

AV Pijnenburg Soest

Stretcher



Nummer 1
Februari 2022



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

Stretch

Clubblad van de Atletiekvereniging Pijnenburg Soest



Stretch

35 e jaargang No. 1
Verschijnt 3x per jaar voor circa 750 leden

Redactie

redactie@avpijnenburg.nl

Redactievoorzitter:
Luc van Wessel

Nuriya Mets
Janet Schutte
Ria van Egdom

Verspreiding

Evert van 't Klooster

Foto's omslag

Philip Parlevliet
Luc van Wessel
Arno Priem

Druk

Rainbow Color Copy Soest

Met dank aan alle fotografen!

Deadlines kopij 2022:

- 1 juni
- 28 september

Inhoud

- 4 Clubkampioenschappen cross
- 5 Gewenst gedrag en sociale veiligheid
- 6 Jaarbegroting tekort
- 6 Weer een echt kogelslingeraar
- 7 In gesprek met...
- 8 Wandeltocht van 15 jaar
- 11 Goud van oud
- 11 Looptrainersdag op Papendal
- 12 Marathon Rotterdam 2021
- 14 50 euro clubdag
- 15 Heropening kantine
- 17 Berenloop 2021
- 18 Project Parijs '24
- 19 Jubilaris Evert van 't Klooster
- 19 Marathon wedstrijdgroep
- 21 Oproep kopij recreanten
- 22 Praktische info: ledenadministratie, verjaardagen, etc.

Van de redactie

Inmiddels opent de samenleving zich stukje bij beetje en wordt er steeds meer weer mogelijk. We kunnen er lekker op uit met elkaar en gelukkig weer onze sportiviteit tonen. Er is veel gebeurd de afgelopen maanden op diverse vlakken. Zo heeft AV Pijnenburg een hele nieuwe wedstrijdgroep gekregen, zijn er bijzondere sportieve prestaties geleverd en hebben onze trainers zich continu ontwikkeld. Je leest het allemaal in deze gloednieuwe Stretch, inclusief de oplossing van de sudoku.

Wellicht was het je al opgevallen, maar de Stretch krijgt stap voor stap een nieuw uiterlijk, zowel van binnen als van buiten. Ook verschijnt het clubblad vanaf dit jaar slechts drie keer per jaar in plaats van vier. Daarnaast is een oude regel aangepast naar de nieuwe standaarden met betrekking tot het nazenden van het clubblad. Hierover is meer terug te lezen op de website van onze club.

Namens de redactie veel leesplezier gewenst!

Nuriya Mets

Van de voorzitter

Ik val in herhaling, het zal de leeftijd zijn. Vorige Stretch meldde ik jullie dat alles langzaam weer een beetje bij het oude begon te komen. Er kon weer worden gelopen, het clubgebouw was weer open etc. De inkt was nog niet droog of we zaten weer met beperkingen en in december ging er weer een slot op de maatschappij. Maar we houden goede moed. Opnieuw gaat alles nu weer open. Deze verbetering wordt een blijver wat mij betreft. We kijken vooruit naar 2022 als een jaar van herstel. We moeten rekening houden met nog wat coronagolven. De ene golf groter, gevaarlijker, de ander hopelijk kleiner en onschuldiger.

Wat we wanneer doen het komend jaar zullen we hier en daar aan moeten passen aan Corona. In het koude jaargetijde kan een onverwachte variant snel roet in het eten gooien. Een aantal carnavalsverenigingen heeft de carnaval naar de zomer geschoven, en die flexibiliteit moeten we wellicht een stukje overnemen. We hebben de ALV verschoven van begin april naar 17 mei. Want we willen heel erg graag dat iedereen daar gewoon bij kan zijn.

Belangrijkste is dat onze vereniging weer draait; we kunnen elkaar weer zien, ondanks nog hoge besmettingen. Dus laten we nog wel voorzichtig blijven. Blijf thuis met klachten en hou afstand. En pak verder vooral de draad weer op waar we hem hadden laten liggen.

In deze Stretch ook aandacht voor de veiligheid binnen de vereniging. De Voice of Holland heeft veel emoties losgemaakt, en het is goed om ook vanuit de vereniging stil te staan bij de risico's op ongewenst gedrag. En verder dus ook weer gewoon een Stretch. Die gewoon weer via de kantine kan worden verspreid. Deel met ons je ervaringen. Prikkel met je loopinspiratie. Laat van je horen.

Loop mee en doe mee,

Adry de Klein (voorzitter@avpijnenburg.nl)

Aankondiging ALV

Zolang als ik me kan herinneren hadden we bij AV Pijnenburg onze jaarlijkse ledenvergadering begin april. Afgelopen jaar noodzaakte Corona ons tot een ALV via een beeldscherm. Dat ging inhoudelijk prima. En toch willen we dat anders. Bij een ALV moeten we elkaar spreken, elkaar in de ogen kunnen kijken, en in een ontspannen sfeer met elkaar de vereniging besturen. Daarom sturen we nu op een datum waarop de kans maximaal is dat we gewoon met elkaar de kantine in kunnen.

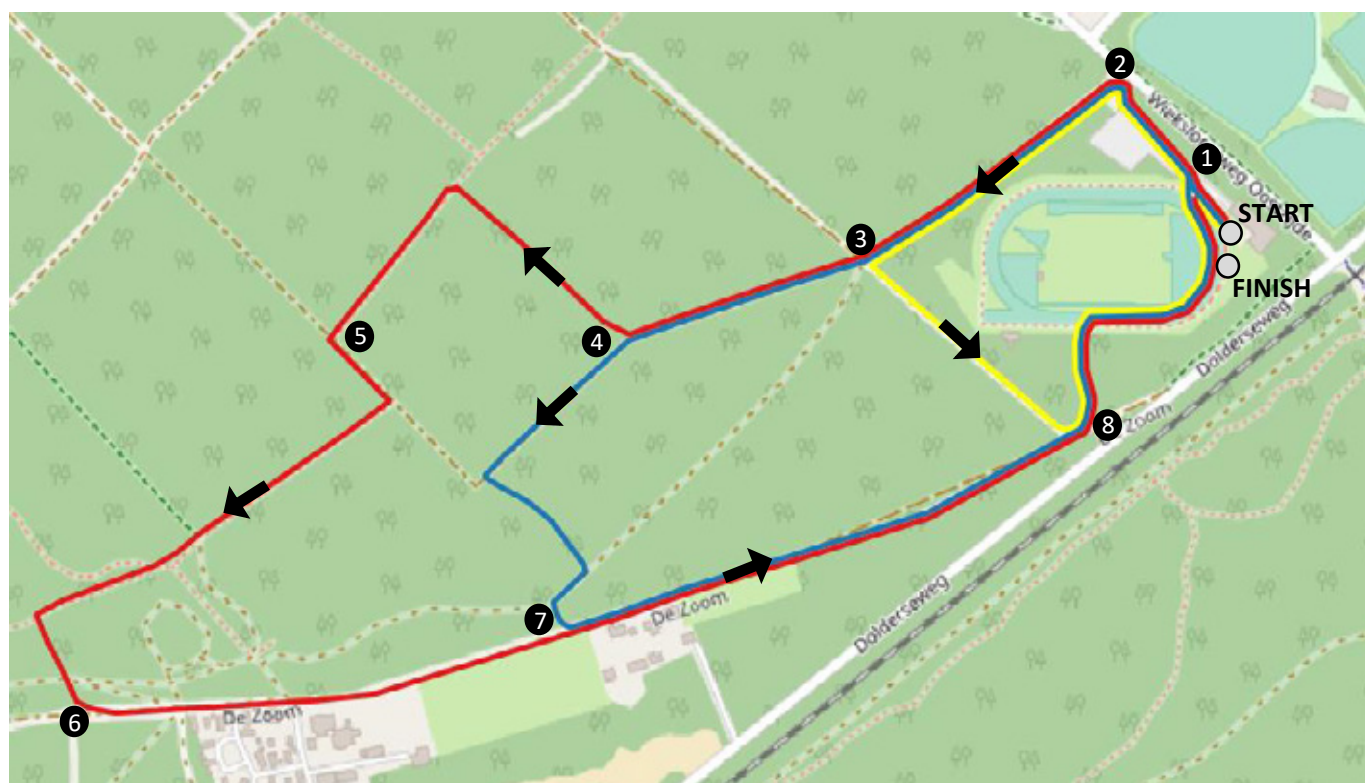
ALGEMENE LEDENVERGADERING Dinsdag 17 mei 20:30 uur

Ik nodig u dus nu alvast uit voor onze algemene ledenvergadering op 17 mei. De stukken ontvangt u begin mei.

Adry de Klein (Voorzitter AV Pijnenburg)

Clubkampioenschappen cross

Zaterdag 19 maart 2022



Tijd	Groep	Afstand (+/-)	Route
9.30	combi + nordic- / powerwalk	3000m	M + M
9.30	Recreanten + senioren/masters*	9000m	G + G + G + G
9.45	Recreanten + masters	4500m	G + G
10.35	Recreanten + Run4Fun	3000m	M + M
10.55	Senioren + JAB + MAB + JJC	3000m	M + M
11.15	MJC + JJD	2300m	K + M
11.30	MJD + PA2	1500m	M
11.45	PA1 + PB	1500m	M
12.00	PC + PD	800m	K
12.15 Prijsuitreiking jeugd			

* 9000 meter moet binnen het uur gelopen worden

- K Kleine ronde
800 m
- M Medium ronde
1500 m
- G Grote ronde
2250 m
- P Parcourswacht

De inschrijving sluit 30 minuten voor de start van de betreffende categorie.



Gewenst gedrag en sociale veiligheid. Hoe veilig is AV Pijnenburg

De discussies rond de Voice of Holland kunnen je nauwelijks ontgaan. Het programma BOOS liet Voice-deelnemers zien die, soms na jaren, hun klachten lieten horen. "Dit was bedreigend" – "Daar voelde ik me gedwongen om.." – "Achteraf twijfel ik over die hand op mijn rug.." De lijst kan nog verder worden aangevuld. Een miljoenenprogramma wordt voorlopig van de buis gehaald.

Nu zijn wij bij AVP geen Voice of Holland, en dat willen we ook niet zijn. Wij zijn gewoon een gezellige atletiekvereniging, waar we met elkaar lekker sporten. Wij zijn niet onaardig naar elkaar, schelden en roddelen niet, geven elkaar geen bijnamen en seksueel ongepast gedrag is al helemaal niet ons ding.

En toch kan het gebeuren dat iemand, bewust of onbewust, iets zegt of doet wat jij vervelend vindt.

Dat "vervelend vinden" is nooit helemaal te voorkomen. Bij een atletiekvereniging moet je er bijvoorbeeld tegen kunnen dat mensen harder lopen. Ik weet dat er in mijn trainingsgroep atleten waren die (altijd) véél harder liepen. Dat voelde soms wel onprettig, maar ik voelde me er niet onveilig door. Wel maakt dit duidelijk dat "veiligheid" en "prettig gevoel" dicht bij elkaar liggen.

Veiligheid bij onze vereniging gaat dan ook verder dan alleen het dragen van gele hesjes in het donker. Het gaat erom hoe jij en anderen zich gedragen tijdens trainingen, in de kleedkamer, het bos en op de baan. Het gaat ook om het gedrag tussen groepen, ongeacht of je nu jong of oud bent. Zelfs als je op de fiets naar huis gaat. Dat allemaal bepaalt of we ons allemaal prettig en veilig voelen bij AV Pijnenburg.

Ongewenst gedrag... wat is het en hoe ga je er mee om?

Wanneer is iets nu precies 'ongewenst gedrag' en wat 'moet kunnen'. Het lastige is dat je dat nooit weet. De ontvanger bepaalt dat. Als iemand iets doet wat je onprettig vindt, is het altijd goed om dat gelijk te laten weten. Wellicht heeft iemand zelf niet in de gaten dat sommige grappen voor jou geen grap zijn. Dat die vriendelijke arm om je schouder voor jou 'te close' is. Als jij gedrag als storend ervaart, is het ongewenst gedrag, ongeacht hoe het bedoeld was.

Door ongewenst gedrag kan de clubsfeer verslechteren en kan er een onaangename, intimiderende of vijandige sportomgeving worden gecreëerd. Van ieder Pijnenburg-lid verwachten we daarom een actieve bijdrage. Kijk daarbij niet alleen naar je eigen gedrag maar ook naar alle vormen van ongewenst gedrag om je heen. Voor "het slachtoffer" is het soms heel moeilijk om aan te geven dat gedrag ongewenst is. Een beetje hulp van buitenaf kan dan net het verschil maken.

Als ongewenst gedrag zich toch voordoet moeten we er goed mee om kunnen gaan. Daarom bestaat er binnen AV Pijnenburg al vanaf 1998 een Klachtenregeling Ongewenst Gedrag. Als jij ongewenst gedrag ondervindt, en je bent niet bij machte om het te stoppen, maak dan gebruik van die regeling. Dat is niet gek, en niet erg. Erg is het als ongewenst gedrag blijft bestaan zonder dat iemand er iets aan doet.

Klachtenregeling AV Pijnenburg

Als je gebruik wil maken van de klachtenregeling, dan kan dat stapsgewijs. Je kunt er gewoon eerst met iemand een vertrouwelijk gesprek over hebben. Als dat wenselijk is kunnen dan verder stappen worden genomen. Hoe ziet die klachtenregeling er uit?

In de klachtenregeling zijn opgenomen:

1. Een Vertrouwenspersoon
2. Een Commissie Sociale Veiligheid (Voorheen was dit de Klachtencommissie)
3. Een Klachtenprocedure

Om ongewenst gedrag te stoppen kun je een beroep doen op onze Vertrouwenspersoon Monique Smits, huisarts. Zij gaat met jou het gesprek aan. Zij kijkt wat er aan opvang, ondersteuning en advies nodig is, als je ongewenst gedrag ervaart. Dat kan zijn van overige leden van de vereniging of van personen buiten de vereniging. Het kan zich afspelen tijdens, voor of na de trainingen, of op een andere manier aan de vereniging zijn gelinkt.

Alles wat de Vertrouwenspersoon doet, mag zij alleen doen na overleg met en met toestemming van degene die klaagt. Zij mag bijvoorbeeld zonder je toestemming niet laten weten met wie zij heeft gesproken. Anonimiteit is gewaarborgd. De Vertrouwenspersoon maakt buiten AV Pijnenburg een afspraak met jou.

De Vertrouwenspersoon zal je helpen te proberen om op informele manier tot een goede oplossing te komen. Ook kun je bij haar informeren naar de werkwijze van de klachtenregeling ongewenst gedrag.

Je kan over je situatie ook praten met een van de twee andere leden van de commissie Sociale Veiligheid. Ook zij zullen je gesprek volledig vertrouwelijk behandelen.

Wil je een formele klacht indienen, dan dat (schriftelijk) bij de commissie Sociale Veiligheid, die de klacht namens de vereniging behandelt. Voorheen had deze commissie de naam 'Klachtencommissie'. Iedereen kan de commissieleden rechtstreeks benaderen, maar dat kan en mag ook met behulp van de Vertrouwenspersoon. Als je een klacht indient, stelt de commissie een eerlijk en onpartijdig onderzoek in en worden jij en degene tegen wie je de klacht indient door de Commissie afzonderlijk gehoord.

Vervolgens brengt de Commissie advies uit aan het Bestuur, waarbij de noodzakelijke vertrouwelijkheid en zorgvuldigheid strikt in acht worden genomen. In het advies kunnen maatregelen en sancties tegen de dader(s) opgenomen zijn.

Het Bestuur zal op grond van het advies uiteindelijk een besluit nemen. De sancties kunnen variëren van een mondelinge waarschuwing tot en met het beëindigen van het lidmaatschap.

In de klachtenprocedure treedt de Vertrouwenspersoon vrijwel altijd op als begeleider van de klager. De commissie Sociale Veiligheid bestaat uit een door de ledenvergadering benoemde vrouw en man.

Op dit moment zijn dat Saskia Stoopman en Titus Blom. De Commissie kan zonodig een externe deskundige inhuren.

Heb je last van ongewenst gedrag of heb je hier vragen over? Neem dan contact op om je vragen te beantwoorden en het ongewenste gedrag te stoppen. Dat is in het belang van jou, maar ook van alle leden van AV Pijnenburg.

De adressen en telefoonnummers van Vertrouwenspersoon en commissieleden staan in deze Stretcher en op de Website vermeld. Publicatie in de Stretcher en op de Website is een manier om naast onze (jeugd)leden ook ouders en/of huisgenoten te bereiken.

De jaarbegroting met een tekort

Op 17 mei is er de jaarlijkse ledenvergadering (ALV). Dan legt het bestuur verantwoording af, en bedenken we met de leden de richting voor de vereniging. Onderdeel daarvan is dat het bestuur u een sluitende begroting voor het komende jaar voorlegt. Wat zijn we dit jaar van plan, wat gaat dat opbrengen en kosten. En onder de streep blijft er dan meestal een klein bedrag over. En door elk jaar een beetje over te houden zijn we een financieel gezonde vereniging met voldoende reserve om een keer een verlies op te vangen.

Corona verstoort dat ritme. In 2020 hielden we onverwacht geld over doordat behalve inkomsten ook kosten wegvielen. Daarom heeft u in 2021 minder contributie betaald.

2021 zal de vereniging ongeveer quitte draaien. Er vielen kosten en inkomsten weg.

In 2022 verwachten we minder inkomsten uit contributie. We hebben ongeveer 50 leden minder dan voor corona. De kantine zal nog weinig bijdragen. Net als bij u thuis zal ook bij AVP de energierekening fors omhoog gaan.

Normaal is een tekort reden voor extra contributieverhoging. Maar als bestuur vinden we dit een erg ongelukkig moment om de contributie extra te verhogen. Een aantal van deze posten is maar tijdelijk. Dus wellicht kunnen we 2023 weer beter draaien.

Het bestuur gaat daarom de ALV voorstellen om voor 2022 een begroting met een tekort te accepteren. Daar kan de ALV natuurlijk over oordelen. De ALV heeft in de vereniging immers het laatste woord.

Heeft u een uitgesproken mening over dit punt, laat dat dan weten op de ALV. Of door er zelf te zijn, of door een aanwezige uw standpunt en stem in te laten brengen.

En natuurlijk hoort het bestuur ook buiten de ALV graag uw mening, alleen dan tellen we geen formele stemmen.

Adry de Klein
bestuur@avpijnenburg.nl

We hebben weer een echte kogelslingeraar

Atletiek kent vele onderdelen, waarvan de looponderdelen het meest bekend en populair zijn. Maar de technische onderdelen, zoals de driesprong, polshoog, gewichtwerpen en kogelslingeren blijven wat achter qua belangstelling.

Clubrecord

AV Pijenburg heeft een mooie geschiedenis wat betreft de prestaties op de populaire loop- en springonderdelen. Het kogelslingeren steekt daar wat schril bij af. De Hilversumse atletiektrainer Paul van Dijk heeft in 2003 het clubrecord bij de senioren neergezet met een afstand van 37.03 m. Een jaar of 4 a 5 geleden hadden wij de B-junior Harold Rog, die op het NK-junioren 8e werd met een worp van 42,53 m. In die periode was het ook Rik Barlo die bij de C-junioren tot 32.34 kwam.

Voor Pascal Casteleijn, een oud-handballer van regionaal niveau, is het kogelslingeren zijn onderdeel worden. Het komende seizoen is het verbeteren van het clubrecord van Paul van Dijk zijn grote doel.

NK 2021 Heren

In 2021 leefde het kogelslingeren weer op binnen Pijenburg. Het onderdeel kwam ook op het programma van de clubkampioenschappen. Waarvoor hulde voor W.O.C. Voor het clubkampioenschap was er een mooie strijd om het clubrecord kogelslingeren bij de U20 (A-junioren) tussen onze nieuwe kogelslingeraar Pascal Casteleijn en onze sprinter Hidde van der Woud. De winst kwam uiteindelijk bij Pascal met 30.23 m., terwijl Hidde hem goed partij gaf met 29.65 m. Het leuke was wel dat de Pijenburgers op de landelijke ranglijst op de plaatsen 9 en 10 belanden. En ze waren niet de enige die op de ranglijsten kwamen; U18 (B-junioren) Mack Akkerman werd 13e met 27.75 m.

NK 2021 Dames

Dat kogelslingeren niet bij uitstek voor heren is, bewezen de atletes Nuriya Mets, Ilana Akkerman en Floor den Heijer. Nuriya staat als 32e met 16.75 m bij de U20. Ilana en Floor, van de U18, staan respectievelijk 27e en 33e met 20.67 m en 17.57 m.

Techniek

Hoe moet je kogelslingeren? Allereerst is er voor iedere leeftijdsklasse een apart gewicht, net als bij kogelstoten. In de (discus)ring, waarvan de ringoppervlakte wat kleiner is, begin je het aanzwaaien. Je zwaait staande boven je hoofd met de kogel. Daarna begin je met draaien; dit kan 3 tot 5 maal. Zaak is dat je ene voet contact met de grond houdt en de ander snel 360 graden om je lichaam draait. Om dit goed te kunnen, heb je speciale schoenen nodig met gladde zolen. Daarnaast is een speciale handschoen handig.

Richard van Egdom



Foto's: Luc van Wessel

IN GESPREK MET....Alice de Jong

Voor deze Stretcher ga ik in gesprek met Alice de Jong. Zij staat op de afgesproken tijd met een brede glimlach aan de deur. In de sfeervolle ingerichte woonkamer neem ik plaats. De vorige Stretcher ligt op tafel. Wat word ik verwend met een drankje met heel veel lekkers erbij. Een mooi moment om met de vragen te beginnen.

Alice, heb je het in verleden nog andere sporten beoefend?

Ja, ik heb in het verleden verschillende sporten beoefend, zoals basketbal en tennis. Op de tennisbaan heb ik mijn huidige man Hans leren kennen. Ook deed ik aan jazzballet en ballroom dansen. Ballroom dansen is misschien geen echte sport, maar een goede uitvoering lijkt wel op topsport. Tijdens de sportuitwisseling tussen Soest Nederland en Soest Duitsland heb ik nog opgetreden met ballroom dansen in Duitsland. Daar heb ik echt goede herinneringen aan overgehouden.

Waarom heb je gekozen voor Combi-sport, trainen op maat?

Een vriendin motiveerde mij om voor deze bewegingsvorm te kiezen. Ik train drie keer per week. Op maandagavond onder leiding van Trudy, op woensdagmorgen onder leiding van Jos van Keken en op zaterdagmorgen hebben we wisselende trainers, bijvoorbeeld Jos van Keken, Co Limburg of Piet Valk.

We hebben een afwisselend trainingsprogramma: we werken aan onze conditie en we doen krachtoefeningen. We trainen op een manier, zodat de kans op blessures klein is. Elke trainer heeft zijn eigen invulling hierin.

Uiteraard worden we in de verschillende seizoenen geatendeerd op in de natuur! In de herfst vertelt Jos bijvoorbeeld over de bijzondere beplanting en paddenstoelen. Bewegen en natuurbeleving gaan hand in hand.

Ben je mooi weer sporter of maak het jou niet uit, of het zonovergoten of regenachtig weer is?

Ik ben zeker geen mooi weer sporter; het maakt mij per-



soonlijk niet zoveel uit wat voor weer het is. De trainers staan er tenslotte ook altijd, weer of geen weer. Ik sla in principe nooit een training over! Bewegen is voor mij uiterst belangrijk onder welke weersomstandigheden dan ook, uiteraard wel in acht genomen dat het op moment van sporten in de bossen wel veilig moet zijn!

Welk moment van trainen heeft een diepe indruk op je gemaakt?

Na de coronaperiode kon de conditie wel een extra boost kon gebruiken. Het weerzien na de eerste coronaperiode

was geweldig en Jos Kleverlaan pakte de trainingen weer geweldig op. Hij hield rekening met onze persoonlijke conditie. Dat weerzien en de aandacht van de trainer hebben op mij diepe indruk gemaakt.

Tot slot vraag ik Alice of zij nog een vraag mist, heel begripend kijkt zij mij aan, nee hoor ik vind het goed zo. Wat een lieve, schattige, gastvrije, goed uitziende dame. Zij heeft voor mij persoonlijk een diepe indruk gemaakt. Alice, super bedankt dat je zo snel reageerde om dit interview mogelijk te maken.

Ria van Egdom-Sleurink

Foto's: Alice de Jong



Een wandeltocht die 15 jaar duurde

Naast hardlopen houd ik van wandelen en dan het liefst op onbekende plekken in de natuur. Samen met mijn zus Gerty, die ook hardloopt, maar dan bij een hardloopclub in Brabant. We hebben wandeltochten gemaakt in Nederland, Tsjechië, Ecuador, de woestijn in Egypte en op de Galapagos eilanden. Ook hebben we de Incatrail naar Machu Picchu in Peru gelopen en in Kaapverdië een pas uitgebarsten vulkaan beklommen. En dan ben ik er zeker nog wel een paar vergeten. Maar daar gaat dit verhaal niet over. Omdat we een keer een grote wandeling wilden maken besloten we in 2005 om in etappes naar Santiago de Compostella te lopen. Elk jaar een week wandelen, kijken hoe ver we komen en dan het jaar daarop starten waar we de vorige keer zijn opgehouden. Allebei hadden we een baan, een man en kinderen en veel te weinig vakantiedagen, dus meer dan een week per jaar zat er niet in.

Bepakt en beladen

Bepakt en beladen liepen we de eerste jaren door Nederland, via Brabant en Limburg en door België. Mijn hardloopvoeten en spieren hadden het zeker in het begin hard te verduren, want ondanks dat we al wandel- en klimervaring hadden was het toch pittig om zeven dagen achter elkaar stukken van 20, 30 kilometer te lopen met een rugzak. De rugzak werd ieder jaar lichter. We merkten dat we aan een extra stel wandelkleden, een trui en regencap genoeg hadden. Samen met een EHBO-setje, de hoognodige was- en douchespullen, een extra paar schoenen en eten en drinken voor de dag woog dat toch al gauw zo'n 6 á 7 kilo, meer dan genoeg om te dragen.

De weg zoeken

Toen we startten in 2005 bestonden er nog geen mobieltjes met apps's en routes. Google Earth was ook nog niet uitgevonden. We liepen met gedetailleerde landkaarten, oriënteerden ons op de rood-witte tekens langs de weg die onze route markeerden en de beschrijving van de wandeling in Nederlandse en Franstalige boekjes. Het is dan ook de nodige keren fout gegaan. In Franstalig België waren we zo verdwaald dat we na ruim 20 kilometer te hebben afgelegd, bij een bushalte zijn gaan staan. Daar hebben we gewacht en nog langer gewacht tot er uiteindelijk een bus kwam. In ons beste Frans vertelden we wie we waren en waar we naartoe wilden. De buschauffeur schudde zijn hoofd. We waren compleet de verkeerde richting op gelopen, maar hij kon ons wel terugbrengen naar de plek waar wij vandaan kwamen. Wij hebben die avond in hetzelfde hostel gelogeerd waar we die ochtend vroeg vandaan waren gegaan. De dag erna lukte het ons gelukkig wel om de weg te vinden.

Afzien in België

In België was het vaak lastig om een slaapplek te vinden. We probeerden bij de voorbereidingen van onze reis altijd zo goed mogelijk in te schatten waar we elke dag zouden eindigen en slaapplekken te reserveren, maar dat lukte niet altijd. De ene keer was de chambre d'hôte die we hadden gereserveerd gesloten wegens vakantie. De andere keer lag de jeugdherberg zo ver uit de route dat we een taxi moesten bellen om ons erheen te brengen. Ook zijn we eens voor de gesloten deur van een hotelletje terecht gekomen dat al een tijdje failliet was. Dan was goede raad duur en moesten we proberen alsnog een slaapplek te vinden. Zo hebben we eens overnacht in een 'slaapgrot' met stapelbedden. Daar was het zo koud dat we al onze kleren over elkaar hebben aangetrokken en onze jassen over de dunne deken hebben uitgespreid. Maar we kregen het niet warm en konden er niet van slapen. Daarom zijn we maar om 5 uur opgestaan en hebben onze halfbevroren ledematen aan het werk gezet om ons warm te lopen. Ook sliepen we eens bij een boer in een koeienstal. De koeien stonden op het land, de stal was schoongeveegd en er stonden een paar stretchers voor ons. We dachten die ochtend onder een tuinslang met ijskoud water in de ruimte waar de boer zijn melkbussen schoon spoelde. In België hebben we ook de meeste weken in de regen gelopen en soms was het pad door de bossen zo overstroomd dat we tot over onze enkels door het water moesten waden, flinke stukken om moesten lopen of een stuk moesten klimmen.

Ieder jaar na de wandelweek dacht ik: "Nooit meer." Met zere voeten, pijnlijke spieren en een rugzak vol vieze natte kleren protesteerde elk deel van mijn lichaam en geest. Maar dan werd ik tijdens mijn hardlooptrainingen door de mensen uit mijn groepje bevraagd over mijn wandelavonturen. En naarmate ik er vaker over vertelde groeide het wandelvuur weer: vooruit dan maar, nog een jaartje en nog een jaartje. Het hardlopen hield mij fit en voordat de wandelweek in zicht kwam oefende ik en maakte ik steeds grotere wandelingen in de buurt, soms met vrienden, soms met medehardlopers van A.V. Pijnenburg. En al die jaren was mijn basisconditie goed dankzij het hardlopen.

Verdwalen in Frankrijk

In Frankrijk werd het beter weer en de route was er beter beschreven. Het gebeurde zelfs dat we precies op het juiste aantal geplande kilometers uitkwamen in plaats van 5 of 6 of meer kilometer extra te lopen. Ook begonnen mijn voeten en mijn benen te wennen aan de lange wandeltochten. Had ik de eerste weken veel last van warme voeten en warmte-uitslag na het lopen, door mijn wollen sokken in te ruilen voor katoenen had ik daar na verloop van tijd geen last meer van. En blaren hebben we nooit gehad.

Wij volgden in Frankrijk de Grand Randonnée, een primitieve pelgrimsroute van noordoost Frankrijk dwars door het land naar het zuidwesten, richting de Pyreneeën. Onze route ging over hele kleine paadjes dwars door de natuur over velden, bossen, heuvels en bergkammen. Langs grote uitgestrekte velden met koolzaad, zonnebloemen en door verschillende druivenstreken. Op een gegeven moment liepen we door een bos. De rood-witte tekens waren slecht te zien op de bemoste bomen. Ons Franstalige boekje leidde ons



naar een kale plek. Hier waren grote hoeveelheden bomen omgezaagd, dus ook de bomen die ons de weg wezen. Ergens moesten we naar links of naar rechts. Maar waar? We probeerden linksom, rechtsom, rechtuit, maar in geen velden of wegen was er een rood-wit teken te vinden. We voorzagen al dat we moesten overnachten in een donker onbekend bos, zonder eten of drinken. Er bestond toen nog geen Google Maps, dus we moesten zelf de weg zien te vinden met ons kompas. We besloten in kringen te gaan lopen, groot, groter, steeds groter, totdat we weer een rood wit tekenetje zouden tegenkomen. Er waren heel veel cirkels nodig en we werden moe en een beetje wanhopig. Onze vreugde was groot toen we uiteindelijk een boom vonden met de twee lang gezochte vegen verf op haar bast. Eindelijk konden we onze weg vervolgen.

Gastrvrij Baskenland

Het stuk hoogland dat we moesten passeren was niet zo interessant, vooral omdat we wel twee, drie jaar een week lang een oude, ongebruikte spoorlijn moesten volgen die kaarsrecht en saai doorliep van dorpje naar dorpje. Toen we bij de zuidwestkant van Frankrijk waren aangeland werd het landschap interessanter en genoten we van prachtige bossen, vele bergkammen met mooie uitzichten, mooie rivieren en beekjes die ons kabbelend en babbelend begeleidde en we belandden eindelijk in het pelgrimsdorpje St. Jean Pied de Port. Een bergdorp vlakbij de Pyreneeën, waar de meeste pelgrims hun tocht beginnen. Na een lange tocht door Nederland, België en Frankrijk op veelal verlaten paden was het hier een drukte van belang. Het hele dorp stond in het teken van de wandelende pelgrims: elk restaurantje had een pelgrimsmenu, overal waren winkeltjes met wandelbenodigdheden en er was slaapplek genoeg voor iedereen en elke beurs. Na de rood-witte teken in Frankrijk volgden we in Spanje de officiële gele pijlen en gele jacobsschelpen, die ons de weg wezen richting Santiago. Dit vergemakkelijkte onze tocht aanzienlijk. Wij kozen de Camino del Norte in Spanje, de kustroute, omdat die rustig is en ook wat meer uitdaging biedt. Langs de kust zijn veel meer bergen en heuvels, dus het was een hele klim om uiteindelijk Santiago de Compostella te bereiken. Het eerste deel in Spanje, Baskenland, verraste ons aangenaam: dit was misschien wel het mooiste stuk van onze hele tocht. Het vele klimmen en klauteren werd beloond met prachtige vergezichten en we overnachtten bij de 'echte' Basken, die 's avonds na het eten voor ons nostalgische volksliederen zongen en vanuit het niets konden uitbarsten in prachtige verhalen en dans. Steden als San Sebastian, Bilbao en Santander verrastten ons met zoveel mooie architectuur en cultuur, dat we het niet konden laten om af en toe een extra dag te blijven om musea, een concert en bijzondere plekken te bezoeken. De bovengenoemde steden zijn beslist nog eens een stedentrip waard! Bij ieder dorpje of stad leidde de route altijd naar de kerk, de kathedraal of de dom waar je een stempel voor op je pelgrimspas kon halen, maar hier in Noord Spanje was zoveel moois te zien dat wij dagen te kort kwamen.

Luxe in Spanje

Door de tijd heen werd de tocht zwaarder en lichter tegelijkertijd. Ieder jaar waren we natuurlijk een jaartje ouder geworden. Maar ieder jaar kwamen er nieuwe hulpmiddelen en reismogelijkheden bij die wij omarmden. Het was heerlijk om een mobiele telefoon te hebben, al was de bereikbaarheid in het begin belabberd. Het was erg fijn om naast de kaart en het routeboekje de weg te kunnen vinden met google maps. Het was een verademing om niet meer met de zware rugzak te hoeven lopen, maar deze met een taxi van pleisterplaats naar pleisterplaats te laten vervoeren. En we waren zo langzamerhand de refugio's en goedkope slaapplekken bij boeren, in kerken, een school, een grot en jeugherbergen meer dan zat. In Spanje kozen we voor de luxe van echte hotels, met een bad/douche met warm water en een schoon bed. Langzaam maar zeker waren we luxe pelgrims geworden. Dat nam niet weg dat onze voeten, spieren en ons doorzettingsvermogen altijd op de proef werden gesteld. Halverwege Spanje Noord namen we de Route Primitivo, over de bergen, de Picos Europas richting Lugo, dwars door het binnenland van noord Spanje. Dat waren zware etappes met heel veel klimmen en dalen, maar de omgeving was zo schitterend dat we het nauwelijks merkten. Door zo'n route te lopen in een onbekende streek kom je op de mooiste plekken, die je nooit op een andere manier gevonden zou hebben. Vaak stonden we sprakeloos te genieten van de mooie bergen en heuvels, de vergezichten en de ongerepte natuur.

Het eindpunt

Lugo is de plek waar de drie pelgrimsroutes samenkomen. Dat betekende het einde van onze rustige, eenzame tocht want van alle kanten kwamen pelgrims: fietsers, wandelaars en zelfs ruiters die op hun paard de tocht maakten. Het werd druk op de route. De laatste 100 kilometers van onze route leken meer op de Nijmeegse Vierdaagse dan op een eenzame pelgrimstocht. Helaas werden alle voorbereidingen in 2020, het jaar dat we wilden aankomen, teniet gedaan door corona. Maar in 2021 ging het gelukkig wel door, alhoewel het vreemd aanvoelde dat we met mondkapjes op door de mooie natuur liepen en de kerken en musea grotendeels gesloten waren.

Op 13 augustus 2021 bereikten we Santiago de Compostella en vielen moe maar voldaan neer op het grote plein bij de Kathedraal, waar duizenden pelgrims aankwamen, stilstonden, elkaar ondanks corona omhelsden en met elkaar applaudisseerden voor elke groep die aankwam. Wij keken elkaar aan en staken onze armen in de lucht van blijdschap. We hadden er in totaal 3030 kilometer op zitten.

Ultreia.... Een wandeltocht van 15 jaar was ten einde gekomen.

Yvonne Sebel

Foto's: Yvonne Sebel



RUNNING *by*

 **INTERSPORT**[®]
VAN DAM



Goud van oud

Afgelopen najaar had ik de eer onze super 50 euro club een petanque-clinic te geven. Het was een gezellige middag die met een afsluitend etentje in de zon. Toen kwamen natuurlijk kleurrijke verhalen naar boven over wedstrijden in de vorige eeuw. Een voor een waren ze uniek en hier volgt de eerste.

Ik ga terug naar zondag 27 september 1981: de marathon van West-Berlijn. Het team S.O. Soest bestond uit zeven lopers: Anton van Hofslot, Rob de Haas[†], Harry van Brummelen, Joop van Leijenhorst, Ed Hardeman, Wim de Jong[†] en Richard van Egdom.

Het vervoer was simpel; op station Amersfoort de trein instappen en op Hauptbahnhof Berlin er weer uit. We hadden toen nog te maken met Oost- en West- Duitsland, wat tijdens ons verblijf indruk maakte. Bij de grens waren strenge controles binnen en buiten de trein.

De dagen voor de marathon hingen we natuurlijk de toerist uit: bustour, rondvaart, pilsje drinken én een middagje Oost-Berlijn. Eerst weer controle. We waren verplicht om 10 Oost-Duitse merken aan te schaffen. Dat bleek ruim voldoende, want bij de eerste conditorei waren voor koffie met gebak 0,76 cent kwijt. Dus de sportwinkel maar in voor schoenen, waar het aanbod beperkt was tot hevea-gympies. Alles was destijds grijs, in tegenstelling tot het huidige Berlijn.



Foto: Richard van Egdom

De start van de marathon was voor de Reichstag. Er scheen een zonnetje, de luchtvochtigheid was iets te hoog en de temperatuur ging naar de 20 graden. Aan de start waren 3100 lopers. Het parcours was vlak, maar op de eerste en laatste 3 km na saai. Ik liep de eerste 10 km lekker, maar daarna werd het minder. Dus gewoon lekker uithollen naar een tijd van 3 uur. Onze resultaten vind je in het kader. Het teamklassement werd gewonnen door Engeland. Het eerste team van S.O. Soest werd 17e in 8.32 uur en het tweede team werd 73e in 9.30 uur. Er waren in totaal 276 teams.

De medaille en T-shirt waren binnen en waar kan je dat beter vastleggen dan in het Olympische Stadion?

Richard van Egdom



Foto: Richard van Egdom

103	Anton 2.47 uur	(38e sen)
118	Rob 2.48 uur	(24e M35)
213	Harry 2.56 uur	(42e M30)
226	Joop 2.57 uur	(46e M30)
291	Richard 3.01 uur	(72e sen)
1192	Ed 3.31 uur	(186e sen)
1311	Wim 3.45 uur	(190e M30)

Looptrainersdag op Papendal

Op zaterdag 6 november 2021 organiseerde de Atletiekunie de 25e editie van de Looptrainersdag! Uiteraard op de plek waar álles in het teken staat van sport: Sportcentrum Papendal in Arnhem. Een gezellige, maar vooral ook leerzame dag speciaal voor alle looptrainers in Nederland! Zo'n 1000 trainers waren aanwezig, inclusief een grote groep trainers van AV Pijnenburg.

Het programma is een mix van theorie- en praktijkworkshops afgewisseld met pauzes waar we onder het genot van een kop koffie met andere trainers in gesprek gingen.

Een van de sessies die ik volgde was van Miranda Boonstra, succesvol lange afstandloopster en coach. Zij heeft mooie tijden op wedstrijden achter haar naam staan (Marathon 2:27.32). De workshop stond in het teken van warming up, kracht oefeningen en loopscholing. Mooi hoe ze dit met haar eigen ervaring



prima uit kan leggen. We zijn allemaal lekker in beweging en krijgen de oefeningen duidelijk uitgelegd. Inspiratie om weer binnen AV Pijnenburg te gebruiken. Belangrijk, omdat we met een goede warming up blessures kunnen voorkomen. We ervaren met deze workshop zelf heel goed wat iedere oefening doet. Af en toe een paar rondjes over de mooie blauwe baan is ook bijzonder. Heel wat toppers lopen op deze baan, dat geeft ook al energie.

We komen elkaar steeds tegen bij workshops en pauzes en wisselen gelijk ervaringen en ideeën uit. Even op de foto met de trainers (voor zover die elkaar gevonden hebben tijdens de lunchpauze).

Kortom, een leerzame en leuke dag waarin onze trainers weer extra kennis hebben opgedaan om de komende tijd in de trainingen te verwerken.

Arno Brons, trainer C groep

3 maal is scheepsrecht – de 40e Rotterdam marathon op 24 oktober 2021

Van de lopers van de Altis, Pijnenburg en Triathlon (APT) trainingsgroep die voor een voorjaarsmarathon trainen, kiezen er velen voor de Rotterdam marathon. Van onze 36 lopers van Altis, Pijnenburg en Triathlon, (APT) die een marathon liepen kozen er maar liefst 26 voor Rotterdam waar onder de Pijenburgers Carla Osseweijer, Marc Hoek, Vincent van Leent en Arno Priem. Wat mij betreft is Rotterdam de mooiste stadsmarathon in Nederland. Vrijwel alle Rotterdammers omarmen het evenement, staan massaal langs het parcours om de lopers aan te moedigen en nemen het voor lief dat grote delen van hun stad die dag niet of slecht bereikbaar zijn.



De 40e editie stond gepland voor 5 april 2020, maar werd verschoven naar 25 oktober 2020, vervolgens naar 11 april 2021 en kon uiteindelijk doorgaan op 24 oktober 2021, 930 dagen na de voorgaande editie! 24 oktober werd een dag om niet snel te vergeten. De jubileumeditie werd één groot feest. Na de noodgedwongen stilstand tijdens de corona-pandemie raakten zowel de toppers alsook de recreanten niet uitgepraat over de uitbundige bevrijdende sfeer langs het parcours. Alles kwam samen die dag: perfecte weersomstandigheden voor zowel lopers als toeschouwers, massaal opgekomen publiek, een parcours- en tevens Europees record van 02:03:36 voor de Belgische winnaar Bashir Abdi (wie herinnert zich niet die iconische finish bij de Olympische spelen toen maatje Abdi Nageeye hem naar de bronzen medaille loodste).

Ook uit onze groep alleen maar euforische reacties. Voor de start hadden we als verzamelpunt Café CLSNGL, op slechts een paar honderd meter van de start een ideale plek voor onze groep (Dank Robbert Stolk voor de tip!) Alle 26 lopers van onze groep kwamen volop genietend over de finish. Daarna moesten ze wel iets verder lopen om weer bij het café te komen wat meestal niet meer zo soepel ging. Om vervolgens daar alle loopmaatjes weer te ontmoeten om hun verhalen met elkaar te delen onder het genot van een welverdiend drankje.

Marc Hoek, die sinds vorig jaar bij onze C-groep loopt, heeft veel trail- en ultra-ervaring en ging nu de uitdaging van een wegmarahton aan en kwam in 4:25 over de finish.

10-20-40

Een bijzondere reeks! Ook voor mij werd de Rotterdam marathon er één om nooit te vergeten. Wat was ik blij dat ik daar voor de 10e keer aan de start kon staan in mijn 20e marathon en ook nog eens in de 40e jubileum editie. Als je iets met cijfers hebt is dat een mooie reeks.

Ik wist dat het heel pittig ging worden en koos dan ook een tempo waarvan ik wist dat ik daarmee waarschijnlijk een eind zou kunnen komen. In de eerste 26 km liep ik samen met Altis maatje Albert die lekker kletste onderweg. Na 28 km koos Albert voor een ander tempo en liep ik de rest alleen. Ik zocht mijn afleiding met het publiek en de talrijke, uit allerlei muziekgenres bestaande, bandjes en DJ's onderweg.

De verzuring van mijn benen kwam eerder dan verwacht maar na 28 km werd dat wonderbaarlijk weer minder en kreeg ik het vertrouwen dat ik zou gaan finishen. In de zware ronde rond het Kralingse bos kreeg ik twee (o.a. van Peter de Groot) persoonlijke aanmoedigingen op de grote video schermen bij 34 km. Dat is zo motiverend! Na de laatste km's in een orkaan van geluid de Cool-singel op waar ik super trots na 04:16 over de finish kwam. Vooraf had ik al besloten dat dit mijn laatste marathon zou worden, een mooiere afsluiting had ik mij niet kunnen wensen!

Op 29 oktober hadden we nog een after marathon borrel in café de Noot in Hoogland. Het bleef daar nog lang gezellig! Christl, Henri en ik werden als hoofdtrainers bedankt met bloemen en een theatercadeaubon waarna ik mijn taak als hoofdtrainer namens Pijnenburg in het volste vertrouwen heb overgedragen aan Vincent van Leent. Hoe mooi kun je het hebben, twee marathontrainers van twee clubs onder één dak.

Arno Priem



Reacties van de andere marathonlopers



Carla Osseweijer over haar marathon avontuur in Rotterdam: In 2019 heb ik voor het eerst een marathon gelopen. Als dochter van twee Rotterdammers kon dat er natuurlijk maar één zijn: de mooiste! Niet alleen de marathon zelf maar ook de aanloop eraan toe, met de marathongroep van APT, smaakte naar meer zodat ik me in september 2019 meteen heb ingeschreven voor de jubileumeditie van 2020. Ik was nog geen lid van een atletiekvereniging dus heb me begin 2020 ingeschreven bij Pijnenburg en ik kon gelijk met de C-groep meetraineren. Helaas ging de editie 2020 niet door. In de zomer van 2020 raakte ik geblesseerd aan mijn achillespees waardoor ik bijna een half jaar uit de running was, dus dat de voorjaarseditie in 2021 ook niet doorging vond ik niet zo heel erg. Op 25 juli 2021 startten de duurlooptrainingen op zondagochtend weer, deze keer liep ik met de middengroep mee in plaats van de 'rustige' groep. Het tempo was iets pittiger, maar de groep was even leuk. Hoewel er maar een paar gemeenschappelijke trainingen gepland stonden omdat de marathontrainingen normaal in de winter vallen was er toch elke week een groep bij wie je je aan kon sluiten en ook de wekelijkse e-mails met tips en adviezen gingen gewoon door. Dan de marathon zelf. Ondanks dat het al ruim oktober was hadden we heerlijk weer. Arno had voor een café gezorgd waar we ons om konden kleden en onze spullen konden achterlaten. Top geregeld allemaal. Omdat ik al bij inschrijving in september 2019 mijn verwachte finishtijd had opgegeven startte ik in de laatste wave, wave 5. Kippenvel bij de start natuurlijk toen Lee Towers 'You never walk alone' inzette en dan gaan! Tijdens de laatste trainingen begon ik er een beetje op te hopen dat ik hem misschien wel binnen de 4 uur zou kunnen lopen. Plan was gewoon op een schema voor de 4 uur te beginnen en dan te kijken hoe het zou gaan. En het ging goed, nadat ik in het begin vooral bezig was mensen in te halen, raakte ik uit de drukte en kon ik het de 1e 30 km goed volhouden. Het rondje rond het Kralingse bos was het zwaarst. Maar eenmaal daar voorbij kwam het eind en de gehoopte tijd in zicht waardoor ik hem toch binnen de 4 uur heb uitgelopen.

Mark Gruijters liep op 2 oktober de als 'zwaarste' van Nederland omschreven Kustmarathon in Zeeland. Deze start in Burgh Haamstede waarna je via de Oosterscheldekering, kilometers strand, glooiende duinen, nog meer strand, meerdere lange trappen de heroïsche finish in het centrum van Zoutelande bereikt. We hadden met z'n vieren een (heel gezellig) weekendje Zeeland geboekt en verbleven in een park vlak bij de start, oftewel geen stress om tijdig aan de start te staan. Ik was er zelf ook bij, de omstandigheden waren meer dan pittig, na een uur begon het te regenen en dat stopte niet meer. Gelukkig voor mij was het een trainingsloop en mocht ik na 30 km in Domburg uitstappen waar Karla op mij stond te wachten in de regen. Snel omkleden (in een bushokje..) waarna we naar Zoutelande reden en precies op tijd waren om de finish van Mark en Natasha mee te maken. Mark kwam in een zeer verdienstelijke 4:07 in Zoutelande over de finish. Natasha was net iets eerder binnen in 4:05.

Als je in Rotterdam voor de 10e keer over de finish komt ben je in Rotterdam een Super Marathon Master en wordt je na afloop gehuldigd op het podium en krijg je een herinnerings-speldje, speciaal shirt en, als je dat wil kun je op de foto met de burgemeester. En natuurlijk wilde ik dat. Alle jubilarissen, 10x, 15x, 20x etc. werden gehuldigd. 4 mannen werden maar liefst voor hun 35e deelname gehuldigd, respect!

Mark: 'Het was een zéér mooi en vooral uitdagend parcours, met het "venijn" in de tweede helft. Ik heb erg genoten!'

Christl en Vincent liepen hand in hand over de finish van de marathon in Rotterdam. Onderweg heel veel enthousiasme aanmoedigingen ontvangen van het publiek dat rijen dik stond. En na afloop felicitaties van burgemeester Aboutaleb.



50 euro clubdag



Heropening kantine





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



valk accountancy

Remi Valk AA

06 - 22 89 20 32

info@valk-accountancy.nl

Zuidergracht 62
3763 LW SOEST

www.valk-accountancy.nl

24/7 online
LOKAAL NIEUWS
via onze website



**Soester
Courant.nl**



Eigen foto's

Berenloop 2021

Het beproefde recept was hetzelfde: al vele jaren gaat een sportieve groep lopers van AV Pijnburg naar Terschelling voor de Berenloop. Zoals altijd onder leiding van 'het reisbureau Vincent-Jan'. Alles was weer tot in de puntjes geregeld: de overtocht, de fietsen, het bagagevervoer, reserveringen van de restaurants en de Stayokay natuurlijk. Hulde aan ons reisbureau! We hebben altijd vier kamers met stapelbedden, meestal één meisjeskamer en drie jongenskamers. Maar deze keer was het eerlijk verdeeld: twee kamers voor de meisjes en twee voor de jongens.

Met een mooie mix van ervaren lopers en debutanten werd begonnen aan het sportieve Berenloop-weekend. De gezelligheid zat er na de fietsrit in het pikkedonker, bij aankomst op vrijdagavond in de Stayokay, al goed in. Het vooraf gereserveerde restaurant was een schot in de roos: lekker gegeten, gedronken en gelachen. En kennismaking natuurlijk.

Op zaterdagochtend was het tijd voor de eerste actie: Kleintje Berenloop. Iedereen liep de 5 km, maar Janet deed de 10. Zo was ze verzekerd van vele aanmoedelingen. 's Middags waren we vrij om het prachtige eiland te verkennen. Lunchen in West-Terschelling, winkelen in Midsland en borrelen in een strandtent. Op de heenweg vlogen we het eiland over met de wind in de rug, maar de fietstocht in de schemer terug was een ander verhaal. 's Avonds hebben we urenlang plezier gehad met het spel Grote Dalmuti, waarbij sommige sporters wel erg genoten van hun privileges in de rol van de Grote Dalmuti.

Zondag stond het water zo hoog dat de route van de halve marathon werd aangepast. In plaats van het strand ging de route door de duinen. Elf van onze sporters renden de halve marathon en de drie overige fietsen rond om ze aan te moedigen. Eén lange sliert van duizenden lopers rende over het eiland door de duinen en bossen. Het waaide en soms regende het, maar de zon scheen ook. Dat leverde dreigende lichten op, die mooi afstaken tegen het groen. En we zagen de ene regenboog na de andere. De finish was in het centrum van West-Terschelling, waar het bijzonder druk was. Dat kon toen, want de strengere coronamaatregelen bestonden nog net niet.

's Avonds was iedereen uitgelaten tijdens het diner. De prestaties waren geleverd, dus niemand hield zich nog in. Hoewel er het hele weekend geen sprake was van competitie en het samengevoel overheerste, was er opeens een vage wedstrijd tussen beide tafels over peppersteaks en koffie-drambuie. Tafel A wilde heel graag winnen, dus tafel B liet ze maar in de waan.

Al met al was het een fijn weekend met mooie herinneringen. Rennen, fietsen, kletsen, spelletjes spelen, slapen in een stapelbed, berenloop-vlaggetjes pikken, ontbijten met uitzicht op de Waddenzee, warme chocolmelk, koud bier, zingen voor de jarige job, lekker eten en drinken. Het was een geweldige ervaring om met deze gezellige sportievelingen op Terschelling te mogen zitten. Met als kers op de taart natuurlijk de schitterende individuele prestaties, geleverd door team Pijnburg! Een team van warmte, humor en saamhorigheid.

Aart, Bas, Doortje, Erik, Hettie, Jan, Janet, Jur, Marlon, Nelleke, Patrik, Rombout, Simone en Wouter

Berenloop

Het eiland is prachtig
De sporters zijn lief
Het gunnen is groot
De wedstrijd sportief
Het eten is goed
De drankjes nog meer
Het fietsen is duwen
De bonus het weer
Zo alles bekeken
Geef ik een dikke 10
Maar voortaan start ik
Met code-ien

Nelleke



Foto's: Luc van Wessel

Project Parijs '24 (PP24)

In het vorige clubblad had ik een artikel geschreven onder de kop: Project U20P24. Dit is nu geworden Project Parijs 2024. Bestond de groep de vorige keer uit een aantal U20 (A-junioren) atleten, nu is de groep uitgebreid naar ongeveer 14 atleten uit de categorieën U18, U20 en senior.

Ondanks het gebrek aan wedstrijden werd er gemotiveerd en enthousiast getraind in de herfstmaanden. 3 a 4 maal in de week werd er op schema getraind. Alleen de resultaten van deze trainingen hebben we nog niet kunnen vertalen naar wedstrijdresultaten. Bij de jaarwisseling konden we de nationale ranglijsten bekijken. De resultaten zijn voor onze atleten een mooi uitgangspunt om in 2022 een niveau hoger te komen.

Een korte opsomming van wat mooie prestaties:

- 400 m Mathijs van Wessel 11e
- 300 m Floris van der Vijgh 2e
- 300 m Rick Scherrenberg 13e
- Hoogspringen Ivo Sjenitzer 19e
- Verspringen Floris van der Vijgh 10e
- 400 m horden Anouk Wegerif 25e

Het trainerscorps is nog wat krapjes, maar de motivatie van de trainers Zoey Postuma, Bas van de Vuurst, Rob Jansen en Richard van Egdom is net zo groot als die van hun atleten. Het is te hopen dat we in het volgende clubblad een mooie lijst van prestaties kunnen vermelden.

Richard van Egdom



Pedicure
Mooie voeten

Mirjam van 't Net
Medisch Pedicure

06 215 115 06
Koninginnelaan 167 | 3762 DD Soest

Jubilaris Evert van 't Klooster 20 jaar ledenadministratie

Tijdens de redactievergadering kwam ter sprake dat onze bescheiden Evert sinds januari 2001, dus al 20 jaar zijn taak vervuld als ledenadministrateur. Daarvoor dient hij uiteraard in het zonnetje gezet te worden. Dat gebeurt als eerste hier in de Stretcher. Hij staat al geruime tijd onder medische behandeling, heeft verschillende onderzoeken ondergaan en zit nog in het hersteltraject zit, maar hij wilde het interview wel door laten gaan.

Dinsdag 28 december vond een interview plaats met Evert. Hij belde aan met een ordner onder zijn arm vol documentatiemateriaal over hoe het ooit begon. Ingrid Blokzijl hield voor het computertijdperk de ledenadministratie bij met de typemachine. Dat was een gigantische werk voor haar. Evert laat de vele pagina's zien met nieuwe en oud-leden. Evert wilde zijn eigen systeem en maakte zijn eigen database om het voor hem beter te laten functioneren. Ook heeft hij de afvinklijst ontwikkeld voor de uitgifte van de Stretcher. Later heeft hij in samenwerking met de penningmeester ook de contributie-inning verbeterd met zijn database.

Zijn huidige werkwijze voor de Ledenadministratie kost hem zeker een half uur per week. In die tijd verwerkt hij alle mutaties voor de ledenlijsten bijwerken. Hij laat het zeker niet langer dan een week liggen, anders wordt het echt moeilijk om het bij te houden. Hij checkt altijd alles en attendeert leden om snel zijn of haar formulier tijdig in te leveren!

In 1995 maakte Evert kennis met AV Pijnenburg via de Fitstart onder leiding van Co Limburg en Annet Verhoeven. Sinds twee jaar zit hij bij de Powerwalk onder leiding van Joke Hamersveld. Indien mogelijk wil hij deze prettige sport blijven voortzetten. Sinds 2001 heeft Evert inmiddels 6 voorzitters en 4 penningmeesters zien komen en gaan.

Evert, wij bedanken jou voor je 20-jarige inzet voor de ledenadministratie en wij hopen dat je deze functie nog jaren wil vervullen. Wij wensen je sterkte met je herstel.

Ria van Egdom-Sleurink

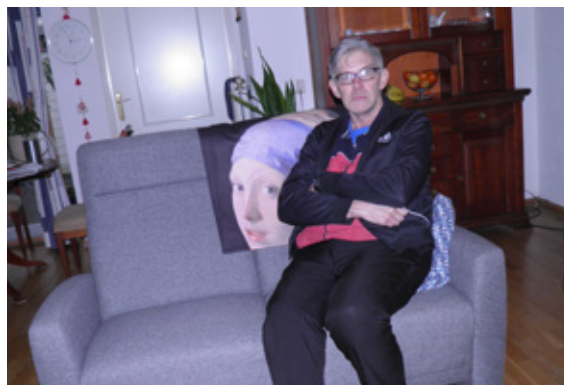


Foto: Ria van Egdom-Sleurink

Marathons van wedstrijdgroep 2021-2022

Het ultieme doel voor een groot deel van onze lopers is het volbrengen van een marathon. Om dat te realiseren heb je een goede voorbereiding nodig. Gelukkig gebeurt dit binnen onze vereniging in samenwerking met a.v. Triathlon en a.v. Altis.

Voor de lopers van de wedstrijdgroep ligt dit anders. Voor hen is het doel om een snellere tijd op de marathon te realiseren. Meer kilometers maken en snellere intervallen moeten uiteindelijk leiden tot een persoonlijk record op de 42,1 km.

Tijdens de coronaperiode was het aanbod van wegwedstrijden beperkt, maar de marathons vormden een uitzondering. Hier maakten de leden van de wedstrijdgroep dankbaar gebruik van. Af en toe liepen ze over de grens én ze haalden persoonlijke records.

De resultaten van 2021:

- Berlijn Ruud Ootes 3.11 uur
- Helsinki Evert Mook 3.01 uur
- Amsterdam Maarten Almekinders 2.44 uur
- Rotterdam Timo van Beek 2.28 uur
- Marokko Bas van Veen 19e totaal
(beste Nederlander)

marathon des Sables, meerdaagse etappewedstrijd in de Sahara



En waar wordt er gestart in 2022? Afhankelijk van de coronamaatregelen start Maarten Almekinders in februari met een marathon in Sevilla. In april van dit jaar reizen Martin Stolk (etc. - jij vult namen in) af naar Hannover.

De rest van het jaar is nog een verrassing.

Richard van Egdom



Foto's: Luc van Wessel

ALS JE TOE BENT AAN EEN NIEUWE UITDAGING



Jacco de Bruin
sinds 1929

Gallenkamp Pelsweg 1 3768 HT Soest - Zuid tel. 035-601 2857 www.jaccodebruin.nl

Duurloop trainingscyclus voorjaar 2022

Naast de trainingen voor de hele marathon is er nu ook samenwerking voor het trainen van een 21km. Dit voorjaar biedt Altis weer een LSD-trainingscyclus aan. Altis verzorgt deze trainingen al meerdere jaren op de zondagmorgen aangeboden voor recreantlopers, naast de reguliere trainingen die zij hebben op maandag t/m zaterdag. De trainingsperiode begint op zondag 6 februari en de laatste training is op zondag 29 mei.

Doel van de trainingscyclus

Het doel van deze trainingen is het vergroten van je uithoudingsvermogen en het uitbouwen van je afstand. Mede dankzij het gehanteerde trainingsschema kan iedere loper die gezond van lijf en leden is, waarschijnlijk tot zijn eigen verbazing, zijn maximale afstand in 16 weken van bijvoorbeeld 10km naar 21km brengen! Voorwaarde is dat je de gehele cyclus meedoet naast de trainingen die je in de rest van de week doet.

Omdat met name de vetverbranding extra wordt gestimuleerd is deze trainingsvorm ook uitermate geschikt als je wilt afvallen, uiteraard in combinatie met een gezond voedingspatroon. We weten dat samen toewerken naar een gezamenlijk concreet doel enorm stimulerend en motiverend werkt. Het trainingsdoel is de halve marathon van Amersfoort in 2022. Maar ook een andere 'halve' in die periode kun je natuurlijk kiezen.

Doelgroep

De beoogde deelnemers zijn hardlopers die de ambitie hebben hun afstand te vergroten, die makkelijker willen gaan lopen of die een (eerste) halve marathon willen lopen.

Om deel te nemen aan deze trainingen moet je in 60 minuten 8 – 10 km achtereen kunnen hardlopen. En je moet bovendien de intentie hebben de cyclus ook volledig te doen.

De training

De trainingen worden op 16 zondagen gegeven, waarbij een bepaald trainingsschema met een duidelijke opbouw gehanteerd wordt. We beginnen om 9.00u bij het clubhuis van Altis met de warming-up gevolgd door de betreffende duurloop met tempowisselingen volgens het trainingsschema. Tijdens de duurloop loopt iedere deelnemer op zijn eigen niveau, waarbij ervoor gezorgd wordt dat niemand alleen loopt! En uiteraard wordt aan het einde van de training een cooling-down gedaan. Hierna volgt in het clubhuis een gezellig samenzijn met koffie/koek, en heb je de gelegenheid ervaringen uit te wisselen en/of vragen te stellen met betrekking tot de training.

Iedere deelnemer ontvangt het trainingsschema. Bovendien krijg je voorafgaand aan iedere training een e-mail met de route en een korte beschrijving van die training.

Aanmelding

De trainingen zijn al gestart, maar lezers van de Stretcher mogen later aansluiten. Voor nadere info kun mij bereiken via vincent@vanleent.nl. Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar lsd@altis.nl onder vermelding van: 'Deelname LSD voorjaar 2022', je vereniging, je naam en je 06 nummer voor de app-groep.

Vincent van Leent

Oproep kopij recreanten

Na een wat dunnere editie aan het einde van 2021 ben ik verheugd om te zien dat deze editie weer vol staat met de vele leuke ervaringen die onze leden hebben meegemaakt. Ik ben nog niet zo lang voorzitter van de redactie, maar in deze korte tijd is mij één ding in het bijzonder opgevallen. In de laatste edities wordt naar mijn mening weinig geschreven door de recreanten van onze club, terwijl zij het leeuwendeel van onze club beslaan. De laatste paar uitgaven van ons clubblad bevatten veel verhalen over activiteiten van de jeugd en maar weinig verhalen m.b.t. de avonturen onze recreantlopers.

Daarom dus bij deze een oproep aan alle recreanten(trainers). Bent of kent u iemand die iets leuks heeft meegemaakt op sportief gebied? Zet dit vooral op papier en stuur het in naar de Stretcher. Een inzending kan variëren van een foto-rapportage, zoals de clubdag van de 50 euro club, tot een oproep tot deelname aan of een verslag van een wedstrijd, zoals die van de Berenloop.

Kortom, heeft u wat leuks meegemaakt? Schroom dan niet en zet iets op papier. Mail dit vervolgens naar redactie@avpijnenburg.nl. Eventuele foto's kunnen via WeTransfer verzonden worden (hier kunnen wij bij ondersteunen als u dit lastig vindt).

Luc van Wessel

Verjaardagen

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

Februari		23	Else Lagerweij	15	Lotte van de Coterlet	12	Lauren van Beuningen
1	Gerrie Kok	23	Marc Groot	17	Renzo Schouw	13	Marijke Kwint
2	Anouk Wegerif	25	David van Putten	17	Rijnvis Cranenbroek	13	Judo Bakker
2	Adri van der Zon	25	Annet Korver	18	Sten de Raad	14	Michiel Kuper
2	José van de Beek	25	Marijke Bax	18	Caroline Karsdorp	15	Sara Bijpost
2	Floris Buiting	25	Senne Doeland	19	Terre Hofland	15	Co Limburg
4	Berlinda Rozenberg	26	Jacqueline Greven	19	Roos van de Coterlet	15	Martin de Boer
4	Anna Karin Spelt	26	Gijs Kok	19	José Schoonenberg	17	Marjolein Wasterval
4	Marcel van der Kuil	26	Frits de Kam	20	Susette ten Brinke	21	Jade Hilhorst
4	Mariëtte Suyker	27	Martha Blauw	20	Maarten Bot	21	Anton Gebbink
4	Linda Benschop	28	Wil Suiker	21	Bas de Bruin	21	Judith Kok
5	Robbert Stolk	28	Mieke Musolf	21	Babette Herwijnen	21	Daniël van Veldhuizen
6	Rianne Slootweg	28	Jacqueline Alix	22	Wanda de Bree	22	Peter Steenkamer
6	Niels Uiterwijk	Maart		23	Frijkje Atsma	23	Joep van Zuilekom
6	Matthijs de Kam	1	Pascal Casteleijn	23	Floor den Heijer	23	Hans Ouwerkerk
7	Richard Mostard	2	Vincent Hofmann	24	Leo Kortekaas	23	Steven Sjenitzer
7	Macy de Jong	2	Laura Klarenbeek	24	Lian Sakkers	25	Daan van Doorn
7	Annerie de Groot	2	Bart van de Bunt	24	Jan Veen	25	Henny van Dorresteyn
8	José Dorresteyn	2	Mathieu Streefand	25	Bart Hilhorst	26	Jan Helwig
9	Jasmijn Russcher	2	Marit Kort	25	Joke Sax	29	Egon van Geenhuizen
9	Britte Wijnberger	2	Mirjam Roose	25	Joanna Tseng	29	Agnes van Bendegem
9	Suzanne Petra	2	Ingrid Beerta	25	José Hoitingh	30	Saskia Stoopman
10	Conny Zijlstra	2	Christel de Kam	25	Roy Merkenhof	30	Ineke Marsman
10	Patty van Kordelaar	3	Emily Verhoef	25	Peter Dorresteyn	30	Jos Kleverlaan
11	Reza Glazenburg	4	Sophie de Graaf	25	Evert Hooijer	Mei	
11	Jayda Verhaar	4	Laura Duits	26	Joss Dammers	1	Lars Rijkse
11	Jaloe Gerlings	5	Senna Piët	27	Mikail Uludas	1	Karin Smits
11	Richard Voorintholt	6	Janet Schutte	28	Jos Sesink	2	Akke Tschur
11	Jurre Bot	6	Hans Kuijper	29	Annemarie Kuijer	2	Karin Roelofse
11	Peter Cranenbroek	7	Aad van Heel	29	Femke Jansen	4	Ad Smits
12	Maaïke Schapendonk	7	Lilian Oostindie	29	Conny Mout	5	Tessa van Maanen
12	Antoinette Huijsman	7	Adelheid Beelen	30	Iris Rietvelt	5	Joost Blommaert
12	Joke Gijtenbeek	7	Laetitia Mets	31	Tineke van Bienen	6	Lonneke Tanis
12	Andre Boers	7	Anneke Pronk	31	Alice van de Beek	6	Marteké Vernhout
13	Annemijn Geurtsen	8	Mijke Schuurman	April		7	Niels Nieuwenhuis
13	Hans Moerman	9	Thomas Ram	3	Jos van Keken	7	Wouter van 't Klooster
14	Eneas Verbakel	9	Marjon Wubbe	3	Astrid Siewers	7	Maximilian Kok
14	Everhard van Dijk	9	Rob Jansen	4	Jeroen Grootveld	8	Wout Gerlings
16	Elodie Noorlander	9	Verna Meeuwissen	4	Anke Suijkerbuijk	8	Gerrit Heusinkveld
16	Valéry Oude Groen	9	Antoinette Terberg	4	Mick van Straaten	9	Valentijn Heijden
17	Edith van Schalm	10	Mirthe Petra	4	Diederik Wieman	9	Hugo Wortel
17	Yvonne Koch	10	Menno Duits	4	Tony Gaillard	9	Ben Kersbergen
17	Marieke Miedema	10	Karla Priem	4	Ivana Marzec	9	Jenny van Dorresteyn
18	Cynthia Nijenhuis	11	Sacha Walgers	5	Victoria Buijs	10	Tim Pieneman
18	Lucas Stolk	11	Laetitia Ooms	5	Anneloes Cirkel	10	Sam Feijen
18	Michelle Lam	11	Ria van de Hoef	6	Irene Middeldorp	10	Ingrid Kriek
19	Jos Bloem	11	Sijtske Barlo	6	Remco Pureveen	10	Mack Akkerman
19	Wil den Adel	11	Arjen Schutte	7	Heidi van Keken	11	Co Kops
20	Carla van Riemsdijk	12	Jacques Smeets	7	Paul Janssen	11	Arnout Salomé
20	Petra Kies	12	Wilma Louwenaar	7	Fenne Boudewijns	11	Roger Hochstenbach
20	Feline Meulendijks	13	Paula van der Last	7	Timo van Beek	12	Marieke Nijhuis
21	Mathijs van Wessel	14	Lola Pureveen	8	Cecile den Herder	13	Nelleke Boissevain
21	Noortje Feijen	14	Benthe Walen	9	Karin Sok	13	Frans Pels Rijcken
22	Ans Smits	14	Francine Baake	12	Tygo Pothoven	13	Rina Otten
22	René van Zee						

Meer verjaardagen op volgende pagina ->

13	Martine de Bruin	19	José Smits	25	Aart Steendijk	29	Natasja Mets
13	Els Klemann	21	Kiran Schoonderwoerd	25	Frans Hofma	29	Els Schuurman
14	Maarten Arnoldus	21	Alfonsine Wittkamp	25	Zsoka Bonta	30	Sandra Brouwer
14	Steven Blommers	21	Engelina Beek	25	Henk Pronk	30	Bibi Legall Melendez
14	Jelke Ridder	22	Jola Duits	26	Edwine van Ammers	30	Erik den Oude
15	Eric Meijer	22	Mason Angela	26	Wil Verweij	30	Kjeld Storm
15	Evert Mook	22	Loes Geijssen	26	Rina Zijlstra-Nak	31	Jan van Zal
15	Gerard van den Berg	23	Luce van der Lee	26	Marja de Rooij	31	Nienke Wolfs
16	Marnix Verhoef	23	Thea Hilhorst	27	Margitte Rademaker	31	Mandy Dorrestein
17	Ingrid Wieling	24	Frans Jansen	28	Conny Kooter		
18	Dax van Ginkel	24	Sjaak Nobel	28	Ilse de Wolf		
18	Tanja Northausen	24	Els Hindriks	28	Daniëlla Verhaar		

Bardiensten zaterdagen 2022

		Barhoofd	Vrijwilligers	Telefoon	Vrijwilligers	Telefoon
feb.	19	Frans Verweij	Gert de Bree	6016118		
	26	Els Hindriks	Thea Rademaker	6019572	Fie Kok	6017284
mrt.	05	Wim van Leek	Nellie v der Boon	6035815	Conny Mout	6011804
	12	Marga Legierse	Jos Bloem	06-38062933	Tilly Melse	6028287
	19	Gerard Boeren	Els Klemann	6017814	Margot Blikman	06-3836509
	26	Marlies van Remortel	Kaj Untersalmberger	06-23333071	Jan Schuurman	06-51308907
apr.	02	Ineke Schoemaker	Dirk Smit	06-46508705	Ruud Ambags	06-54993587
	09	Frans Verweij	Fenna Valk	6016096	Karin van Meggelen	06-20967901
	16	Els Hindriks	Marianne Verwoert	06-15616453	Margriet Heerkens	6019993
	23	Wim van Leek	Annet Korver	6018633	Hilda v.d. Heiden	6010139
	30	Marga Legierse	Saskia Stoopman	06-83707407	Anita Sanders	06-19408415
mei	07	Gerard Boeren	Bernadette Lammers	6016133	Anja Adelerhof	6024823
	14	Marlies van Remortel	Nellie v der Boon	6035815	Jos Bloem	06-38062933
	21	Ineke Schoemaker	Carolien Dieters	0346-354036	Nel Koster	06-43133109
	28	Frans Verweij	Manu Michielse	06-10724404	Hanneke Wantenaar	06-11444696
jun.	04	Els Hindriks	Ton v. Daatselaar	6010384	José Dorrestein	06-30853219
	11	Wim van Leek	Jacqueline Greven	6037858	Nelly v.d. Waal	6018896
	18	Marga Legierse	Ria Hol	0343-431590	Els Klemann	6017814

Bij verhindering onderling ruilen s.v.p.!

De Stretcher digitaal?

Mail naar: ledenadministratie@avpijnenburg.nl

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

Ook in de kantine:

KLEIN BEDRAG?
PINNEN MAG!



Bestuur & Commissies

Bestuur		
Adry de Klein	voorzitter	voorzitter@avpijnenburg.nl
Margreet Teuben	penningmeester	penningmeester@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	algemeen lid	
Stefan Smits	algemeen lid	
Vacature!	secretaris	
Accommodatie		
Wieksloterweg O.Z. 10		alleen tijdens trainingstijden
Postbus 3007, 3760 DA, Soest		
Accommodatiebeheer		
Jan Veen		accommodatie@avpijnenburg.nl
Vincent van Leent		
Peter Brouwers		
Paul Romein		
Anton Gebbink		
Vertrouwenspersoon		
Monique Smits		vertrouwens_persoon@avpijnenburg.nl
Klachtencommissie		
Titus Blom		
Saskia Stoopman		
Communicatie PR Sponsoring		
Rob Land	voorzitter	info@avpijnenburg.nl
Jan van der Meer	website	webteam@avpijnenburg.nl
Luc van Wessel	voorzitter Stretcher	redactie@avpijnenburg.nl
Nuriya Mets	red. Stretcher	
Janet Schutte	red. Stretcher	
Ria van Egdom	red. Stretcher	
Activiteitencommissie		
Ingrid Blokzijl		
Marga Hulstede		
Ineke Schoemaker		
Coördinator Reanimatiecursus		
Jan Veen		reanimatie@avpijnenburg.nl
Financiële Administratie		
Marga Hulstede		administratie@avpijnenburg.nl
Jeugdcommissie (JC)		
Steeff Biesterveld	voorzitter	v_jc@avpijnenburg.nl
Anouk van Keken		
René Camper	coörd. Junioren	
Henny Pot	coörd. Pupillen	
Steven Sjenitzer		
Jasper Smits	wedstr. Secr.	
Marianne Hoksbergen		

Jeugdactiviteitencommissie (JAC)		
Rian Biesterveld		v_jc@avpijnenburg.nl
Femke Hoekstra		
Henny Pot		
Susanne Storm		
Barcommissie		
Philip Parlevliet	voorzitter	barbestuur.avp@gmail.com
Frans Verweij	inkoop	
Barhoofden:		
Els Hindriks		
Frans Verweij		
Gerard Boeren		
Gert de Bree		
Herman Schoemaker		
Ineke Schoemaker		
Jos van Keken		
Marga Legierse		
Wim van Leek		
Ledenadministratie		
Evert van 't Klooster		ledenadministratie@avpijnenburg.nl
Margreet Teuben	contributie	penningmeester@avpijnenburg.nl
Materialenbeheer		
Herman Schoemaker		schdor@ziggo.nl
Stefan Smits		
Oud papier		
Piet Valk		
Schoolsportdagen		
Antoinette Terberg		schoolsportdagen@avpijnenburg.nl
3 vacatures!		
Vrijwilligerscoördinator		
Vacature!		vrijwilligers@avpijnenburg.nl
Trainers Commissie Recreatieve Loopgroepen (TCR)		
Jos Kleverlaan		tcr@avpijnenburg.nl
Philip Parlevliet		tcr.avp@gmail.com
Sacha Hilhorst		
Arno Brons		
Wedstrijd Atletiekcommissie (WAC)		
Richard van Egdom	voorzitter, wedstrijdtrainer en contactpersoon	wac@avpijnenburg.nl
Richard Voorintholt	vanuit wedstrijdleten en als trainer	
Jasper Smits	vanuit WOC	

Wedstrijdsecretariaat		
Chantal van Logtestijn	pupillen thuis	cvanlogtestijn@hotmail.com
Charlotte Legall Melendez	pupillen uit	wedsecr-pup@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	overige	wedstrijdleader@avpijnenburg.nl
Bianca van Hofslot	verwerking uitslagen	
Jola Duits	verwerking uitslagen	

Wedstrijd Organisatiecommissie (WOC)		woc@avpijnenburg.nl
Jasper Smits	voorzitter	wedstrijdleader@avpijnenburg.nl
Stefan Smits	jurycoördinator	juco@avpijnenburg.nl
Luc van Wessel	materiaal/speaker	
Evert van 't Klooster		
Michiel Kuper		
Kees Suijkerbuijk	Blauwe Palenloop	

Categorieën en contributies

Contributies en categorie-indeling AV Pijnenburg voor 2022

Benaming Categorie	Geboortejaar	Contributie 2022**	
Minipupillen = Pupillen D	2015	€ 168,00	*
Pupillen C	2014	€ 181,00	*
Pupillen B	2013	€ 181,00	*
Pupillen A 1e jaar	2012	€ 181,00	*
Pupillen A 2e jaar	2011	€ 181,00	*
Juniores D 1e jaar	2010	€ 181,00	*
Juniores D 2e jaar	2009	€ 181,00	*
Juniores C	2008/2007	€ 204,00	*
U18 = Juniores B	2006/2005	€ 210,00	*
U20 = Juniores A	2004/2003	€ 210,00	*
Seniores	2002-1988	€ 231,00	*
Masters	1987 en eerder	€ 231,00	*
Recreant	n.v.t.	€ 179,00	
Power Walk	n.v.t.	€ 179,00	

Benaming Categorie	Geboortejaar	Contributie 2022**	
Nordic Walk	n.v.t.	€ 179,00	
Combi lopen	n.v.t.	€ 179,00	
Run 4 Fun	2003-2010	€ 179,00	
Gezinscontributie	n.v.t.	€ 544,00	
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 evenredig gedeelte van het bedrag. Categorie-indeling is bij AV Pijnenburg geldig vanaf 1 oktober 2021 tot 31 september 2022. Contributies kunnen nog door bestuur en ledenvergadering aangepast worden.			

Advertentietarieven

Advertentietarieven Stretcher		
1x per jaar A4 € 60	1x per jaar ½ € 30	1x per jaar ¼ € 20
2x per jaar A4 € 120	2x per jaar ½ € 60	2x per jaar ¼ € 40
3x per jaar A4 € 180	3x per jaar ½ € 90	3x per jaar ¼ € 60
Tussentijdse veranderingen in de tekst van de advertentie zijn per uitgave altijd mogelijk.		

Ereleden en Leden van verdiensten

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

Ereleden	Leden van verdienste		
Nelleke Boissevain	Alice van de Beek	Evert ten Kate	Paul Romein
Hans Moerman	Gerard van den Berg	Ben Kersbergen	Ineke Schoemaker
Henny Pot	Gerard Boeren	An Klarenbeek	Herman Schoemaker
Ad Smits	Marga Boeren †	Wim Klarenbeek †	Simon Schreur
Jan Veen	Herma Boonstra	Anita Klifman	Kees Suijkerbuijk
René van Zee	Marion van den Broek	Evert van 't Klooster	Piet Valk
	Ria van den Broek	Leo Kortekaas	Trees Veen
	Edgar Cukier	Mirjam Kortekaas	Frans Verweij
	Everhard van Dijk	Rob Land	Marianne Verwoert
	Wim van Dorresteyn	Wim van Leek	André van Zadel
	Dymen van Emst	Elly Moerman	Gé van Zal †
	Anton Gebbink	Loes Nel	Joke van Zal
	Chris Hulstede	Dick den Oude	Marlon van Zal
	Marga Hulstede	Henny Pot	

Ledenadministratie

Het is goed om de leden eens duidelijk te informeren over de taken van de ledenadministratie en over de wijze waarop leden veranderingen van de lidmaatschappen van AV Pijnenburg kunnen doorgeven.

De belangrijkste taken van de ledenadministratie zijn:

1. Het onderhouden van het ledenbestand, zoals aan- en afmeldingen en mutaties.
2. Het regelmatig rapporteren van de stand van zaken rond het ledenbestand aan alle belanghebbenden. Dit zijn dus voornamelijk het bestuur, jeugdcommissie, WOC, WAC, Technische Commissie en de financiële administratie.
3. Het leveren van gegevens aan de redactie Stretcher en aan de penningmeester voor de contributie-inning/administratie.
4. Het beantwoorden van specifieke vragen over het ledenbestand van het bestuur, commissies en de leden.
5. Het aan- en afmelden van leden bij de Atletiekunie en het doorgeven van mutaties aan de Atletiekunie. Dit kunnen de leden niet zelf doen.

Organisatorisch gezien valt de ledenadministratie onder de verantwoordelijkheid van de penningmeester.

Om rapportages juist te laten zijn is het noodzakelijk dat leden veranderingen in hun gegevens op tijd doorgeven aan de ledenadministratie. Dit kan schriftelijk of via e-mail naar ledenadministratie@avpijnenburg.nl

Sinds de laatste Stretcher van oktober 2021 hebben 62 personen zich aangemeld als lid van AV Pijnenburg. Het totale ledental is gestegen tot 760 personen. De groei wordt mede veroorzaakt door aanmeldingen na de Fitstart afgelopen najaar.

De volgende leden zijn lid geworden:

Naam	Categorie
Sara Bijpost	Junior D
Carla van Riemsdijk	Recreant
Lena Ydema	Junior D
Dirk den Broeder	Recreant
Marc Hoek	Recreant
Clementina Sprengers	Recreant
Joep van Zuilekom	Recreant
Jade Kamerling	Junior C
Martine de Bruin	Recreant
Mason Angela	Pupil A
Reza Glazenburg	Pupil C
Loes Geijzen	Master
Bas Nobel	Junior D
Edith Wijma	Combi groep
Stan van Kasteren	Pupil A
Jolijn Jellesma	Mini Pupil
Corrie Braam	Nordic Walk
Fred van den Breul	Master
Willem van Willigenburg	Recreant
Cobi Meun-Kneteman	Recreant
Liam van Gerven	Pupil C
Boris Wagter	Pupil C
Mijke Schuurman	Pupil C
Mats van Veldhuijsen	Pupil A
Roland Commandeur	Recreant
Sjaak Nobel	Recreant
Jasmijn Russcher	Junior D
Lily Facey	Pupil C
Klaas van 't Klooster	Recreant
Sacha Walters	Recreant
Daniëlla Kooij	Recreant
Michel van den Berg	Recreant

Monique Kamphorst	Recreant
Mariëtte Suyker	Recreant
Jasper Kuperus	Recreant
Jacqueline Alix	Recreant
Irma Mulder	Recreant
Annette Beetsma	Recreant
Mikail Uludas	Pupil C
Henk Boomker	Recreant
Karin Roelofse	Recreant
Mitchell van der Vegt	Pupil C
Maaïke Schapendonk	Recreant
Tanja Northausen	Recreant
Hila Pallast	Junior D
José Hoitingh	Recreant
Agnes van Bendegem	Recreant
Atie Wiggers	Recreant
Monique Pattiwaellapia	Recreant
Eddy Pattiwaellapia	Recreant
Margitte Rademaker	Recreant
Lisa Snijders	Pupil C
Niels Nieuwenhuis	Pupil C
Jacob Broeckman	Pupil A
José Voet-Veldhuizen	Recreant
Nynke Hollema	Power Walk
Thijs ten Brink	Pupil C
John van Dongen	Recreant
Rik Smit	Combi groep
Rita Wensink	Combi groep
Joris de Vos	Pupil C
Jelle Treep	Recreant
Kadirhan Kaya	Pupil A

Woordzoeker!

Moe van het trainen? Dan is het tijd om je hersens te laten kraken met deze woordzoeker vol AV Pijnenburg-woorden. Zoek ze allemaal! Ze staan alle kanten op horizontaal, verticaal en diagonaal, van links naar rechts, van boven naar beneden én andersom. Als je alle woorden hebt doorgestreept, maak je met de letters die overblijven een zin. **Die zin is de goede oplossing die je naar de redactie mag sturen. De eerste inzender met de goede zin is de winnaar en krijgt in de volgende Stretcher een eervolle vermelding.**

S	S	O	R	C	R	E	T	S	E	V	L	Y	S	W	N	E	C	M	
H	E	B	R	E	P	O	L	D	I	J	R	T	S	D	E	W	B	O	E
A	T	L	E	T	I	E	K	R	A	C	H	T	T	E	E	R	O	D	
V	N	H	O	N	N	E	I	T	I	D	N	O	C	A	E	U	L	A	
A	G	S	M	A	R	E	N	I	A	R	T	N	B	M	R	U	I	I	
R	E	I	E	E	L	T	S	E	O	S	E	L	N	A	O	T	N	L	
T	T	N	I	R	P	S	O	T	L	T	O	I	E	R	R	A	G	L	
S	D	I	S	C	U	S	W	E	R	P	E	N	N	A	G	N	D	E	
E	T	F	J	E	B	F	G	A	E	E	D	T	I	T	R	N	O	S	
S	E	B	E	R	L	O	H	R	R	G	T	N	U	H	U	E	W	R	
S	C	A	S	Y	K	O	S	K	U	M	I	C	D	O	B	O	N	A	
E	H	A	R	D	L	O	P	E	N	N	I	E	H	N	N	I	N	A	
L	N	N	L	O	O	P	J	E	G	S	E	N	O	Z	E	P	E	N	
P	I	L	O	N	V	E	R	S	P	R	I	N	G	E	N	M	P	N	
U	E	N	E	G	N	I	R	P	S	G	O	O	H	U	I	J	A	M	I
O	K	H	A	G	N	I	G	I	N	E	R	E	V	A	P	K	Y	W	
S	C	O	O	R	D	I	N	A	T	I	E	S	P	S	A	D	G	T	

ATLETIEK

BAAN

B-LOPER

BOS

CONDITIE

COOLING DOWN

COORDINATIE

DAS

DISCUSWERPEN

DUINEN

FINISH

GROEP

GYMPEN

HARDLOPEN

HART

HOOGSPRINGEN

JEUGD

KAMPIOEN

KRACHT

LINT

LOOPJE

MARATHON

MEISJES

MEDAILLE

NATUUR

NET

PIJNENBURG

PILON

RECREANT

START

SOEST

SOK

SOUPLESSE

SPRINT

STRAVA

STRETCH

SYLVESTERCROSS

TECHNIEK

TRAINER

TRAINING

WARMING UP

KOGELSTOTEN

VERENIGING

VERSPRINGEN

WEDSTRIJDLOPER

WEER

WINNAARS

ZONES

Oplossing vorige Stretcher

3	1	9	4	5	8	7	6	2
7	6	8	3	2	1	9	4	5
5	4	2	9	7	6	3	1	8
9	8	5	7	3	4	6	2	1
6	3	4	2	1	9	8	5	7
2	7	1	8	6	5	4	3	9
1	5	7	6	9	3	2	8	4
8	2	6	1	4	7	5	9	3
4	9	3	5	8	2	1	7	6

