

CLUBBLAD

DE STRETCHER

Jeugd strijdt tegen
nationale top

P.17

Nieuw bestuur
stelt zich voor

P.6





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



VERSCIJNING

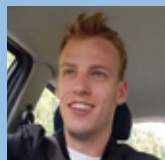
35e jaargang No. 2

Verschijnt 3x per jaar voor circa 750 leden

E-MAILADRES STRETCHER

redactie@avpijnenburg.nl

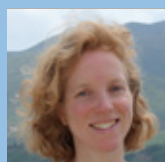
REDACTIE



Luc van Wessel
Voorzitter



Nuriya Mets
Vormgeving



Janet Schutte
Corrector



Ria van Egdom
Interviews

DRUKWERK

Rainbow Color Copy Soest
Adres: Koningsweg 2, Soest
Tel: 035 - 60 26 193

VERSPREIDING

Evert van 't Klooster
Mail: ledenadministratie@avpijnenburg.nl

FOTO'S OMSLAG

Edwin Glaser
Bestuur

Met dank aan alle fotografen!

DEADLINE INLEVEREN KOPIJ

28 september 2022

STRETCHER DIGITAAL?

Stuur dan een mail naar:
ledenadministratie@avpijnenburg.nl

De Stretchers zijn dan online te lezen via:
www.avpijnenburg.nl/de-stretcher

IN DEZE STRETCHER...

Van de redactie	5	Jeugd tegen nationale top	17
Van de ex-voorzitter	5	Renovatie containerplein	18
Gildeloop vrijwilligers	5	In gesprek met...	19
Nieuw bestuur stelt zich voor	6	Inbreng NK indoor	21
Bijscholing jeugdtrainers	9	Halve marathon Nunspeet	22
La Champagnoise	10	Ledenadministratie	22
Marathon Hannover	11	Puzzel!	23
Mathijs onder 49 seconden	13	Verjaardagen	24
Gildeloop 24 augustus	13	Bardiensten / opening vakantie	25
Hoera, Yvonne 70!	13	Bestuur & Commissies	26
Atleet en loper van de maand	16	Contributies 2022	27
Evert van 't Klooster Erelid	16	Nieuwe leden	27



22



10



9



19



13



Van de redactie

Eindelijk lijken alle coronaperikelen voorbij te zijn en zijn allerlei activiteiten overal weer gestart, zonder afstand te moeten houden. En dat went weer verbazingwekkend snel. Aan één picknickbank passen zomaar weer tien mensen in plaats van vier. Heerlijk dat de kantine weer open is en we na de training in de zon van koffie of thee kunnen genieten. En genieten kunnen de Pijnenburgers ook. Dat kun je deze keer weer lezen in de Stretcher. Genieten van indoor en outdoor wedstrijden, van persoonlijke records, van stedentrips in combinatie met een marathon en van wandelingen naar champagnehuizen. In deze Stretcher nemen we afscheid van een deel van het oude bestuur, stelt het nieuwe bestuur zich voor en maken we kennis met ons nieuwste erelid. En voor wie zijn hersens wil laten kraken, is er een puzzel, een cryptogram dit keer.

Wij wensen je veel plezier met deze Stretcher en zien uit naar nieuwe verhalen. Heb je iets leuks gedaan met je loopgroep of wil je iets vertellen over een wedstrijd of loopje? Schrijf een stukje, liefst maximaal 1 A4 en mail het aan redactie@avpijnenburg.nl.

Namens de redactie
Janet Schutte

Van de ex-voorzitter

Vanuit de Stretcher en nieuwsbrief heb ik jullie afgelopen jaren bestookt met van alles: oproepen om vrijwilligerstaken op te pakken, uitleg over wat we als bestuur deden of juist niet, felicitaties met sportieve prestaties of de oproep om mee te doen met de clubcross. Sinds de ALV van 17 mei ligt die mooie taak nu bij het nieuw gevormde bestuur.

Na elf jaar bestuur, waarvan vijf als jullie voorzitter, treed ik terug en ben ik weer gewoon lid. AV Pijnenburg is in al die jaren voor velen een prettige vereniging geweest, waar fijn gesport is. De vereniging is niet gekrompen of gegroeid, maar vooral zichzelf gebleven. Als bestuurder zie je vooral hoeveel tijd en energie onze vrijwilligers in de club steken. Dat is geweldig en dat is kostbaar. Niet de bestuurders maar die vrijwilligers maken de vereniging een succes. Als bestuur probeer je daar zuinig op te zijn en goede voorwaarden te creëren.

Ik zie afgelopen jaren een opgaande lijn in de sportprestaties in wedstrijden. En we hebben een mooie actieve goed presterende jeugd. De kern van onze vereniging blijft een grote groep recreanten in soorten en maten. Van sportief wandelen tot redelijk competitief en zelfs marathons.

Het bestuur was soms te klein, wat het lastiger maakte iedereen te kennen en iedereen te bedienen. En we kregen te maken met Corona. Corona tastte niet alleen de lichamelijke gezondheid, maar ook het onderlinge begrip en de onderlinge acceptatie aan. Ik zie gelukkig dat de vereniging op dat punt aan het herstellen is, maar we zijn er nog niet. Dit zou ik mijn opvolgers in het bestuur, maar vooral ook alle leden mee willen geven de komende periode: die sociale band die Pijnenburg zo mooi maakt, heeft de komende tijd minstens zoveel aandacht nodig als de mooie sportprestaties. Laat het weer druk worden in de kantine na het sporten. Zoek weer wat meer elkaars contact.

Ik heb het al die tijd met veel plezier gedaan, en dank jullie allemaal voor het vertrouwen. En ik wens Jasper, Stefan, Luc, Anouk, Saskia en Jur natuurlijk alle succes.

Adry de Klein

We mogen weer!

24-08 t/m 29-08-2022



De Blaak in Soest

Gedurende de Gilde feestweek verzorgen vrijwilligers van AV Pijnenburg al jaren op woensdag de Gildeloop, maar we bemannen als AVP ook de hele week de garderobe.

50% van de inkomsten komt ten goede aan de Clubkas van AVP en **50% is voor een Goed doel**. Het is leuk, gezellig en goed verzorgd, maar soms misschien wat harde muziek (oordopjes?:-))

In de week na de zomervakantie hangt op het publicatiebord in de hal de lijst waarop je je in kunt schrijven voor de garderobediens en taken bij de Gildeloop.
SCHRIJF JE IN!!!

Vul je naam in op de lege plekken of mail je interesse naar contactpersoon Philip Parlevliet; email philip.parlevliet@gmail.com
Let erop VOL is VOL!

Soest kijkt er na twee coronajaren weer met genoeg naar uit!

Nieuw bestuur stelt zich voor!

Wat leuk om voorzitter van deze mooie club te zijn. Fijn om door de Algemene Ledenvergadering (ALV) unaniem met applaus verkozen te zijn als jullie voorzitter. Ook bijzonder fijn dat veel leden mij in de eerste weken feliciteerden met mijn nieuwe rol binnen de club. Velen spraken ook positief over de samenstelling van het bestuur. 50% jong en 40% vrouw. Mening sportbestuur zou een dergelijke samenstelling wensen. Ik ben dan ook trots op de start van ons nieuwe bestuur.

In de voorgesprekken bleek er een goede basis te zijn om samen als bestuur aan de slag te gaan. Ook het bestuurswerk dient gepaard te gaan met plezier en actie. Daar hebben we elkaar in gevonden.

Nu even iets over mijzelf:

Ik loop vanaf 2005 hard bij AV Pijnenburg (AVP). Heb training gegeven aan C-lopers en Fitstarters. Ook heb ik vele jaren de coördinatie van de C-groepen en Fitstart verzorgd. In 2016 was ik namens AVP de ambassadeur van het EK Atletiek in Amsterdam. Ik geef nu al enkele jaren met plezier training aan de B-lopers van de dinsdag/zaterdag groep. Ik ben van huis uit een allround sporter en sportliefhebber. Heb in de jaren tachtig het CIOs in Heerenveen afgerond. Als dienstplichtig militair ben ik sportinstructeur in Amersfoort geweest. Daarna altijd in de gemeentelijke sportwereld gewerkt. Nu ben ik al vele jaren werkzaam bij de gemeente Hilversum als programmaregisseur sport, bewegen en JOGG. Ik vond dat de tijd rijp was om mij ook op het bestuurlijk vlak voor AVP maatschappelijk in te zetten. Ik hoop mijn expertise in te zetten om samen met het bestuursteam en alle Pijnenburgers te werken aan een vitale gezond AVP voor alle leden. En ik hoop dat AVP nog interessanter wordt voor alle Soesters en dat zij ons in de toekomst vinden om te sporten en bewegen.



Jur Elzinga
Voorzitter

Waar gaan we voor?

Een mooie vraag tijdens de ALV vond ik 'Waar gaat het bestuur voor?' Daar had ik mij gelukkig al op voorbereid, want ik vind dat een bestuur ambities moet hebben. Hierbij neem ik u mee in de ambities met een aantal kernwoorden, waar we voor gaan en wat ons uiteindelijk doel is.

Onze ambities

Wij willen stappen maken naar een vitale gezonde club voor alle Pijnenburgers en inwoners van de gemeente Soest.

Kernwoorden die daarbij passen zijn:

- Plezier
- Sociale contacten
- Positief sportklimaat en gezonde sportomgeving
- Ruimte voor talent
- Ruimte voor nieuwe initiatieven
- Kwaliteit
- Oog voor vrijwilligers

We gaan voor:

- Organisatorische verjonging en vernieuwing
- Goede communicatie
- Verbinding
- Samen aan de slag
- Als bestuur zichtbaar, aanwezig en richtinggevend.

Alles voor tevreden AVP-leden en interessant voor Soesters

In de afgelopen periode heb ik al diverse activiteiten van AVP bezocht en al veel gesprekken met Pijnenburgers en commissie gevoerd. Graag ontmoet ik ook jou op de club, spreek mij gerust aan als je vindt dat iets beter kan. Natuurlijk hoor ik ook graag dingen waarover je tevreden bent.

In 2004 ben ik lid geworden van Pijnenburg. Dit was, net al bij veel andere moeders, om in de beweging te blijven naast een jong gezin. Belangrijk voor mij was (en is) dat het bij Pijnenburg niet verplicht is om te komen trainen, omdat het soms gewoon niet lukt met de planning, maar dat afwezigheid wel wordt opgemerkt en vriendelijk bevraagd door de medelopers.

De dinsdagavond A-groep van Dymen is waar ik de club leerde kennen. Sindsdien heb ik bij diverse loopgroepen wel eens meegetraind. Mijn vaste trainingsgroep is tegenwoordig de woensdagavond / zaterdagochtend B-groep van Marieke.

Voor mij is Pijnenburg belangrijk om te sporten EN om het verenigingsleven. Ik geniet iedere training van het doornemen van de week tijdens het inlopen, de soms oploeiende competitie en grapjes tijdens de kern, het gebabbel tijdens het uitlopen en de verhalen na afloop in de kantine bij een kop koffie of thee, eventueel aangevuld met een glas wijn.

"Zonder vrijwilligers geen vereniging". Dat is de reden waarom ik mijzelf nu voor de tweede keer beschikbaar heb gesteld voor het bestuur om de verantwoordelijkheid voor de financiën van de vereniging op me te nemen. Vrijwilligers zijn – meer nog dan geld – wat een vereniging zoals Pijnenburg nodig heeft om te kunnen functioneren. Om leuke activiteiten voor jou te kunnen organiseren. Daarom kom ik graag in gesprek met jou. Ben jij ook bereid om je een keer incidenteel of meer structureel in te zetten voor onze mooie vereniging?



Saskia Stoopman
Penningmeester & Vrijwilligers



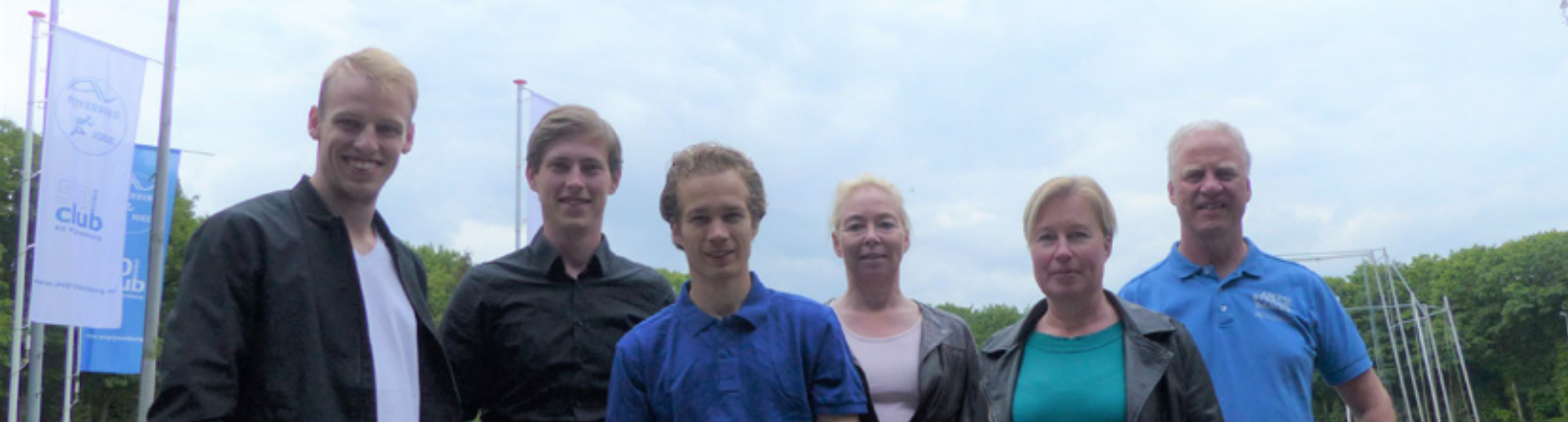
Luc van Wessel
Secretaris, ICT & Communicatie

Hoi! Mijn naam is Luc van Wessel, ik ben 22 jaar en ben sinds 2011 lid van AV Pijnenburg. Ik ben al lange tijd actief binnen de club en doe dit nog altijd met veel passie.

Sinds 2011 ben ik trainer van de B-pupillen en in 2019 ben ik ook de junioren training gaan geven. Daarnaast organiseer ik, samen met mede-bestuursleden Jasper en Stefan, sinds 2015 diverse wedstrijden namens de club voor jong en oud. Bij deze wedstrijden ben ik sinds kort ook te horen door de speakers als microfonist. Tot op heden doe ik dit allemaal met veel plezier.

Mijn mooiste momenten bij AV Pijnenburg zijn de kleine interacties tussen jong en oud tijdens mijn trainingen. Ik word er altijd erg vrolijk van om te zien dat er oog is voor elkaar, ongeacht de leeftijd.

Ik ben verheugd dat ik plaats mag nemen in het nieuwe bestuur en dat ik samen met mijn mede-bestuursleden mag werken aan mooie, nieuwe, initiatieven. Ik hoop op een prettige samenwerking met de communicatieafdeling en alle ICT-experts binnen de vereniging.



Foto's: Eigen foto's

De meesten van jullie zullen mij wel kennen na het afgelopen jaar als bestuurslid, maar toch stel ik mij in deze nieuwe bestuurssamenstelling nog een keer aan u voor. Ik ben Stefan, 23 jaar oud en woon in Soest. Zelf ben ik in 2005 lid geworden van deze mooie vereniging en heb ik vele leuke jaren als atleet mogen beleven.

Door blessures ben ik in 2015 in de organisatie van wedstrijden gerold en zo steeds verder. Ondertussen ben ik trainer geweest, organiseer ik met de WOC nog steeds wedstrijden en heb ik de leiding over het juniorenkamp. Hiernaast doe ik ook af en toe een klusje op de accommodatie zoals het straten van het gebied van de nieuwe materiaalcontainer.

In het bestuur ben ik het aanspreekpunt voor de accommodatie en de kantine, maar je mag me voor alles aanspreken. Mijn belangrijkste doel is de verbondenheid tussen de leden onderling, die ik altijd gevoeld heb, binnen deze club te kunnen voortzetten. Daarnaast blijf ik graag mooie evenementen voor jong en oud organiseren.

Mocht je een vraag hebben of een praatje willen maken, kan je me altijd aanspreken op de baan!



Stefan Smits
Facilitair & Kantine

Ik ben Jasper Smits, vanaf jongs af aan lid van AV Pijnenburg, ondertussen al meer dan tien jaar actief als vrijwilliger en vorig jaar toetgetreden tot het bestuur.

In mijn jeugd jaren was ik veelal zelf aan het sporten, gespecialiseerd in de middel-lange afstanden, maar door onder andere blessures ben ik steeds meer vrijwilligerswerk gaan doen om betrokken te blijven. Ik train nog wel als wedstrijdlid. Ik ben als vrijwilliger begonnen als wedstrijdsecretaris bij wedstrijden en daarna doorgroeid binnen de wedstrijdcommissie (WOC). Sinds 2016 ben ik de voorzitter van de wedstrijdcommissie en heb ik het werk van mijn voorgangers doorgezet en zijn we kwalitatief steeds betere wedstrijden gaan organiseren, waardoor ook atleten van buitenaf graag naar onze accommodatie terugkomen.

Daarnaast ben ik onder andere ook trainer van de junioren, regel ik alles rond de wedstrijden van de junioren en ben ik wedstrijdsecretaris bij de Sylvestercross. Ik ben daardoor meestal vijf keer per week op de atletiekbaan om zelf te trainen, training te geven of ander vrijwilligerswerk te doen.

De mooiste momenten als vrijwilliger zijn voor mij de momenten als je ergens heel veel werk en tijd in hebt zitten en dat dat opgemerkt en gewaardeerd wordt door de leden van Pijnenburg en bij wedstrijden ook de deelnemers en trainers van de andere verenigingen. Specifiek het mooiste moment was tijdens een baanwedstrijd in 2017 op onze accommodatie. Op die wedstrijd werd er een wereldrecord gelopen op de 800 meter voor vrouwen 50+. Het was voor mij een bijzonder moment om als Atletiekunie official de papieren te moeten tekenen voor dit nieuwe wereldrecord.

Ik kijk uit naar de samenwerking met de nieuwe bestuursleden de komende jaren.



Jasper Smits
Jeugd- en Wedstrijdsport

Mijn naam is Anouk, ik ben al 28 jaar lid van AV Pijnenburg. Op zaterdagochtend geef ik samen met mijn vader met veel plezier training aan de combi-groep.

Ik ben 48 jaar, getrouwd en heb een zoon van 15. Ik werk als zelfstandige in het onderwijs, met een praktijk voor remedial teaching aan huis. Ik ondersteun in mijn praktijk en op school kinderen met leer- en gedragsproblemen. Ik ben een aantal jaar hardlooptrainer geweest bij AV Pijnenburg, maar door een knieblessure moest ik daarmee stoppen. Voor mezelf ben ik toen sportief gaan wandelen met een aantal korte hardloopversnellingen. Dit beviel zo goed, dat er inmiddels een combi-groep is met in totaal meer dan 40 lopers. Ik heb in de TRC en in de jeugdcommissie gezeten en heb de afgelopen jaren geholpen de nieuwe clubkleding en trainerskleding te realiseren. Ook heb ik jaren geleden de Run4Fun loopgroep voor jongeren opgezet.

Mijn mooiste momenten bij de vereniging zijn het geven van trainingen samen met mijn vader.

Ik ben trots dat ik in dit bestuur mag plaatsnemen, waar een hoop mooie plannen en initiatieven aan het groeien zijn. Ik hoop op een fijne samenwerking met de TRC; we gaan er wat moois van maken!



Anouk van Keken
Bestuurslid recreanten

ALS JE TOE BENT AAN EEN NIEUWE UITDAGING



Jacco de Bruin
sinds 1929

Gallenkamp Pelsweg 1 3768 HT Soest - Zuid tel. 035-6012857 www.jaccodebruin.nl



Foto's: Steef Biesterveld

Bijscholing jeugdtrainers een groot succes

Op zaterdag 12 februari en zondag 6 maart 2022 hebben Christijn Hesselink van de Atletiekunie en Rijnvis Cranenbroek van AV Pijnburg bij AV Pijnburg bijscholingsdagen georganiseerd. In totaal hebben 26 trainers van AV Pijnburg, AV Nijkerk, AV Triathlon en Aco/Van Elderen deelgenomen aan de bijscholing.

De bijscholing was volgens onze wens speciaal in elkaar gezet en gericht op pupillen- en (CD-)juniorentrainers. Christijn vertelde in de ochtendsessie dat het bij jeugd gaat om 'lekker bewegen en van daaruit met atletiek bezig zijn.' Motorisch leren staat daarbij centraal met als belangrijke boodschap: laat jonge atleten zelf ervaren wat voor hun lichaam het beste werkt. Motorisch leren is gericht op het aanleren van bewegingen door het te doen. Als trainer zijn er drie elementen waarop gelet moet worden: het sturen van de aandacht van de atleet, het beperkt instructie geven, want de omgeving dwingt deels af wat de atleet doet, en zorgen voor variatie in oefenvormen.

Het is aan de trainer om goede trainingen te geven. Een goede training is een training waar de atleten met plezier naartoe komen en waarin zij veel bewegen. Ook wordt er in een goede training gedifferentieerd op verschillende niveaus (gemiddeld, iets meer en iets minder) in de groep zodat er voor iedereen een uitdaging is om zijn/haar grenzen te verleggen. Een goede training leidt uiteindelijk bij de atleten tot een 'moe maar voldaan gevoel.' Een mooie indicator voor een geslaagde training is de sfeer na de training. En niet te vergeten: een goede training is ook

een training waar de trainer plezier aan beleeft!

C = Coördinatie
L = Lenigheid
U = Uithoudingsvermogen
K = Kracht
S = Snelheid

Na het nuttigen van een goed georganiseerde lunch, met dank aan Henny Pot voor de organisatie en diverse AV Pijnburgers, gingen de trainers zelf aan de slag. Drie uur lang hielden ze elkaar de spiegel voor in het kader van de CLUKS.

Kleine teams bereidden diverse atletiekonderdelen voor met aandacht voor de CLUKS.

Daarna gaf ieder team de training aan de andere teams. Ten slotte volgde de evaluatie. Met

prachtig weer op beide dagen was het een genot om eraan mee te mogen doen. Het was intensief, leuk en inspirerend.

De bijscholing heeft indirect grote impact op onze jeugdathleten, hun vreugde in de atletieksport en hun lichamelijke vorming, want de aanwezige trainers nemen de opgedane ervaring mee naar hun groepen. Zij bouwen hun ervaring in de komende weken verder uit en kunnen hun atleten dan nog beter een stap verder brengen.

Steef Biesterveld
Trainer CD junioren



Foto's: Steef Biesterveld



La Champagnoise

In 2020 hadden twaalf hardloopsters zich ingeschreven voor een hardloopevenement van 18 kilometer in de champagnestreek, La Champagnoise. Het leek een geweldige loop: een mooie route door de bossen, wijnvelden, heuvels en door de mooie stadjes van de champagnestreek. Met overal stops en champagneproeverijen bij wijnhuizen op de route. Wij zagen het al voor ons: de loop zou steeds vrolijker worden met al die bubbels onderweg, maar we wilden wel finishen allemaal. Dus hebben we er in 2020 voor getraind, maar door corona moesten we onze plannen doorschuiven naar 2021.

In 2021 had Inge een geweldige locatie gevonden: een oud klooster in Talus-Saint-Prix, Champagne-Ardenne. Het klooster zag er idyllisch uit op de foto. Maar ook in 2021 ging het niet door vanwege corona. We hebben toen met zijn allen een puzzel-wandeltocht door Soest georganiseerd op de dag waarop we eigenlijk de Champagnoise wilden lopen. Natuurlijk wel met champagne en wat lekkers.

Toen bleek dat de Champagnoise niet meer werd georganiseerd! Dat vonden wij zo jammer dat we het zelf gingen organiseren. We besloten de Champagnoise-route te lopen, alle champagnehuizen te bezoeken en te logeren in het mooie klooster in Talus-Sain-Prix. Vanaf dat moment draaide de groepsapp overuren: routes uitstippelen, champagnehuizen reserveren, plannen uitwerken, taken verdelen en een avondje met een bubbelproeverij om er in te komen. Hoe meer bubbels er geproefd werden, des te ludieker de voorstellen.

17, 18, 19 en 20 maart 2022 was het eindelijk zover. Er was één afvaller, zodat op 17 maart 2022 het startsein klonk voor elf vrouwen. De zon scheen en dat zou het hele weekend zo blijven. Onze eerste wandeling was richting het dorp 2,5 km verderop. Maar eenmaal in het dorp bleek de deur van het champagnehuis stevig op slot te zitten. Een klein stukje verder was een ander champagnehuis gelukkig wel open. Zo liepen wij de eerste dag rond over een biologische champagneboerderij en vielen van de ene verbazing in de andere: glooiende velden vol oude druivenstronken, grote eiken vaten aan de ene kant van de kelder, roestvrijstalen vaten aan de andere kant en diep in de wijnkelder verscholen draaiden enkele mensen met de hand de flessen om om het bezinksel naar boven te leiden zodat het uit de fles gehaald kon worden. De proeverij op onze nuchtere maag beviel ons wel, dus we kochten een voorraadje voor de komende dagen en als souvenir. De weg terug met onze zware vracht leek wel twee keer zo lang.

Op de tweede dag stond het belangrijkste deel van de Champagnoise op ons programma: de Champagnestreek-wandeling. De route was goed te vinden en we liepen over blubberwegen in bossen en over de velden, met flinke klimmetjes en prachtige vergezichten. Sommigen liepen tien en anderen de hele twintig kilometer door mooie dorpjes en prachtige natuur. Daarna was het goed toeven in ons Klooster met een heerlijke zelfgemaakte lunch, verkenningstocht door de abdij, rusten in de zon of juist nog een wandeling voor de liefhebber. Aan het eind van de middag wandelden we naar het champagnehuis in het dorp dat nu wel open was. De rondleiding was geweldig. We leerden over de biologische velden waar biologische champagne wordt gemaakt onder de schaduw van speciaal daarvoor geplante fruitbomen. Vogels genieten van het fruit en ruimen tegelijk de kevertjes en rupsjes van de druiventrossen op. In de cave wachtte ons een inmiddels bekend proces: eiken tonnen, roestvrijstalen vaten, geen handgedraaide maar door een machine gedraaide flessen. De proeverij werd omlijst met allerlei hapjes. De wandeling terug hadden we dit keer beter bekeken; de eigenaar bracht onze aankopen met zijn auto naar ons Klooster, terwijl wij heerlijk na-bubbelen en bruisend van de energie de wandeling naar huis volbrachten. Die avond: pootjes omhoog, spelletjes spelen

en heerlijk genieten van een zelfgekookte maaltijd met biologische bubbels. We dansten de polonaise op de Franse chansons die uit onze muziekbox klonken en zongen luidkeels mee.

De volgende ochtend kregen we een hardlooptraining onder de bezielde leiding van Marieke Nijhuis. Compleet met muziekbox renden we naar buiten en rond de visvijver naast ons klooster, waar een stel verschrikte vissers snel hun hengels binnenhaalde. We werden argwanend nagestaard door de mannen met baretten, pofbroeken en met een hengel in plaats van een stokbrood onder de arm. Na een heerlijke muzikale opwarming ging ieder haar eigen weg over van tevoren uitgezochte rondes en ontmoetten we elkaar weer voor de lunch in de abdij.

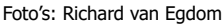
Deze middag stond er een dure rondleiding bij Moët et Chandon in Epernay op het programma, de crème de la crème van de champagne. Dit was het echte werk: we werden samen met anderen opgewacht in een chique zaal met foto's en schilderijen van Napoleon en de oprichters, omlijst door gouden ornamenten. Een waar imperium: kroonluchters van champagneglazen, etalages vol bijzondere flessen en overal goud wat er blonk. Onze gids nam ons mee de kelders in met vaten van eikenhout en roestvrijstaal, eindeloze rijen flessen champagne opgestapeld tot gigantische flessenmuren en overal pracht en praal. Het verhaal over het proces kenden we inmiddels en toen we uiteindelijk bij onze proeverij aankwamen waar chique jongemannen onze glazen inschonken met witte handschoentjes aan, konden we onze lachspieren niet meer bedwingen. Te veel pracht en praal naar onze smaak. De champagne smaakte prima maar onze lachsalvo's werden niet in dank afgenomen door de overige tourgangers. In de winkel konden we flessen van 6000 euro kopen en de meeste andere prijskaartjes hadden drie cijfers voor de komma. We hebben ons niet laten verleiden. De champagne uit ons dorp smaakte immers prima. Zonder verse voorraad flessen reden we terug naar huis. Na het heerlijke zelfbereide warme eten met de nodige bubbeltjes belandden we in een escape-room en hebben tot twee keer toe op het nippertje de wereld van een grote ramp gered! Dat werd gevierd met de flessen champagne die nog moesten worden leeg gemaakt, want de volgende dag stond al weer de weg naar huis gepland.

De zondagochtend liep gesmeerd: inpakken, opruimen, aanvegen, bedden afhalen, spullen terugzetten, keuken leegmaken, schoonmaken, vuilnis verzamelen en bagage sjouwen. Dat ging prima met elf vrouwen. Op de terugweg reden we via Reims. Bij de kathedraal keken we onze ogen uit; het leek Moët et Chandon in Epernay wel, zoveel goud, pracht en praal. We zaten nog even gezellig op een terrasje. Daar scheidden onze wegen en namen sommigen de weg terug naar huis, anderen bleven nog even genieten van de mooie winkels in deze prachtige stad.

De plannen voor een reünie staan alweer in de steigers. Met afscheidsbubbels uiteraard. En wellicht met ideeën voor een nieuwe Champagnoise.

Engelina, Inge, Larissa, Marieke, Saskia, Suzan, Antoinette, Marion, Petra, Jessica en Yvonne Sebel





Stretcher februari 2022 - 11

RUNNING *by*

 **INTERSPORT[®]**
VAN DAM





Mathijs onder de 49 seconden

Maandagmiddag 6 juni, tweede Pinksterdag, op een natte maar toch warme dag heeft Pijnenburg atleet Mathijs van Wessel na lang blessureleed geprobeerd om zijn persoonlijke record op de 400 meter aan te scherpen en zijn weg naar de top voort te zetten.

Sinds enkele maanden traint Mathijs, naast de begeleiding van AV Pijnenburg trainer Richard van Egdom ook onder toezicht van een topcoach in opleiding en dat wierp zijn vruchten vorige week al af. Mathijs liep in Bergen op Zoom voor het eerst dit seizoen onder de 50 seconden en zette een tijd neer van 49,68 seconden. De wedstrijd ging goed en Mathijs voelde dat er meer in zat. Hij vertrok daarom met het volste vertrouwen richting de atletiekbaan van AV Attila in Tilburg voor de T-Meeting.



Foto's: Luc van Wessel

Na een lichte uitloop in het tijdschema was het in de derde serie de beurt aan Mathijs. Startend uit baan 2 wist hij goed aan te haken bij zijn concurrenten in de eerste 200 meter. De laatste bocht wist hij langszij te komen en het kwam aan op de laatste 50 meter. Uiteindelijk wist Mathijs de serie te winnen in een tijd van 48,69 seconden, slechts 2 honderste sneller dan de nummer 2 en een seconde sneller dan zijn persoonlijk record.

Een prachtige prestatie waarmee hij uiteindelijk 4e werd in de wedstrijd en zijn tijd scherp heeft kunnen zetten voor de NK-senioren wat op 24 juni gehouden zal worden in Apeldoorn.

Redactie

Gildeloop 24 augustus

Woensdag 24 augustus mogen we voor het eerst sinds 2019 weer een Gildeloop organiseren. We hopen dat jullie daar aan meedoen.

Algemene informatie

Waar: Gildeterrein aan de Ferdinand Huycklaan/Peter van den Bremerweg.
 Inschrijven: Op het Gildeterrein bij de Gildetent
 of via internet: www.inschrijven.nl
 of via de website www.avpijnenburg.nl
 Startnummer: bij inschrijven en ook voor voorinschrijvers in de Gildetent

Jeugd tot en met 12 jaar

Start: 18.40 uur
 Afstand: 1455 meter bij de Oude kerk
 Kosten: t/m 16 jaar € 3

Boven de 12 jaar

Start: 19.00 uur
 Afstand: 1, 2 of 3 rondes van 3,3 km door de polder
 Kosten: t/m 16 jaar € 3
 boven de 16 jaar € 6,50. Bij voorinschrijving €5,50

Meer informatie is te vinden op de website van AV Pijnenburg.
 Tot ziens op 24 augustus.

Organisatie Gildeloop
 WOC AV Pijnenburg

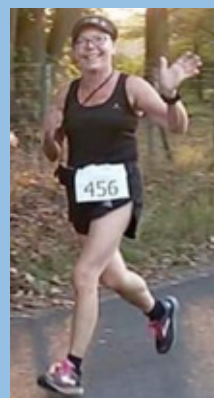
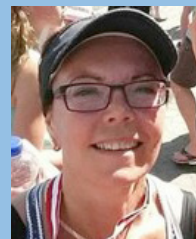
Hoera, Yvonne 70!

Sinds je 38e jaar loop jij al bij AV Pijnenburg. Je bent begonnen bij de Fitstart en daarna doorgeestroomd naar een loopgroep. En nu, op 19 juni, word je al weer 70 jaar!

Met jouw loopgroep heb je een hoop meegemaakt; wadlopen, halve marathons, diverse landelijke hardloophwedstrijden, een week vakantie vieren in Hongarije en later Italië, fietstochten door het land en lief en leed delen met elkaar. Als kers op de taart: naar New York om met z'n allen een 10km te lopen!

Omdat je al zo lang mee gaat bij de club, maak je ook mee dat je ook hele fijne AVP-vriendinnen verliest.

Je had een enorm druk leven met je bijna 60-urige werkweek en je drie dochters die jou enorm bezighielden. Daarom was voor jou het enige rustmoment voor jezelf het hardlopen. Jouw moment! Zodra je thuis kwam van deze momenten was het alsof je herboren was. Vrolijk, blij en vol energie, kom maar op!



Eenmaal begonnen aan je welverdiende pensioen en stilzitten? Ho maar! Je bent naast het oprichten van een nieuw bedrijf de trainersopleiding gaan doen. Een best pittige opleiding waar je met veel passie en plezier aan hebt gewerkt. Jouw leergierige mindset gaf jou de wilskracht om tijdens je pensioen dit er nog even bij te doen. Vooral omdat je graag bezig, sportief

en fit wilde blijven alsook om iets terug te doen voor de club. Al die jaren dat jij er hebt gelopen als recreant was het je steun en toeverlaat, jouw moment van plezier en even de drukte vergeten. Jouw dankbaarheid heb je omgezet naar het trainerschap bij AV Pijnenburg. Je geeft nog steeds (tussen wat nare blessures door) maar liefst twee tot drie keer per week met plezier training. Daarnaast schrijf je altijd leuke stukjes in de Stretcher. Je bent een vrijwilliger voor onder andere de Sylvestercross en voor de schoolsportdagen. En dat terwijl je de respectabele leeftijd van 70 jaar hebt bereikt. Ongelofelijk knap!

Ook niet onbelangrijk: de Drentse koek, en vooral jouw appeltaarten zijn de lekkerste ooit!

Jij verdient het om in het zonnetje gezet te worden! Je bent ontzettend waardevol voor AV Pijnenburg, voor je lopers, voor je vriendinnen en voor je gezin!

Wij zijn allemaal BERETROTS op jou en we hopen dat je nog lang bij AV Pijnenburg blijft!

Namens je lopers, Larissa







Foto's: Richard van Egdom

Atleet en loper van de maand

Al enige jaren heeft de langeafstandwedstrijdgroep de verkiezing van loper van de maand. De meest opvallende prestatie in die maand wordt dan beloond en die hoeft niet de snelste of beste prestatie te zijn. Door de uitbreiding van de wedstrijdgroep met een heel sprinterspeloton is besloten voor deze groep de titel 'atleet van de maand' in te stellen. De enige spelregel is dat je de titel maar één keer per kalenderjaar kan winnen.

Dit gaf voor dit jaar de volgende winnaars:

Februari

- Atleet - Floris, dankzij een goede 400 meter op de NK-indoor
- Loper - Maarten, dankzij een snelle marathontijd in Sevilla

Maart

- Atleet - Mathijs, dankzij een 400 meter op de Nederlands Studentenkampioenschappen (NSK)
- Loper - Bas, dankzij een goed resultaat op de 30 km van Vorden

April:

- Atleet - Vera, dankzij mooie pr's op de 100-200-400 meter
- Loper - Ruud, dankzij zijn eerste 40 min op de 10 km

Richard van Egdom

Evert van 't Klooster benoemd tot erelid

Evert van 't Klooster is tijdens de Algemene Leden Vergadering benoemd tot erelid van de vereniging vanwege zijn langjarige gevarieerde en gemotiveerde bijdrage aan de vereniging.

Adry de Klein (ex-voorzitter) las een uitgebreide motivatie voor, feliciteert hem en overhandigt Evert een mooie bos bloemen. De vergadering gaf hem een uitgebreid applaus.

Evert is vanwege zijn bijdragen een twintigtal jaar geleden benoemd tot lid van verdienste. Ereleden zijn die leden die zo'n staat van dienst hebben, dat de vereniging niet zou zijn wat ze is, zonder hun langjarige bijdrage.

Evert voert natuurlijk al sinds een ruime twintig jaren onze zelfgebouwde ledenadministratie. Punctueel, toegewijd, gemotiveerd, foutloos. Hij berekent onze contributie, meldt ons aan en af bij de atletiekunie, is de man die de incassobestanden verzorgt.

Maar ook is hij onze Gateway-man. Gateway is ons tijdmeetsysteem. Allang achterhaald, maar met succes jaar na jaar mede door hem in de lucht gehouden. Niet alleen op afstand, maar vooral door elke wedstrijd weer de chips klaar te hebben en achteraf weer voor te bereiden voor een volgende keer.

En Evert houdt alles in de gaten. Hij is ons geweten op het AVG-beleid voor persoonsregistratie. En elk kwartaal begint 's morgens met de ledenboekmails van Evert. Geen Gildeloop, Sylvestercross, Jeugdcross, clubcross draait zonder Evert. Geen incasso van contributie zonder zijn bijdrage.

We hopen dat hij ons nog lang op het juiste spoor houdt, en ons nog vele jaren nog lang een kostbaar tijdmeetsysteem bespaart.



Foto: Bestuur

Adry de Klein

Pijnenburg jeugd strijdt tegen nationale top

In januari worden altijd de nationale indoorwedstrijden voor C- en D-junioren georganiseerd. (officieuze NK's) Om bekende redenen kon dat dit jaar niet doorgaan. Maar de organisatie is het gelukt om deze wedstrijden in korte tijd alsnog te organiseren aan het einde van het winterseizoen tot enthousiasme van de atleten. Namens Pijnenburg deden er 12 atleten mee. De D-junioren (11-12 jaar) hadden hun wedstrijd op zondag 20 maart en de C-junioren (13-14 jaar) een week later. De wedstrijden werden gehouden in het Omnisport in Apeldoorn. Voor de jongere atleten onder ons altijd spannend sporten in zo'n groot stadion.

De hele winter was er getraind op alle atletiekonderdelen, zonder in een wedstrijd te kunnen meten waar je stond. Deze wedstrijd was dan ook een mooie test richting het baanseizoen, maar gelijk ook het moment om te presteren. En er werd ook heel goed gepresteerd. Op de 600 meter werd het een mooi onderling duel tussen Britte, Fiene en Lene bij de meisjes en tussen Palle, Bas en Tygo bij de jongens. Britte en Palle wonnen deze onderlinge strijd en lieten een nieuw clubrecord optekenen. Fiene, Lene en Bas liepen ook een persoonlijk record (PR).

Palle wist hiernaast ook uitstekend te presteren bij het hoogspringen, waar hij een nieuw PR behaalde met 1,35 meter. Hiermee werd hij knap 7e. Bij het verspringen kwamen Palle en Bas allebei net niet aan hun PR, maar behaalde Palle wel de finale door bij de eerste 12 te eindigen. In de finale had hij 3 nieuwe pogingen, maar kwam hierbij niet verder. Dit leverde hem uiteindelijk een 10e plaats op. Tygo behaalde bij het hoog- en verspringen een PR en dat leverde hem twee mooi top 15 plaatsen op.

Bij de sprintonderdelen was de wedstrijd opgedeeld in series, halve finales en een finale. Laura won haar serie 60 meter in een nieuw PR en clubrecord en dus was ze direct geplaatst voor de halve finale. Fiene, terug na een knieoperatie, verpulverde haar PR en liep voor het eerst onder de 9 seconden. Dat bleek genoeg voor de halve finale. Bas bleef ondanks een PR wel steken in de series. In de halve finale wist Laura opnieuw sterk te lopen, waardoor ze zich kon opmaken voor de finale. 's Avonds in de finale wist Laura een knappe 5e plaats te behalen en verbeterde ze nogmaals het clubrecord. (8,54 seconden)

Een week later was het de beurt aan de C-junioren. Mandy liep in de series van de 60 meter horden een dik PR. Dit was niet genoeg voor de halve finale, maar de trainingen van onze hordentrainer Bas waren goed zichtbaar in de progressie die ze heeft gemaakt. Op de 60 meter liepen Dilara en Mandy in dezelfde serie en finishten ze ook nagenoeg gelijk. Dilara wist net iets eerder te finishen en verbeterde het clubrecord. Mandy liep ook een PR.

Sam liep de 800 meter en bouwde zijn race goed op, zoals daarvoor besproken met de trainer. Dit leverde hem een nieuw PR op en veel vertrouwen richting het baanseizoen om nog harder te gaan lopen. Als laatste kwamen onze werpers, Hugo en Ilana, in actie bij het kogelstoten. Beide noteerden drie constante pogingen ruim boven hun oude PR. Ilana mistte helaas net de finale, ze werd 13e en de afstand was ook net niet genoeg voor een nieuw clubrecord. Maar uiteraard waren ze beide hartstikke tevreden met hun nieuwe PR. Na twee weekenden was de balans dus heel veel PR's en alleen maar tevreden atleten en een tevreden trainer. Volgend jaar zijn we er uiteraard weer bij.

Jasper Smits

Fiene en Laura kijken naar het uitslagenschermb na hun halve finale 60 meter. Foto: Edwin Glaser©



Renovatie containerplein



Foto's: Eigen foto's

IN GESPREK MET... Richard van Egdom

Richard is 70 jaar jong, inmiddels 30 jaar getrouwd met Henny, 55 jaar Feyenoordfan en 40 jaar trainer bij de atletiek! Zijn favoriete bezigheden zijn: samen met zijn vrouw Henny cruises maken, petanque spelen, wandelen, culinair genieten, lezen en muziek luisteren. Het woord vervelen komt niet in zijn woordenboek voor.

Hij is een begrip binnen het atletiekgebeuren, want wie kent hem niet? Deze fanatieke trainer geeft altijd geconcentreerd zijn doelstellingen over aan zijn atleten. En ja daarbij is hij soms best streng te noemen, maar dit is een van de vereisten, om je doel te bereiken. Het belooft een interessant gesprek te worden, want Richard levert al jarenlang een positieve bijdrage aan de Stretcher. Hij schrijft onder andere over atletiekonderdelen, zijn plannen voor de Olympische spelen in Parijs en gelopen marathons.

Richard, wil je mij vertellen hoe ooit en waar je trainingen begonnen?

Ik was van 1971 tot en met 1975 lid van S.O. Soest, waarin ik destijds trainde met Bertus van Egdom, Piet Majoor, Ton Duits, Johan van de Grift en Jan Paauw. Ron van Duuren was onze trainer. Persoonlijk heb ik de start gemaakt met de estafette van Soest in Nederland naar Soest in Duitsland. Dat is ongeveer 250 km.

In 1982 ben ik begonnen bij A.V. Nijkerk. Daarvoor heb ik een basis-cursus gevolgd en toen nam ik bijna alle atletiekonderdelen voor mijn rekening. We zijn gestart met 40 leden op een gewoon ouderwets grasveld. Door te improviseren en mijn persoonlijke atletiekervaring en kennis, bracht ik deze over op mijn atleten.

Heb je je trainingsmethoden in de loop der jaren veranderd?

Bijvoorbeeld de techniek of benadering van de atleten? Mijn trainingsmethoden zijn op zich niet veranderd, maar ik heb wel kleine aanpassingen aangebracht. De jeugd is in de loop der jaren veel zelfstandiger geworden. Dat komt mede door de sociale media die een belangrijke rol vervullen binnen het atletiekgebeuren. Daardoor is het onderlinge contact via filmpjes sterk verbeterd. Aanpassingen die ik heb ingevoerd zijn persoonlijke aanpassingen en belangen naar de atleet toe. De atleet kan zijn talent in zijn favoriete technische onderdelen waarin hij goed is extra versterken. Nog een belangrijk item is dat de atleet zijn atletiekprestaties vermeldt op zijn cv. Dan valt hij goed op tussen de andere gegadigden.

Wat is je kracht dat je na 40 jaar intensieve training te hebben gegeven deze taak nog steeds vervuld?

Mijn kracht is met mensen werken en de vele successen die ik geboekt



hebt met mijn de atleten, zowel op de baan als op de weg. Alles valt wel te relativeren. Tevens begeleid ik met veel plezier sinds mei 2021 de sprintgroep AB/senioren van Pijnenburg van 17 leden, naast de lange afstand wedstrijdgroep.

De kern is dat je gewoon haalbare doelen stelt voor de korte en lange termijn. En dan gewoon je gang gaan en met veel passie maar ook geduld kijken hoever je komt. En het belangrijkste is het plezier bewaren en de boel heel houden.

Deze trajecten op diverse onderdelen gedaan zoals sprint, middenafstand, marathon, speer/discus, ver en hoog. En altijd wel een NK plakkie behaald bij 3 verschillende verenigingen.

Mijn komst naar Pijnenburg was wel bijzonder. Als werptrainer bij de A.V. Triathlon had ik Nikki Klarenbeek succesvol geholpen bij een aantal C/D spelen en NK U18. Op een gegeven moment stelde ik vader Marcel voor de keuze: Nikki naar A.V. Triathlon of ik naar Pijnenburg. Het werd dus het laatste.

Deze welbespraakte ervaringsdeskundige op het gebied van atletiek gaat ook na 40 jaar door met trainingen geven bij o.a. A.V. Pijnenburg. Voorlopig zegt hij zeker niet te willen stoppen en dus kunnen we hem regelmatig aantreffen op de atletiekbaan. Daarvoor zijn we hem enorm dankbaar!

Redactrice,
Ria van Egdom-Sleurink

Foto's: Richard van Egdom



Van online boekhouding tot bedrijfsopvolging

Molenstraat 11 - Postbus 475
3760 AL Soest
telefoon 035 - 602 20 54
soest@krijkampdenoude.nl
www.kdo.nu



Pedicure
Mooie voeten

Mirjam van 't Net
Medisch Pedicure

06 215 115 06
Koninginnelaan 167 | 3762 DD Soest

24/7 online
LOKAAL NIEUWS
via onze website



**Soester
Courant.nl**

De Pijnenburg inbreng bij de nationale indoorkampioenschappen

Afgelopen najaar is een groep oudere junioren gericht op de sprintonderdelen gaan trainen met als voorlopig doel om deel te nemen aan de Nederlandse Kampioenschappen. Met drie- tot viermaal per week trainen is dat gelukt. In de winterperiode deden zij mee met de indoorkampioenschappen in het Omnisportcentrum in Apeldoorn.

Kampioenschap voor junioren U18 - 19/20 februari

Een weekje later waren de junioren aan de beurt. Maar liefst vijf Pijnenburgers werden toegelaten. Voor de meesten was het een NK-debuut. Daarom hadden we geen hoge verwachtingen, maar toch waren de resultaten erg goed. Dat belooft veel voor de toekomst.

Floris werd bij drie loopnummers toegelaten. Op de 400 m werd hij 8e in 53.48 sec. Zijn trainingsmaatje Rick werd 12e in 55.26 sec. Op de 200 m werd Floris 10e in 24.43 sec, terwijl meer-kamper Mack 16e werd in 25.12 sec. Bij de 60 m was Mack sneller met 7.66 sec (25e) dan Floris 7.81 sec (35e).

Bij de dames kwam Anouk op de 400 m. Haar debuut resulteerde in een 23e plaats in 69.68 sec. Naast al het sprintgeweld hadden we ook Ivo in de AVP-ploeg die bij het hoogspringen tot 1.67 m kwam (12e).



Foto: Richard van Egdom

Kampioenschap voor studenten - 12 maart

Alweer het laatste indoorkampioenschap van dit jaar met een AVP-team van vijf sprinters. Het is het kampioenschap voor atleten op de universiteit en hbo. Onze Mathijs werd in de tijd van 50.00 sec de snelste op de 400 m. Dus dat was het tweede goud voor AVP. Hidde wist op de 60 m de halve finale te behalen. Hij werd 13e (serie 7.34 sec, halve finale 7.37 sec). Op de 200 m scoorde Hidde hoger met een 8e plaats in 23.94 sec.



Foto: Richard van Egdom

De afdeling Amersfoort wist de persoonlijk records ook aan te scherpen. Luc liep de 60 m in 8.21 sec en de 200 m in 26.73 sec. Tim kwam uit op 8.80 sec op de 60 m (100e). Nuriya werd 96e op de 60 m (8.74 sec) en 53e op de 200 m (28.83 sec).

Kampioenschap voor masters - 12/13 februari

In de jonge sprintgroep hebben we al jaren een 'good-old' in de persoon van Jacqueline. Bij NK's de afgelopen jaren wist zij al aardig wat titels te behalen. Dit jaar startte zij in de nieuwe leeftijdsgroep, V45. Met een tijd van 8.24 sec op de 60 m was het eerste goud voor AVP binnen. Op de 200 m was zij ook veruit de snelste, maar daar werd zij door een voetfout gediskwalificeerd.



Foto: Richard van Egdom

Kampioenschap masters outdoor

Jacqueline heeft ook opnieuw goud gewonnen bij de NK outdoor. Daarom ontving ze bloemen van de voorzitter. Dat beeld hebben we vaker gezien, maar de voorzitter is op deze foto veranderd.

Kampioenschap voor senioren - 26/27 februari

Hier mocht ons 400m-kanon uit Voorthuizen, Mathijs, aan de start verschijnen. Hij was niet toegelaten op de 400 m, maar wel op de 200 m. In het supersterke deelnemersveld van 24 lopers werd hij keurig 16e in 22.95 sec en dat lopende in de ongunstige baan 1.



Foto: Harry van 't Veld

Richard van Egdom



Foto's: Eigen foto's

Halve marathon in Nunspeet

Op 2 april hebben zes lopers van de B groep van Jur & Marlon (én Bas) samen een halve marathon gelopen op de prachtige Veluwe. Het oorspronkelijke plan was om mee te doen in Utrecht, maar helaas werd deze wedstrijd last minute geannuleerd. Daarover waren we best verbaasd! Alle coronamaatregelen werden losgelaten en vele evenementen konden weer doorgaan, maar de organisatie van Utrecht besloot anders.

Gelukkig werd in hetzelfde weekend ook een hardloophwedstrijd georganiseerd in Nunspeet. We konden dus ons oorspronkelijke trainingsschema blijven volgen. Voorheen liepen we tweemaal per week, maar nu hebben we dit uitgebreid naar drie trainingen per week. Elke donderdagavond liepen we meestal een duurloop met z'n drieën, viert of vijven. We merkten dat ons uithoudingsvermogen aanzienlijk verbeterde en dit gaf ons vertrouwen.

Op de wedstrijddag hebben we erg genoten. De omgeving was prachtig. En omdat Nunspeet een relatief kleine loop was, was er genoeg plek voor onze families aan de zijlijn en bij de finishboog. We hebben allemaal goed gelopen en zijn erg trots op elkaar. Een ook op ons maatje Janine, die een dag later een halve marathon in Berlijn liep! Wij hebben besloten dat we vaker gaan deelnemen aan wedstrijdje met lopers uit onze groep. Het samen trainen en het samen beleven van zo'n evenement is een feestje!

Anne, Anneloes, Karin, Simone, Bas, Jelle en Michel



Ledenadministratie

Fitstarters

Fitstarters die in april zijn begonnen, kunnen na de Fitstart-periode tegen een gereduceerd tarief lid worden van AV Pijnenburg voor de rest van 2022 (als ze nog geen lid zijn). Voor 2023 betalen ze het gewone contributiebedrag tenzij het lidmaatschap opgezegd wordt voor 1 december 2022.

Verspreiding Stretcher

Er bestaan wat regels voor de verspreiding van ons clubblad de Stretcher. In principe heeft ieder lid recht op een exemplaar. Echter per huisadres wordt maar één exemplaar uitgereikt of verzonden. Via de afvinklijst wordt bijgehouden wie de Stretcher meeneemt vanuit de kantine. Bij de pupillen en junioren C/D reiken de trainers de Stretcher uit.

Als je het blad niet meeneemt zenden wij het toe. Maar als je de Stretcher een aantal keer niet vanuit de kantine meeneemt, stoppen wij met het nazenden van de Stretcher. Wij gaan er dan vanuit dat je ons clubblad digitaal leest of geen interesse hebt in een papieren exemplaar. Als je door omstandigheden de Stretcher niet kunt ophalen en toch een papieren exemplaar wil, dan blijven we hem toesturen.

Verder is het mogelijk om de Stretcher digitaal te verkrijgen. Voordelen zijn lagere drukkosten en minder papierverbruik. Je kunt je aanmelden voor de digitale Stretcher door bericht te sturen aan het e-mailadres van de ledenadministratie. Je ontvangt dan een link via je e-mail waarmee je de Stretcher kunt downloaden.

Ledenadministratie

Sinds de laatste Stretcher zijn 40 personen lid geworden.

Daarmee is het ledental van actieve leden gekomen tot 744 leden.

Dit is dus exclusief de leden die per 1 juli 2022 hebben opgezegd, en ook exclusief de Fitstarters die zich nog moeten aanmelden. Personen die het lidmaatschap willen stoppen dienen dat te doen voor 1 juli.

Dat kan door een mail te sturen naar ledenadministratie@avpijnenburg.nl of via de website.

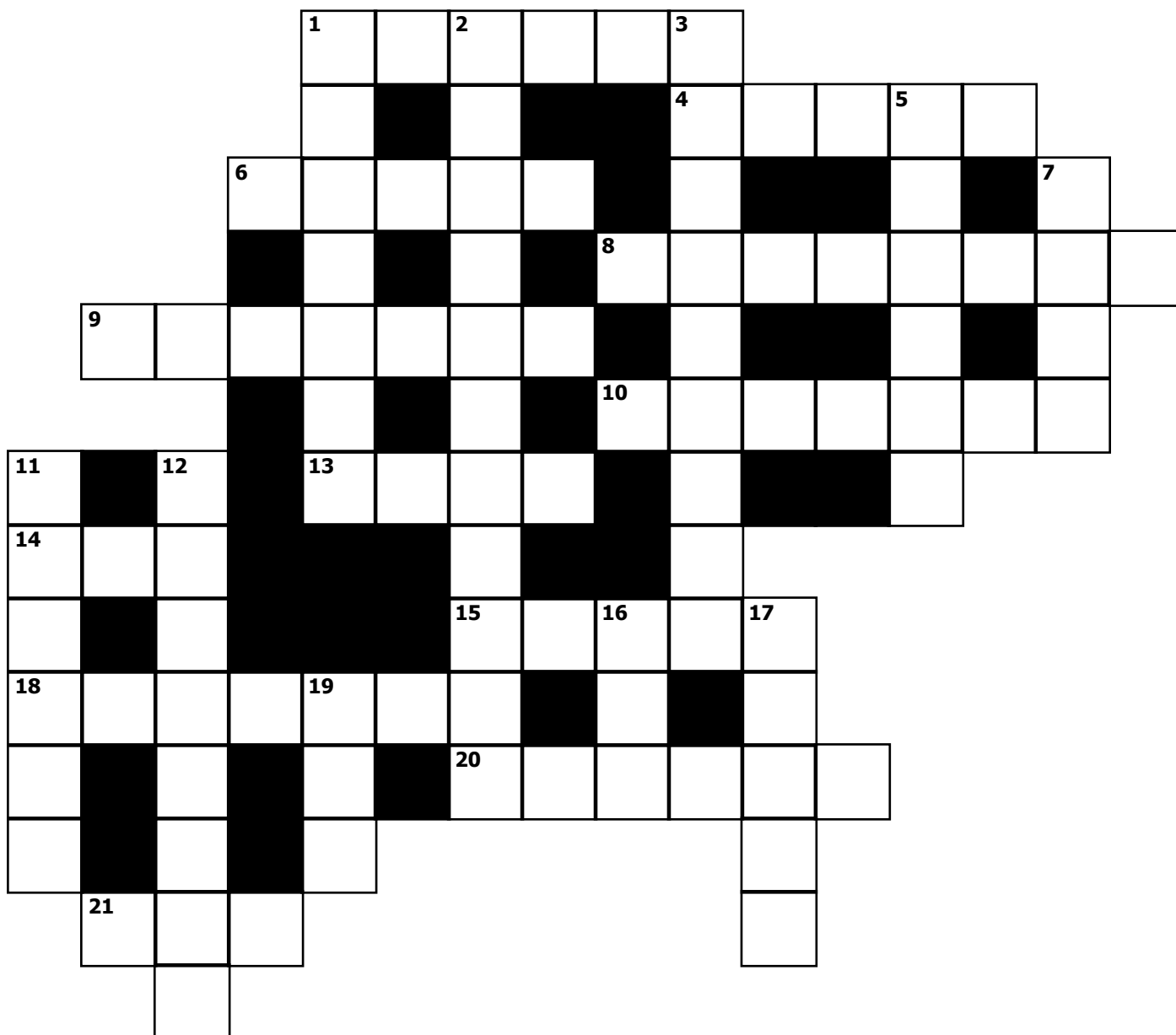
De nieuwe leden zijn te vinden op pagina 27.

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Puzzel!

In de vorige Stretcher stond een flinke woordzoeker. Rina van den Brul-Hom had als eerste de juiste oplossing van de woordzoeker gemaild. Die oplossing was: WE HEBBEN ONGELOOFLIJKE HAAST. Goed gedaan!

Wie wil kan opnieuw zijn hersencellen trainen, maar nu met een cryptogram. Een cryptogram speciaal voor atleten, want bijna alle omschrijvingen bevatten woorden die met atletiek te maken hebben of de antwoorden zijn verbonden met de atletiek. De letters van de hokjes 9, 3, 6, 6, 3, 5 vormen de oplossing. En die kun je weer naar de redactie mailen.



Horizontaal

1. Voeding voor iemand die wel een groen blaadje lust (6) / 4. Hierop stijgt je op een ladder (5) / 6. Verslagen en gebroken (5) / 8. Atletiekbaan voor bange mensen (8) / 9. Atletiekvergunning (7) / 10. Geen eerste klas taal voor deugnieten (7) / 13. Ontspanning in de pauze (5) / 14. Toepassing waar mobiele atleten wel pap van lusten (3) / 15. Alternatief van niks (5) / 18. Lopen kletsen (7) / 20. Dat klinkt als een liefkozing aan tafel (6) / 21. Dat zit in haar schoenen (3)

Verticaal

1. Hardloper (7) / 2. Grootte van het geweer bij biatlon (11) / 3. Wedstrijd waarbij deelnemers moeten overgeven (9) / 5. Hardloper op de fiets (6) / 7. Hardloper met lange oren (4) / 11. Lopend vuurtje (6) / 12. Hardloper op de rails (8) / 16. Wie oplet blijft erbij (3) / 17. Snel lopen (5) / 19. Hok van een atleet (3)

Verjaardagen

Juni

1 Peter de Groot	13 Valentijn Braam	28 Rian Biesterveld
1 Tanja Smith-Smit	14 Annemieke Stolk	29 Bouwien Buijtenhuis
2 Ronald Zijlstra	16 Antoinet Schouten	29 Romy v. Gerven
4 Fie Kok-Wolfsen	16 Fokko Sijsma	
4 Miranda van den Breul	17 Richard van Egdom	
4 Marian Schute	17 Eddy Pattiwaellapia	
5 Erna Tiggelman	19 Yvonne Sebel	
5 Fred Hilligehekken	20 Ria van Egdom	
5 Wilfred de Jong	21 Rik Smit	
5 Corine Streefland	21 Karin van Meggelen	
6 Jasper Kuperus	21 Peter Brouwers	
6 Lena Ydema	22 Larissa Sebel	
6 Fenna Valk	23 Frans Verweij	
6 Matthijs van Goor	23 Erik Oudshoorn	
7 Gijs van den Berg	24 Ria van den Broek	
8 Marga Hulstede	24 Evin Seido	
8 Jay Turner	24 Piet Valk	
9 Petra Wolfsen	25 Erik Sigger	
11 Co van den Brink	25 Gerrie den Oude	
11 Petra Martens	25 Noa Lijfering	
12 Kees Suijkerbuijk	28 Eola Verbakel	
12 Inge Olthof	28 Tilly Melse	
	28 Jan Schuurman	

Augustus

2 Bernadette Lammers	15 Marion Vuijk	26 Jacqueline Drop
2 Bram Blokzijl	15 Stella van Mechelen	26 Jurjen Elzinga
3 Ben Mobach	16 Iva Wijnberger	28 Lisa Biesterveld
3 Roland Commandeur	16 René Hilhorst	28 Piet van Willigen
4 Hettie Vrolijk	16 Annelies Peters	28 Kim Westbroek
4 Madelon Rademaker	17 Jordy van der Linden	28 Carolien Dieters
4 Coby van den Breemer	17 Mark Gruijters	29 Ilana Akkerman
5 Rob Cozijnsen	17 Merle van Logtestijn	29 Nelke Klaassen
5 Simone Mulder	18 Els Meeuwisse	29 Wessel van den Bor
5 Marianne Hoksbergen	18 Joke Menne	29 Gerard Boeren
7 Martin Stolk	18 Jo Otten	30 Arno Priem
7 André van Zadel	18 Louise Spelt	30 Evelyn Bosman
7 Patrik Kleinegris	19 Mariëlle Bijmolt	30 Ron Zoeteman
8 José van Dalen	19 Pieter de Waard	31 Marjan Boerman
9 Bas van Arkel	19 Corrie Braam	31 Guusje Smeeing
9 Monique Kommers	19 Wieke Driessen	31 Gonny Stolwijk
9 Han Tanis	20 Inge Dorresteyn	31 Mike Lubbersen
10 Marieke Geerligs	21 Famke Fonken	
10 Edith Wijma	21 Jason Hofstede	
11 Paul Romein	21 Theo Doeland	
11 Mats van Veldhuijsen	23 Marcel Zijlstra	
12 Rick Scherrenburg	23 Fedde van Nieuwenhuizen	
13 Florian Jellesma	24 Pieter Hoek	
14 Arno Brons	24 Huib Böggemann	
15 Monique Pattiwaellapia	25 Quirien Verbakel	
15 Mieke Janmaat	25 Mylene Hazenbosch	

Juli

2 Peter Tebbens	12 David Snijders	23 Willem van Willigenburg
2 Tom van der Vegt	12 Nynke Hollema	23 Hans Faddeggon
3 Hans de Jong	13 Ruud de Jong	24 Julian Dorresteyn
3 Sacha Hilhorst	14 Heleen Hamberg	24 Mirjam Kortekaas
3 Rita van der Steeg	14 Ton van Daatselaar	24 Willemieke van der Vinne
4 Rombout Boekema	15 Anja Hilhorst	26 Luka Faase
5 Lucas Biesterveld	15 Jeroen Verboom	26 Moyra Tissingh
5 Nienja Kupers	15 Steven Biesterveld	26 Ineke van Turenhout
5 Bas van der Vuurst	15 Kaj UntersalMBERGER	27 Majet Spoelder
5 Robert van Ravenhorst	15 Thea Rademaker	27 Nuriya Mets
6 Annette Beetsma	16 Elise Hamberg	28 Jurre Kooij
7 Paul Frijling	16 Hidde van der Woud	28 Rik Barlo
7 Irene van Drenth	16 Suzan den Oude	29 Martha Wantenaar
7 Dilara Oktay	17 Nancy Vringer	29 Arhan Terlouw
7 Ria Hol	18 Annelie Lankreijer	29 Rita Wensink
8 Henny Voet	19 Bas van Veen	30 Zoëy Posthuma
9 Caroline van der Salm	19 Karel Boom	31 Aisha Schoonderwoerd
10 Wim van Leek	19 Saskia Vloemans	
10 Philip Parlevliet	20 Olof Köllmann	
11 Petri Krijnen	21 Annet Huntink	
11 Olof van den Broek	21 Geert Eggers	
12 Etty Drenth	22 Sjaak de Koning	

September

1 Ria Schalkx	12 Monique Bruijs	21 Wim Hilhorst
1 Rob Kleinegris	12 Monique van der Horst	21 Alice Hochstenbach
2 Marcel Gillemans	12 Adry de Klein	21 Marijn Uijland
2 Wim van Dijk	12 John van Dongen	22 Nine Barend
3 Lies Westeneng	14 Pieter Vinks	23 Annemarie Kerkhoven
4 Casper Geurtsen	14 Emmanuelle Michielse	23 Gerda Cuperus
4 Femke Hoekstra	14 Tammo de Waard	24 Hilde Hilhorst
4 Thijs Köllmann	14 Xavi van der Vliet	24 Anouk van Keken
4 Janine Faase	14 Rob Goudriaan	25 Mitchell van der Vegt
5 Hans Steenaart	14 Vincent van Leent	25 Aimeé Pillen
5 Edwin Naron	14 Iwan van Toren	25 Timo Kieft
5 Moniek Terlouw	14 Ingrid Blokzijl	25 Jade Kamerling
7 Marga Legierse	15 Jeroen van Doorn	26 Liam van Gerven
7 Jan Hoenderdaal	15 Julian Ahlrichs	26 Klaas van 't Klooster
8 Thea Hiemstra	15 Sjaak Vreugdenhil	27 Dymen van Emst
9 Janet Stapelbroek	16 Bernie Mets	28 Loes Paul-Visser
9 Michael Voet	16 Ruud Ambags	28 Bram van der Woud
9 Boris Deiman	16 Dirma Horden	29 Elly van Veen
10 Erwin Walgers	16 Rien Koert	30 Marcel van der Woude
10 Sacha Walters	16 Dennis Pureveen	30 Lilian Steendijk
10 Harry van Berkel	17 Mare Veldhuis	30 Hila Pallast
11 Marianne uit den Bogaard	17 Tijmen Scheer	30 Niels Kieft
11 Floris van der Vijgh	18 Christine van Don-selaar	30 Ad Smits
11 Nelly van Nieuwenhuizen	19 Annemieke Vermeer	30 Wim van Dorresteyn
11 Robin Abrahamse	20 Angelique Boer	30 Noa v. Eck
12 Tjeerd Taekema	20 Tabitha Meulenberg	30 Fred van den Breul

Bardiensten zaterdagen 2022

		Barhoofd	Vrijwilligers	Vrijwilligers
jun.	18	Els Hindriks	Ria Hol	Els Klemann
	25	Wim van Leek	Karin van Meggelen	Dirk Smit
jul.	02	Marga Legierse	Ben Mobach	Anita Sanders
	09	Philip Parlevliet	Rit van Doorn	Yvonne Leyenhorst
	16		Vakantiesluiting	
	23		Vakantiesluiting	
	30		Vakantiesluiting	
aug.	06	Gerard Boeren	Tineke van Brien	Wil Verweij
	13	Ineke Schoemaker	Fenna Valk	Ivonne Berenschot
	20	Frans Verweij	Els Klemann	Antoinette Terberg
	27	Els Hindriks	Anna Karin Spelt	Ruud Ambags
sep.	03	Wim van Leek	Marga Legierse	Nelly v. Nieuwenhuizen
	10	Marga Legierse	Nel Koster	José Smits
	17	Philip Parlevliet	Gert de Bree	Ingrid Blokzijl
	24	Gerard Boeren	Thea Rademaker	Fie Kok
okt.	01	Ineke Schoemaker	Nellie v der Boon	Conny Mout
	08	Frans Verweij	Jos Bloem	Tilly Melse
	15	Els Hindriks	Els Klemann	Margot Blikman

Bij verhindering onderling ruilen s.v.p.!

Ook in de kantine:

KLEIN BEDRAG?
PINNEN MAG!



Openingstijden kantine in vakantieperiode

In deze Stretcher leest u elders over de aangepaste trainingen van de Recreanten in de vakantieperiode. Zoals jaarlijks gebruikelijk zijn ook de openingstijden van de kantine hierop aangepast.

De kantine is gesloten van maandag 11 juli tot en met vrijdag 5 augustus.

In de periode van 6 augustus tot en met 24 augustus is de kantine alleen open op woensdagochtend, woensdagavond en zaterdagochtend. Op woensdagavond 24 augustus is de kantine ook gesloten, omdat dan de Gildeloop is. U kunt daaraan meedoen, of meehelpen danwel de deelnemers aanmoedigen. Vanaf zaterdag 27 augustus bent u op de gebruikelijke tijden weer welkom in de kantine.

Wij wensen u een prettige zomervakantie.

De kantinecommissie



Remi Valk AA

06 - 22 89 20 32

info@valk-accountancy.nl

Nieuwegracht 5
3763 LP SOEST

www.valk-accountancy.nl

Bestuur



Jur Elzinga
Voorzitter
E-mail: voorzitter@avpijnenburg.nl



Saskia Stoopman
Penningmeester & Vrijwilliger
E-mail: penningmeester@avpijnenburg.nl



Luc van Wessel
Secretaris, ICT & Communicatie
E-mail: secretariaat@avpijnenburg.nl



Stefan Smits
Facilitair & Kantine
E-mail: bestuur@avpijnenburg.nl



Jasper Smits
Jeugd- en Wedstrijdsport
E-mail: bestuur@avpijnenburg.nl



Anouk van Keken
Bestuurslid recreanten
E-mail: bestuur@avpijnenburg.nl

Commissievoorzitters



ACCOMMODATIEBEHEER
E-mail: accommodatie@avpijnenburg.nl



LEDENADMINISTRATIE
Evert van 't Klooster
E-mail: ledenadministratie@avpijnenburg.nl



VERTROUWENSPERSOON
Monique Smits
E-mail: vertrouwens_persoon@avpijnenburg.nl



COMMUNICATIE & SPONSORING
Rob Land
E-mail: info@avpijnenburg.nl



JEUGDCOMMISSIE
Steef Biesterveld
E-mail: v_jc@avpijnenburg.nl



ADMINISTRATEUR
Marga Hulstede
E-mail: administratie@avpijnenburg.nl



TCR
Vacature*
E-mail: tcr.avp@gmail.com



WEDSTRIJD ATLETIEKCOMMISSIE
Richard van Egdom
E-mail: wac@avpijnenburg.nl

Advertentietarieven

	1x per jaar	2x per jaar	3x per jaar
A4 pagina	€ 60	€ 120	€ 180
1/2 pagina	€ 30	€ 60	€ 90
1/4 pagina	€ 20	€ 40	€ 60

Tussentijdse veranderingen in de tekst van de advertentie zijn per uitgave altijd mogelijk.

CLUBHUIS AV PIJNENBURG

Wiekslooterweg O.Z. 10, 3760 DA Soest
Postbus 3007
Tel: 035 - 60 104 34
www.avpijnenburg.nl

*Interesse in een vacature?

Mail dan bestuur@avpijnenburg.nl of het mailadres van de commissie.



JEUGDACTIVITEITENCOMMISSIE
Rian Biesterveld
E-mail: v_jc@avpijnenburg.nl



STRETCHER REDACTIE
Luc van Wessel
E-mail: redactie@avpijnenburg.nl



KLACHTENCOMMISSIE
Vacature*
E-mail: vrijwilligers@avpijnenburg.nl



VRIJWILLIGERSCOÖRDINATOR
Vacature*
E-mail: vrijwilligers@avpijnenburg.nl



EHBO-COÖRDINATOR
Johanneke Scherrenburg
E-mail: jt@scherrenburg.eu



WEDSTRIJD ORGANISATIECOMMISSIE
Jasper Smits
E-mail: woc@avpijnenburg.nl



KANTINECOMMISSIE
Philip Parlevliet
E-mail: barbestuur.avp@gmail.com



SCHOOLSPOORTDAGEN
Antionette Terberg
E-mail: schoolsportdagen@avpijnenburg.nl

Contributies per categorie 2022

Benaming Categorie	Geboortejaar	Contributie**	
Pupillen D	2015	€ 168,00	*
Pupillen C - A	2014 - 2011	€ 181,00	*
Junioren D	2010 -2009	€ 181,00	*
Junioren C	2008/2007	€ 204,00	*
U18 & U20	2006-2003	€ 210,00	*
Senioren	2002-1988	€ 231,00	*
Masters	1987 en eeder	€ 231,00	*
Recreant	n.v.t.	€ 179,00	
Power Walk	n.v.t.	€ 179,00	
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.

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

Nieuwe leden!

De volgende leden zijn sinds 1 februari lid geworden van onze vereniging:

JEUGD

PUPILLEN D

Elke Nijborg
Isabella Brood
Felix Kuiper

PUPILLEN C

Ilse Zwart
Casper Geurtsen

PUPILLEN B

Jet Mekenkamp
Jurje Kooij

PUPILLEN A

Gijs van den Berg
Boris Deiman

JUNIOREN D

Antonie Kuiper

RECREATIEF

COMBI GROEP

Ans de Groot

RECREANTEN

Ronnie den Os
Bas Jonkers
Figen Danisman
Marcel Gillemans
Roel Wijmenga
Wouter de Blocq van Scheltinga

DIVERSEN

DIVERSEN

Nathalye Boerhoop
Willemieke van der Vinne
Tom van der Vegt
Timo van Ginkel
Theo Doeland
Tanneke Heussen
Tanja Jellesma
Sabrina Mekenkamp
Rick van Gerven
Michiel van Schaffelaar
Wouter Veldhuis
Marco Pothoven
William Jellesma
Justine Wachter
Jose van Dam
Joost Wijnberger
Heleen Hamberg
Hendrik Buijs
Freek Verbakel
Folko de Raad

David Snijders

Annelies Peters

Katja Rasch

Maarten van Dam

