

AV Passaat *magazine*



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

Verschijningsdatum:

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 15 februari

INHOUDSOPGAVE

VAN DE VOorzitter.....	4
VAN DE REDACTIE	5
VRIJWILLIGER IN THE SPO(R)TLIGHT.....	6
SPONSOR IN DE SPO(R)TLIGHT.....	8
UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE	10
CIRKELLOOP 2024	14
22E AV PASSAAT CROSS	15
5E STARD PUPILLENCOMPETITIE U10	16
STARTERSLOOPGROEP 2025	18
AV PASSAAT SUMMER PHOTO CHALLENGE	21

VRIJWILLIGERSAVOND	23
BARTEAM	23
NK MASTERS WERPVIJFKAMP	24
BOLDERLOOP	26
PIETENTRAINING	28
JOUW MOMENT VAN GLORIE	29
BELEEF PASSAAT SAMEN.....	30
ZEVENHEUVELENNACHT.....	32
LOOPSELECTIE	34
EEN SCHOON WEEKEND	36
TRAILWEEKEND IN DE ARDENNEN	38
IN ALLES BEHALVE SPORTKLEDING	39
OPROEP	41

BESTE SCHOENWINKEL VAN NEDERLAND 2024-2025

GEFELICITEERD!



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



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



Ook racefietsen en mountainbikes

Ook schaatsen en schaats-accessoires



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

www.kramerfietsen.nl

VAN DE VOORZITTER

VAN DE REDACTIE

Verhalen die ons verenigen



Topclub

De donkere dagen zijn er weer, maar dat deert ons niet, toch? Samen sporten helpt ons fit de winter door te komen. Er zijn genoeg lichtpuntjes in deze donkere tijd. Vanuit het bestuur kunnen we melden dat we ook lichtpuntjes zien. Gelukkig hebben we een goed lopende vereniging, een stabiel en zelfs licht groeiend ledenaantal, een goede mix van het sportaanbod en enthousiaste leden. Veel van onze leden dragen hun steentje bij aan het o zo nodige vrijwilligerswerk. We hebben een eigen, goed onderhouden accommodatie en de financiën zijn op orde. Dit is zeker niet vanzelfsprekend, maar iets waar we trots op mogen zijn! We zien genoeg voorbeelden en signalen om ons heen waar het niet zo eenvoudig is voor verenigingen om de eindjes aan elkaar te knopen, leden te behouden of genoeg vrijwilligers te vinden. Daar bovenop komen er het komende jaar bezuinigingen in sportland, wat het er voor sportend Nederland niet beter op maakt.

Binnen het bestuur proberen we goed vooruit te kijken en zijn we bezig met onze visie en plannen voor de komende jaren. Dat kunnen we niet alleen; daar hebben wij jullie input ook bij nodig.

We zijn blij dat we het bestuur hebben versterkt met Thijmen van der Stelt. Het is fijn om wat jong bloed en een frisse blik op de zaken te hebben.

Successen vieren en samen vooruitkijken is belangrijk. Dat willen we dan ook doen tijdens een nieuwjaarsfeest op 25 januari. Er is genoeg om te vieren. Vier onze saamhorigheid, feest lekker mee en denk met ons mee over hoe we de komende jaren de juiste richting in kunnen slaan, onze ambities waar kunnen maken en onze club nog mooier kunnen maken!

Met sportieve groet,

John Peter Kwitz

Welkom bij de laatste editie van 2024 van het AV Passaat magazine, het clubblad van onze atletiekvereniging. We hebben weer een reeks boeiende artikelen en updates voor jullie. Laten we samen een reis maken door de diverse activiteiten, evenementen en verhalen die onze vereniging rijk is.

Zoals altijd geven we als eerste het woord aan onze voorzitter, die zijn gedachten en visie over de huidige stand van zaken binnen de vereniging deelt en vooruitblijkt op de komende periode. Geef vooral gehoor aan zijn oproep om samen successen te vieren op ons Nieuwjaarsfeest op 25 januari a.s.

In onze twee vaste "In de Spo(r)tlight"-rubrieken zetten we deze keer twee toegewijde vrijwilligers in het zonnetje. Ook kun je kennismaken met een van onze sponsors en lezen hoe dit bedrijf – Ron's Bloemensjop – mede bijdraagt aan de groei en bloei van AV Passaat. De sponsorcommissie deelt daarnaast haar updates en nieuws, zoals de datum waarop de Nieuwjaarsreceptie voor onze gewaardeerde sponsors gepland staat: woensdag 8 januari a.s.

Verder wordt er teruggeblikt op succesvolle wedstrijden en geslaagde evenementen. Denk bijvoorbeeld aan de Cirkelloop 2024, de AV Passaat Cross en de Pietentraining van onlangs. Laat je meevoeren door de belevenissen van onze leden tijdens een werpvijfkamp, een competitie, een regionaal loopje, een landelijk opgezet spektakel of zelfs een sportief weekend over onze landsgrenzen heen.

Dat bij AV Passaat sportiviteit verweven is met plezier en saamhorigheid, wordt bevestigd door de terugblik op de vrijwilligersavond en hoe er gehoor gegeven werd aan de oproep om op de elfde van de elfde in alles behalve je sportoutfit naar de training te komen.

Er zijn al gloriemomenten te over en om dat voort te zetten, lichten we in deze editie ook alvast een tipje van de sluier als het gaat om

aankomende activiteiten. Laten we van 2025 net zo'n leuk jaar maken als van 2024. Jij loopt er misschien al warm voor, maar stel dat er nog iemand in je omgeving over de streep getrokken moet worden: De Startersloopgroep start op zaterdag 4 januari.

We hopen dat jullie weer genieten van deze editie van het AV Passaat magazine!

De Redactie



BELEEFBOERDERIJ

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

DE HEERLIJKHEID VAN PAPENDRECHT

KERKBUURT 56
3354 XK PAPENDRECHT
078-6440599

info@heerlijkheidpapendrecht.nl
www.heerlijkheidpapendrecht.nl

VRIJWILLIGER IN THE SPO(R)TLIGHT

In deze editie: Wisseling van de wacht bij de ledenadministratie

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.

Met ingang van 1 oktober 2024 heeft Ellen van der Giessen (links op de foto) de taak van ledenadministratie overgenomen van Jeanine van de Riet (rechts op de foto), die na bijna negen jaar het stokje doorgaf. Redactielid Natalie sprak hen beiden.

AV Passaat bedankt Jeanine

AV Passaat wil Jeanine heel erg bedanken voor de afgelopen acht jaar waarin zij zich inzette voor de ledenadministratie. Jeanine, de voorgangster van Ellen, begon ruim acht jaar geleden in een tijdperk waarin nog met aparte Word-bestanden, e-mails en soms zelfs handgeschreven formulieren werd gewerkt. "Gelukkig," zegt Jeanine, "heeft de Atletiekunie sinds twee jaar een eigen onlinesysteem dat alles veel gemakkelijker heeft gemaakt."

In the spor(r)tlight: Ellen van der Giessen

Om kennis te maken met onze nieuwe ledenadministratrice zette Natalie voornamelijk Ellen van der Giessen in de schijnwerpers. Door enkele algemene vragen voor te leggen ontstond een prettig gesprek.

Hoe ben je bij deze vrijwilligerstaak terechtgekomen?

Ellen is via via, en uiteindelijk via Cilia, gevraagd voor deze rol. Ze heeft affiniteit met de taak, want ze heeft ook administratief werk gedaan. Ellen komt uit een gezin dat zich altijd inzette voor verenigingen; haar vader was altijd betrokken bij het verenigingsleven, dus het is haar met de paplepel ingegoten. Ellen is sinds 2018 lid bij AV Passaat. Ze begon in de najaarsloopgroep in september en voltooide in december een 5 km loop. Ze loopt nog steeds, nu in groep 1 bij Conny, en op 16 november 2024 hebben ze de 7-heuvelen nacht (7 km) gelopen. Hoe dat bevallen was, lees je elders in dit blad.

Wat zijn de taken zoal?

- Contributie aanmeldingen, afmeldingen en wijzigingen
- Lijsten maken voor de trainers om te zien wie in welke groep zit
- AVG/Privacywet naleven voor de leden

Vol vertrouwen van start

Ellen kijkt ernaar uit om haar nieuwe rol als ledenadministratrice bij AV Passaat te vervullen en dat ze er vooral veel zin in heeft, is te merken. "Het geeft een fijn gevoel om een meerwaarde te kunnen zijn voor de vereniging, maar of ik alles wel in één keer goed doe met alle regels en contributies, voelt nu nog een beetje spannend," laat ze weten. Op de vraag of de overdracht van werkzaamheden soepel verliep, antwoordt zij: "Jazeker. Jeanine heeft een prima handleiding geschreven, dus dat komt wel goed." "En als Ellen toch nog vragen heeft, kan ze altijd contact opnemen," voegt Jeanine toe.

Wat zou je willen zeggen tegen andere (aspirant) vrijwilligers?

Nu Ellen de ledenadministratie op zich neemt, doet ze geen zaterdagochtend bardiensten meer, maar helpt ze wel nog steeds bij evenementen. "Er is altijd wel een taak die bij je past en die je leuk vindt," zegt Ellen. Jeanine mag dan specifiek de taken rondom de ledenadministratie hebben neergelegd, andere vrijwilligerstaken, waaronder haar vertrouwde bardiensten, doet zij nog altijd met veel enthousiasme. Ook organiseert ze mee met de hapjesavonden. Omdat vrijwilligerswerk gek genoeg vaak telkens gedaan wordt door dezelfde vrijwilligers, maakt Jeanine graag gebruik van deze gelegenheid om een oproep te doen aan nieuwe vrijwilligers. De reden? Omdat vele handen licht werk maken!



SCHENK
TANKTRANSPORT

WWW.SCHENK-TANKTRANSPORT.EU

SPONSOR IN THE SPO(R)TLIGHT

In deze editie: Ron's Bloemen- en Kadosjop

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.

Onlangs ging Ed Mulder met Marc Commandeur in gesprek. Marc Commandeur is sinds 1 november 2024 vijf jaar bedrijfsleider van Ron's Bloemen- en Kadosjop. Sinds 1 augustus dit jaar heeft hij ook een winkel in Alblasterdam geopend. De winkel in Papendrecht bestaat volgend jaar al 30 jaar.

Van voetbal naar tennis en padel

Marc was vroeger altijd op het voetbalveld te vinden, maar heeft dit moeten opgeven omdat hij nu vaak op zaterdag werkt. "Als je een teamsport doet, moet je er ook altijd zijn," zegt hij. Nu is hij op de tennis- en padelbaan te vinden en af en toe speelt hij golf.

Ondernemerschap en visie

Marc is een echte ondernemer, ziet altijd mogelijkheden en is altijd met zijn werk bezig. Als hij iets leuks ziet, maakt hij er een foto van en zo ontstaan er weer nieuwe ideeën. Hij heeft een duidelijke visie voor de winkel: een echte winkelmentaliteit, een beleving creëren en gezelligheid en warmte uitstralen. Nu het assortiment is uitgebreid met cadeauartikelen, zie je dat mensen vaker terugkomen in de winkel. Hij wil de mensen ook ontzorgen door een compleet boeket, bloemstuk of kerststukpakket aan te bieden met bijpassende cadeauartikelen, planten en vazen.

Duurzaamheid en innovatie

In vroegere tijden was het meer massa-aanbod op prijs gebaseerd. Nu zijn andere dingen belangrijk, zoals een goede prijs-kwaliteitverhouding, een breder assortiment, beleving en duurzaamheid. "Ja, ook duurzaamheid," zegt Marc. "Zo gebruiken we zo min mogelijk plastic in een boeket en heeft de winkel een natuurvriendelijk karakter."

Het nieuwste project waar hij mee bezig is, zijn plantenschilderijen. Dit zijn frames aan de muur waar echte planten in groeien. Ze zijn zeer onderhoudsvriendelijk omdat je slechts af en toe wat water in de lijst moet gieten. Nu er steeds meer vensterbanken verdwijnen



in nieuwe huizen, kun je ook planten aan de wand kwijt. Ron's Bloemen- en Kadosjop heeft ook een prachtige collectie zijdeplanten. Marc overweegt nog een abonnementsvorm waarbij je meerdere keren per jaar nieuwe bloemen in huis krijgt.

Zakelijke klanten en online bestellingen

Af en toe levert hij ook interieurstukken, kerstbomen, versieringen en planten aan bedrijven, maar dit vergt veel tijd en energie, met name voor de nazorg. Vergeet ook de supermarktbevoorrading niet.

Ron's is echt een regiowinkel en bezorgt in heel de Alblasterwaard en Drechtsteden. Uiteraard kun je via onze website ook producten bestellen en leveren we die aan huis.

De bloemenveiling

Vroeger ging je naar de veiling om bloemen te kopen. Is dat nog steeds zo? "Tegenwoordig kan dat online," legt Marc uit. "We regelen dat vanaf kantoor en laten een van de chauffeurs de zending ophalen, sorteren, prijzen en uitrijden. Met een houdbaarheid van twee dagen in de winkel (de bloemen moeten immers minimaal een week bij de klanten kunnen staan) is het altijd een drukke bedoening."

Motto en betrokkenheid

Marc's motto is: "Je bent zo goed als je laatste boeket." Ron's Bloemen- en Kadosjop is veel te zien in het verenigingsleven. Sponsort hij zoveel? "Ik doe eigenlijk geen tot weinig krantenadvertenties meer omdat er weinig respons was. We dragen een warm hart toe aan alle verenigingen en evenementen in het dorp, dus daar gaat ons budget heen."

Betrokkenheid bij de gemeenschap

AV Passaat, TOP Tennis & Padel, PKC, Excelsior, de bridgeclub, hengelsportvereniging, voetbalverenigingen, je kunt het zo gek niet bedenken. Bij alle clubs laten we zien dat we betrokken zijn bij de maatschappij. Het geeft een goed gevoel en de sociale impact is groot. Dat vind ik belangrijker dan puur een

commerciële partij zijn. De grote reden dat verenigingen bestaan, is natuurlijk sponsoring, en daar draagt Marc een warm hart aan bij. "De basis van elk bedrijf is je wortels hebben binnen je dorp."

Boodschap aan de lezers

Wil je nog iets kwijt aan de lezers van het clubblad? "Ik wil mijn dankbaarheid uitspreken naar de klanten, dat ze ons toch constant weten te vinden ondanks dat we de laatste maanden wat minder goed bereikbaar waren vanwege werkzaamheden op de dijk."

Samenwerking in Bloei:

Marc Commandeur en AV Passaat

Marc Commandeur van Ron's Bloemensjop is begin 2021 via Cilia begonnen met het sponsoren van AV Passaat met een kwart pagina advertentie in het AV Passaat Magazine. Daarna heeft Ed in juli van dat jaar een gesprek met Marc gehad waarna de sponsoring werd uitgebreid met een reclamebord van 5 meter (zie afbeelding). Marc sponsort ons ook regelmatig met presentjes voor de Hapjesavonden. Van onze kant koopt AV Passaat voor de evenementen alle bloemen bij Ron's Bloemen- en Kadosjop.



UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE

Een warm welkom van de sponsorcommissie



Aanmelden via spoc@avpassaat.nl wordt op prijs gesteld. Voor een hapje en een drankje wordt gezorgd.

Aangeboden namens het bestuur en de sponsorcommissie



AV Passaat | Andoorlaan 38 in Papendrecht

Nieuwjaarsreceptie

De nieuwjaarsreceptie voor sponsors is op woensdag 8 januari 2025 van 18.00 tot 19.30 uur. Wij hopen dat u in de gelegenheid bent om te komen en met elkaar een toast uit te brengen op een gezond, succesvol en sportief 2025.

Cirkelloop Business Run

Op zaterdag 14 september jl. vond tegelijk met de traditionele Cirkelloop de 1ste Cirkelloop Business Run plaats. In totaal deden er 11 teams mee waarbij het team van de Gemeente Papendrecht de afstand van 10 kilometer het snelst aflegde.

De sponsors maakten ook volop gebruik van de mogelijkheid om op de AV Passaat pagina's in de Klaroen en het Kontakt een advertentie te plaatsen. Alles bij elkaar werd er een totaalbedrag van maar liefst € 9.500 opgehaald. Op de avond

van de feestelijke uitreiking werd dit resultaat door Dick Bovekerk van de hoofdsponsor McDonald's nog eens opgehoogd tot het fraaie bedrag van € 10.000.

Volgend jaar is de Cirkelloop op donderdagavond 22 mei 2025. Noteer dit vast in uw agenda. Wij hopen dat wij dan weer op u mogen rekenen.

Op de foto, van links naar rechts: Dick Bovekerk van McDonald's, Arie van den Herik en Nico van der Veen van de Stichting Vrienden van de Hospice en Simon Heykoop van AV Passaat



Update tegoedbon actie voor nieuwe sponsors

Zoals bekend liggen er mooie beloningen klaar voor de persoon die een lead voor een nieuwe sponsor aanbrengt.

Een leuk voorbeeld over hoe zoiets kan lopen is dat van ons jeugdlid Twan Gils, atleet in de groep U16. De ouders van Twan zijn al jarenlang bevriend met Kees en Anneke Kraaijeveld. Anneke loopt op maandag en/of donderdag bij AV Passaat in de sportief wandelgroep. Anneke sprak op een ochtend na het wandelen Piet van den Bos van de sponsorcommissie aan en vertelde dat haar zoon en dochter, die een bedrijf hebben gespecialiseerd in de certificering van de formele ISO-norm, wel iets voor AV Passaat wilden doen.

Om kort te gaan, Piet gaf het door aan Ed. Ed maakte een afspraak met Kees om bij AV Passaat te kijken voor een mooie plek voor een reclamebord. Die werd uiteraard snel gevonden. Ed legde vervolgens het contact tussen ESBI en het bedrijf ISOMANAGEMENT en als resultaat van dit alles krijgt Twan een tegoedbon ter waarde van € 50 die hij naar keuze kan besteden bij één van onze sponsors. Kortom wederom een leuk voorbeeld van een win-win-win-win situatie.

Sponsor in de Spo(r)tlight

In de voorgaande edities van deze rubriek hebben wij de bedrijven Vakgarage Prins Auto in Alblasterdam, Runnersworld Dordrecht, Eyelift Papendrecht (ook bekend onder de naam Mariannehoeve) en De Giessen Optimaal Kantoor in Sliedrecht aan u voorgesteld.

Dit keer is het de beurt aan Ron's Bloemensjop, de bekende bloemist aan het Westeind in Papendrecht. Elders in dit magazine vind je het artikel dat gemaakt is naar aanleiding van het gesprek met Marc Commandeur.

Wilt u met uw bedrijf of winkel ook in het zonnetje gezet worden, stuur dan een mail naar spoc@avpassaat.nl en wij nemen contact op voor het maken van een afspraak.

En wist u dat u al deze artikelen kunt nalezen op onze webpagina onder het kopje media/clubblad.



Scan mij om alle artikelen na te lezen

ANY PATH. YOUR WAY.

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

BETTER NAAR BUITEN

ANTILOPE OUTDOOR

Cortgene 9 - Alblasterdam
telefoon (078) 785 03 51 - www.antilopeoutdoor.nl

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

X ULTRA 3 GTX

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.

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.

CIRKELLOOP 2024: RECORDOPBRENGST!

Hoe 80 vrijwilligers van tijd €10.000 maakten

Met de inzet van 80 vrijwilligers, enthousiaste hardlopers en gulle sponsors werd de Cirkelloop 2024 afgelopen oktober een ongeëvenaard succes. Dankzij dit teamwork konden we een cheque van maar liefst €10.000 overhandigen aan de stichting Vrienden van Hospice De Cirkel.

Met 180 deelnemers, een nieuwe business estafetterun en zelfs aanmoedigingen van burgemeester Margreet van Driel, brak deze vierde editie alle records. Maar hoe krijg je zo'n groot evenement voor elkaar? Laten we een kijkje nemen achter de schermen.

Wat komt er kijken bij de organisatie?

Achter elke succesvolle loop staat een sterk team, en binnen AV Passaat heet dat het Wedstrijd Organisatie Comité (WOC). Dit team, vol ervaring, zorgt ervoor dat alles soepel verloopt. De planning begint al 20 weken vóór de wedstrijddag met een gedetailleerd draaiboek. Na elke editie wordt dit draaiboek geëvalueerd en verbeterd. Dankzij een strakke coördinatie weet iedereen precies wat er moet gebeuren.

Sponsors als sleutel tot succes

De sponsorcommissie speelt een cruciale rol. Onder leiding van Ed Mulder en Piet van den Bos worden advertentieruimtes verkocht in onder meer De Klaroen, wat een groot deel van de opbrengst oplevert. Nieuw dit jaar was de business editie, waarin bedrijven teams konden inschrijven. Dankzij trouwe en nieuwe sponsors overtroffen we zelfs de opbrengst van vorig jaar.

De wedstrijddag

De dag vóór de loop transformeren vrijwilligers het terrein in een professioneel parcours. Iedereen kent zijn taak, en als een geoliede machine worden alle voorbereidingen getroffen. Zaterdagochtend startte met een vrolijke noot: prachtig loopweer! Om 7:30 uur zette het WOC de laatste puntjes op de i. Startnummers lagen klaar, inschrijvingen stroomden binnen, en vrijwilligers van het Rode Kruis en de EHBO stonden paraat. Ook de verkeersregelaars en



juryleden, kantine medewerkers waren vroeg uit de veren. Tegen de tijd dat de eerste lopers arriveerden, hing er een gezellige drukte in de kantine. De speaker testte zijn installatie, en de waterpost werd bemand. Zelfs de pancakes en appels lagen al klaar voor de finishers.

Het startschot

Met het startschot van de 5 kilometer ging de spanning van de organisatie eraf. Daarna volgde de 10 kilometer en voor het eerst de business estafetterun. Ondanks de nieuwe uitdagingen bij de tijdwaarneming verliep alles soepel, mede dankzij onze technische vrijwilligers. De deelnemers werden na afloop getraakteerd op water, een pancake en een appel. Velen deelden hun enthousiaste ervaringen en gaven complimenten over de professionele organisatie.

Een bijzondere afsluiting

Na afloop kwam de kracht van AV Passaat weer naar voren: binnen een uur was het parcours volledig opgeruimd. Twee weken later volgde het officiële moment waarop de cheque werd overhandigd aan de stichting Vrienden van Hospice De Cirkel. €10.000! Een recordbedrag dat de inspanningen van alle vrijwilligers, sponsors en deelnemers bekroont.

Vooruitblik naar 2025

De plannen voor de volgende editie zijn al in volle gang. In 2025 verplaatsen we de Cirkelloop naar de donderdagavond, met de eerste editie op 22 mei. We hopen dan nog meer deelnemers en bedrijven te verwelkomen. Met een verbeterd draaiboek en nóg meer enthousiasme belooft het opnieuw een prachtig evenement te worden. Reden te meer om op 22 mei 2025 (weer) mee te doen!

22^E PASSAAT CROSS

Terugblik op een succesvol evenement

Op 2 november 2024 vond de 22e editie van de AV Passaat Cross plaats, een evenement dat inmiddels een vaste waarde is geworden in het crosseizoen. Het evenement werd gehouden in het Papendrechtse Oostpark en rond onze atletiekbaan, waar deelnemers van jong tot oud zich konden uitleven op uitdagende parcoursen.

Jeugdcompetitie en losse deelname

Voor de jeugd tot en met U16 maakte de cross deel uit van de regio veldloopcompetitie. Dit zorgde voor een spannende strijd tussen de jongere atleten, die hun beste beentje voorzetten op de modderige en soms verraderlijke paden. Hoewel de competitie hoog in het vaandel stond, was er ook ruimte voor losse deelname. Dit zorgde voor een diverse groep deelnemers en een gezellige sfeer. De volwassenen hadden de keuze uit een korte of een lange cross. Voor de fanatiekelingen was er de 6 kilometer lange cross, terwijl de 3 kilometer korte cross een mooie uitdaging bood voor degenen die liever een kortere afstand wilden lopen. Zoals elk jaar hadden de parcoursbouwers weer een aantal verrassingen in petto, wat het loopwerk extra zwaar en uitdagend maakte.

Blubber en bos

Hoewel het voorafgaand aan de dag van de cross flink geregend had, was het op de dag zelf grotendeels bewolkt maar droog. Het weer werkte dus goed mee aan de beleving van de cross: er was genoeg blubber voor de liefhebbers en de route door het bos zorgde voor een avontuurlijke sfeer. De deelnemers genoten zichtbaar van de natuurlijke omgeving en de sportieve uitdaging die het parcours bood. De inschrijvingen liepen voorspoedig, mede dankzij de aantrekkelijke opzet van het evenement. Of je nu een doorgewinterde crosser bent of gewoon houdt van rennen in de natuur, er was voor iedereen een geschikte afstand om te lopen. De sponsor van deze editie, Ekosafe BV, droeg bij aan het succes van het evenement door hun steun en betrokkenheid.

Geslaagd evenement

De 22e AV Passaat Cross was een groot succes, waarbij René Brand weer mooie foto's heeft gemaakt. De combinatie van het uitdagende parcours, de enthousiaste deelnemers en de goede organisatie zorgde voor een onvergetelijke dag. Met dank aan de vrijwilligers, de deelnemers en de sponsor kijken we terug op een geslaagd evenement en kijken we uit naar de volgende editie.



Scan mij voor alle foto's



5E STARD PUPILLENCOMPETITIE U10

Zaterdag 14 september 2024

Vandaag stond de laatste wedstrijd van de StARD-competitie op de agenda bij Spirit in Oud-Beijerland. Deze dag stonden er 11 Passaatjongens aan de start: Bram de Rijke, Sebastiaan Smitshoek, Noud Ponsen, Milo Broekhof, Yonnick Schouten, Teije van Wingerden, Chris Lems, Job Heijkoop, Marno van den Hoek, Novan Braat en Jens Bakhuizen. Ze gingen van start onder stralende omstandigheden en een aangename temperatuur.

40 Meter Sprint

De dag begon met de 40 meter sprint. Na een warming-up om goed warm en actief aan de start te staan, kwamen de jongens in 3 series in actie en renden mooie tijden.

Verspringen

Na de sprint konden de jongens gelijk door naar het verspringen. Met de snelheid die ze hadden meegekregen vanuit de sprint, hadden ze er veel zin in om in het zand te gaan springen. Wat hebben ze het goed gedaan! Er zijn veel persoonlijke records gesprongen! Alle jongens waren trots op hun ploeggenoten en er was veel gejuich bij elke nieuwe recordpoging. Het was geweldig om al dat enthousiasme te zien!

Kogelstoten

Na het verspringen konden ze door naar het kogelstoten, waar ze ook enorm veel zin in hadden. Dat was goed te merken aan de sfeer; er was veel plezier onderling! Mooie stoten zagen we voorbijkomen en ook hier werden persoonlijke records gebroken. Goed bezig allemaal vandaag!

1000 Meter

Na een korte pauze konden de jongens zich klaar maken voor de 1000m. In 2 series kwamen ze aan de start. De spirit van de dag trok zich ook door naar de 1000m, want alle jongens vlogen over de baan heen en ook hier sneuvelden veel tijden en werden er nieuwe scherpe tijden neergezet. Knap gedaan mannen!

Plaats	Naam	40m	kogelstoten	Verspringen
2e	Yonnick Schouten	7,17sec pb	4,59m	3,54m pb
3e	Teije van Wingerden	7,26sec	5,17m	3,39m pb
4e	Marno van den Hoek	7,66sec	5,91m	3,09m
5e	Job Heijkoop	7,33sec pb	4,55m	3,20m pb
7e	Bram de Rijke	7,69sec	4,66m	3,30m pb
10e	Chris Lems	7,46sec	4,13m	2,95m pb
13e	Novan Braat	7,79sec	3,92m	2,75m
14e	Jens Bakhuizen	7,81sec	3,07m	2,96m pb
16e	Milo Broekhof	8,17sec	3,28m	2,77m pb
17e	Noud Ponsen	8,18sec	3,58m	2,60m pb
19e	Sebastiaan Smitshoek	8,30sec	2,60m	2,16m sb

uitslag meerkamp

Plaats	Naam	Tijd
2e	Jens Bakhuizen	3.52,48min pb
3e	Chris Lems	3.56,58min pb
4e	Teije van Wingerden	3.58,82min pb
5e	Bram de Rijke	4.07,14min
10e	Novan Braat	4.22,85min pb
11e	Noud Ponsen	4.24,89min pb
14e	Job Heijkoop	4.37,48min pp
15e	Yonnick Schouten	4.38,97min
17e	Sebastiaan Smitshoek	4.52,09min pb
18e	Marno van den Hoek	4.54,15min pb
19e	Milo Broekhof	4.54,34min

uitslag 1000 meter

Estafette

Voor de liefhebbers was er als afsluiting van de dag een estafette. Een groep van Passaat en een combigroep Passaat/Typhoon kwamen in actie. Helaas gebeurde er een valpartij, maar wat een bikkels om op te staan en verder te kunnen rennen! Wat een karakter! Beide teams hebben een tijd neergezet.



Traditiegetrouw wordt aan het einde van deze dag ook het eindklassement opgemaakt van de meerkamp en de 1000m. De beste 4 wedstrijden in de competitie worden met het puntenaantal bij elkaar opgeteld en daaruit komt een eindklassement.

Na een langere pauze vanwege het opmaken van het eindklassement, werd onder grote belangstelling de uitreiking van het dagklassement gedaan en daarna het eindklassement. De jongens van AV Passaat hebben het fantastisch gedaan!

Samen sterker en vooruit naar U11!

Ze hebben zichzelf het afgelopen jaar versteld laten staan! Ze zijn gegroeid, sterker geworden, hebben teleurstellingen gehad, hebben elkaar steun gegeven, waren trots op elkaars resultaten en bovenal hebben ze volop plezier gehad met elkaar! Wat een mooie groep jongens bij elkaar!

Het winterseizoen gaat bijna van start. Eerst de clubkampioenschappen en daarna het cross- en indoorseizoen. Een seizoen om verder te groeien en sterker te worden. Op naar de U11!

Plaats	Naam
2e	Chris Lems
3e	Jens Bakhuizen
4e	Teije van Wingerden
5e	Bram de Rijke
11e	Novan Braat
12e	Sep Kooymans
13e	Job Heijkoop
15e	Yonnick Schouten
19e	Sebastiaan Smitshoek
20e	Marno van den Hoek
21e	Noud Ponsen

Eindklassement 1000 meter

Plaats	Naam
2e	Teije van Wingerden
3e	Yonnick Schouten
4e	Marno van den Hoek
5e	Sep Kooymans
7e	Job Heijkoop
8e	Bram de Rijke
11e	Chris Lems
13e	Novan Braat
17e	Max Vlasblom
19e	Jens Bakhuizen
20e	Milo Broekhof
21e	Noud Ponsen
24e	Sebastiaan Smitshoek

Eindklassement meerkamp



Shout-out aan Deborah!

We willen graag een speciaal moment nemen om Deborah in het zonnetje te zetten voor haar geweldige bijdragen aan ons AV Passaat magazine. Haar wedstrijdverslagen inspireren en informeren ons altijd enorm, en we zijn haar ontzettend dankbaar voor al haar harde werk en toewijding.

Dank je wel, Deborah, voor je onuitputtelijke energie en prachtige verhalen. We kijken nu al uit naar je bijdragen in het volgende seizoen!

De Redactie



STARTERSLOOPGROEP 2025

Kom van die bank af!

Sluit aan bij de startersloopgroep

Heb je te lang niets gedaan aan je conditie? Wil je nu eindelijk die goede voornemens eens echt in de praktijk brengen? Houd je van bewegen in de buitenlucht en vind je het fijn samen met anderen te trainen? Sluit je dan aan bij de startersloopgroep van AV Passaat!

Wat ga je doen?

In een gezellige groep werk je aan je conditie en spieropbouw, zodat je aan het eind van dit traject de 5 of 10 kilometer van de Nationale Lenteloop kunt lopen. Dit alles onder begeleiding van ervaren hardlopers.

Wanneer?

Op zaterdag 4 januari 2025 starten we om 9.30 uur met een informatiebijeenkomst in de kantine van AV Passaat. Aansluitend vindt de eerste training plaats.

De trainingstijden van de startersloopgroep zijn zaterdag om 9.30 uur en op dinsdag en donderdag om 20.00 uur.

Wat zijn de kosten?

De eerste 2 weken train je gratis. Daarna word je lid van AV Passaat en betaal je contributie (zie: <https://avpassaat.nl/lidmaatschap/contributie/>). Aan het eind van het traject kun je kiezen om lid te blijven en door te stromen naar een reguliere loopgroep. Ook is het mogelijk om kosteloos je lidmaatschap te beëindigen.

Wat krijg je hiervoor?

Behalve een fitter lijf en een betere conditie mag je gedurende je lidmaatschap gebruik maken van de accommodatie van AV Passaat. Er zijn kleedkamers waar je na de training kunt douchen. Ook is er een gezellige kantine om na je training iets te drinken en na te praten. Daarnaast krijg je deskundige begeleiding tijdens de trainingen. Je krijgt advies over loopschoenen en kleding, en 10% korting op je aankopen bij Runnersworld Dordrecht.

En natuurlijk hebben we met elkaar heel veel plezier want naast de prestatie staat plezier altijd voorop bij de startersloopgroep!

Enthousiast geworden?

Meld je aan via loopgroep@avpassaat.nl of kom op zaterdag 4 januari 2025 om 9.30 uur naar de kantine van AV Passaat aan de Andoornlaan 38 te Papendrecht.

Heb je nog vragen?

Stel ze tijdens de informatiebijeenkomst of mail naar loopgroep@avpassaat.nl

Je bent van harte welkom!



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





AV PASSAAT SUMMER PHOTO CHALLENGE 2024

En de winnaar is...

Trots op onze winnaars!

Voor degenen die het gemist hebben, in de vorige editie van ons AV Passaat Magazine kondigden we al aan dat Deborah Scharloo de winnaar was. De foto van haar kinderen, die op de cover van de voorgaande editie afgebeeld staat, is een prachtig voorbeeld van de vreugde en energie die atletiek teweeg kan brengen.

Met veel plezier presenteren we hieronder de trotse ontvangers van de prijs, die bestaat uit een cadeaubon van New York Pizza: de kinderen van Deborah Scharloo.

Nogmaals gefeliciteerd en we kijken uit naar nog meer fantastische inzendingen in de toekomst!



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 is professioneel!

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



Afwikkeling nalatenschap?

U hoeft het niet alleen te doen!

DRECHTSTEDEN
NALATENSCHAPPEN

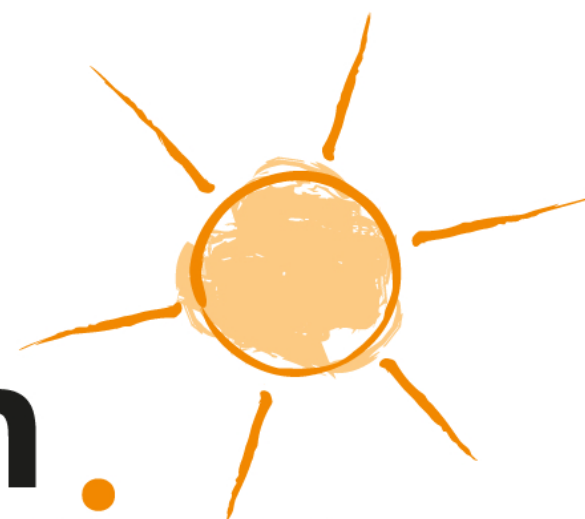


Stationspark 730 3364 DA Sliedrecht T 085 0645 890 info@drechtstedennalatenschappen.nl

www.drechtstedennalatenschappen.nl



Van Dam
Zonwering
en rolluiken



vandamzonwering.nl

VRIJWILLIGERSAVOND

Een terugblik op een geslaagde feestavond

Om alle vrijwilligers te bedanken voor hun inzet voor onze vereniging, was er op zaterdag 16 november 2024 een feestavond georganiseerd in de kantine.

Vanaf 18.00 uur stroomden de vrijwilligers binnen en de sfeer zat er meteen goed in. Een half uur later stond er een heerlijk buffet klaar, waar iedereen van kon genieten. Na 20.00 uur nam de DJ het over en vulde de kantine met de beste hits. Er werd gedanst en gelachen.

Deze avond werd door het bestuur kosteloos aangeboden aan de vrijwilligers als blijk van waardering. Enkel de consumpties waren voor eigen rekening. Het was een avond om niet snel te vergeten en het bestuur bedankt iedereen die aanwezig was voor hun bijdrage aan een geslaagde feestavond!

Ook Passaatlid Bart kijkt er enthousiast op terug en deelt dat door middel van deze inzending:

"Wat hadden de vrijwilligers op 16 november een geweldige feestavond!"

De avond, aangeboden door de vereniging, begon met een heerlijk Chinees buffet. Na het eten gingen de tafels aan de kant en gingen de beentjes los op de muziek van DJ's Bart en Jos.

Iedereen bedankt voor jullie inzet en aanwezigheid.

Bart Verlaan "



BARTEAM

de gezelligste plek van AV Passaat



Gezelligheid achter de bar – sluit jij aan bij Barteam AV Passaat?

Ben jij iemand die geniet van een gezellig praatje? Of help je graag anderen met een lekkere kop koffie, een frisje of een koud biertje? Misschien ben je juist diegene die altijd zorgt dat alles soepel verloopt achter de bar. Wat jouw talent ook is, we kunnen jouw hulp goed gebruiken!

Bij AV Passaat draait de kantine om meer dan sport alleen: het is de plek waar we samenkomen, verhalen delen en genieten. Als lid van ons barteam ben jij het gezicht achter die gezelligheid!

Wat krijg je ervoor terug?

- Een leuke sfeer en nieuwe vrienden.
- Vrijwilligerskorting op je contributie.
- Gratis deelname aan ons jaarlijkse vrijwilligersfeest.

Wanneer kun je helpen?

We zoeken mensen die een keer per 6-8 weken een bardienst willen draaien en af en toe willen helpen bij een evenement. Je kunt zelf aangeven wat voor jou werkt.

Doe mee!

Lijkt het je leuk? Stuur een berichtje naar Chris Vlaanderen (06-20597448). Of kom gewoon langs en spreek iemand van het Barteam aan!

Samen maken we van onze kantine dé plek waar iedereen graag blijft hangen. Doe je mee?

NK MASTERS WERPVIJFKAMP

Strijd om de titels bij de beste werpers

Zondag 15 september 2024 reisden Simone Veth (45+) en Deborah Scharloo (40+) om 8.00 uur, met een mooie zonsopkomst en vol energie en zin, af naar Nijmegen voor het NK Masters werpvijskamp.

Over het NK Masters werpvijskamp

Het NK-werpvijskamp is een wedstrijd over de vijf verschillende werponderdelen die de atletiek rijk is: speerwerpen, discuswerpen, kogelstoten, kogelslingeren en gewichtwerpen. Speerwerpen, discuswerpen en kogelstoten zullen de meesten van jullie wel bekend in de oren klinken, maar gewichtwerpen en kogelslingeren minder. Kogelslingeren is een kogel die bevestigd is aan een (lange) staalkabel met een handvat. Gewichtwerpen is een kogel die bevestigd is aan een (korte) ketting met een handvat. Bij gewichtwerpen is het gewicht ook nagenoeg het dubbele vergeleken met kogelslingeren. Bij het kogelslingeren en gewichtwerpen wordt er een speciale handschoen gedragen ter bescherming van de hand die het handvat direct vastheeft.

Puntentelling

Bij elk onderdeel zijn er punten te behalen bij een geldige poging. Na alle vijf de onderdelen worden alle punten bij elkaar opgeteld voor de

einduitslag

Onderdeel	Gewichten bij 40+ en 45+
Kogelslingeren	4 kg
Kogelstoten	4 kg
Discuswerpen	1 kg
Speerwerpen	600 gram
Gewichtwerpen	9 kg

Vorbereidingen

Uiterlijk een uur voor aanvang van het eerste onderdeel moesten zij zich gemeld hebben en Simone had eigen materialen mee die naar de materiaalkeuring moesten. De verschillende leeftijden waren opgedeeld in vier groepen: twee groepen mannen en twee groepen vrouwen in de leeftijdscategorieën van 35+ t/m 85+. De 40+ en de 45+ vrouwen zaten in één groep, samen met de

50+ vrouwen. Dit betekende dat Simone en Deborah op dezelfde tijden de onderdelen hadden. Deze dag hadden zij voor alle onderdelen drie pogingen.

Kogelslingeren

Even ontspannen, wat drinken en zich rustig klaarmaken voor het eerste onderdeel, het kogelslingeren, wat om 10.35 uur startte. Simone haar kogel(slinger) kwam door de keuring en zij slingerde haar kogel direct in haar eerste poging over de 30 meter. In de tweede poging wierp zij het verst en kwam zij tot een afstand van 33,01 meter. Deborah wierp haar kogel naar een afstand van 20,30 meter in haar eerste poging. Haar tweede en derde pogingen waren ongeldig, de kogels kwamen in het net terecht.

Kogelstoten

Na een korte pauze konden zij door naar het onderdeel kogelstoten. Tijdens het instoten ging het al niet echt lekker bij beiden en de eerste stoten waren niet om blij van te worden. Bij Simone rolde de kogel over haar vingers heen en Deborah kampte met een polsbleesure en kon gelukkig bij poging twee een polsbeschermingsband lenen van iemand. Dit gaf voldoende steun aan haar pols om in haar tweede poging haar beste afstand neer te zetten van 8,22 meter. Simone lukte het nog om over de 9 meter te komen, wat zij wel verwachtte van zichzelf om te moeten bereiken. In haar tweede poging kwam zij tot haar beste afstand van 9,33 meter.

Discuswerpen

Vrij snel konden zij zich gaan melden bij het discuswerpen dat om 13.10 uur startte. De eerste discus vloog lekker door de lucht, de tweede kwam net buiten de sector en in de derde poging raakte de discus van Deborah op 26,28 meter de grond, wat haar beste afstand was. Simone haar discus was goedgekeurd en zo kon 'Atje', de bijnaam van haar discus, het luchtruim verkennen. Simone lukte het zowaar om tijdens al haar drie pogingen de



discus in het midden van de sector te laten belanden. Met een afstand van 23,89 meter was dit haar beste afstand.

Wachten op het volgende onderdeel Toen begon het lange wachten. Ze hadden het geluk dat het zonnetje heerlijk bleef schijnen en de temperatuur aangenaam was, zodat ze er een gezellig 'theekransje' van hebben gemaakt. Het was goed vertoeven zo. Na een lange zit en zo tussendoor nog wat beweging was het tijd om zich klaar te maken voor het speerwerpen, dat om 15.30 uur begon. Als een geoliede machine wierpen alle dames geroutineerd hun speren het veld in. Simone wierp haar speer in haar eerste poging naar haar verste afstand. De speer kwam op 23,39 meter in de grond terecht. Ook Deborah wierp tijdens haar eerste poging de speer het verst, zij kwam tot een afstand van 16,08 meter.

Speerwerpen

Vanwege de geoliede machine waren ze binnen een mum van tijd klaar met het speerwerpen en konden ze weer een geruime tijd wachten voor het laatste onderdeel, dat gepland stond om 18.20 uur. Ze konden niet eerder omdat er aan beide zijden van het veld geworpen werd. Nadat meerdere zagen dat één zijde leeg was, werd er geopperd om het gewichtwerpen te vervroegen. Dit lukte en zo konden Simone en Deborah om 18.00 uur het laatste onderdeel afwerken: gewichtwerpen, een kogel van 9 kg zo ver mogelijk wegwerpen.

Gewichtwerpen

Simone lukte het om direct in haar eerste poging over de 9 meter te werpen. En met elke poging die volgde werd de afstand groter. Tijdens haar derde poging wierp zij het gewicht naar een afstand van 9,62 meter. Deborah wierp tijdens haar eerste poging direct haar verste afstand en sloot haar dag af met een persoonlijk record van 7,82 meter.

Prijsuitreiking

Alle onderdelen zaten erop, nog een laatste keer wachten, maar deze keer voor de prijsuitreiking voor Simone! Simone heeft plaats mogen nemen op het podium! Met een puntentotaal van 2598 punten en de medaillelimiet bereikt, kwam zij op de tweede plaats en mocht zij een medaille in ontvangst nemen! Deborah heeft haar dag afgesloten op de zesde plaats met een puntentotaal van 1798 punten. Met het zonnetje langzaam zakkend naar de horizon sloten zij deze mooie dag af!

Top 3 bij de vrouwen 45+

Miranda van der Mey: 2610 punten
Simone Veth: 2598 punten
Yvonne Scherpenzeel: 1923 punten



BOLDERLOOP

Een onverwachte sportieve zaterdag

Op 9 november 2024 vond de jaarlijkse Bolderloop plaats op het terrein van ASVZ De Merwebolder. Het evenement, waarbij deelnemen belangrijker is dan winnen, bracht zowel cliënten van ASVZ als mensen van buitenaf samen voor een sportieve dag. De acht kilometer lange loop werd afgelegd door deelnemers van alle niveaus, waaronder snelwandelaars en lopers met rollators.

Passaatlid Joseph was erbij en deelde zijn ervaring door het onderstaande in te sturen.

"Holder te Bolder in Sliedrecht

Dacht ik op vrijdag een zaterdag voor mezelf te hebben, kreeg ik een vraag in mijn e-mail: "Wil je zaterdag 9 november (morgen al) met mij om 10.00 uur de Bolderloop doen in Sliedrecht?" Het is een redelijk onbekende loop bij Passaat en vorig jaar heb ik hem voor de eerste keer alleen gelopen.

Ik had er best wel zin in en sprak af om er op de fiets naartoe te gaan. Om 09.15 samen naar Sliedrecht gefietst en zo al een lichte warming-up gedaan. Na aankomst hebben we onze deelnameformulieren ingevuld, bij de tafel ingeleverd en het inschrijfgeld betaald. Hier ontvingen we ons startnummer, dat met kleur verschillend was voor man of vrouw.

Nummer opgespeld, nog wat relaxen in het restaurant en voorbereiden op de loop. Een kop koffie en snel nog een toiletbezoek, dit hoort als het ware bij het wachten op het startritueel. De starttijd nadert en dus naar buiten, wat rondkijken en bekenden begroeten. Het is een wedstrijd zonder persoonlijke tijdwaarneming, alleen een klok bij de start/finish.

Op het terrein van zorginstelling De Merwebolder is een route uitgezet van 1,6 km. Het gaat over kronkelige wandelpaden en stukken weg; zuinig lopen is hier goed mogelijk. De bedoeling is om 5 rondjes te lopen en zo die 8 km af te leggen. De start is daar en zo starten Heidi en ik vol goede moed en strijdlust. Toch lopen we met ons tempo al snel in de achterhoede. Gelukkig, geen bezemwagen of iets dergelijks, want dan zouden we er constant voor hebben gelopen.

Er doen ook bewoners van de Merwebolder mee, al dan niet met buddy; mooi toch? Omdat het gewone leven daar doorgaat, is het ook een levendig geheel overal. Na gedane looparbeid gingen we naar het restaurant om ons startnummer in te wisselen voor een cadeau en verrassing. De door een sponsor verstrekte pannenkoeken met stroop werden vervolgens smakelijk verorberd. Ook fijn dat je hier zonder kosten zo uit de automaat je thee of koffie kan tappen. Uitblazen en op de fiets weer naar Papendrecht. Wat een leuke zaterdag is dit weer geweest."

Joseph



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.

kpn vodafone Ben[®] LEBARA

Jouw verbinding dichtbij



T 078 - 642 5171

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

PIETENTRAINING

Van pietenparcours tot discofeest

Op maandag 2 december 2024 vond de jaarlijkse pietentraining plaats. Op de voor iedereen vertrouwde tijd, om 18:00 uur, werd verzameld om samen met de pieten te trainen. Na een leuke training werd iets eerder gestopt om te genieten van de pietendisco, waar iedereen lekker kon swingen.

Iedereen die wilde, mocht verkleden als piet komen, wat voor een echte pietensfeer zorgde. Verder werd gezorgd voor wat lekkers en gingen de kinderen aan het einde van de avond allemaal naar huis met een cadeautje, waar ook de ouders vast heel blij mee zullen zijn.

Het was een superavond vol plezier en gezelligheid! "Bedankt, Piet", mede namens de ouders, die waarschijnlijk oordopjes op hun verlanglijstje hebben staan.



JOUW MOMENT VAN GLORIE

Deel jouw succes

Beste atleten,

Bij 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. Dat geldt natuurlijk ook voor oudere records die nog niet op ons bord prijken.

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

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

Boon's Markt

Het kan wèl!

èn het lekkerste vers èn heel voordelig!

BELEEF PASSAAT SAMEN

hét nieuwjaarsfeest van AV Passaat



Beleef Passaat Samen: Knallend feest op zaterdag 25 januari 2025

Op zaterdag 25 januari 2025 luiden we het nieuwe jaar in met een knallend feest: "Beleef Passaat Samen"! Dit wordt hét moment om samen te vieren wat we in 2024 hebben bereikt en om vooruit te kijken naar een nieuw jaar vol sportieve kansen en avonturen. Zorg dat je erbij bent en meld je snel aan, want Beleef Passaat Samen mag je niet missen!



Middagprogramma: Sport- en spelmarkt

We starten in de middag op het AV Passaatterrein met een unieke sport- en spelmarkt over atletiek. Hier kun je niet alleen meer leren over onze prachtige sportonderdelen, maar ook ontdekken wat AV Passaat voor jou in petto heeft. Of je nu beginner, ervaren atleet, hardloper, wandelaar, enthousiaste supporter of vrijwilliger bent: er is voor iedereen iets leuks te zien en te doen.



Gezellig samenzijn met heerlijk eten

Na alle atletiekinspiratie gaan we met elkaar genieten van heerlijk eten, want er komen foodtrucks die iedereen van verschillende lekkernijen voorzien. Tijd om bij te praten met je clubgenoten, gezelligheid staat centraal!

Avondprogramma: feest en reflectie

Wanneer de avond valt, barst het feest los. We zetten onze sporters en vrijwilligers in het zonnetje – hun inzet en prestaties in 2024 verdienen alle aandacht! Daarnaast zal het bestuur kort stilstaan bij de plannen voor 2025, en jij kunt jouw ideeën voor de vereniging delen. Want samen maken we de vereniging sterker en leuker!



Introductie nieuw klassement

Als klap op de vuurpijl introduceren we een nieuw klassement voor verschillende atletiek- en loopevenementen in 2025. Ga de uitdaging aan en zie waar jij staat binnen de club!

Mis Het Niet!

Kortom, Beleef Passaat Samen wordt een dag vol inspiratie, gezelligheid en nieuwe doelen. Schrijf je snel in en mis deze unieke start van 2025 niet. We kijken ernaar uit om samen met jou het nieuwe jaar te beleven bij AV Passaat!



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

ZEVENHEUVELENNACHT

Groep 1's nachtelijke avontuur

In deze editie van het AV Passaat Magazine hebben we een leuk verhaal van Joseph, een van onze eigen leden. Hij neemt ons mee op een avontuur vol voorbereidingen, spanning en plezier tijdens de Zevenheuvelennacht in Nijmegen. Lees hoe hij en de lopers van Groep 1 zich klaarmaakten voor deze uitdagende 7 km, hoe ze elkaar steunden en aanmoedigden, en hoe ze genoten van het sfeervolle parcours. Veel leesplezier met Josephs verslag!

Vorbereiding op de Zevenheuvelennacht

Dinsdag 12 november 2024, na de training, was de ploeg compleet met de vervangers van de geblesseerden. Het was duidelijk wie er als afgevaardigden van groep 1 naar Nijmegen zouden gaan. Zij zullen de 7 km lopen op 16 november tijdens de alom gevreesde Zevenheuvelennacht in Nijmegen. Op alfabetische volgorde, niet op snelheid, zijn dat Denise, Ellen – met partner Ruud -, Ester, Heidi, Jeanette, Joseph en Monique. De pechvogels die tobben met hun blessure komen wel kijken en zullen ons aanmoedigen. Veel van de lopers nemen donderdag een rustdag of korten hun training in. Zodoende is deze dinsdag waarschijnlijk de laatste keer dat we elkaar nog zien voor de Heuvelloop. Daarom maken we afspraken over wie met wie meerijdt, hoe laat we elkaar treffen en op



welke plek. Er zal geen echte omkleedfaciliteit zijn, maar er is wel de mogelijkheid een tas af te geven bij de garderobe. Zo kan de kleding enigszins aangepast worden van reiskleding naar het looptenuue.



De Reis naar Nijmegen

Dan wordt het zaterdagmiddag en na pakweg één uur rijden zijn we in Nijmegen. Vanaf de parkeerplek lopen we met rugzakken, voor de omkleedspullen, naar de plek waar het allemaal afspeelt. Het is lekker druk, overal muziek en vrolijk opgetuigde lopers, wat inhoudt dat de sfeer er al goed in zit. Bij de tenten van de garderobe treffen we elkaar en beginnen de voorbereidingen. Vervolgens zorgen we zo goed als mogelijk op straat dat we in ons hardlooptenuue komen. Ook rijgen we wat feestverlichting in onze veterschoenen en op de kleding. Rugzak afgeven en het nummer van afgifte goed opbergen om je tas weer terug te krijgen. Het was nogal winderig, dus vooral in beweging blijven was ons devies. Daarom hadden diverse mensen zo'n wegwerp poncho aangedaan om tot de start wat warmer te blijven. Onderweg waren er veel Dixi toiletten, zodat de zenuwen op een fatsoenlijke manier geloosd werden. Nu op naar ons verzamelvak Roze, waar

de lopers moeten wachten op hun start. Veel saamhorigheidsgevoel hier, want al deze mensen zeggen dat ze maximaal één uur nodig hebben. Nog snel wat tactische afspraken maken zodat niemand van ons in z'n eentje komt te lopen. Om 19.30 uur beginnen we te schuifelen naar de startstreep en na zo'n 5 minuten is het zover, GAAN.

De Wedstrijd

Gelijk in de eerste honderd meter staan de geblesseerde dames Miranda en Coby ons al aan te moedigen. In het begin is het natuurlijk erg druk en moeten we oppassen niet te struikelen of afgesneden te worden. Dat gaat gelukkig allemaal goed en we lopen in een lekker tempo het centrum uit. Mooi dat er overal publiek is dat je aanmoedigt en dat er overal allerlei soorten muziek te horen zijn. Zo "bestormen" we de eerste heuvel en wordt ons verteld dat het daarna alleen maar naar beneden gaat. Dat blijkt niet helemaal te kloppen, maar we laten ons niet kisten door dit soort desinformatie. Een bosweg was op de grond mooi verlicht aan weerszijden en met gekleurde schijnsels in de bomen. Met de rustige muziek die er speelde voelden we ons helemaal Zen. We vroegen ons af of we



hier soms kaartjes voor de Efteling kregen, maar dat was niet het geval. Door ons tempo kwamen we met ons drieën wel steeds meer achteraan te lopen. Tegen het einde waren er nog maar enkele lopers tussen de bezemwagen en ons. Maar gelukkig overkwam het ons niet om direct voor de bezemwagen

te lopen. Wat was het toch een mooi parcours waar we doorheen liepen.

De Finish

Nabij de finish staan Miranda en Coby ons nog eens fanatiek naar de eindstreep toe te juichen. En daar is dan de finish en worden we door de rest van de groep opgewacht. Zo hebben we in drie groepjes deze mooie wedstrijd van de Zevenheuvelennacht gedaan. Nu nog de medaille ophalen, als je had aangegeven er een te willen. Bij de garderobe onze tassen weer in ontvangst nemen en, als nodig, omkleden. Terugwandelen naar de auto, afscheid van elkaar nemen en op naar Paap. Wat een geweldige dag hebben we weer gehad.

Joseph



LOOPSELECTIE AV PASSAAT

Succes van AV Passaat's loopselectie: Inzicht van de trainer

"Het leven wordt voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen"

Een wellicht wat ongebruikelijke tekst voor in ons clubblad. Hij is afkomstig van de filosoof Søren Kierkegaard (1813-1855). Deze tekst is het intro van het beeld dat ik wil schetsen van de Loopselectie van AV Passaat. Wat is dat nou voor een groep die altijd op de maandag- en donderdagavond op de baan traint? Zonder te pretenderen compleet te zijn, gaan we een stukje terug in de tijd, naar het jaar 2006, drie jaar na de fusie van AV Sliedrecht en ARSV Papendrecht. Het is het jaar dat Addy Ruiten en ik, Henk Versteeg, elke zaterdag naar Papendal rijden voor de cursus Coach-B van de atletiekbond. Er is ondertussen binnen AV Passaat onvrede ontstaan over het functioneren van de coach van de toenmalige selectie. De voorzitter in die tijd, Nico Kluwen, een van de hoofdarchitecten van het tot stand komen van de fusie en de huidige accommodatie, benaderde ons met de vraag of wij de nieuwe trainers van de loopselectie wilden worden. Na ampel beraad namen we de klus aan. Addy en ik leerden elkaar op een eerdere cursus kennen en het klikte. Zowel op menselijk als op loopgebied. We zijn ambitieus begonnen. Eerste regel voor de groep was: wie in de selectie zit, gaat er niet meer uit. Indirect daaruit voortkomend: nieuwe leden moeten talentvol en ambitieus zijn. Bij onze jeugd trainde in die tijd een blond ventje die wel kon hardlopen. Maar hij vond veel dingen leuk. Hij trainde wel eens wat met ons mee, praatte voor twee en wij waren eigenlijk ook wel tevree. Uiteindelijk koos Roy voor het hardlopen. Zijn talent was onderkend en al snel zat hij met name onder de vleugels van Addy. En de rest is geschiedenis. Bart van Nunen meldde zich ook aan bij AV Passaat en is onder Addy tot geweldige ontwikkeling gekomen.

Langzamerhand voltrok zich een transitie. Wat oudere lopers haakten af en jongere talenten meldden zich aan. Door een trainingswisseling in Dordrecht werden ook een aantal getalenteerde lopers van de andere kant van de rivier lid.

Ondertussen had Addy zijn vleugels meer uitgeslagen. Hij werd opgemerkt door het atletenbureau Global Sports van Jos Hermens en startte met de begeleiding van de jonge Oegandees Joshua Cheptegei. Zijn ontwikkeling ging zo hard dat de taken van Addy steeds meer werden uitgebreid, wat resulteerde in een fulltime job als professioneel trainer. Addy, dit is nu zo'n vijf jaar geleden, was ondertussen definitief naar Oeganda vertrokken en had zich daar gevestigd. En wat een resultaten heeft hij geboekt. Joshua is wereldrecordhouder op de 5.000 en 10.000 meter geweest, wereldkampioen op de 10 km in 2019, 2022, 2022; Olympisch kampioen in 2021 en 2024 (Parijs). Daarnaast heeft Addy ook met andere atleten wereld- en olympische titels gehaald. Addy is nog steeds lid van AV Passaat en de grote vriend, inspirator en vraagbaak van Roy en mij.



Maar hoe moest het nu verder met de loopselectie? Deze bestond ondertussen uit meerdere kampioenen. Besloten werd tot het benoemen van een nieuwe professionele trainer. Profielschets opgesteld, advertenties geplaatst en kijken wie daarop af zou komen. Uiteindelijk hebben we met twee kandidaten met prima papieren gesproken en met beiden een proefperiode gewerkt. Echter, beide gevraagde trainers voldeden niet. Er was geen klik met de groep, inhoudelijk waren ze ook

niet sterk genoeg. Zoeken naar een nieuwe oplossing dus.

Uiteindelijk is er een constructie gevonden. Naast Henk werd Roy nu ook trainer van de groep, dit met volledig commitment van alle betrokkenen. Roy loopt natuurlijk zelf ook en streeft nog steeds doelen na. Het is een mooie weg die we samen gaan. Het begeleiden van de selectie en de samenwerking voor de loopcarrière van Roy. Wij kennen elkaar al zo lang, hebben zoveel samen meegemaakt en trekken nu samen op, hebben vaak dezelfde gedachten. De selectie bestaat uit een geweldige groep mensen. Zo divers maar ook zo aanvullend naar elkaar toe. Iets waar wij heel trots op zijn maar ook bewaken. Nieuwe atleten moeten naast looppotentie ook goed in de groep passen. De groepsdynamiek staat voorop en mag door niets verstoord worden. Samen met het bestuur en andere commissies hebben we de laatste tijd veel overlegd en plannen gemaakt voor de toekomst. Hierover later meer.

Het is mijn bedoeling om in elk clubblad de lezers kennis te laten maken met een facet van de loopselectie. Van ons doen en laten. Wordt vervolgd dus. 2024 was qua prestaties een geweldig jaar voor de loopselectie en dus voor de gehele vereniging AV Passaat. Het succes komt ons niet aanwaaien. Daar moet hard voor gewerkt worden. Ook aan de randvoorwaarden. De laatste weken ben ik overdag veel op de vereniging en zie hoeveel vrijwilligers er bezig zijn. Bij deze wil ik in het bijzonder de mensen bedanken die het mogelijk maken dat wij als selectie ons ding kunnen doen. Van het onderhoud van de baan, het schoonmaken van de kledkamers tot aan het bestuur en alles wat er nog meer bij komt kijken. We hebben een mooie club met elkaar.

Behaalde resultaten in 2024:

Jochem Wiersma:

- 1e plaats NK-indoor 3.000 meter
- 2e plaats NK-baan 5.000 meter
- Gekwalificeerd voor het EK cross U20

Chris van Wamelen:

- 1e NK duathlon 35+
- 2e NK masters 10.000 meter

Cornelis Chatziioannou:

- 1e NK-masters weg 10.000 m
- 1e NK-masters marathon
- 1e NK-masters 10.000 meter baan

Aart van Wijk:

- 1e NK-hele triatlon M65 (3,8 km zwemmen, 180 km fietsen, marathon hardlopen).

- 1e Wereldkampioenschap hele triatlon M65

Roy Hoornweg:

- Marathon van Rotterdam: 2.12.59, 5e Nederlander.

Verder werden er veel goede individuele prestaties geleverd, PR's en clubrecords gelopen. Het totaal aan podiumplaatsen in de verschillende categorieën:

- 35 eerste plaatsen
- 23 tweede plaatsen
- 13 derde plaatsen

Bovenstaande is mijn verhaal, waarheid en beleving. Het turven van de ereplaatsen klopt wel. Maar zoals ik begon wil ik ook eindigen met Kierkegaard.

"De waarheid is per definitie een leugen"

Alles wat wij zeggen wordt immers uitgedrukt in taal en taal is een menselijke constructie.

Henk Versteeg



EEN SCHOON WEEKEND

Van Gorinchem tot 't Belgische Roeselare

Een bijdrage van Henk Versteeg, trainer van AV Passaat's Loopselectie.

Het laatste weekend van oktober was er dit jaar eentje om naar uit te kijken. En niet alleen vanwege het beloofde heerlijke weer van ongeveer 19 graden, maar ook vanwege de hoge verwachtingen voor de diverse atletiekwedstrijden.

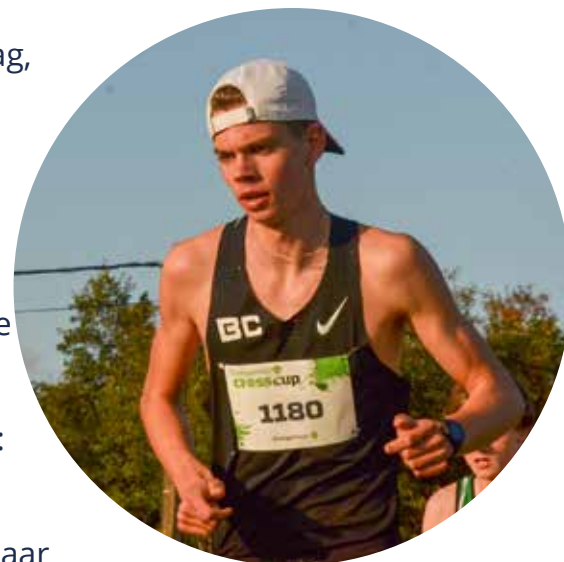
Op zaterdag fietste ik, via een mooie omweg op de Pinarello, naar Gorinchem voor de Typhoonloop, de afsluitende 10 km-wedstrijd van het Grote Rivieren Loopcircuit. En wat een drukte trof ik daar aan, met een grote vertegenwoordiging van AV Passaat. Na het startschot en het verlaten van de baan maakte een loper zich direct los van het peloton. Achter hem vormde zich een groepje van ongeveer 7 man, met daarin Maarten van Zeggeren en Levi Terlouw van AV Passaat. De ervaren Maarten las de wedstrijd als geen ander. Na een paar plaagstootjes positioneerde hij zich op de tweede plek en bouwde zijn voorsprong geleidelijk uit, wat hem de tweede plaats bij de heren overall opleverde in een tijd van 33.55.



Er speelde zich ook een strijd af bij de dames. Sacha Ruf was een van de favorieten voor het winnen van het overallklassement van het Loopcircuit. Een paar weken na haar tweede plaats in de Molenloop in Alblasterdam werd ze in Noordeloos onder tropische omstandigheden derde, en dat zinde haar niet. Het was niet genoeg. Sacha moest dus aan de bak, en dat deed ze met verve.

Haar tijd van 42.21 was goed voor de eerste plaats bij de dameswedstrijd en de overall winst van het Loopcircuit. Sacha heeft dit jaar een mooie progressie doorgemaakt en is een zeer gewaardeerd lid van onze Loopselectie. Yoram Polak, nog zo'n veelwinnaar uit de Loopselectie, werd eerste op de 6 km. Het feestje werd compleet gemaakt door de overwinning van Bas Bodewes op de Snercross in Brabant.

En dan zondag, de grote dag voor Jochem. De cross in het Belgische Roeselare, vlakbij het legendarische Roubaix. Het doel was overduidelijk: de snelste Nederlander onder de 20 jaar (Jochem is nog 17) kwalificeert zich voor het EK cross op 8 december in het Turkse Antalya. Alles of niets dus. Er zat niets tussen. De autorit was lang genoeg om de zenuwen op de proef te stellen. Eenmaal aangekomen werd het parcours verkend. De YouTube-beelden vertekenen; het parcours is ongelijk, bochtig en vaak smal, oftewel: je kunt het nergens laten liggen.



Na de start moest het breed opgestelde veld (90 lopers) direct een fuik in, waar een bocht van 360 graden ligt. Goed positioneren was van essentieel belang. Dus de meest gunstige startplaats opzoeken met de ideale lijn richting bocht. De start was om half 4, tijd genoeg voor de warming-up en het al dan niet bewust bestuderen van de tegenstanders. Hoofdzaak was het behouden van de focus en omgaan met de druk.

Dan het startschot van de cross, die over 4600 meter ging. Het veld stormde werkelijk op de haarspeldbocht af. Jochem ging er als tiende in maar trok direct door naar de vierde plek, als eerste Nederlander. Zijn grootste concurrent bleek al snel Sam van Keulen te zijn. Sam bleef in het kielzog van Jochem, hijgde in zijn nek en voerde de druk op. Bij het ingaan van de laatste ronde haalde hij Jochem in en bouwde een kleine voorsprong op van een goede 10 meter. Jochem verzaakte niet, bleef pushen en liep iets in.

Na de scherpe bocht op zo'n 100 meter voor de finish was het gat nog behoorlijk. Toen zette Jochem de turbo erop en kwam steeds dichterbij door een verzengende eindsprint in te zetten. Ze finishten naast elkaar, en aangezien ik de atleten op de rug zag, wist ik de uitslag niet direct. Groot was de opluchting toen de omroeper Jochem tot winnaar uitriep.

Opnieuw winst met een paar tienden voorsprong, zoals bij het NK-indoor. Blijdschap en vermoeidheid gingen samen. Snel bij de bondscoach navraag gedaan en bevestiging gekregen: het ticket voor het EK is binnen. De nummer twee gaat niet. Topsport is keihard. By the way: het ticket is voor het EK onder de twintig jaar. In Roeselare is Jochem bijna 18, jonger dan zijn concurrenten



dus. De terugweg in de auto met pa was er één van stille voldoening. Woorden van een zelfbewuste atleet: ik vertrouwde op mijn eindsprint. Ik vertrouwde er ook op, Jochem, maar je maakte het wel erg spannend. Maak hier maar geen gewoonte van; een grotere winstmarge is ook goed.

En zo eindigde een mooi weekend, gevuld met voor velen van ons een van de belangrijkste bijzaken van het leven: sport.

Henk Versteeg



TRAILWEEKEND IN DE ARDENNEN

Novemberdagen vol sneeuw, modder en plezier

November 2024

Voor de vierde keer heeft de trailgroep van AV Passaat een weekend in de Ardennen, nabij Spa, sportief uitgepakt. Op vrijdagavond/nacht een trail met wel zeer bijzondere omstandigheden. In een witte wereld met een dik pak vol verse sneeuw werden de eerste 8 kilometer van het weekend gelopen. Dennenbomen vol sneeuw gaven een sprookjesachtige omgeving die, ondanks de natte en koude voeten, niemand had willen missen. Het was een uniek schouwspel door de hoofdlampjes die op de smetteloze sneeuw en witte bomen een magische uitwerking hadden.



de heuvels zijn ook prachtig in een waterig zonnetje. Daar staan we dan ook regelmatig bij stil (ook om op adem te komen!). In de Gulp in Gulpen een kleine wasbeurt om de bruine klei van de schoenen en broek te spoelen en dan, hoe kan het ook anders, op terras(!) vers getapt Gulpener Bier.

Sneeuw, blubber, heuvels, buiten adem, genieten, zonnetje, lachen: kortom het trailweekend van Passaat in optima forma.

Jo Kortooms

De dag erna was de sneeuw nog volop aanwezig en ook bij daglicht is de witte wereld fantastisch om regelmatig bij stil te staan. Niet alleen de prachtige natuur en sneeuw zijn adembenemend maar ook de pittige hellingen zijn een aanslag op de volledige longinhoud. Trailen is kijken, rennen, inschatten waar je afzet, boomwortels ontwijken, bukken voor takken: kortom een intensieve run maar wel zóó leuk om te doen. En als je voor je maatje uitloopt en aan een tak trekt zodat je maatje een lading sneeuw over zich krijgt is dat natuurlijk hilarisch. Natte voeten en blubber aan je schoenen hoort bij trailen. De warme douche en warme chocomelk doen je snel weer opwarmen.

Hoe anders was het op zondagochtend in Zuid-Limburg: geen sneeuw, ruim 15 graden zodat een korte broek en een trailshirt voldoende waren. Limburgse löss is wel heel glad en plakkerig als dat modder wordt.

De coördinatie werd behoorlijk op de proef gesteld. Het Geuldal en

IN ALLES BEHALVE SPORTKLEDING

Hoe gekker hoe beter

De elfde van de elfde (11 november) is een belangrijke datum in het carnavalseizoen in Nederland. Het is de dag waarop het carnavalseizoen officieel van start gaat. Het getal elf wordt beschouwd als het gekkengetal en is sterk verbonden met de carnavalsviering. En laat die elfde van de elfde nou net op een trainingsavond vallen... Een link was snel gelegd en eind oktober werd een aankondiging op onze socials geplaatst om te komen trainen in alles behalve sportkleding. En dat hebben we geweten!

Op die maandag in november, de elfde van de elfde, vond een superleuke training plaats! De deelnemers kwamen opdagen in de gekste en kleurrijkste outfits en zorgden voor een onvergetelijke sfeer en een training vol lol. We zagen werkelijk van alles voorbijkomen: van bijzondere onesies tot ski-outfits, van heuse militairen tot zakelijk geklede types. De vertrouwde sportschoenen waren natuurlijk wel een must onder deze bijzondere creaties.

Deze training liet weer eens zien dat het bij AV Passaat niet alleen om sport en professionaliteit draait, maar dat plezier minstens zo belangrijk is om succes te behalen.

Dank aan iedereen die heeft meegedaan en deze training zo geweldig heeft gemaakt.



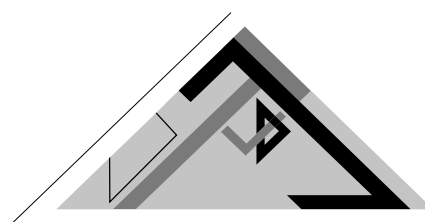
Als de laatste zorg de beste moet zijn

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

OPROEP

Wij hebben je nodig!

Lever jouw bijdrage aan AV Passaat Magazine!

Beste leden en vrienden van AV Passaat,

Terwijl dit magazine nog maar net door je brievenbus gevallen is, zijn we alweer druk bezig met de voorbereidingen voor de volgende editie van ons AV Passaat Magazine en daar hebben we jouw hulp bij nodig! Heb jij een interessant verhaal, een inspirerende ervaring, of nuttige tips die je wilt delen met onze lezers? Dan horen wij graag van jou!

Wat zoeken wij?

- Artikelen over jouw hardlooperavonden of wedstrijden
- Inspirerende verhalen over je sportieve prestaties
- Tips en adviezen over training, voeding, en blessurepreventie
- Nieuws en updates over evenementen en activiteiten binnen de club
- Foto's die je sportieve momenten vastleggen

We zijn op zoek naar artikelen die in de meest ruime zin te maken hebben met onze atletiekvereniging. Daarnaast zijn we specifiek op zoek naar input van en voor onze jongste leden. Heb jij een verhaal of ervaring die je wilt delen met onze jonge lezers? Dan ontvangen wij je bijdrage met open armen!

Vrijwilliger gezocht

Om de speciale sectie voor onze jongste leden te coördineren, zijn we op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger. Wil jij helpen om verhalen en bijdragen te verzamelen voor onze jeugd? Neem dan contact met ons op!

Hoe kun je bijdragen?

Stuur je kopij (tekst en/of foto's) naar onze redactie via clubblad@avpassaat.nl. Zorg ervoor dat je bijdrage ruim voor de kopijdatum bij ons binnen is. Vermeld in je e-mail duidelijk je naam en eventuele contactgegevens. Geef ook aan of je jouw bijdrage al dan niet anoniem wilt plaatsen. Wij respecteren jouw keuze en bieden graag de mogelijkheid om anoniem te publiceren.

Geen schrijftalent nodig

Maak je geen zorgen als je denkt dat je geen schrijftalent hebt! Onze redactie zorgt ervoor dat jouw bijdrage wordt omgezet in een prettig leesbaar stuk. Het belangrijkste is dat je jouw verhaal of ervaring met ons deelt.

Tip:

Houd je artikel bondig en pakkend. Door het antwoord op de vragen wie, wat, waar, wanneer en hoe te beantwoorden kom je al snel een heel eind. Foto's voegen extra waarde toe aan je artikel, dus voeg deze zeker - als aparte bestanden - toe aan je inzending.

Alvast hartelijk dank voor je inzet en bijdrage!

Sportieve groet,

De Redactie





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 | autobelletteringen | 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
baanatletiek@avpassaat.nl

Contact

Postadres/
Bezoekadres/
Atletiekbaan

Ledenadministratie:

Ellen van der Giessen
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
alleen tijdens trainingen
078-6152172

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