

Atletiekvereniging  
**Passaat** *magazine*  
Papendrecht & Sliedrecht



## COLOFON

### VOORZITTER:

Chris Vlaanderen

### PENNINGMEESTER:

Cilia Visscher

### SECRETARIS:

Vacant

### 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 575 stuks en is bestemd voor leden en adverteerders.

Kopij, ook van harte welkom in summier vorm, kan met vermelding van contactgegevens gestuurd worden naar [clubblad@avpassaat.nl](mailto:clubblad@avpassaat.nl)

Voor de aankomende uitgave is de sluitingsdatum voor het inleveren van kopij vooralsnog vastgesteld op 10 mei

## KRAMER•FIETSEN



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



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

Ook racefietsen en  
mountainbikes

Ook schaatsen en  
schaats-accessoires



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

## INHOUDSOPGAVE

VAN DE VOORZITTER	4	VOORJAARSGROEP 2026	26
VAN DE REDACTIE	5	MIDWINTER MARATHON APELDOORN 2026	28
VRIJWILLIGER IN THE SPO(R)TLIGHT	6	AV PASSAAT ZET GROTE STAP RICHTING GASLOOS CLUBGEBOUW	30
SPONSOR IN THE SPO(R)TLIGHT	8	SUPPORTERS GEZOCHT	32
PUBQUIZ 2.0	12	PASSAAT CIRKELLOOP	33
OLIEBOLLENTRAINING 2025	13	TOPSPORT	34
UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE	14		
ZONDER BUDDY GEEN PRESTATIES VOOR JOHANNY	16		
LIEFDEWERK OUD PAPIER	18		
BOSTRAINING	20		
DE LANGE, LANGZAME DUURLOOP	21		
CODE PASSAAT ORANJE	22		
WINTERKILOMETERS IN KINDERDIJK	23		

# Boon's Markt

## Het kan wèl!

èn het lekkerste vers èn heel voordelig!



## VAN DE VOORZITTER

Een veelbelovende start van 2026

Wat hebben we onder meer in gang gezet of gerealiseerd?

- Een goed gevulde evenementenkalender met voor ieder wat wils.
- Deelname aan een landelijk onderzoek naar de maatschappelijke impact van verenigingen.
- De reünie op 11 maart 2026 voor onze oude(re) Passaat'ers.
- Verdere stappen in de verduurzaming van ons pand.
- De voorbereidingen voor de baanrenovatie in 2027, die in volle gang zijn.
- De Algemene Ledenvergadering op 20 maart 2026.
- Nieuwe jeugd- en assistenttrainers die zijn opgeleid en inmiddels onze atleten begeleiden.
- Ideeën en plannen om onze kantine een frisse impuls te geven.

Allemaal investeringen in de toekomst van AV Passaat en onze leden.

Inmiddels staat het nieuwe seizoen voor de deur en starten we met onze Openingswedstrijd op 28 maart 2026. Velen van ons hebben voor het nieuwe seizoen weer doelen gesteld, zoals het verbeteren van een PR, het herstellen van een blessure, constanter trainen of simpelweg fit blijven en met plezier sporten. Wat jouw doel ook is: ga ervoor, veel succes en vergeet vooral niet om samen plezier te maken!

2026 begon zoals we dat niet vaak meemaken: een witte wereld. De baan bedekt met sneeuw, het clubhuis in winterse stilte. Maar wie dacht dat AV Passaat stil zou vallen, kent onze vereniging niet goed.

De creativiteit was ongekend. Trainingen gingen gewoon door, zij het in aangepaste vorm. Sneeuwballengevechten, sleeën, looptrainingen in een winters decor en matjestrainingen om aan onze kracht te werken. Het enthousiasme én de deskundigheid van onze trainers maakten het verschil.

De eerste maanden van het jaar zijn traditioneel wat rustiger als het gaat om evenementen. We hebben echter niet stilgezeten. Integendeel: achter de schermen is stevig doorgewerkt aan de verdere ontwikkeling van onze club. Leidraad hierbij is onze Stip op de Horizon (zie publicatie in ons Clubmagazine van september 2025), die richting geeft aan waar we als vereniging naartoe willen.

## VAN DE REDACTIE

Passaat beweegt door – samen, in elk seizoen

Beste lezers,

Ook deze winter liet AV Passaat zien waar de club voor staat. Sneeuw, kou en code oranje hielden ons niet tegen: trainingen gingen door, creatief en met veel plezier. Van winterse baantrainingen en bostrainingen tot lange duurlopen in onze eigen achtertuin. AV Passaat bleef in beweging.

Achter de schermen werd hard gewerkt aan de toekomst van de vereniging. Met nieuwe sponsors, maatschappelijke evenementen, verdere verduurzaming van het clubgebouw en de inzet van talloze vrijwilligers bouwen we samen verder aan een sterke club. Terecht staan zij in dit magazine volop in de schijnwerpers.

Dit clubblad laat zien wat AV Passaat bijzonder maakt: sportieve prestaties, grote en kleine persoonlijke successen, betrokkenheid bij elkaar en bij de regio. Met het nieuwe seizoen voor de deur kijken we vol energie vooruit.

Veel leesplezier en een sportief voorjaar!

*De Redactie*

Jouw verhaal in het volgende AV Passaat Magazine?

Terwijl dit nummer nog maar net is verschenen, is de redactie alweer gestart met de voorbereidingen voor de volgende editie van het AV Passaat Magazine en kan daarbij jouw input goed gebruiken!

Heb jij een leuk verhaal, een training of wedstrijd om te delen, een tip over hardlopen of atletiek, of een mooie foto? Alles wat AV Passaat ademt is welkom, vooral bijdragen van en voor onze jongste leden.

Je hoeft geen ervaren schrijver te zijn; een paar zinnen is vaak al genoeg. De redactie maakt er een prettig leesbaar artikel van.

Stuur je bijdrage naar [clubblad@avpassaat.nl](mailto:clubblad@avpassaat.nl) en vermeld of je bijdrage met of zonder naamsvermelding geplaatst mag worden.

Samen maken we het AV Passaat Magazine tot een blad van en voor de vereniging.

# VRIJWILLIGER IN THE SPO(R)TLIGHT

In deze editie: Els Verberkmoes

## 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 wilt 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 wil 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. Onze vrijwilligerscoördinator staat klaar om je te verwelkomen en samen te ontdekken hoe we je talenten en passies optimaal kunnen benutten binnen AV Passaat.



## Sportvrijwilliger van het Jaar: een eer voor het hele team

Kort na 21 januari 2026 werd Els Verberkmoes benaderd door redactielid Natalie. Aanleiding was een bijzondere en meer dan verdiende onderscheiding: Sportvrijwilliger 2025. Voor Natalie een mooie reden om Els te vragen voor een kort en informeel interview, om haar op die manier ook extra in het zonnetje te zetten. Want laten we eerlijk zijn: zo'n onderscheiding krijg je niet zomaar.

Els, die niet graag in het middelpunt staat, maar zoals altijd wel openstond voor contact, maakte meteen duidelijk dat deze erkenning voor haar niet alleen persoonlijk voelt.

Integendeel: volgens Els is deze onderscheiding er één voor alle wedstrijdsvrijwilligers. "In m'n eentje kom ik nergens," benadrukt ze. Samen maken zij de wedstrijden mogelijk en zorgen ze ervoor dat alles soepel verloopt.

Daarom hebben Natalie en Els het deze keer anders aangepakt dan gebruikelijk. In plaats van een interview nam Els zelf het initiatief om haar verhaal op papier te zetten. Een verhaal dat niet alleen laat zien hoeveel betrokkenheid en inzet er achter het vrijwilligerswerk schuilgaat, maar ook hoe belangrijk samenwerking en teamgevoel zijn binnen onze vereniging.

Mijn man Bertus maakt sinds enige tijd deel uit van de fotografengroep van onze club. Bij toerbeurt schieten zij mooie plaatjes bij de activiteiten op ons terrein.

Begin dit jaar vertelde hij mij dat hij was gevraagd om aanwezig te zijn bij de nieuwjaarsbijeenkomst van de Papendrechtse sportverenigingen, op woensdag 21 januari 2026 in de kantine van de Papendrechtse Ruiters Club. Ik was ook uitgenodigd. Ik had geen idee waarom, maar vooruit.

De bewuste avond arriveerden we rond half negen bij de manege. Daar vielen we midden in een overleg. Waren we te laat? Nee, zo werd ons verzekerd.

Er liep ook al een professionele fotograaf rond. Wat moest Bertus hier dan gaan doen? Ik begreep er steeds minder van.

De bestuurders van de verschillende verenigingen waren met elkaar in overleg over zaken waar zij allemaal mee te maken krijgen: ouders die niet of juist té betrokken zijn, sporten voor ouderen. Heel interessant, maar ik begreep nog steeds niet wat ik daar te zoeken had.

Na de sluiting van de vergadering kwam de aap uit de mouw. Er bleken vier vrijwilligers aanwezig die waren voorgedragen voor Sportvrijwilliger van het Jaar: een lid van het adviesteam van de Papendrechtse Ruiters Club, een jeugdtrainer en scheidsrechter van handbalvereniging DES '72, een communicatiemedewerker van voetbalvereniging VV Papendrecht, en als laatste was ik aan de beurt. Voor iedere vrijwilliger was er een oorkonde en een geschenkpakket. Ik werd daarbij toegesproken door ons bestuurslid Thijmen. Hij benoemde dat ik al langer vrijwilliger ben dan dat hij leeft, dat ik dit op bescheiden wijze doe en dat de kwaliteit altijd in orde is.

Mooi om te horen natuurlijk, maar alleen een wedstrijdsecretaris (want zo heet mijn functie officieel) maakt nog geen wedstrijd.

Zonder mijn rechterhand Annet en de collega's van de Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC), maar ook zonder alle juryleden, hulpouders, onderhouds- en kantine medewerkers, komt er geen wedstrijd van de grond. Daarom vind ik dat deze onderscheiding eigenlijk is voor alle vrijwilligers die bij onze wedstrijden betrokken zijn. Dank voor jullie inzet, iedere wedstrijd opnieuw!

Wil je ook meehelpen op een wedstrijddag? Je bent van harte welkom! Kom tijdens een wedstrijd een keer kijken op de baan of in de bestuurskamer, of stuur een berichtje naar [inschrijven@avpassaat.nl](mailto:inschrijven@avpassaat.nl). Er is vast ergens een plekje voor je.

Met sportieve groet,

*Els Verberkmoes*

Lees meer over deze mooie onderscheiding op



# SPONSOR IN THE SPO(R)TLIGHT

Van Ekeren Kuiper

## Van Ekeren Kuiper is de nieuwe trotse sponsor van de Nationale Lenteloop

Op vrijdag 6 februari 2026 gingen sponsorwerver Ed Mulder en redactielid Natalie namens AV Passaat in gesprek met Jesse van Ekeren op het kantoor van Van Ekeren Kuiper in Papendrecht. Een mooie aanleiding, want Van Ekeren Kuiper verbindt zich de komende drie jaar als naamgevend sponsor aan de Nationale Lenteloop. Een samenwerking die niet alleen goed voelt, maar ook de band met de regio verder versterkt.

## Een familiebedrijf met hart voor mensen

Van Ekeren Kuiper bestaat dit jaar 30 jaar, een jubileum om trots op te zijn. Het bedrijf werd opgericht door Jenno van Ekeren, de vader van Jesse, die nog altijd betrokken is. Jesse werkt inmiddels 17 jaar bij het bedrijf en vormt samen met zijn zus Tessa van Ekeren en Dennis Kuiper het managementteam.

Met 70 medewerkers, verdeeld over vier vestigingen (Culemborg, Leerdam, Gorinchem en Papendrecht), is Van Ekeren Kuiper stevig verankerd in de regio. Bijzonder is dat het kantoor soms al vier generaties binnen één familie heeft mogen adviseren. Dit sluit naadloos aan bij hun filosofie: mensen begeleiden en ontzorgen tijdens het hele koop- en levenstraject, van A tot Z.

De slogan "Voor 't Leven" is dan ook niet toevallig. Deze is bedacht door hun eigen klanten en staat symbool voor ondersteuning bij iedere belangrijke beslissing in het leven.

## Samen sterk voor het goede doel

Bij de sponsoring van de Nationale Lenteloop slaan Van Ekeren Kuiper en Nh1816 Verzekeringen de handen ineen. Nh1816 Verzekeringen is een coöperatieve verzekeraar die zich actief inzet voor maatschappelijke initiatieven. Samen verbinden zij zich aan de Nationale Lenteloop om niet alleen zichtbaarheid te creëren, maar vooral om bij te dragen aan het Jeugdsport Educatiefonds. Een mooi voorbeeld van maatschappelijke betrokkenheid in de praktijk.

## Van Papendrecht naar AV Passaat

De link met AV Passaat ontstond via 2M Makelaars, dat in 2021 werd overgenomen door Van Ekeren Kuiper. 2M was al bekend bij de vereniging en via Ed kwam het contact verder tot stand. Voor Van Ekeren Kuiper is zichtbaarheid in Papendrecht belangrijk: bijdragen aan de gemeenschap en het ondersteunen van lokale initiatieven past volledig binnen hun visie.

## Bewegen verbindt

Van Ekeren Kuiper ziet verenigingen zoals AV Passaat als een onmisbare schakel binnen een dorp. Bewegen is belangrijk, atletiek is dynamisch en Jesse gaf aan onder de indruk te zijn van de accommodatie van AV Passaat.



Sport zit bovendien in het DNA van het bedrijf. De Nationale Lenteloop staat op de bedrijfsactiviteitenkalender en een groep medewerkers loopt mee. Ook nemen een aantal collega's deel aan de Business Run in Rotterdam. Jesse zelf is eveneens fanatiek sporter: hij liep al vier marathons en wie weet volgt voor hem ook nog een deelname aan #demooiste.

## Laagdrempelig en betrokken

Op de vraag van Natalie waarom je het kantoor van Van Ekeren Kuiper in Papendrecht zou moeten binnenlopen, antwoordt Jesse helder: "We zijn een laagdrempelig bedrijf. Neem eens de tijd om stil te staan bij je financiële situatie."

Of het nu gaat om je hypotheek, de koop of verkoop van je woning, pensioen, overlijden of andere veranderingen in je leven: een vrijblijvend gesprek kan veel inzicht en rust geven. Voor de toekomst heeft Van Ekeren Kuiper een duidelijke ambitie: over tien jaar minimaal tien medewerkers per vestiging, zodat overal dezelfde volledige dienstverlening kan worden aangeboden.

## Een samenwerking voor de toekomst

AV Passaat is trots op deze nieuwe sponsor van de Nationale Lenteloop. De samenwerking met Van Ekeren Kuiper en Nh1816 Verzekeringen laat zien hoe sport, ondernemerschap en maatschappelijke betrokkenheid elkaar kunnen versterken. Op naar een sportieve en succesvolle Lenteloop, Voor 't Leven.



# Van Ekeren Kuiper Lenteloop

Papendrecht | 13 juni 2026



*Doe jij ook mee?  
inschrijven en  
meer informatie*



Jeugdlopen | 5 km loop  
Atletiekunie wedstrijd 10 km

*Loop mee  
voor ons  
goede doel!*

Zie achterkant  
voor meer info

Met dank aan onze hoofdsponsors:



# Van Ekeren Kuiper Lenteloop

Loop mee en haal  
kinderen uit de armoede

Wij willen dat kinderen die in armoede leven kunnen sporten, zich niet alleen voelen, meekunnen op schoolreisje, een bril kunnen krijgen als ze die nodig hebben, een ontbijt krijgen voordat ze naar school gaan, waardoor hun leerprestaties kunnen verbeteren, geen stress ervaren en goed in hun vel zitten en bovenal een kansrijke toekomst hebben.

*Doe mee,  
doneer en  
help  
kinderen die  
in armoede  
leven!*



*Doneer  
voor ons  
goede doel!*



AV Passaat | Andoornlaan 38 in Papendrecht



# PUBQUIZ 2.0

Team Wervelwind is opnieuw eerste

Meteen na de uitnodiging voor de Vrijwilligersavond van Sterk Papendrecht begon het alweer te kriebelen bij team Wervelwind: er zou opnieuw een pubquiz gehouden worden in het Leonardo Hotel.

Aangezien we vorig jaar de eerste prijs hadden gewonnen, waren de messen extra scherp geslepen.

Hoe bereid je je voor als je niet weet welke vragen er gesteld zullen worden? Dat houdt in de praktijk in: de plaatselijke sufferdjes goed doorspitten en het nieuws uit Papendrecht op de voet volgen. Met name Joseph had zich goed voorbereid door gedurende het afgelopen jaar krantenknipsels te verzamelen over allerlei vrijwilligersweetjes van Papendrechtse clubs en organisaties.

De avond brak aan. We werden in een feestelijk versierd Leonardo verwelkomd door burgemeester Van Driel en de Koning van Papendrecht. Naast het team van vorig jaar, bestaande uit Els, Joseph, Kees, Vincent, Rob en Annet, werd het team tot onze verrassing uitgebreid met Thijmen, Chris en Wilfred. We bleken een goed team dat elkaar perfect aanvulde.

Na wat korte, strenge instructies van Annet – dus geen antwoorden schreeuwen, maar eerst opschrijven en het papier met het antwoord inleveren bij teamcaptain Joseph – werd het stil. Het werd spannend. In ronde 1 hadden we

geen fouten, maar omdat we de joker nog niet hadden ingezet, stonden we nog niet bovenaan.

Tussendoor werden we verwend met lekkere hapjes en drankjes; de gemeente Papendrecht weet vrijwilligers oprecht te waarderen.

Ronde 2 ging over de kennis van logo's van de verschillende vrijwilligersorganisaties en verenigingen in Papendrecht. Ook deze ronde was foutloos en met inzet van de joker (dubbele punten) stonden we fier bovenaan.

In ronde 3 werden meer inhoudelijke vragen gesteld. Deze ronde bleek voor ons team een uitdaging: slechts 2 van de 6 antwoorden bleken correct. De hoop op een eerste plaats was daardoor niet zo hoog meer.

Toch bleef het tot het laatst spannend en tot onze verrassing werd team Wervelwind als winnaar uitgeroepen. Eindelijk konden we hardop schreeuwen:

**YES, WE ZIJN WEER EERSTE GEWORDEN!**

Na een hulde op het podium ontvingen we een diploma en een leuke attentie.

Op naar volgend jaar!

*Annet Louter*

# OLIEBOLLENTRAINING 2025

Snelheid en gezelligheid op het terrein van AV Passaat

Op 30 december 2025 stond ons terrein volledig in het teken van licht, teamwork en gezelligheid. In teams van drie werd er in estafettevorm rondjes gelopen over een sfeervol verlichte baan en veld. De dresscode was duidelijk: opvallen! En dat is zeker gelukt: van lichtgevende accessoires tot kleurrijke outfits, de baan en het veld straalden van energie.

Tussendoor was er volop ruimte om samen te genieten van oliebollen, warme chocolademelk en glühwein, wat zorgde voor een hoop gezelligheid tijdens deze winterse sportavond.

In dit magazine vind je een selectie van de foto's die tijdens de oliebollentraining zijn gemaakt. Benieuwd naar de rest? Scan de QR-code voor de volledige fotoreportage en herbeleef deze geslaagde avond.



*bekijk de foto's*



## Heerlijke koffie voor langs het sportveld!

Professionele koffieautomaten, koffie en bijbehorende ingrediënten voor op sportvereniging.



# UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE

Sponsors, goede doelen, evenementen en werving

Atletiekvereniging Passaat is een vereniging met het hart op de juiste plaats. Wij zijn altijd op zoek naar winkels, bedrijven en organisaties die zich bij ons willen aansluiten. En iedereen kan daarbij helpen. Jij! U! Jullie!

Sponsors die zich aan AV Passaat verbinden, combineren zichtbare reclame-uitingen voor hun eigen bedrijf met een bijdrage aan de financieel gezonde en maatschappelijk verbindende positie van onze vereniging. Daarnaast maken zij het mogelijk om geld op te halen voor goede doelen.

Met trots kondigen wij aan dat twee van onze grootste evenementen, Passaat Cirkelloop en Van Ekeren Kuiper Lenteloop, dit jaar zijn gekoppeld aan een goed doel en we hopen dat iedereen wil helpen om samen zoveel mogelijk geld op te halen voor deze goede doelen.

## Passaat Cirkelloop

Allereerst de Passaat Cirkelloop, die plaatsvindt op donderdagavond 21 mei 2026. Dit evenement ondersteunt, zoals ieder jaar, Hospice De Cirkel. Het hospice staat mensen bij in hun laatste levensfase.



## Vrienden van ASVZ

Dit jaar is er een tweede goed doel aan toegevoegd: Vrienden van ASVZ in Sliedrecht. Op het terrein van de Merwebolder ligt de Boldermanege, een manege en kinderboerderij speciaal voor mensen met een beperking.

Hoofdsponsor van de Cirkelloop is McDonald's Hardinxveld Giessendam en McDonald's Alblasserdam.



## Van Ekeren Kuiper Lenteloop

Op zaterdag 13 juni 2026 vindt de Van Ekeren Kuiper Lenteloop plaats. Het goede doel dat aan dit evenement is gekoppeld, is het Jeugdeducatiefonds.



# JEUGD EDUCATIE FONDS

## ontwikkeling voor alle kinderen

Via aangesloten basisscholen helpt het Jeugdeducatiefonds kinderen die in armoede leven. Kinderen die geen geld hebben voor een bril, niet mee kunnen op schoolreisje of door armoedestress minder goed presteren op school.

## Stichting Goede Doelen

# Nh1816

Hoofdsponsor van de Van Ekeren Kuiper Lenteloop is de Stichting Goede Doelen Nh1816.

Doneren voor het Jeugdeducatiefonds kan via:



## Gezocht: nieuwe sponsors

Passaat koestert haar sponsors. Helaas komt het voor dat bedrijven failliet gaan, verhuizen naar een andere regio of om andere redenen genoodzaakt zijn hun sponsoring te beëindigen. Daarom zijn wij altijd op zoek naar nieuwe sponsors.

Bij het mededelingenbord liggen flyers en clubbladen die je kunt meegeven aan bedrijven en winkels waar je zelf komt. Het enige wat je hoeft te zeggen is:

*"Als u interesse heeft in sponsoring van AV Passaat, kunt u contact opnemen met Piet van den Bos of Ed Mulder."*

Je doet dat niet voor niets. Natuurlijk doe je het voor de club en niet voor jezelf. Toch willen wij je graag belonen. Op onze website vind je onder 'Vereniging / Sponsors / Sponsor aanbrengen' welk bedrag aan tegoedbonnen je ontvangt bij een succesvolle aanbreng.



## Reclameborden midden op het veld?

Ja, echt waar! Waar vind je dat? Niet bij VV Papendrecht. Niet bij PKC. Niet bij de volleybalvereniging. En ook niet bij VV Drechtstreek. Maar wél bij AV Passaat.

Midden op het veld is 9 meter (4 + 5 meter) beschikbaar voor twee reclameborden voor ondernemers die écht willen opvallen. Dus niet een bord langs de rand van het veld, maar letterlijk midden op het veld, waar iedereen het ziet.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Piet van den Bos of Ed Mulder.



## 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

# RESZIV

SKI & SNOWBOARD ONDERHOUD

WAX EROP, SCHERP VAN DE TOP!

Ski & Snowboard laten waxen en slijpen?  
Bel of WhatsApp naar:

Sietse Visser  
+31 6 43025483

Bert Visser  
+31 6 50591965



# ZONDER BUDDY GEEN PRESTATIES VOOR JOHANNY

## De kracht achter Johnny

Het is zondagmorgen 16 november 2025, een spannende dag voor Johnny en haar buddy. Aan de voorbereiding heeft het in ieder geval niet gelegen. De afgelopen zaterdag hebben meerdere buddy's hun inzet weer getoond door extra met Johnny te trainen, om haar optimaal voor te bereiden op het NK Running Blind in Nijmegen.

Gerwin, haar trainer, wist iedere week weer een andere training in elkaar te zetten, waarbij iedere brug en elk viaduct beklommen moest worden. Toen brak uiteindelijk de dag aan: zondagmorgen 16 november stonden Johnny en haar buddy op het station van Etten-Leur om af te reizen naar Nijmegen. Om samen de heuvels van Nijmegen te gaan trotseren bij de Zevenheuvelenloop, waar, gesponsord door Nationale-Nederlanden, het NK Running Blind werd georganiseerd.



Johnny had de eer om voor de vijfde maal een poging te doen haar titel Nederlands kampioen te verdedigen. Johnny heeft een visuele beperking die haar niet in de weg staat om sportieve uitdagingen aan te gaan. Voor die uitdagingen is zij wel afhankelijk van buddy's, die tijdens trainingen en wedstrijden letterlijk haar ogen zijn. Vandaar dat Johnny's motto luidt: laat je beperking je niet beperken in hetgeen je wilt bereiken. En om dit te realiseren zijn Johnny's buddy's voor haar van onschatbare waarde. Zij helpen haar om haar dromen waar te maken!

De eerste keer dat Johnny aan dit NK deelnam was in 2019. In die tijd was de concurrentie nog niet zo groot en wist zij overall als eerste te eindigen. In de jaren die volgden, waarin zich ieder jaar meer koppels inschreven, werd dit een onrealistisch doel. De mannen werden steeds jonger en sneller, maar als dame bleef het Johnny steeds lukken om als eerste te eindigen bij de dames.

In 2022 had Johnny zelfs de eer om te mogen lopen met Michel Butter als buddy aan haar zijde. Maar dit stond Johnny niet in de weg om dit doel voor de vijfde keer te realiseren, samen met haar buddy. Na de start bleef de concurrentie hen behoorlijk op de hielen zitten, maar door het tempo goed in de gaten te houden en dankzij de perfecte aanwijzingen wisten zij samen na 6 kilometer een grote voorsprong te realiseren.

Samen wisten zij het tempo vast te houden bij de uitdagingen op de heuvels. En ondertussen had haar buddy de zware taak om de vele lopers in te halen en Johnny te wijzen op oneffenheden. Wat na 15 kilometer dubbel en dwars werd beloond: samen kwamen zij als eerste dame met haar buddy over de finish. Voor de vijfde keer op rij mag Johnny zich weer Nederlands kampioen noemen. Een kroon op hun inspanningen tijdens de trainingen en de vele uren die haar buddy's hebben geïnvesteerd tijdens de trainingen op de donderdagen en zaterdag.



Heel veel dankbaarheid gaat uit naar haar buddy's, want zonder hen aan haar zijde zijn er voor Johnny geen prestaties mogelijk bij een weg- of baanwedstrijd.

*Johnny Gelens*

### Buddy's: onmisbaar bij iedere stap

Johnny Gelens is een Nederlandse para-atlete in de T11-klasse (zeer slechtziend). Ondanks haar visuele beperking behoort zij tot de nationale top en is zij meervoudig Nederlands kampioen en recordhoudster op verschillende loopafstanden.

Johnny's sportieve prestaties zijn onlosmakelijk verbonden met de inzet van haar buddy's. Afhankelijk van de discipline en trainingsvorm werkt zij met verschillende begeleiders. Voor de baanwedstrijden loopt Johnny met één vaste buddy: Sacha Ruf. Tijdens wegwedstrijden en de meeste trainingen kan Johnny rekenen op een vaste groep van vijf buddy's: René Korevaar, Ronald van Loon, Kevin Mulder, Gertjan Rosendaal en Robert Kuntz. Zij zorgen ervoor dat Johnny veilig en met vertrouwen kan trainen en wedstrijden kan lopen, en maken het mogelijk om haar sportieve ambities waar te blijven maken.

Ook voor 2026 staan er weer mooie sportieve doelen op het programma. Johnny heeft zich opnieuw ingeschreven voor het Grote Rivieren Loop Circuit. Daarnaast is zij van plan om in het voorjaar de baantrainingen samen met Sacha weer op te pakken.

Het doel daarbij is ambitieus, maar realistisch: mogelijk één van haar eigen gevestigde records aanscherpen. Met de steun van haar buddy's kijkt Johnny vol vertrouwen uit naar een nieuw sportief jaar.

# LIEFDEWERK OUD PAPIER

Wat brengt ons dat?

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.

	2021	2022	2023	2024	2025
Januari	€ 759,62	€ 785,14	€ 740,92	€ 825,24	€ 861,76
Februari	€ 726,64	€ 778,34	€ 763,02	€ 728,00	€ 705,70
Maart	€ 751,46	€ 730,40	€ 718,82	€ 748,88	€ 717,78
April	€ 835,78	€ 737,54	€ 707,26	€ 793,76	€ 781,02
Mei	€ 852,44	€ 723,26	€ 713,72	€ 741,06	€ 719,48
Juni	€ 762,00	€ 799,08	€ 763,36	€ 733,92	€ 724,92
Juli	€ 753,84	€ 684,84	€ 700,80	€ 727,46	€ 794,96
Augustus	€ 692,98	€ 688,92	€ 763,70	€ 763,84	€ 689,56
September	€ 799,74	€ 773,58	€ 699,44	€ 724,40	€ 724,58
Oktober	€ 930,98	€ 718,16	€ 730,38	€ 802,94	€ 815,70
November	€ 756,22	€ 806,22	€ 806,54	€ 749,56	€ 752,80
December	€ 763,36	€ 806,56	€ 872,50	€ 790,02	€ 803,12
<b>Totaal per jaar</b>	<b>€ 9.385,06</b>	<b>€ 9.032,04</b>	<b>€ 8.980,46</b>	<b>€ 9.129,08</b>	<b>€ 9.091,38</b>



**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](http://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 m<sup>2</sup> nieuwe showroom**

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

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

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

- Gazelle
- ALPINA
- SPARTA
- KALKHOFF
- Loekie
- CORTINA
- BATAVUS
- SCOTT
- FREEBIKE



**KORTELAND Rijwielen**  
 Markt 167  
 3351 PA Papendrecht Tel: 078-6149557



# BOSTRAINING

Hoe slechter het weer, hoe beter de herinnering

*Dit artikel is tot stand gekomen door een inzending van de junioren U18+*

Een tijdje terug hebben we een leuke bostraining gehad met de junioren U18+ en senioren, in het Mastbos in Breda. Daar hadden we ook ons kamp opgebouwd, met een shelter en zeilen tussen de bomen. Het was koud en op sommige plekken lag nog sneeuw, maar dat maakte het eigenlijk alleen maar leuker. Zoals Robert zegt: hoe slechter het weer, hoe beter de herinnering.

We begonnen met een tocht door het bos om de omgeving te verkennen. Onderweg deden we een koppelkoers in de sneeuw. Daarna gingen we op een andere plek in het bos verder met loopscholing en krachttraining.

Vervolgens kregen we een samenwerkingsopdracht. We werden in drie groepen verdeeld en moesten bruggen bouwen van takken die in het bos lagen. Deze bruggen moesten sterk genoeg zijn, want ze zouden later onderdeel worden van een parcours.

De lunch was goed verzorgd: broodjes knakworst om weer op te warmen en nieuwe energie te krijgen.

Na de lunch mochten we het parcours ook echt lopen. Het ging over klimtoestellen, natuurlijke obstakels en natuurlijk over onze eigen bruggen. Ze zagen er niet heel betrouwbaar uit, maar het was leuk om te merken dat alles wat we hadden gebouwd toch goed bruikbaar was.

Daarna gingen we naar het amfitheater. Hier deden we een kracht- en loopcircuit: eerst een pittige oefening en daarna telkens heen en weer door het bos in een rechte lijn naar René, die als 'menselijke pion' in zijn oranje Passaatjas goed herkenbaar was.

Vervolgens gingen we verder het bos in voor een sprinttraining en eindigden we met krachtoefeningen: bear crawls, burpees en lunges door het zand. Iedereen ging nog één keer voluit en aan het eind waren de meeste accu's wel leeg.

Als afsluiting kregen we warme chocolademelk met slagroom en marshmallows, wat na zo'n koude training extra lekker was.

Het was een superleuke en bijzondere dag. We kijken nu al uit naar de strandtraining.

Trainers Robert, Erik, Sander en René: bedankt voor deze mooie ervaring

*Junioren U18+*



# DE LANGE, LANGZAME DUURLOOP

Waarom en hoe

Dit artikel is, op verzoek van de redactie, tot stand gekomen met dank aan Gerwin Mimpen, trainer en degene die de twee informatiemiddagen heeft verzorgd.

## Informatiemiddag: Waarom en hoe de lange, langzame duurloop

Tijdens het geven van trainingen aan loopgroep 3 kwamen regelmatig vragen naar boven over de lange, langzame duurloop. Wat is nu precies het nut ervan? Waarom zou je bewust langzamer lopen? En hoe pas je dit toe in je eigen training? Omdat deze vragen vaak spontaan en ongestructureerd werden gesteld, ontstond het idee om hier een aparte informatiemiddag aan te wijden.

De belangstelling bleek groot. Niet alleen vanuit loopgroep 3, maar ook vanuit andere groepen was er veel interesse. Daarom werd besloten twee bijeenkomsten te organiseren in de kantine van Passaat. Beide middagen mochten zich verheugen in een mooie opkomst van maar liefst 33 belangstellenden per keer.

## Wat gebeurt er in je lichaam?

Centraal in de presentatie stond de uitleg over het doel van de lange, langzame duurloop, ook wel de extensieve duurloop genoemd. Daarbij werd ingezoomd op wat er op spiercelniveau gebeurt en waarom dit zo belangrijk is voor het verbeteren van het duurvermogen. Een onderwerp dat bij veel lopers nog relatief onbekend blijkt te zijn.

Belangrijk hierbij zijn de mitochondriën in de spiercellen: de 'energiecentrales' van het lichaam. Door lang en rustig te lopen, nemen deze mitochondriën in aantal toe en gaan ze efficiënter werken. Het resultaat? Een beter energiesysteem en uiteindelijk betere prestaties, juist door het tempo te verlagen.

## Verskillende vormen van duurloop

Naast de theorie werd ook stilgestaan bij de verschillende varianten van duurlopen, elk met hun eigen voor- en nadelen. Ook de energiehuishouding kwam uitgebreid aan bod: wat eet en drink je vóór, tijdens en na een duurloop? Een

essentieel onderdeel, zeker bij langere trainingen.

## Conclusies uit de zaal

Aan het eind van de bijeenkomst werden gezamenlijk enkele belangrijke conclusies getrokken:

- Langzaam lopen verbetert je prestatie.
- Veel lopers lopen hun duurlopen structureel te snel, waardoor het energiesysteem zich minder goed ontwikkelt.
- Het gevoel van 'leeg' of extreem vermoeid zijn na een duurloop wijst vaak op een te hoge hartslag tijdens het lopen.
- Trainen op hartslag betekent luisteren naar je eigen lichaam. Dat kan ertoe leiden dat groepen uit elkaar vallen en je niet altijd bij snellere lopers kunt blijven. Een sociaal aspect dat soms moet wijken voor een betere persoonlijke ontwikkeling.

## Praktische tips

De middag werd afgesloten met praktische tips om lange trainingen mentaal makkelijker te maken. Want eerlijk is eerlijk: een lange, rustige duurloop kan soms best saai zijn. Met de juiste aanpak en mindset blijken tijd en kilometers echter een stuk prettiger voorbij te gaan.

Al met al was het een inspirerende en leerzame middag, zowel voor de deelnemers als voor de organisator. Een bijeenkomst die hopelijk bijdraagt aan meer begrip, bewustwording en vooral betere en duurzamere loopprestaties.



# CODE PASSAAT ORANJE

Wintertrainingen zoals alleen Passaat dat kan

Terwijl heel Nederland tot stilstand kwam door code oranje en de sneeuw met bakken uit de lucht viel, gebeurde er bij Passaat iets totaal anders. Waar bij veel verenigingen in de regio de trainingen werden geannuleerd, stonden onze trainers – op z'n Passaats – gewoon klaar om er een fantastische, winterse en vooral sportieve training van te maken!

Onze pupillen genoten met volle teugen van de met sneeuw dik bedekte baan. Ze renden door de verse sneeuw, bouwden fanatiek sneeuwpoppen en vlogen met sleeën van de heuvel bij de N3 af, met de grootste lol. Koude neuzen? Geen sprake van. Alleen maar stralende gezichten en brede glimlachen.

De jongere junioren rolden enorme sneeuwballen om fortentjes te bouwen, die bescherming boden tijdens het daaropvolgende sneeuwballengevecht. Ze legden met sleeën een parcours over het terrein af en gleden ook nog even van de heuvel.

De oudste jeugd bewees dat echte Passaaters zich niet laten tegenhouden door twintig centimeter sneeuw. Zij werkten gewoon hun reguliere training af: grondoefeningen en loopscholing. Tussendoor werden er sneeuwengelen gemaakt en gezichtsafdrukken in de sneeuw gezet. En natuurlijk waren er ook hier sneeuwballengevechten en sleeën. Want ja... waarom niet?!

En de sneeuwpret hield niet op bij de jeugd! Zelfs de masters van de dinsdaggroep konden het niet laten en doken het talud bij de N3 af op sleeën. Met plezier en een hoop gelach – precies dat wat Passaat zo leuk maakt. We trainen op dinsdag namelijk ook vaak de lachspieren!

Kortom... Code Passaat Oranje was één groot feest! Waar anderen binnen bleven, gingen wij naar buiten. Waar elders trainingen vervielen, werd er bij Passaat juist heerlijk doorgetraind en genoten van de sneeuw. Winterse omstandigheden of niet: met enthousiaste trainers en de leukste atleten halen we altijd het mooiste uit elke dag.

Code Passaat Oranje? Ge-wel-dig!

Met vriendelijke groet,  
*René van Valen*



# WINTERKILOMETERS IN KINDERDIJK

Een duurloop door onze vertrouwde achtertuin

“Het was weer zo’n dag...” Zo’n geregeld gehoorde zin, vaak met een knipoog, als er iets net niet helemaal liep. Een kleine tegenvaller, een klungelig moment. Maar deze zaterdagochtend 24 januari bedoelen we ‘m anders. Dit was er eentje van de goede soort.

Iets voor half negen verzamelt de groep zich dit keer niet bij de vertrouwde clublocatie, maar een paar kilometer verderop in Alblasterdam, een dorp op nog geen tien kilometer van huis. Net even anders dan normaal, maar juist dat maakt het leuk. Een kleine verplaatsing, dezelfde Passaatsfeer.

In alle vroegte is het nog rustig op straat. Jassen worden dichtgeritst, horloges aangezet en er klinkt al voorzichtig gelach. Ondanks het vroege uur zit de moed erin. Dit gaat een fijne loop worden, dat voel je meteen.

Het is een frisse winterochtend, zo rond de vijf graden, maar heerlijk om in te lopen. Droog, nauwelijks wind, en langs de rivier hangt die typische winterse vochtigheid waarbij je bij elke uitademing wolkjes in de lucht tekent. Na een paar minuten zijn de benen warm en verdwijnt de kou vanzelf naar de achtergrond.

Vanaf Alblasterdam gaat het over de dijk langs de Noord, richting Kinderdijk. Langzaam verschijnen de molens in het winterlicht: stil, vertrouwd en toch elke keer weer indrukwekkend. Dit is onze figuurlijke achtertuin. Een plek waar we in alle jaargetijden en op elk moment van de dag komen. En juist daarom blijft het bijzonder. Voor ons locals bijna vanzelfsprekend, maar eigenlijk lopen we hier gewoon door een stukje werelderfgoed.

Het tempo is ontspannen, de gesprekken lopen makkelijk door. Tussendoor wordt er even gestopt voor een foto — van de molens, het water, of gewoon van de groep. Die beelden duiken later stevast weer op in de WhatsAppgroep. De groep deelt ze graag, zodat ook wie er niet bij kon zijn, en nu ook de lezers van dit artikel, kunnen meegenieten. Met frisse wangen en een voldaan gevoel keert

de groep uiteindelijk terug. Weer een mooie duurloop afgevinkt. Alles zat mee. We hoefden er niet ver voor weg, we hoefden er niet hard voor te knokken. Gewoon samen lopen, in onze eigen achtertuin.

Zo’n dag dus. Eén om te koesteren.



## Deel jouw mooiste Passaatmoment

Dit verhaal laat zien hoe bijzonder onze ‘gewone’ loopjes soms zijn. Een andere startplek, een vertrouwd rondje, mooi licht of gewoon een fijne sfeer samen: het zijn precies die momenten die het hardlopen bij AV Passaat zo leuk maken.

De redactie nodigt alle lezers uit om ook hun eigen beleving te delen, liefst met één of meerdere mooie foto’s. Dat mag een training zijn, een wedstrijd, een zondagochtendloop, een winterse duurloop of juist een zomerse avondronde. Groot of klein, alles wat Passaat ademt is welkom.

Het hoeft geen tekstueel hoogstandje te zijn; een paar zinnen is al genoeg. De redactie zorgt ervoor dat er een prettig leesbaar stukje van wordt gemaakt. Ook inzendingen zonder vermelding van naam in het clubblad zijn meer dan welkom.

Stuur je bijdrage, onder vermelding van je contactgegevens, naar: [clubblad@avpassaat.nl](mailto:clubblad@avpassaat.nl)

Samen maken we het clubblad tot een mooie verzameling van verhalen, herinneringen en beelden.

# phone connect

Wij dichtbij, jij verbonden

- ✓ Service & Reparatie
- ✓ Smartphones & Tablets
- ✓ Mobiele abonnementen
- ✓ Refurbished smartphones
- ✓ Accessoires
- ✓ Internet + TV
- ✓ Zakelijk



## Papendrecht

- 📞 078 6425171
- ✉ papendrecht@phoneconnect.nl
- 🌐 www.phoneconnect.nl
- 📍 Meentpassage 15  
3353 HH Papendrecht



Voor leden van AV Passaat  
**10%**  
korting op het hele assortiment



- ✓ Altijd meer dan 4.000 paar wandelschoenen op voorraad
- ✓ Persoonlijke intake en uitgebreide voetmeting
- ✓ Test uw schoenen buiten in ons Experience Center
- ✓ Advies door voetmedisch deskundige

Antilope Outdoor | Cortgene 9, 2951 EA Alblasserdam  
antilopeoutdoor.nl | 078 - 78 50 351 | info@antilopeoutdoor.nl

## Opel Centrale heeft een nieuwe naam



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



uitgebreide autowasstraat



Voor al je post en pakketten



kleding wassen en stomen

Bij de **Centrale**  
bijdecentrale.nl



## HOUD JIJ VAN SPORT?

Kies dan voor:

# MEER MAVO

Meer weten?



BRUGKLAS MAVO/HAVO

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

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

DeLageWaard  
Christelijke Scholengemeenschap  
voor vmbo, mavo, havo en vwo

# VOORJAARSGROEP 2026

De 4 eerste volle weken van de 24

Op zaterdag 10 januari is de introductie voor de lopers van de te starten Voorjaarsgroep 2026. Voorafgaand aan deze zaterdag zaten de trainers en begeleiders al een week met vraagtekens. De introductie gaat natuurlijk door, maar gaan we wel of niet starten met het hardlopen zelf? Gezien de gladheid werd tijdig besloten om bij de eerste bijeenkomst buiten niet te gaan lopen. Ook bleek er nogal wat sneeuw en ijs te liggen vanaf de fietsenstalling tot aan het clubgebouw. Zodoende werd er vooraf met hak- en breekwerk een begaanbaar pad naar de toegangsdeur gemaakt. Dit alles om uitglijders van de te verwachten nieuwe en herstellende hardlopers te voorkomen. De route van hek naar de entree van het gebouw werd extra afgezet met pionnen om iedereen welkom te heten.



Als iedereen binnen en gesetteld is, wordt met koffie en thee de introductie gestart. Verhaaltjes van coördinatrice Annet, fysiotherapeut Laurens en Runners Worldloopster Jolanda. Allemaal informatie over Passaat, het voorkomen van blessures en loopbenodigdheden. Met de gevraagde 06-telefoonnummers wordt een appgroep gemaakt om elkaar te informeren. Met het nieuwste clubblad en tollende hoofden door alle informatie gaan de deelnemers weer naar huis.

Zaterdag de 17e is de eerste zaterdag na de introductie waarop we ook gaan lopen. We starten eerst in de kantine met allerlei versterkende oefeningen op "de matjes". Hierbij hebben we ook 3 oefeningen waarin we mogelijk kunnen achterhalen of er een grote kans is op blessures. Al deze oefeningen vormen gelijk onze warming-up en daarna gaan we de sneeuwvrije baan op. Na tekst en uitleg over gedrag op de baan en na een korte inloop starten we met de kerntraining. Tijdens het 3 x 2 minuten hardlopen en het tussendoor wandelen werd het wisselen



van baan geoefend. Even wennen aan de baandiscipline en hoe dat gaat, maar dat zit duidelijk bij iedereen goed. Op zaterdagen doen we nu steeds eerst matjesoefeningen en voelen we opeens allerlei onbekende spiergroepen. Daarna lopen we op de baan om tijdens de kerntraining de baandiscipline goed onder de knie te krijgen.

Dinsdag de 13e wordt een spannende avond: nog steeds sneeuw op de baan, wat gaan we doen? We kijken daarom uit naar het parkeerterrein bij De Cirkel en de hoogspanningsinstallatie. Na de warming-up beginnen we met de eerste sessie van minuten lopen en tussendoor wandelen. Van rotonde naar rotonde op de naastgelegen Westkil is dan onze start met hardlopen. Deze eerste 3 x 1 min. en 1 x 2 min. hardlopen met wandelen is voor iedereen gelukkig goed te doen. Toch maar even gedaan en nu weer terug naar de baan voor de cooling-down en de thee/koffie. Allemaal opgeluchte gezichten na afloop: de kop is eraf!!

Bij de training van dinsdag de 20e een verhaaltje over ademhaling: hoe dit werkt en hoe we het goed gebruiken. De dinsdagen hierna, tijdens het op de weg lopen, waren ook doorspekt met allerlei raadgevingen.



Op de 15e, onze eerste donderdag, wandelen we voor het versterken van de pezen en spieren. Onder leiding van Therese een warming-up en daar gaan we, 2 aan 2, en de pas zit er gelijk goed in. Steeds schuift één rij door zodat er weer een andere medeloper(-ster) naast je wandelt, hallo dan. Beetje door de wijk gemanoeuvreerd en na zo'n 35 minuten allemaal weer heelhuids terug. De volgende 2 donderdagen zijn we ook gaan wandelen om dezelfde reden. De avond na het 3 x wandelen lopen we op de baan volgens schema, met vooraf wat loopscholing. Nu zijn er ook andere groepen op de baan aan het lopen; de baandiscipline zit er gelukkig goed in.



Na de eerste 2 weken is de Voorjaarsgroep definitief: iedereen heeft zich aangemeld als Passaatlid. Op zaterdag 7 februari lopen we op de baan, na de matjes, al 2x 3 min. en 2x 4 min. Ten opzichte van de eerste loop (3 x 1 & 1 x 2 min.) is dat al bijna een verdrievoudiging van de loopminuten. Vanwege de verschillende snelheden wordt er een splitsing in de totale groep gemaakt. De lopers worden verdeeld in 3 snelheidsgroepen, te weten groep Rood, Blauw en Goud.

Jawel, dat gaat lekker, schouderklopjes, ga zo door!

uw begeleider

*Joseph*



# MIDWINTER MARATHON APeldoORN 2026

Koude kilometers en warme herinneringen

Op zondag 1 februari 2026 vormde de Midwinter Marathon opnieuw het decor voor sportieve prestaties en persoonlijke verhalen. In winterse omstandigheden trotseerden duizenden lopers het Veluwe parcours, ieder met zijn eigen doel en beleving. In het onderstaande verhaal neemt één van hen je mee in zijn persoonlijke ervaring van deze bijzondere loop.

In de voorbereiding op mijn eerste marathon later dit jaar had ik al een paar langere afstanden van rond de 25 kilometer gelopen. Toch brengt een wedstrijd altijd wat extra spanning met zich mee, dus wat lichter geslapen, tas 3 keer gecontroleerd, dubbele wekker gezet, etc. De grote dag is dan eindelijk aangebroken: zondag 1 februari. Een dag die vroeg en grauw begint. Op naar Passaat!

Met een lichte miezerregen stappen we met z'n allen in een warme bus – en wat voor één. De spelersbus van Kozakken Boys, compleet met gezellige tafels om tegenover elkaar uitgebreid strategieën te bespreken en sterke verhalen van eerdere edities op te halen. Eenmaal aangekomen in Apeldoorn splitst de groep zich in tweeën: de VIP's naar het theater, het gewone volk naar de gymzaal.



Die gymzaal was voor ons prima en bood voldoende ruimte om ons om te kleden en de tassen kwijt te kunnen.

Nog even wat laatste voeding en dan naar buiten voor een inloopronde onder leiding van Gerwin, die de dag ervoor alvast even de hele marathon had gelopen! Rond half twaalf begeven we ons naar het startvak, waar we door onze oranje Passaatshirts duidelijk herkenbaar zijn voor de andere groep. Na de samensmelting kan Apeldoorn niet meer om ons heen en gonst het van de opmerkingen: "Wat leuk, zo'n grote groep!" "Waar komen jullie vandaan?" "Papendrecht helemaal? Echt?!"

Dan is het eindelijk 11:45 uur: de loop is begonnen, al duurt het nog ruim vijf minuten voordat er echt beweging in komt. Dat geeft me de tijd om nog eens goed na te denken over mijn strategie. Ga ik direct voor mijn doeltempo, of blijf ik verstandig in de buurt van Gerwin, die voorstelt om de eerste 20 kilometer in een rustiger en stabiel tempo te lopen? Ik kies voor het laatste, en zo gaan we onderweg.

Al snel vormen we een groepje van vijf Passaatlopers onder leiding van Gerwin. Hij voorziet ons continu van waardevolle tips en remt af waar nodig: "Stapje langzamer jongens." "Zelfde tempo naar beneden als naar boven." "Controleer je hartslag."

Zo vorderen we gestaag en overwinnen we de eerste klimmetjes. De temperatuur is perfect en we krijgen zelfs af en toe een waterig zonnetje cadeau, dat de omgeving nog mooier maakt. Heerlijk genieten! Dat het stabiele tempo en de begeleiding van Gerwin



worden gewaardeerd, blijkt wel rond kilometer 15: achter hem heeft zich inmiddels een groep van zo'n tien lopers gevormd, waar gezellig mee wordt gepraat.

Na het bos draaien we de beruchte Amersfoortseweg op, bekend om de pittige, lange en vooral saaie klim van zo'n vijf kilometer. Ook deze doorstaan we goed, dankzij het gezelschap en de onderlinge steun. Wanneer we aan de laatste kilometers beginnen, mogen we los van Gerwin en ga ik kijken of er nog wat in het vat zit. Heuvelafwaarts denderen we de stad weer in en halen we met gemak nog een flink aantal lopers in. Efficiënt lopen loont: met een eindsprint vliegen we over de finishlijn.

Bijna tien minuten sneller dan vorig jaar – een heerlijk tevreden gevoel. Als iedereen binnen is, volgen de bedankjes en felicitaties en begeven we ons weer naar de gymzaal. Sommigen kiezen voor een koude douche;

ik houd het bij een bus deodorant en schone kleren. Moe en voldaan stappen we weer in de bus richting Papendrecht, waar het een stuk stiller is dan op de heenweg... Passaat en iedereen bedankt voor deze onvergetelijke dag en herinnering!

*Dimitry Reichwein*

# AV PASSAAT ZET GROTE STAP RICHTING GASLOOS CLUBGEBOUW

In samenwerking met DAL Installatietechniek

## Duurzaam douchecomfort voor alle leden

De verduurzaming van ons clubgebouw krijgt opnieuw een stevige impuls. Begin dit jaar is de verouderde, gasverslindende doorstroomketel voor het douchewater vervangen door een moderne en duurzame warmtepompinstallatie. Daarmee zetten we als vereniging weer een belangrijke stap richting een volledig gasloos clubgebouw.

## Samen verduurzamen

In samenwerking met DAL Installatietechniek en fabrikant Weheat is gekozen voor een Weheat Sparrow warmtepomp, gekoppeld aan drie boilers van elk 300 liter. Deze installatie zorgt ervoor dat het douchewater voortaan zo duurzaam mogelijk wordt verwarmd, met een aanzienlijk lager energieverbruik en een sterke vermindering van de CO<sup>2</sup>-uitstoot.

## Een heel eind op weg

Omdat AV Passaat de afgelopen jaren al is overgestapt op airco's voor de verwarming van het clubgebouw, past deze nieuwe installatie perfect binnen de ingezette verduurzamingslijn. Hoewel er nog enkele kleine gasketels aanwezig zijn, wordt met deze investering opnieuw een grote stap gezet richting een toekomstbestendig en gasloos gebouw. Het douchewater wordt in ieder geval al volledig duurzaam verwarmd.

## DAL Installatietechniek: partner in verduurzaming

DAL Installatietechniek, onder leiding van eigenaar Dirk Loekemeijer, heeft samen met Weheat actief meegedacht over een manier om deze investering ook voor onze vereniging aantrekkelijk te maken. Door een combinatie van zichtbaarheid in het clubblad en op het terrein kon een financieel voordeel op de

installatie worden gerealiseerd. Een mooi voorbeeld van hoe samenwerking kan bijdragen aan zowel duurzaamheid als betaalbaarheid voor de vereniging.

Met deze investering laat AV Passaat zien dat sport, comfort en duurzaamheid uitstekend hand in hand kunnen gaan. Een stap waar we als vereniging trots op mogen zijn.

## Speciaal voor leden

Ter gelegenheid van dit project bieden DAL Installatietechniek en Weheat een exclusieve aanbieding voor leden van AV Passaat die thuis ook willen verduurzamen. Denk hierbij aan warmtepompoplossingen en energiezuinige installaties op maat. Meer informatie over deze aanbieding is te vinden in de advertentie bij dit artikel.



## Voorop lopen in verduurzamen



## AV Passaat warmtepomp actie!

Koop een **Weheat** warmtepomp bij **DAL** via de vereniging en ontvang **€200,-** korting op de installatie. Bovendien geeft **Weheat** ook nog eens **€100,-** cashback én doneert **€100,-** aan **AV Passaat** bij aanschaf van een warmtepomp. Een totaal voordeel van **€400,-!**

### Einde saldering

In 2027 stopt de saldering. Wilt u weten wat u kunt doen om toch het maximale uit uw zonnepanelen te blijven halen? Wij vertellen u graag vrijblijvend wat de mogelijkheden zijn. Bijvoorbeeld met een warmtepomp met slimme software of een thuisbatterij. Wij leveren en installeren batterijsystemen van Victron Energy tegen scherpe prijzen. Kijk op de website, bel of mail voor meer info!

- ✓ Warmtepomp
- ✓ Airco
- ✓ Ventilatie
- ✓ PV en thuisbatterij



- ✓ Klantvriendelijk
- ✓ Vakkundig
- ✓ Betrouwbaar
- ✓ Kwaliteit



Ook voor uitgebreid advies over verduurzamen van uw huis of bedrijf kunt u bij ons terecht!



+31611164543

# SUPPORTERS GEZOCHT

## European Transplant Games

AV Passaat is de gezelligste vereniging van Nederland. Dat weten we allemaal. Dat blijkt uit de grote opkomst bij onze evenementen, maar zeker ook uit de trouwe en enthousiaste supporters langs het parcours. Denk bijvoorbeeld aan de kippenvelmomenten wanneer we, gesteund door een zee van in oranje uitgedoste Passaatsupporters, door Rotterdam lopen tijdens de kwart- of hele marathon. Misschien wel #demooiste...

En toch, hoe lastig ook om toe te geven, is er dit jaar een evenement dat voor mij nóg mooier is. Een evenement dat ik graag onder de aandacht wil brengen.

### Van 21 tot en met 27 juni 2026 in Arnhem

In juni vinden in Nederland de Europese Spelen voor Transplantatiepatiënten plaats: de European Transplant Games. Van 21 tot en met 27 juni strijden in Arnhem atleten uit heel Europa in uiteenlopende sportdisciplines. Wat hen verbindt? Zij hebben allemaal een orgaan- of beenmergtransplantatie ondergaan.

Het is misschien een 'elite-evenement', want niet iedereen kan hieraan deelnemen. Maar geloof me: je mag vooral heel blij zijn als je níét in aanmerking komt. Tegelijkertijd zijn de deelnemers intens dankbaar dat ze er wél mogen staan. Sporten na transplantatie is allesbehalve vanzelfsprekend — en juist daarom zo bijzonder.



Ook dit jaar mag ik zelf weer deelnemen. Op woensdagmiddag lopen we de mini-marathon door het prachtige Openluchtmuseum in Arnhem. Op vrijdag en zaterdag zijn we te vinden op de atletiekbaan van sportpark Valkenhuizen voor de diverse track- & fieldonderdelen. In mijn geval: kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen en hoogspringen.

### Oproep: kom supporten in Passaatoranje

Hoe geweldig zou het zijn als Nederland — en natuurlijk AV Passaat — opnieuw laat zien waarom oranje supporters wereldberoemd zijn? Stel je voor: langs de route en op de tribunes een zee van Passaatoranje. Met deze oproep hoop ik zoveel mogelijk clubgenoten te enthousiasmeren om te komen kijken en aan te moedigen.

Ik beloof: je wordt getuige van bijzondere sport, door bijzondere sporters.

### Nieuwsgierig?

Bekijk vooral de sfeerimpressies van eerdere evenementen, zoals de aftermovie van de Wereldspelen in Dresden (2025) en die van de European Transplant Sports Championships in Lissabon. Ze laten perfect zien waar dit evenement écht om draait.

Check de QR-codes voor prachtige sfeerimpressies en ga voor meer info naar [www.etg2026.nl](http://www.etg2026.nl).

Hopelijk tot ziens in Arnhem!

Sportieve groet,

*Erik Paalvast*



After movie ETG 2024  
Lissabon



*e* After movie WTG 2025  
Dresden

# PASSAAT CIRKELLOOP

## In beweging voor een ander

### Samen in beweging voor een ander!

Wat vliegt de tijd! Dit jaar organiseren we alweer de zesde editie van de Passaat Cirkelloop, en we kunnen niet wachten om jou en al je sportieve vrienden, familie en collega's weer aan de start te zien. Vorig jaar was een daverend succes, en dit jaar gaan we voor nog meer deelnemers: we mikken op maar liefst 750 sportievelingen die zich inzetten voor het goede doel. En daar hebben we jou bij nodig!

### Een nieuwe naam, een nieuwe impuls

Om onze missie nog duidelijker uit te dragen, krijgt ons evenement een nieuwe naam: de Passaat Cirkelloop. Met de ondertitel 'in beweging voor een ander' benadrukken we waar het echt om draait. Want bij AV Passaat sporten we niet alleen voor onszelf; we zetten ons ook in voor de gemeenschap in Papendrecht en Sliedrecht. Dit jaar met een fris nieuw logo dat perfect past bij onze sportieve en maatschappelijke ambities.

### Jouw stap maakt het verschil: Twee goede doelen!

Jouw deelname aan de Passaat Cirkelloop is meer dan alleen sporten; het is een directe bijdrage aan twee prachtige lokale goede doelen. Naast de Stichting Vrienden van Hospice de Cirkel, waar we al jaren met trots voor lopen, steunen we dit jaar ook de Stichting Vrienden van ASVZ. Specifiek richten we ons op de Boldermanege op locatie Merwebolder. Dit is een unieke manege en kinderboerderij die mensen met een beperking een onvergetelijke ervaring biedt. Jouw inzet helpt hen enorm!

**Wist je dat...? De Boldermanege een veilige en inspirerende plek is waar mensen met een beperking kunnen genieten van paardrijden en de omgang met dieren? Jouw deelname draagt direct bij aan hun welzijn en plezier!**

*inschrijven*



### Meer manieren om mee te doen: Hardlopen, wandelen, én fietsen!

De Passaat Cirkelloop staat bekend om het hardlopen, wandelen en de populaire businessrun. Maar dit jaar voegen we een fantastisch nieuw onderdeel toe: fietsen! Of je nu een fanatieke wielrenner bent of liever op je elektrische fiets geniet van de omgeving, iedereen is welkom om mee te doen aan onze toertocht. Zo kan echt iedereen 'in beweging zijn voor een ander', ongeacht je sportieve voorkeur.

### Gezelligheid op het veld: Muziek, hapjes en drankjes!

We zorgen er dit jaar voor dat het evenemententerrein nog bruisender wordt! Naast de sportieve prestaties kun je genieten van live muziek en heerlijke hapjes en drankjes bij onze buitenbar. En als deelnemer? Op vertoon van je startnummer krijg je van ons een gratis frisdrank, koffie of thee. We verwachten hiermee nog meer toeschouwers te trekken, wat zorgt voor een onvergetelijke sfeer voor zowel deelnemers als publiek!

### Bedrijven oproep: Ga de uitdaging aan met jouw team!

De businessrun was vorig jaar al een groot succes, en we willen deze groei doorzetten. We nodigen bedrijven uit Papendrecht en Sliedrecht van harte uit om deel te nemen en zo hun maatschappelijke betrokkenheid te tonen. En hier kom jij in beeld, Passaatlid! Jouw hulp is onmisbaar. Spoor je collega's aan om een bedrijfsteam te vormen en samen de uitdaging aan te gaan. Of mobiliseer je familie, burens en vrienden om mee te doen aan dit fantastische evenement. Met de toevoeging van het fietsen is er voor iedereen een passende manier om mee te doen en 'in beweging te zijn voor een ander'.

Doe jij ook mee? Schrijf je snel in en laten we samen van de zesde Passaat Cirkelloop een onvergetelijk evenement maken! Jouw sportieve inzet maakt echt het verschil!

### Over de auteur

Henk Versteeg is een vertrouwd gezicht binnen AV Passaat. Als trainer van de Loopselectie staat hij wekelijks midden in de praktijk van de topsport: op de baan, langs het parcours en in de gesprekken met atleten. Vanuit die directe betrokkenheid volgt hij de ontwikkeling van de beste lopers van de vereniging van dichtbij.

In elke editie neemt Henk de lezer mee in de belevenissen rondom de topsporters van AV Passaat. Hij schrijft over trainingen, wedstrijden, hoogte- en dieptepunten, en de weg die atleten afleggen richting hun doelen. Met zijn scherpe observaties en jarenlange ervaring als trainer geeft hij een inkijkje in wat er allemaal komt kijken bij presteren op hoog niveau.

### EK cross Lagoa

Een agenda was niet nodig om zondag 14 december 2025 vrij te houden en niets anders in te plannen: het EK cross in het Portugese Lagoa. En óf Jochem er klaar voor was! In de twee weken nadat hij zich Nederlands kampioen mocht noemen, nam hij wat gas terug, maar met de juiste trainingsprikkel kon hij vol vertrouwen aan de start verschijnen.

Op vrijdagmiddag vertrok de gehele Nederlandse selectie, met aankomst rond half negen 's avonds in het hotel.

De zaterdag stond in het teken van de parcoursverkenning. Dat parcours bleek in de praktijk toch anders dan op papier, constateerden Jochem en zijn al op woensdag gearriveerde trainers Roy en Henk. Een ronde op een postzegel: veel draaien en keren, met bovendien redelijk wat klimwerk. Waar de regen op vrijdag nog met bakken uit de lucht kwam, was het nu droog en zonnig, met een zeer aangename temperatuur van 18 graden.

Na de uitgebreide verkenning ging Jochem met de selectie terug naar het hotel. De trainers pakten samen met de ouders van Jochem een

koffie op een zonnig terras met uitzicht op zee, om rond half vier weer in het atletenhotel te zijn voor de teambriefing. Na afloop daarvan werd op de hotelkamer met Jochem de voorgenomen tactiek nogmaals doorgenomen.

Op zondag vertrok Jochem al vroeg uit het hotel voor zijn race om 10.00 uur. Prachtige omstandigheden: een strakblauwe hemel en een temperatuur die in de middag zou oplopen tot 20 graden. Geen Hollands crossweer. De wedstrijd verliep echter niet zoals gewent en ook niet zoals verwacht. Jochem was niet in staat zijn werkelijke kunnen te tonen; een onderhuidse verkoudheid speelde hem parten. Na een uitstekende start en eerste ronde lukte het niet om het hoge niveau vast te houden. In dit enorm grote en sterke deelnemersveld wordt om elke plaats geknokt, waardoor een minder moment direct veel plaatsen kost.

De teleurstelling bij Jochem was groot. Ook dit hoort bij topsport, maar jammer blijft het wel. Het kampioenschap is uitgebreid met elkaar nabesproken en er zijn waardevolle lessen uit getrokken, door zowel trainers als atleet. Er komt veel kijken bij een kampioenschap: de druk en alles wat zo'n evenement met zich meebrengt. Teleurstelling, maar Jochem stond wel op een Europees kampioenschap. Hij heeft een geweldige winter gedraaid en er zit nog zoveel in. Vol vertrouwen vervolgt hij zijn weg.

### Trainingsstage Portugal - Monte Gordo

Precies vier weken na het EK reisden we opnieuw af naar Portugal, ditmaal naar Monte Gordo. We waren met Jochem, Carsten Kok, Roy en Henk. De atleten wilden de basis verder vergroten richting de grote wedstrijden. Monte Gordo is een zuidelijk plaatsje in Portugal, slechts door water gescheiden van Spanje. In de winter wordt het (enigszins gechargeerd) bevolkt door overwinterende pensionado's en atleten. De faciliteiten zijn geweldig.

Ons appartement lag op 150 meter van het strand, vlak bij de rotonde waar veel atleten hun tempotrainingen starten, en op twee kilometer van de baan, het krachtcentrum en het zwembad. Een rechte weg voor de tempo's, met links en rechts een bos- en duingebied voor al het andere werk. Heel veel (top)atleten trainen hier: een inspirerende omgeving. En niet te vergeten: het was zo'n twintig graden warmer dan bij vertrek uit Nederland.

We arriveerden rond 11.00 uur en na het eten en installeren stond de eerste training al op het programma: een rustige duurloop om de benen uit de vliegstand te krijgen.

Veel Nederlanders zijn opgegroeid met de drie R's: rust, reinheid en regelmaat. Laat dat nu precies de basiselementen zijn van een trainingsstage, waarbij Roy tot in het extreme zorgde voor de reinheid. De dagindeling was strak: opstaan, ontbijten, half tien trainen, douchen, eten, rusten, half vier trainen, douchen, eten, een spelletje en slapen. Tussendoor werd er soms iets anders gedaan, maar het ritme werd vooral doorbroken door een extra eetmoment.

Er is geweldig getraind. Het bos en de duinen zorgden voor veel afwisseling, en ook voor mooie ontmoetingen. Zo werd er veel getraind met de Engelsman Jake Smith, goed voor 61 minuten op de halve marathon en een enorm motiverende atleet in zijn doen en laten. Naast de looptrainingen werd er ook gefietst en gezwommen.

Al met al hebben we twee prachtige weken met elkaar gehad, met veel plezier, die hopelijk uitmonden in goede wedstrijden. Carsten heeft een eigen YouTube-kanaal, waarop via de QR-code een mooie impressie van deze stage te zien is.

Henk Versteeg



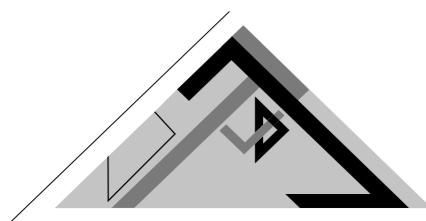
## Als de laatste zorg de beste moet zijn

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.

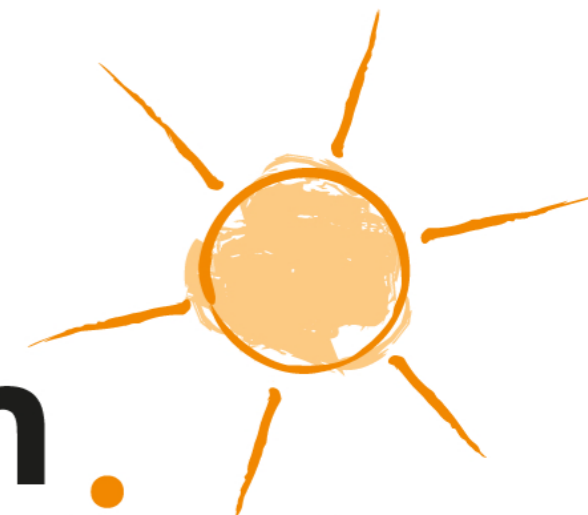


## TINEKE VAN DER JAGT Begrafenis- en Crematieverzorging

*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

# Van Dam Zonwering en rolluiken



# vandamzonwering.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](http://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](http://www.dendikkenverhuizingen.nl)



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 | hekwerkdoeken

## CONTRIBUTIE 2026

Vanaf 1 April 2025

<b>U8, U9, U10 en U12 (pupillen)</b>	Met wedstrijdlicentie	€ 42,10
<b>U14, U16, U18 en U20 (juniores)</b>	Met wedstrijdlicentie	€ 51,10
<b>Senioren / Masters</b>	Met wedstrijdlicentie	€ 71,80
	Met wedstrijdlicentie 65+	€ 69,20
<b>Recreanten</b>	Zonder wedstrijdlicentie	€ 63,00
	Zonder wedstrijdlicentie 65+	€ 60,70
	Rustend lid / Donateur	€ 13,95
	Gastleden (na toestemming)	€ 18,36
<b>Wandelen, SportWandelen en Nordic Walking</b>	Zonder wedstrijdlicentie	€ 40,55
	Zonder wedstrijdlicentie 65+	€ 39,25
<b>Meerkamp volwassenen</b>	Zonder wedstrijdlicentie	€ 52,95
<b>Familiekorting</b>		
Deze korting wordt in het vierde kwartaal betaald		
3 familieleden		€ 60 korting per familie per jaar
4 familieleden		€ 80 korting per familie per jaar
5 familieleden		€ 100 korting per familie per jaar

### 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.

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

## BESTUUR

### Voorzitter

Chris Vlaanderen  
voorzitter@avpassaat.nl

### Penningmeester

Cilia Visscher  
penningmeester@avpassaat.nl

### Secretaris

Vacant

### Algemeen bestuurslid

Thijmen van der Stelt  
algemeenbestuur@avpassaat.nl

### Jeugdcoördinator

Rene van Valen  
baanatletiek@avpassaat.nl

### Ledenadministratie

Petra Vlaanderen  
ledenadministratie@avpassaat.nl

### Accommodatie

Frits Hermans en Jan Visscher  
accommodatie@avpassaat.nl

### Vertrouwenspersoon

Carolien Scheermeijer  
06-10071565  
Robin Robart 06-23756638  
vertrouwenspersoon@avpassaat.nl

### Sponsoring

Piet van den Bos  
spoc@avpassaat.nl  
Ed Mulder  
spocwerving@avpassaat.nl

### Vrijwilligers coördinator

Paula van Dis  
vrijwilligerscoördinator  
@avpassaat.nl

### Wedstrijdsecretariaat uit

Sanne Korteland  
uitwedstrijden@avpassaat.nl

### Wedstrijdsecretariaat thuis

Els Verberkmoes  
078-6150417  
inschrijven@avpassaat.nl

## CONTACT

Bezoek en correspondentie:  
AV Passaat

Andoornlaan 38  
3356 LC Papendrecht

Telefoon clubgebouw  
078-6152172



# ONZE LOPERS

ZIJN FAN VAN A.V. PASSAAT

KORTE PARALLELWEG 169

3311 JN DORDRECHT (Maasplaza)

(078) 6356835 [www.runnersworlddordrecht.nl](http://www.runnersworlddordrecht.nl)

10% KORTING VOOR LEDEN

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