV wat over zou moeten kunnen zeggen, maar dat niet vooraf wordt overlegd, is het Corona-protocol. Eigenlijk zou dat moeten, zouden we dat willen, maar het is praktisch onuitvoerbaar. Tussen het moment dat een Noodverordening wordt gepubliceerd door onze vei-

ligheidsregio, en het moment dat er een bijpassend protocol, afgestemd met de gemeente, op onze site zou moeten staan, zit praktisch minder dan 1 dag. Dat daar geen inspraak via een ALV tussen past, begreep de vereniging. Leden kunnen wel continu aangeven als ze commentaar hebben op de protocollen.

Het bestuur
Gijs van der Scheer is in april om gezondheidsredenen teruggetreden uit het bestuur. Hij is namens de vergadering bedankt voor zijn inzet. Het bestuur bestaat nu nog slechts uit 3 personen. Er is dringend behoefte aan versterking. We vragen een ieder om bij zichzelf, maar ook binnen zijn trainingsgroep of commissie, na te gaan of het bestuurslidmaatschap wat voor je is. Het kost je globaal twee avonden per maand.

Het nu zittende bestuur heeft vooral behoefte aan meer betrokkenheid binnen de vereniging. Dat is ook de reden dat het huidige bestuur niet verder wil als er geen versterking komt. We willen een bestuur zijn als onderdeel van de vereniging, we willen er niet buiten staan.

Lid van verdienste
Frans Verweij is door de vergadering benoemd tot lid van verdienste. Frans is actief op veler vlak, is actief geweest in de trainerscommissie en nu lid van de kantinecommissie. Hij is ook barhoofd.
Frans kreeg een fraaie bos bloemen.

Erelid
Het benoemen van ereleden is, terecht, een zeldzame gebeurtenis. De vereniging bestaat ruim 35 jaar, en had tot nu 5 ereleden. Erelid wordt je dus niet zomaar.

Het was daarom voor bestuur en voor de ALV erg bijzonder om Henny Pot tot erelid te mogen benoemen. Henny doet niet alleen aan jeugdsport, Henny is jeugdsport. Ze heeft tot vorig jaar met haar man Nees jarenlang de schoolsportdagen georganiseerd en gecoördineerd. Ze is al vele jaren drager van de pupillensport binnen Pijnenburg. Ze zorgt goed voor de atleetjes, maar zorgt ook dat er gemotiveerde trainers voor staan, die door haar worden gestimuleerd en gecoacht. Veruit de grootste bos bloemen van de avond was daarom voor haar. Natuurlijk ook Corona-veilig uitgereikt.

Jaar lang gratis Vriend Utrechts Landschap
Wij lopen als atleten veel door de natuur. Die natuur is vooral van ons, maar heeft ook een echte eigenaar. Als vereniging hebben we toestemming van die eigenaar om onze trainingen in die gebieden te organiseren. De duinen en veel stukken bos zijn van de gemeente Soest. Verder zijn er stukken bos van Natuurmonumenten, van ASR, van Landgoed Pijnenburg en van het Utrechts Landschap. Het Utrechts Landschap beheert onder andere de Paltz, de vliegbasis en Birkhoven.
Zij ontwikkelen daar de natuur, houden toezicht, onderhouden het bos, en ze reguleren het gebruik.

Als je meer wilt weten van het werk van het Utrechts Landschap kan je naar hun website gaan. Maar je kunt ook beschermer/vriend worden van het UL. Voor leden van Pijnenburg is dat via de link
Https://www.utrechtslandschap.nl/atletiek het eerste jaar helemaal gratis. (Daarna stopt het automatisch). Onderin het scherm kan je aangeven dat je van Pijnenburg bent.

Van harte aanbevolen.

Adry de Klein

"Het was daarom voor bestuur en voor de ALV erg bijzonder om Henny Pot tot erelid te mogen benoemen. Henny doet niet alleen aan jeugdsport, Henny is jeugdsport"

Jaar lang gratis Vriend Utrechts Landschap:

Https://www.utrechtslandschap.nl/atletiek





Antwoordkaart

JA, IK WIL EEN JAAR LANG PROEVEN VAN NATUUR EN ERFGOED

Mijn gegevens zijn:

☐ de heer ☐ mevrouw

Voorletters _____ Achternaam _____

Straat _____ Huisnummer _____

Postcode _____ Woonplaats _____

E-mailadres: _____

☐ ja, stuur mij de maandelijkse digitale nieuwsbrief

Meer informatie over ons privacy-statement vind je op www.utrechtslandschap.nl/privacy-statement

December 2019

code 3043

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,
- meedenken.

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

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

Coronatijd

Het kwam snel en het was drastisch. De coronatijd. Zomaar ineens hing er een dreiging in de lucht, een gevaar voor iedereen. Een onzichtbare vijand waar we terdege rekening mee moesten houden, sloop ons leven binnen, en of we het nou leuk vonden of niet, van de ene op de andere dag was alles anders. Overal lag hij op de loer, binnen, buiten, in de bus, de trein, in het bos, bij de supermarkt, bij de buren, en zelfs in ons eigen huis.

Onze wapens werden opgehaald: papieren zakdoekjes, handgel, ontsmettingsmiddel, mondkapjes. En we moesten handen wassen, handen wassen en handen wassen.

Onze dagritmes werden aangepast; thuiswerken, geen handen schudden, geen begroetingsrituelen zoals drie zoenen op de wang, geen high five, niet meer op bezoek gaan, anderhalve meter afstand, openbaar vervoer vermijden, geen uitjes meer, geen vakanties, geen museum- of restaurantbezoek, geen terrasjes ook al was het prachtig weer, geen afspraken, geen sportevenementen en geen training.

Geen training…..
Daar zat je dan. Thuis. Je kon wel 20 x de trap op en af rennen, of rondjes in je tuin hardlopen. De echte waaghalzen trokken hun hardloopkleren aan en renden rondjes in het bos, de duinen of over straat. Alleen.

Hier en daar ontstonden kleine groepjes van hardlopers die toch liever met elkaar wilden lopen. Er werd afgesproken om een route te lopen, met in achtneming van anderhalve meter afstand, maar het viel niet mee. Zo anders zonder trainer. Zo saai zonder kopje koffie na afloop in het clubgebouw. Zo jammer: geen douches en geen kleedkamers.

Maar gelukkig kwamen er versoepelingen. Na een paar weken mochten we weer in kleine groepjes met een trainer samen aan de slag. Dolblij om elkaar weer te zien, wisselden we onze avonturen uit en vergaten daarbij wel eens de anderhalve meter afstand. Dan werden we letterlijk door de trainer teruggefloten.

Af en toe was het heel leuk: nieuwe startplekken, andere routes, gemengde groepen, nieuwe trainers. Er werden veel nieuwe paden en paadjes ontdekt en het was heerlijk om te lopen met kleine groepen en zo bijna privéles te krijgen.

We kregen er weer zin in, er kwam weer structuur en na verloop van tijd konden we ook weer twee of drie keer per week hardlopen. Het werd weer bijna even leuk als voorheen, zij het dan zonder clubgebouw en kantine.

Helaas waren er ook uitvallers. Mensen die het wel prima vonden om vaste rondjes met elkaar te blijven lopen zonder trainer, en er achter kwamen dat dit eigenlijk wel goed beviel.

Mensen die zich er heel prettig bij voelden om zonder druk en zonder opgezweept te worden hun dagelijkse / wekelijkse hardlooprondje konden lopen. Mensen die hun lidmaatschap opzegden bij Pijnenburg.

En zo gleden we de zomer in. Van coronatijd naar vakantietijd. Lastig, wederom, om de conditie vast te houden. Gelukkig konden veel trainers doortrainen en werd de zomerstop opgeheven. Iedereen die dat wilde, kon blijven hardlopen en blijven werken aan zijn of haar conditie en onder leiding van een trainer voorzichtig groeien in hun mogelijkheden, dankzij opbouwende schema's en goede oefeningen.

Hoe het er na de zomer uit zal zien en hoe we de herfst en de winter zullen beleven, is nog niet te voorspellen. Wat ik persoonlijk wel weet, is dat het trainen mij heel veel goed heeft gedaan en dat ik het zal blijven doen, ook onder deze bijzondere omstandigheden.

Pijnenburg is Pijnenburg gebleven, ook al zijn er evenementen, wedstrijden en trainingen afgelast. Ook al is de kantine niet bereikbaar en kunnen we niet douchen. Pijnenburg is meer dan een clubgebouw, een atletiekbaan en een aantal regels.

Pijnenburg is een hartverwarmende, saamhorige club, een groep mensen die elkaar er doorheen sleept, zomer en winter, vakantie of coronatijd.

Pijnenburg is een grote groep fantastische mensen die het heerlijk vinden om met elkaar te sporten, lief en leed te delen en te genieten van de prachtige bossen en duinen, heide en weilanden rondom Soest.

Pijnenburg is samen een kopje koffie uit een thermosfles drinken op een bankje bij Zonnegloren, elkaar feliciteren met een PR, elkaar helpen wanneer er iemand struikelt. Naar elkaar luisteren en met elkaar lachen en huilen.

Pijnenburg is genieten van de inspanning, de uitdaging, het doorzetten ook al heb je soms geen zin om te komen. Ook al regent het of is het juist heel heet.

Ik heb genoten van de trainingen met elkaar, zodra het weer kon. En ik hoop dat alle mensen die de motivatie – even – verloren hebben, terugkomen bij deze fijne club. We laten ons niet weerhouden om te werken aan onze conditie, te genieten van het bewegen, het samen zijn, het ruiken-voelen-proeven-zien van al het moois in onze omgeving dat zomaar doorgaat met groeien, bloeien, kleuren en geuren, coronatijd of niet…..

Yvonne Sebel

"Pijnenburg is meer dan een clubgebouw, een atletiekbaan en een aantal regels"

Yvonne Sebel

Hellas winter indoorwedstrijd

Zaterdag 1 februari 2020 stond voor negen pupillen van Pijnenburg de Hellas winter indoorwedstrijd op het programma.
Bij de meisjes pupillen A2 deden Laura, Mirthe, Fiene, Fé, Britte en Ivana mee.
De jongens pupillen A2 werden vertegenwoordigd door Jim en Tygo. Leonore deed mee bij de meisjes pupillen B.



De meiden pupillen A2 lieten meteen zien dat ze in goede vorm waren. In totaal wisten ze tien nieuwe PR's te behalen. Daarnaast wist Laura drie keer een nieuw clubrecord te vestigen. Op de 60m zette ze een tijd van 9,31 sec neer. Bij het hoogspringen kwam ze over een hoogte van 1,28m en met het kogelstoten wist ze de kogel 6,28m ver weg te stoten.

Leonore is de eerste pupil B in de clubgeschiedenis die meedeed aan een indoorwedstrijd. Hierdoor werden haar resultaten meteen nieuwe indoor clubrecords. De 50m wist ze in 9,39 sec te sprinten. Bij het verspringen sprong ze 2,59m en bij het kogelstoten stootte ze de kogel 3,20m ver weg.

Ook voor Jim en Tygo was het de eerste keer dat ze meededen aan een indoorwedstrijd. Bij het hoogspringen wist Tygo 13cm hoger te springen dan zijn oude PR (nieuwe PR van 1,13m). Bij het kogelstoten wist Jim zijn kogel 1,50m verder te stoten dan zijn oude PR (nieuwe PR van 6,10m).

Rik Barlo



Eneas Verbakel werd tweede bij de jongens pupillen B

Finale crosscompetitie pupillen

Op zaterdag 7 maart 2020 stond de finale van de crosscompetitie voor de pupillen van AV Pijnenburg op het programma. De beste atleten uit regio Noord, Midden en Zuid kwamen samen in Castricum om een afstand van 700m, 1000m, 1250m of 1500m te rennen over een parcours vol met heuvels en modder.

AV Pijnenburg werd vertegenwoordigd door 27 pupillen, verdeeld over verschillende leeftijdscategorieën.
Bij de meisjes pupillen D wist Jaloe Gerling 4e te worden.
Bij de meisjes pupillen C werd Kari Cranenbroek 2e.

Bij de jongens pupillen B werd Eneas Verbakel 2e.

Op dit zware parcours hebben de atleten een topprestatie geleverd.





Bij de meisjes puilen C werd Kari Canenbroek 2e

Rik Barlo

Even voorstellen: Janet Schutte, nieuw redactielid

Wat ik heel bijzonder vind bij Pijnenburg is dat er een papieren clubblad verschijnt. Toen ik las dat de redactie versterking zocht, heb ik me dan ook aangemeld. Ik houd van de Nederlandse taal en vind het leuk om teksten te verbeteren en er zo veel mogelijk fouten eruit te halen. In het dagelijks leven doe ik dat ook; ik ben namelijk juf. Hoe deze juf bij Pijnenburg is terechtgekomen, lees je hieronder.

Mijn conditie was in 2013 zo belabberd dat ik na een sprintje op het station Utrecht de hele reis naar Soest nodig had om bij te komen.

Toen ben ik begonnen met hardlopen bij een sportschool. Heel rustig aan ging ik van 200 meter dribbelen naar 10 km hardlopen. Niet zo heel erg hard, maar wel 10 km! Ik had nooit verwacht dat ik zo ver zou kunnen rennen en daarna nog adem kon halen.

Toen de sportschool stopte, besloot ik over te stappen naar Pijnenburg. Ik heb namelijk een trainer nodig die zegt wat ik moet doen en dát ik het moet doen. Als ik in mijn eentje ga rennen, geef ik al op bij een stukje zand of een heuveltje. Dan wandel ik liever en kies ik een bankje uit om te genieten van een mooi uitzicht.

Gelukkig zit ik in een B-groep met de beste en liefste trainers van Pijnenburg: Jur en Marlon. Na de zomervakantie, of zoals nu, na de corona- en vakantieperiode, bouwen ze de trainingen weer rustig op. En de loopmaatjes uit mijn groep halen me elke keer trouw op. Dus wie weet, ligt er het komende seizoen nog eens een 10 km voor mij in het verschiet.

Janet Schutte

Nationale pupillen indoorwedstrijd

Zondag 8 maart 2020 werden in het Omnisport in Apeldoorn de Nationale Pupillen Indoor wedstrijden georganiseerd. In totaal kwamen er maar liefst 600 atleten vanuit heel Nederland naar deze wedstrijd.



Vanuit AV Pijnenburg deden er 22 enthousiaste pupillen mee. Een aantal pupillen heeft dit seizoen al eerder meegedaan aan een indoorwedstrijd, maar voor velen was dit een hele nieuwe ervaring.



De 600m bij de jongens pupillen B werd gewonnen door Eneas Verbakel. Bij de meisjes pupillen B wist Benthe van Veen 2e te worden bij het hoogspringen door over een hoogte van 1,15 m te springen.

Naast deze prachtige prestaties werden er ook vele nieuwe persoonlijke record behaald en maar liefst 16 nieuwe clubrecords. De vele clubrecords komen mede doordat de pupillen nog niet zo vaak een indoorwedstrijd hebben gedaan. De nieuwe clubrecords zijn als volgt:



MPC

40m,	Kari Cranenbroek, 7,68 sec
600m,	Kari Cranenbroek, 2.22,47 min
Ver,	Kari Cranenbroek, 2,74 m
Medicinebal stoten,	Kari Cranenbroek, 3,21 m

MPB

40m,	Wende Geurtsen, 7,52 sec
600m,	Wende Geurtsen, 2.21,83 min
Hoog,	Benthe van Veen, 1,15 m
Kogel,	Wende Geurtsen, 3,74 m

JPB

40m,	Florian Jellesma, 7,21 sec
600m,	Eneas Verbakel, 2.00,40 min
Kogel,	Eneas Verbakel, 4,88 m
Ver,	Eneas Verbakel, 3,34 m

MPA

60m,	Laura Duits, 9,18 sec
600m,	Laura Duits, 2.03,94 min
Ver,	Laura Duits, 3,81 m

JPA

600m,	Palle Cranenbroek, 2.07,10 min



Al met al was het een erg gezellige dag met topprestaties.

Rik Barlo

De 50 EURO CLUB AV Pijnenburg Nieuwsbrief juli 2020

Geen 50 Euro Clubdag in 2020

Het bestuur van de 50 Euro Club van AV Pijnenburg heeft recent overlegd over de 50 Euro Clubdag 2020. De bestuursleden hebben unaniem te kennen gegeven dat onze 50 Euro Clubdag in 2020 onder de huidige omstandigheden, de anderhalve meter maatschappij, geen doorgang kan vinden. Het is op dit moment niet mogelijk een passende activiteit voor onze Clubdag te vinden c.q. te bedenken waar samen zijn en samen doen, en dit alles in een leuke en vriendschappelijk sfeer, is te realiseren.
Samen eten is al helemaal een puzzel en hoe houden we de onderlinge afstand vol wanneer het, zoals altijd, heel gezellig wordt.
En …. het bestuur wil absoluut geen risico nemen.

Maar wat dan?
Een steeds terugkerend woord bij de Coronacrisis, is zuurstof! Denk maar aan de verhalen en beelden van de intensive care afdelingen van de ziekenhuizen.
Ons bestuurslid Philip Parlevliet komt met een bijzonder voorstel om bij alle leden van de 50 Euro Club van AV Pijnenburg een attentie te bezorgen: Een lepelplant!



Een lepelplant, waarom?
Planten zorgen niet alleen voor een mooie groene omgeving en sfeer, maar ook voor een schonere en frisse lucht.
Koolstofdioxide, CO_2, wordt omgezet in zuurstof en daarnaast halen sommige planten ook nog eens onzuivere stoffen uit de lucht.
De lepelplant of spathiphyllum is een energieke kamerplant met witte bloemen en de krachtpatser onder de zuurstofproducenten en luchtzuiveraars. Een attentie helemaal passend bij deze tijd!

Qua verzorging kent deze plant weinig problemen, hij wordt helemaal blij als je hem af en toe even sproeit. Gaat de plant hangen, dan heeft deze water nodig.
Maar let wel op dat je hond of kat er niet aan gaat knagen, want de lepelplant is giftig voor huisdieren.

De 50 Euro Clubdag 2021
Voor de jaarlijkse 50 Euro Clubdag is € 1.000 beschikbaar. Het bestuur heeft besloten dit bedrag, na aftrek van de kosten van de 55 lepelplanten, aan het budget voor 2021 toe te voegen. Dit biedt ons de mogelijkheid dan iets anders (bijvoorbeeld buiten Soest) te organiseren. Ideeën zijn altijd welkom, ook voor een project voor AV Pijnenburg.

Een groet van het voltallige bestuur van de 50 Euro Club van AV Pijnenburg

Martha Blauw, Frans Jansen, Ben Kersbergen, Philip Parlevliet en Dymen van Emst.

PS:
Tot ziens, blijf gezond, let goed op elkaar en neem geen onnodige risico's!

Afscheid Herma Boonstra tijdens het traditionele D-groep klootschieten op 28 juli 2020

Na afloop van het jaarlijkse traditionele klootschieten van de D-groep hebben we afscheid genomen van onze enthousiaste en gedreven trainster Herma, die inmiddels naar Leeuwarden is verhuisd. Als lid van de D-groep verwoordde Dymen van Emst de belevenissen van Herma, die 25 jaar lid is geweest van AV Pijnenburg.

De eerste jaren liep ze via de B-groep snel bij de D-groep, die toen getraind werd door Wim ter Hart. In 1999 volgde Herma de trainingsopleiding bij de KNAU en behaalde het rijkserkende trainingsdiploma: Trainer loopgroepen niveau 3.



In 2000 was haar start van een 20-jarige trainerscarrière bij Pijnenburg. Als opvolger van Wim ter Hart nam ze de trainingen voor de D-groep over, die in toen uit 35 actieve lopers bestond. Dit is ook de periode waarin de D-groep regelmatig uitdagingen aangaat, zoals de Eemmeerloop, de Midwinter Marathon in Apeldoorn en diverse halve en hele marathons waaronder Bilzen, Brussel, New York, Berlijn, Rotterdam, Reims ,Bad Arolsen,Trier enz.

Door het ouder worden van de deelnemers bedroeg in 2010 het aantal deelnemers van de D-groep circa 20.



In maart 2004 wordt Herma, als één van de oprichters, de eerste voorzitter van de Technische Commissie Recreatieve Loopgroepen. In de TCRL heeft Herma altijd naast het plezier ook de prestaties een plek gegeven. Ze zei: "Je komt niet alleen voor de gezelligheid en het biertje!". Dat is gelijk ook één van de belangrijkste eigenschappen/kenmerken van Herma als trainster. Je wist exact waar je aan toe was en het moest al heel raar lopen als Herma van het trainingsprogramma afweek. Duidelijk en ook streng.

Herma's inzet voor AV Pijnenburg is niet onopgemerkt gebleven: Tijdens de ALV van 2008 wordt Herma Lid van Verdienste van AV Pijnenburg.

Bij een afscheid hoort ook een cadeautje en Loes overhandigde haar de officiële vlag van Friesland met de 7 rode waterleliebladeren.



Uit handen Van Marieke Geerligs ontving Herma een prachtige bos zonnebloemen en een tegoed bon, te besteden aan sportartikelen als dank voor haar inzet als trainster bij Pijnenburg.

Tot slot memoreerde Herma haar fijne en gezellige belevenissen met de D-groep waar veel lief en ook leed met elkaar gedeeld is. Ze zal het zeker missen, maar bij AV Lionitas wacht weer een nieuwe uitdaging.

Herma, Tige tank foar dyn geweldige ynset foar de D groep.
Wy winske Ben en dei volle lok en sûnens ta yn Fryslân.

Frans Jansen

Annet Steggerda neemt na 25 jaar afscheid als trainster

Afgelopen voorjaar gaf Annet te kennen dat ze na 25 jaar wilde stoppen als trainster. Normaal zou er aan het eind van het seizoen een afscheidsbijeenkomst hebben plaatsgevonden, maar het Coronavirus gooide roet in het eten. Eind juni heeft er wel een afscheid van de groep plaatsgevonden en in dit artikel kijken we terug op haar 'loopbaan' bij onze vereniging.



Annet is de 3de van links zittend

De FitStartgroep, die in seizoen 1992 onder leiding van Jan Veen stond, was voor Annet de eerste kennismaking met AV Pijnenburg. Na drie jaar als gewoon lid te hebben meegelopen, besloot ze na de nodige aarzelingen de stap te zetten om trainster te worden. Daarvoor moest wel het diploma Trainer Loopgroepen worden behaald. Dat was destijds een best wel pittige opleiding. Deze werd in april 1995 succesvol afgesloten en zo begon haar 'carrière' als trainster.

Al die jaren waren de A- groepen Annet haar specialiteit. Daarnaast deed ze ook mee als trainster bij de FitStart en de clinics voor de Sylvestercross. En niet te vergeten op zondagochtenden trainingen aan de beroemde of beruchte? Duinbraaiers: trainingen die altijd werden afgesloten met een partijtje voetballen met Annet als één van de aanvallers.

Minder bekend is misschien dat Annet ook een tijdje zaaltrainingen heeft gegeven.

Annet heeft vaak over de grenzen van de atletiekbaan in Soest gekeken. Zo heeft ze samen met Jan Veen, Loes Nel en Paul Vermeij op meerdere plekken de KNAU fittesten afgenomen.

Bijzondere evenementen voor Annet waren onder andere de jaarlijkse Bevrijdingsloop, de Bergrace by Night, de Nike Ladies Run in Hilversum en de Eemmeerloop.

Mooie herinneringen heeft ze binnen Pijnenburg aan de Sylvestercross en eigen wedstrijdjes zoals de clubkampioenschappen, de Blauwe Paaltjes Run en de Bosmarathon van 5 km.

En dan niet te vergeten de gezelligheid met het samen na afloop koffiedrinken, de BBQ's en de Nieuwjaars- en Sinterklaasvieringen.

En dan nu einde oefening zouden de militairen zeggen.

Naast haar trainerschap heeft Annet al die jaren gezwommen bij de Duinkikkers.
In 2012 vormden een aantal zwemmers (waaronder Annet) samen een Master groep. Deze groep reisde het hele land af om mee te doen aan de verschillende regionale en landelijke wedstrijden.
De trainingen voor - en de deelname aan - deze wedstrijden botsten hoe langer hoe meer met de trainingen bij Pijnenburg.

Alles tegen elkaar afwegende leidde dit uiteindelijk tot de moeilijke beslissing om als trainster te stoppen.

Terugkijkend zal ze de contacten, de sfeer en de gezelligheid, evenals de trainingen in de prachtige omgeving met de duinen en het bos, zeker missen. Maar: wat kon het in de winters toch koud, glad en guur zijn.

Annet, dank je wel voor al jouw inspanningen. Je hebt veel mensen de richting gegeven hoe je op een goede en gezonde manier sport kunt bedrijven.
Het gaat jou en je gezin goed en we zullen je vast, hetzij binnen - hetzij buiten Pijnenburg vast nog eens tegenkomen.

Wat het laatste betreft. We kennen je wens dat je het heel leuk zou vinden om Pijnenburgers die daar zin in hebben zwemtraining te geven. Een soort SwimStart als variant op onze FitStart?

Nel Dijksma







"... is het voor mij heel erg belangrijk om dagelijks mijn rondje hard te lopen in de prachtige omgeving van ons Soest, met zijn duinen en schitterende natuur ...."

Jos

In gesprek met ……. Jos van Keken

Eindelijk was het dan zover!. Het gesprek met trainer Jos van Keken kon dan eindelijk doorgang vinden (i.v.m de coronacrisis), omdat het medisch gezien niet eerder verantwoord was i.v.m. risicogroep status!
Ik word bij binnenkomst hartelijk ontvangen door Jos. De informatie betreffende het gesprek had Jos uitstekend voorbereid. Dit gaf het verhaal een succesvolle goede start en een relaxed gevoel.

Jos, ben je inmiddels wederom gestart met je trainingen A/B lopers?
Nu, dat zal ik je vertellen Ria. Tot maart van dit jaar waren trainingen onder de noemer "normaal" gegeven. Het onwezenlijke wat ons allen aangreep, (corona) had natuurlijk ook betrekking op de trainingen. Onze sport die een normaal begrip is en deel uitmaakt van ons leven, werd abrupt stop gezet, omdat het bestuur de richtlijnen van de KNAU opvolgde om per onmiddellijk alle trainingen te annuleren.

Weet je nog Jos, de eerste kennismaking destijds met A.V. Pijnenburg, je motivatie om atletiek in je dagelijks leven toe te laten?
Oh ja, dat weet ik nog als de dag van gisteren. Tot nu toe één van de belangrijkste beslissingen om mijn gezondheid weer een update te geven! En geloof mij, dat was echt nodig! Mijn lichaamsgewicht was op dat moment echt niet ideaal, en mijn conditie niet best te noemen. Mijn dochter Sanne was jarenlang lid van Pijnenburg en jeugdtrainster! Bijna het hele gezin trainde of was trainer bij Pijnenburg.

"Beslis nu maar, je krijgt zeker hiervan geen spijt".
Nu, tot op dit moment is het voor mij heel erg belangrijk om dagelijks mijn rondje hard te lopen in de prachtige omgeving van ons Soest, met zijn duinen en schitterende natuur – en de momenten samen met het weer, dier en natuur!

"Stop even Ria met schrijven".
Jos geeft mij ter informatie een stapeltje routes van Soest en omgeving uitgegeven door I.V.N. Eemland & Gemeente Soest, tevens verkrijgbaar bij vermelding www.Soest Oud Soest.
nl over de natuur met zijn historie aan bloemen en planten door de eeuwen heen! (geïnteresseerde lezers: informatie is ook verkrijgbaar via www.soest.nl afd. Realisatie, Natuur en milieucommunicatie) .

Je geeft momenteel trainingen. Waar kwam deze keuze uit voort, door een soort idealisme?
Ja, waar kwam dit door tot stand? Eigenlijk begon het in april 1993 door mijn deelname aan de Fitstart.
In 2009 heb ik, samen met mijn dochter Anouk, een trainingscursus gevolgd. Wij beiden zijn hiervoor geslaagd.

Het zijn nu, zoals iedereen kan begrijpen, door de Coronacrisis onzekere tijden geworden. Jos, hoe pak jij dit nu op?
Nu daar worstel ik tot op heden enorm mee. Ik val, zoals velen onder ons, onder de groep kwetsbare senioren. Ik wil beslist aan mijn gezondheid denken en ga hier voorzichtig mee om. Trainingen geven moet wel verantwoord uitvoerbaar kunnen zijn! Mocht het zo ver zijn, dan pak ik mijn trainingen van drie keer per week zeker weer op! Mijn trainingen zijn:
Maandag : A/B lopers 9.15 uur.
Woensdagmorgen: Nordic Walking, Power Walking.
In het nieuwe seizoen geef ik de Combi – loopgroep ook trainingen.
Zaterdag: Combi loop. Hier trainen Anouk en ik gemiddeld 30 deelnemers, op de lijst staan 45 deelnemers!

Jos, als senior trainer oog je nog in prima conditie te zijn, wat is je geheim hierin? Uiteraard, je deskundigheid en uitstraling toch?
Mijn geheim om mijn conditie op peil te houden, is 'luister goed naar je lichaam, train afwisselend wandelen en hardlopen, bezoek vooral de mooie bossen en duinen van Soest. En vooral geniet hiervan!'

Heb je nog toekomstdromen Jos?
Mijn eerste prioriteit is vooral gezond te blijven en te genieten van de natuur. En zeker, indien mogelijk, blijven trainen. Wanneer stress aanwezig is, geef ik hierbij de volgende tip: maak je hoofd leeg door volop te genieten van de bossen, duinen, fauna en dieren, die je telkens weer kunnen verassen zoals reeën e.d.!

Samengevat volgen hier belangrijkste sportiefste momenten van Jos vanaf april 1993
- 2007: 50+ clubkampioenschappen cross
- 2015: combi trainingen gestart met Anouk
- 15 jaar Jos in functie als barhoofd in samenwerking met Gé van Zal, Leo Kortekaas en André van Zadel.
- 10 jaar Sylvester, Bosmarathon samen met dochters Sanne en Anouk leeftijdsgroep vanaf 12 t/m 18 jaar
- 4 keer aan de Zevenheuvelenloop in Nijmegen en de halve marathon van Eindhoven deelgenomen!

Jos, deze enerverende sportman, kan over zijn sport wel een boek uitbrengen. In de toekomst gaan we aan deze vriendelijke, sociale man zeker nog aandacht besteden, in welke vorm dan ook.

Maar het werd nu toch tijd om afscheid te nemen van hem en zijn vrouw; het werd inmiddels etenstijd!
Ik bedank Jos en zijn vriendelijke vrouw voor de beschikbare tijd om dit interview mogelijk te maken!

Redactrice: Ria van Egdom

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



Combi-lopen

Na 15 jaar te hebben hardgelopen en hardlooptraining te hebben gegeven, gaven mijn artroseknieën er de brui aan. Een jaar lang heb ik niet gelopen en toen begon het weer te kriebelen. Terwijl ik voor mezelf ging lopen, ontdekte ik dat het voldane gevoel dat ik had na een fijne hardlooptraining er ook was na een stevige wandeling met een aantal korte versnellingen in hardloop-tempo. Dat wilden steeds meer mensen en zo ontstond uiteindelijk een groep voor combi-lopen bij AV Pijnenburg.

Mijn vader Jos bleek een enthousiaste combi-looptrainer en samen hebben we een aantal jaren de groep op zaterdagochtend getraind. Ook op dinsdagavond werd er gelopen. Een aantal collega-trainers heeft met veel inzet meegeholpen om de combigroep op te bouwen tot een vaste waarde in het trainingsaanbod van AV Pijnenburg.



Combi-lopen is een combinatie van powerwalken in verschillende tempo's (sportief wandelen) en korte stukken hardlopen (1 à 2 minuten). Verder is er veel aandacht voor looptechniek en kracht- en stabiliteitsoefeningen.

De combi-groep heeft een gezellige kern van vaste lopers, maar ook geblesseerde hardlopers kunnen bij onze groep weer rustig hun conditie opbouwen. Het is fijn om te zien dat zij daarna hun weg weer vinden naar hun 'oude' loopgroep. De combi-groep werd echter steeds groter. Na de coronaperiode was het niet meer verantwoord om met zo'n grote groep lopers op pad te gaan.

Op dit moment trainen wij op zaterdag om 9.15 uur in twee groepen (A en B) en op woensdagochtend om 9.15 met één groep. Om mee te doen, moet je ten minste twee minuten achter elkaar kunnen hardlopen. Het trainingsschema heeft een heel kleine opbouw, zodat de kans op blessures klein is.

Wil je een keer meelopen om het combi-lopen te proberen? Dat kan! Mail naar avankeken@kpnmail.nl.

Sportieve groet,
Anouk van Keken

Loop

Ik loop
In het bos
Op de hei
De bomen voorbij

Ik loop
Door de duinen
In het zand
Er is niemand

Ik loop
Op het pad
De zon die schijnt
De stress verdwijnt

Ik loop
Op de baan
Mijn rondjes op rood en wit
Wat een prachtige plek is dit.



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

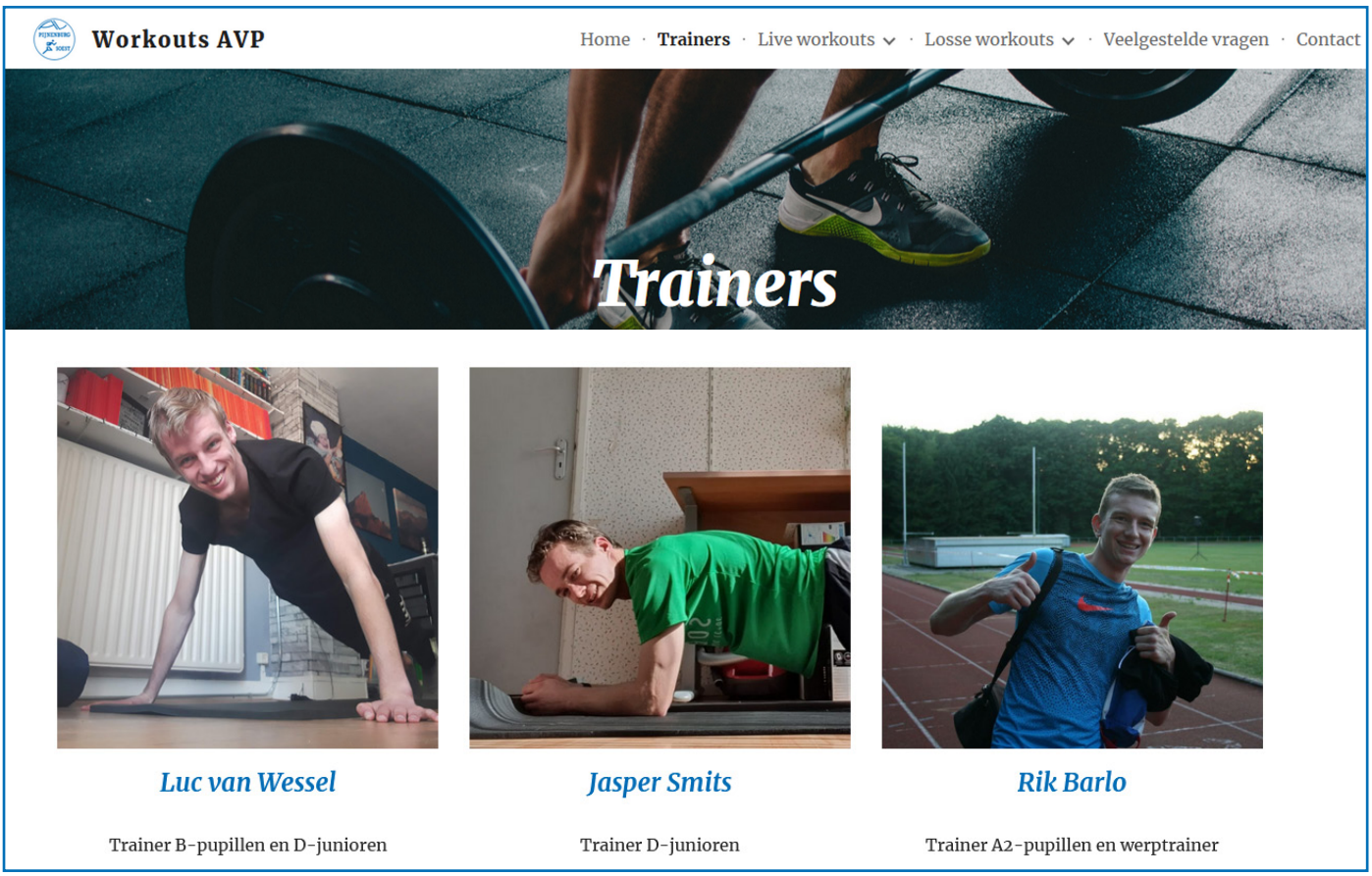
KantoorExpert Hendrik Ido Ambacht
Noordeinde 172
3341 LW Hendrik Ido Ambacht
T 078 - 684 0066

Online workouts

Halverwege maart mochten we vanwege corona niet meer sporten op AV Pijnenburg. Om toch nog te kunnen blijven trainen kwamen jeugdtrainers Luc en Jasper met het idee om online workouts te geven. Iedere zaterdagmiddag en later ook woensdagavond gingen de trainers Rik, Luc en Jasper online. Uiteraard ieder bij zijn eigen huis. Iedereen, jong en oud, kon verbinding maken met deze live verbinding. De trainers deden oefeningen voor, waarna de atleten deze thuis na konden doen op zijn of haar eigen niveau. Het enige wat je nodig had was een yoga-matje om de oefeningen op te doen. Hele gezinnen deden mee met de workouts en het was een leuke vervanging voor de reguliere trainingen.

De workouts zijn voorlopig nog terug te vinden op de tijdelijke website workoutsavp.nl.

Jasper Smits



Jayda: (A-pupil)
Ik vond het heel leuk om mee te doen aan de online trainingen, maar sommige oefeningen waren wel zwaar, zoals het opdrukken! Ik vond dat de trainers de oefeningen wel goed uitlegden. Daardoor begreep ik de oefeningen ook goed.

We hebben alle online trainingen meegedaan! En onze ouders hebben ook een keer met de training meegedaan. Zij vonden het erg leuk om ook een keer met ons mee te kunnen sporten. Ik vind het op de baan natuurlijk het leukst, maar het was ook wel super fijn dat we ondanks corona nog wel konden trainen.

Caitlin: (D-junior)
Ik vond het wel leuk om mee te doen aan deze workouts. De oefeningen waren goed te doen. Als eerste begonnen we met een warming up. Daarna allerlei oefeningen, zoals opdrukken, sit-ups, planken, lungen op de plek. Als afsluiter de cooling down. Het was wel even anders dan de trainingen op de baan. Normaal gesproken doen we niet zoveel krachttraining.

Ik deed samen met mijn zusje de trainingen in de achtertuin. Als we iets moesten doen wat er een beetje raar uit zag, dan kregen we al de slappe lach! Ik vond het ook wel fijn dat we zo konden trainen, het is natuurlijk leuker om gewoon op de baan te trainen, maar het was geweldig dat het zo kon. Ik vond het heel leuk gedaan! Deden de trainers eindelijk ook eens iets, haha!

SYLVESTERCROSS

SOEST

30+31 DECEMBER





".....Wij kiezen ervoor om in 2021 alsnog onze -feestelijke- 40e editie te organiseren met een volledig programma en de sfeer die we gewend zijn bij onze Sylverstercross! ...."

Evert ten Kate

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

a.s.r. | Vitality Sylvestercross

SYLVESTERCROSS SOEST 30+31 DECEMBER

Sylvestercross gaat niet door op 30 en 31 december 2020.

Als bestuur van de Stichting Sylvestercross Soest zijn wij, met pijn in het hart en na grondige overwegingen, tot de conclusie gekomen dat het dit jaar, door het Coronavirus, niet mogelijk is een volwaardig evenement te organiseren zoals de afgelopen jaren. Een complete Vaarderhoogt Sylvester by Night op 30 december en een ASR Vitality Sylvestercross op 31 december, waar jong en oud, recreant en topatleet aan mee kunnen doen, is momenteel alleen te organiseren met heel veel ingrijpende beperkingen en aanpassingen. Met een sterk ingekort programma, geen publiek, gefaseerd starten en geen feestelijke sfeer rond onze 40e editie.

Dat haalt de ziel uit ons evenement en dat is naar onze mening niet hetgeen vrijwilligers, deelnemers en sponsoren wensen en daarom ook niet wat wij willen organiseren.

Wij hebben zo lang mogelijk gewacht met een definitief besluit. Wij hoopten op een versoepeling van de regels om alsnog een sfeervol en (bijna) volledig evenement te kunnen organiseren. De huidige sterke toename van het aantal besmettingen en de oproep van de Rijksoverheid om voorlopig geen evenementen te organiseren, gaf voor ons de doorslag. De inzet van (veel oudere) vrijwilligers en de ondersteuning van onze sponsoren in een voor hen turbulente tijd, zijn zaken waar wij eveneens terdege rekening mee hebben gehouden. De gezondheid van eenieder is op dit moment belangrijker dan de doorgang van het evenement.

Wij realiseren ons dat het spijtig is voor de vele AV Pijnenburg vrijwilligers en de vele enthousiaste deelnemers van jong tot oud, van recreant tot topatleet. Ook voor AV Pijnenburg betekent dit geen publiciteit en geen kantine inkomsten. Ons Goede Doel, de Bas van de Goor Foundation kunnen we dit jaar niet op de gebruikelijke wijze ondersteunen.

Op grond van al deze afwegingen hebben wij het definitieve besluit moeten nemen af te zien van de Vaarderhoogt Sylvester by Night en de ASR Vitality Sylvestercross in 2020.

Wij kiezen ervoor om in 2021 alsnog onze -feestelijke- 40e editie te organiseren met een volledig programma en de sfeer die we gewend zijn bij onze Sylverstercross! Natuurlijk hopen wij dan weer op jullie te mogen rekenen als loper, vrijwilliger, sponsor of als toeschouwer!

Ons besluit is overigens genomen voor de Sylvestercross en staat los van de overige 4 crossen en het NK uit het landelijk Crosscircuit van de Atletiekunie (Warandeloop, Mastboscross, Amsterdamse Boscross, Abdijcross en het NK Cross). De Warandeloop heeft er voor gekozen het evenement in ieder geval door te laten gaan, maar in zeer afgeslankte vorm. De overige crossen zijn nog in overleg met hun Veiligheidsregio's om te zien wat mogelijk is.

Wij rekenen op ieders begrip dat dit besluit op dit moment het beste is voor jullie als vrijwilligers en deelnemers en wensen een ieder veel gezondheid in de komende tijd.

De oudste loopster van AV Pijnenburg is 85 jaar geworden.



Op 18 augustus is Jo Otten, de oudste loopster van AV Pijnenburg, 85 jaar geworden.

Circa 35 jaar geleden hoorde Jo tijdens een uitje met de gemeente, waar haar man Auk werkte, over het bestaan van een hardloopgroep die op dinsdagochtend door het bos liep onder leiding van Annet V, Nelleke B, Etty D en Marga Boeren. De start was toen vanuit een oud schuurtje aan de Wieksloot stond. Daar werd na het lopen koffie en thee gedronken werd en onze eigen Gerrie Kok bakte elke week een taart (dat doet ze nu niet meer hoor☺).

In 2009 ging het hardlopen niet meer van harte en kwam Jo bij ons wandelen. Sindsdien loopt Jo, als het even kan, drie keer per week met ons mee. De enige momenten dat ze verstek laat gaan is als het donker is of als het glad is. Als ze niet mee kan lopen, komt ze wel om met ons een bakkie te doen, want Jo vindt de groep zo gezellig dat zelfs Corona haar niet thuis houdt.

Jo loopt nu niet meer in de voorste gelederen. Ze heeft dit tot circa een half jaar geleden wel gedaan. Toch kan ze nog steeds heel goed meekomen en blijft ze echt niet achter, al zijn we wel heel blij dat ze nu meer naar haar lichaam luistert wanneer het even minder gaat.

Bij elk uitje dat we organiseren, is ze aanwezig en doet ze met alles mee. Ze vindt alles leuk en ze wil alles wel proberen. Zo ging ze vorig jaar nog de lucht in met haar gewonnen zweefvliegtocht vanaf vliegbasis Soesterberg.

Haar verjaardag wilde Jo graag vieren met onze groep en ze heeft ons daarom getrakteerd op een buffet van Eetcafe Centraal, dat werd verzorgd op de club. Het werd een mooi en gezellig feest op gepaste afstand volgens de geldende corona regels.

Als cadeau hebben wij Jo meegenomen naar de orchideeënhoeve in Luttelgeest; als we iets willen aanraden dan is dit het wel. Jo heeft hier haar ogen uitgekeken en we zagen haar volop genieten van alle dieren die daar leven en al het moois dat er groeit. Alles is er goed verzorgd en geregeld en 90% is overdekt. Kortom een echt geslaagd cadeau waar Jo nog lang van kan nagenieten, mede door het fotoboek dat ze nog krijgt van haar feestavond en het uitje, verzorgd door onze huisfotograaf Jade.

Jullie zullen begrijpen dat Jo heel blij was met haar feest en cadeau en wij met haar.

Jo, we hopen datje nog een lang met ons mee mag lopen.

Je trainsters, Sacha en Marga



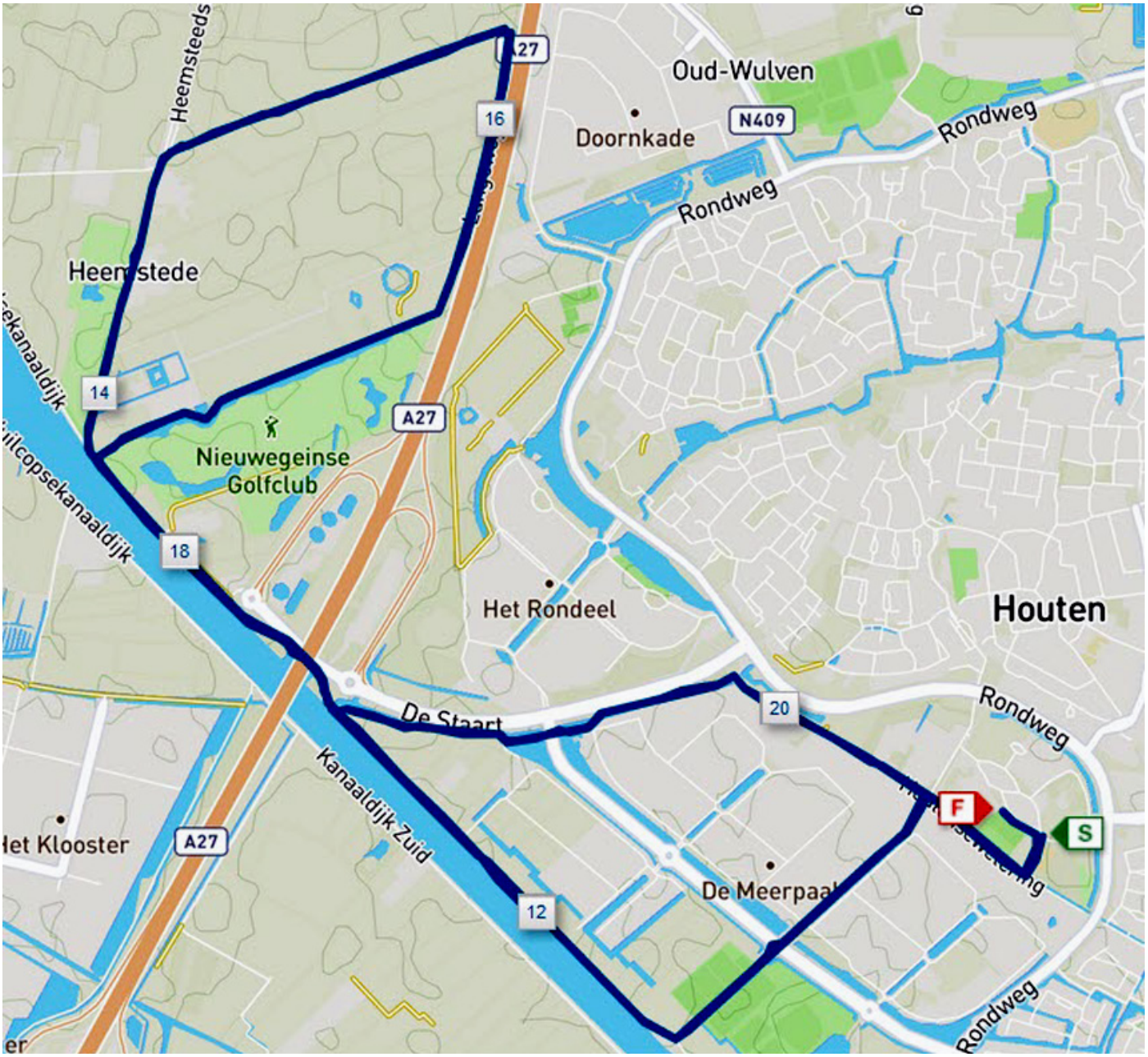

MUSTANG



Stiefloopjes: de Vlinderloop

In het januarinummer van De Stretcher stond mijn eerste stukje over stiefloopjes (loopjes die heel mooi of leuk zijn, maar die door hun bescheidenheid niet opvallen en door Pijnenburgers genegeerd worden) en het ging toen over de Panboscross. Misschien zijn jullie er niet aan toe gekomen deze leuke laagdrempelige loop eens te proberen, want niet lang daarna werden alle sportevenementen wegens de COVID-pandemie verboden.

Nu de regels iets soepeler zijn, zie je dat juist die leuke kleinschalige loopjes als eerste weer de draad oppakken. Sinds september kan je weer maandelijks terecht bij de Panboscross en de Heideloop in Ermelo beleefde een geslaagde COVID-editie. Maar deze keer wil ik het hebben over een ander ondergeschoven kindje: de Vlinderloop in Houten.



De Vlinderloop is ook zo'n loopje waar alles er heel relaxed aan toe gaat. Er komen zo'n 70 lopers op af. Voorinschrijving was dan ook nooit nodig, maar tegenwoordig met het Coronaprotocol begrijpelijkerwijs wel. De inschrijfkosten zijn volgens mij daardoor iets omhoog gegaan: nu € 6. Ik hoop echter dat de rest hetzelfde is gebleven, vooral de start, waarbij iemand op een paaltje naast het fietspad gaat staan en op een toeter blaast.

Je kunt, behalve tijdens de zomer, iedere tweede zaterdag van de maand terecht om je vorm te testen of om georganiseerd een wat langere training te doen. De loop ontleent zijn naam

aan de vorm van het parcours, waarin met enige goede wil twee vleugels zijn te herkennen. Door deze vorm van het parcours kun je verschillende afstanden lopen: 5,2 km (één vleugel), 11,1 km (twee vleugels), 15,2 km (twee vleugels en de eerste een tweede keer) en 21,1 km (beide vleugels twee keer = halve marathon). Het parcours is verkeersluw, geheel verhard en er is vrijwel geen hoogteverschil. Je kan dus flink doorlopen. Het enige wat soms tegenzit is de wind, vooral langs het kanaal.

Onderweg is er niet heel veel bijzonders te zien, behalve het aardige kasteel Heemstede in de tweede lus. Omdat je verder niet erg hoeft op te letten, heb je uitgebreid de gelegenheid om van je gezelschap te genieten. Wel op 1,5 meter natuurlijk in deze tijd.

Eén keer heb ik gezelschap getroffen dat er een waar evenement van maakte. Ik moest volgens mijn trainingsschema een halve marathon in marathontempo lopen en daar leent de Vlinderloop zich uitstekend voor. Het was de bedoeling 5:35 per kilometer te lopen en onderweg flink te drinken uit het reservoir in mijn rugzakje. Ik werd overigens wat geholpen dit leeg te krijgen doordat het lekte. Uiteindelijk loopt je bilnaad dan vol met plakkerige sportdrank. Dit tempo aanhouden is mentaal lastig. Je moet toch iets in jezelf overwinnen om de anderen er vandoor te laten gaan. Enige hulp was dus welkom.

Na drie kilometer bleek er een vrouw, van in de dertig schat ik zo, zo'n tien meter achter mij te blijven hangen. Ik had al een paar keer omgekeken en dat was waarschijnlijk de reden dat ze vroeg of ik het vervelend vond dat zij daar liep.

> "Nee hoor, heb je een tijd in gedachten?"
> "Net onder de twee uur."
> "Nou, als je bij mij aanhaakt gaat dat lukken."

En dat deed ze. Zo kon er nog iemand anders profiteren van mijn trainingsarbeid en had ik de hele weg gezelschap. Ze was het niet gewend met een haas te lopen en waarschijnlijk überhaupt niet zo'n ervaren loper. Met wat aanwijzingen voor het uit de wind lopen en het drinken bij de posten ging het uiteindelijk prima. Maar zelfs met een haas moet je natuurlijk toch nog zelf lopen en dat werd steeds zwaarder.

> "Nog één keer tegen de wind in en dan ga je het redden."

De laatste drie kilometer hadden we wind mee, maar een schepje er bovenop vond ze geen goed idee.

> "Gelijk heb je. Je moet zo'n PR niet meteen te scherp stellen, anders duurt het zo lang voor je weer een feestje hebt. Staat er iemand op je te wachten bij de finish?"
> "Als het goed is wel."

Het was goed. Vlak voor de finish hield ik in en zag ik haar met toch nog een sprintje net onder de 1:58 finishen. Daar viel ze in de armen van partner, moeder(?) en zus(?) en nam een bos tulpen in ontvangst.

> "Wat goed!"
> "Ja, maar ik ben heeelemaal kapot."

En zo zie je maar dat zo'n bescheiden Vlinderloop gewoon een grootse wedstrijd kan zijn, met alles erop en eraan. Het was prachtig om te zien.

Jan Helwig

..... mijn eerste stukje over stiefloopjes
(loopjes die heel mooi of leuk zijn, maar die door hun bescheidenheid niet opvallen en door Pijnenburgers genegeerd worden).....

Jan Helwig

Jeugd weer actief bij wedstrijden op Pijnenburg

In september mochten de jeugdleden van AV Pijnenburg alsnog twee wedstrijden doen in dit seizoen op onze eigen accommodatie. Gedurende het zomerseizoen waren alle wedstrijden afgelast en mocht er zelfs een tijdje niet getraind worden. In de zomermaanden heeft de wedstrijdorganisatie een protocol en plan opgesteld om in september alsnog wedstrijden te kunnen organiseren voor de jeugd van onze club. Dit protocol moest voldoen aan de eisen van de overheid met betrekking tot corona. De nodige maatregelen en extra voorbereidingen zijn uiteindelijk getroffen om twee leuke dagen neer te zetten voor onze jeugdleden.

12 september was de eerste wedstrijd, waar de kinderen streden tegen de atleten van AV Nijkerk en BAV Baarn om de beste sprongen, worpen en tijden. De motivatie en het plezier straalden van de atleten en het aanwezige publiek af en vele atleten konden dan ook na afloop van de dag meerdere nieuwe persoonlijke records noteren.

Traditioneel sloten we het baanseizoen af met de clubkampioenschappen. Op 26 september streden onze jeugdleden tegen elkaar voor de titel clubkampioen van het jaar 2020. Onder wederom mooie weersomstandigheden en een gezellige sfeer werden er geweldige prestaties geleverd. De dag werd sinds lange tijd weer afgesloten met een pendelestafette, waar de verschillende categorieën tegen elkaar streden. De oudere jeugdleden moesten natuurlijk een langere afstand lopen per persoon om het eerlijk te houden. Uiteindelijk gingen de CD-pupillen er met de winst vandoor. Bij de prijsuitreiking werden de nieuwe clubrecordhouders als eerste in het zonnetje gezet met de welbekende duimpjes. Afgelopen jaar zijn er ondanks de coronabreak toch nog meerdere clubrecords verbroken door onze atleten. De dag werd natuurlijk afgesloten met het uitreiken van de medailles voor alle winnaars.

Als wedstrijdorganisatie kijken wij terug op twee geslaagde wedstrijddagen en wij willen iedereen bedanken voor het helpen op deze wedstrijd en natuurlijk het rekening houden met elkaar en de coronamaatregelen. Wij hopen zo snel mogelijk weer nieuwe wedstrijd te kunnen organiseren voor jullie.

Jasper Smits





Jeugdcommissie weer op volle sterkte!

Sinds een paar maanden zijn wij als jeugdcommissie van AV Pijnenburg weer op volle sterkte. Er zijn een paar nieuwe commissieleden aangetrokken, die samen met de zittende leden het jeugdbeleid van AV Pijnenburg een flinke boost willen geven.



De jeugdcommissie van links naar rechts: Steef, Steven, Marianne, René, Anouk, Jasper en Henny

De goed gevulde portefeuille met taken voor de jeugdcommissie is verdeeld. Daarmee kunnen we weer gehoor geven aan veel acties die zijn vereist om de jeugd bij AV Pijnenburg blij, tevreden en sportief bezig te houden. Een korte voorstelronde:

- Voorzitter Steef Biesterveld zet zijn taak als voorzitter voort, op zijn geheel eigen en zeer enthousiaste wijze.
- René Camper is recent aangetrokken als coördinator van de trainers voor de junioren en in die rol lid van de JC.
- Henny Pot was al geruime tijd coördinator bij de pupillen en gelukkig wil zij deze taak nog even op zich nemen.
- Jasper vormt de link van de jeugdcommissie naar de wedstrijd-commissie. Met zijn ervaringen als atleet en jeugdtrainer weet hij wat daar allemaal bij komt kijken.
- Steven Sjenitzer is als ouder van twee jonge atleten lid geworden en zal met name ondersteuning bieden op financieel gebied en beleid.
- Marianne Jansen is als ouder van twee inmiddels seniore atletes een ervaren kracht op het gebied van evenementen en het organiseren van activiteiten, zij zal de commissie daarin versterken.
- Anouk van Keken is moeder van een enthousiaste junior die graag hardloopt, zij is algemeen lid en pakt projecten op zoals het project clubkleding.

Wij gaan met veel enthousiasme aan de slag om alles rond de jeugd bij AV Pijnenburg te regelen en organiseren.
Uw hulp is daarbij onmisbaar! In de kantine vindt u formulieren waarop u uw gegevens kunt achterlaten, zodat we contact met u op kunnen nemen over het bieden van hulp bij de sportclub van uw kind. We stellen het zeer op prijs als u aan deze oproep gehoor wilt geven.

Sportieve groet,
De jeugdcommissie

Trainer met een scherp oog voor de hele groep

Medio april werd Co Limburg 75 jaar. Dat had hij willen vieren met een groot feest, maar toen kwam corona. Een gesprek met deze beminnelijke Soester die al 26 jaar trainer is bij Pijnenburg.



Pijnenburgtrainer Co Limburg met het door hemzelf beschilderde petje van Puma

Een half jaar na zijn 75e verjaardag interview ik Co voor de tweede keer. Kort na ons eerste gesprek ging de intelligente lockdown in. Ditmaal laten we samen de honden uit in de Lange Duinen. Het is een wat druilerige maandagochtend, maar monter stelt hij vast: 'Daar kun je je op kleden. Ik vind het hier altijd mooi.' Twee honden heeft hij aan de lijn. De langharige hond van Pijnenburgtrainster Marieke Geerligs - een goede vriendin die om de hoek woont – en zijn eigen 11-jarige Sheena. Co heeft een voorkeur voor Mechelse herders. 'Ook mijn vorige vier honden waren Mechelaars, die ik uit het asiel haalde. Ze heetten trouwens ook allemaal Sheena. Deze was al 5 toen ik haar meenam en het kostte veel tijd en energie om haar naar mij te laten luisteren, maar het is me gelukt.'

Komen en gaan

Hij had zich verheugd op zijn 75e verjaardag. Wat een groot feest had zullen worden – in de kantine van Pijnenburg, met een vijfkoppige band en een avond dansen – veranderde in thuis zitten vanwege corona. Hij haalt er zijn schouders over op. 'Het is wat het is, we zaten allemaal in hetzelfde schuitje. Niemand wist wat het beste was en dus hou je je aan de regels, zeker ook omdat ik met mijn leeftijd tot de kwetsbare groep behoor.'

Desondanks ging zijn verjaardag niet bepaald stilletjes voorbij. Het werd een komen en gaan van zijn drie kinderen, kleinkind, lopers, vrienden, familie en buren. Over de schutting ontving hij

felicitaties, kaarten, bloemen, cadeautjes, flessen drank. Grinnikend laat hij een filmpje zien. Daar zit hij als Jarige Job naast een overvolle tafel waarop alle giften staan uitgestald. Terwijl hij iedereen bedankt voor de attenties heft hij een glas rode wijn en zegt: 'Het is te hopen dat we snel weer met de trainingen kunnen beginnen, anders ben ik alcoholist.'

Aandacht voor iedereen

Opgegroeid vlakbij de Soester duinen speelde Co als kind graag buiten. Al jong ontwikkelde zich zijn liefde voor sporten, de natuur en tekenen. Pas op latere leeftijd ontdekte hij het hardlopen, waarin hij goed bleek te zijn. Toen hij daarvoor 80 tot 90 km per week moest trainen, werd het hem te gortig en besloot hij zelf trainer te worden. Hij volgde cursussen bij de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU) en intussen is Co al 26 jaar trainer bij Pijnenburg, waar hij een A-groep, een C-groep en de Combigroep begeleidt. Hij heeft een scherp ontwikkeld oog voor de groep en wat daarbinnen gebeurt. De stille teruggetrokkene ziet hij net zo goed als de druktemaker en ieder van hen geeft hij de aandacht die de persoon in kwestie nodig heeft.

Vroeger fantaseerde hij wel eens wat voor soort trainer hij zou willen zijn, als het ooit zover zou komen. Van wat hij als kind te weinig kreeg, maakte hij zijn sterkste punt: 'Voor mij was duidelijk dat ik dan een trainer wilde zijn voor iedereen in de groep.' Even later voegt hij hieraan toe: 'Voor elke training heb ik een exact plan, ik weet precies wat ik wil en hoe, want je moet als trainer wel de touwtjes in handen hebben, hè?! Ik weet ook wie de kantjes ervan af gaan lopen: dat zijn altijd dezelfden en daar moet je op inspelen.' Zijn ruime ervaringen als looptrainer draagt hij over op toekomstige trainers van de Soester atletiekvereniging.

Verstopte idylle

Na de boswandeling drinken we koffie in zijn sfeervol ingerichte huis aan de Ericaweg, een verstopte idylle omgeven door een wilde tuin met tal van uitbundig bloeiende planten. 'Het moet niet te aangelegd worden, vind ik.' Hier ook staat zijn ruime atelier waar hij schildert en workshops geeft. Als kind was Co al gek op tekenen en schilderen. Tegenwoordig trekt hij het liefst – met hond – de natuur in om bijzondere plekken vast te leggen op het doek. Verschillende malen heeft hij zijn werk geëxposeerd, maar tegenwoordig geeft hij de voorkeur aan schilderen op bestelling.

Als veelzijdig talent leeft Co zich uit in meerdere activiteiten. Zo geeft hij ook workshops schilderen, onlangs nog aan doktersassistenten en dikwijls ook aan kinderen. Hij houdt van gitaar spelen, dat doet hij elke dinsdagochtend met een vriend. En voor Utrechts Landschap organiseert hij vanaf Stay Okay natuurwandelingen aan groepen. 'Dan vertel ik jong en oud over bijvoorbeeld het ontstaan van de Utrechtse Heuvelrug of de ontwikkeling van de Soester Duinen.' Machtig vindt hij het als hij de hele groep weet te vangen met zijn verhalen. Hij schatert het uit als hij vertelt hoe hij zich ter gelegenheid van een kinderpartijtje soms verkleedt als Woeste Willem en zich verstopt in het bos.

En hij leest graag. Ik heb nu toch een mooi boek, zegt hij, en pakt 'De wijsheid van wolven' erbij. Hij licht toe: 'Het is geschreven door een wolvenonderzoeker die uitlegt hoe zo'n wolvenroedel in elkaar steekt en wat wij daar als mens van kunnen leren.' Hij houdt ervan zich te verrijken met kennis. 'Aan elk onderwerp zitten zoveel kanten en hoe meer je van iets afweet, hoe minder je maar wat roept. Ik baseer me graag op feiten.'

Jolanda aan de Stegge

'Voor elke training heb ik een exact plan, ik weet precies wat ik wil en hoe, want je moet als trainer wel de touwtjes in handen hebben, hè?!

Co Limburg



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?



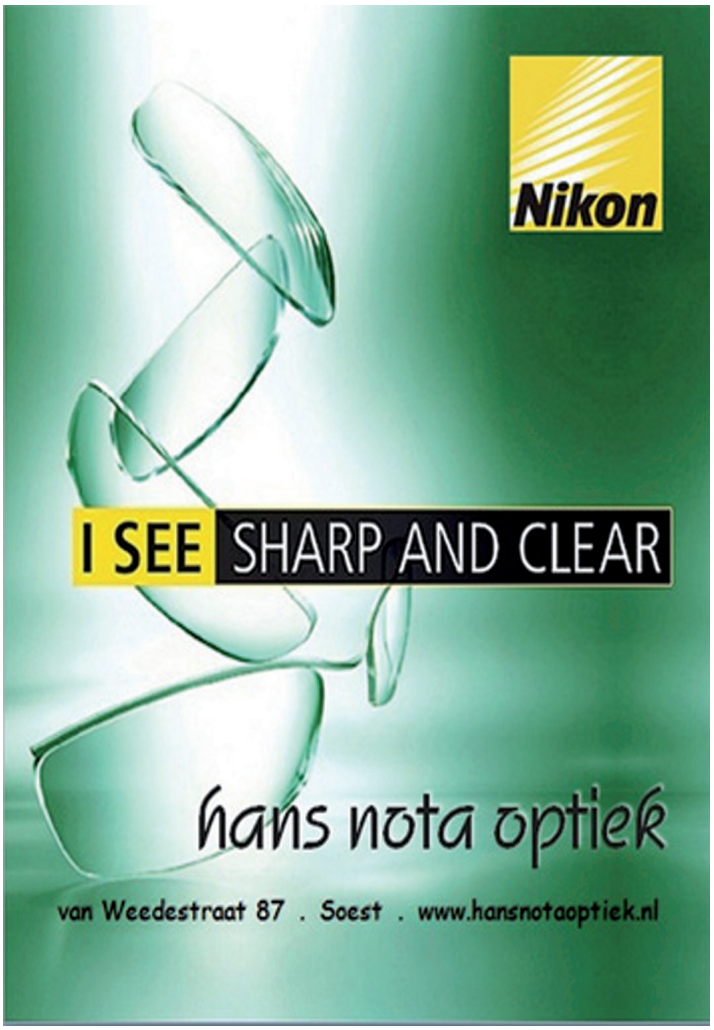
Alle soorten handelsdrukwerk, Periodieken, Gelegenheidsdrukwerk

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 Coronavirus heeft duidelijk een invloed op AV Pijnenburg. Ook de ledentallen worden erdoor beïnvloed. Het aantal afmeldingen is redelijk hetzelfde gebleven ten opzichte van de laatste jaren, maar het aantal aanmeldingen blijft achter. Dat komt onder andere door het uitblijven van de Fitstart. Sinds het uitkomen van de laatste Stretcher in januari zijn 31 personen lid geworden. Het aantal leden was op 20 september 786 personen.

Stuur veranderingen van uw gegevens tijdig door naar het e-mailadres: ledenadministratie@avpijnenburg.nl

De volgende personen zijn sinds 11 januari lid geworden van onze vereniging:

Naam	Datum in	Categorie
Evert Mook	11-jan-20	Senior
Guusje Smeeing	18-jan-20	Pupil C
Maximilian Kok	18-jan-20	Pupil C
Johanneke Scherrenburg	18-jan-20	Power Walk
Bram van der Woud	18-jan-20	Pupil B
Evi Wiersma	19-jan-20	Pupil C
Carla Osseweijer	23-jan-20	Recreant
Wibo Rip	23-jan-20	Recreant
Monique Kuiter	27-jan-20	Diversen
Patty van Kordelaar	27-jan-20	Power Walk
Majet Spoelder	27-jan-20	Nordic Walk
Rombout Boekema	1-feb-20	Recreant
Jette Sprangers	1-feb-20	Pupil C
Tessa van Maanen	3-feb-20	Diversen
Quirien Verbakel	3-feb-20	Diversen
Reneé van Zandvoort	8-feb-20	Recreant
Karin Proper	15-feb-20	Recreant
Gonny Stolwijk	15-feb-20	Power Walk
Tjitske Kimstra	17-feb-20	Recreant Junior
Marjolein van Barneveld	22-feb-20	Recreant
Pieter Scott	27-feb-20	Junior D
Henny Naber	7-mrt-20	Power Walk
Silke Vonk	8-mrt-20	Recreant Junior
Maud Korten	6-jun-20	Pupil B
Olaf van Dam	17-jun-20	Pupil A
Rachel Trapman	20-jun-20	Diversen
Yael Boomgaard	4-jul-20	Pupil B
Frans Witteveen	15-jul-20	Recreant
Floris Buiting	18-jul-20	Recreant Junior
Stijn van der Beek	7-sep-20	Junior C
Elodie Noorlander	19-sep-20	Pupil A

Opmerking: categorie na 1 oktober

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 2020

Benaming Categorie	Geboortejaar	Contributie 2020	
Minipupillen = Pupillen D	2014	€ 161,00	*
Pupillen C	2013	€ 172,00	*
Pupillen B	2012	€ 172,00	*
Pupillen A 1e jaar	2011	€ 172,00	*
Pupillen A 2e jaar	2010	€ 172,00	*
Junioren D 1e jaar	2009	€ 195,00	*
Junioren D 2e jaar	2008	€ 195,00	*
Junioren C	2007/2006	€ 195,00	*
U18 = Junioren B	2005/2004	€ 200,00	*
U20 = Junioren A	2003/2002	€ 200,00	*
Senioren	2001-1987	€ 220,00	*
Masters	1986 en eerder	€ 220,00	*
Recreant	n.v.t.	€ 170,00	
Power Walk	n.v.t.	€ 170,00	
Nordic Walk	n.v.t.	€ 170,00	
Combi lopen	n.v.t.	€ 170,00	
Run 4 Fun	2003-2009	€ 170,00	
Gezinscontributie	n.v.t.	€ 519,00	
Studentenlidmaatschap		op aanvraag	
Inschrijfgeld		€ 15,00	

* Wedstrijdlicentie Atletiekunie inbegrepen
** Contributie is voor leden die het gehele jaar lid zijn.
Leden die gedeelte van jaar lid zijn betalen gedeelte van het bedrag.
Categorie-indeling is bij AV Pijnenburg geldig vanaf 1 oktober 2020 tot 30 september 2021

Verjaardagen

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

Oktober

1 Reneé van Zandvoort
1 Anneke van der Meer
1 Arend Smit
2 Sharon Facey
3 Marije Goos
3 Evert ten Kate
3 Renske Versteeg
3 Peter Kommers
4 Henny Pot
4 Tim Niezink
4 Hilly de Boer
5 Petra Schimmel
5 Nel Koster
5 Ella Antonides
5 Joke van Hamersveld
5 Wendy Bos
6 Jolanda Vonk
6 Oscar Olsson
7 Charlotte Legall Melendez
9 Monique ten Houte
9 Hugo van 't Klooster
10 Hugo de Vries
10 Lieke Smedema
10 Herman Schoemaker
10 Nienke Onnen
10 Jasper van Logtenstein
11 Patricia van Houdt
11 Arthur Wopereis
12 Dirk Smit
12 Selina van der Vliet
13 Ad van den Brul
14 Riquard van der Vliet
14 Marieke Feijen
14 **Erica van Schaik**
15 Marie-Louise Eijspaart
15 Sienna Bosma
16 Kari Cranenbroek
16 Bep van Rijn
16 Jeanine Witte
17 Annet Verhoeven
18 Gerda Nouwen
19 Jantje Manden
21 Wende Geurtsen
21 René Lodder
22 Tomas Hochstenbach
22 Ineke Schoemaker
22 Judith Sjenitzer
23 Ada Fullinck
23 Susanne van Boxtel
23 Kees de Zeeuw
24 Gerard Hengeveld
25 Tiny Mathijssen
25 Margreet Teuben
26 Stijn van der Beek
26 Bep Goudriaan
27 Stef Rasch
27 Maarten Almekinders
27 Marlon van Zal
27 Liesbeth de Zeeuw
28 Ingrid van Doorn
29 Alberta Fonken
30 Marion van Doorm
30 Bo Menning
31 Mirjam van Hamersveld
31 Cindy Krikken
31 Edgar Cukier
31 Luc van Wessel

November

1 Sven Gerlings
1 Jaccomijn Hilligehekken
2 Henny Naber
2 Jan van der Meer
2 Heydi van Emst
2 Raphaël Jansen
3 Bernadette Postma
3 Teije Benschop
4 Nellie van der Boon
4 Akke Jurna
4 Mariet van Brummelen
4 Ans Rouw-de Heer
4 Hannie van den Brink
4 Karin Kolsteeg
6 Gert de Bree
6 Daniëlla Kleijnen
7 Marijn Keswiel
7 Esmée Kramer
9 Bettina van den Burg
9 Toos Kops-Nelis
9 Nelly van der Waal
9 Heather Macey
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 Loes Nel
14 Margo Blikman
14 Maran van Bemmel
14 Mara Schouw
14 Herman Posthuma
14 Fiene van Maanen
15 Carla Osseweijer
15 Theo van de Beek
15 Marco Bussemaker
16 Maartje Kapteijns
17 Kees van den Eshof
17 Rob Steenman
17 Adri Noels
17 Teus van der Kolk
17 Jan Bredewold
17 Jim Vreman
18 Ria Konter
19 José Bod
20 Mies Wuring
20 Iris Groenveld
20 Henri?tte Cozijnsen
20 Bas van de Coterlet
21 Leonore van der Vijgh
22 Jasper Smits
23 Anita Sanders
23 Rutger Verhaar
23 Rob Land
23 Carmen Schipper
24 Jeannet Brouwer
24 Fedde Streefland
24 Evert van 't Klooster
24 Patricia Kolsteeg
24 Trudy van den Brink
26 Doortje Blumendal
27 Janneke Lourens
29 Simone Maten
30 Theo Smits

December

1 Vera Walgers
2 Constance van Senten
2 Dick den Oude
3 Marian Connotte
3 Rico van Dalen
3 Ivo Sjenitzer
3 René Camper
3 Laurens Meerveld
5 Willy Versteegh
5 Nel Steenaart
6 Esther Uijtdehaage
7 Jan van de Hoef
7 Luc Lamme
7 Tjitske Kimstra
7 Tim Lamme
7 Yael Boomgaard
7 Sam van Schaffelaar
7 Afke van Dalsen
8 Stephanie Carton
9 Nathasja Bushoff
9 Eize Leertouwer
10 Rachel Trapman
11 Marlous Phielix
11 Marlies van Remortel
11 Patrick Mulder
12 Chris Meyer
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 Diana Jasperse
22 Marga Bos
22 Margreet van Roomen
23 Ans van Roomen
23 Pepijn de Groot
24 Olga Markx
24 Els Joosten
24 Emiel Nijhuis
26 Victor Brandsema
26 Monique Smits
26 Rina van den Brul
26 Lieke de Rond
26 Caya Mets
27 Arie Stolk
29 Timme Bussemaker
29 Mart v. Kippersluis
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
3 Silke Vonk
4 Mirjam van 't Net
4 Elly Roorda
4 Debbie Hays
4 Marjolein Hasenbos
5 Joaz Proos
6 Jolanda aan de Stegge
6 Olaf van Dam
6 Marco Janssen

meer verjaardagen op de volgende pagina

Vervolg verjaardagen januari

8	Margriet Heerkens
10	Chaska Bussemaker
11	Dries de Visser
11	Trudy Boers
11	Ans Bosman
12	Cindy van der Molen
13	Jessica Bout
14	Petra Bitterling
14	Jochem Kooistra
16	Iris Barlo
17	Joke van Zal
18	Frans Witteveen
19	Sem van Loo
20	Suzanne Storm
20	Berend Drenth
20	Vera Kanis
20	Karin Proper
20	Louis Silkens
20	Benthe van Veen
20	Bouke Streefland
21	Cor Groenen
22	Thea Velt
22	Jolanda Jansen
22	Hanneke Wantenaar
23	Peter Hollebrand
23	Wibo Rip
23	Chris Hulstede
23	Stefan Smits
23	Corry Kok-Duwel
23	Chantal van Logtestijn
23	Eva van Ieperen
24	Mingus Dijkman
24	Monique van Vliet
26	Gerard van der Heide
27	Janne Pijnenborg
28	Marianne Verwoert
28	Harry Wouters
29	Wout Koolman
30	Liesbeth de Winter
30	Neil White
30	Caitlin Verhaar
30	Milou van Bekkum
30	Ivonne Berenschot
31	Anja Adelerhof
31	Mirella Ruijer
31	Jeroen de Wolf

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
Henny Pot
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
Frans Verweij
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)			
Vacature			
- 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
Accommodatiebeheer			
Jan Veen		035 6017313	accommodatie@avpijnenburg.nl
Vincent van Leent		06-53243334	
Peter Brouwers			
Paul Romein			
Anton Gebbink			
Vertrouwenspersoon			
Monique Smits	035 6022552	035 6036450	vertrouwens_persoon@avpijnenburg.nl
Klachtencommissie			
Titus Blom		06 1246 9596	
Saskia Stoopman		035 6033023	
Communicatie | PR | Sponsoring			
Rob Land	voorzitter	06 54224181	info@avpijnenburg.nl
Jan van der Meer	website		webteam@avpijnenburg.nl
Verna Meeuwissen	redactievoorzitter Stretcher	035 6035635	redactie@avpijnenburg.nl
Ria Konter	red. Stretcher		
Nel Dijksma	red. Stretcher		
Ria van Egdom	red. Stretcher		
Janet Schutte	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 06 27038050	v_jc@avpijnenburg.nl
Anouk van Keken		06 20754780	
René Camper	coörd. Junioren		
Henny Pot	coörd. Pupillen	035 6024228	
Steven Sjenitzer		06 18470081	
Jasper Smits	Wedstr. Secr.	06 29146395	
Marianne Jansen			
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		06 30496449	
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		06 30496449	
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	schdor@ziggo.nl
Oud papier			
Piet Valk		035 6013423	
Schoolsportdagen			schoolsportdagen@avpijnenburg.nl
Antoinette Terberg		035 6029018	06 20524773
3 vacatures			
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 2020

Wegens onduidelijkheid door COVID- 19 kan, helaas, deze keer geen barschema worden opgenomen.

GEZOCHT:
Assistentie voor de kantine

Door de coronacrisis hebben een behoorlijk aantal vrijwilligers zich afgemeld voor assistentie bij de bar op zaterdagochtend. Daarom een verzoek aan de leden zich op te geven voor assistentie bij de kantine, werktijden zaterdagochtend van half 10 tot half 12.

Afhankelijk van het aantal aanmeldingen wordt je eens per 4 tot 6 maanden ingeroosterd.

Even een berichtje aan gaboeren@telfort.nl of bel 0657661317.

Schrijf ook een stukje voor de Stretcher!

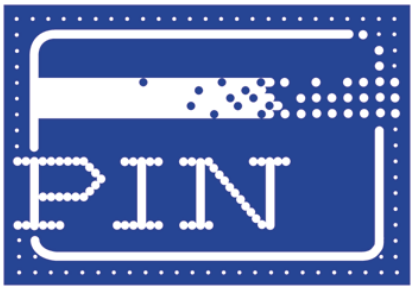
Sluitingsdatum inleveren kopij
wordt bekend gemaakt via de Nieuwsbrief

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

Ook in de kantine!

Klein bedrag?

Pinnen mag!



De Stretcher digitaal?

Mail naar
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

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

Advertentietarieven 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	

Kan Pijnenburg coronaproof?



