



Voorzitter:	Johan de Ruiters
Secretariaat:	Lenneke van der Heide
Penningmeester:	Adrie de Jong
PR & Communicatie:	Mareen Hennen
Ledenadministratie:	info@svpauwenburg.nl

Jaargang 8

Week 41

13 oktober 2021

Rabo ClubSupport

Ook dit jaar doet SV Pauwenburg weer mee aan de Rabo ClubSupport actie. Help ons en stem op onze vereniging! Elke stem is geld waard. Kunnen wij rekenen op die van jou? Stem nu direct in de Rabo App of online op rabobank.nl/clubsupport.

➤ **STEMMEN KAN TOT 24 OKTOBER!!!**



Wat moet je doen:

- Je kunt alleen stemmen als je (gratis) lid wordt van de Rabobank. Een rekening hebben is niet voldoende.
- Lid worden kan via <https://www.rabobank.nl/particulieren/leden/lid-woorden/>
- Iedereen vanaf 12 jaar die lid is, kan stemmen.
- Geef je stem aan SV Pauwenburg en aan een andere club in ons/jouw dorp.

Trainersbijeenkomst

Afgelopen zaterdag is alweer de 3^e trainersbijeenkomst gehouden. In tegenstelling tot de vorige 2 bijeenkomsten, waarbij praktijk & theorie afwisselden, is deze sessie voornamelijk gesproken over wat er leeft bij de trainers en een rondje 'langs de trainingsgroepen' gedaan.

De trainers hebben hun zorgen uitgesproken over de grootte van de diverse groepen en de minimale bezetting van de trainerspoule. Meerdere groepen zijn te groot voor één trainer om iedereen binnen de groep een (passende) training aan te kunnen bieden. Echter momenteel is het 'roeien met de riemen die we hebben' en zijn we blij dat we alle jeugd- en seniorgroepen twee trainingen per week kunnen aanbieden. Een situatie die onder druk staat door het bereiken van de inspanningen van onze trainers.

Na de zomervakantie heeft de Technische Commissie meerdere leden persoonlijk benaderd om zo nieuwe trainers te werven. Deze inzet heeft helaas niet de gewenste aantallen opgeleverd waarop gehoopt was, echter de noodzaak voor nieuwe (hulp/assistent-)trainers is nog steeds van kracht.

We hebben niet genoeg bemensing om de club (in aantallen & aanbod) te laten groeien zoals we dat voor ogen hebben. Via deze weg zou ik eenieder dan ook willen oproepen om na te denken over een bijdrage aan de vereniging. Zowel leden, die eventueel een opleiding kunnen doen tot (hulp/assistent-)trainer, als ouders zijn enorm welkom om her en der ondersteuning te bieden bij de verschillende trainingen. Mocht je hier een rol in kunnen en/of willen spelen, dan kan dat bij elke willekeurige trainer kenbaar maken.

Iedereen wil graag trainen, maar dan moeten er wel trainers zijn!

Met vriendelijke groet,

Henk Stavorinus
namens de Technische Commissie

Algemene Ledenvergadering

De datum van de Algemene Ledenvergadering is gepland. Deze zal dit jaar plaatsvinden op **woensdag 24 november**. Vanaf 19:00u is iedereen in café De Knyp welkom voor koffie/thee en de vergadering start om 19:30 uur. Na afloop van de vergadering kunnen we, met een drankje in de hand nog verder praten.

Met ingang van seizoen 2022/2023 zijn we op zoek naar een nieuwe penningmeester. De 2^e termijn van Adrie de Jong is dan voorbij en hij heeft aangegeven zijn functie te willen overdragen.

Hoe ging het in Leeuwarden?

Watze Hobma (50+); 8 km, recreatief

Toen ik in 2019 voor de tweede keer mee deed aan de bikkelrun, was ik vanwege de kou gestrand. Ik was erop gebrand het dit jaar wél te halen en zat daarom voor de run al dagen aan de pasta en liet ik ook mijn biertjes staan. Momenteel train ik al zo'n vijf jaar bij de Pauwen en ik kan steeds meer en zwaardere belasting aan. Als 50-plusser gaat die opbouw toch net wat langzamer, maar ik leer en geniet van elke training. Daarbij heb ik onlangs nog drie training runs gedaan met zestig hindernissen, heb ik afgelopen zomer de run in Oudehorne afgelegd en heb ik twee weken geleden de 8-km run in Udenhout gedaan. Deze heb ik allemaal gehaald dus kom maar op Bikkelrun Leeuwarden!

Omdat we ongeveer op hetzelfde niveau zitten, besloten Johan en ik de run samen te doen, maar ons startvak was gevuld met nog meer goed getrainde jongens van de Pauwen. Vlak na het startschot kregen we een banden swing-over en het boomstam zagen voor onze kiezen, en zo zaten we al snel in een goed ritme.

Het weer was perfect: mooi stil, niet te koud (een thermo was nog niet nodig) en een beetje nat – goed tegen de droge handen. Wel waren er stukken looparkoers met veel drek en tot wel 30 centimeter diep. Waarschijnlijk kwam dit door de late starttijd waardoor de grond al was aangetrapt, maar gelukkig had ik met mijn nieuwe inov8 schoenen veel grip en konden wij het tempo hooghouden.



De meeste hindernissen op deze run had ik al eens eerder overwonnen en waren prima te doen, maar de bandensleep viel zwaar tegen en vond ik niet lekker zitten zo vroeg in de run. De vrouwen moesten twee banden slepen en de mannen drie. We hebben lang gezocht naar een licht bandensetje maar overal zat

minstens één dikke band aan. Uiteindelijk hebben we een paar uitgezocht en zijn we begonnen aan ons rondje, maar door de modder werden de banden ontzettend zwaar. Vanwege een zweepslag blessure tijdens mijn vorige run in Udenhout probeerde ik mijn kuitspier te ontlasten door met de hak op de grond te landen, maar dit maakte het niet makkelijker.

Op een gegeven moment leidde het parkoers ons uit de bosjes en moesten we een stuk weiland oversteken. Het was bedekt met water maar je kon er prima hardlopen – totdat Johan ineens met een kreet wegviel in een diep gat en nog natter werd dan dat hij al was. Ik weet niet of dit ook als hindernis bedoeld was, maar zo'n addertje onder het gras past natuurlijk wel een beetje bij de Bikkelrun ;).

Richting het einde van de run moest er nog een dikke, schuine paal beklommen worden. Naast mij zat iemand die zichzelf steeds met hard gekreun en veel moeite kleine stukjes omhoog wist te trekken. Hij kreunde zo luid dat ik bijna moest lachen, maar ik besloot mij maar snel te concentreren op mijn eigen situatie – voordat het mij ook gebeurde. Het zou zonde zijn om zo ver in de run het bandje nog kwijt te raken.

Na nog een mooi moment in de drek was daar dan de laatste hindernis. Het werd nog even spannend toen ik bij de tarzan-zwaai mis greep en van de lianen naar beneden gleed, maar gelukkig haalde ik de tweede keer de overkant nét. Prachtig om de run zo te finishen. Helaas was er geen mogelijkheid om af te spoelen na de finish. De dagen erna heb ik het rustig aan gedaan en Herzog kousen aan gehad voor een beter herstel. Nu ik twee punten heb, mag ik aan de BSR meedoen, maar mijn volgende stop zal de 8 km van Vollenhove in november zijn.





Naast de persoonlijke prestaties die door iedereen bij de Bikkelrun zijn neergezet, hebben ook nog een drietal Pauwen het podium mogen betreden.

In de KSR behaalde Aletta Roode de 3^e plek en Jan Tolsma de 2^e plaats bij de 40+ categorie. Bij de jeugd was het spannend tot in de laatste hindernis. Met 3 seconden verschil t.o.v. de nummer 1 tikte Tom Woollard als 2e de bel bij de finish aan.