

# PASSAAT!





# Jaarcontributie 2024

|                                                                    |                                    | per jaar | per kwartaal |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|--------------|
| U8, U9, U10 en U 12 (pupillen)                                     | Altijd inclusief wedstrijdlicentie | €163     | €40,75       |
| U14, U16, U18 en U20 (junioren)                                    | Altijd inclusief wedstrijdlicentie | €198     | €49,50       |
| Senioren / Masters                                                 | Met wedstrijdlicentie              | €268     | €67          |
| Recreanten                                                         | Zonder wedstrijdlicentie           | €235     | €58,75       |
|                                                                    | Rustend lid / Donateur             | €54      | €13,50       |
|                                                                    | Gastleden (na toestemming bestuur) | €68      | €17,00       |
| Sportief wandelen en Nordic Walking                                |                                    | €153     | €38          |
| Meerkamp volwassenen                                               |                                    | €198     | €49,50       |
| Familiëkorting (Deze korting wordt in het vierde kwartaal betaald) |                                    |          |              |
| 3 familieleden                                                     | €60 korting per familie            |          |              |
| 4 familieleden                                                     | €80 korting per familie            |          |              |
| 5 familieleden                                                     | €100 korting per familie           |          |              |

## Vrijwilligersbijdrage

Naast de bovenstaande bedragen wordt een additionele vrijwilligersbijdrage geïnd van € 12,50 per kwartaal. Deze bijdrage kan worden terugverdiend door het vervullen van vrijwilligerstaken. Hierbij gaan we uit van slechts 8 uur op jaarbasis. Het doel is om hiermee zo veel mogelijk leden te betrekken bij ons benodigd vrijwilligerswerk. Meer informatie over de vrijwilligersbijdrage is te vinden in ons vrijwilligersbeleid.

- De contributieverhoging over het 1e kwartaal wordt in het 2e kwartaal geïnd.
- De contributie inning wordt uitgevoerd per kwartaal door middel van automatische incasso.
- Inschrijfkosten € 25,- (Inclusief inschrijving bij Atletiekunie).
- De Atletiekunie-bijdrage en de licentiekosten zullen niet meer apart in rekening worden gebracht.
- Bij het niet kunnen incasseren van de contributie stuurt de penningmeester binnen twee weken na het in gebreke blijven van de betaling een aanmaning aan betrokkene om alsnog tot betaling binnen een genoemde termijn over te gaan, waarbij een administratieve boete wordt opgelegd van € 2,50. Daarbij wordt aangekondigd dat bij het wederom uitblijven van betaling een tweede aanmaning zal worden gezonden waarbij een administratieve boete van € 10,00 wordt opgelegd. Mocht na deze twee aanmaningen niet zijn betaald, dan stuurt de penningmeester de vordering naar het incassobureau, waarbij de kosten aanzienlijk hoog zijn, welke voor rekening komen van het betreffende (ex) lid.

Opzeggen dient voor het einde van een kwartaal schriftelijk plaats te vinden bij de ledenadministratie. Bij opzegging is contributie verschuldigd tot en met het kwartaal volgend op dat waarin werd opgezegd. Bankrekeningnummer **NL74RAB0035.30.36.625** t.n.v. Penningmeester AV Passaat

## Colofon

### VOORZITTER:

John Peter Kuntz

### PENNINGMEESTER:

Cilia Visscher

### SECRETARIS:

Christiaan Verhoeven

### SPONSORING:

Piet van den Bos

### REDACTIE:

Daniëlle Bertrand, Sylvia Konings,  
Natalie Tito

### VORMGEVING:

Hein Montijn

### DRUKKER:

De Groot drukkerijen. Goudriaan



### VERSCIJNINGSDATUM:

Dit clubblad verschijnt vier keer per jaar in een oplage van 500 stuks en is bestemd voor leden en adverteerders.

Kopij, ook van harte welkom in summere vorm, kan met vermelding van contactgegevens gestuurd worden naar clubblad@avpassaat.nl

Voor de aankomende uitgave is de sluitingsdatum voor het inleveren van kopij vooralsnog vastgesteld op **1 mei 2024**

## INHOUD

- P.4 VAN DE VOORZITTER
- P.5 VAN DE REDACTIE
- P.5 FAMILIEDAG 2024 GAAT NIET DOOR
- P.6 IN DE KANTINE GEBEURT HET
- P.9 GROTE CLUBACTIE
- P.13 SPORTVRIJWILLIGER IN HET ZONNETJE
- P.14 MIDWINTERMARATHON
- P.16 STARTERSLOOPGROEP
- P.17 NIEUWJAARSRECEPTIE
- P.18 SINTERKLAASFEEST
- P.19 JUBILARISSEN IN HET ZONNETJE
- P.20 UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE
- P.21 NK INDOOR – JOCHEM WIERSMA
- P.22 SPONSOR IN THE SPO(R)TLIGHT
- P.26 JONGENS U10 INDOORWEDSTRIJD
- P.27 NK SCHOORL M45+ - CORNELIS CHATZIOANNOU
- P.28 NK INDOOR – STIJN VAN DER WAAL
- P.30 CIRKELLOOP 2023
- P.31 OUD PAPIER
- P.31 FAMILIEBERICHTEN
- P.32 WANDEL JE WEG NAAR WELZIJN
- P.34 DE VERSCHOPPELINGS



# UITVERKOOP

## J. VAN MOURIK & ZN. SLIEDRECHT

RUIM 100 VERSCHILLENDE TOPMERKEN NU ZEER SCHERP AFGEPRUJD!

KINDERSCHOENEN MAAT 18 T/M 41  
DAMESCHOENEN MAAT 34 T/M 43  
HERENSCHOENEN MAAT 38 T/M 50



BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING  
HOFLIVERANCIER

SCHOENEN & LEDERWAREN  
**J. van MOURIK & ZN.**  
SLIEDRECHT

SINCE 1913

KERKBUURT 45 | 3361 BC SLIEDRECHT | 0184-412210  
WWW.VANMOURIKSLIEDRECHT.NL | INFO@VANMOURIKSLIEDRECHT.NL

# PROFILE

## DE FIETSSPECIALIST

### Kramer

Profile Kramer Sliedrecht, voor al uw sportvoeding!  
Optimale producten voor zowel tijdens als na de inspanning!



Ook racefietsen en  
mountainbikes

Ook schaatsen en  
schaats-accessoires



Profile Kramer Sliedrecht  
Oosterbrugstraat 5  
3361 BR Sliedrecht  
tel. 0184 413258  
Donderdag koopavond

[www.profile-kramer.nl](http://www.profile-kramer.nl)



## VAN DE VOORZITTER

## VAN DE REDACTIE

met dank aan iedereen die bijgedragen heeft

**FAMILIEDAG 2024  
GAAT NIET DOOR!**  
we houden 'm tegood

Voor je ligt de eerste uitgave van 2024. En wat voor één... De redactie stond versteld van alle kopij en wil daarom eerst een woord van dank uitbrengen aan allen die hun bijdrage hebben geleverd. We hebben ons best gedaan alle input in deze editie te verwerken en willen iedereen aanmoedigen vooral door te gaan met het delen van alle ins en outs die verband houden met onze vereniging en activiteiten\*.

### In deze editie

Zoals je kunt zien aan de inhoudsopgave word je meegenomen op een boeiende reis door de gebeurtenissen en activiteiten. Van inspirerende woorden van de voorzitter tot het bovenstaande dankwoord van de redactie, en van de levendige sfeer in de kantine tot het belichten van een sponsor in de spotlights. Je leest over het gezellige Sinterklaasfeest, de nieuwjaarsreceptie en over de opwinding van de Midwintermarathon. Daarnaast krijg je een kijkje in de verschillende evenementen, zoals het NK-indoor en het NK op de weg, in Schoorl. Of het nou op professioneel vlak is of niet, er zijn tijdens de afgelopen periode veel mooie prestaties neergezet. Hoe daar naartoe geleefd wordt en welk advies sporters elkaar willen meegeven, valt ook in deze editie te lezen. En dan de vrijwilligers. We kunnen niet zonder en zetten hen daarom maar al te graag in het zonnetje.

Belangrijk voor je planning is dat je ook leest over het afgelasten (lees: opschorten) van de Familiedag en over de aankondiging van wandelcursussen.

### Lang verhaal kort...

Ga er lekker voor zitten en laat je meevoeren door persoonlijke berichten, verhalen en eerbetonen.

Veel leesplezier gewenst!

### De Redactie

\*Note: Heb je iets meegemaakt wat verband houdt met onze vereniging en activiteiten, stuur dan je beeldmateriaal inclusief en korte toelichtende tekst naar clubblad@avpassaat.nl Vermeld daarbij alsjeblieft ook je contactgegevens, ookal geef je er misschien de voorkeur aan om je naam niet aan het stukje te koppelen. Laat je niet tegenhouden door je eventuele angst om een schrijffoutje te maken want de redactie zal er alles aan zal doen om jouw bijdrage prettig leesbaar te maken.

Hoewel velen de datum al in hun agenda geblokt hadden en zich er volop op verheugden, kan de AV PASSAAT FAMILIEDAG 2024 vanwege diverse omstandigheden niet doorgaan.

Maar niet getreurd want naar verwachting gaat de familiedag in 2025 wèl plaatsvinden.

### Atletiekhoogtepunten

De Nederlandse Kampioenschappen atletiek (indoor) zijn net achter de rug. En wat een mooie resultaten. Enkele van onze Passaat'ers hebben daaraan mogen deelnemen. En hoe!

Jochem Wiersma sloeg zijn slag op de 3000 meter, met een fantastische eindsprint wist hij net voor de eindstreep zijn tegenstander te verslaan en wist het goud binnen te slepen. Een dag later weer een medaille voor Passaat: Stijn van der Waal greep het brons bij het hoogspringen en wist maar liefst over 1.98m te springen. Danique de Kock had zich ook voor het NK geplaatst en kwam uit op de horden en de 60 m sprint, waarbij ze bij de horden een PR wist te lopen.

Datzelfde weekend was er ook nog eens goud voor Cornelis Chatzioannou bij de mannen 45 op de NK 10 km wegwedstrijd in Schoorl.

Het Grote Rivieren Loopcircuit is begin januari van start gegaan. De eerste wedstrijd zit erop en was een succes. Dat belooft een mooie reeks te worden, met natuurlijk onze eigen Lenteloop in juni er middenin.

### Je thuis voelen bij onze vereniging

De beginners loopgroep is weer van start en ook de marathontrainingen zijn weer volop bezig. Leuk dat daarbij toch weer een flink aantal mensen van buiten AV Passaat zich hebben aangemeld. Van harte welkom, ik hoop dat jullie je ook thuis voelen bij onze gezellige vereniging!

Enkele weken geleden hebben we als bestuur een overleg gehad met de gemeente, het COA en andere sportverenigingen in Papendrecht. Met als doel om ervaringen te bespreken met betrekking tot activiteiten voor de groep alleenstaande minderjarige asielzoekers (AMA's) die in Papendrecht worden opgevangen. Sinds oktober zijn er zo'n 7 jongeren uit die groep die bij ons meetrainen. Ze worden daarin begeleid door onze trainers, maken onderdeel uit van de reguliere trainingen en voelen zich goed in onze omgeving. Hoe mooi is dat om zo iets voor hen te kunnen betekenen. Ook leuk om te vermelden: de groep heeft onze trainers vervolgens ook uitgenodigd om bij hen te komen eten. Ik wil de trainers en leden die samen met hen sporten dan ook hartelijk daarvoor danken.

Dat (ook) is Samen Atletiek!

Met sportieve groet,

*John Peter Kuntz*





# IN DE KANTINE GEBEURT HET

De redactie nam een kijkje in de figuurlijke keuken

## De clubkantine

Onze clubkantine is een gezellige ontmoetingsplek waar leden en bezoekers van AV Passaat - na het sporten - kunnen samenkomen om te ontspannen en socializen. De kantine biedt een assortiment aan drankjes, snacks en soms ook lichte maaltijden zoals bijvoorbeeld broodjes en soep. Onze kantine is een informele plek waar mensen bijpraten over de trainingen of wedstrijden, en waar ook geregeld sociale evenementen worden georganiseerd. Vrijwilligers nemen hier heel wat werk voor hun rekening.

Vrijwilligerscoördinator Vincent tipte de redactie om wat aandacht aan het reilen en zeilen van de kantine te geven. Zo gezegd, zo gedaan. Op 22 februari 2024 nam de redactie een kijkje in de figuurlijke keuken van de kantine en daar gebeurt meer dan je in eerste instantie zou denken.

## Achter de bar en achter schermen

De clubkantine van AV Passaat kent veel vaste gezichten die niet alleen achter de bar te vinden zijn maar ook achter de schermen. Uit het zicht van de bezoekers wordt namelijk ook bergen werk verzet. Denk daarbij niet alleen aan bevoorrading maar zeker ook aan planning en dan met name de personeelsplanning. In dit artikel wordt een onderverdeling gemaakt in de reguliere barbezetting en de bezetting tijdens (grote(re)) evenementen, waarbij ook de keuken geopend is.

## 't Huidige team van vrijwilligers

Op dit moment zijn er zo'n 25 vrijwilligers die met elkaar de kantinewerkzaamheden voor hun rekening nemen. Grofweg is elke vrijwilliger eens per 8 weken aan de beurt om een dienst te draaien. Achter de bar staat een vrijwilliger in principe alleen in de bediening, wat prima te doen is. Toch is er op dinsdag- en donderdagavond vaak ook wel iemand in de buurt om eventueel iets aan te vragen. Betalingen worden in de regel via het pinapparaat gedaan waardoor je achter de bar maar barweinig met contact geld te maken hebt. Mocht je na afloop liever niet alleen af willen sluiten, dan kun je de laatste even vragen om dat samen te doen. Om bardiensten te mogen draaien, moet eenmalig een online certificaat behaald worden. Het behalen daarvan is betrekkelijk eenvoudig en onbeperkt geldig.

## Openingsmomenten van de keuken

De keuken is enkel geopend tijdens evenementen, zoals de hapjesavonden die er zo'n 5x per jaar zijn, tijdens wedstrijden en als er thema-/feestavonden zijn. Tijdens zulke evenementen wordt uitgegaan van een minimale bezetting die er als volgt uitziet.

Keukendienst: 4 personen | Bij evenementen zijn er minimaal vier personen nodig om de keukendienst te draaien. Een keukendienst wordt dan met z'n tweeën gedraaid. Vervolgens worden die twee personen afgewisseld door een nieuw koppel van twee.

Bardienst: 6 personen | Bij evenementen zijn er ook minimaal zes mensen nodig om de bar te draaien. In teams van drie personen draai je dan een halve dag.

Buitenbar: incidentele bezetting | Soms is er ook een buitenbar. Daar wordt vaak de jeugd voor ingezet omdat zij het vaak juist leuk vinden om meteen ook de muziek te verzorgen.

Extra bezetting: altijd welkom! | Bij (grote(re)) evenementen zijn extra vrijwilligers altijd meer dan welkom. Met name voor personen die geen vaste bardiensten willen draaien maar wel zo af en toe eens een (halve) dag willen bijspringen, is dit een perfecte manier om een steentje bij te dragen.

## Vacant: Enthousiaste

**bardienstmedewerk(st)ers** | Om dit team te versterken, wordt gezocht naar enthousiaste vrijwilligers. Als bardienstmedewerk(st)er zorg je voor een gastvrije en gezellige sfeer in onze kantine, sta je (vrijwel) altijd warm en droog en heb je gezellig contact. Deze rol kun je vervullen middels vaste diensten maar ook op incidentele basis, zoals bijvoorbeeld bij evenementen.

## Vacant: Chief Party Officer

| De persoon die deze rol voor zijn of haar rekening neemt, is een initiatiefnemer en 'feestplanner'. Vanzelfsprekend is het mooi meegenomen als je communicatief vaardig bent en effectief kunt samenwerken met verschillende belanghebbenden. De persoon die gezocht wordt is iemand die minimaal 1x per jaar een liefst voor herhaling vatbare activiteit organiseert, zoals thema-, feest- en hapjesavonden.

## Kom een vrijwilligerstaak vervullen

Ben je geïnteresseerd geraakt in een vrijwilligerstaak? Waar wacht je nog op? Kom uit de startblokken en verdien je vrijwilligersbijdrage terug bij AV Passaat! Neem vandaag nog contact op met Vincent Vermeulen, persoonlijk of via [vrijwilligerscoördinator@avpassaat.nl](mailto:vrijwilligerscoördinator@avpassaat.nl).

## Algemene contactgegevens

Via [kantine@avpassaat.nl](mailto:kantine@avpassaat.nl) kom je in contact met Ellie, zij is al ruim 10 jaar de verantwoordelijke voor de coördinatie/ verzorging van de keuken en de bar

Via [kantineplanning@avpassaat.nl](mailto:kantineplanning@avpassaat.nl) kom je in contact

met Miranda, bij wie je met vragen of opmerkingen voor de (bar)planning en het inwerken van nieuwe vrijwilligers terecht kunt.



# PRETTIGE WEDSTRIJD



**SCHENK**  
TANKTRANSPORT

[WWW.SCHENK-TANKTRANSPORT.EU](http://WWW.SCHENK-TANKTRANSPORT.EU)

## Huidige, reguliere openingstijden van de bar

|           |                                                                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maandag   | 8.45 tot 11.45 uur, voor de wandelgroep en de onderhoudscommissie<br>17:45 uur tot ongeveer 20:45 uur |
| Dinsdag   | 20:15 uur tot sluit (23:00 uur)                                                                       |
| Woensdag  | avondopening is gewenst<br>maar helaas nog onmogelijk vanwege onvoldoende vrijwilligers               |
| Donderdag | 8.45 tot 11.45 uur, voor de wandelgroep en de onderhoudscommissie<br>20:15 uur – sluit (23:00 uur)    |
| Vrijdag   | In de avond voor de Noric Walkinggroep<br>die overigens medio april 2024 weer een nieuwe cursus start |
| Zaterdag  | 10:00 – 12:00                                                                                         |





Uw kastenwandspecialist in de regio!



200 m<sup>2</sup> nieuwe showroom

Oranjestraat 5a | 3361 HN Sliedrecht  
Tel.: (0184) 411307 | Fax: (0184) 421107

PIET van der KNAAP  
Voor die het zelf is professioneel!

www.pietvanderknaapdohetzelf.nl

**BAREND ROMIJN**  
Electro Speciaalzaak  
Papendrecht



Een begrip in  
deskundig advies,  
snelle levering en  
goede service!



Meidoornstraat 1  
3353 EC Papendrecht  
tel: 078-6151012  
info@barendromijn.nl

**BAREND ROMIJN**  
Electro Speciaalzaak  
Papendrecht

## GROTE CLUBACTIE 2023 een welverdiend dankjewel

“Sinds 1972 helpt de Nationale Stichting Grote Clubactie clubs en verenigingen om hun doelen werkelijkheid te maken. Wij organiseren daarom een jaarlijkse loterij, waarvan 80% van de opbrengst rechtstreeks naar de loten verkopende clubs gaat. Wij zien het als onze taak om mee te bouwen aan een gezond verenigingsleven in Nederland. Verenigingen en clubs zijn namelijk onmisbaar in onze maatschappij en dragen bij aan de gezondheid en het welzijn van mensen, jong en oud. Iedereen die ons en de deelnemende clubs steunt, op welke manier dan ook, dragen wij een warm hart toe.” vermeldt de website [www.clubactie.nl](http://www.clubactie.nl)

Ook bij AV Passaat gaan één keer per jaar alle leden aan de slag om zoveel mogelijk loten voor de vereniging te verkopen. Ze gingen aan de slag door met het verkoopboekje langs de deuren te gaan, bij familie, burens en vrienden. Ook werd de online verkooplink volop gedeeld via WhatsApp en social media. En het resultaat daarvan mag er zijn:

De opbrengst Grote Club actie 2023 is € 3.967,20



Wat een toppers zijn al onze lotenverkopers! We zijn supertrots op iedereen die z'n best heeft gedaan om loten te verkopen. En natuurlijk ook dank aan alle ouders die de kinderen hierin ondersteund hebben!

Vrijwilligers gezocht!



Bekijk de openstaande taken en help mee

Vul je contactgegevens in en geef aan met welke taak je leuk vindt om te doen. Wij nemen daarna contact met jou op.

Ja, ik doe mee!



VRAGEN? MAIL NAAR:  
VRIJWILLIGERSCOORDINATOR@AVPASSAAT.NL





# Opel Centrale heeft een nieuwe naam



Altijd goedkoop tanken  
24 uur per dag  
7 dagen in de week



uitgebreide  
autowasstraat



Voor al je  
post en pakketten



kleding wassen  
en stomen

# Bij de Centrale

[bijdecentrale.nl](http://bijdecentrale.nl)



Welkom bij **Sanidrome Papendrecht**, uw badkamerspecialist aan de Coornhertstraat 18. Wij verzorgen alles voor u, van A tot Z dus zorgeloos verbouwen! Tel. 078-6475940



X ULTRA 3 GTX

ANY PATH.  
YOUR WAY.

Voor leden van  
Atletiekvereniging Passaat  
**10% KORTING**  
op ons hele assortiment!  
Kom binnen en...  
laat u verrassen!



Cortgene 9 - Alblasserdam

telefoon (078) 785 03 51 - [www.antilopeoutdoor.nl](http://www.antilopeoutdoor.nl)

Openingstijden - dinsdag/weensdag/donderdag: 9.30 - 17.30 u;  
vrijdag: 9.30 - 20.30 u; zaterdag 9.30 - 17.00 u

[info@korteland-rijwielen.nl](mailto:info@korteland-rijwielen.nl) [www.korteland-rijwielen.nl](http://www.korteland-rijwielen.nl)



POPAL



**KORTELAND Rijwielen**  
J. van Goijenstraat 19/21  
3351 JM Papendrecht Tel: 078-6159557





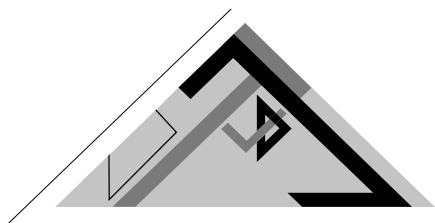
## Als de laatste zorg de beste moet zijn

Tineke van der Jagt  
Uitvaartverzorging staat al 25 jaar garant voor een persoonlijk afscheid en een begrip in de regio. Bij Tineke en haar team staat persoonlijke aandacht voor de overledenen en hun families voorop.



## DEMENTIE & ROUW FAMILIEKAMERS ROUWVERWERKING ONDERSTEUNING & ADVIES BEGRAVEN EN CREMEREN

De ervaring leert dat het regelen van de uitvaart, in overeenstemming met de (soms bijzondere) wensen van de nabestaanden, een belangrijke rol speelt bij de rouwverwerking. Mensen die bij leven hun uitvaart willen regelen, kunnen ook terecht bij Tineke van der Jagt. Bent u benieuwd naar de benadering van Van der Jagt Uitvaartverzorging? Neem vrijblijvend contact op.



## TINEKE VAN DER JAGT Begrafenis- en Crematieverzorging

Een waarborg voor verzekerde zorg en persoonlijke aandacht

JAN VALSTERWEG 100 - 3315 LG DORDRECHT - T. 078 644 07 77  
INFO@VANDERJAGTUITVAART.NL - WWW.VANDERJAGTUITVAART.NL

## SPORTVRIJWILLIGER IN HET ZONNETJE

Willem Zwart – looptrainer AV Passaat

Tijdens het Sportcafé in Papendrecht op woensdagavond 31 januari 2024 zijn vier personen in het zonnetje gezet en officieel benoemd tot Sportvrijwilliger 2023. De vier vrijwilligers, waaronder AV Passaat trainer Willem Zwart, ontvingen de titel als blijk van waardering voor hun uitzonderlijke prestaties als vrijwilliger voor hun club.

“Het is mooi om te zien dat er zoveel mensen zich als vrijwilliger inzetten voor hun sportvereniging. Zij maken het mogelijk dat een vereniging draait en blijft bestaan. Zonder deze vrijwillige inzet zouden we in Papendrecht niet zoveel verschillende sportverenigingen hebben. Iets om met elkaar te koesteren. Ik ben dan ook trots dat ik vier vrijwilligers als sportvrijwilliger 2023 in het zonnetje mag zetten. Gefeliciteerd!”, waren de woorden die wethouder sport Jan Dirk van der Borg sprak toen hij tijdens het Sportcafé de oorkondes voor Sportvrijwilliger 2023 uitreikte. Bron: Het Kontakt.

Vanzelfsprekend werd Willem tijdens de eerstvolgende trainingsavond, in het bijzijn van ‘zijn’ lopers, opnieuw in het zonnetje gezet.

**Sportvrijwilliger 2023: Willem Zwart**  
John Peter Kuntz, voorzitter AV Passaat, laat namens het bestuur van Atletiekvereniging Passaat weten erg blij te zijn met alle vrijwilligers die we binnen onze vereniging hebben:

“Passaat is een bruisende vereniging waar ruim 500 leden met veel plezier de atletieksport beleven. Maar zonder al die vrijwilligers heeft de club geen bestaansrecht.

Sporten kunnen we gerust alleen maar een vereniging zijn we samen! Het is de vereniging, het samenzijn, die het hem doet. De saamhorigheid, de gezelligheid of de contacten van mens-tot-mens vind je alleen als je ook werkelijk met elkaar sport! ‘Samen vereniging zijn’ zit hem in kleine dingen. Door er gewoon te zijn, door samen te sporten, maar ook door af en toe eens wat voor de club te doen. Daarom hebben we elkaar nodig om de club draaiend te houden. Passaat vraagt daarom van ieder lid een inzet voor de vereniging. En gelukkig zijn er ook heel veel leden al actief. Bardiens,

theedoeken wassen, of oud papier ophalen, er zijn taken te over. Kleine taken, wat grotere taken, maar ook structurele inzet in commissies of als trainer. Een bedankje op zijn tijd voor al die vrijwilligersinzet is zeker op zijn plaats en geldt natuurlijk voor alle vrijwilligers. Soms is het echter goed om ook mensen



die al jaren die inzet tonen eens extra in het zonnetje te zetten. En een van die vrijwilligers binnen AV Passaat is een hardlooptrainer die al meer dan 25 jaar zijn steentje bijdraagt: Willem Zwart.

Willem werd ruim 36 jaar geleden lid van ARSV (Atletiek en Recreatie Sport Vereniging), inmiddels meer dan 20 jaar AV Passaat. Hij mag dus met recht een zeer ervaren trainer met een groot Passaathart genoemd worden. In al die jaren heeft Willem niet alleen zichzelf als atleet ontwikkeld, maar ook heel erg veel mensen uit Papendrecht en omstreken de kneepjes van het hardlopen bijgebracht. Van



het begeleiden van de jaarlijkse startersloopgroepen, tot trainingen naar hardloopwedstrijden in de regio. Wil je een 5km wedstrijd lopen, of een halve marathon? Willem maakt de schema's en helpt je verder. En, of je nu alleen maar lekker in de groep wilt meehobbelen, of juist verder wilt groeien naar een hoger niveau,

hij staat voor je klaar. Jaar na jaar na jaar. Gaat het soms eens wat minder met je, of ben je een tijdje geblesseerd, Willem houdt contact, vraagt hoe het gaat en wanneer je weer in staat zou zijn om te komen. Ook dat is belangrijk in een vereniging! Drie keer per week staat Willem klaar voor “zijn” groep. In weer en wind. Week in, week uit. Soms op de baan, soms met de groep door de wijk. Alle wegen in de Alblasserwaard en het eiland van Dordrecht zijn wel door hem en zijn loopgroepen doorkruist.

**Chapeau Willem, vrijwilliger in hart en nieren!**  
Ik sluit af met de gevleugelde woorden die Willem altijd tijdens zijn trainingen gebruikt en zo goed passen bij de sfeer binnen Passaat: ‘Samen uit, Samen thuis!’”

John Peter Kuntz  
Voorzitter AV Passaat



# MIDWINTERMARATHON 2024

DOOR JO KORTOOMS

## Asselronde

Een vast onderdeel van het marathonschema Rotterdam dat ik voor de lopers van Passaat maak, is de Midwintermarathon in Apeldoorn en dan de afstand van 25 km, de zogenaamde Asselronde. Die prestatie-loop is altijd op de eerste zondag in februari. Het is dus afwachten welk weer we op die dag hebben. Ik heb die ronde inmiddels 15x gelopen: in sneeuw, regen, bij 10 graden vorst maar ook bij een mooi lentezonnetje. Je kunt je voorstellen dat de vraag van de dagen ervoor is: wat trek ik aan? Het blijkt altijd net weer de verkeerde keus te zijn: toch te warm aangekleed. Zoals ik al zei, heb ik daar al een paar keer gelopen. Mijn eerste editie heb ik gelopen met een paar honderd deelnemers, omkleed in een niet-verwarmde tent en de start op een kazerneterrein. Zeer overzichtelijk en een leuk loopje van destijds 27,5 km. Gekke afstand voor een wedstrijd maar ook toen al ideaal voor de voorbereiding van de marathon Rotterdam. Inmiddels starten ruim 2800 deelnemers op de afstand van 25 km. Een aantal Passaatleden start ook op de Mini-marathon, een afstand van 10 EM (16 km) in een deelnemersveld van ruim 3000 atleten. Het is een indrukwekkende deinende massa op de Loolaan als het startschot eenmaal is gelost. Zeker als je de atleten van de "Acht van Apeldoorn" (8 km) erbij betreft: dat zijn ook nog eens ruim 5200 atleten.

## Foutje bedankt

Voorgaande jaren waren we altijd vanuit Passaat met een beperkt groepje in Apeldoorn van circa 10-15 personen. Overzichtelijk en met een paar auto's is het snel gereorganiseerd. Als relatie van Centraal Beheer (hoofdsponsor van het evenement) kreeg ik eind oktober een mailtje van de verzekeringsmaatschappij dat ik als goede relatie (??, vraagtekens leg 'k zo wel uit) mijn personeel en ik gratis kon inschrijven voor de Midwintermarathon Apeldoorn, alle afstanden. Bij deelname een gratis loopshirt, uiteraard medaille, ontvangst in de speciale ruimte van schouwburg Orpheus met koffie en koek en na afloop verzorging van de inwendige mens (soep, broodjes, fris, bier), geheel gratis. Dat is lekker en dus had ik me direct ingeschreven met de speciale kortingscode en Bingo: gratis deelname. Die code doorgestuurd naar de leden van Passaat die in de Marathon Whatsappgroep staan om te proberen of die code nog steeds werkt en warempel: iedereen kon gratis inschrijven!

Ekosafe BV had uiteindelijk ruim 50 medewerkers ingeschreven terwijl ik maar twee personeelsleden heb! Het mooie is: sinds april 2023 ben ik geen relatie meer van Centraal Beheer (CB) maar stond ik kennelijk nog in hun marketingbestand. Foutje bedankt.

## Pure luxe

Met 50 atleten van Passaat op stap, dan moet er een touringcar aan te pas komen. Dus dat geregeld bij Verschoor uit Hardinxveld. Met een touringcar naar Apeldoorn en luxe-o-luxe: we werden vóór de deur van Orpheus afgezet en liepen zo de CB-ontvangstruimte in. Daar werden we na de finish geféteerd op alle lekkers. Einde van de middag werden we door de bus bij Orpheus opgepikt en voor de deur van Passaat konden we uitstappen. Het is een traditie geworden om na afloop van de Asselronde met elkaar te gaan eten. Dat doen we normaal bij de Goudreinet in Vuren met zo'n 10 personen. Dat is te doen. Maar om met een buslading vol ongedouchte, niet zo fris ruikende groep van ca. 40 atleten naar binnen te stappen is niet te doen. Daarom bij Passaat een Chinees buffet geregeld.

## Koud douchen hoort er kennelijk bij

In al de jaren van "Apeldoorn" heb ik me nog nooit warm kunnen douchen: Eerst was er geen douche (tenten), later was de boiler qua capaciteit van de sporthal kennelijk bestemd voor de finishplaatsen 1, 2 en 3. Bij Passaat dan maar warm douchen maar helaas: op zondagmiddag het verkeerde knopje omgezet zodat de douches niet op tijd warm waren. Kennelijk hoort koud douchen bij "Apeldoorn", ook dat blijkt helaas traditie. Na een korte poedelbeurt met links en rechts even onder het (adembenemende) water toch wel fris aan het diner.

Een geweldige "Passaatdag" met veel lol met elkaar, sportieve prestaties, soms afzien omdat er toch wel hoogteverschillen waren te overbruggen maar zeker voor herhaling vatbaar. Ik denk erover om in het najaar 2024 toch maar weer (even) een relatie te worden van Centraal Beheer!





# STARTERSLOOPGROEP 2024

HOE HET HEN NU VERGAAT

Op zaterdag 6 januari 2024 startte de AV Passaat startersloopgroep 2024 met ongeveer 30 enthousiaste deelnemers. In de twee weken daarna konden degenen die die eerste trainingsdag gemist hadden, alsnog probleemloos instromen.

## Sportief en informatief

Voorafgaand aan de eerste training was er een informatiebijeenkomst in de kantine. Trainer Annet Godeke legde de basisprincipes van het trainingsprogramma uit, met nadruk op rust, snelheid en het aantal trainingen per week. Jeroen Eppenga van FysiOost gaf kort wat informatie en stond open voor vragen. Jolanda Koorevaar van Runnersworld Dordrecht liet zien waar goede hardloopschoenen en -kleding aan moeten voldoen. Ook sprak Jan Dirk van der Borg, de wethouder van sport van de Gemeente Papendrecht, die het belang van voldoende bewegen benadrukte en deelname aan de startersloopgroep van harte stimuleerde.

Meedoen was, is en blijft simpel: trek je sportoutfit aan en kom minstens vijf minuten voor starttijd naar de clubkantine van AV Passaat.

## 't Loopt lekker bij AV Passaat

"Op dit moment hebben we ongeveer 35 lopers bij de startersloopgroep die worden begeleid door een team van in totaal 10 begeleiders", meldde Annet onlangs. "Verder is er een onderverdeling in tempogroepen", vervolgde ze "en dat zijn leuke groepen waarin een fijne sfeer heerst."

Er zijn er drie: groep goud loopt ongeveer 7 km/u, groep blauw ongeveer 8 à 9 km/u en groep rood ongeveer 10 km/u. Naast het hardlopen, komen telkens ook loopscholing, core stability en spierversterkende oefeningen aan de orde en daarnaast wordt er met elkaar gezellig gekletst en gelachen.

Heb je nog vragen? Mail naar [loopgroep@avpassaat.nl](mailto:loopgroep@avpassaat.nl)



# NIEUWJAARSRECEPTIE AV PASSAAT

02 JANUARI 2024

Op dinsdag 2 januari 2024 vond, onder het genot van een hapje en een drankje, de Nieuwjaarsreceptie van AV Passaat plaats in het clubgebouw.

Voorzitter John Peter Kuntz sprak de aanwezigen toe.

Er werd teruggeblikt op het afgelopen jaar. Het jaar 2023 is een succesvol jaar gebleken, niet alleen globaal in de atletiek met toppers als Femke Bol en Sifan Hassan maar ook het ledenaantal van onze club is gegroeid omdat we afgelopen jaar 50 nieuwe leden hebben verwelkomd.

Het blijkt dat AV Passaat goed bekend staat in de regio. Onze naam duikt meer en meer op en ook sponsors verbinden graag hun naam aan onze vereniging.

Reden te meer voor onze voorzitter om het belang te benadrukken van het woord "SAMEN" in de volledige naam van onze vereniging, "Papendrecht en Sliedrecht SAMEN atletiek". De woorden "samen" en "vereniging" zijn nauw met elkaar verbonden omdat ze allebei verwijzen naar eenheid en gezamenlijkheid. Ze benadrukken de kracht van mensen – onze leden – die zich verenigen voor een gemeenschappelijk doel, waarbij John Peter opmerkte dat "samen sporten een mooi gemeengoed is".

Hij sprak met lof over alle vrijwilligers die ervoor zorgen dat de club blijft functioneren en merkte op dat het nieuwe StardGRL Loopcircuit, mede door de inzet van AV Passaat, voor het eerst weer georganiseerd wordt.

Tot slot werd het glas geheven op een mooi 2024!



## BELEEFBOERDERIJ

- \*boerderijwinkel\* brouwerij\*
- \*fruit uit eigen boomgaard\*
- \*terras\* \*rondleidingen\*
- \*wandelroute\* \*bijenstal\*
- \*zorgboerderij\* ontvangstruimte\*

## DE HEERLIJKHEID VAN PAPENDRECHT

KERKBUURT 56

3354 XK PAPENDRECHT

078-6440599

[info@heerlijkheidpapendrecht.nl](mailto:info@heerlijkheidpapendrecht.nl)


[www.heerlijkheidpapendrecht.nl](http://www.heerlijkheidpapendrecht.nl)




# SINTERKLAASFEEST 2023


Een heerlijk avondje bij AV Passaat...

## Sinterklaasje kom maar binnen...


Op maandag 27 november 2023 werden de kinderen tijdens de training verrast door een bezoek van Sinterklaas en zijn Pieten. Tijdens de training, die in het teken stond van het grote kinderfeest, kwam Sinterklaas met zijn Hoofd Piet de baan op gefietst. Wat een verrassing was dat! Sint zat voorop de fiets en de Hoofd Piet trapte er flink op los. Na een rondje op de baan ging Sint naar binnen. Natuurlijk werd hij verwelkomd door veel kinderen die volop zongen: 'Sinterklaasje kom maar binnen...!'.  


Met het grote boek in zijn hand nam Sint plaats in de mooi versierde kantine waar een speciale stoel voor hem klaarstond. Buiten regende en waaide het flink. De kinderen hebben daarom in de kleedkamers spelletjes gedaan. De Pieten deden vrolijk mee en hadden natuurlijk allerlei lekkers meegenomen.  


Alle groepen mochten bij Sinterklaas langskomen. En wat wist Sint veel te vertellen over de kinderen! Zijn grote boek stond vol met leuke verhalen. Wat weet de Sint toch altijd veel te vertellen! Na wat drinken en snoepen van het strooigoed gingen de groepen weer verder met hun training.

Aan het einde van de training was de kantine omgetoverd tot een grote dansvloer, waar de kinderen genoten van een heuse disco met Disco Piet en Dans Piet. De beentjes van de vloer en dansen en zingen maar! De sfeer zat er goed in en de kinderen dansten, sprongen en zongen enthousiast mee. Bij het naar huis gaan werd er voor iedereen een pakje uit de zak getoverd. Alle kinderen kregen magische pennen om geheime teksten mee te schrijven. Wat een prachtig cadeau! De kinderen waren er erg blij mee.  


Iedereen heeft zichtbaar genoten, tot volgend jaar Sint en Piet!

Deze bijdrage is tot stand gekomen met dank aan Marleen Kouwenberg en de jeugdcommissie  


# Wedstrijden 2024



**Dirk IV Loop**  
5 EM - Hoornaar  
20 april 2024

**Lenteloop**  
10 km - Papendrecht  
8 juni 2024

**Lingewaalloop**  
10 km - Herwijnen  
29 juni 2024


**Molenloop**  
10 EM - Alblasterdam  
5 oktober 2024

**Typhoonloop**  
10 km - Gorinchem  
26 oktober 2023

Scan voor meer info:

## JUBILARISSEN IN HET ZONNETJE

Conny, Frans, Eric en Jan

Tijdens de Algemene Ledenvergadering werden op 8 maart 2024 vier jubilarissen in het zonnetje gezet. Op de foto, gemaakt door René Brand, staan van links naar rechts Conny Schieveen, Frans Bouter, Eric Rennert en Jan van Heteren. Ook in Het Kontakt van 13 maart 2024 is hier welverdiend aandacht aan besteed.  


**RON'S BLOEMEN- EN KADOSJOP**

**Nieuw in de winkel!**  
Ron's Bloemensjop heeft een ruim assortiment bloemen, die per stuk te koop zijn!

Bestel nu uw boeket, bloemwerk of plantenbak via onze vernieuwde website

Met onze eigen bezorgdienst bezorgen wij in heel de regio Alblasterwaard en Drechtsteden

[www.ronsbloemensjop.nl](http://www.ronsbloemensjop.nl)

**Ron's** voor altijd wat anders  
Bloemen- & Kadosjop  
Westeind 85 • 3351 AM Papendrecht • tel. 078-6410474



In dit eerste nummer van 2024 kijken we heel eventjes terug en daarna met volle kracht vooruit.

## Nieuwjaarsreceptie

Voorafgaand aan de nieuwjaarsreceptie voor leden en vrijwilligers op 2 januari jl. had de sponsorcommissie ook voor haar sponsoren een nieuwjaarsreceptie georganiseerd. Het was reuze gezellig, mede door de aanwezigheid van een 10-tal sponsoren. Omdat veel van onze sponsoren ook lid zijn van de Ondernemers Vereniging Papendrecht was ook het bestuur van de OVP uitgenodigd. Het doet ons genoeg dat de secretaris Cathy Hoekstra op de uitnodiging was ingegaan.

Hoogtepunt van de bijeenkomst was de ondertekening van een nieuw 3-jarig sponsorcontract met Runnersworld Dordrecht waarover meer in de rubriek "Sponsor in the Spo(r)tlight".



## Save the date: woensdag 8 januari 2025!

Ook is de datum voor de nieuwjaarsreceptie 2025 al bekend: woensdag 8 januari 2025. Dit is speciaal een weekje later in het jaar zodat er hopelijk nog meer sponsoren aanwezig kunnen zijn. Noteer de datum alvast!

## Nieuwe reclameborden langs de baan

Breko PSI Piping is een groot en bekend bedrijf in Papendrecht. Het bedrijf is een unieke combinatie van scheepsbouw, engineering, pijpleidingsystemen en laswerken. Wij zijn zeer verheugd dat directeur/eigenaar Mark Breijer, in samenspraak met zijn afdeling Marketing, twee fraaie reclameborden heeft laten plaatsen op een opvallende plek aan beide zijden van de reling.



## Nieuwe en gewijzigde advertenties in het clubblad

Zoals wellicht bekend zijn Piet en Ed regelmatige bezoekers van Feyenoord. In het stadionblad De Feijenoorder zag Ed een advertentie van Schenk Tanktransport. Zoals bekend sponsort Arjan Schenk ons al jaren met een reclamebord. Het contact met Arjan was gauw gelegd en hoe leuk is het dat je deze advertentie nu ook in het Passaat clubblad tegenkomt?

Een andere nieuwe advertentie is van Van Dam Zonwering. Van Dam Zonwering sponsort ons al een paar jaar en wilde op ons verzoek graag meewerken om deze sponsoring om te zetten in een mooie advertentie.

Drechtsteden Hypotheken en Verzekeringen is verhuisd van het Erasmusplein in Papendrecht naar Stationspark 730 in Sliedrecht. Dit nieuwe adres staat nu ook op de twee advertenties die je in deze editie treft.

Dat sport gezond is weten ze bij Scholengemeenschap De Lage Waard al jaren. Dat draagt De Lage Waard nu ook uit in hun nieuwe advertentie over de Sportklas. Heb je 'm al gespot in deze editie?

## Nieuwe logo's op de website

Ook het adverteren via onze AV Passaat website staat niet stil. Let maar eens op de nieuwe roterende logo's van junda.nl, wattslimmer.nl, kitchenandmore.nl, next-move.nl en autoonline.nl.

En nu we het toch over onze website hebben... Als je wellicht aan een nieuwe sponsor denkt en niet zeker weet of die al sponsor van AV Passaat is, kijk dan op onze website onder het kopje "Media" en klik dan door naar "Sponsoren". Daar staan ze namelijk allemaal genoemd.

## Nieuwe actie: we gaan op pad

Er is een hele mooie sponsorflyer gemaakt die ons kan helpen om nieuwe sponsoren te vinden voor een reclamebord, een advertentie of een vlag. Deze nieuwe flyer ligt in de clubkantine, bij het mededelingenbord. Op de achterkant van de flyer staan alle contactgegevens. Dus weet je een winkelier of bedrijf waar je vaak komt, neem een flyer mee en geef 'm af.

De sponsorcommissie, bestaande uit Piet, Jasmijn en Ed, gaat dit jaar een paar keer op pad om nieuwe sponsoren te werven. De data waarop we dit gaan doen maken we nog bekend. We beloven in ieder geval dat dit gezellige middagen gaan worden die we zullen afsluiten met een hapje en een drankje. Wil jij hieraan meedoen, laat dit dan aan Ed weten via [spocwerving@avpassaat.nl](mailto:spocwerving@avpassaat.nl). Behalve dat het leuk is om dit met elkaar te doen zijn er nog twee voordelen: 1) elke deal wordt beloond met tegoedbonnen van onze huidige sponsoren en; 2) de uren tellen mee voor de vrijwilligersbijdrage.



Een mooiere kop dan "Sliedrechter Jochem Wiersma Nederlands Kampioen" kun je je niet wensen boven het onderstaande, door Ida Wiersma naar Het Kompas gestuurde en geplaatste persbericht.



## \* \* \* PERSBERICHT \* \* \*

Zaterdag 10 februari 2024 is Jochem Wiersma (17 jr) Nederlands Kampioen geworden op de 3000 meter indoor in Apeldoorn. Hij deed dat in zijn categorie onder 20 jaar (U20).

De Omnisporthal in Apeldoorn heeft een atletiekbaan van 200 meter, Jochem moest dus 15 rondes lopen. De wedstrijd bestond uit 1 serie van 12 atleten. De start was rustig en de groep bleef lange tijd intact. Tot Jochem zo'n 4 rondes voor het eind een versnelling inzette en alleen zijn directe concurrent mee kon komen. Op 1 ronde voor de finish leek het een tweede plek te worden voor Jochem, hij moest een gaatje laten vallen. Maar bij het ingaan van de laatste bocht zette hij zijn laatste versnelling in en verraste hij – zichzelf, de concurrent en het publiek - door op de finish 2 honderdste (!) sneller te zijn. Wat een gevecht en een verdiende gouden plak voor Jochem.

Jochem traint bij de loopselectie van AV Passaat in Papendrecht en wordt getraind door Roy Hoornweg en Henk Versteeg.

## \* \* \* PERSBERICHT \* \* \*

Jochem Wiersma werd 1e, Stijn v/d Waal behaalde brons en ook Danique de Kock presteerde heel goed maar behaalde geen podiumplaats

Deze bijdrage is tot stand gekomen met dank aan Ida Wiersma

scan om de livestream van de 3000m terug te kijken



# SPONSOR IN THE SPO(R)TLIGHT

In deze editie: RUNNERSWORLD DORDRECHT

AV Passaat hecht grote waarde aan haar sponsors. Sponsoring is onmisbaar voor onze vereniging, omdat het ons in staat stelt om onze atleten naar een hoger niveau te tillen. Bij AV Passaat zijn er verschillende mogelijkheden voor sponsoring. Zo kunt u bijvoorbeeld kiezen voor bordreclame langs de baan, een banner op onze website, een advertentie in ons clubblad of een advertentie op het info screen in de kantine. We verwelkomen ook graag naamgevers voor (terugkerende) evenementen, die graag hun naam aan een evenement willen verbinden.

Afhankelijk van de omvang van het evenement is hoofdsponsoring en/of subsponsoring mogelijk, tegen een nader overeen te komen bedrag of in natura. Denk bijvoorbeeld aan een advertentie in lokale kranten, sportdrinkjes na een wedstrijd, de bedrijfsnaam op de herinnering of het logo op alle startnummers. Als u een relatiedag wilt organiseren, uw bedrijf in beweging wilt krijgen of de loopgroep van uw bedrijf professioneler wilt maken, kunnen we een voorstel op maat voor u maken. Natuurlijk is het ook mogelijk om een groep atleten te sponsoren in combinatie met bijvoorbeeld een reclamebord, of om een bepaald doel te steunen, zoals de aanschaf van sportmateriaal.

Als u een bijdrage wilt leveren en toegevoegd wilt worden aan onze huidige sponsors, of als u meer informatie wilt over sponsoring, kunt u contact opnemen met de sponsorcommissie. U kunt een informatiebrochure opvragen bij Piet van den Bos of Ed Mulder, via [spoc@avpassaat.nl](mailto:spoc@avpassaat.nl).

## Een lange termijn sponsor

Runnersworld Dordrecht is een van de sponsors waarmee AV Passaat een langdurige en stabiele relatie heeft. Dit bedrijf mag met een overeenkomst van pakweg 20 jaar met recht een lange termijn sponsor genoemd worden.

Samen met Ed Mulder ging de redactie op 7 februari 2024 in gesprek met Marco Vink en Jolanda Koorevaar. Marco is sinds 1 Januari 2023 de nieuwe eigenaar van Runnersworld Dordrecht en heeft in het eerste jaar de tijd genomen om zich alle processen eigen te maken door te observeren, te leren en zichzelf de tijd gegeven om

met zijn collega's een hecht team te vormen. Verder heeft hij alle sponsorovereenkomsten die er vanuit het verleden waren in ere gehouden en nu, een jaar verder, blijkt dat de samenwerking met AV Passaat een van de mooiste is die hij heeft. Marco is nl. erg te spreken over de tijd en aandacht die AV Passaat heeft voor zijn sponsors. Hij ziet dat Ed, Piet en Jasmijn deze taak serieus nemen en blijft zich graag verbinden aan ons.



Runnersworld Dordrecht sponsort AV Passaat met een reclamebord van 5 meter en een reclamebord van 3 meter, een volledige advertentiepagina in ons clubblad, een banner in de kantine, hun logo op onze website en hun logo in advertenties voor evenementen zoals de Lenteloop en de Cirkelloop. Ook biedt Runnersworld Dordrecht onze leden 10% korting. Andere sponsoruitingen die zij doen zijn vooral het sponsoren van evenementen zoals de halve marathon in Barendrecht.

Één keer per jaar komt Jolanda Koorevaar (bedrijfsleidster) bij AV Passaat om een clinic te geven aan de loopgroep. Die clinic gaat over schoeisel en kleding.



## Niet zomaar een sportzaak

Wat Marco nadrukkelijk uit wil dragen, is dat Runnersworld Dordrecht een hardloopspecialzaak is en niet zomaar een algemene sportzaak. Daarbij moet hij lachen om de telefoontjes die hij af en toe krijgt van mensen die vragen of hij ook kickbokshandschoenen, tennisballen of golfclubs verkoopt.

Marco en zijn team zijn er echt om de hardlopers van goed advies te voorzien en daarbij is 30 minuten voor een afspraak niet ongevoel. Met maar liefst 7 verschillende merken hebben ze voor elke type loper een geschikte schoen.

Op zaterdag staan er zelfs vijf medewerkers in de winkel om alle klanten evenveel aandacht te geven en perfecte service te verlenen. Dit kan een loopanalyse zijn maar ook tips en tricks om blessures te voorkomen, hulp bij een blessure of het adviseren bij een loopaccessoire, voeding en/of kleding. Ben je toch bang voor een wachtrij in de winkel? Dan kun je ook online een afspraak maken bij jouw favoriete medewerker.

## Oog èn oor voor de klant

Dat ze niet alleen verkopers zijn blijkt wel uit een mooi verhaal dat Jolanda vertelde; een dame was al enkele jaren gestopt met hardlopen vanwege klachten die zelfs na ziekenhuisbezoek niet te verklaren waren. Toen zij in de winkel kwam voor advies over sportieve wandelschoenen zag Jolanda een bijzonderheid op de



loopanalyse wat na advies van een medisch specialist een verschil in beenlengte bleek te zijn. Na de juiste behandeling en het juiste schoeisel is de dame nu vaste hardlooper geworden en heeft ze inmiddels meerdere marathons gelopen.

Ook vertelde Jolanda over een andere bijzondere klant die haar vertelde dat hij ernstig ziek was en dat dit wellicht z'n laatste paar schoenen zou zijn. Op dat moment wist Jolanda dat dit geen doorsnee verkoop zou worden en met een bakje koffie erbij was zij een luisterend oor.

Ook hieruit blijkt dat Runnersworld Dordrecht waarde hecht aan haar klanten en graag een band opbouwt door niet alleen te observeren maar vooral ook te luisteren.

## Toekomstplannen

De winkel draait al lekker toen Marco 'm overnam. Het verder uitbreiden daarvan verloopt mede dankzij Jolanda goed. Runnersworld Dordrecht wil als echte hardloopspecialzaak met uitgebreid assortiment blijvend een betere service leveren. Ook streeft deze hardloopspecialzaak ernaar meer naar buiten toe te treden en haar netwerk uit te breiden door bijvoorbeeld ook mee te werken aan de vitaliteit van werknemers bij bedrijven. Ook ziet Runnersworld Dordrecht in bijvoorbeeld Hyroxporters (voor info: <https://hyroxnetherlands.com/>) een interessante, nieuwe doelgroep.

## Nieuw in het assortiment

Wist je trouwens dat deze hardloopspecialzaak sinds 1 januari jl. ook Puma als nieuwe hardlooper verkoopt? Marco is hier zelf erg enthousiast over. Elk nieuw product wordt overigens persoonlijk getest door alle medewerkers zodat ze precies weten wat ze verkopen.

Als eerste hardloopspecialzaak in Nederland verkoopt Runnersworld Dordrecht het voor hen nieuwe, frivole sportkledingmerk 'SAYSKY'. Reden te meer om eens naar het Maasplaza in Dordrecht te gaan dan kun je direct je 10% korting verzilveren die je als AV Passaat lid van Runnersworld Dordrecht krijgt!

Runnersworld Dordrecht vind je in het Maasplaza, aan de Korte Parallelweg 169 in Dordrecht maar vanzelfsprekend ook op internet (<https://www.runnersworld.nl/nl/pages/team-dordrecht/>) en via de socials Facebook en Instagram via @runnersworldDordrecht





# Afwikkeling nalatenschap?

U hoeft het niet alleen te doen!

**DRECHTSTEDEN**  
NALATENSCHAPPEN



Stationspark 730 3364 DA Sliedrecht T 085 0645 890 info@drechtstedennalatenschappen.nl  
[www.drechtstedennalatenschappen.nl](http://www.drechtstedennalatenschappen.nl)



**Van Dam**  
**Zonwering**  
en rolluiken



[vandamzonwering.nl](http://vandamzonwering.nl)

# Boon's Markt

## Het kan wèl!

èn het lekkerste vers èn heel voordelig!

Markt van Matena 18 📍 3356 DL Papendrecht 📞 tel: 078-6456020

## HOUD JIJ VAN SPORT?

Kies dan voor:

# MEER MAVO

In onze Sportklas sport je 5 uur per week.  
Ontwikkel je sportieve talent!

Meer weten? 



BRUGKLAS MAVO/HAVO

[www.delagewaard.nl](http://www.delagewaard.nl)

 **DeLageWaard**  
Christelijke Scholengemeenschap  
voor vmbo, mavo, havo en vwo



# JONGENS U10 INDOORWEDSTRIJD

10 februari 2024

## Debuut

Zaterdag 10 februari 2024 hebben Marno, Novan, Teije en Yonnick (jongens U10) deelgenomen aan de indoorwedstrijd van Fortius Atletiek in Dordrecht. Dit was voor onze Passaatjongens de eerste keer dat zij deelnamen aan een indoorwedstrijd. Op het menu stond een 40 meter sprint, verspringen en kogelstoten.

## Goed gedaan, mannen!

Enthousiast startten de jongens met een zelfstandige warming-up. Ze hadden er duidelijk veel zin in! Verdeeld over vijf series sprintte dit viertal naar mooie tijden op de 40 meter sprint en vlogen zij door de lucht bij het verspringen. Een primeur hadden zij op het onderdeel kogelstoten. Het was namelijk de eerste keer voor Marno, Novan, Teije en Yonnick dat kogelstoten op het menu van een wedstrijd stond en dan ook nog eens met een 2 kilo kogel.



Niet alleen de sporters zelf maar ook de papa's en mama's hebben een gezellige dag gehad.

We kijken nu alweer uit naar de zomercompetitie!

Deze bijdrage is tot stand gekomen met dank aan Lous, Patrick en Yonnick Schouten



# NK SCHOORL M45+

Cornelis Chatziioannou werd 1e op de 10km

Het Nederlands kampioenschap 10 km op de weg vond dit jaar plaats tijdens de 44e editie van de Groet uit Schoorl Run op zondag 11 februari 2024. De Atletiekunie heeft het Nederlands kampioenschap officieel toegewezen aan de Groet uit Schoorl Run. De Groet uit Schoorl Run is uitgegroeid tot een nationaal toevenement met een internationaal karakter. Het succes van de Groet uit Schoorl Run is te danken aan haar unieke en afwisselende parcours. Het parcours loopt door het schitterende bos en duingebied van het Staatsbosbeheer. Georganiseerd door Le Champion was het de 12e keer dat het NK 10 kilometer op de weg werd gelopen in Schoorl. Aan dit NK 10 kilometer namen meer dan 600 lopers en loopsters deel die fanatiek streden om de titel in de verschillende categorieën.

Cornelis Chatziioannou (M45) was één van die 600 deelnemers en hieronder lees je zijn verhaal.

*“Zondagochtend vroeg was ik naar Schoorl gegaan voor het NK. Sinds januari val ik onder de M45+ dus waarschijnlijk maakte ik kans op een medaille, al weet je nooit wat de concurrentie doet.*

*Na een grieperige januari was ik wat onzeker over de vorm.*



*Zoals gebruikelijk bij een NK werd er keihard gestart en heb ik ervoor gekozen niet mee te gaan en iets behouden te starten. Na 2 kilometer volgde een flinke klim. Daarna begon ik al mensen in te halen, met op 4 kilometer een M45 waar ik even 'n kilometer bij heb gelopen. Vervolgens heb ik gas gegeven en niet meer achteromgekeken, hopende dat ik op kop liep van mijn categorie.*

*Uiteindelijk ging ik in 32:42 als winnaar over de finish.”*

Uitslag NK 10 kilometer, heren

1. Richard Douma, AV Zaanland 28:45 min.
  2. Filmon Tesfu, SV Sportlust 28:46 min.
  3. Nik Lemmink, Groningen Atletiek 28:48 min
- De overige kampioenen: MJun Nathan Houwaard AV Triathlon, M35 Ton Hettema Rotterdam Atletiek, M40 Ad Sluiter VAV, **M45 Cornelis Chatziioannou AV Passaat**, M50 Herman Verra GAC, M55 Peter van der Velden Eindhoven Atletiek, M60 Alex Stienstra LAAC Twente, M65 Johan Neve KAV Holland, M70 Gerard Wouters AV Spiridon, M75 Bert Schalkwijk AV ATOS, M80 Henk Stienstra AV Trias.

Bron: atletiekunie.nl





# NK INDOOR 2024

## TWEE KEER OP RIJ BRONS VOOR STIJN VAN DER WAAL

Lees mee hoe Stijn van der Waal zijn voorbereiding op en zijn daadwerkelijke deelname aan het NK beleefde.

### Brons, twee keer op rij

Ik ben Stijn van der Waal, ik ben 18 jaar oud (U20), en doe al ruim 10 jaar aan atletiek bij AV Passaat. Al sinds mijn 6e jaar loop ik met ontzettend veel plezier rond bij AV Passaat. Ik vond hoogspringen altijd al leuker dan de andere onderdelen, dus dat deed ik ook het vaakst. Ik merkte ook dat ik er steeds beter in werd en op een gegeven moment pakte ik ook een clubrecord. Zo ben ik steeds verder gaan groeien.

### De weg naar RTC-MWB

Het RTC-MWB (Regionaal Trainingscentrum Midden en West-Brabant) heeft mij in 2020 ontdekt als talent, waar ik zelf toen niet veel van snapte. Ik deed altijd maar wat en was nooit echt bezig met 'de top bereiken'. Nadat ik 1,65m had gesprongen als U16 lag er ineens een uitnodiging van het RTC-MWB op de mat. Toen ik net bij het RTC zat, kon ik gaan afbreken en daarna alles weer opbouwen. Dat resulteerde in 14cm progressie in 1 jaar. De jaren daarna is het allemaal niet zo hard meer gegaan, al bleef ik wel heel consequent doorgroeien.

### 25 juni 2023

Deze dag was het Nederlands kampioenschap outdoor U18/U20. Ik was U18 tweedejaars. Op basis van mijn PR behoorde ik tot de kanshebbers. Na een enorm rare wedstrijd met mensen op het podium die ik nooit had verwacht, waaronder ikzelf dus. Ineens was ik 3e van Nederland. Ik kon het echt niet geloven: "Ik? Op een nationaal podium?"

### Matig seizoen

Afgelopen indoorseizoen was voor mij echt heel erg raar. We gingen binnen trainen en toen sprong ik echt super goed. Mijn trainingen waren beter dan ooit en toen was mijn seizoensopener in Assendelft 1,95m. Dat was gelijk een pr en veelbelovend voor komend seizoen. Maar helaas, de weken daarna waren dramatisch. Mijn trainingen liepen slecht en drie wedstrijden daarna kwam ik niet hoger dan 1,86. Ik had er even minder plezier in en ik was daardoor mentaal niet ontspannen om goed te springen. En toen was het nog maar twee weken tot het NK...

### 11 februari 2024

Deze dag was het Nederlands kampioenschap U18/U20 indoor. Dit keer was ik 17 jaar oud maar al wel U20 eerstejaars. In eerste instantie zou ik dus niet bij de kanshebbers behoren maar toch stond ik weer bij de beteren ingeschreven.

Ik moest me 's ochtends om 8:00u al melden. Dat betekende om 6:30u vertrekken richting Apeldoorn en dus stond de wekker al om 5:00u. Om ongeveer 7:45u kwamen we aan. De zaal was nog helemaal leeg. We waren daar als een van de eersten. Al vrij snel ging ik naar de warming up ruimte om me helemaal klaar te maken voor de wedstrijd. En om 10:00u was het dan zover.

heenging. De vierde persoon was het niet gelukt. Ik schrok. Ik legde mijn handen op mijn hoofd van ongelof, en dacht: "Wat... weer 3e van Nederland... als U20 eerstejaars... hoe dan?" Het is bij een derde plek gebleven want tegen de mannen van PAC kon ik niet op. Zij sprongen 2,07m en 2,11m.



### Opnieuw 3e van Nederland... als U20 eerstejaars... hoe dan?

Mijn aanvangshoogte was 1,79m. Deze hoogte haalde ik in één keer maar op de 1,83m leek het bijna mis te gaan. Ik sprong 'm er twee keer vanaf. Gelukkig was ik niet de enige want heel veel atleten haalden de hoogte niet. Toen er zeven man drie keer niet over de 1,83 sprong, moest ik nog. Ik dacht bij mezelf dat ik niet tussen die zeven behoorde maar haalde de sprong. Dat was een hele opluchting, zowel voor mij als voor mijn familie op de tribune. De wedstrijd ging verder. De beste vier begonnen nu ook met springen, dus nu begon de wedstrijd echt. Ik haalde de hoogtes 1,87m en 1,91m in één keer. Deze sprongen voelden technisch heel goed en dit gaf een boost. De 1,95m haalde ik weer in de derde poging en één persoon viel af. Nog vier in de wedstrijd. Ik haalde 1,98m in de tweede poging en dat was een pr. Er waren al twee man eerder overheen en ik was de derde die er over

### Geef nooit op

Na dit seizoen, met een dipje in prestatie, ben ik doorgestaan ook al zag ik het NK twee weken van tevoren helemaal niet meer zitten. Samen met mijn trainer, Adri Raaimakers van het RTC, heb ik besloten dat ik door ging vechten tot en met het NK. En ergens in die twee weken heb ik het plezier en de rust weer helemaal teruggevonden in wat ik doe. En ik vind dat plezier in de sport het allerbelangrijkste is, welk niveau je ook doet. Dus ook als het even tegenzit... Heb plezier... En geef nooit op.

*Stijn van der Waal*





# CIRKELLOOP 2023

## DE BELEVENIS VAN EEN DEELNEEMSTER

Op 14 oktober 2023 was de derde editie van de Cirkelloop waaraan iedereen, jong of oud, als beginnend of gevorderde loper, jaarlijks kan meedoen. Als goed doel is hieraan Hospice De Cirkel verbonden, een bijna-thuis-huis, in Papendrecht. Het parcours van deze loop gaat dan ook langs het hospice.

Een van de vele deelnemers was Heidi Visser, die zich als beginnend loper had ingeschreven. "Ik wilde vooral testen of ik mijn 10 km tijd van de Lenteloop kon verbeteren maar natuurlijk deed ik het ook voor het goede doel", schreef Heidi. Lees hieronder hoe ze deze dag heeft ervaren.

"De avond voor de Cirkelloop raakte ik een beetje in paniek want met wie ga ik 'm eigenlijk lopen? Ik heb namelijk een hekel aan om alleen te lopen. Ik heb toen Joseph gemaild en hij wilde gelukkig met mij mee. Hij was een van de begeleiders van groep Goud waarin ik voor de Lenteloop trainde. Het is toch fijner om samen te lopen en met elkaar wat te kunnen kletsen, gezellig.

Zaterdagochtend was het dan zover, het feest kon gaan beginnen. Ik ging naar Passaat om mijn startnummer op te halen en te zien op te spelden zonder te prikken. Met wat medelopers had ik de warming-up gedaan en wat ingelopen. Steeds zenuwachtiger wordend ging ik op naar de startstreep. We zullen voor de 10 km wel twee keer het rondje van 5 km moeten gaan lopen.

Het startschot klonk en daar begonnen we. Gáán met die banaan. Om niet in het gedrang te komen start ik achterin de groep lopers. De baan rondlopend



werden we gelijk al toegejuicht door de vele supporters langs de kant. Eenmaal de poort uit volgde het verschrikkelijke saaie lange fietspad naar de loopbrug. Daarna liep de route over de Matenasche Scheidkade, onderdijks de Tiendweg-Oost en via de wijk Oostpolder richting het Hospice. We waren in ons eerste rondje bijna bij het Hospice toen we al werden ingehaald door de eerste snelle 10 km loper in zijn 2e rondje. Wat ging dat met een snelheid. Om langs het Hospice te gaan moest er via een lus gelopen worden, een stukje omlopen. Dat was wel even irritant maar ook heel logisch want het ging natuurlijk om het Hospice. Daarna volgde het laatste stuk richting en naar Passaat. Bij binnenkomst moest eerst een rondje op de baan gelopen en vervolgens naar de startstreep.

Hierna gingen we snel weer de poort uit en hetzelfde parcours nog een keer. Gelukkig werden we onderweg steeds aangemoedigd om door te gaan. Alle verkeersregelaars en enthousiaste mensen waren ons publiek. Ik vond het best spannend hoe het met mijn tijd zou gaan. Zou ik er minder lang over doen dan met de Lenteloop? Ja hoor, ik liep 1 minuut sneller. Dat is niet veel maar ik ben er toch trots op.

Na afloop kregen we een appel, pannenkoeken en een flesje water. Heel attent en goed voor het herstel. Ik wil graag iedereen bedanken die mee heeft geholpen aan de organisatie.

Op naar volgend jaar!"

**OPROEP:** Ben jij ook zo'n loper die net als Heidi spontaan meedoet aan een evenement, medelopers weet te enthousiasmeren en die die ervaring dan ook wil delen? Schroom niet en stuur je tekst, inclusief je contactgegevens en beeldmateriaal, naar clubblad@avpassaat.nl

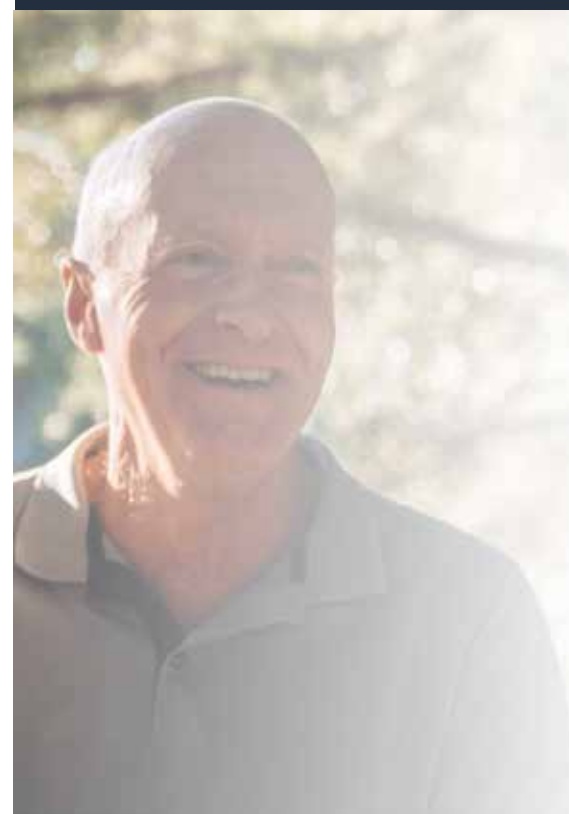


# OUD PAPIER

Hieronder tref je een overzicht van de maandelijkse opbrengsten van het ophalen van het oud papier vanaf 2019. Jaarlijks is dit toch een mooie verdienste voor onze vereniging. Het bestuur bedankt iedereen die hieraan zijn/ haar steentje (in papier) heeft bijgedragen.

|               | 2019              | 2020              | 2021              | 2022              | 2023              |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Januari       | € 854,79          | € 843,36          | € 759,62          | € 785,14          | € 740,92          |
| Februari      | € 708,63          | € 665,54          | € 726,64          | € 778,34          | € 763,02          |
| Maart         | € 683,26          | € 761,16          | € 751,46          | € 730,40          | € 718,82          |
| April         | € 778,69          | € 870,30          | € 835,78          | € 737,54          | € 707,26          |
| Mei           | € 692,32          | € 738,72          | € 852,44          | € 723,26          | € 713,72          |
| Juni          | € 660,60          | € 825,76          | € 762,00          | € 799,08          | € 763,36          |
| Juli          | € 661,52          | € 728,86          | € 753,84          | € 684,84          | € 700,80          |
| Augustus      | € 506,96          | € 666,98          | € 692,98          | € 688,92          | € 763,70          |
| September     | € 662,42          | € 805,02          | € 799,74          | € 773,58          | € 699,44          |
| Oktober       | € 788,36          | € 787,34          | € 930,98          | € 718,16          | € 730,38          |
| November      | € 688,09          | € 762,52          | € 756,22          | € 806,22          | € 806,54          |
| December      | € 746,38          | € 935,58          | € 763,36          | € 806,56          | € 872,50          |
| <b>Totaal</b> | <b>€ 8.432,02</b> | <b>€ 9.391,14</b> | <b>€ 9.385,06</b> | <b>€ 9.032,04</b> | <b>€ 8.980,46</b> |

# FAMILIE BERICHTEN



Hoewel ons hart vol is van verdriet, vinden wij troost in het feit dat hij rust heeft gevonden.

Pieter Johannes Peet

-Piet-

Wij hebben grote bewondering voor zijn moedige besluit om voor euthanasie te kiezen.

Margaret Peet-Grootveld  
Chris & Bryan  
Margreet  
Siena & Davy

Op maandagavond 19 februari tussen 19.00 uur en 20.30 uur is er gelegenheid om afscheid te nemen en te condoleren in het Wantijpaviljoen, Wantijpark 1 in Dordrecht.

Op woensdag 21 februari nemen wij in besloten kring afscheid van Piet.

Correspondentieadres: Admiraal de Ruijterweg 1, 3354 XA Papendrecht



# WANDEL JE WEG NAAR WELZIJN

met AV Passaat mee op pad

## VOLOP REDENEN OM TE WANDELEN

AV Passaat biedt tal van sportieve activiteiten aan, waaronder Nordic Walking en Sportwandelen. Het is een manier om gemakkelijk in beweging te komen en te blijven. Door lekker stevig door te stappen, kun je veel gezondheidsvoordelen behalen en zeg nou zelf... Wie wil er nou geen gezonde levensstijl? Voor wiens aandacht nu al gewekt is, zijn hieronder slechts tien van de ontelbare redenen uiteengezet die toekomstige mede-wandelaars over de zullen streep trekken om een aantal weken vrijblijvend aan te sluiten bij de wandeltrainingen bij AV Passaat. Let op, daar komen ze.

**1.** Je verbetert je conditie | Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen moeten we dagelijks een half uur matig intensief bewegen. Van heel rustig wandelen gaat je conditie niet heel erg vooruit omdat je je hart en longen dan te weinig gebuikt. Wandel je echter in een stevig tempo waarbij je hartslag stijgt en je sneller gaat ademen, dan train je je conditie. Uiteindelijk wordt je hart hierdoor sterker en dit heeft een positief effect op je bloeddruk en je bloedvaten. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten af. Tijdens het wandelen train je ook je longcapaciteit om zuurstof goed op te nemen en te transporteren via je hart en bloedvaten.

**2.** Goed voor je botten | Als je wandelt, gebruik je je spieren, botten en kraakbeen. Je botten bestaan uit cellen die voortdurend worden afgebroken en aangemaakt. Als je te weinig nieuwe botcellen aanmaakt, wordt het bot zwakker en ontstaat er botontkalking (osteoporose). Het vervelende is dat je dit pas merkt als je iets breekt na een val. Door voldoende te wandelen, kun je het proces van botontkalking remmen. Bovendien houd je je kraakbeen stevig.

**3.** Je versterkt je spieren | Door te wandelen houd je je spieren sterk. Dit geldt ook voor je hart, want dit is ook een spier. Je kunt je beenspieren tijdens het wandelen extra trainen door bijvoorbeeld heuvel op te lopen of fitness oefeningen te doen onderweg.

**4.** Overgewicht voorkomen | Wandelen is een goede manier om op gewicht te blijven of om gewicht kwijt te raken. Je kunt het relatief lang volhouden en op die manier kun je veel energie verbruiken.

Bovendien verbrand je tijdens wandelen relatief veel vet. Uiteraard moet je om van wandelen af te vallen ook rekening houden met je energie-inname. Hoeveel calorieën je verbrandt, hangt af van je tempo, de lengte van je wandeling en van je lichaamsgewicht. Gemiddeld verbrand je met een uur wandelen (bij een snelheid van 5 km/uur) ongeveer 300 calorieën.

**5.** Een ontspannen geest | Behalve voor je lichaam, is wandelen ook goed voor je geest. Tijdens het wandelen kun je je gedachten ordenen of negatieve gedachten juist opzijzetten door je te richten op de omgeving of op je loopbeweging (je cadans). Dit zorgt voor ontspanning en dat heeft ook weer positieve gevolgen voor je lichaam. Door ontspanning en bijvoorbeeld een betere nachtrust, voel je je ook lichamelijk beter.

**6.** Je wordt creatiever | Beethoven maakte niet voor niets lange wandelingen door de Weense valleien om tot zijn beste composities te komen. Tijdens een wandeling kom je vaak op de beste ideeën. Moet je een moeilijk vraagstuk oplossen of wil het maar niet lukken met het uitwerken van dat lastige rapport voor je werk? Trek eropuit! Onderzoek van de Stanford Universiteit toont aan dat wandelen een flinke stimulans geeft aan het creatieve proces. Een korte wandeling vanaf acht minuten zou al bevorderlijk zijn voor de creativiteit.

**7.** 'n Goed humeur | Wie wandelt, maakt meer dopamine aan. Een stofje dat euforisch kan werken. Het mooie is: hoe vaker je wandelt, hoe sneller het effect optreedt. Ook de frisse lucht van de natuur kan positief werken voor je gemoedstoestand én je energieniveau.

**8.** Extra vitamine D | Met een wandeling in de buitenlucht, pak je meteen wat extra dag- en zonlicht mee, een belangrijke bron van vitamine D. Deze vitamine helpt bij het opnemen van calcium, wat belangrijk is voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Ook ondersteunt het je immuunsysteem en je mentale gezondheid. Je hebt minder kans op psychische klachten.

**9.** Het geeft structuur aan de dag | Maak er een vaste gewoonte van om er iedere dag even op uit te gaan. Vooral als je een kantoorbaan hebt of veel

thuis zit, is het belangrijk om een wandelritme te behouden.

**10.** Je ontmoet anderen | Wandelen kan een manier zijn om nieuwe mensen te ontmoeten, en dat kan voordelen hebben. Alleen al een vriendelijke groet heeft een positieve invloed op je gemoedstoestand. Samen wandelen met een groep wandelaars biedt de mogelijkheid om gesprekken te voeren, gedachten met elkaar uit te wisselen en lastige kwesties in het leven te bespreken. Uit onderzoek blijkt dat één op de tien Nederlanders van 15 jaar en ouder zich sterk eenzaam voelt en ruim een kwart voelt zich enigszins eenzaam. Het is dus alleen maar aan te bevelen om eens samen te gaan wandelen, en daarna gezellig met elkaar koffie- of theedrinken in de kantine bij AV Passaat.

## WANDELEN: ONTSPANNEN, ONTDEKKEN, GENIETEN!

Wanneer je met enige regelmaat gaat wandelen, ga je het effect pas goed merken. Laat wandelen daarom een vast onderdeel van je week zijn door (bijvoorbeeld) twee keer per week aan te sluiten bij een van de wandelgroepen van AV Passaat. In het trainingsaanbod van AV Passaat wordt het volgende onderscheid gemaakt:

Recreatief wandelen is een toegankelijke vorm van lichaamsbeweging voor ontspanning en plezier. Onze recreatieve wandelgroepen leggen de nadruk op het sociale aspect en minder intensieve wandelingen. Actieve oefeningen onderweg worden niet gedaan.

Sportief wandelen is een actievere vorm van wandelen waarbij stevig doorgestapt wordt, maar waarbij je nog steeds gemakkelijk kunt praten. Met professionele begeleiding en een goede trainingsaanpak biedt sportief wandelen meer voordelen dan gewoon wandelen. Tijdens de actieve pauzes worden spierversterkende oefeningen gedaan en wordt aandacht besteed aan de lichaamshouding. Ook wordt er gewerkt aan coördinatie, evenwicht en beweeglijkheid.

Nordic walking heeft nog meer te bieden naast de voordelen die sportief wandelen heeft. Bij een goed aangeleerde en uitgevoerde Nordic Walkingtechniek worden vrijwel alle spiergroepen gebruikt, waardoor stabiliteit, looptechniek en houding zullen verbeteren.

Net als Sportief Wandelen kan Nordic Walking door iedereen beoefend worden.

## TRAININGSAANBOD BIJ AV PASSAAT

### Maandagochtend vanaf 9.00 uur

Twee recreatieve wandelgroepen met elk een verschillend tempo

### Dinsdagavond vanaf 20.00 uur

Één sportwandelgroep waarin in afwisselende tempo's gewandeld wordt, met actieve oefeningen onderweg

Bij voldoende animo is er ruimte om uit te breiden naar twee sportwandelgroepen

### Donderdagochtend vanaf 9.00 uur

Één recreatieve wandelgroep

### Donderdagavond vanaf 20.00 uur

Één sportwandelgroep waarin in afwisselende tempo's gewandeld wordt, met actieve oefeningen onderweg

### Op vrijdagavond vanaf 19.00 uur

is er Nordic Walking

## Mogen we je verwelkomen?

In april 2024 wordt op donderdagavond cursus gegeven voor **Nordic Walking** en **Sportwandelen**. Je bent van harte welkom om eerst een aantal weken mee te komen trainen en te kijken of het wat voor je is. Daarna kun je lid worden van AV Passaat. Check onze socials voor meer informatie.



# DE VERSCHOPPELINGEN

NIETS (B)LIJKT MINDER WAAR

Sander Lissenburg en zijn trainingsmaatjes pakken in deze editie flink uit. De reden? Volgens dit groepje verschoppelingen kwam slechts één van hun teamleden – Deborah - met haar avonturen wel heel vaak aan bod in ons clubblad. “Dat moet stoppen”, dacht de groep maar de redactie is ervan overtuigd dat deze maandag- en woensdagavondgroep gewoonweg gezamenlijk in het zonnetje gezet wil worden.

## De koptekst

Vanzelfsprekend is het belangrijk om aandacht te besteden aan verschoppelingen en te streven naar een inclusieve samenleving waarin iedereen gelijk is. Oordeel zelf, op basis van dit artikel, of de door hen gekozen koptekst echt wel de juiste is. De redactie heeft een vermoeden dat in dit geval niets minder waar (b)lijkt te zijn...

## ‘t Maandag- en woensdagavondgroepje

Binnen onze club zijn verschillende groepen te vinden die zich onderscheiden door leeftijd, discipline of niveau. Sommige groepen zijn groot, andere weer klein. Als je weleens op maandag of woensdagavond de club bezocht hebt, heb je misschien ook een groepje zien trainen waar niet direct duidelijk van is wat hun discipline, leeftijd(groep) of niveau nu precies is. Ze lijken ook geen trainer te hebben, maar toch werken ze week na week, maand na maand iets af wat lijkt op een trainingsschema. Maar waarvoor?

De groep is ook enorm divers. De leeftijd loopt van begin twintig tot en met begin veertig (al zien ze er natuurlijk veel jonger uit...). Sommigen zijn nog student, anderen hebben al kinderen op de middelbare school. Toch ziet het er erg gezellig en tegelijkertijd serieus uit. Er wordt veel gelachen maar even vaak flink hardgelopen, soms zelfs gesprint. Er wordt aan sleetjes met gewichten getrokken, medicijnballen gegooid en met tractorbanden geflipt. Maar waarom? En wie zijn deze verschoppelingen? En zijn zij dat überhaupt wel? Om deze vragen te beantwoorden en jullie met deze atleten kennis te laten maken, zijn ze voor ons clubblad geïnterviewd.

Hopelijk heldert dat het een en ander op en denk je: “Dat klinkt eigenlijk wel als een leuke groep om mee te trainen. Daar pas ik wel bij”.

Alle negen sporters kregen dezelfde vragen voorgelegd



water te vinden om te zeilen en 's winters ruil ik mijn zeilboot in voor schaatsen.

## Hoelang zit je al bij de club?

ik ben begonnen met atletiek toen ik 7 jaar was als mini-pupil in 2008. Mijn zus en tweelingbroer zaten al op atletiek, dus ik ben gaan kijken of ik het ook wat vond. De eindconclusie is dat ik het wel een hele leuke sport vind.

## Wat is jouw ‘functie’ in de groep?

Ik ben, samen met Julian, één van de jonkies van de groep. Onze functie daarin is om de ‘oudjes’ fit te houden. Ook doe ik veel dansjes tijdens de training samen met Deborah, vooral 's zomers als onze korfbal burens muziek aan hebben staan. Wij dansen dan de hele training door. Zodra we moe worden, worden de dansjes ook steeds minder uitbundig. Als laatste vind ik de functie ‘gewoon aanwezig zijn’ en ‘trainen en plezier hebben met elkaar’ een functie die geschikt is voor de hele groep

## Verschoppelingen

De verschoppeling zelfst. naamw. (m./v.) Uitspraak: [vər'sxɔpəlɪŋ] Afbreekpatroon: ver-schop-pe-ling Verbuigingen: verschoppelingen (meerv.) iemand die overal buiten valt en er nooit bij mag horen. Voorbeeld: ‘Hij was een wat bangige jongen, een buitenbeentje, maar geen verschoppeling.’

## Stel jezelf eens kort voor

Mijn naam is Maaïke van Tuijl en ik ben 23 jaar. Ik studeer toegepaste psychologie in Dordrecht. Naast atletiek doe ik graag crossfit en speel ik klarinet. 's Zomers ben ik veel op het

## Kun je een grappige anekdote delen van een training of wedstrijd?

Ik sta in de groep bekend als de persoon die graag een ‘manneltje’ voor zich wil. Tijdens de 800 meter bij een wedstrijd vind ik het fijn als ik iemand voor me heb lopen waar ik minimaal de eerste ronde achteraan kan lopen. Tijdens trainingen loop ik ook graag bij de 400 meters of langer achter iemand aan die me eigenlijk gewoon door de afstand heen sleept naar de finish. Tijdens wedstrijden, als er teamgenoten komen kijken, wordt er dus niet gezegd: ‘Kom op Maaïke!’ In plaats daarvan wordt er gezegd: ‘Maaïke, blijf bij je mannetje’....

## Train je met een doel of gewoon voor de fun?

Fun staat met stipt op nummer 1. Zonder plezier in het sporten zijn er voor mij geen doelen.

## Wat is je favoriete onderdeel?

Ik ben de middellange afstandloopster van de groep. Mijn favoriete onderdeel is namelijk de 800 meter.

## Wat vind je het leukst aan het trainen in deze diverse groep?

We halen samen het beste uit elke training zonder er al te veel druk op te leggen. We peppen elkaar op, juttten elkaar ook weleens op, hebben goede gesprekken en boven alles gewoon plezier met elkaar.

## Heb je bepaalde rituelen of gewoonten voor een wedstrijd of training?

Voordat ik mag gaan trainen, geef ik zelf training aan de U12 groep, dus dat is mijn ritueel op trainingsavonden. Bij een wedstrijd ben ik, kan je wel zeggen, een controlefreak in het uitzoeken van mijn ‘manneltje’. Een paar dagen voor een wedstrijd kan je de indeling van de series van de 800 meter al zien en weet ik dus precies wie welke tijd loopt in mijn serie. Zo kan ik van tevoren dus al bepalen wie mijn ‘manneltje’ of ‘manneltjes’ worden en weet ik op een wedstrijddag precies achter wie ik kan lopen op de 800 meter.

## Op welke sportieve prestatie ben je het trotst?

Ik ben het meest trots op mijn allereerste Nederlands kampioenschap. Dit werd georganiseerd in het Olympisch stadion in Amsterdam. Ik was toen 13 jaar en ik liep de 1000 meter. Als 27ste geplaatst deed ik gewoon wat ik leuk vond om te doen. Ik eindigde uiteindelijk met een dik persoonlijk record van

3:17,82 minuten op de 5de plaats! Deze tijd heb ik tijdens 1 van de clubkampioenschappen nog kunnen aanscherpen naar 3:12,80 minuten. Een mooie tijd om trots op te zijn!

## Wat wil je op sportief gebied nog bereiken?

Mits het plezier in het sporten blijft, zou ik het leuk vinden om nog een keer een nieuw persoonlijk record op de 800 meter te lopen. Dit staat nu op 2:26,67 minuten. Afgelopen jaar kwam ik tot 2:38 minuten en elk jaar kom ik steeds weer een beetje dichterbij.

## Welk advies zou je geven aan iemand die net begint met atletiek?

Doelen zijn er om in kleine stapjes uitgewerkt te worden naar het einddoel. Begin rustig aan en heb vooral plezier in wat je doet. Plezier is de sleutel tot succes.



## Stel jezelf eens kort voor

Mijn naam is Sander Lissenburg, 38 jaar oud, getrouwd met Marijke, vader van Lucas (3 jaar) en heel binnenkort verwachten we een meisje. In het dagelijkse leven ben ik software developer.

## Hoelang zit je al bij de club?

Ik ben “pas” op mijn 21e begonnen, maar inmiddels zit ik alweer 17 jaar bij de club.

## Wat is jouw ‘functie’ in de groep?

ik zie mijzelf als de hofnar. Op mijn werk ben ik heel de dag al serieus, dus 's avonds tijdens de training is het tijd voor een grapje of een gekke uitspraak. Het schijnt dat Julian een boek schrijft over deze uitspraken...

## Kun je een grappige anekdote delen van een training of wedstrijd?

Frank is op sportief gebied in alles mijn meerdere, maar ik heb ooit (10 jaar geleden) de cross van hem gewonnen. Zelfs met een eindsprint! Frank beweert echter dat mijn vader hem heeft omgekocht. Toch zal ik deze overwinning tot in de eeuwigheid aanhalen. Ik heb zelf plannen het op mijn grafsteen te zetten. “Hier rust Sander Lissenburg, won ooit de cross van Frank Everaarts”



## Train je met een doel of gewoon voor de fun?

Tegenwoordig vooral voor het sociale aspect, de fun dus. Natuurlijk ook om nog een beetje fit te blijven.

Op dit moment heb ik geen grootse doelen.

## Wat is je favoriete onderdeel?

De 200m, niet te lang, niet te kort, en als de start niet goed gaat kan je nog een hoop goedmaken met een mooie eindsprint.

## Wat vind je het leukst aan het trainen in deze diverse groep?

De verschillende typen mensen, we hebben één gemene deler dat we van atletiek houden, maar verder zijn we allemaal totaal anders. Ook zijn de leeftijdsverschillen best groot, maar toch is het heel gezellig. Ik leer wat over de huidige bezigheden van de jeugd, en de jeugd leert wat van “opa” als hij vertelt over de gulden en flippo’s.

Heb je bepaalde rituelen of gewoonten voor een wedstrijd of training?

## Op welke sportieve prestatie ben je het trotst?

Nu verwacht je natuurlijk dat ik ga zeggen de keer dat ik van Frank won op de cross. Maar waar ik echt trots op ben, is mijn tijd op de 100m. 11.97 seconden. Ik heb altijd geroepen dat een echte sprinter onder de 12 seconden loopt. Dat heb ik dus maar één keer gedaan, en daar heb ik hard voor gewerkt, maar het is gelukt!

## Heb je bepaalde rituelen of gewoonten voor een wedstrijd of training?

Alleen met een wedstrijd drink ik AA drink. Staat stijf van de suiker, dus niet echt gezond, maar het hoort gewoon bij sporten vind ik. Waarschijnlijk iets van vroeger.

## Wat wil je op sportief gebied nog bereiken?

Ik zou nog wel een 400m in minder dan 55 seconden willen lopen. 54.99 seconden dus.

## Welk advies zou je geven aan iemand die net begint met atletiek?

Begin echt heel rustig. Probeer niet gelijk mee te komen met de rest van de groep. Met deze sport heb je zo snel blessures. Heb vooral plezier en bouw het langzaam op. Goed worden kost jaren.



## Stel jezelf eens kort voor

Mijn naam is Simone Veth en ik ben 44 jaar oud. Ik werk als leerkracht in het basisonderwijs. Samen met mijn man Wout heb ik twee dochters. Yara is 13 jaar en traint ook bij Passaat. Ziva is 2 jaar

## Hoelang zit je al bij de club?

Op mijn veertiende ben ik lid geworden van av Sliedrecht, dat is alweer dertig jaar geleden.

## Wat is jouw ‘functie’ in de groep?

Ik ben een beetje de oma van de groep en word ook wel dorpsoudste genoemd.

## Kun je een grappige anekdote delen van een training of wedstrijd?

Bij de junioren mocht ik ooit meedoen aan de NK-meerkamp. Ik was zo zenuwachtig voor de 800 meter dat ik mijn startnummer verkeerd om had. Bij de startlijn moest ik toen mijn topje nog omdraaien.

## Train je met een doel of gewoon voor de fun?

Beide, maar vooral omdat het gewoon hartstikke leuk is om te doen. Een beetje sterk en fit blijven is ook belangrijk.

## Wat is je favoriete onderdeel?

Kogelstoten en kogelslingeren. Eigenlijk zijn alle atletiekonderdelen leuk. Vroeger vond ik de meerkamp dan ook erg leuk om te doen. Tegenwoordig doe ik graag mee aan een werpvijfkamp.

## Wat vind je het leukst aan het trainen in deze diverse groep?

We zijn allemaal anders, met andere doelen en ook onze leeftijden verschillen nogal. Maar we houden allemaal van atletiek en trainen graag. We hebben het erg gezellig met elkaar.

## Op welke sportieve prestatie ben je het trotst?

Ik ben twee keer Nederlands kampioen kogelstoten geworden bij de Masters

## Heb je bepaalde rituelen of gewoonten voor een wedstrijd of training?

Nee, niet echt.

## Wat wil je op sportief gebied nog bereiken?

Ik hoop het Deborah ooit nog eens lastig te gaan maken bij de clubkampioenschappen ;)

## Welk advies zou je geven aan iemand die net begint met atletiek?

Doe wat je leuk vindt, werk hard en let goed op je eigen grenzen



## Stel jezelf eens kort voor

Ik ben Mathijs Huisman. Ik ben 31 jaar oud en getrouwd met Mirjam. Ik kom uit Hardinxveld-Giessendam en werk als adviseur mobiliteit/verkeer bij adviesbureau Royal HaskoningDHV. Naast de atletiek voetbal en

zaalvoetbal ik inmiddels ook alweer ruim 10 jaar in Hardinxveld

## Hoelang zit je al bij de club?

Ik ben op mijn 5e of 6e begonnen bij AV Sliedrecht. Nu ben ik nog een van de laatste der Mohikanen van het “oude” Sliedrecht. In totaal dus al een jaar of 25 bij de vereniging.

## Wat is jouw ‘functie’ in de groep?

Ik ben min of meer een drukteschopper. Meestal ben ik redelijk aanwezig met geintjes en soms ook oppeppen. Meestal blijft het redelijk netjes, maar ook wel eens op (of over) het randje...

## Kun je een grappige anekdote delen van een training of wedstrijd?

Er zijn er inmiddels te veel om op te noemen... Maar goed, een kleine selectie dan:

- Simone was héél lang geleden mijn trainster toen ik een klein mannetje (C-pupil) was.
- Oud-lid Martijn heeft in één training weleens 2 legendarische anekdotes gehad. Op de vraag of

een kilo lood of een kilo veren zwaarder is, reageerde hij “hangt ervan af of het in vacuüm is”. Toen later gezegd werd “karma is een bitch”, vroeg hij gelijk “Wie is Karma?”

- Sander zag zijdens zijn 400 meter in de wedstrijd ons (o.a. Frank en ik) op zo’n 80 meter van de finish staan, en kondigde nog even zijn enorme versnelling aan met de uitspraak “superturbo!”. Vervolgens versnelde hij flink. Tsjja, Sander... Toch de race verkeerd ingedeeld denk ik. Hierbij ook gelijk een advies om onder de 55 seconden te lopen: de volgende keer niet zo veel overhouden, en die superturbo 400 meter lang inzetten!

- Ik sta ook wel bekend als vuilnisbak, omdat ik heel veel kan eten.

- Fun fact: ik heb in mijn leven al heel veel trainers gehad die de naam Rob dragen.

## Train je met een doel of gewoon voor de fun?

Ik train nu voornamelijk voor de fun, maar was vroeger echt fanatiek. Een doel qua prestaties heb ik niet (meer), maar ik zou wel heel graag weer eens helemaal blessurevrij zijn en weer echt kunnen bouwen richting een prestatie. De laatste jaren ben ik flink aan het tobben met mijn achillespezen en ook een knieblessure. Heel stiekem zou ik het nog wel tof vinden om straks als master nog onder de 12 te lopen op de 100 meter.

## Wat is je favoriete onderdeel?

Heel diep in mijn hart toch de tienkamp. Zo ben ik vroeger begonnen, en in mijn optiek zijn de meerkampers echte topatleten. Je moet zo sterk en compleet zijn om op alle onderdelen (voldoende) goed te zijn. Ook het puntenspel van de meerkamp vind ik schitterend om te volgen; tijdens de grote toernooien zet ik nog steeds mijn wekker voor de tienkamp en struin ik de voorspellingen-sites ook af tussen de onderdelen door

## Wat vind je het leukst aan het trainen in deze diverse groep?

Vooral de gezelligheid en sfeer in de groep is heel goed. We nemen de trainingen over het algemeen echt serieus, maar hebben ook heel veel lol tijdens (zware) trainingen. Daar hoort vooral ook veel zelfspot bij en elkaar een beetje in de zeik proberen te nemen. Stiekem geniet ik ook heel erg van de inhoudelijke discussies over techniek van de verschillende onderdelen; er zit toch aardig wat specifieke inhoudelijke kennis en ervaring in deze groep.



## Heb je bepaalde rituelen of gewoonten voor een wedstrijd of training?

Vroeger wel. Voor de start van een sprintonderdeel probeerde ik altijd als laatste in mijn startblok te gaan zitten. Mijn standaardprocedure was eerst even lucht uitblazen, dan nog even “come on” roepen op een manier die mijn mede-atleten kunnen horen, daarna nog even op de benen slaan en in het startblok gaan zitten. Ook dit stukje begon door eerst nog even beide benen naar achteren uit te schoppen en vervolgens nauwkeurig in de blokken te zetten, en daarna dan mijn handen op de lijn neerzetten en als ik eenmaal zat nog een keertje even kort de handen weghalen en schoonvegen en daarna pas echt klaar en stil gaan zitten. Je begrijpt het wel, ik was altijd echt de laatste die stil in het startblok zat...

## Op welke sportieve prestatie ben je het trotst?

Eigenlijk zijn dit er 2. Enerzijds een 3e plek op de internationale meerkamp in Woerden als C-junior. Daarna het meerkampen toch wat laten varen vanwege zwakke enkels (hoogspringen) en het nooit echt getraind hebben van polsstokhoogspringen. Anderzijds in algemene zin mijn prestaties op de NK-junioren, met in het bijzonder de tijd als B-junior toen ik meedeed op 5 onderdelen (100m, 200m, 110mh, ver, 400mh) tijdens één NK en op 4 onderdelen de halve finale of finale haalde. Achteraf gezien was dit echt gekkenwerk en kun je beter kiezen wat minder onderdelen te doen. Maar ja, die liefde voor de sport, he... Qua specifieke prestaties toch mijn tijd als B-junior met als beste prestaties de 200 meter in 23.76s en verspringen 6.20 meter

## Wat wil je op sportief gebied nog bereiken?

Vooraf weer fit en blessurevrij worden en blijven!

## Welk advies zou je geven aan iemand die net begint met atletiek?

Zorg vooral dat je heel blijft en plezier hebt. Ik heb zoveel atleten gezien die afhaken door blessures of het verliezen van het plezier. Hierdoor haken veel (goede) atleten helaas af.



## Stel jezelf eens kort voor

Mijn naam is Frank Everaarts, 35 jaar oud. In het dagelijkse leven ben ik BIM modelleur/ingenieur

## Hoelang zit je al bij de club?

Ik ben op m'n 5/6e begonnen, dus dat is alweer bijna 30 jaar.

## Wat is jouw 'functie' in de groep?

Omdat wij officieel geen trainer meer hebben zorg ik dat er voor elke training een “basis” ligt waarmee we uit de voeten kunnen en dan verder met z'n allen daarop kunnen uitbouwen.

## Kun je een grappige anekdote delen van een training of wedstrijd?

Sinds onze groep een steeds groter aantal masters krijgt (atleten die 35 jaar en ouder zijn) hebben we de 35+pas geïntroduceerd. Dit is voor als er weer is iets op het schema staat wat veel te enthousiast is of een momentje dat het even gewoon niet helemaal zo gaat zoals je wilt. Dan kan je zonder weer een “slecht” excuus te moeten verzinnen gewoon zeggen dat je de pas gebruikt en dan zijn de herhalingen en of gewichten ineens aanpasbaar...ideaal! Er gaan zelfs geruchten rond dat de wat meer jeugdige atleten bij ons zich ook 35+ voelen.

## Train je met een doel of gewoon voor de fun?

Mijn doel is om met NK-masters mee te doen, iets wat afgelopen jaar niet gelukt is omdat er met ouder worden ook helaas kwaaltjes meekomen maar dat iets wat ik wel heel graag wil. Daarnaast is het sociale aspect ook een hele belangrijke factor.

## Wat is je favoriete onderdeel?

De 100 en 200m, dit zijn voor mij de twee afstanden waarbij je, mocht alles kloppen het gevoel krijgt dat je over de baan heen vliegt.

## Wat vind je het leukst aan het trainen in deze diverse groep?

De gezelligheid, de liefde voor atletiek, en laten we eerlijk zijn hoe zwaar de trainingen ook af en toe zijn er is altijd wel weer iemand die weer iets belachelijks bedenkt waardoor je het gevoel hebt dat het weer wat makkelijker gaat.

## Heb je bepaalde rituelen of gewoonten voor een wedstrijd of training?

Niet echt iets bijzonders. Door de jaren heen heb ik een goede warming-up voor wedstrijden opgebouwd en die hou ik eigenlijk altijd aan. Daarnaast ben ik ondanks dat ik al honderden wedstrijden heb gedaan ook altijd gewoon weer zenuwachtig totdat je opgeroepen wordt, dan is het totale focus.

## Op welke sportieve prestatie ben je het trotst?

Niet per se een prestatie op een specifiek onderdeel maar dat ik na al die jaren nog steeds hongerig ben naar meer en gewillig om er keihard voor te werken.

## Wat wil je op sportief gebied nog bereiken?

Zoals eerder vermeld zou ik graag willen knallen op de 100 en 200 meter bij de NK-masters. Echter is sprinten ook zeer belastend op de pezen en daar merk ik wel dat naarmate ik ouder word dat er ook grenzen aan zitten hoeveel ik die kan belasten. Dus wellicht dat ik te zijner tijd overstap naar een 400 meter, dat is een net wat andere belasting.

## Welk advies zou je geven aan iemand die net begint met atletiek?

Heb vooral plezier, bouw het langzaam op, luister goed naar je lichaam, en vooral de trainer. Inhouden is moeilijk maar weken/ maanden stilzitten omdat je geblesseerd ben is nog veel vervelender!



## Stel jezelf eens kort voor

Mijn naam is Julian Erkelens, 22 jaar oud en momenteel in het dagelijks leven werkzaam binnen de inkoop van duurzame energie.

## Hoelang zit je al bij de club?

Door schoolatletiek, waar ik uitsprong op het verspringen, ben ik in 2010 begonnen

## Wat is jouw 'functie' in de groep?

Observeerder en Kangoeroe. Er worden iedere training allerlei verhalen verteld en die moeten natuurlijk verzameld worden in een groot boek. Tegelijkertijd moet ik als 'jonkie' natuurlijk de 'oudjes' blijven uitdagen zodat die niet achteroverleunen en dat doe ik als Kangoeroe. Dat komt omdat ik licht ben en veel sprongkracht heb waardoor oefeningen soms heel makkelijk eruit kunnen zien

## Kun je een grappige anekdote delen van een training of wedstrijd?

De meesten kennen mij als een sprinter/verspringer die niets moest hebben van langere afstanden. Tijdens de clubkampioenschappen deed ik altijd goed mijn best op de andere onderdelen zodat ik genoeg punten had om Sander van Tuijl voor te blijven voordat het laatste onderdeel kwam: de 1000m en later de 800m. Die liep ik dus altijd om mijn gemakje achteraan zodat ik rustig en nog vol energie over de finish kwam. Natuurlijk wel de laatste 100m even wat harder lopen voor mijn ouders...

## Train je met een doel of gewoon voor de fun?

Allebei. Persoonlijk heb ik nu als doel de Marathon van Rotterdam maar trainen met deze groep is vooral ook voor de fun.

## Wat is je favoriete onderdeel?

Ik heb er twee. Verspringen en de halve marathon.

## Wat vind je het leukst aan het trainen in deze diverse groep?

Gezelligheid. Ondanks onze verschillen, zowel sportief als persoonlijk, hebben we het heel gezellig. We zijn een groep die elkaar kan motiveren en uitdagen, ook al willen bepaalde mensen nog weleens iets te enthousiast zijn waardoor ze zichzelf later in de training tegenkomen. Frank had namelijk een keer het goede(!) idee om een piramide loopschema te doen met 800 meters erin. Als sprinter moet je dan niet te enthousiast achter iemand aan gaan lopen die inmiddels langere afstanden gewend is ;)



## Heb je bepaalde rituelen of gewoonten voor een wedstrijd of training?

Nee, niet dat ik zelf weet. Wel ben ik in de herfst/winter te herkennen aan mijn (inmiddels) vaste muts met 'Dude' erop.

## Op welke sportieve prestatie ben je het trotst?

Er zijn twee momenten die uitspringen. Als eerste dat ik meerdere malen in de finale van de NK verspringen bij de junioren heb mogen staan, zowel indoor als outdoor. Mijn uiteindelijke persoonlijk record heb ik in 2018 daar ook gesprongen: 6,34m. Toen kwam in het begin van het volgende seizoen een pijnlijke blessure door het verspringen. Tijdens het herstel ontdekte ik het hardlopen waardoor ik langzaam ben overgeschakeld naar de langere afstanden. Als tweede de halve marathon van Monster die ik vorig jaar heb gelopen. Het parcours liep vooral door de duinen en voor bijna de helft over het strand. Het weer was typisch herfst: tegenwind van windkracht 7 over het strand en heel de tijd regen. Het was een Monstertocht tegen de weerselementen en ik kwam helemaal doorweekt, koud, en leeg over de finish.

## Wat wil je op sportief gebied nog bereiken?

De marathon uitlopen :)

## Welk advies zou je geven aan iemand die net begint met atletiek?

Ontdek en probeer. Onze sport bestaat uit vele onderdelen en hierdoor heb je veel mogelijkheden om plezier te hebben. Leeftijd en fysieke/persoonlijke omstandigheden maken niet uit, want er is altijd wel een onderdeel in onze sport waar je energie en plezier van krijgt



### Stel jezelf eens kort voor

Ik ben Raul Kortooms, 30 jaar oud. Samen met mijn vriendin Madelief en onze kat Oliver woon ik in Papendrecht. Van beroep ben ik Operationeel Manager binnen een grote blauwe supermarktketen.

## Hoelang zit je al bij de club?

Ik zit slechts 1 jaar bij de club. Héél lang geleden ben ik al eens lid geweest. Dit was tussen 1999 en 2002.

## Wat is jouw 'functie' in de groep?

Je kan me de docent van de groep noemen. Ik vertel namelijk graag weetjes over dingen waar mensen niet vaak over nadenken. Zoals: wat gebeurt er als de aarde plots stopt met draaien, of hoeveel geld is de gemiddelde supermarkt per week kwijt aan diefstal.

## Kun je een grappige anekdote delen van een training of wedstrijd?

Ooit mocht ik als jongste lid van de vereniging tijdens de vredesloop het vredevuur aan de burgermeester overhandigen. Dit is zo onbekend, dat het misschien wel het grootste geheim van Passaat is. Daar is nu natuurlijk een eind aan gekomen. Tijdens de clubkampioenschappen deed ik altijd goed mijn best op de andere onderdelen zodat ik genoeg punten had om Sander van Tuijl voor te blijven voordat het laatste onderdeel kwam: de 1000m en later de 800m. Die liep ik dus altijd om mijn gemakje achteraan zodat ik rustig en nog vol energie over de finish kwam. Natuurlijk wel de laatste 100m even wat harder lopen voor mijn ouders...

## Train je met een doel of gewoon voor de fun?

Een combinatie van beide. Ik vind het leuk en belangrijk om te sporten. Daarnaast zou ik graag mijn tijden op de 100, 200 en 400 meter willen aanscherpen.

## Wat is je favoriete onderdeel?

Ik houd van kort, explosief en krachtig. De 100 meter is dus mijn favoriet.

## Wat vind je het leukst aan het trainen in deze diverse groep?

De groep is erg toegankelijk, open en sociaal. Als "groentje" voelde ik me na de eerste training al meer dan welkom. In deze groep is plek voor iedereen, ongeacht je trainingsniveau.

## Heb je bepaalde rituelen of gewoonten voor een wedstrijd of training?

Mijn avondeten nuttig ik altijd na de training. Iets waar mijn trainingspartners raar van opkijken.

# Persoonlijk en deskundig financieel advies

voor elke levensfase

wonen • leven • verzekeren

**DRECHTSTEDEN**  
HYPOTHEKEN & VERZEKERINGEN



Stationspark 730 3364 DA Sliedrecht T 078 615 96 05 info@drechtstedenhypotheken.nl

[www.hypotheek-drechtsteden.nl](http://www.hypotheek-drechtsteden.nl)



fortune  
COFFEE

EERST  
KOFFIE

## Heerlijke koffie voor langs het sportveld!

Professionele koffieautomaten, koffie en bijbehorende ingrediënten voor op sportvereniging.



## Op welke sportieve prestatie ben je het trotst?

In 4 maanden tijd heb ik mijn PR op de 100 meter met bijna 1 seconde verbeterd. Daar ben ik trots op.

## Wat wil je op sportief gebied nog bereiken?

Op mijn 3 favoriete onderdelen een PR lopen zou mooi zijn.

## Welk advies zou je geven aan iemand die net begint met atletiek?

Gun jezelf de tijd om te ontdekken wat je het leukst vindt. Sporten moet gewoon leuk zijn. Prestaties en doelen komen daarna wel.



### Stel jezelf eens kort voor

Mijn naam is Deborah Scharloo, 39 jaar oud. De meesten kennen mij al wel van diverse verslagen in het clubblad of rondom de baan. Ik ben samen met Dennis en onze twee kinderen, Simone en Chris, zijn ook actief bij AV Passaat.

Simone Lems bij de U14 en Chris Lems bij de U10. Ik ben werkzaam binnen de gehandicaptenzorg als begeleider op een groep met volwassen mensen met een ernstig meervoudige beperking. Binnen AV Passaat ben ik actief als jurylid en schrijf ik geregeld stukjes voor in het clubblad.

## Hoelang zit je al bij de club?

Sinds juni 2017 ben ik lid van de club.

## Wat is jouw 'functie' in de groep?

Ik mag mij de danser en de secundaire groeps-oudste noemen. Wanneer Simone (Veth) er niet is ben ik de oudste van het stel. Wanneer er muziek op of rond het veld klinkt dan kan ik niet stilstaan en sta ik geregeld, samen met Maaïke, te dansen.

## Kun je een grappige anekdote delen van een training of wedstrijd?

Ik heb zelden tot nooit spierpijn, dus ik krijg al gauw te horen dat ik niet goed genoeg mijn best gedaan heb. Is natuurlijk een grapje, maar hoe het komt

weet ik niet. 2024 ben ik goed gestart en ik kan u verzekeren, ik kan wel degelijk spierpijn hebben!

## Train je met een doel of gewoon voor de fun?

Mijn algemene doel is fit blijven en mijn gehele lichaam te trainen voor de verschillende onderdelen die ik leuk vind binnen de atletiek. Van langere afstanden tot enkele technische onderdelen. Gedurende het baanseizoen ben ik actief tijdens verschillende wedstrijden en train ik met een doel naar een wedstrijd toe.

## Wat is je favoriete onderdeel?

Veel onderdelen vind ik leuk, maar discuswerpen is en blijft mijn favoriete onderdeel.

## Wat vind je het leukst aan het trainen in deze diverse groep?

De enorme gezelligheid die er is ondanks de verschillende leeftijden, typen mensen en levensfasen waarin iedereen zit. Iedereen kan zichzelf zijn, we moedigen elkaar aan, we helpen elkaar, luisteren naar elkaar en letten op elkaar.

## Heb je bepaalde rituelen of gewoonten voor een wedstrijd of training?

Niet echt. Tenzij er meegerekend wordt dat ik altijd te veel kleding meeneem.

Je weet immers maar nooit wat het weer doet in NL, dus ik heb voor alle weertypen wat mee.

## Op welke sportieve prestatie ben je het trotst?

Mijn prestatie vorig jaar tijdens het NK Masters op het onderdeel discuswerpen.

Ik had nog nooit over de 28m geworpen en dan op zo'n mooie wedstrijd als het NK een afstand van 29,97m werpen en hiermee 2e eindigen! Supergaaf!

## Wat wil je op sportief gebied nog bereiken?

Op mijn verlanglijstje staat de Marathon van Rotterdam. Omdat ik zoveel dingen leuk vind plak ik er nog maar geen jaartal aan vast.

## Welk advies zou je geven aan iemand die net begint met atletiek?

Ga rustig van start, bouw het langzaam op en heb veel plezier. Kijk vooral naar jezelf en niet naar de prestaties van een ander (die het al langer doet). Elk lichaam is anders en eenieder heeft zijn/haar eigen kwaliteiten en grenzen. Ga zelf op zoek naar jouw maximale en haal daar je voldoening uit, al duurt het jaren.



### Stel jezelf eens kort voor

Ik ben Johan Dijkstra, en nog net een dertiger, getrouwd met Desire en vader van 2 dochters Fleur en Maaïke. Ik werk als werkvoorbereider/engineer bij een elektrotechnisch installatiebedrijf.

## Hoelang zit je al bij de club?

Inmiddels zit ik al bijna 30 jaar op atletiek begonnen bij AV Fortuna in Vlaardingen. En nadat ik ben gaan samenwonen in Papendrecht (2008) ben ik meteen lid geworden van Passaat.

## Kun je een grappige anekdote delen van een training of wedstrijd?

Misschien praat ik wat veel tijdens de training. Heeft Frank net een schema verteld, moet ik halverwege weer vragen hoeveel we nog moeten lopen.

## Train je met een doel of gewoon voor de fun?

Mijn doel is om minimaal éénmaal per week mee te trainen. Toch een beetje in beweging blijven in een gezellige groep.

## Wat is je favoriete onderdeel?

Sinds de junioren C is dat het hoogspringen

## Wat vind je het leukst aan het trainen in deze diverse groep?

Gezelligheid, kunnen trainen op je eigen niveau.

## Heb je bepaalde rituelen of gewoonten voor een wedstrijd of training?

Tijdens de training trek ik tegenwoordig mijn snelle broek aan. Hiermee probeer ik als één van de oudere nog wat snelheid te compenseren om mee te kunnen komen met de jonkies.

En regelmatig zet ik mijn 35+pas in als Frank weer eens een te zwaar circuitje heeft bedacht.

## Op welke sportieve prestatie ben je het trotst?

Als junior A heb ik over 1m95 gesprongen. Met deze prestatie heb ik aan een aantal NK's mee kunnen doen. Helaas in 1 van mijn eerste jaren als senior een blessure gekregen aan mijn enkel en nooit meer het niveau gehaald.

## Wat wil je op sportief gebied nog bereiken?

Op dit moment heb ik geen sportieve doelen.

## Welk advies zou je geven aan iemand die net begint met atletiek?

Vooraf plezier houden in de sport. Je hoeft niet in elk onderdeel goed te zijn.





## Voor duurzaam schone auto's

### Waarom we Passaat sponsoren

Bij SOP Autowas zetten we ons in voor een duurzame wereld, maar we realiseren ons goed dat we dat niet alleen kunnen. Daarom verbinden we ons aan lokale sportverenigingen die duurzaamheid en gezondheid hoog in het vaandel hebben staan. Zo vinden we het mooi om ook atletiekvereniging Passaat te sponsoren, waar een leven lang samen sporten een van de belangrijkste speerpunten is.

### Over ons

SOP Autowas is de duurzaamste wasstraat van Alblasserwaard. Zo gebruiken we grondwater om er osmosewater van te maken. Bovendien recyclen we het waswater en zijn al onze schoonmaakmiddelen 100% biologisch afbreekbaar. Na 8 minuten in onze extra lange wasstraat is je auto weer duurzaam schoon.

Zien we je snel bij SOP Autowas?

### Gratis wasbeurt winnen?

Volg onze socials!

@sopautowasalblasserdam



Edisonweg 60, Alblasserdam - [www.sopautowas.nl](http://www.sopautowas.nl)

**OFFERTE VOORAF**

**GARANTIE OP DE REPARATIE**

**MOBILITEITS GARANTIE**

**PASSEND VERVANGEND VERVOER**



# PLAN DIRECT EEN WERKPLAATSAFSPRAAK IN

WATTSTRAAT 14 - 2952AX ALBLASSERDAM - [WWW.PRINSAUTO.NL](http://WWW.PRINSAUTO.NL) - 078 6918448



## ONDERHOUD VOOR IEDERE AUTO!

# 10% KORTING

**SPECIAAL VOOR LEDEN VAN AV PASSAAT 10 % KORTING OP ONDERHOUD.**

DEZE ACTIE IS EENMALIG TE VERZILVEREN EN KAN MIDDELS HET INLEVEREN VAN DE ADVERTENTIE GEBRUIKT WORDEN.





www.esbi.nl

Hoofdkantoor Esbi | Abbekesdoel 88 | Postbus 3 | 2970 AA Bleskensgraaf | T (0184) 698 698 | F (0184) 698 699

Esbi Belgium | Centrum Zuid 2066 | Postbus 102 | 3530 Houthalen | T (011) 51 61 81 | F (011) 51 61 91

**Doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg.** Wat Esbi betreft gaat deze uitspraak voor (buiten)reclame niet op.

We ontwikkelen de meest **ongebruikelijke** en **spectaculaire** reclame-uitingen! **Vakwerk**, waar bij een goede **service** en garantie zijn inbegrepen.

Wilt u het wat minder gek hebben, maar wel buitengewoon goed, dan kunt u bij Esbi terecht voor **alle denkbare vormen** van binnen- en buitenreclame:

**(0184) 698 698**

**Gewoon buitenreclame of buitengewone reclame?**



reclameborden | reclamezeilen | banieren | autobeletringen | vlaggen | stickers  
bewegwijzeringen | lichtreclame | gevelreclame | hekwerkdoeken

## Bestuur

### Voorzitter:

John Peter Kuntz  
voorzitter@avpassaat.nl

### Secretaris:

Christiaan Verhoeven  
secretaris@avpassaat.nl

### Penningmeester:

Cilia Visscher  
penningmeester@avpassaat.nl

### Jeugdcoördinator:

Rene van Valen

## Contact

Postadres/  
Bezoekadres/  
Atletiekbaan

### Ledenadministratie:

Jeanine van de Riet  
ledenadministratie@avpassaat.nl

### Accommodatie:

Frits Hermans en Jan Visscher  
accommodatie@avpassaat.nl

### Vertrouwenspersoon:

Carolien Scheermeijer,  
06-10071565  
vertrouwenspersoon@avpassaat.nl

### Sponsoring:

Piet van den Bos  
spoc@avpassaat.nl

### Vrijwilligers coördinator

Vincent Vermeulen  
vrijwilligerscoördinator  
@avpassaat.nl

### Wedstrijdsecretariaat uit:

Sanne Korteland  
uitwedstrijden@avpassaat.nl

### Wedstrijdsecretariaat thuis:

Els Verberkmoes, 078-6150417  
inschrijven@avpassaat.nl

AV Passaat  
Andoornlaan 38  
3356 LC Papendrecht

Telefoon clubgebouw  
078-6152172 of  
06-28090646

www.avpassaat.nl



HET ADRES VOOR UW PROFESSIONELE  
VOETVERZORGING!

Miranda de Hoop  
Westkil 44  
3356 MA Papendrecht  
Tel: 06 419 134 81  
miranda@devrolijkevoet.nl  
KvK nr. 24406858

Aangesloten bij ProVoet



www.devrolijkevoet.nl



- Verhuizingen binnen Europa
- Voor particulier en bedrijf
- Pianovervoer • Gratis verzekerd
- Verwarmde/beveiligde opslag
- Bejaarden- en kamerverhuizingen
- Verhuur: verhuisdozen, -dekens en hondjes

Rivierdijk 823  
3371 EN Hardinxveld-Giessendam  
0184-612147  
www.dendikkenverhuizingen.nl





# ONZE LOPERS

ZIJN FAN VAN A.V. PASSAAT

KORTE PARALLELWEG 169  
3311 JN DORDRECHT (Maasplaza)  
(078) 6356835 [www.runnersworlddordrecht.nl](http://www.runnersworlddordrecht.nl)

**RW** **RUNNERS  
WORLD**  
DORDRECHT

10% KORTING VOOR LEDEN