Port Betaald postnl

CLUBBLAD

DE STRETCHER

Meiden D halen podium bij finale

P.25

De Limburg Wijnmarathon

P.18



PIJNENBURG SOEST

november 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

VERSCHIJNING
35e jaargang No. 3
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
Mack Akkerman
Yvonne Sebel

Met dank aan alle fotografen!

DEADLINE INLEVEREN KOPIJ
1 februari 2023

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 voorzitter	5	Limburg Wijnmarathon	18
Van de redactie	5	Lid van AVP Blauwe Zones	19
Van de ledenadministratie	5	Huttentocht Franse Alpen	19
Rookvrije generatie	6	Trainen voorjaarsmarathon	21
AV Pijnenburg needs you	6	Rabo club support	21
Gezocht!	7	Kantine weer spic en span	21
Geen Bosmarathon dit jaar	7	Recepten Yvonne Sebel	22
Jeugdtrainers AV Pijnenburg	9	Afscheid Rob Jansen	25
Strijden tijdens 3e Hexathlon	9	Meiden D podium bij finale	25
Pupillenkamp	10	Clubuitje 50 Euroclub AVP	26
In gesprek met Gerrie d. Oude	11	Soester verspringgala	26
In gesprek met Ivo Sjenitzer	12	Puzzel	27
Juniorenkamp	13	Verjaardagen	28
Soester Boscross	14	Bardiensten	29
Britte haalt brons bij D-Spelen	15	Bestuur & Commissies	30
Donatie 50% van garderobe	15	Contributie 2023	31
NSK Teams	15	Nieuwe leden	31
Terugblik wedstrijden AVP	17		













Foto: Luc Lamme

Van de redactie

Blaadjes vallen en rode en gele kleuren verschijnen. Dat betekent maar een ding: de herfst is begonnen. We naderen het einde van het jaar 2022, een hectisch en bewogen jaar met veel belangrijke en bepalende gebeurtenissen.

We zitten met de vereniging in een lastige tijd, daarover leest u in deze editie van het clubblad ook nog wat meer. We hebben een groot tekort aan vrijwilligers en dat gaan we de komende tijd helaas merken. Zo is de kantine gesloten op donderdag, zijn er steeds minder trainers voor onze jeugd en hebben we aan het einde van dit jaar geen communicatieafdeling meer.

De afgelopen tijd hebben wij gelukkig wel veel mooie stukken en verhalen mogen ontvangen voor de laatste uitgave van 2022 van ons clubblad. Per 2023 zijn er kleine veranderingen in de redactie, maar wij zullen door blijven gaan en ons inzetten om voor jullie dit prachtige clubblad te blijven maken. Blijf vooral je verhalen, recepten, foto's en stukken insturen. Zo houden we het clubblad goed gevuld en kunnen wij mooie, dikke edities blijven leveren.

Namens de redactie wens ik u veel leesplezier en alvast een prettige afsluiting van dit jaar.

Luc van Wessel
Redactievoorzitter

Van de ledenadministratie

De overeenkomst tussen de Koninklijke Wandelbond Nederland en de Atletiekunie is gestopt per 31 december 2022. Leden van AV Pijnenburg die aangemeld zijn als Power Walk, Nordic Walk of Combilopen konden gratis lid van de Wandelbond zijn en kregen het wandelboekje en het magazine van de Wandelbond. Dat stopt dus. Degenen die lid willen blijven van de Wandelbond kunnen dat doen tegen betaling van een gereduceerd tarief, zoals vermeld in de onlangs toegestuurde e-mail van de Wandelbond. Let er op dat bij die aanmelding gevraagd wordt naar een relatienummer; dit is niet het bondsnummer van de Atletiekunie of van AV Pijnenburg! Het relatienummer van de Wandelbond staat vermeld op het pasje van de Wandelbond dat de betreffende leden eerder hebben ontvangen. Wij hebben dat nummer niet. Het stoppen van de overeenkomst heeft voor het lidmaatschap bij AV Pijnenburg geen gevolgen.

Sinds 30 mei zijn 44 personen lid geworden van onze vereniging. Daarmee is het ledental van actieve leden gekomen tot 736 leden op 16 oktober. Dit is dus exclusief de leden die tot nu toe hebben gemeld dat ze per 31 december gaan stoppen.
Op pagina 31 zijn de nieuwe leden te vinden.

De benaming van de jeugdcategorieën (pupillen en junioren) is door de Atletiekunie gewijzigd.
De A,B,C en D benaming is veranderd in U8, U9, U10, U12 pupil en U14, U16, U18 en U20 junior. De categorie-indeling blijft bepaald worden door het geboortejaar, en niet de leeftijd. Meer info vindt u op de website.

Personen die het lidmaatschap willen stoppen dienen dat te doen voor 31 december. Dat kan door een mail te sturen naar ledenadministratie@avpijnenburg.nl of via de website.

Verder wil ik nogmaals melden dat nog steeds blijkt dat soms het e-mailadres niet klopt met wat in de ledenadministratie staat. Geef veranderingen van uw gegevens door aan mij. Als het goed is krijgen de meeste leden met een bekend juist e-mailadres maandelijks de nieuwsbrief van AV Pijnenburg. Zo niet, meld dat dan aan mij.

Evert van 't Klooster
Ledenadministratie AV Pijnenburg

Van de voorzitter



Het sportseizoen 2021 - 2022 is alweer ruim twee maanden onderweg. We zijn weer volop in beweging en gelukkig is er weer veel tijd voor sociale contacten. Op vele momenten is onze kantine weer gezellig gevuld.

Ook de trainers blijven zich ontwikkelen. De Looptrainersdag van de Atletiekunie zal begin november weer door veel trainers van AV Pijnenburg worden bezocht. Er starten dit najaar drie leden van AVP voor de trainersopleiding 3. Bij de jeugd starten ook twee trainers de trainersopleiding 3 voor op de baan. Als bestuur vinden we scholing en ontwikkeling van trainers van groot belang. Niet alleen om de talenten van de trainers verder te ontwikkelen, maar ook om onze leden kwalitatief goede trainingen te laten ervaren. Dit alles met veel plezier en respect.

Verder gaan we ons nog meer inzetten om de omgeving van onze leden nog gezonder te maken. De eerste stap was om een geheel rookvrije club te worden. Fijn dat dit met veel gejuich is ontvangen. De komende tijd gaan we stappen zetten richting een nog gezondere sportkantine. Ik kan me voorstellen dat er binnen onze club leden zijn, die hier ook idee over en verstand van hebben. Sluit jij je dan straks ook aan?

Mooi te zien dat we met veel inzet van ons allemaal actief op extra inkomsten gericht zijn, zoals de Grote Clubactie, € 1.000 NOC*NSF actie, de 50 euro club, Gilde Feesten gaderobe, statiegeldflesjes, oud papier, Rabo Club Support en ik vergeet vast en zeker nog meer.

Ons overleg met het bestuur van de Sylvestercross is prima verlopen en als voorzitter roep ik alle Pijnenburgers op om, als je in de buurt van Soest bent, deel te nemen of als vrijwilliger je steentje bij te dragen om van de 40e Sylvestercross 30 en 31 december 2022 een groot succes van te maken.

Blijf gezond en blijf in beweging, want dat geeft je energie.

Jur Elzinga (voorzitter AV Pijnenburg)



Foto: Jur Elzinga

Rookvrije generatie

Zoals u waarschijnlijk weet vraagt AV Pijnenburg al lange tijd aan haar leden en bezoekers om niet op het terrein te roken. Als leden en bezoekers van onze vereniging willen wij het het goede voorbeeld aan kinderen als ze bij ons sporten. Daarnaast bieden we graag voor iedereen een gezonde sportomgeving. Sinds 27 augustus is dit officieel geworden; AV Pijnenburg heeft het gehele terrein rookvrij gemaakt.

Waarom op weg naar rookvrij?
Zien roken, doet roken. Als kinderen anderen zien roken lijkt dat normaal en misschien zelfs aantrekkelijk. Zeker als zij mensen zien roken naar wie zij opkijken zoals andere sporters, trainers en ouders. Daarnaast is meeroken zowel binnen als buiten schadelijk, met name voor kinderen. Ook in de buitenlucht kunnen kinderen in aanraking komen met tabaksrook. Door een rookvrij sportterrein voorkomen we dit en bieden we iedereen een gezonde sportomgeving.

Wat verandert er?
Vanaf 27 augustus zijn wij officieel rookvrij. Iedereen is en blijft uiteraard welkom op ons sportterrein, ook rokers! We vragen rokers alleen om buiten het terrein en uit het zicht te roken. Dit geldt ook voor het roken van e-sigaretten en aanverwante producten. De volledige accommodatie (parkeerplaats, bergingsruimtes, atletiekbaan, kleedkamers, kantine en terras) is helemaal rookvrij. Dit is even wennen. Help elkaar dan ook er aan te denken dat we als vereniging onze jeugd willen beschermen en hen een gezond voorbeeld willen geven!

We hopen dat je, samen met ons, je sterk maakt voor een gezonde omgeving. Help ons mee om mensen aan te spreken en herinner ze aan de nieuwe afspraken. Voor vragen en opmerkingen zijn wij bereikbaar via bestuur@avpijnenburg.nl of spreek ons even aan.

Met vriendelijke groet,
Het bestuur van AV Pijnenburg
Jur Elzinga, Saskia Stoopman, Luc van Wessel, Anouk van Keken, Stefan Smits en Jasper Smits

AV Pijnenburg needs you!

AV Pijnenburg wordt al vele jaren draaiende gehouden door enthousiaste vrijwilligers. Helaas loopt het aantal vrijwilligers al een aantal jaren terug. Lange tijd hebben de overgbleven vrijwilligers deze lege plekken op weten te vullen, maar ook dat eindpunt is op veel vlakken helaas bereikt. Dat gaan wij als leden merken. Zo gaat de kantine tegenwoordig standaard op donderdag dicht en kunnen wedstrijden zoals de bosmarathon en trainingspakkenwedstrijd dit jaar niet doorgaan wegens een tekort aan vrijwilligers. Voor een club met ruim 750 leden zou dit niet mogen. Er zijn genoeg leden om het werk te verdelen en de taken van de huidige vrijwilligers te verlichten. Uiteindelijk hebben we toch een gezamenlijk doel: door samenwerking en betrokkenheid plezier hebben in sport, voor jezelf en/of voor je kind(eren)!

Vrijwilligers gezocht
Vrijwilliger zijn binnen AV Pijnenburg kan op allerlei manieren. Heb je interesse om iets te doen voor de vereniging, denk aan het verrichten van hand- en spandiensten voor accommodatiebeheer, het organiseren van activiteiten voor de leden van de vereniging in de activiteitencommissie of het organiseren van wedstrijden voor jong en oud met de wedstrijdorganisatiecommissie. Samen met een groep andere vrijwilligers werk je samen en verricht je werk waarmee de club geholpen wordt. Naast de zojuistgenoemde taken zijn er uiteraard nog veel meer taken binnen de vereniging (achter de bar staan, training geven, trainerskleding beheren, enzovoorts), de club maakt graag gebruik van jouw talenten!

Lijkt het je leuk om iets te betekenen voor de vereniging? Schiet een van de vrijwilligers of je trainer aan of stuur een mail naar ons bestuur.
Een club als AV Pijnenburg kan niet bestaan zonder de inzet van vrijwilligers. Zij zijn het kloppend hart en zorgen ervoor dat de vereniging in beweging blijft.

Rik Barlo
Trainer U18/U20

Gezocht!

Dag allemaal, wat leuk dat u de nieuwste editie van de Stretcher weer mee heeft genomen. Twee jaar geleden heb ik gereageerd op een bericht in de Stretcher waarin werd gevraagd om een nieuwe voorzitter van de redactie. In die twee jaar heb ik met veel plezier samengewerkt met de redactie van ons prachtige clubblad: Janet Schutte, Nuriya Mets, Ria van Egdom en Evert van 't Klooster.

Zoals u misschien weet ben ik inmiddels ook bestuurslid en vervul ik al vele jaren met veel plezier de rol van trainer bij de pupillen van onze vereniging. Om ervoor te zorgen dat ik niet te veel hooi op mijn vork neem heb ik besloten om te stoppen met het redactiewerk zodat ik tijd vrijhoud voor mijn andere belangrijke taken.

Dit betekent daarom wel dat de redactie op zoek is naar een nieuwe voorzitter. Misschien klinkt het voor u alsof dit een bijzonder grote en ingewikkelde taak is; dat dacht ik twee jaar geleden ook, maar dat is mij bijzonder meegevallen. Per jaar komen er drie edities uit van ons clubblad. Als redactievoorzitter zorg je ervoor dat de ingezonden stukken bij de juiste persoon terechtkomen, zorg je dat de Stretcher op tijd naar de drukker kan, zorg je dat de aftekenlijsten worden klaargelegd door de ledenadministratie en onderhoud je onderlinge contacten binnen de redactie. Dit alles bij elkaar kost hooguit een half uurtje tot een uurtje per week in de weken voor een nieuwe Stretcher uitkomt.

Mocht het u leuk lijken om iets te kunnen beteken voor de vereniging in een leuk team met een mooi en duidelijk eindresultaat, iedere keer weer? Spreek mij dan aan op de vereniging of stuur een mail naar secretariaat@avpijnenburg.nl.

Het was mij een waar genoegen om zes uitgaven te mogen maken van ons prachtige clubblad.

Veel leesplezier gewenst met deze laatste editie van 2022!

Luc van Wessel

Geen Bosmarathon dit jaar!

Het is natuurlijk heel jammer dat deze beslissing is genomen. Na de grote teleurstelling rond de last-minute afgelasting in 2019 vanwege het onverantwoord slechte parcours en de navolgende twee jaren waarin de Coronamaatregelen roet in het eten gooiden, had het nu natuurlijk wel weer gekund. Waarom dan toch deze beslissing?

Even terug naar 2019. Al vóór de afgelasting had ik het bestuur gemeld dat 2020 mijn laatste jaar zou zijn. Ik had andere plannen en daarin was voor het organiseren van de Bosmarathon helaas geen plek meer.

Na overleg bleek binnen de WOC voldoende animo en capaciteit te zijn om in 2020 de organisatie van de Bosmarathon over te nemen. Fijn! Vanzelfsprekend zou ik dat begeleiden en uiteindelijk alles overdragen. Maar het liep anders, dat weten we allemaal nog maar al te goed. En ook in 2021 waren de omstandigheden voor het organiseren van (sport)evenementen nog lange tijd ongunstig, waardoor ook toen de Bosmarathon tijdig werd afgeblazen.

In de aanloop naar de editie van 2022 bleek dat de WOC helaas onvoldoende capaciteit had om de editie van dit jaar op te pakken. Omdat ik zelf beslissingen moest nemen in mijn persoonlijke planning heb ik besloten te stoppen met de organisatie en dat dus ook dit jaar de Bosmarathon niet door kon gaan.

Begin juli heb ik dat aan het bestuur gemeld en dat ik vanzelfsprekend alles zal overdragen aan een opvolger wanneer de tijd daarvoor rijp is. Rob Land, in het organisatieteam verantwoordelijk voor de website, pr/communicatie en sociale media, gaf aan ook te willen stoppen met zijn rol binnen de organisatie van de Bosmarathon.

Het knaagt en schuurt zeker! Maar het is ook wat het is. Inmiddels hebben jullie kunnen lezen dat er dit jaar geen Bosmarathon komt. Wel is de intentie uitgesproken door meerdere partijen dat de club alles op alles zal zetten om volgend jaar weer een Bosmarathon te kunnen organiseren.

Langs deze weg wil ik al diegenen die in de afgelopen jaren op welke wijze dan ook een bijdrage hebben geleverd aan de organisatie van de Bosmarathon daarvoor ontzettend bedanken! Per evenement waren steeds ruim negentig vrijwilligers actief: parcoursuitzetters in het bos, parcoursbouwers op de accommodatie, parcourswachten, het inschrijfbureau, alle medewerkers van het start- en finishgebied, de systeembeheerders, mountainbikers, starters, ehbo'ers, verkeersregelaars en natuurlijk de mensen in de kantine. Zonder al jullie onvoorwaardelijke inzet zou de Pijnenburg Bosmarathon niet hebben kunnen uitgroeien tot het mooie clubevenement zoals we het al vele jaren kennen.
Ik zal er dus niet meer bij zijn, maar hoop uit de grond van mijn hart dat de Pijnenburg Bosmarathon na een paar jaar van stilstand weer helemaal op de rit komt! En ook dat velen van jullie weer met plezier daaraan willen meewerken!

André van Zadel

Pijnenburg Bosmarathon

"de groenste marathon van Nederland"


RUNNING
by
INTERSPORT®
VAN DAM
BROOKS
adidas
asics
new balance
saucony®
odlo

Jeugdtrainers AV Pijnenburg

Trainers zijn belangrijke vrijwilligers. Je ziet ze elke dag rondlopen op de baan, spullen klaarzetten of hun groep verzamelen. Zon of regen, ze staan er altijd. Hoog tijd om eens een kijkje in het trainerschap bij AV Pijnenburg te nemen.

Voor de jeugdleden is het logisch dat er elke week trainingen zijn, maar zo vanzelfsprekend is dit helemaal niet. Elk jaar moet er weer gepuzzeld worden. Zijn de nieuwe schoolroosters al bekend? Wie stoppen er vanwege studie of werk en wie gaan er door? Met name school is elk jaar een struikelblok. Dit komt omdat de jeugd grotendeels door scholieren en studenten getraind wordt. Direct vanuit school gaan ze door naar de baan om klaar te staan voor de atleten, elke week weer. Zo is de gemiddelde trainersleeftijd bij de pupillen 17 jaar en bij de junioren 23 jaar.

Maar hoe is het nu om trainer te zijn? Het begint allemaal na de clubkampioenschappen, waar afscheid genomen wordt van de oude groep, en de nieuwe groep welkom geheten wordt. De eerste weken maken we kennis, doen we spelletjes en kijken we wat het niveau is van de atleten. Aan de hand hiervan maken we een planning en stellen we doelen.

De invloed van een trainer op de sportbeleving van de jonge atleten is groot. Juist op jonge leeftijd zijn plezier en positieve aandacht van grote betekenis voor de ontwikkeling van jonge atleten. Een goede trainer zorgt niet alleen voor een optimale motorische en mentale ontwikkeling van de atleten, maar ook voor het blijven sporten van deze leden en de werving van nieuwe leden. Positieve ervaringen bij ouders en de atleten gaan immers snel rond. Als trainer ben je niet alleen maar verantwoordelijk dat de atleten wat leren, maar dat ze dit ook doen in een veilige omgeving. Het is dus niet alleen maar training geven, maar ook goed in de gaten houden of er niet gepest wordt of dat er gevaarlijke situaties zijn. De trainer zorgt voor ruimte zodat de atleten plezier kunnen hebben, zich persoonlijk kunnen ontwikkelen maar ook af en toe een fout kunnen maken.

En wie dan denkt dat het alleen maar training geven en het coachen bij wedstrijden is, heeft het mis. Het gaat ook om het voorbereiden van trainingen. Trainers volgen cursussen en organiseren 'train-de-trainer' dagen. Ook zijn zij het aanspreekpunt voor de ouders en zorgen zij voor de communicatie over wedstrijden, activiteiten en andere zaken. De aanwezigheidslijst en persoonlijke records houden zij per atleet bij en elk kwartaal is er een trainersoverleg om te bespreken hoe het in de groepen gaat.

Een goede jeugdtrainer is dus cruciaal voor een gezellige training, een prettige sfeer in de groep en het behouden van de leden. Het is daarom niet zonder reden dat bij Pijnenburg veel eigen leden worden opgeleid tot trainer. Leden, die op jonge leeftijd zelf al hebben ervaren hoe leuk het was op de training bij die 'meester' of 'juf'. Goed voorbeeld doet meestal goed volgen.

Nu is het oktober en zijn de groepen weer doorgeschoven. Er wordt weer druk gepuzzeld onderling tussen de trainers en er worden nieuwe trainers gezocht voor de open plekken. U kunt hierbij helpen door ook jeugdtrainer te worden. Ook als u nog geen of minder ervaring heeft met de onderdelen of met trainer zijn, want de vereniging biedt hier begeleiding in. Wil jij de nieuwe Jessica Schilder of Femke Bol trainen? Heb je een middag/avond in de week vrij en vind je het gezellig om voor een enthousiaste groep jeugdleden te staan? Twijfel dan niet en stuur een mailtje naar Luc van Wessel (pupillen) (lvwessel@gmail.com) of Rijnvis Cranenbroek (junioren) (rijnvis@gmail.com) om te kijken wat er mogelijk is.

Rik Barlo
Trainer U18/U20

Strijden om de eer tijdens 3e Hexathlon

Het was geen wedstrijd. Toch werd er een dag lang fanatiek hardgelopen en gefietst in de bossen rond Amersfoort, Soest en Baarn. De derde editie van de Hexathlon op 11 september trok weliswaar minder teams dan voorgaande jaren, maar was er niet minder sportief en gezellig om. In twee lussen vanaf BAV en AVT naar AV Pijnenburg legden de teams in totaal 60 km af. De zon deed goed mee en na afloop was het plezierig toeven bij het clubhuis van AV Triathlon.







De teams bestonden gemiddeld uit 5-6 personen, met uitschieters naar 3 en naar 8. AV Pijnenburg was van de partij met team Running Witches. De routes waren bedacht door leden van de BAV (Baarn) en AV Triathlon (Amersfoort). De meeste teams gingen van start bij het clubhuis van AV Triathlon en finishten daar ook. Vandaaruit ging het twee kanten op, met een noordelijke lus of via een zuidelijke lus naar AV Pijnenburg. Vandaar was er een grote lus naar de atletiekbaan van BAV en dan weer terug. Het parcours was voor velen verrassend, je kwam op stukken die geheel nieuw waren. Ook het lopen over de kilometerslange startbaan bij Soesterberg was niet alledaags. In de bossen tussen Soest en Baarn en in het Baarnse bos was het soms wel even zoeken en ploeteren over zandpaden, maar dat mocht de pret niet drukken. Onderweg waren er smakelijk ingerichte verzorgingsposten: bij de clubhuizen van AV Pijnenburg en BAV en bij de startbaan met een post van AV Altis. Erg leuk om daar teams van andere clubs te ontmoeten Bovendien kwamen teams elkaar onderweg tegen en dat leverde veel gezwaai en gegroet op.
Door de samenwerking tussen de vier verenigingen is er een leuk evenement ontstaan dat zeker naar meer smaakt. Bedankt Frans Verweij en Jos van Keken voor de verzorging vanuit ons clubhuis, bedankt Ruud en Theo van AV Triathlon voor de organisatie!

Vincent van Leent



Foto's: Peter Cranenbroek









Pupillenkamp 2022

Net voor de zomervakantie was het hoogtepunt van het atletiekjaar voor de pupillen weer aangebroken: het pupillenkamp. Waar vorig jaar de Olympische spelen nog gehouden werden, deed dit jaar de blauwe schuur zijn naam eer aan om herberg te bieden aan de 'beestenboel' van Pijnenburg. Met ruim 50 beesten was de schuur goed gevuld.

Vrijdag 10 juni was het zover. De pupillen stonden te springen bij de deur. Nadat de spullen op de kamers gelegd waren, werden al snel de zakken snoep tevoorschijn getoverd. Na het voorstellen van de leiding, het vertellen van de regels en de weekendopdracht (het ontwerpen van een zelfbedacht dier), kon het feest beginnen. Het kamp werd afgetrapt met een zoektocht naar de losgebroken dieren gevolgd door een spannende speurtocht door het bos. Bij terugkomst kreeg iedereen een broodje knakworst en gingen de jongsten lekker naar bed. De A-pupillen mochten nog even aanschuiven bij het kampvuur. Na een potje weerwolven, waar het dorp gelukkig gered werd van de weerwolven, gingen de 'kampoudsten' ook naar bed. De dag werd nog even besproken op de kamers en rond middernacht was het muisstil. De atleten lagen lekker op de kamers en de leiding trok zich terug in het bezemhok en de vide om ook hun slaapzak in te kruipen.

De volgende morgen zat iedereen fris en fruitig aan de ontbijttafels. Na het ontbijt kwamen ook de jongste pupillen naar het kamp om een dagje mee te genieten. Als eerste stond er een hardlooptraining op het programma. De groepen vertrokken met een andere trainer dan normaal de bossen in. Na de training werd er gedoucht en stond de lunch op het programma. Na de lunch was het weer tijd voor de busronde, die elke keer na een eetmoment gehouden wordt. Deze ronde is altijd het spannendste van het kamp, want wanneer de muziek stopt, en jij hebt de bus vast, dan mag je een kaartje uit de bus halen. Heb je geluk? Dan hoef je bijvoorbeeld geen corvee te doen. Maar heb je pech? Dan moet je ineens zoveel mogelijk kledingstukken aantrekken. Na de busronde was er een spellencircuit met allemaal verschillende soorten spellen. Na dit circuit stond er even rust op het programma tot het avondeten. Na een bord pasta en een toetje was het tijd voor het avondprogramma. Er werd een spelletjesavond gehouden gevolgd door een disco. De gordijnen gingen dicht, de discolampen aan en de glow in the dark sticks om. Van de kabouterdans tot de macarena, alles kwam voorbij. Nadat de heupjes goed opgewarmd waren werd de limbodansstok tevoorschijn gehaald. Na het limbodansen werd het kampvuur aangestoken en ging iedereen rondom het vuur zitten om marshmallows te roosteren en een potje weerwolven te spelen. Omdat de C- en B-pupillen de avond ervoor als eerste naar hun kamers moesten, vonden wij als leiding het wel een goed idee om nu de A-pupillen als eerste naar bed te sturen. Tuurlijk was dit een grapje van de leiding, maar toen ze heel braaf opstonden ze zonder gemopper naar bed gingen viel onze mond open. Blijkbaar was het een zware dag voor ze geweest. Kort daarna volgden de andere pupillen.

Op zondag werd iedereen wakker gemaakt met happy hardcore muziek en kon de laatste dag beginnen. De zondag is bij pupillenkamp altijd de rustdag: alles kan en niks moet. Na de lunch werd de emmers met water gevuld en was het tijd voor een watergevecht en werd er een wedstrijdje gedaan wie het verste kon buikschuiven. Na de lunch stond de presentatie van de weekendopdracht voor alle ouders op het programma. De tassen werden gepakt en iedereen ging blij naar huis.

Ondertussen hebben we de evaluatie gehad, en vinden we dat dit een van de leukste kampen ooit was. Wij hebben alweer zin in het volgende kamp, tot volgend jaar!

Lijkt het u ook gezellig om mee te helpen in de organisatie en mee te gaan tijdens het weekend? Wacht dan niet en stuur me een mail (rikbarlo00@gmail.com). We kunnen uw hulp goed gebruiken!

De Pupillen Kampleiding

IN GESPREK MET....Gerrie den Oude

Gerrie is 70 jaar; zij rent twee keer per week bij Pijnenburg, twee keer alleen of met haar man, en zij is ook in de sportschool te vinden. Onder het genot van koffie en thee bij Sabrosa vertelt ze over haar liefde voor sporten en hardlopen.

Waarom ben je begonnen met hardlopen?
40 jaar geleden was ik 30, had ik vier kleine kinderen en vond ik mezelf iets te stevig. Toen ben ik begonnen met tennis, maar dat kostte veel tijd. Mijn man liep hard bij SO Soest en daar waren beginnende hardlopers ook welkom. Ik vond het leuk en daagde mezelf steeds meer uit als ik voor mezelf ging trainen. Eerst van ons huis op het Nassauplantsoen naar de Naald, daarna van huis naar de spoorlijn in Baarn en zo steeds verder.

Wat vind je zo leuk aan hardlopen?
Ten eerste dat je buiten bent in de natuur. Ik vind het heerlijk om in het bos te rennen. Ten tweede dat ik tijdens het hardlopen alles van me af kan zetten. Ten derde krijg ik er nog altijd energie van.

Hoe kwam je bij de wedstrijdploeg terecht?
Destijds waren er trainingsweekenden met de langeafstandsploeg. Hele gezinnen gingen dan mee naar Limburg of Zeeland. Bij zo'n trainingsweekend besloot ik mee te doen met een duurloop en dat ging goed. Toen ben ik ook bij de wedstrijdploeg gegaan. Zo was ik in vijf jaar van recreant wedstrijdloper geworden. En nu zit ik al 35 jaar bij de wedstrijdploeg.

Welke herinneringen heb je aan de wedstrijdploeg?
We deden veel wedstrijden en estafettes. Bijvoorbeeld met het vrouwenteam naar Soest in Duitsland en de Eemmeerloop. We hadden een heel hecht vrouwenteam, maar ik ben nu nog de enige die bij de wedstrijdploeg zit. In 2000 zijn we met een hele groep naar New York gegaan voor de marathon. Ook heb ik veel prijzen gewonnen; zilver op de halve marathon in Venlo en ik was Nederlands kampioen van de 65+ op de 10 km. Bovendien ben ik mijn trainer Richard dankbaar, want hij heeft mij altijd enorm gestimuleerd.

Hoe ben je zo goed geworden in hardlopen?
Ik heb discipline en train gestructureerd. Als ik op zondag met mijn man loop, bedenken we ook altijd wat we doen: een piramideloopje, heuveltraining of interval. We stimuleren elkaar door allebei te blijven lopen. Verder eet ik gezond, rook ik niet en drink ik nauwelijks alcohol. Ik ben fanatiek en kan nog steeds genieten van een goede tijd.

Verandert er iets met hardlopen als je ouder wordt?
Ik heb meer hersteltijd nodig. Vroeger liep ik zes keer per week, nu nog vier keer. Ik let op en wil niets forceren. En ik plan geen wedstrijden meer ver vooruit. Als ik me fit en vitaal voel, wil ik wel meedoen, maar dat beslis ik vlak van te voren.

Wat zijn je sportieve plannen voor de toekomst?
Ik zal meer recreatief hardlopen en overweeg om van de wedstrijdploeg naar de C-groep te gaan.

Wat doe je naast het hardlopen?
Op de sportschool doe ik pilates, bodyshape en yoga. Dat doe ik vooral om het bovenlichaam stevig te houden, want met hardlopen ligt de nadruk natuurlijk op de benen. Verder wandel ik graag, spreek ik af met vriendinnen en ga ik naar de film en het theater. En ik doe vrijwilligerswerk voor de Swos. Sinds ik vijf jaar geleden met pensioen ben gegaan doe ik veel leuke dingen. Ik pluk de dag en ben dankbaar voor elke dag die mij gegeven is.

Janet Schutte

IN GESPREK MET....Ivo Sjenitzer

Via hoofdredacteur Luc van Wessel werd Ivo aanbevolen in verband met zijn bijzondere talent en zijn persoonlijk record hoogspringen van 1.75 meter.

Ivo, wil je jezelf even aan de lezers voorstellen?
Ik ben Ivo, 15 jaar en ik zit op het Griftland college in Soest. Ik zit in de categorie U18. Dit wordt mijn tiende seizoen binnen de atletiek. Mijn favoriete onderdeel is al lange tijd hoogspringen.

Ik heb begrepen dat je door je persoonlijke inzet dit talent hebt ontwikkeld. Hoe heb je dat gedaan?
Ik heb hoogspringen altijd al leuk gevonden en ben al vanaf kleins af aan gefascineerd door de manier van springen. Toen ik zes jaar was mocht ik in mijn geboorteplaats Amsterdam starten bij



atletiekvereniging AV 1923. Ik wilde graag leren hoogspringen omdat ik dat heel interessant vond, maar omdat ik toen nog een D-pupil was moest ik eerst de meerkamp doen. Als C-pupil mocht ik al wat vaker hoogspringen. Dit vond ik dan vaak ook de leukste trainingen.
Toen ik naar de A-pupillen ging, ben ik naar Soest verhuisd. We hebben een mooie grote achtertuin en daar heb ik samen met mijn vader een eigen hoogspringconstructie gebouwd. Hierdoor kon ik zelfs thuis oefenen op mijn favoriete onderdeel. Doorboor heb ik de bewegingen en technieken goed onder controle gekregen. Toen ik D-junior was, heb ik speciale hoogspringtraining gekregen van Rob Land. Ik vond dat super leuk omdat ik nu eindelijk gericht kon trainen op mijn favoriete onderdeel!

Na anderhalf jaar stopte Rob met training geven en had ik geen trainer meer. Toen ik C1-junior werd, heb ik veel voor mezelf getraind. In het begin ging ik erg vooruit, maar na een tijdje merkte ik dat ik weinig vooruitging had omdat er geen trainer was die naar me keek en mij kon helpen. Toen ik C2-junior werd kwam er een oude hoogspringtrainer terug die mij toen veel heeft geholpen. Helaas stopte hij niet lang daarna tijdens de coronaperiode met het geven van trainingen, dus toen had ik helaas weer geen trainer.

Na een tijdje ben ik naar de wereldtop gaan kijken en ben ik bij hen op de details gaan letten. Bijvoorbeeld hoe ze hun bocht lopen en hoeveel passen ze maken. Zelf ging ik mijn eigen sprongen filmen om vervolgens te kijken wat ik fout deed. Aan het einde van het seizoen, een maand voor de Nationale C-spelen (officieus NK) kwam Richard van Egdom naar mij en Luka Faase (een andere goede hoogspringer) toe en heeft ons geholpen onze aanloop te verbeteren. Ik heb vervolgens een maand met die aanloop geoefend en ik heb uiteindelijk met die nieuwe aanloop de finale gehaald op de C-spelen en ben geëindigd op een hoogte van 1.70 meter.

Waarom heb je voor atletiek gekozen en heb je ooit andere sporten beoefend?
Ik wilde als klein jongetje altijd al op atletiek omdat ik de sport leuk vond en je veel verschillende onderdelen had. Wat ook motiveerde om voor atletiek te kiezen was het feit dat mijn tante vroeger ook op atletiek heeft gezeten.

Ik heb toen ik in Amsterdam woonde ook nog 2 jaar geschaatst. In de tijd dat ik A-pupil was heb ik heel erg getwijfeld of ik op voetbal wilde maar ik heb daar uiteindelijk niet voor gekozen omdat ik op dat moment doorbrak. Ik sprong tijdens de Nationale A-Games (officieus NK) 1.25 meter en behaalde daarmee de zesde plaats.

Heb je naast school en atletiek nog andere hobby's?
Naast atletiek en school vind ik het leuk om te gamen en ik geef met veel plezier training aan de
A1-pupillen samen met Julian Dorresteijn, Anouk Wegerif en Renske Versteeg.

Wat is jouw doelstelling?
Mijn doel voor aankomend seizoen is een top-10 klassering op het NK indoor en outdoor. Door goed te trainen is dat zeker mogelijk. Sinds kort train ik op zaterdag mee met een klein groepje atleten en werk ik onder leiding van Luc van Wessel aan mijn (sprong)kracht en corestability. Ook ga ik op explosiviteit trainen zodat ik feller af kan gaan zetten. Als ik dat allemaal blijf doen, denk ik dat die top 10 klassering kan halen. Daarnaast wil ik het komende seizoen ook graag een meerkamp gaan doen omdat dit mij super leuk lijkt.

Wat is het leukste wat je ooit hebt meegemaakt?
Afgelopen jaar kwam ik tijdens de NK indoor voor U18 tot een hoogte van 1.67 meter. Wat ik toen het meest bijzonder vond was dat alles super professioneel was. De wedstrijd werd live uitgezonden op YouTube. Aan het begin van de wedstrijd werd iedereen ook voorgesteld. Tijdens de wedstrijd zelf ben ik helaas niet in beeld geweest, desondanks was het toch een unieke ervaring omdat Ridzerd Punt van PAC Rotterdam een Nederlands record sprong van 2.12 meter. Ik vond het ontzettend gaaf dat ik dat van dichtbij mee heb mogen maken. Dat was een unieke ervaring. Ik was snel uit de wedstrijd, maar ik heb toch veel geleerd door naar alle sprongen te kijken.

Vind je dat tijdens corona jouw leeftijdsgroep voldoende aandacht heeft gehad?
Mijn leeftijdsgroep heeft voldoende aandacht gehad. René Camper en Zoey Posthuma hebben in die tijd elke week twee trainingen aan kunnen bieden aan mijn groep en daar heb ik dan ook volop gebruik van gemaakt. Toen besefte ik mij ook dat ik niet 'moet' trainen maar dat ik 'mag' trainen en dat sommige kinderen niet dezelfde mogelijkheden hebben om te kunnen trainen als ik. Sindsdien geniet ik van elke training.

Ria van Egdom-Sleurink



Juniorenkamp

De eerste drie dagen van juli vond het kamp plaats voor alle junioren. Met zo'n vijftig junioren verbleven we dit weekend in tenten op de atletiekbaan van AV Pijnenburg. Het gehele weekend konden de junioren door middel van activiteiten punten verzamelen voor de Casino Royal-avond.

Nadat iedereen vrijdagavond 1 juli was aangekomen op de locatie begonnen we in teams met het bouwen van een zo hoog mogelijke toren van satéprikkers en winegums. Een echte teambuilding activiteit. s' Avonds zijn alle atleten met de auto naar hun startplek gebracht voor de dropping. Je zou denken dat ze allemaal zo de weg terug zouden kunnen lopen, aangezien het allemaal rond Soest lag, maar niks bleek minder waar. Rond een uurtje of half twee had iedereen ons tentenkamp teruggevonden en doken met een volle buik met Mcdonald's van onderweg het bed in.

Na een ontbijtje op de zaterdagmorgen werd er warmgelopen voor de mini-atletiekmeerkamp. Alle junioren gingen in hun eigen groep de vijf onderdelen langs; hink-stap-sprong, vortexwerpen, hordelopen, meters maken en medicine bal stoten.

Na de lunch was het tijd voor de middagactiviteiten. Hierbij werd er goed gebruik gemaakt van ons bosgebied. Bij elke activiteit streden er twee teams tegen elkaar voor de punten. Zo werd er flink gelasergamed in het bos en gevoetbald en gevolleybald in de duinen. Hierna was het nog niet klaar met de activiteiten. Iedereen sprong op de fiets, op naar de bowlingbaan. In willekeurige groepen werd er nog een balletje gegooid om even bij te komen na de actieve middag.

Bij terugkomst stond er een BBQ klaar voor het avondeten. Toen iedereen zijn buik vol had, was er tijd om zich uitgebreid op te doffen voor de Casino Royal-avond. Bij binnenkomst moest iedereen zijn toegangsticket laten zien om zijn persoonlijke geldbedrag in ontvangst te nemen. Hierna mochten ze doorlopen naar de omgetoverde Casinokantine. Door het spelen van (casino)spelletjes konden ze hun inzet verdubbelen of verliezen. Alles om een van de drie prijzen te winnen. Na deze strijd werden alle stoelen in een cirkel gezet voor een stoelendans. Discolampen en feestmuziek aan en langzaam veranderde de avond in disco met buiten een kampvuur om bij te komen.

Nadat iedereen zondag wakker was gemaakt, werd het laatste ontbijt gegeten. Na het spelen van een potje stratego werden de tassen alvast ingepakt. Als laatste activiteit van dit kamp werd er een speurtocht gehouden. De teams moesten door heel Soest de juiste locaties weten te vinden door telkens één aanwijzing te volgen. Bij de eindlocatie werd er afgesloten met wat drinken en een snack en konden degene die het aandurfde een slide maken op de buikschuifbaan.

Bij terugkomst op AV Pijnenburg kon iedereen zijn tassen pakken en ging iedereen moe maar met een blij gezicht op naar huis.

Wij, als nieuwe kampleiding, kijken met een blije en trotse blik terug naar dit ontzettend gezellige weekend en kijken uit naar volgend jaar!

De Junioren Kampleiding








Twee atleten die dit weekend mee waren, vertellen hun ervaringen over dit kamp:

Laura
Als ik terugdenk aan Juniorenkamp dan denk ik als eerst aan het laat opblijven en daarna het vroege opstaan. Ik vond de discoavond, de mini atletiekwedstrijd, het bowlen en de speurtocht de leukste activiteiten.
1 van de verschrikkelijkste dingen ;) was dat je wakker werd gemaakt met keiharde muziek. Als ik er op terug kijk dan vond ik het super leuk en kijk ik uit naar volgend jaar.

Mandy
Voor mij was het Juniorenkamp een heel leuk en gezellig weekend! De eerste avond deden we een dropping. Ondanks dat we helemaal verkeerd waren gelopen en na 2 uur lopen iedereen best moe was, was dit alsnog heel erg leuk. Ik had nog nooit eerder een dropping gedaan op kamp, maar ik vond het heel leuk dat het dit keer wel kon. De Casinoavond vond ik het allerleukste. Helaas had ik net niet gewonnen, maar het scheelde niet veel. Je kon allemaal verschillende spellen spelen en hiermee geld winnen of verliezen. De persoon met het meeste geld aan het eind van de avond won een leuke prijs! Hierna hadden we een disco-avond, er was muziek en er werd gedanst. Iedereen had het super gezellig waardoor het een hele leuke sfeer gaf! s' Avonds en in de tenten was het best koud maar met een dikke trui was het goed te doen, voor die paar uurtjes slaap (als je die tenminste kreeg). Ondanks het best volle programma was er ook nog genoeg tijd voor vrije tijd dit vond ik heel fijn! Het Juniorenkamp van dit jaar was een hele leuke ervaring en ik had het echt niet willen missen. Ik kan niet wachten tot volgend jaar!

Soester Boscross

4 februari 2023



Locatie: De Lange Duinen
Starttijd: 11:00 uur
Lengte: 2500 m per ronde
Aantal rondes: 1-4*
Kosten: €5,00

Prijzen: voor de nummers 1-3 op de 10 km zijn er bij de mannen en vrouwen prijzen te winnen.

*Na 40 minuten sluit de doorkomst voor een volgende ronde!

Inschrijven kan via: inschrijven.nl

Britte loopt naar brons bij Nationale D-Spelen

In het laatste weekend van augustus en het eerste weekend van september zijn elk jaar de Nationale C-spelen en Nationale D-Spelen. De officieuze Nederlandse Kampioenschappen voor de C- en D-junioren.



Britte op het podium van de 1000 meter steeple

C-Spelen
Bij de C-Spelen waren vijf Pijnenburg-atleten toegelaten. Helaas moest Sam zich afmelden i.v.m. ziekte, dus stonden er uiteindelijk vier atleten aan de start. Op zaterdag kwamen ze alle vier in actie. Dilara en Mandy trapten de dag af met de series van de 80 meter sprint. Dilara liep een tijd van 11,33 seconden en Mandy liep een nieuw persoonlijk record van 11,03 seconden. Mandy plaatste zich hiermee, tot haar eigen verbazing, voor de halve finales. Mandy deed ook nog mee aan de 300 meter horden. Ondanks dat ze meerdere keren niet goed uit kwam bij de hordes liep ze alsnog een goede tijd van 50,28 seconden. Ze bleef daarmee minder dan een seconde boven haar persoonlijke record en werd daarmee 21e. De halve finale van de sprint was bijna direct na de horden en dus stond ze daar vermoeid aan de start. Ze wist zich dan ook niet te verbeteren ten opzichte van haar serie.

Hugo deed mee met de 300 meter en het hoogspringen. Op de 300 meter wist hij een persoonlijk record neer te zetten van 43,44 seconden en bij het hoogspringen sprong hij over een hoogte van 1,54 meter. Daarmee bleef hij net onder zijn persoonlijke record en werd hij wel verdienstelijk 22e. Ilana mocht twee dagen in actie komen, eerst zaterdag bij de kwalificaties van het kogelstoten. Drie constante pogingen, maar geen uitschieter. Ze bleef steken op een stoot van 9,87 meter en dat was niet voldoende voor de finale. Zondag kwam ze in actie bij het kogelslingeren. De eerste poging was gelijk raak. Ze slingerde de kogel naar een afstand van 26,57 meter, wat een nieuw persoonlijk record én nieuw clubrecord betekende. In de resterende pogingen kwam ze niet meer verder dan die eerste poging en eindigde ze uiteindelijk op een mooie 7e plaats.

D-Spelen
Een week later op zondag was het de beurt aan de D-junioren bij de D-Spelen. Vijf Pijnenburgers mochten hun wedstrijd afwerken in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Britte begon de dag met de series 60 meter horden. Met een tijd van 13,94 wist ze zich niet te plaatsen voor de halve finale. Dat lukte Fiene wel op de 60 meter sprint door een goede tijd te lopen van 8,93 seconden. In die halve finale wist ze zich niet te verbeteren en eindigde op een 17e plaats. Daarnaast liep Fiene ook de 1000 meter, waar ze haar persoonlijke record ruim verbeterde naar 3’37.

Bij de jongens liep Bas de verre sprintafstand, de 150 meter, en sprintte naar een mooie 9e plaats in een persoonlijke toptijd van 22,19 seconden. Tygo wierp bij zowel het speer- als discuswerpen drie constante pogingen, wat bij het discuswerpen een nieuw persoonlijk record betekende van 15,33 meter. Daarmee eindigde hij als 21e. Bij het hoogspringen zette Palle een mooie reeks geldige sprongen neer. Hij evenaarde zijn persoonlijke record van 1,35 meter. De 1,40 meter zat er helaas net niet in. Met zijn sprong over 1,35 werd hij 12e.

Als laatste onderdeel startten zowel Palle als Britte op de 1000 meter steeple. 2,5 ronde op de atletiekbaan met elke ronde meerdere balken waar overeen gesprongen dient te worden. Palle deed dit onderdeel voor de eerste keer en kon goed mee met de groep atleten. Het laatste stuk was zwaar en hij finishte als 10e in een tijd van 3’51. Een prima debuut. Britte was vorig jaar bij de eerstejaars D-junioren als derde geëindigd en ook dit jaar bij de tweedejaars D-junoren behoorde ze tot de kanshebbers voor een medaille. Vanaf het begin liep ze goed voorin mee en met een goed opgebouwde race wist ze in het slot het gat met haar achtervolgers voor de derde plaats te vergroten en daarmee haar bronzen medaille veilig te stellen. Ze finishte in een tijd van 3’34 en verbeterde daarmee haar eigen clubrecord met zeven seconden.

Op het einde van de dag kon iedereen tevreden naar huis met zijn of haar geleverde prestaties en met de opgedane ervaring van lopen in het olympisch stadion tegen de leeftijdgenoten uit heel Nederland.

Jasper Smits

Donatie 50% van de opbrengst garderobe

AV Pijnenburg staat al jaren in de Garderobe tijdens de Gildefeesten. De kosten werden gedragen door het Gilde, maar de opbrengst was altijd volledig voor de Atletiekvereniging Pijnenburg (AVP). Dit jaar heeft AVP besloten om 50% van de opbrengst te doneren aan een goed doel. Nadat we gelezen hadden over de doelstelling, idealen en problemen van de stichting ‘Hart voor Soest’ waren we unaniem van mening dat dit voor 2022 een goede besteding was.



Foto: Philip Parlevliet

NSK Teams

Op zaterdag 17 september vond het NK teams voor studenten in Delft plaats. Tijdens deze wedstrijd gaan de studenten uit Amsterdam, Eindhoven, Leiden, Delft, Nijmegen, Enschede, Tilburg, Utrecht, Rotterdam, Wageningen, Maastricht en Groningen de strijd met elkaar aan. Namens team Utrecht mochten de Pijnenburgers Rik Barlo en Hidde van der Woud mee doen. Mack Akkerman en Anouk Wegerif deden buiten mededinging mee in het tweede team van Utrecht.

Ondanks de regen werden er goede prestaties neergezet. Rik wist de vierde plek te veroveren met een worp van 44m bij het speerwerpen. Hidde werd met zijn 4x200m estafetteteam eerste en bij de 100m derde in een tijd van 11,51 seconden. Mack kwam uit op het onderdeel polsstokhoogspringen en wist hier zijn eigen clubrecord te verbreken naar 3,30m. Aan het einde van de dag was het de beurt aan Anouk om een 1200m te lopen tijdens de mila-estafette (1600m-1200m-800m-400m).

Na al deze topprestaties was het tijd voor de prijsuitreiking. Met maar vier punten verschil (129 vs 125) wist het mannenteam Utrecht te winnen van Eindhoven. Ook de wisselbokaal, voor de beste studentenstad (mannen en vrouwen bij elkaar), werd door Utrecht gewonnen.

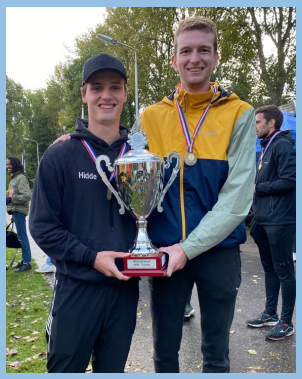


Foto: Rik Barlo






Super Coole Jarige
LIFE IS BETTER
60
HOERA!


VECOZO
SAMEN IN TOPCONDITIE
820
859
867






ROOKVRIJ
OP WEG NAAR EEN
ROOKVRIJE GENERATIE



Terugblik wedstrijden georganiseerd door AV Pijnenburg en hoe verder in 2023?

In 2022 heeft de Wedstrijdorganisatie (WOC) van AV Pijnenburg elf wedstrijden georganiseerd, waarvan acht baanwedstrijden en drie weg-/crosswedstrijden. Waar we het jaar nog begonnen met het opnieuw moeten afgelasten van de cross-competitie voor de jeugd i.v.m. corona, konden er vanaf het voorjaar weer volop wedstrijden georganiseerd worden.

Terugblik 2022
De meeste baanwedstrijden werden weer als vanouds bezocht door de atleten van andere verenigingen en ook de eigen atleten deden in grote getalen mee. Dat zien we natuurlijk graag als organisatie en vereniging. Hoogtepunt in het voorjaar was de vrijdagavondwedstrijd in mei, waar 327 atleten op afkwamen. Voor het eerst organiseerde we ook een competitiewedstrijd voor de oudste junioren, omdat deze groep binnen onze vereniging weer groeiende is, en ook die dag verliep goed. Kleine tegenvaller qua deelnemers was de Nationale A-Games. Doordat we deze wedstrijd twee jaar achter elkaar niet hebben kunnen organiseren, is de bekendheid bij de pupillen ook gedaald. Hier ligt dus een mooie uitdaging voor volgend jaar.

Tussen alle baanwedstrijden in werd de Blauwe Paaltjes Loop ook weer georganiseerd. Dit was zoals vanouds een laagdrempelig en gezellig loopevenement en vele lopers wisten dan ook weer de start te vinden voor hun rondje om de Soester duinen. Direct na de zomervakantie kon ook de Gildeloop weer doorgang vinden en net zoals de Blauwe Paaltjes Loop was er een gezellige sfeer en waren er veel lopers naar Soest gekomen om mee te lopen.

In september eindigde we het seizoen met de finalewedstrijd van de pupillencompetitie en de clubkampioenschappen. Dit was de eerste maal dat we de finalewedstrijd van de pupillencompetitie organiseerde en dus wilde we het goed aanpakken. 350 pupillen hebben een leuke wedstrijddag gehad, de sfeer was goed en alles verliep volgens schema. Een groot succes dus.

Het goede verloop van de wedstrijden zorgt in de regio natuurlijk voor een goede naam als verenging en ook financieel heeft het de vereniging wat opgeleverd aan inschrijfgelden en kantine-omzet. Geld dat we uiteraard weer kunnen investeren in de vereniging.

Helaas was het niet allemaal succesvol, want we hebben wederom moeten besluiten om de Bosmarathon niet door te laten gaan. Dit is uiteraard een beslissing die we liever niet hadden gemaakt, maar helaas wel toe genoodzaakt waren. De Bosmarathon is namelijk in oktober en dus direct na het baanseizoen. De gehele voorbereiding is dus in het baanseizoen en met een grote wedstrijd in september had niemand tijd om de kar voor de bosmarathon te trekken. De rol van coördinator van de Bosmarathon stond altijd los van de WOC, maar met het vertrek van de vorige coördinator is dat gat nooit opgevuld. Wij hadden heel graag de Bosmarathon georganiseerd, maar liepen aan tegen tekorten aan vrijwilligers en tijd. En als je het organiseert, moet je het wel goed doen.

Vooruitblik 2023
Het organiseren van wedstrijden vinden wij heel erg leuk, we steken er met liefde veel tijd en energie in en krijgen er ook gezellige dagen en blije mensen voor terug, maar wedstrijden organiseren kun je niet met een klein groepje mensen. Bij wedstrijden heb je veel vrijwilligers nodig en ook in de voorbereiding. Want juist met een goede voorbereiding verloopt een wedstrijddag soepel.

Uiteraard gaan we in 2023 door met het organiseren van wedstrijden en voorlopig staan er twaalf wedstrijden op het programma, waaronder de Nationale A-Games en de Bosmarathon. Er is een kans dat we ook volgend jaar moeten schrappen in onze wedstrijden, omdat we er als organisatie de tijd niet hebben om het rond te krijgen. Veel handen maakt licht werk en dus ook omgekeerd: weinig handen maakt zwaar werk. Afgelopen jaar hebben we versterking gekregen van Tanja die de taak van jury- en vrijwilligerscoördinator op zich heeft genomen. Een taak die dus weer bij een ander lid weg kon om de werkzaamheden wat beter te verdelen. Daar zijn we heel blij mee, maar we hebben nog steeds veel hulp nodig om alles te kunnen blijven organiseren. Mensen die grotere taken op zich nemen, maar ook zeker mensen die kleine taken op zich nemen.

Heb je ideeën voor onze wedstrijden of heb je interesse om te helpen bij de organisatie van de wedstrijden, spreek dan een van de leden van de WOC aan op de vereniging of mail naar woc@avpijnenburg.nl.

Wij kijken uit naar een mooi wedstrijdseizoen 2023, waarbij we als vereniging gezellige wedstrijden kunnen organiseren voor de gehele vereniging.

Jasper Smits





De Limburg Wijnmarathon 2022

Na de super geslaagde Champenoise begin dit jaar zagen 'de Champies' op internet de aankondiging 'Limburgse Wijnmarathon'. Dat is een kleinschalige hardloopwedstrijd van 42, 21 en 10 km door heuvels, langs mooie wijnvelden, prachtige dorpjes en dan nog wel in Nederland! Daar hoefden we niet lang over na te denken; de reserveringen waren snel gemaakt, huisjes geboekt voor het weekend in Gulpen en de voorpret kon beginnen. Tien Pijnenburgse hardloopsters gaven zich op voor de 10 km. Dat we deze afstand ook wandelend konden afleggen kwam heel gunstig uit voor de geblesseerde Yvonne Sebel en Marieke Geerligs. Bovendien mochten viervoeters de 10 km mee lopen, dus Marieke kon haar grote vriendin Skye meenemen.

Op vrijdag 30 september vertrokken we met drie auto's op verschillende tijdstippen richting Gulpen. Het was een mooie zonnige dag en de omgeving waar we doorheen reden was veelbelovend. Onze auto was vroeg vertrokken dus konden wij op verkenning. Aan het begin van de middag gingen we op pad bij de start van de wijnwandeling in Wahlwiller. Hier was een ruim elf kilometer lange wandeling door de heuvels van Gulpen-Wittem uitgezet, die deels het parcours van de marathon en de 10 km overlapte. Via Wittem, Cartils en over het Piepertvoetpad wandelden we naar Eys, waar we de dames van auto 2 ontmoetten en de rest van de wandeling samen afmaakten. We hadden flink de pas er in, maar konden het niet laten om hier en daar wat foto's van het prachtige Zuid-Limburgse landschap te maken en ons alvast op de hoogte te brengen van de lastige stukjes van het parcours.

In de loop van de middag zochten we ons huisje op, waar de rest van het gezelschap zich bij ons voegde. We genoten van een lekkere maaltijd en natuurlijk een glaasje wijn. Daarna werd de strategie voor de volgende dag besproken. Dat was nog niet eenvoudig want er zaten 7 personen in Gulpen en 3 in een huisje een flink stuk verderop. Besloten werd dat Yvonne, Marieke en hond Skye met de auto naar de pendelbushalte zouden rijden en dat de anderen daar naartoe zouden lopen. Dan waren ze alvast ingelopen voor de 10 km. Zo gezegd zo gedaan, we vonden elkaar bij de bushalte en stonden even later bij de start. Eerst vertrok de (halve) marathon, vervolgens startte de wandelaars voor 10 km en een half uurtje later de hardlopers voor 10 km.
Het was een pittig parcours met veel smalle bosweggetjes zoals wij die wel gewend zijn bij Pijnenburg, maar met dit verschil dat er vrijwel overal wel een flinke stijging of afdaling bij kwam kijken. De prachtige doorkijkjes en de wijnvelden waar we langs liepen werden afgewisseld door bochtige struikelpaadjes vol kuilen en stronken dus het was oppassen geblazen tijdens het hardlopen.

Marieke N. kwam het eerste aan bij de drinkpost bij de 5 km. Daar werd heerlijke Limburgse wijn geschonken, maar ook een glaasje water. Daar wachtten we op elkaar zodat wandelaars en hardlopers met elkaar konden proosten. De tweede helft van het parcours was wat minder ruig maar even prachtig en werd door iedereen vlekkeloos en zonder kleerscheuren afgelegd.
Marieke G. en Skye wandelden met hindernissen: overal was wel wat te snuffelen of te onderzoeken voor de hond en af en toe moest zij ook een merktekentje achterlaten. Bij de finish werden wandelaars en viervoeter onder veel applaus ontvangen door de reeds gefinishte hardloopsters en kregen we weer een heerlijk glas wijn en een flesje water.

Met onze medailles om onze nek gingen we vrolijk huiswaarts om te genieten van een welverdiende zelfgemaakte maaltijd en een heerlijk glaasje wijn. Spelletjes werden uit de koffers gehaald en het werd die avond meer dan erg gezellig! Helaas moesten er wel enkelen van ons die avond al weer naar huis. De volgende ochtend maakten de overige loopsters nog een lange wandeling in de omgeving om daarna weer naar Soest terug te rijden.
Dit evenement is zeker voor herhaling vatbaar. Beste mede Pijnenburgers, zoeken jullie nog een leuke gemoedelijke wedstrijd om voor te trainen? Dan kunnen wij de Limburgse Wijnmarathon van harte aanbevelen.

Marieke G., Marieke N., Petra, Engelina, Marian, Saskia. Suzan, Marion, Inge en Yvonne Sebel

















Waarom is het lid zijn van AVP volgens de Blauwe Zones zo'n goed idee?

Er zijn vijf gebieden in de wereld waar mensen langer leven en vitaler en gelukkiger oud worden. Deze gebieden noemen we de Blauwe Zones. De dichts bij zijnde ligt op Sardinië. Het geheim van de Blauwe Zones is dat de bewoners veel plantaardig voedsel nemen, een doel in het leven hebben, goede balans hebben tussen in- en ontspanning, veel (buiten) bewegen en veel waardevolle sociale contacten hebben.





Meerdere van deze elementen komen volgens mij sterk overeen met het actieve lidmaatschap van AVP. Ook hier beweeg je veel buiten en heb je de kans om betekenisvolle sociale contacten op te doen en te onderhouden. Je kunt hier zelfs één van je doelen in je leven ten uitvoer brengen door als trainer, vrijwilliger bij de club of als verbinder in een loopgroep mensen die af en toe een zetje nodig hebben te ondersteunen. Je kunt wel zeggen dat AVP niet alleen de kleur blauw gemeen heeft met de Blauwe Zone, maar ook een hele goede impuls geeft aan een gezonde leefwijze.

Het gedachtegoed van de Blauwe Zones wordt ook gebruikt als inspiratiebron voor de cursus Pensioen in Zicht. Zelf ben ik één van de trainers van deze 3- of 5-daagse cursussen. Wil je er meer over weten? Schiet me aan als je nieuwsgierigheid is gewekt. Of stuur me een mailtje. Kijk voor meer informatie op www.stavoor.nl/pensioeninzicht. Ik wens je nog vele jaren gezonde beweeg- en ontspanningsmomenten met je loopmaatjes en overige clubleden toe.



Met sportieve groet, Frans Hoeke
fhoeke@stavoor.nl

Huttentocht met zes vrouwen in de Franse Alpen

Ons avontuur begint in het najaar van 2021 met plannen maken: waar kunnen we met de trein komen en zo de bergen in lopen? Het wordt de Haute Savoie, Arêche om precies te zijn. Ons gezelschap bestaat uit energieke vrouwen tussen de 50-62 jaar die allemaal hardlopen of dat intensief hebben gedaan. Vrouwen zonder gedoe die niet van suiker zijn en best wat aankunnen.

Dan volgt de voorbereiding.
Stap 1: Goede schoenen kopen. Check
Stap 2: De meeste zondagochtenden wandelen. Soms na 500m eerst een kopje koffie, want we houden het wel leuk.
Stap 3: De beste uitrusting vinden. We doen uitgebreid onderzoek: rugzak, wel of geen stokken, regenkleding en wollen sokken die niet gaan stinken. Mijn broer, die veel bergervaring heeft, geeft ons een uitgebreide presentatie en vooral zijn informatie over wat te doen met onweer maakt indruk. Gelukkig maar want dat blijkt later goed van pas te komen.
Stap 4: Nog meer oefenen op de zondagen met trappen lopen. Nemen we onszelf niet te serieus?

Uitdagend is nog wel om die rugzak goed ingepakt te krijgen, maar eind juni staan we goed voorbereid op station Soest Zuid waar de reis echt gaat beginnen. Via Parijs, Lyon en nog aardig wat overstappen komen we uiteindelijk op de plaats waar het allemaal gaat gebeuren; zo gaaf na maanden van voorbereiding.

In de ochtend worden we geconfronteerd met de eerste uitdaging; een van onze reisgenoten is door haar rug gegaan. Wat gaan we doen? Nou, rugzak verdelen over de anderen en lopen! Wat genieten we van de enorme bloemenvelden, van prachtige uitzichten en de geweldige route! Van de eeuwige sneeuw en watervallen. Iets minder genieten we van de erg eenvoudige berghutten en het menu waar vaak polenta op staat. Wat een ervaring om vijf dagen uit de drukte te zijn en en te leven zonder wifi. Naar het weer te kijken in plaats van op je app. En ja ook het onweer hebben we goed doorstaan. In zo'n week komen alle weertypes voorbij, maar wat me vooral bijblijft is de gezelligheid en de vriendschap die verder verdiept wordt als je samen van alles meemaakt. Volgend jaar weer? Zeker! De voorbereidingen zijn alweer begonnen.

Renée van Zandvoort



Krijkamp Den Oude

ACCOUNTANTS & ADVISEURS

Van online boekhouding tot bedrijfsopvolging

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

valk accountancy

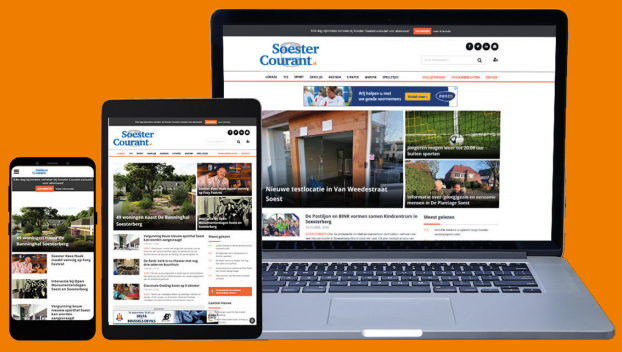
Remi Valk AA

06 - 22 89 20 32
info@valk-accountancy.nl

Nieuwegracht 5
3763 LP SOEST

www.valk-accountancy.nl

24/7 online
LOKAAL NIEUWS
via onze website



Soester Courant.nl

Trainen voor jouw voorjaarsmarathon

Wordt het Rotterdam, Enschede, Parijs of misschien wel Wenen? Vanaf zondag 15 januari 2023 kun je meedoen aan een trainingsprogramma dat je voorbereidt op de hele marathon in het voorjaar. Pijnenburg werkt daarvoor opnieuw samen met de atletiekverenigingen AV Triathlon en Altis.



Het programma beslaat twaalf weken waarin je elke zondag in groepsverband een steeds langere afstand aflegt, van 21 km tot 30/32 km. Doordeweeks loop je zelf nog twee of drie keer, waarvan in ieder geval één keer een intervaltraining. Het primaire doel is de marathon van Rotterdam, maar met dit schema kun je ook prima trainen voor een andere marathon in april. Het instapniveau is dat je de halve marathon binnen 2.15 uur kunt uitlopen.

Arno Priem heeft vele jaren de coördinatie van deze samenwerking gedaan. Vorig jaar gaf hij het stokje over aan Vincent van Leent, die speciaal voor de Stretcher-lezers uitleg geeft over dit programma. "Elke zondag is er een andere route door de wijde omgeving van Soest en Amersfoort. We starten afwisselend bij een van de clubhuizen of vanaf een ander punt. Daardoor kom je in allerlei mooie en verrassende natuurgebieden, zoals Den Treek, Soesterduinen, de Heuvelrug (Let de Stigterpad), Austerlitz, Lage Vuursche, Baarn, Eemland, Zeist, Gelderse Vallei. Een aantal routes zijn bekend van voorgaande jaren, maar we zorgen ook voor enkele nieuwe, verrassende routes. Na afloop is er altijd koffie, thee en koek."

Voordeel van trainen in een groep
Vincent heeft zelf inmiddels acht keer meegedaan aan de marathonopbouw. Wat vindt hij het voordeel van duurlopen in een groep? "Je hebt afleiding door de gevarieerde omgeving en de gesprekken met leden van de verschillende verenigingen. Zo vliegen de kilometers vanzelf voorbij en kom je met nieuwe verhalen en ervaringen thuis. En natuurlijk word je elke week iets sterker en fitter voor jouw voorjaarsmarathon! Een ander voordeel vind ik dat je veel belangrijke informatie krijgt aangereikt. Voor beginnende marathonlopers komt er toch meer bij kijken dan je misschien vooraf denkt."

Juiste tempo
De deelnemers worden ingedeeld in drie tempogroepen: rustig, midden en snel. De groepsindeling gebeurt op basis van de 10 km-wedstrijd tijd. Elke tempogroep staat onder leiding van ervaren hardlooptrainers en -begeleiders van Altis, Pijnenburg en Triathlon. De omvang van de groep ligt tussen de 8 en 18 lopers. Om een goed advies te krijgen over welk tempo bij jou past, is er op zaterdag 21 januari 2023 een hartslagzonemeting bij ons op de atletiekbaan in Soest.

Asselronde testloop
Vincent en zijn medetrainers kijken ernaar uit om weer op pad te gaan. Eén zondag belichten ze alvast en dat is 5 februari. "Op die dag doen we mee aan de Asselronde in Apeldoorn. De afstand van 25 km past goed in het schema en je kunt dan alvast uitproberen welk marathontempo bij je past."

Informatie en aanmelden
Deelname voor Pijnenburgleden is gratis. Niet-leden kunnen ook meedoen, zij betalen € 75,00. Wie daarna lid wordt, hoeft dit bedrag niet te betalen.

Op vrijdag 13 januari 2023 is er een informatieavond. Kom gerust langs als je mee gaat doen, óf als je nog twijfelt. Je krijgt dan informatie over de trainingen en de groepsindeling en je kunt kennismaken met de trainers en de andere marathonlopers. Tijd: 19.30 uur koffie en inloop, aanvang: 20.00 uur, locatie: clubhuis AV Triathlon.

Hou je wel van een lange duurloop op zondag, maar komt het niet uit om elke week te trainen voor de marathon? Je kunt er ook voor kiezen om af en toe een training te volgen. Bij het aanmelden kies je dan de optie: 'ik train niet voor een marathon maar wil wel graag meelopen'.

Wie nog vragen heeft of zich wil aanmelden, kan contact opnemen via vincent@vanleent.nl

Rabo club support

Op dinsdagavond 11 november was het feest bij de RABO bank in Amersfoort.
Daar vond de feestelijke uitreiking plaats van de cheques voor "Rabo Club Support".
Alle mensen met een bankrekening bij de Rabo bank mogen stemmen op hun favoriete vereniging en aan de hand van het aantal uitgebrachte stemmen wordt het sponsoring bedrag bepaald.

Ruim 70 verenigingen uit de regio Eemland deden dit jaar mee met Rabo Club Support.
Zij ontvingen allemaal een cheque met een sponsoring bijdrage van de Rabo bank voor het doel waarvoor zij sponsoring hadden aangevraagd.

Pijnenburg heeft dit jaar voor het eerst ook meegedaan. Het doel waarvoor Pijnenburg sponsoring heeft aangevraagd is het realiseren van een gezonde sportkantine. We hebben een sponsoring bedrag van Euro 1.048,70 gekregen!



Dankjewel aan iedereen die hieraan heeft bijgedragen door te stemmen op Pijnenburg!

Saskia Stoopman

Kantine weer spic en span

Woensdagochtend 3 augustus hebben enkele leden van de barcommissie de kantine een flinke schoonmaakbeurt gegeven. Stoelen, tafels, barkrukken, koelkasten en vooral ook de vloer werden onder handen genomen. Zo kon het nieuwe seizoen met een frisse start beginnen.









DRENTSE KOEK

Het basisrecept van de Drentse koek is van Marga Boeren, een van onze vroegere trainsters van het prille begin van AVP. Door de tijd heen is haar basisrecept wat aangepast.
De koek is makkelijk te maken en hij smaakt uitstekend na het hardlopen én op andere momenten.

INGREDIENTEN

- 1 pond (500 gr) donkerbruine basterdsuiker
- 1 pond (500 gr) zelfrijzend bakmeel
- 200 gram hazelnoten
- 2 eetlepels koek- en speculaaskruiden
- 1 eetlepel kaneelpoeder
- 2 theelepels bakpoeder (backin van dr Oetker)
- 200 gram gewelde rozijnen
- 6 eetlepels sesamzaadjes
- ca. 10 klein gesneden blokjes dadels en/of gedroogde abrikozen
- Boter om de bakvorm in te vetten
- Halve liter melk
- Rum of likeur
- Pitjes en zaadjes naar smaak (b.v.: cranberries, sesamzaad, pijnboompitjes, zonnebloempitten of pittenmix)

INSTRUCTIES

Voorbereiding:
1. Wel de rozijnen in de rum of de likeur.
2. Vet de bakvorm in, liefst een tulbandvorm, maar twee cakeblikken kunnen ook.
3. Bekleed de ingevette bakvorm royaal met de sesamzaadjes.
4. Kook de halve liter melk.
5. Verwarm de oven voor tot 180 graden.

Bereiding:
1. Meng alle droge ingrediënten door elkaar.
2. Voeg de kokendhete melk toe en roer goed totdat je een glad, dik beslag hebt.
3. Doe het beslag in de ingevette bakvorm en plaats 'm in het midden van de voorverwarmde oven.
4. De baktijd is 60-70 minuten op 180 graden.

Prik na het bakken met een satéprikker in de koek. Als er geen deeg aan blijft kleven, dan is de koek gaar. Als er wel deeg aan blijft plakken, dan laat je hem nog een paar minuten verder bakken. Direct nadat de koek uit de oven komt moet hij uit de vorm gehaald worden om af te koelen.

Recept: Yvonne Sebel

BANANENBROOD

Het bananenbrood is ook een heerlijke traktatie voor na het hardlopen. En het is een ideaal recept als je niet weet wat je met overrijpe bananen in de fruitschaal moet doen.



INGREDIENTEN

- 1 Koopmans mix voor bananenbrood (met een vleugje kaneel)
- 125 gram boter
- 4 eieren (L)
- 5 bananen
- 150 gram noten (pecannoten of walnoten)
- 10- 15 Frambozen of gewelde abrikozen of allebei
- 30 gram kristalsuiker en eventueel wat stukjes pure chocolade
- Poedersuiker

INSTRUCTIES

Voorbereiding:

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 160 graden.
2. Hak de helft van de noten grof. Snijd de frambozen / gewelde abrikozen/ stukjes pure chocolade in grove stukjes.
3. Bekleed de cakevorm met boter en sesamzaadjes.

Bereiding:

1. Klop 125 gram boter los in een kom.
2. Prak 4 bananen met een vork en voeg deze met de 4 eieren, de suiker en de bakmix aan de boter toe.
3. Mix het geheel tot een beslag.
4. Voeg de gehakte noten toe aan het beslag.
5. Voeg de stukjes frambozen / gewelde abrikozen/ pure chocolade toe.
6. Doe het beslag in de cakevorm.
7. Druk in het beslag de in stukjes gesneden vijfde banaan en leg er de resterende noten op.
8. Spray de noten met de bakspray.
9. Bak de cake in 60 minuten op 160 graden.

Laat het brood afkoelen voor je de vorm verwijdert. Bestrooi de cake met wat poedersuiker.

Recept: Yvonne Sebel


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: MARTIN PALDA, GRIP GRAB MEDIA CREW

Afscheid Rob Jansen, einde van een memorabele tijd



Na meer dan 20 jaar training te hebben gegeven aan de junioren, heeft Rob Jansen na de 'clubkampioenschappen baan' een punt achter zijn trainerscarrière bij AV Pijnenburg gezet. De zaterdag ervoor heeft hij zijn laatste ook weer gezellige training gegeven met als verassing een aantal oud-atleten van Rob die gezellig meeliepen. Tijdens deze training zijn een aantal van de verhalen van Rob weer voorbij gekomen. Zoals de verhalen over het Franse toilet en over zijn drie zoons Bob, Bob en Bob. Deze verhalen zullen vele atleten herinneren als ze terugdenken aan de trainingen van Rob.

De trainingen die de laatste jaren standaard om 9.30 uur begonnen (en geen minuut later, anders opdrukken) zullen vele atleten herinneren als een gezellige looptraining met een altijd enthousiaste Rob. Tijdens de training verbaasde iedereen zich altijd weer over de alle mensen die hij kende en tegenkwam in het bos. Maar ook de kennis die hij had over allerlei onderwerpen vonden atleten super leuk. Zo was er altijd wel wat te leren van Engelse woordjes tot poriën. Aan het einde van de training was er vaak een estafette waaraan Rob met veel enthousiasme meedeed en af en toe 'een beetje smokkelde'.

Ook tijdens wedstrijden was Rob er altijd om je naar de finish te coachen. Dit met als doel één raketje. Het raketje dat je kreeg als je bij de 800m onder zijn pr van 2.16 minuten dook.

Na tien jaar met veel plezier bij Rob getraind te hebben, nemen wij (Tim en Luc) de plek van Rob over en gaan we samen met Steef de zaterdagochtend trainingen verzorgen voor de Junioren ABCD. Rob is bij de recreanten gaan trainen en we zullen hem dus nog regelmatig blijven zien en horen op de zaterdagochtend.

Tim en Luc Lamme



Groepsfoto van een training in 2014



Groepsfoto van de allerlaatste training

Meiden D behalen podiumplek bij landelijke finale competitie

In het voorjaar hebben alle junioren meerdere competitiewedstrijden gedaan. Bij deze wedstrijden doet elke atleet enkele onderdelen zoals verspringen, speerwerpen of sprinten en daarmee haal je punten voor je team. De beste teams na drie wedstrijden plaatsen zich voor de landelijke finalewedstrijden in september. Zowel de meiden C als meiden D hadden zich geplaatst en mochten op 17 september aantreden voor hun finalewedstrijd.

De meiden C (13-15 jaar) hadden hun wedstrijd in Gorinchem. Daar werd gestreden tussen de teams die landelijk 37e t/m 48e waren geëindigd. De dag begon met de 4x80 meter estafette en ondanks een enkele mindere wissel werd er een goede tijd gelopen van 44,87 seconden en dat resulteerde in een 6e plaats. Er waren die dag meerdere persoonlijke records van onze atleten. Mede door de goede klasseringen die werden behaald door Mandy op de horden, Ilana bij het speerwerpen, Iris op de 1500 meter en Dilara op de sprint deden de meiden goed mee in het teamklassement. De strijd om het brons lag dicht bij elkaar en als laatste onderdeel stond het kogelstoten op het programma. Ilana stootte een persoonlijk record (10,14) en dat was goed voor een 2e plek, maar het bleek niet genoeg om als team de sprong naar het podium te maken. Uiteindelijk werd er een 6e plaats behaald. Desondanks konden de meiden tevreden naar huis met de geleverde prestaties en de gezellige dag.

De meiden D (11-13 jaar) hadden zich geplaatst voor een wedstrijd hoger (25e t/m 36e van NL) en mochten afreizen naar Emmeloord. Ook voor deze meiden begon de dag met de estafette, de 4x60 meter. Het team bestaande uit Fiene, Moyra, Ivana en Laura liepen met 34,94 seconden de snelste tijd van de aanwezige teams en dus de perfecte start van de dag. Ook hier werden de nodige persoonlijke records verbroken. Zo wierp Fiene voor het eerst over de 20 meter met discuswerpen, liep Fé een mooie tijd van 12,63 seconden op de 60 meter horden en sprong Laura 4,31 meter ver. Op de 1000 meter behaalden Britte en Ivana veel punten binnen voor het team. Ivana werd 7e in een tijd van 3'37 en Britte wist er zelfs met de winst vandoor te gaan in een nieuw persoonlijk record van 3'21. Voor aanvang van het laatste onderdeel stonden de meiden op een 6e plaats, maar het laatste onderdeel, de 60 meter sprint, is het sterkste onderdeel van dit team. Met een 1e plaats voor Laura en een 4e plaats voor Fiene in respectievelijk 8,66 seconden en 8,95 seconden werden veel punten voor het team binnengehaald, wat voor de einduitslag betekende dat de meiden gestegen waren naar de 3e plaats en dus naar het podium mochten.

Jasper Smits



Het team van de meiden D: v.l.n.r. Moyra, Laura, Fiene, Britte en Ivana (Fé ontbreekt op de foto)



Clubuitje 50 EuroClub AVP

Op dit moment heeft de 50€ club 54 leden, die jaarlijks €50 contributie betalen. 60% daarvan wordt besteed aan projecten van en voor AVP, zoals de picknicktafels en de kleding van de trainers. Van de rest worden allerlei activiteiten en acties gedaan om de samenhang en gezelligheid van de vereniging te bevorderen.

Zondag 2 oktober heeft een groep van 52 personen, bestaande uit een groot aantal leden en hun partners, een mooie en gezellige clubactiviteit in Amersfoort mogen beleven. Het begon met een Algemene ledenvergadering in de kantine van AVP, waar onder het genot van een kopje koffie de leden werden geïnformeerd over de stand van zaken. Het bestuur kreeg goedkeuring voor het afgelopen jaar en de plannen voor de toekomst. Zo werd ingestemd met een financiële bedrage voor de nieuwe geluidsinstallatie voor op het veld. In principe kan AVP dit zelf betalen, maar omdat het voor de schoolsportdagen een noodzaak is, vond men het terecht om bij te dragen. Er werd tevens aandacht besteed aan de afwezigheid door ziekte van enkele leden. Hun wordt heel veel sterkte gewenst.

Daarna ging ieder op eigen gelegenheid met auto of fiets naar Amersfoort. Daar gingen we met een boot door de mooie en oude grachten van Amersfoort. Aansluitend warden we in twee groepen gesplitst en kregen we een stadswandeling onder leiding van Dymen en Frans. Verrassend hoeveel bierbrouwerijen en kloosters er vroeger in de stad waren, waarvan er enkele bewaard zijn gebleven.
Iedereen kent natuurlijk Mondriaan (150 jaar geleden geboren) maar vanuit de gracht ziet zijn geboortehuis er toch anders uit en was zijn voornaam gewoon Piet. Maar ook Johan van Oldenbarnevelt en Ilja Gort bleken in Amersfoort te zijn geboren en niet te vergeten de topsporters Femke Bol en Ton van Heugten (motorcross). Kortom niet alleen een gezellige maar ook leerzame dag die eindigde een terras op de Hof.

We sloten af met een aangeklede borrel en aansluitend een heerlijk driegangendiner bij restaurant Bregje. Dit alles was op niveau, want het was namelijk op de eerste verdieping en het was voor het personeel topsport om via de hoge trap het gezelschap van al het lekkers te voorzien. Het was dankzij de grote opkomst en het mooie weer een geweldige dag voor de 50€club.

Met sportieve groet
Bestuur AVP 50EuroClub
https://www.avpijnenburg.nl/50-euro-club/

Soester verspringgala 2022

Ik had deze wedstrijd maar aangekondigd als Soester verspringgala, maar de wedstrijdorganisator Stefan Smits had er maar 'Coach Richard verspringgala 2022' van gemaakt. Het was een atletiekfeestje ter gelegenheid van mijn 40-jarig trainersjubileum. Naast de deelname van een flink aantal Pijnenburgers waren er ook enkele atleten van Altis (waar ik 55 jaar gelden met atletiek beoefenen begon) en de a.v. Nijkerk (waar ik 40 jaar geleden als trainer begon). Aanleiding voor deze wedstrijd was eigenlijk dat onze atleten voor de zomervakantie veel op de sprint getraind hadden en ook aan wedstrijden deelgenomen hadden. Daardoor was verspringen wat in de verdrukking gekomen. En aangezien het wedstrijdaanbod in september minimaal was, heb ik het initiatief genomen om zelf de wedstrijd te organiseren (i.s.m. de wedstrijdorganisatiecommissie). Bij het jureren kreeg ik gelukkig medewerking van een aantal langeafstandslopers (top harkers).



In totaal deden er 21 verspringers mee, verdeeld over twee series, zodat er geen lange pauzes waren tussen de sprongen in. Binnen twee uur was de 'wedstrijdklus' geklaard. Bij de heren ging de overwinning naar de Altis-atleet Thierry Belt (ex-pupil en favoriete verspringer van mij) met een sprong van 6.32m. De plaatsen twee en drie waren voor Mathijs van Wessel met 6.15m en Hidde van der Woud met 5.87m. Verder vielen er nog mooie persoonlijke records te noteren van Rick, Luka, Tim, Ivo, Julian en Hugo.

Ellis de Vries van Altis was de beste bij de dames met 4.89m. De Nijkerkse atletes Mijrthe van der Heeden en Iris van leuveren werden tweede en derde met respectievelijk 4.76m en 4.56m. Nuriya Mets was beste Pijnenburger met een vierde plaats (4.43 m). Bij de Soester dames viel er geen persoonlijk record te noteren.

Voor de prijsuitreiking had ik even wat anders bedacht. Allereerst een consumptie en een tuinplantje voor elke deelnemer en voor de winnaars drie echte bekers.

Richard van Egdom

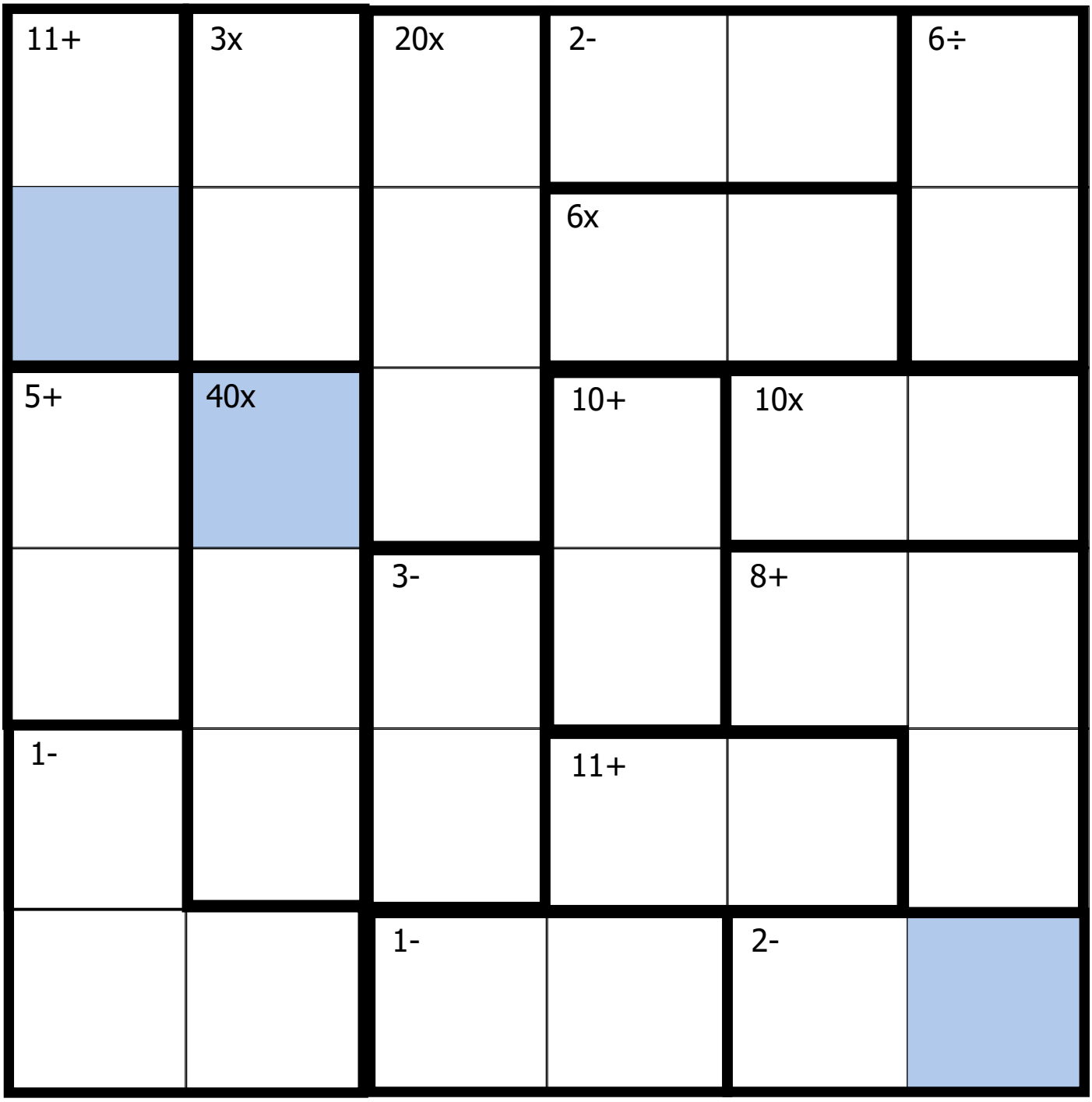
Puzzel

De cryptogram in de vorige Stretcher is alleen door Marlous Phielix goed opgelost en ingestuurd. Goed gedaan! De juiste oplossing was ‘lekker’.

Deze keer kun je je hersens laten kraken met een Calcudoku. De cijfers mogen, net als bij een sudoku, één keer in elke kolom en rij voorkomen. Tegelijkertijd moet je met de cijfers optellen, aftrekken, delen of vermenigvuldigen, zodat de sommen kloppen.

Als je de hele calcudoku hebt ingevuld, vermenigvuldig dan de cijfers in de gekleurde vakjes. Dat antwoord kun je sturen aan redactie@avpijnenburg.nl. De eerste inzender wordt vermeld in de volgende Stretcher.

Succes.



Verjaardagen

Oktober

1 Anneke van der Meer
1 Reneé van Zandvoort
3 Evert ten Kate
3 Renske Versteeg
3 Peter Kommers
4 Henny Pot
4 Hilly de Boer
4 Tim Niezink
5 Joke van Hamersveld
5 Petra Schimmel
5 Ella Antonides
5 Thijs ten Brink
5 Wendy Bos
5 Nel Koster
6 Jolanda Vonk
6 Oscar Olsson
7 Charlotte Legall Melendez
7 Hans Buijs
9 Hugo van 't Klooster
10 Herman Schoemaker
10 Nienke Onnen
10 Lieke Smedema
10 Hugo de Vries
12 Dirk Smit
12 Tara Akkerman
12 Daniëlla Kooij
13 Ad van den Brul
14 Ilse Zwart
14 Erica van Schaik
14 Wichert Hein van Dijk
16 Jeanine Witte
16 Kari Cranenbroek
18 Gerda Nouwen
19 Jantje Manden
20 Marco Pothoven
20 Marc Hoek
21 Olivia Scholtes
21 René Lodder
21 Wende Geurtsen
22 Ineke Schoemaker
22 Tomas Hochstenbach
23 Cobi Meun-Kneteman
23 Susanne van Boxtel
23 Kees de Zeeuw
24 Gerard Hengeveld
25 Tiny Mathijssen
25 Margreet Teuben
26 Bep Goudriaan
27 Marlon van Zal
27 Stef Rasch
27 Maarten Almekinders
28 Ingrid van Doorn
30 Ans de Groot
30 Bo Menning
30 Marion van Doorm
31 Mirjam van Hamers-veld
31 Luc van Wessel
31 Lianne Rijnders
31 Edgar Cukier

November

1 Sven Gerlings
1 Jaccomijn Hillige-hekken
1 Bas Nobel
2 Heydi van Emst
2 Jan van der Meer
2 Henny Naber
3 Bernadette Postma
3 Isabella Brood
4 Nellie van der Boon
4 Karin Kolsteeg
4 Akke Jurna
6 Daniëlla Kleijnen
6 Gert de Bree
6 Jolijn Jellesma
7 Esmée Kramer
7 Marijn Keswiel
8 Wouter de Blocq van Scheltinga
9 Toos Kops-Nelis
9 Nelly van der Waal-Dane
11 Lieke Emous
11 Marie Hornung
13 Chris Israël
14 Esmée Borgts
14 Herman Posthuma
14 Margo Blikman
14 Mara Schouw
14 Jelle Treep
14 Fiene van Maanen
14 Loes Nel
15 Carla Osseweijer
15 Marco Bussemaker
15 Theo van de Beek
17 Rob Steenman
17 Kees van den Eshof
17 Jan Bredewold
17 Folko de Raad
17 Adri Noels
17 Teus van der Kolk
18 Ria Konter
19 José Bod
20 Toana Rashid
20 Mies Wuring
20 Henritte Cozijnsen
20 Iris Groenveld
20 Bas van de Coterlet
22 Jasper Smits
23 Rutger Verhaar
23 Rob Land
23 Carmen Schipper
23 Anita Sanders
24 Patricia Kolsteeg
24 Jeannet Brouwer
24 Tijme de Groot
24 Evert van 't Klooster
24 Trudy van den Brink
25 Carlijn Mulder
26 Doortje Blumendal
27 Janneke Lourens
30 Conny van Heerik-huize

December

1 Vera Walgers
2 Constance van Senten
2 Dick den Oude
3 Marian Connotte
3 Rico van Dalen
3 Laurens Meerveld
3 Ivo Sjenitzer
4 Irma Mulder
5 Nel Steenaart
6 Wouter Veldhuis
6 Esther Uijtdehaage
7 Tjitske Kimstra
7 Sam van Schaffelaar
7 Tim Lamme
7 Jan van de Hoef
7 Luc Lamme
8 Stephanie Carton
9 Kadirhan Kaya
9 Eize Leertouwer
9 Nathasja Bushoff
11 Marlous Phielix
11 Patrick Mulder
11 Marlies van Remortel
12 Chris Meyer
12 Joris de Vos
12 Monique Kamphorst
14 Otto van Verseveld
14 Joekie Brons
15 Nathalye Boerhoop
16 Alice de Jong
17 Katja Rasch
17 Palle Cranenbroek
18 Hylco Zijlstra
19 Claudia Waaijer
20 Anne Kappert
20 Maria Kooij
20 Roel Wijmenga
22 Rien Florijn
22 Margreet van Roomen
22 Marga Bos
22 Hilda van de Heiden
23 Ans van Roomen
24 Els Joosten
24 Emiel Nijhuis
26 Lieke de Rond
26 Rina van den Brul
26 Monique Smits
26 Caya Mets
26 Victor Brandsema
27 Ilona Berrios Lobos
27 Arie Stolk
28 Fabiënne Kramer
28 Jacob Broeckman
29 Timme Bussemaker
29 Jeske Wiemans
29 Jennifer van Doorn
30 Timo van Ginkel
30 Lene Driessen
31 Fé Legall Melendez
31 Jan Blankestijn

Januari

1 Linda Hoebe
1 Ruud Ootes
3 Denise Hager
4 Mirjam van 't Net
4 Elly Roorda
4 Marjolein Hasenbos
6 Jolanda aan de Stegge
6 Michel van den Berg
6 Olaf van Dam
6 Marco Janssen
8 Dirk den Broeder
8 Margriet Heerkens
9 Atie Wiggers
10 Chaska Bussemaker
10 Stan van Kasteren
11 Trudy Boers
11 Ans Bosman
11 Dries de Visser
12 Cindy van der Molen
12 Thijmen van de Geest
12 Tanneke Heussen
13 Jessica Bout
14 Jochem Kooistra
14 Tanja Jellesma
15 Henk Boomker
16 Iris Barlo
18 Jose van Dam
18 Frans Witteveen
19 Felix Kuiper
19 Sem van Loo
20 Suzanne Storm
20 Bouke Streefland
20 Louis Silkens
20 Karin Proper
20 Berend Drenth
20 Benthe van Veen
21 Cor Groenen
21 Isabelle Booden
22 Thea Velt
22 Jolanda Jansen
22 Hanneke Wantenaar
23 Chantal van Logtestijn
23 Wibo Rip
23 Stefan Smits
23 Peter Hollebrand
24 Monique van Vliet
26 Gerard van der Heide
27 Adele Frijling
28 Harry Wouters
28 Marianne Verwoert
29 Wout Koolman
29 Justine Wachter
30 Ivonne Berenschot
30 Milou van Bekkum
30 Caitlin Verhaar
30 Liesbeth de Winter
31 Anja Adelerhof
31 Jeroen de Wolf

Bardiensten zaterdagen 2022

		Barhoofd	Vrijwilligers	Vrijwilligers
okt.	15	Els Hindriks	Els Klemann	Margot Blikman
	22	Wim van Leek	Anita Sanders	Jan Schuurman
	29	Marga Legierse	Dirk Smit	Ruud Ambags
nov.	05	Philip Parlevliet	Fenna Valk	Karin van Meggelen
	12	Gerard Boeren	Marianne Verwoert	Marga Hulstede
	19	Ineke Schoemaker	Annet Korver	Hilda v.d. Heiden
	26	Frans Verweij	Saskia Stoopman	Gert de Bree
dec.	03	Els Hindriks	Bernadette Lammers	Edith Wijma
	10	Wim van Leek	Nellie van der Boon	Jos Bloem
	17	Marga Legierse	Carolien Dieters	Wilma Louwenaar
	24	Philip Parlevliet	Manu Michielse	Hanneke Wantenaar
	31	Gerard Boeren	Ton van Daatselaar	José Dorrestein
jan.	07	Ineke Schoemaker	Jacqueline Greven	Nelly v.d. Waal
	14	Frans Verweij	Ria Hol	Els Klemann
	21	Els Hindriks	Karin van Meggelen	Dirk Smit
	28	Wim van Leek	Ben Mobach	Anita Sanders

Bij verhindering onderling ruilen s.v.p.!

Ook in de kantine:

KLEIN BEDRAG?

PINNEN MAG!

PIN



Bestuur



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



Saskia Stoopman
Penningmeester & Vrijwilligers
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

Advertentietarieven

	1x per jaar	2x per jaar	3x per jaar
A4 pagina	€ 60	€ 120	€ 180
½ pagina	€ 30	€ 60	€ 90
¼ pagina	€ 20	€ 40	€ 60

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

CLUBHUIS AV PIJNENBURG
Wieksloterweg 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.

Commissievoorzitters

ACCOMMODATIEBEHEER
E-mail: accommodatie@avpijnenburg.nl



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



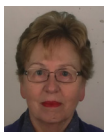
VERTROUWENSPERSOON
Monique Smits
E-mail: vertrouwens_persoon@avpijnenburg.nl



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



JEUGDCOMMISSIE
Steef Biesterveld
E-mail: v_jc@avpijneburg.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



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

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

Contributies per categorie 2023

Benaming Categorie	Geboortejaar	Contributie**	
U8	2016	€ 168,00	*
U9, U10, U12	2015- 2012	€ 181,00	*
U14	2011 -2010	€ 181,00	*
U16	2009/2008	€ 204,00	*
U18 & U20	2007-2004	€ 210,00	*
Senioren	2003-1989	€ 231,00	*
Masters	1988 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	2005-2011	€ 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 2022
tot 31 september 2023.
Contributies kunnen wijzigen per 1 januari 2023.

Ereleden en Leden van verdiensten

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

Ereleden

Nelleke Boissevain
Hans Moerman
Henny Pot
Ad Smits
Jan Veen
René van Zee
Evert van 't Klooster

Leden van verdienste

Alice van de Beek
Gerard van den Berg
Gerard Boeren
Marga Boeren †
Herma Boonstra
Marion van den Broek
Ria van den Broek
Edgar Cukier
Everhard van Dijk
Wim van Dorresteijn
Dymen van Emst
Anton Gebbink
Chris Hulstede
Marga Hulstede
Evert ten Kate
Ben Kersbergen
An Klarenbeek
Wim Klarenbeek †
Anita Klifman
Leo Kortekaas
Mirjam Kortekaas
Rob Land
Wim van Leek
Elly Moerman
Loes Nel
Dick den Oude
Henny Pot
Paul Romein
Ineke Schoemaker
Herman Schoemaker
Simon Schreur
Kees Suijkerbuijk
Piet Valk
Trees Veen
Frans Verweij
Marianne Verwoert
André van Zadel
Gé van Zal †
Joke van Zal
Marlon van Zal

Nieuwe leden!

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

JEUGD

PUPIL U9
Chloé van Ginkel
Kiame Papeleu Doria
Brijn Waterman

PUPIL U10
Olivia Scholtes
Thijmen van de Geest
Jelte van Nieuwenhuizen

PUPIL U12
Lianne Rijnders
Falko van Es

JUNIOR U14
Bob Teijen
Toana Rashid
Yves Werensteijn

JUNIOR U16
Sarah Luijsterburg

JUNIOR U18
Carlijn Mulder

SENIOR
Tara Akkerman
Tijme de Groot

RECREATIEF

RECREANT
Dineke den Breejen
Annemieke Buck-Sesink
Denise Hager
Brigitte van der Lugt
Ilona Berrios Lobos
Carolien van Hoogenhuijze
Joekie Brons
Annelies Wiedenhof
Florentine de Ruiter
Diana Hoogeboom
Esmée Borgts
Karin Pallast
Anna Kamphorst
Lonneke Sattelmeijer
Irina van Dorresteijn
Hans Buijs
Jos Jonker
Tom Butzelaar
Jan Wiss
Frans Smits
Dirk van der Zouw
Gijs Schaveling

POWER WALK
Wilma Westbroek
Suzanne Kommers
Gerritta van Olst
Ellen Hulstein

COMBI GROEP
Yvette Geerlings
Ronald Bielsma
Lisette Minkels-Vreeswijk






Tel. 06 43 75 59
Stichting
Hart voor Soest

















