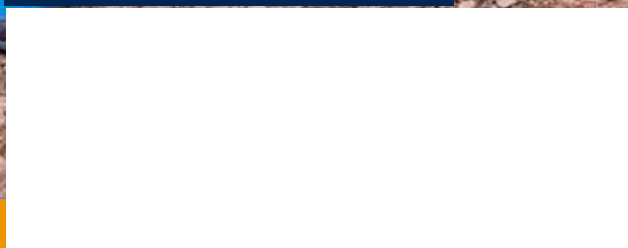


AV Passaat *magazine*



Jaargang 24 - oktober 2024

JAARCONTRIBUTIE 2024

		per jaar	per kwartaal
U8, U9, U10 en U 12 (pupillen)	Altijd inclusief wedstrijdlicentie	€163	€40,75
U14, U16, U18 en U20 (juniores)	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
Familiekorting (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, Melissa Rijkens

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 20 november

INHOUDSOPGAVE

VAN DE VOORZITTER.....	4
VAN DE REDACTIE	5
LENTELOOP	6
VRIJWILLIGER IN THE SPO(R)TLIGHT.....	8
STRANDTRAINING U18 EN HOGER	11
JOUW MOMENT VAN GLORIE	13
UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE.....	14
VIJF REGIO-ONTMOETING.....	17
AV PASSAAT SUMMER PHOTO CHALLENGE.....	18
3E STARD PUPILLENCOMPETITIE U10 ...	20

L&B VERENIGINGSRUN.....	23
VAN BURN-OUT TOT MARATHON.....	24
SPONSOR IN DE SPO(R)TLIGHT.....	26
3E COMPETITIEDAG U14.....	28
4E STARD PUPILLENCOMPETITIE U10....	30
SLOOTSPEKTAKEL RUN.....	32
2E WEDSTRIJD SENIORENCOMPETITIE..	34
3E WEDSTRIJD SENIORENCOMPETITIE	38
LIEFDEWERK OUD PAPIER.....	40
VEERTIENKAMP	41

BESTE SCHOENWINKEL VAN NEDERLAND 2024-2025

GEFELICITEERD!



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



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



Ook racefietsen en mountainbikes

Ook schaatsen en schaats-accessoires

Kramer Fietsen Sliedrecht
Oosterburgstraat 5
3361 BR Sliedrecht
tel. 0184 413258
Donderdag koop avond

www.kramerfietsen.nl



VAN DE VOORZITTER

Prut

Het kroos is weer uit mijn oren, maar de modder nog niet uit mijn schoenen. Ik heb de douche echt goed gebruikt, maar er hangt toch nog een bepaald luchtje in de Passaatkleedkamer. Modderbesmeurde broeken, een rijtje smerige schoenen en allemaal zwarte sokken liggen buiten in de zon. En boven op het terras bij de kantine worden sterke verhalen verteld onder het genot van een hapje en drankje in de nazomerzon.

Het Slotenspektakel is net achter de rug. En ik kan niet anders zeggen dan dat het een heel geslaagd evenement was. Wat een heerlijke "anders dan anders"-loop. Voor de eerste keer opgezet. Een probeersel, kleinschalig, met een hoog fungehalte. Ik heb niks dan positieve geluiden gehoord. Nou ja, misschien die eerste krachttermen dan die de deelnemers al na 200 meter na de start sloegen, waar net na het verlaten van onze baan de eerste sloot genomen moest worden. Nat pak verzekerd!

Deelnemers van binnen, maar ook van buiten de vereniging, van jong tot oud hadden zo een topmiddag.

Een leger fotografen en een heuse filmploeg was aanwezig, en de eerste filmpjes en foto's verschijnen al op social media.

We zijn blij met dit soort nieuwe initiatieven. Naast onze reguliere wedstrijden is het goed om ook andere vormen van evenementen aan te gaan. Het hoeft niet altijd groots en meeslepend te zijn. Dank aan de organisatoren. En: voor herhaling vatbaar!

Natuurlijk zijn ook de reguliere atletiek-activiteiten weer volop gestart zo na de zomer. De trainingen zijn goed bezocht. De olympische successen zorgen voor een prachtige atletiekpromotie. De L&B Run heeft een groot deel van Papendrecht op de been gebracht en, naast een leuke extra opbrengst voor onze club, daarmee ook Passaat weer in het zonnetje gezet.

De clubkampioenschappen staan nu voor de deur, succes allemaal! En, PRUT? Dat slaat zeker niet op onze bruisende vereniging. Het zit alleen nog maar in die ooit kleurige sokken van me...

Met sportieve groet,

John Peter Kwitz

VAN DE REDACTIE

Een frisse wind en reflecterende verhalen

Er is hard gewerkt aan een frisse, moderne look voor ons clubblad, passend bij onze socials. We hopen dat jullie net zo enthousiast zijn als wij over de nieuwe uitstraling met onze vertrouwde kleuren.

Net zoals ons clubblad in een nieuw jasje is gestoken, willen we dat onze atleten tijdens de buitentrainingen ook goed zichtbaar zijn nu de dagen korter worden. Veiligheid staat bij AV Passaat altijd voorop. Daarom herinneren we onze leden eraan dat het dragen van een reflectiehesje, eventueel met verlichting, verplicht is tijdens buitentrainingen. Laten we samen zorgen voor een veilige en zichtbare sportomgeving!

In deze editie kijken we niet alleen vooruit, maar werpen we ook een blik terug op een mooie sportzomer, waarin velen van ons de Olympische Spelen hebben gevolgd. Niet alleen daar in Parijs zijn indrukwekkende prestaties geleverd. Ook zelf hebben we de afgelopen periode niet stilgezeten. Ben je benieuwd hoe – een stuk dichterbij huis – de diverse competitiedagen zijn verlopen en wat onze atleten eruit haalden? Verderop in deze editie lees je het. Datzelfde geldt voor het artikel over de Vijf Regio-Ontmoeting, die atleten uit verschillende regio's samenbracht om uiteindelijk met de felbegeerde wisselbeker naar huis te gaan. En er was meer spektakel van sportiviteit en plezier, zoals de training op het strand door onze oudere jeugd en de 40e editie van de Nationale Lenteloop, die op zaterdag 8 juni plaatsvond.

Ook achter de schermen kennen we helden. In de inmiddels vaste rubriek "Vrijwilliger in the Spo(r)tlight" lichten we een vrijwilliger uit die bijdraagt aan onze club. Net zo onmisbaar als onze vrijwilligers zijn onze sponsors. Duik mee in de wereld van onze sponsorcommissie en ontdek hoe zij werken om de financiële basis van onze club te versterken. Deze keer is De Giessen Optimaal Kantoor in de schijnwerpers gezet. Leer meer over hun achtergrond en de bijzondere band die deze sponsor met AV Passaat heeft opgebouwd.

Er zijn leuke foto's gemaakt en ingezonden voor de AV Passaat Summer Photo Challenge. De winnende foto prijkt al op de omslag en andere inzendingen zijn verderop in deze editie te zien. Naast de foto's ontvingen we ook een indrukwekkend verhaal van een van onze leden die een burn-out overwon en zich vervolgens inschreef voor een marathon. Dit verhaal over doorzettingsvermogen, veerkracht en triomf brengt ons naar ieders gloriemoment. In "Jouw Moment van Glorie" lees je welk speciaal sportmoment hiermee bedoeld wordt.

Tijdens de jaarlijkse L&B verenigingsrun kwamen kinderen, jongeren en zelfs scootmobielers samen om hun clubs te steunen met elke stap die ze zetten. Lees het artikel en laat je inspireren om volgend jaar ook (weer) mee te doen. Wil je nog meer avontuur? Ontdek hoe 13 teams van vrienden, sportmaatjes en familieleden zich een weg baanden door gras, sloten, modder en rietkragen in een uitdagende survival van 4 km. Lees het artikel en beleef de actie, het plezier en de onvergetelijke momenten van de spetterende eerste editie van de SlootSpektakel Run!

Laat je inspireren, motiveren en informeren door deze editie van ons clubblad. Veel leesplezier en tot ziens op de club!

De Redactie

LENTELOOP 2024

Een groot feest voor jong en oud!

De 40e editie van de Nationale Lenteloop in Papendrecht was een groot succes. Om 09.00 uur gaf wethouder Jan Dirk van den Borg het startschot en burgemeester Margriet van Driel liep mee met de allerkleinsten.

Snelle tijden, records en bijzondere prestaties

Roy Hoornweg van AV Passaat won de 10 kilometer in een nieuw parcoursrecord van 30:39. Jochem Wiersma was de snelste op de 5 kilometer met 15:56. Bij de dames zegevierden Iris Luijendijk (21:32 op 5 km) en Britt Zapeij (39:36 op 10 km). Johnny Gelens, met minder dan 5% zicht, voltooide samen met buddy René Korevaar de 10 kilometer in 46:38, goed voor een derde plaats in het klassement V45.



Feestelijke afsluiting

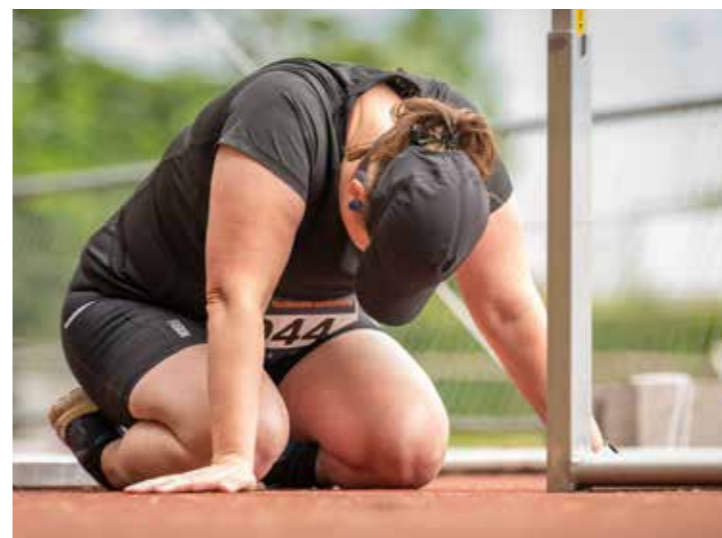
De Lenteloop was ook de afsluiting van de Startersloopgroep, die sinds januari trainde voor de 5 of 10 kilometer. In de middag liepen jonge atleten 1 of 2 ronden van 400 meter, met medailles en vermaak op springkussens en door clowns.

Een Papendrechtse klassieker

De Nationale Lenteloop, georganiseerd door AV Passaat, blijft een klassieker in Papendrecht. Foto's zijn te vinden op www.avpassaat.nl



Scan mij voor alle foto's



PRETTIGE WEDSTRIJD



AV Passaat waardeert haar vrijwilligers enorm

Bij AV Passaat zijn vrijwilligers onmisbaar. Hun inzet is de drijvende kracht achter het succes van onze atleten en de groei van onze vereniging. We bieden een breed scala aan vrijwilligersmogelijkheden, afgestemd op uiteenlopende interesses en vaardigheden.

Of je nu vanuit een nieuwe invalshoek betrokken wilt zijn bij sportevenementen, je expertise wilt delen om onze atleten te ondersteunen, of gewoon deel wil uitmaken van een warm en dynamisch team, bij AV Passaat is er voor iedereen een geschikte rol. Wij zijn dankbaar voor elke vorm van ondersteuning en waarderen de unieke bijdrage van elke vrijwilliger.

Heb je interesse om als vrijwilliger bij AV Passaat aan de slag te gaan en wilt je meer weten over hoe je een positieve impact kunt maken op onze vereniging? Wij nodigen je van harte uit om contact op te nemen. Vincent staat klaar om je te verwelkomen en samen te ontdekken hoe we je talenten en passies optimaal kunnen benutten binnen AV Passaat.

Duik mee in het verhaal van Frits Hermans, een enthousiaste vrijwilliger bij AV Passaat, waarmee redactielid Natalie een leuk gesprek aanging.

Frits (70) is al zo'n 10 jaar lid van AV Passaat, maar in 2014 startte hij bij de najaars-loopgroep omdat hij, zoals hij zegt, "wilde kijken hoe fit mijn hart en lichaam nog waren". Op uitnodiging van zijn vrouw Agnes ging hij mee naar de club.

Hoewel hij als boerenjongen zeker wel fit was, had hij eigenlijk nog nooit in zijn leven gesport. Nu loopt hij mee in de groep van Thérèse. "Je merkt natuurlijk wel dat je wat ouder bent, dus het wordt steeds iets lastiger om aan te haken," laat Frits weten. Hij merkt dat vooral als hij gedurende de zomer wat minder vaak

traint, maar positief als hij is, voegt hij eraan toe: "Ik mag niet klagen, want het gaat nog altijd lekker. En we hebben een leuk vriendengroepje binnen groep 2, waarmee ik minimaal één keer per jaar een weekendje weg ga." Met een glimlach voegt hij toe dat ze dan graag gezellig met elkaar een terrasje pakken, maar misschien ook de tijd vullen met een rondje hardlopen.

Deelnemen aan wedstrijden hoeft van Frits niet per se meer. Maar dan is daar loopmaatje Dianne ter Borg weer, die hen motiveert – lees gerust 'push't' - om toch opnieuw een 10KM of 15KM loop te doen, en dan gaan ze er toch weer voor.

Frits heeft een aardige lijst aan vrijwilligers-taken. Als Natalie hem vraagt hoe dat zo gekomen is, doet hij enthousiast verslag: "Als je lid wordt van een club weet je dat deze vooral draait op vrijwilligers. Ik kom uit het bedrijfsleven en heb veel ervaring. Zeker na mijn pensioen ben ik nog meer gaan doen voor de club. Je weet hoe dat gaat..." Natalie en Frits duiken zijn verleden in: "Thea van den Bos vroeg me of ik secretaris bij de Wedstrijdorganisatiecommissie wilde worden en zo rolde ik van het een in het ander." Frits legt uit dat hij vanwege Thea's vraag begonnen was als secretaris bij de Wedstrijdorganisatiecommissie, maar omdat daar zijn hart niet ligt, is die positie uiteindelijk vervuld door Gertjan van der Meer.

De taak die Frits op zich genomen heeft, is het regelen van de vergunningen voor de wedstrijden, de parcoursen maken, verkeersregelaars regelen, etc. Daarnaast coördineert hij het onderhoud aan de gehele accommodatie. Hij doet dat gezamenlijk met Jan Visscher, die het gedeelte 'baan' voor zijn rekening neemt, en uiteraard in samenwerking met de onderhoudsploeg.

Met name het onderhoud van de accommodatie vindt Frits heel leuk om te doen. "Het is ook een beetje de aard van het beestje, hè. Ik ben een dienend persoon,

zeker nu ik met pensioen ben," zegt hij. Hoewel Agnes soms vindt dat hij er toch te veel mee bezig is. Frits schat in dat hij toch zeker minimaal zo'n 10 tot 15 uur per week in zijn vrijwilligerstaken steekt. Hij krijgt vooral veel voldoening uit het verduurzamen van de accommodatie. "We zijn momenteel bezig om de accommodatie zo duurzaam mogelijk te maken. Zonnepanelen, minder gas verbruiken, etc. Dat is heel leuk om te doen," vertelt hij. "Maar bedenk ook dat we net een nieuwe kooi hebben geplaatst op het veld. Als je die aan laat leggen, dan ben je alleen al aan het grondwerk zo'n €15.000 kwijt. Nu hebben we samen met de onderhoudsploeg daar zo'n €12.000 op bespaard door het zelf te doen en slim in te kopen."

Bij die besparingen moet hij echt zeggen dat Piet van de Bos en Thomas Prins, het duo Piet en Thomas, zo ontzettend veel werk verzetten met hun ploeg. Zonder hen zou de club nooit zo veel geld kunnen besparen als ze doen.

Natuurlijk zijn er ook minder leuke ervaringen. "Zo is de atletiekunie een redelijk rigide club om mee samen te werken, dat zorgt soms voor wat kopzorgen," geeft Frits toe. "En soms lopen dingen net iets anders dan je ze gepland had. Kijk naar het lenteloopparcours van afgelopen keer. Die moest ineens anders vanwege een plotselinge wegafsluiting door de gemeente Papendrecht. Achteraf een geluk bij een ongeluk, want heel veel toplopers vonden het een superleuk parcours. Omdat je nu twee rondjes loopt, staat er veel meer publiek langs de route."

De Lenteloop certificeren ze altijd via de atletiekunie. Afgelopen jaar is dat niet gelukt omdat het te kort dag was, maar die hopen ze volgende keer wel vast te leggen. De Cirkelloop, L&B Loop en de Cross zijn loopjes vanuit de club; die hebben geen certificering nodig.

Voor de toekomst ziet Frits nog wel wat uitdagingen. "Zo moet er een nieuwe toplaat aangebracht worden op de baan binnen nu

en drie jaar, maar her en der zien we ook dat de ondergrond verzakt, dus dat moeten we nog goed onderzoeken. Uiteraard is dat een grote kostenpost en aangezien de accommodatie van Passaat zelf is, moet de club dat wel op kunnen brengen." Daarnaast zou hij graag uitbreiding zien in de onderhoudsploeg, vooral vanwege de hoge gemiddelde leeftijd. "Er kan immers altijd wat gebeuren. Die werken elke donderdagochtend zo'n vier uurtjes, dus als je dit leuk lijkt, geef je op!"

Hoewel ze een bruisende jeugdafdeling hebben, willen ze ook graag het ledenaantal op peil houden bij de oudere lopers. Daarom proberen ze ook interactie te zoeken met het bedrijfsleven om hun personeel vitaal te houden.

Tot slot heeft Frits nog een boodschap voor de lezers: "Een club bestaat niet zonder vrijwilligers, en mijn ervaring is dat de beste manier om vrijwilligers te krijgen is om het direct op de man af te vragen. Dus vraag eens iemand die je kent of hij of zij een taak kan doen."



Je hoeft geen lid te zijn om vrijwilligerswerk te doen! En niet elke taak is wekelijks of kost zoveel tijd.



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

info@korteland-rijwielen.nl www.korteland-rijwielen.nl

FREEBIKE

Gazelle

POPAL

SPARTA
Loekie

KALKHOFF

CORTINA

BATAVUS

SCOTT



KORTELAND *Rijwielen*
Markt 167
3351 PA Papendrecht Tel: 078-6159557



STRANDTRAINING U18 EN HOGER

Een dag vol uitdagingen en gezelligheid

Verzamelen en Vertrek

De trainers van de 'U18 en hoger' trainingsgroep hadden het initiatief genomen om een (jaarlijkse?) strandtraining te organiseren. Zondag 21 april was de eerste editie. Een enthousiaste groep van zo'n 25 atleten had zich om 10 uur 's morgens al bij Passaat verzameld. Samen met de trainers Robert, Rene, Kirsten en Erik vertrokken ze met auto's richting Ouddorp. Hierbij werd meteen duidelijk wie er wel (normaal) kunnen rijden en bij wie je beter niet in kan stappen als je gerust wilt zitten of op tijd wilt aankomen. Ik wil geen namen noemen, maar een kale man van middelbare leeftijd heeft nog nooit van een maximumsnelheid gehoord...

Aankomst en Voorbereidingen

Eenmaal aangekomen, wel compleet en veilig hoor, bleken er niet maar 'een paar' extra trainingsspullen meegenomen te zijn. En wie moesten al die spullen die 1,5 kilometer richting het voor de wind beschutte plekje tussen de duinen dragen? Ja inderdaad, ik had ook medelijden met ons, de atleten. Terwijl iedereen zich aan het voorbereiden was voor de start van de training, hadden de oudste, volwassen mannen belangrijkere dingen te doen: een diepe kuil moest gegraven worden. Een grote kuil van zo'n 1,50 meter diep is aan het eind van de dag gehaald. Betreden was wel op eigen risico, want er zelf uit klimmen was bijna onmogelijk.

De Trainingen

We startten met een training waarbij kronkelend de duinen op en af werd gered met tussendoor oefeningen, het beklimmen van de uitkijktoren en het rennen door plassen water naar de kust op blote voeten. Na de welverdiende lunch werden er samenwerkingsspellen gedaan, gebeachvolleybald, gezond tegen de duinen, waarna het alweer tijd was voor training 2. In dit circuitje van meerdere rondes werden hele hoge duinen beklommen en afgedaald, gevolgd door zware oefeningen in het zand, zoals tijgeren. Gespaard werden we niet. Een duik in de zee mocht natuurlijk niet ontbreken en daarmee werd de training afgesloten!

Afsluiting en Terugkeer

Rond 17 uur waren alle spullen weer ingepakt en kwamen we om 18.15 weer aan bij Passaat. (Een enkeling was weer verkeerd gereden en arriveerde een kwartier later, maar een richtingsgevoel is helaas niet te koop). Hier hebben we ons opgefrest en stond een heerlijk buffet van B's soulfood klaar. Of het nou het lekkere eten was, iedereen helemaal uitgeput was, of dat er voetbal gekeken moest worden: het was helemaal stil. Echt een topdag met veel gezelligheid. Bedankt voor het organiseren, trainers!

Ingezonden door *Sacha*





JOUW MOMENT VAN GLORIE

Deel jouw succes

Beste atleten,

Bij de AV Passaat zijn we ontzettend trots op de prestaties van al onze leden en dat willen we graag laten zien! Daarom roepen we iedereen op om foto's in te sturen van hun ereplaatsen bij de Nederlandse, Europese, Wereld- en/of bijzondere kampioenschappen.

Heb jij tijdens een groot kampioenschap een podiumplaats behaald, een indrukwekkend persoonlijk record neergezet of iets bijzonders gepresteerd? Dan horen we graag van je! Stuur je foto's en alle bijbehorende gegevens, zoals de uitslag, datum, locatie en je prestatie inclusief eventuele records, naar ons op.

Je kunt alle gegevens sturen naar: kampioenenbord@avpassaat.nl

Op die manier kunnen we samen jouw succes vieren op ons kampioenenbord en kunnen we andere leden inspireren met jouw record. Laat zien waar je hard voor hebt gewerkt en deel jouw trots met de club!

Sportieve groeten,

Coby Reijmers

PS: Ook records en recordfoto's die nog niet op ons bord prijken, kunnen ingestuurd worden.

BAREND ROMIJN
Electro Specialzaak
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 Specialzaak
Papendrecht

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 Alblasserwaard en Drechtsteden

www.ronsbloemensjop.nl

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

Uw kastenwandspecialist in de regio!

200 m² nieuwe showroom

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

PIET van der KNAAP
Voor die het-zelf en professioneel!



Ons Kampioenenbord

DE HEERLIJKHEID VAN PAPERDRECHT

WINKEL
BROUWERIJ
PAARDEN DE HOEZOLDER EXPOSITIE

BELEEFBOERDERIJ

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

DE HEERLIJKHEID VAN PAPERDRECHT
KERKBURT 56
3354 XK PAPERDRECHT
078-6440599
info@heerlijkheidpapendrecht.nl
www.heerlijkheidpapendrecht.nl

UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE

Een warm welkom van de sponsorcommissie

Twee nieuwe sponsors

Gelukkig kunnen we elk kwartaal wel een paar nieuwe sponsors verwelkomen. Zo ook nu weer.

Dankzij een kleine inspanning van Kevin Mulder, die bij PhoneHouse Papendrecht een nieuwe mobiele telefoon kocht en daarbij de sponsorfolder afgaf, staat er in deze editie een mooie advertentie van PhoneHouse Papendrecht. Kevin mocht als dank een waardebon van €20 uitzoeken en koos voor Nefeli, het Griekse afhaalrestaurant in de Klapproosstraat. Het gevolg: Nefeli blij, PhoneHouse Papendrecht blij, Kevin blij en AV Passaat blij. Wil je ook zoveel partijen blij maken? Geef dan bij je aankoop de sponsorfolder af of leg het neer bij je werkgever of iemand die je kent en die ergens werkt. Laat het daarna weten aan de sponsorcommissie en als er iets uitkomt, komt de beloning naar je toe. Alles wat je nodig hebt, vind je bij het mededelingenbord.



De tweede nieuwe sponsor is KPS Delft. KPS Delft heeft een fraai reclamebord geplaatst langs de atletiekbaan. Beide sponsors hartelijk dank!



De Lenteloop

De Lenteloop is alweer even geleden, maar we willen toch nog graag onze dank uitspreken naar Vakgarage Prins Auto en de Van Mill Groep, die er samen weer voor zorgden dat het terrein werd opgefleurd met een paar fraaie auto's en opvallende banieren.



Sponsors die hebben bijgedragen aan de advertentiecampaagne in het Kontakt, hartelijk dank!

De Cirkelloop Business Run

Het ene evenement is nog niet voorbij of het volgende staat alweer voor de deur. Naast de gebruikelijke Cirkelloop wordt op zaterdag 12 oktober a.s. voor de eerste keer ook een heuse Business Run Estafetteloop georganiseerd.

Bedrijven kunnen in teams van 2 personen inschrijven, waarbij de opbrengst volledig ten goede komt aan het goede doel: Hospice De Cirkel. Voor meer informatie kijk op www.avpassaat.nl onder activiteiten en schrijf in.

PAPENDRECHT CIRKELLOOP Business Run 12 OKTOBER 2024

Schrijf je nu in!

De Cirkelloop Business Run (10 km) komt er aan! Schrijf je in per team voor €50
2 lopers per team
5 km per persoon
Aanvang 11:00 uur

De opbrengst van de Business Run komt volledig ten goede aan Hospice De Cirkel Alblasserwaard

Stuur een mail naar inschrijven@avpassaat.nl
Inschrijven t/m 6 oktober!
AV Passaat | Andoornlaan 38 in Papendrecht

Phone House

Papendrecht

Dé specialist in

- Mobiele abonnementen
- Telefoons
- Internet & TV voor thuis
- Accessoires

Wij vergelijken alle aanbiedingen, abonnementen en mobiele telefoons en geven een onafhankelijk advies op maat. Persoonlijk contact en onvoorwaardelijke service staan bij ons altijd centraal.



Jouw verbinding dichtbij



T 078 - 642 5171



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.antelopeoutdoor.nl

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

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



Van Dam
Zonwering
en rolluiken

vandamzonwering.nl

VIJF REGIO-ONTMOETING

Sportief spektakel in Bergen op Zoom



Al weken werd naar deze dag uitgekeken, en op zaterdag 29 juni was het dan eindelijk zover: de Vijf Regio-ontmoeting! Tijdens deze wedstrijd streden de regio's Drechtsteden, Haaglanden, Rijnmond, West-Brabant en Zeeland om de wisselbeker. Na drie competitiewedstrijden werden de eerste vijf atleten per categorie hiervoor uitgenodigd.

Dit jaar vormde Atletiekvereniging Spado in Bergen op Zoom het decor van deze spannende wedstrijd. Voor de U10 jongens waren drie atleten van Passaat en twee atleten van Fortius geselecteerd om regio Drechtsteden te vertegenwoordigen. Teije van Wingerden, Sep Kooymans en Yonnick Schouten van Passaat streden samen met Olivier Duineveld en Xavier de Bruin om een mooi puntenaantal voor het klassement U10 voor regio Drechtsteden.

Het werd een zonnige en warme dag, wat een mooie dag beloofde te worden met veel sportief spektakel. Bekende en nieuwe gezichten ontmoetten elkaar, de startnummers werden opgehaald en de warming-up ging bijna vanzelf met deze temperaturen. De onderdelen waren verdeeld over de dag, waardoor er ook tijd was voor plezier en ontspanning buiten de onderdelen om.

De meerkamponderdelen kogelstoten, verspringen en de 40 meter sprint stonden voor alle vijf de kanjers op het programma. Bij deze onderdelen telden de twee beste afstanden of snelste tijden mee voor het klassement. Olivier en Xavier van Fortius behaalden de punten voor onder meer kogelstoten met mooie afstanden van respectievelijk 6.80 m en 5.18 m. Teije zette zijn beste beentje voor bij de sprint en behaalde zelfs een persoonlijk record van 7.09 seconden. Met stijgende temperaturen werd het tijd voor verspringen. Yonnick en Teije leverden prima prestaties met sprongen van 3.19 m en 3.18 m.

Sep en Xavier zetten alles op alles bij hun 600 meter. Sep haalde hier eveneens een persoonlijk record. Knap gedaan, kanjers! Het spektakelstuk, de pendelestafette, vond plaats aan het eind van de middag. Deze werd gelopen door één atleet van categorie U9 tot en met U16 en ging van hard, harder, hardst. Na deze 'finale' was het wachten op de uitslag. Welke regio had dit jaar de meeste punten behaald? In de avond werd verder naar alle tellingen gekeken. Helaas wisten we nog geen uitslag voordat we naar huis gingen. Maar ach, wat gaf het, het was een fantastisch leuke dag en daar ging het om!



AV PASSAAT SUMMER PHOTO CHALLENGE

En de winnaar is...

Winnaar AV Passaat Summer Photo Challenge 2024 bekendgemaakt!

De zomer is weer voorbij en dat betekent dat we de winnaar van de AV Passaat Summer Photo Challenge mogen onthullen! Jullie hebben massaal deelgenomen en ons verblijd met een stroom aan creatieve, grappige en inspirerende foto's. Makkelijk was het niet om de allerbeste inzending te selecteren, maar uiteindelijk is er een winnende foto gekozen die in, of liever gezegd: op deze editie van ons clubblad groots uitgelicht is.

De uitdaging

De opdracht was simpel: leg een uniek, ludiek of adembenemend moment vast waarop jij of je teamgenoten jullie liefde voor atletiek tonen. Of het nu een zonsopgang-run in je AV Passaat clubshirt was of een hilarische hoogspringpose op een onverwachte vakantie locatie, we wilden zien hoe atletiek jouw zomer kleurt.

De winnaar

De winnende foto straalt 'liefde voor AV Passaat' uit, is zomers, vrolijk en vol energie. Alles bij elkaar maakte dit de keuze niet heel moeilijk: deze foto is precies wat we wilden voor de AV Passaat Summer Photo Challenge.

De inzender van de hierboven omschreven winnende foto, en daarmee de winnaar van de AV Passaat Summer Photo Challenge 2024, is:

Deborah Scharloo



Bedankt voor jullie deelname

Wij willen iedereen die heeft deelgenomen hartelijk bedanken voor de prachtige inzendingen. Jullie hebben laten zien hoe veelzijdig en inspirerend atletiek kan zijn, zelfs tijdens de zomermaanden. De winnaar ontvangt naast eeuwige roem ook een leuke prijs als blijk van waardering.

Tot volgend jaar!

Geniet van de herinneringen die je tijdens de zomer hebt gemaakt en blijf vooral actief en creatief. We kijken nu al uit naar de inzendingen voor de volgende AV Passaat Summer Photo Challenge!

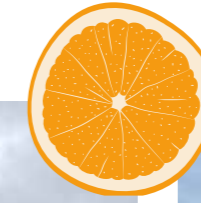
Met sportieve groet,

De Redactie



Overige inzendingen

Geniet hieronder mee van overige ingezonden vakantiefoto's



3E STARD PUPILLENCOMPETITIE U10

Zaterdag 15 juni 2024

Vandaag was het alweer de derde competitiewedstrijddag voor de pupillen. Deze keer zijn wij neergestreken in Gorinchem. Het was een winderige dag met af en toe een buitje.

Deze dag stonden de onderdelen 40m sprint, verspringen, kogelstoten en de 1000m op het programma.

Van de 24 deelnemende jongens stonden er maar liefst 12 AV Passaatjongens aan de start: Jens Bakhuizen, Yonnick Schouten, Sep Kooymans, Noud Ponsen, Sebastiaan Smitshoek, Milo Broekhof, Chris Lems, Job Heijkoop, Novan Braat, Max Vlasblom, Teije van Wingerden en Bram de Rijke. Vanwege de grootte van de groep had het wedstrijdcommissariaat besloten om voor de onderdelen verspringen en kogelstoten een groep AV Passaatjongens in te delen en een groep met jongens van andere clubs.

Na een warming-up met de trainers gingen ze om 10.45 uur van start met de 40m sprint. Verdeeld over vier series kwamen de jongens in actie. Noud en Milo in de eerste serie, Sebastiaan, Bram en Jens in de tweede serie, Chris, Novan, Job en Sep in de derde serie en in de laatste serie Teije, Yonnick en Max. De snelheden lagen hoog; er stond een windje in de rug en dat hielp mee. Bij de eerste drie series was er te veel rugwind, in de laatste serie een mooie rugwind. Door het te veel aan wind geen officiële PR's, maar in de laatste serie was er niet te veel wind en werden er officieel één PR en twee seizoensbeste tijden neergezet.

Na de sprint konden de jongens van AV Passaat door naar het verspringen, terwijl de andere groep jongens naar het kogelstoten ging. Daarna werd dit omgedraaid. Er zijn heel wat persoonlijke records aangescherpt en er werd dicht bij persoonlijke records gesprongen. Ze lieten allemaal mooie sprongen zien en verbaasden zichzelf af en toe. De sfeer zat er goed in; ze moedigden elkaar aan!

Een korte pauze volgde, precies tijdens een regenbui. De bossage was goed begroeid en gaf de nodige beschutting, maar een kleine container met materialen werd ook een mooie schuilplaats, een heuse mancave. De regen stopte mooi op tijd voor de aanvang van het kogelstoten. Wat een spierballen hebben die jongens toch; er werden mooie afstanden gestoten.

Kort na het kogelstoten was het tijd voor de 1000m. In twee series werd de groep verdeeld en het was mooi om te zien hoe de jongens elkaar bleven aanmoedigen.

Na een lange pauze door technische problemen met het printen was het tijd voor de diploma-uitreiking. Tijdens deze uitreiking werd gelijk bekendgemaakt welke jongens op 29 juni regio Dordrecht mogen vertegenwoordigen tijdens de 5-regio-ontmoetingswedstrijd. Vanuit AV Passaat zijn dit Yonnick, Sep en Teije.

Na weer een mooie, sportieve en gezellige dag samen werd er moe maar voldaan van de baan gelopen. De volgende wedstrijd staat gepland op zaterdag 6 juli bij Fortius in Dordrecht.

5-regio-ontmoetingswedstrijd

Dit is een jaarlijks terugkerende wedstrijd waarbij atleten (U9 t/m U16) van vijf verschillende regio's – West-Brabant, Haaglanden, Zeeland, Dordrecht en Rijnmond – het tegen elkaar opnemen. De pupillen van U9 t/m U12 worden geselecteerd op basis van hun prestaties tijdens de eerste drie pupillencompetitiewedstrijden. De U14 en U16 die het leuk vinden om mee te doen mogen zelf inschrijven, maar inschrijven is niet direct een toezegging tot deelname. Bij te veel inschrijvingen wordt er gekeken naar inzet en/of prestaties.



Plaats	Naam	40m	Verspringen	kogelstoten
1e	Teije van Wingerden	7,13 sec	3,28m pb	5,25m pb
3e	Yonnick Schouten	7,25sec	3,22m sb	4,67m pb
4e	Sep Kooymans	7,52sec	3,00m pb	4,41m
6e	Bram de Rijke	7,51sec	3,04m pb	4,09m pb
8e	Chris Lems	7,34sec	2,95m pb	3,69m pb
9e	Job Heijkoop	7,50sec	3,00m pb	3,78m sb
10e	Novan Braat	7,47sec	2,85m	3,88m pb
15e	Max Vlasblom	7,76sec	2,87m pb	3,91m pb
17e	Jens Bakhuizen	7,60sec	2,80m pb	2,34m
19e	Noud Ponsen	7,76sec	2,56m pb	2,67m
20e	Sebastiaan Smitshoek	8,03sec	2,01m sb	3,06m pb
22e	Milo Broekhof	8,22sec	2,22m	2,76m

Plaats	Naam	Tijd
1e	Chris Lems	4.01,92m pb
2e	Bram de Rijke	4.07,57m pb
3e	Jens Bakhuizen	4.09,95m pb
8e	Yonnick Schouten	4.26,00m pb
9e	Sep Kooymans	4.31,14m pb
10e	Novan Braat	4.32,07m pb
15e	Job Heijkoop	4.48,44m
19e	Sebastiaan Smitshoek	5.05,26m pb
	Teije van Wingerden	DNF
	Max Vlasblom	DNS
	Noud Ponsen	DNS



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

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

L&B VERENIGINGSRUN Vol gas voor de verenigingskas

Op donderdagavond 5 september 2024 werd de jaarlijkse L&B verenigingsrun georganiseerd bij AV Passaat.

Om 18:30 uur begonnen de kinderen, jongeren en hun begeleiders met rennen. Ze liepen 1 of 2 rondjes van ongeveer 2,5 km. Iedereen moedigde hen aan. Voor elke ronde die ze liepen, kregen ze een stempel op hun kaart. Met elke stempel verdienden ze €2,- voor hun club of vereniging. Na elke ronde kregen de lopers water en een stuk fruit om even uit te rusten.

Een uur later, om 19:30 uur, was het de beurt aan de oudere lopers, van 15 jaar en ouder. Ook zij renden hard om zoveel mogelijk rondjes te lopen en geld in te zamelen. Veel lopers probeerden 4 rondes te halen. Ze konden tot 20:30 uur doorgaan, daarna moesten ze hun stempelkaarten inleveren.

Dit jaar deed er ook een groep van 31 mensen mee met hun scootmobielen. Zij horen bij scootmobielclub de Vrijbuiters. Hun aanwezigheid en inzet hebben de run extra speciaal gemaakt.

Een bijzondere deelnemer

Clublid Bart Verlaan bracht de 88-jarige Riet van der Hoeven mee als supporter, maar zij besloot spontaan zelf ook een ronde mee te lopen. Een mooi voorbeeld van betrokkenheid. Bart deelde zijn ervaring op Facebook en zond dat bericht ook in voor ons clubblad:

“Wat een feest was het weer bij de L&B verenigingsrun. 5-9-2024 was het Passaatterrein helemaal gevuld met wandelaars, lopers en scootmobielers die meededen om hun clubkas te spekken. De oudste deelneemster was Riet van der Hoeven. Ik had Riet meegelokt als supporter en klapvoer om de leden aan te moedigen. Toen ik een stempelkaart in haar handen drukte, was er geen enkele twijfel en ging ze gelijk aan de wandel. Ze heeft een rondje meegelopen op haar 88-jarige leeftijd. Trots op ons oudje.”

Woord van dank

AV Passaat kijkt met dankbaarheid terug op deze wederom goed geslaagde L&B Verenigingsrun en bedankt iedereen die heeft deelgenomen en meegeholpen. Iedereen sportieve inzet en enthousiasme hebben ervoor gezorgd dat het ook dit jaar weer een onvergetelijke avond is geworden en dat er een mooie bijdrage is geleverd aan de verenigingskas. We kijken nu al uit naar de volgende editie!

Foto's van deze geslaagde, warme avond zijn te bekijken op onze website.



 Scan mij voor alle foto's



VAN BURN-OUT TOT MARATHON

Van tegenslag naar triomf

Hoe een zware periode leidde tot een nieuwe passie en doorzettingsvermogen

April 2023, het jaar waarin mijn relatie klapte en ik mentaal en fysiek in elkaar stortte. Opstaan ging moeilijk en lopen ging nauwelijks meer. Geen kracht en energie meer, en een rollator op Marktplaats zoeken. Het vrat vreselijk veel energie, maar het moest. Het kostte maanden oefenen om bijna op mijn oude niveau terug te komen. Ik heb gewerkt aan een exclusief bouw pakket. Nu is het zaak de losse onderdelen aaneen te smeden tot de perfecte marathon. Van de warming-up tot de juiste voeding voor onderweg. Van het beste tempo tot het fysiek en mentaal doorstaan van een grote en zware dag.



Mijn hardloopcarrière begon op 5 november 2023; ik stond daar zonder enige training aan de start van de Drechtstadloop. Ik keek wat bezorgd om me heen naar de vele andere lopers, wat zagen die er professioneel uit, mooie hardloopkleding en snel uitziende flitsende sportschoenen. Enkele droegen een mini rugzakje. Wat zit er dan in hun rugzak? Eten en drinken voor als ze verdwaald raken? Beetje bij beetje begon ik me meer zorgen te maken of het me wel zou lukken.

Nog 13 minuten en het startschot zou klinken. Daar stond Bartje dan, als het NK roeien en de WK zeilen lukken, dan

moet een stukje lopen toch ook wel lukken. Het startschot klonk en de profs spotten de startlijn over, als kuddedieren volgden we elkaar. Ik zocht iemand die in mijn ogen heel goed liep en volgde haar. Wat ging dat soepel, met grote stappen liep ik de 5 kilometer lange tocht mee om na 30:54 minuten over de finish te komen.

Het hardloopeest is begonnen en Riet, mijn oude buurvrouw, vroeg waarom ik niet net als mijn dochters bij 'De Passaat' kwam lopen. Na veel YouTube-video's bekeken te hebben, besloot ik ook maar "snelle" schoenen te kopen zodat ik mee kon doen met de Oudejaarsloop van de Passaat. Daar liep ik achter Danielle Bertrand, die voor mij het juiste tempo liep. Rondje na rondje liepen we over het parcours, nog eentje en nog eentje, nou nog eentje dan. Het sporthorloge gaf 14,9 KM aan, zou dat wel kloppen? Ja, het klopte! De volgende ochtend had ik wel een beetje moeite met het aantrekken van mijn sokken. Iets met spierpijn.

Dagelijks liep ik doelloos door Papendrecht, trainen, trainen en nogmaals trainen. Van mijn personal trainer moest ik meer variatie



toepassen, oké dan maar, en de step kwam weer uit de garage. Wel had ik wat haast, de marathon van Rotterdam had ik al op de planning staan. En als ik iets wil, dan zal het gebeuren! De beginnersgroep was inmiddels gestart en deed keurig mee. Bartje wilde sneller en meer en liep buiten de adviezen om na een paar weken het rondje Drechtsteden van 21KM. De hardloopjuf zag het op Strava en ik moest op het matje komen...

Lopen is een evenwichtsoefening

Als de zeilboot niet lekker voer, lag het meestal aan het materiaal; materiaal dat de volgende dag vervangen kon worden. Bij het hardlopen moet je je energie en krachten uit je lichaam zien te halen, en dat gaat niet zomaar. Het lichaam is net een instabiele tent en lopen een evenwichtsoefening. Na een aantal maanden mocht ik meetrainen in groep 4 van Jo Kortooms. Wauw, ik voelde wat spieren waarvan ik het bestaan niet wist. Om stabiel en in evenwicht te blijven, zal je al je spieren moeten trainen. De trainingen gingen goed en ik had er veel plezier in.

Alleen ben je sneller, samen kom je verder

De loopgroepen bij De Passaat zijn heel divers qua snelheden en afstanden. Voor iedereen is er wel een passende groep bij de vereniging. Samen lopen is veel gezelliger en je sleept elkaar mee als het even te snel gaat.

Zonder strijd geen overwinning

Of ik ooit wedstrijden ga doen? NEE! Na het WK zeilen heb ik besloten om nooit meer op snelheid te presteren. Nu geniet ik van alles om me heen en focus ik op techniek zodat ik met minimale inspanning het maximale uit mijn lichaam kan halen. Uiteraard heb ik nog wel een doel: eind 2024 naar mijn moeder in Hilversum hardlopen. Het is maar 68KM en als ik iets wil...

Ingezonden door *Bart Verlaar*

Noot van de Redactie

Naar aanleiding van Barts intrigerende marathonverhaal vroeg de redactie hem hoe het lopen van de marathon hem uiteindelijk vergaan is. Bart had zich ingeschreven voor zowel de volledige als de korte versie van de marathon. Hoewel hij de afstand van de volledige marathon met gemak aankon, werd hij op het laatste moment beïnvloed door bemoeienis en kritiek van anderen. Dit leidde ertoe dat hij uiteindelijk koos voor de korte versie van de marathon, een beslissing waar hij veel spijt van heeft. Ondanks alles hangt er wel een (baby) marathon-medaille aan de muur, maar de kracht van zijn teleurstelling is duidelijk merkbaar.



SPONSOR IN THE SPO(R)TLIGHT

In deze editie: De Giessen Optimaal Kantoor

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.

Op maandag 1 november 2021 ontvingen wij – de sponsorcommissie – van Jan Mudde het bericht dat hij van zijn schoonzus Kirsten Korevaar, van wie familie lid is van onze vereniging, de flyer had ontvangen over sponsoring. Jan heeft bij AV Passaat een reclamebord van 3 meter laten plaatsen en overweegt ook om bij evenementen een vlag te laten ophangen.

En zo kwam het dat Ed Mulder op woensdag 10 juli 2024 een afspraak had met Jan Mudde, directeur van De Giessen Optimaal Kantoor.

Jan Mudde is vanaf 1995 actief bij het bedrijf dat vroeger, gespecialiseerd in alle mogelijke producten die met het kantoor te maken hebben, gevestigd was in Hardinxveld-Giessendam. Ze verkochten ter plekke alle mogelijke mappen, ordners, printers, faxen, toners etc. In 2020 is het bedrijf gesplitst waarbij Jan verder is gegaan onder de naam De Giessen Optimaal Kantoor.



De naam komt voort uit de oorspronkelijke naam met daarin de naam van het riviertje De Giessen. Het riviertje dat al eeuwen door de Alblasserwaard stroomt en dan weer kabbelt en dan weer golft. Kortom net als de ontwikkeling van het kantoor altijd beweegt en verandert en zich continu aanpast aan de veranderende omstandigheden.

De missie van De Giessen Optimaal Kantoor is om alle mogelijke hulp te bieden aan de mensen die in het kantoor werken. Hierbij gaat het enerzijds om de levering via de webshop van wat Jan noemt de "onderstroom", zijnde alle mogelijke kantoorartikelen maar ook facilitaire supplies als blikjes, voedingsmiddelen, schoonmaakartikelen etc. Kortom alles om het kantoor in stand te houden.

Anderzijds neemt De Giessen voor hun opdrachtgevers het volledige project uit handen van het allereerste ontwerp tot en met de uiteindelijke inrichting. Ook

wordt maatwerk afgeleverd voor de juiste ergonomische afstelling van bureaus, stoelen, beeldschermen en bijbehorende hulpmiddelen. In de showroom aan het Stationspark in Sliedrecht is hiervoor een aparte ruimte ingericht waarbij de klant zijn nieuwe kantoor kan visualiseren met behulp van een VR bril. Ook staat hier een tiental bureaustoelen die, zoals gezegd, volledig aan de wensen van de klant kunnen worden ingesteld.

Op de referentielijst van de website van De Giessen Optimaal Kantoor treffen wij ook andere relaties van AV Passaat aan zoals Boerman Transport en Van Heteren Kalkzandsteen.



Een beknopte omschrijving van onze sponsor in hun eigen woorden:

"De Giessen Optimaal Kantoor is een in Sliedrecht gevestigd bedrijf dat gespecialiseerd is in het ontwerpen en realiseren van interieurs voor kantoren, scholen, openbare gebouwen en andere uitdagingen.

Ze streven ernaar om unieke en op maat gemaakte interieurs te creëren die aansluiten bij de behoeften van hun klanten. Hier zijn enkele belangrijke aspecten van hun dienstverlening:

Flexibele inrichting: De Giessen begrijpt dat organisaties voortdurend veranderen. Daarom ontwerpen ze kantoorruimtes die gemakkelijk kunnen worden aangepast aan nieuwe werkwijzen en bedrijfsbehoeften.

Gezondheid en welzijn: Ze zorgen ervoor dat kantooromgevingen duurzaam en gezond zijn. Dit omvat ergonomische oplossingen, zitadvies en het voorkomen van klachten bij medewerkers.

Ontmoetingsplekken: Een goed ontworpen kantoor is niet alleen functioneel, maar ook een plek waar medewerkers en relaties zich thuis voelen. De Giessen creëert een balans tussen werk en ontspanning.

Projectaanpak: Bij het (her)inrichten van een kantoor of bedrijfspand hanteren ze een gefaseerde aanpak. Van planning tot uitvoering werken ze samen met hun klanten om tot succesvolle resultaten te komen.

Teken- en advieswerk: Voor nieuwbouwprojecten kunnen ze het pand volledig in 3D intekenen, zodat klanten een duidelijk beeld krijgen van het eindresultaat.

Audiovisuele oplossingen: Ze bieden praktische hulpmiddelen zoals presentatieschermen, monitorhouders en audioapparatuur voor vergaderruimtes.

Alles om optimale werkplekken te realiseren en in stand te houden, want ze hebben ook nog een zeer uitgebreid assortiment aan kantoorartikelen en facilitaire producten.

Wil je meer weten of professioneel advies? Neem gerust contact op met De Giessen Optimaal Kantoor via telefoonnummer +31 184 209 800 of bezoek de webshop op www.giessen.nl

3E COMPETITIEDAG U14

Zaterdag 22 juni 2024

Zaterdag 22 juni stond alweer de laatste wedstrijd van de competitie op het programma, deze dag werd er afgereisd naar Naaldwijk. Er was weer een mooie groep atleten die vandaag in actie kwamen.

Voor sommigen was het een korte wedstrijddag met onderdelen kort na elkaar en voor anderen was het al vroeg aanwezig zijn en wachten tot het laatst. Het weer zat gelukkig mee deze dag, dus heel erg was het ook niet om lang te moeten blijven wachten. Op deze manier was het ook leuk om je ploeggenoten aan te moedigen, en dat hebben ze gedaan!

7 meiden en 2 mannen stonden vandaag aan de start.

Om 11.00 uur mocht Sofie Wiersma het spits afbijten en de dag openen met discuswerpen. Net terug van een kamp en wat vermoeid aan de start wierp zij haar discus in de derde poging naar een afstand van 13,42 m. Hiermee kwam ze op de 11e plaats.

Om 11.35 uur was het tijd voor de 4x60 m estafette. Aan de start stonden Fenne Vlasblom, Nora van Noorden, Elin Koorevaar en Lieke van Noorden. In een tijd van 36,11 sec kwamen zij als 4e over de streep. Lieke was als reserve-atlete in actie gekomen, omdat Fayenne Munten helaas verstek moest laten gaan vanwege een ongeluk eerder die week. Gelukkig is ze er met botkneuzingen in haar benen, borstbeen en ribben redelijk goed vanaf gekomen. Veel beterschapswensen werden naar haar verzonden door haar ploeggenoten en ouders.

Om 12.00 uur gingen Joas van Dalen en Mathis Ruijtenbeek van start op het onderdeel hordenlopen. In serie 1 kwam Mathis in actie en in een tijd van 18,85 sec kwam hij over de finish, wat hem de 19e plaats opleverde. In serie 3 snelde Joas in een tijd van 16,39 sec over de streep, wat hem de 12e plaats opleverde.

28

Om 12.05 uur was het Simone Lems die in actie kwam op het onderdeel kogelstoten. Nog wat kleine tips van trainers vanaf de zijlijn zorgden ervoor dat Simone haar kogel naar een afstand van 6,96 m stootte. Hiermee werd zij 11e.



Om 12.15 uur was het tijd voor Sofie voor het onderdeel hoogspringen. Een optimale voorbereiding was er niet, omdat er tijdens het hoogspringen ook de 60 m horden gelopen zou worden. Met toestemming van de jury van het hoogspringen mocht Sofie op een later moment nog instromen, maar dan wel op de hoogte die er op dat moment stond. Helaas verliepen de startjes bij het hordenlopen niet zo vlotjes, waardoor Sofie nog maar weinig heeft kunnen springen. Een bikkellike poging heeft ze toch een hoogte behaald. Niet haar gehoopte hoogte, maar 2 onderdelen die vaak samen gekozen worden tegelijkertijd plannen was niet zo handig gepland door de wedstrijdorganisatie. Sofie kwam bij het hoogspringen tot een hoogte van 1,10 m en werd hiermee 14e.

Bij het hordenlopen kwam Sofie in serie 3 in actie, naast Elin Koorevaar. Ze renden nek aan nek deze serie. Sofie kwam in een tijd van 12,78 sec over de streep, Elin in een tijd van



12,99 sec. Ze behaalden een 11e en 13e plaats. In serie 2 kwam Lieke van Noorden in actie, zij snelde in een tijd van 13,68 sec naar de 15e plaats.

Om 12.50 uur was het tijd voor Simone haar tweede onderdeel, het discuswerpen. Met een afstand van 13,93 m, geworpen in haar derde poging, kwam zij op de 10e plaats.

Om 13.05 uur was het tijd voor Anne Verschoor haar eerste onderdeel van de dag, zij ging verspringen. Met een mooie sprong van 3,35 m, een PR, in haar vierde poging kwam zij op de 12e plaats.

Nadat Anne klaar was met het verspringen kon ze nagenoeg gelijk door naar de 1000 m. In twee series verdeeld kwamen in serie 1 Anne en Nora in actie. In een tijd van 3.59,29 min, een PR, kwam Nora over de streep, zij kwam op de 15e plaats. Anne kwam in een tijd van 4.10,44 min, een PR, over de streep en kwam hiermee op de 18e plaats. In serie twee kwam Lieke in actie. Zij kwam in een tijd van 3.47,50 min over de streep, een PR, en werd hiermee 7e.

Om 13.15 uur was het tijd voor Mathis zijn tweede onderdeel, het hoogspringen. Met een seizoensbeste prestatie van 1,05 m werd hij 18e.

Om 13.45 uur kwam Joas in actie op de 1000 m. Hij liep in een tijd van 3.32,29 min, een PR, naar de 8e tijd.



Om 14.45 uur kwam Anne voor het laatst in actie, zij ging naar het onderdeel kogelstoten. Kon zij ook bij haar laatste onderdeel een PR halen? Dat deed ze! Met een afstand van 5,18 m, een verbetering van maar liefst 16 cm, kwam zij op de 15e plaats.

Om 15.40 uur kwamen Joas en Mathis in actie op het onderdeel 80 m sprint. Met genoeg rugwind snelden de mannen over de baan. In serie 1 kwam Mathis in actie, hij kwam in een tijd van 13,71 sec als 29e over de streep. Joas mocht de 80 m 2 keer rennen vanwege een technisch probleem. In een tijd van 11,81 sec kwam hij over de streep, wat hem de 12e plaats opleverde.

Om 16.15 uur was het tijd voor de 60 m sprint voor Fenne en Nora. Fenne die al vroeg op de dag in actie was geweest met het onderdeel estafette kon 'eindelijk' weer in actie komen. Zij stond in serie 3 aan de start. In een tijd van 9,37 sec kwam zij op de 13e plaats. Nora van Noorden kwam in de vierde serie in actie. Zij snelde in een tijd van 8,68 sec, een PR, naar de 1e plaats.



Om 16.20 uur zou het onderdeel hoogspringen gaan beginnen, maar gezien er ruimte was in het tijdschema was er besloten om het onderdeel te vervroegen. Zo kon Elin haar wedstrijddag eerder afsluiten. Zij kwam tot een hoogte van 1,20 m, wat haar de 9e plaats opleverde.

Deze dag sloten de AV Passaat meiden af op de 6e plaats in de poule. In totaal, na alle 3 de competitiedagen, zijn de meiden op een mooie 5e plaats in de poule geëindigd, van de 12 ploegen. De meiden hebben een voortreffelijke competitie gehad! Landelijk zijn ze op de 68e plaats gekomen van de 227 deelnemende ploegen! Van harte gefeliciteerd met deze mooie behaalde plaats!



4E STARD PUPILLENCOMPETITIE U10

Zaterdag 6 juli 2024

Alweer de vierde competitiewedstrijddag voor de pupillen vond op zaterdag 6 juli 2024 plaats. Deze keer streken we neer in Dordrecht, voor de laatste wedstrijd voor de zomervakantie. Op het programma stonden de onderdelen 40m sprint, hoogspringen, vortexwerpen en de 1000m.

Van de 25 deelnemende jongens stonden er maar liefst 12 Passaat jongens aan de start: Sebastiaan Smitshoek, Jens Bakhuizen, Noud Ponsen, Milo Broekhof, Bram de Rijke, Sep Kooymans, Teije van Wingerden, Marno van den Hoek, Yonnick Schouten, Novan Braat, Chris Lems en Max Vlasblom. Vanwege de grootte van de groep besloot het wedstrijdcommissariaat om voor het onderdeel hoogspringen twee groepen te maken: een groep Passaat jongens en een groep met de andere clubs.

Om 10.30 uur begon de dag met de 40m sprint. Na een uitgebreide warming-up met de trainers stonden de jongens goed voorbereid bij de startblokken. Verdeeld over vier series kwamen de jongens aan de start. Met de wind in de rug, binnen de marge, snelden veel jongens naar een nieuwe snelste tijd!

Na de sprint gingen de jongens door naar het hoogspringen. De wind was behoorlijk aanwezig die dag, wat zorgde voor vertraging doordat de lat meerdere keren werd afgeblazen. De jongens hebben hun uiterste best gedaan; de een had een goede dag, de ander wat minder. Dat kan allemaal gebeuren en is helemaal niet erg. De volgende keer gaat het vast beter. Belangrijk is dat ze allemaal een hoogte

hebben behaald, wat op zichzelf een prachtige prestatie is!

Om 12.00 uur was het tijd voor het vortexwerpen. Ook hier liep het uit. De groep was behoorlijk groot en het materiaal liet de juryleden die dag in de steek. Tot twee keer toe waren er problemen met het meetlint. Dat maakte de jongens niet zoveel uit; ze hadden het goed naar hun zin onderling. Het liep ondertussen zo ver uit dat de jongens al hadden mogen starten op de 1000m, maar nog niet iedereen was klaar. Dat was geen probleem; er werd rustig gewacht tot alle jongens klaar waren met vortexwerpen.

De 1000m werd in twee series gerend. Ook hier was de wind nog volop aanwezig. Tussen het 200m en 300m punt was er volop tegenwind, maar de jongens ploeterden zich voort om op de laatste 100m richting de finishlijn haast te vliegen. Moe gestreden door de wind die de gehele ochtend al waaide en door de mooie prestaties die ze hadden neergezet, was het voor een aantal jongens nog niet klaar; zij gingen door voor de estafette. Deze estafette is net wat anders dan de 'officiële' estafette. In deze vorm wordt over en weer gerend. Anders, maar net zo leuk!

Na een kort moment gewacht te hebben, was het tijd voor de diploma-uitreiking. Daarna konden de jongens met een voldaan gevoel de baan aflopen en genieten van een welverdiende zomervakantie!

De vijfde en tevens laatste wedstrijd van de competitie vindt plaats op zaterdag 14 september in Oud-Beijerland.



Plaats	Naam	40m	Hoog	Vortexwerpen
2e	Teije van Wingerden	7,13sec	1,07m	26,19m
3e	Marno van den Hoek	7,49sec pb	1,02m	33,88m
4e	Yonnick Schouten	7,42sec	0,97m	33,95m
5e	Sep Kooymans	7,41sec	0,97m pb	20,85m pb
8e	Novan Braat	7,49sec pb	0,92m	16,78m
11e	Bram de Rijke	7,41sec pb	0,87m	16,08m
15e	Chris Lems	7,33sec pb	0,82m	14,46m
18e	Milo Broekhof	8,00sec pb	0,87m	16,27m pb
19e	Max Vlasblom	7,76sec	0,87m pb	12,88m
20e	Noud Ponsen	7,79sec pb	0,87m	10,86m
21e	Jens Bakhuizen	7,77sec pb	0,77m pb	10,18m pb
24e	Sebastiaan Smitshoek	8,09sec pb	0,67m	12,08m

Plaats	Naam	Tijd
3e	Chris Lems	4.07,83min
4e	Jens Bakhuizen	4.10,11min
5e	Teije van Wingerden	4.16,64min
10e	Bram de Rijke	4.28,52min
13e	Novan Braat	4.31,38min pb
14e	Noud Ponsen	4.35,09min pb
15e	Sep Kooymans	4.40,03min
18e	Milo Broekhof	4.50,26min pb
19e	Yonnick Schouten	4.51,05min
23e	Marno van den Hoek	5.11,01min
24e	Sebastiaan Smitshoek	5.19,09min
	Max Vlasblom	DNS



SLOOTSPEKTAKEL RUN

Een 1e editie die vraagt om een vervolg

De SlootSpektakel Run die plaatsvond op zaterdag 14 september 2024, was meteen een groot succes! Alle 13 teams van 3 personen die deelnamen aan deze 1e editie, kwamen met een grote glimlach over de finish. De teams bestonden uit een leuke mix van vrienden, sportmaatjes en familieleden, variërend in leeftijd van 12 tot 74 jaar.

Waden, de kant op klauteren en doorrrrr

Het parcours van ongeveer 4 kilometer begon bij de atletiekvereniging en voerde de deelnemers direct door de sloot het Oostpolderpark in. Daar moesten ze de vijver via een eilandje doorkruisen en talloze keren door verschillende sloten van het park en de wijk waden. Het was een uitdaging om elkaar steeds weer op de kant te helpen en snel verder te gaan!

Zwaar en fantastisch

Team Unox, bestaande uit Arjan Schippers, Jeroen Jonker en Jelle Verdoes, was het snelst en deed er iets meer dan 25 minuten over. Nat en vies bereikten ze de finish en luidden de bel. Hun eerste reacties waren "Zwaar" en "Fantastisch". Gelukkig konden de deelnemers zich direct schoonspelen en daarna genieten van een warme douche.

Volgend jaar weer

Na de run werd er nagepraat in het zonnetje met een drankje en een hapje. De deelnemers, supporters en vrijwilligers waren het er unaniem over eens: volgend jaar weer!

Benieuwd hoe het eraan toe ging tijdens deze spetterende survival van circa 4 km door gras, sloten, modder en rietkragen? Check onze website!



Scan mij voor alle foto's



VAKGARAGE PRINS AUTO



OFFERTE VOORAF

GARANTIE OP DE REPARATIE

MOBILITEITS GARANTIE

PASSEND VERVANGEND VERVOER



PLAN DIRECT EEN WERKPLAATSAFSPRAAK IN

WATTSTRAAT 14 - 2952AX ALBLASSERDAM - 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.

2E WEDSTRIJD SENIORENCOMPETITIE,

Zondag 2 juni 2024

Zondag 2 juni rond half 9.30u reden de dames weg bij verzamelpunt AV Passaat richting Etten-Leur.

Naast Simone Veth, Maaïke van Tuijl en Deborah Scharloo kwamen ook Mathilde den Boer (U20), Sophie Jonker (U20), Kyra Koorevaar (U20) en Danique de Kock (U20) in actie. Sophie en Mathilde hebben al vaker meegedaan, voor Kyra en Danique was het de eerste keer dat zij actief waren binnen de seniorencompetitie. Gezellig dat zij mee wilden doen! De jury van vandaag was Martijn de Kock. Hij kon blijven tot na de 400m horden van Danique. Daarna zijn wij atleten tussen de onderdelen door juryleden geweest.

Om 11.00u startte de dag met de 800m. Mathilde en Maaïke gingen van start. Mathilde startte in serie één en kwam in een tijd van 3:07.25 min over de streep. Maaïke kwam in actie in serie 3. Waar ze het de vorige keer nog niet durfde, durfde ze het nu wel. Ze ging over haar 'mannelijke' heen met nog 200m te gaan. Ze trok goed door en kwam in een tijd van 2:41.86 min over de streep. Zeer tevreden dat de tijd van haar PR binnen handbereik is. Mathilde werd met haar tijd 18e en Maaïke 7e.



Om 11.25u kwam Sophie in actie op het onderdeel speerwerpen. Ze had niet helemaal haar dag, in haar eerste poging behaalde zij haar beste resultaat, 23,11m. Hiermee kwam zij op de 23e plaats.

Om 11.50u was het tijd voor de 100m. In serie 2 kwam Deborah in actie en snelde zij in een tijd van 15.07 sec naar de 20e plaats. Danique kwam in actie in de 4e serie. In een tijd van 13.40 sec kwam zij over de finish, een PR, wat haar de 7e plaats opleverde.

Om 12.45u was het de beurt aan Kyra, zij ging in de derde serie van de 400m van start. Zij snelde naar een tijd van 1:13.89 min wat haar de 18e plaats opleverde. Simone begon ook om 12.45u met haar wedstrijd, zij kwam in actie op het onderdeel kogelstoten. De eerste kogel was een afzwaaijer, precies op de balk aan de rechterzijde. Gelukkig lukte het haar tweede poging wel om de kogel in de bak te krijgen. Zij stootte haar kogel naar 9,64m wat haar verste stoot van de dag was. Hiermee kwam zij op de 9e plaats.



Om 13.45u was het tijd voor Danique voor de 400m horden. In de 3e serie kwam zij in actie. De eerste horde kwam zij goed over, maar na ongeveer 250m kwam zij niet goed uit, het was even werken om te zorgen dat zij de daaropvolgende horden zou gaan halen en dat lukte. Daarna kwam zij weer in haar ritme en snelde zij in een persoonlijk record naar een tijd van 1:07.23 min. Hiermee kwam zij met ruime voorsprong op de 1e plaats.



Om 13.50u kwam Kyra voor de tweede keer in actie, nu op het onderdeel hink-stap-springen. Een redelijk nieuw onderdeel voor haar; pas haar tweede wedstrijd hink-stap-springen en ze vond het leuk om het nog eens te doen. Met een afstand van 8.08m in haar eerste poging kwam zij op de 21e plaats.

Om 14.10u kwamen Sophie en Simone in actie. Sophie kwam in actie op het onderdeel hoogspringen. Al snel vielen er atleten af waardoor ze nog maar met zijn drieën sprongen. Sophie kwam tot een hoogte van 1.45m wat haar de gedeelde 3e plaats opleverde. Aan de andere kant van het veld startte Simone met speerwerpen. In haar tweede poging kwam zij tot haar verste afstand van 23,57m wat haar de 20e plaats opleverde.

Om 14.50u was het tijd voor de 200m. Mathilde ging in serie 1 in actie. In een tijd van 34.05 sec kwam zij op de 26e plaats.

Om 15.15u kwam Deborah in actie op het onderdeel kogelstoten. Vandaag ging het niet van harte om te stoten, in poging twee kwam zij tot een afstand van 8.21m wat haar de 19e plaats opleverde.

Om 16.20u was het tijd voor de 4x100m estafette. Kyra had de eer om van start te gaan en na een goede start kwam de wissel op Sophie. Na een soepele wissel snelde Sophie richting Maaïke waar ook een goede wissel plaatsvond. Maaïke snelde naar Mathilde waar Mathilde iets te enthousiast vertrok, Maaïke en Mathilde hadden het door en beiden zorgden ervoor dat de wissel nog in het wisselvak plaatsvond en zo snelde Mathilde richting de finish. In een tijd van 57.91 sec snelden zij naar de 12e plaats.

Deze dag hebben wij afgesloten met de 9e plaats in de poule.

De volgende wedstrijd volgt al snel, zondag 23 juni zijn de dames te vinden in Goes.



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



fortune
COFFEE

EERST
KOFFIE

Heerlijke koffie voor langs het sportveld!

Professionele koffieautomaten, koffie en bijbehorende ingrediënten voor op sportvereniging.



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



3E WEDSTRIJD SENIORENCOMPETITIE

zondag 23 juni 2024

De laatste wedstrijd van de senioren competitie

Vandaag was de laatste wedstrijd van de seniorencompetitie en reisden we af naar Goes. Het was een aangename dag met een zonnetje, wat bewolking en een briesje; het beloofde een mooie dag te worden. Vandaag lukte het om alle onderdelen bezet te krijgen. Danique de Kock, Sophie Jonker, Kyra Koorevaar, Simone Veth, Maaïke van Tuijl, Deborah Scharloo en Kirsten Kuntz waren van de partij. Voor Kirsten was het haar eerste wedstrijd van het seizoen, en met weinig training vooraf. Zij is vooral actief als trainster en is de afgelopen winterperiode actief geweest in Oostenrijk als skilerares. Hoe zal het haar vergaan deze dag? Niet te vergeten ons jurylid van vandaag, Frank Everaarts.



Ochtendonderdelen

11.10 uur - Deborah begon de dag met het onderdeel kogelslingeren. Ondanks alleen maar 'droog' getraind te hebben zonder kogel in haar hand, lukte het haar om direct bij haar eerste poging een nieuw PR neer te zetten. In haar laatste poging slingerde ze de kogel het verst met een afstand van 22,16 meter, wat haar de 10e plek opleverde.

11.15 uur - Sophie begon met hoogspringen. Na een aantal sprongen was het veld al snel uitgedund. Sophie behaalde een hoogte van 1,45 meter, wat haar de gedeelde 2e plaats opleverde.



11.35 uur - Danique kwam in actie op het onderdeel 100 meter horden. Ze startte in de derde serie en kwam goed uit haar startblokken. Met een tijd van 16,05 seconden, een PR, behaalde zij de 2e plaats.



Middagonderdelen

12.30 uur - Deborah deed mee aan het verspringen. In haar laatste poging sprong ze het verst, met een afstand van 3,62 meter, wat haar de 25e plaats opleverde.

12.55 uur - Kirsten's moment van de waarheid op de 100 meter sprint. Met weinig training vooraf was de spanning niet te hoog, maar er was vooral veel zin om weer eens te gaan. Ze sprintte in een tijd van 13,32 seconden naar de 8e plaats, tot haar eigen verbazing.

13.00 uur - Simone begon met kogelstoten. In haar derde poging stootte ze de kogel het verst, met een afstand van 9,83 meter, wat haar de 3e plek opleverde.

13.50 uur - Danique kwam voor de tweede keer in actie, nu op de 400 meter. In baan 5 startte ze sterk en rende de race grotendeels alleen. Met een tijd van 1:01.40 minuten, een PR, behaalde zij de 2e plaats.

14.00 uur - Simone deed mee aan het

kogelslingeren. Ze slingerde de kogel in haar tweede poging het verst, met een afstand van 33,51 meter, wat haar de 2e plaats opleverde.



14.20 uur - Het was tijd voor de 1500 meter. Voor Maaïke was dit haar eerste onderdeel van de dag en voor Deborah haar laatste. Beiden startten in de eerste serie. Maaïke, die wat nerveus was, vond haar ritme en liep een seizoensbeste tijd van 5:45.33 minuten, goed voor de 14e plaats. Deborah liep een PR van 6:12.61 minuten en behaalde de 18e plaats.

15.00 uur - Simone deed mee aan het verspringen. Ondanks wat problemen met haar achillespees, sprong ze in haar vierde poging 3,56 meter, wat haar de 26e plaats opleverde.

15.25 uur - Kyra stootte de kogel in haar tweede poging 8,02 meter ver, wat haar de 13e plaats opleverde.



Laatste Onderdeel en Afsluiting

16.00 uur - Danique kwam voor het laatst in actie op de 200 meter. Ze startte goed

voorbereid en rende een mooie race. Met een tijd van 27,17 seconden, wederom een PR, behaalde zij de 3e plaats.

16.50 uur - Het laatste onderdeel van de dag was de 4x400 meter estafette. Kyra gaf het stokje door aan Sophie, die het weer doorgaf aan Maaïke, en Kirsten liep de laatste ronde. Met goede wissels en mooie inhaalraces eindigden de dames in een tijd van 4:47.98 minuten, wat hen de 8e plaats opleverde.

Eindresultaat

Deze dag werden de Passaat dames 3e in hun poule van de 19 actieve ploegen. Overall eindigden de Passaat dames als 37e in de landelijke competitie van in totaal 73 ploegen.

Het waren weer mooie competitiedagen! Op naar volgend jaar! Wij hebben er nu alweer zin in!



LIEFDEWERK OUD PAPIER

Overzicht maandelijkse opbrengsten

Hieronder vind je een overzicht van de maandelijkse opbrengsten van het ophalen van oud papier, wat jaarlijks een mooie bijdrage levert aan onze vereniging.

Het bestuur bedankt iedereen die hieraan zijn of haar steentje (in papier) heeft bijgedragen.

	2020	2021	2022	2023	2024
Januari	€ 843,36	€ 759,62	€ 785,14	€ 740,92	€ 825,24
Februari	€ 665,54	€ 726,64	€ 778,34	€ 763,02	€ 728,00
Maart	€ 761,16	€ 751,46	€ 730,40	€ 718,82	€ 748,88
April	€ 870,30	€ 835,78	€ 737,54	€ 707,26	€ 793,76
Mei	€ 738,72	€ 852,44	€ 723,26	€ 713,72	€ 741,06
Juni	€ 825,76	€ 762,00	€ 799,08	€ 763,36	€ 733,92
Juli	€ 728,86	€ 753,84	€ 684,84	€ 700,80	€ 727,46
Augustus	€ 666,98	€ 692,98	€ 688,92	€ 763,70	€ 763,84
	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
	€ 6.100,68	€ 6.134,76	€ 5.927,52	€ 5.871,60	€ 6.062,16
September	€ 805,02	€ 799,74	€ 773,58	€ 699,44	
Oktober	€ 787,34	€ 930,98	€ 718,16	€ 730,38	
November	€ 762,52	€ 756,22	€ 806,22	€ 806,54	
December	€ 935,58	€ 763,36	€ 806,56	€ 872,50	
	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
	€ 9.391,14	€ 9.385,06	€ 9.032,04	€ 8.980,46	€ 6.062,16



VEERTIENKAMP

Danique de Kock ging de uitdaging aan

De veertienkamp, ook wel bekend als tetradecathlon, is een uitdagende meerkamp waarin veertien verschillende atletiekonderdelen aan bod komen. Voor veel atleten is het een ultieme test van veelzijdigheid en uithoudingsvermogen. Dit keer besloot Danique de Kock om de uitdaging aan te gaan en haar vaardigheden te meten in deze intensieve en veelzijdige discipline. Hieronder deelt ze haar ervaringen en resultaten van het evenement.

“De veertienkamp of tetradecathlon is het zusje van de twintigkamp. Het is een meerkamp waarin veertien verschillende atletiekonderdelen worden verwerkt, en dat leek mij een mooie uitdaging.

Zaterdag 20 september moest ik me al tussen 8:00 en 8:30 in Delft melden om mijn startnummer op te halen. Deze dag startten we met de 100m sprint, gevolgd door verspringen, 200m horden, 800m, hoogspringen en als laatste de 400m. Het ging lekker, op twee onderdelen zelfs een SB*.

Zondag startte de wedstrijd om 9:50 uur met de 100m horden, daarna door naar speerwerpen en de 200m. Vervolgens kogelstoten, 3000m, 400m horden, 1500m en als laatste discuswerpen. Op alle drie de werponderdelen een PB en met een totaal van 6310 punten een eerste plaats gehaald!

De beker kreeg ik uitgereikt door de scheidsrechter, een bekende van Passaat, Tobias Stevens.

Het was een vermoeiende wedstrijd; door de vele onderdelen was er meestal maar 20 minuten rust tussendoor. Maar mede door het mooie weer, de gezellige sfeer en het mooie eindresultaat was het een prachtige ervaring.

Groetjes, *Danique*”



*In de atletiek staat “SB” voor “Season Best,” wat betekent dat het de beste prestatie van een atleet in een bepaalde discipline gedurende het huidige seizoen is. Het is een belangrijke maatstaf voor atleten en coaches om de voortgang en prestaties in een bepaald seizoen te evalueren. Het kan ook worden gebruikt om prestaties te vergelijken met andere atleten in dezelfde periode.





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**, waarbij 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 | autobeleteringen | vlaggen | stickers
bewegwijzeringen | lichtreclame | gevelreclame | hekwerkdokken

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

10% KORTING VOOR LEDEN

RW **RUNNERS**
WORLD
DORDRECHT