Passaat!

ATLETIEKVERENIGING PAPENDRECHT & SLIEDRECHT
PASSAAT

Jaargang 21- Juli 2021

Contributie 2021

prijzen per jaar

Pupillen

Altijd met licentie € 148,00

Junioren

Altijd met licentie € 180,00

Senioren / Masters

Met licentie € 244,00

Sportief en Nordic Walking € 138,00

Gastleden (na toestemming bestuur) € 62,00

Recreanten/Senioren zonder licentie € 214,00
Rustend lid/Donateur € 49,00

Familiekorting wordt in het 4e kwartaal uitbetaald.
3 gezinsleden € 60,-
4 gezinsleden € 80,-
5 gezinsleden of meer € 100,-

- 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:
Chris Boutsma

SPONSORING:
Piet van den Bos

REDACTIE:
Sylvia Konings, Daniëlle Bertrand, Jan Clarisse.

VORMGEVING:
Hein Montijn

DRUKKER:
De Groot drukkerijen. Goudriaan

VERSCHIJNINGSDATUM:
Dit clubblad verschijnt vier keer per jaar in een oplage van 500 stuks en is bestemd voor de leden en adverteerders.
De kopij sturen naar :
clubblad@avpassaat.nl

Inleveren kopij volgende editie sluit op 15 september 2021

Inhoud

Pagina 4
Een woordje van de voorzitter

Pagina 6
Trailtraining

Pagina 7
Sponsorcommissie

Pagina 9
Passaat famile
Piet en Siena Peet

Pagina 10
Vertrouwenspersoon
Carolien Scheermeijer

Pagina 12
Van de onderhoudscommissie

Pagina 14
Marathontraining

Pagina 15
Vacature trainers

Pagina 18-19
Talent
Roos Blokhuis

Pagina 20-21
Een gekke boel, heerlijk en gezellig

Pagina 20-21
Langste dag challenge – Last man standing

Van de Redactie

Hoi allemaal,

Voor je ligt weer ons vertrouwde clubblad. Dat je ‘m iets later hebt ontvangen, komt mede door Corona. Er bleek minder nieuws te melden want evenementen waren er niet en vanwege de veiligheidsmaatregelen konden we elkaar lange tijd niet regelmatig treffen. Laatst zeiden we nog gekscherend tegen elkaar dat het bijna tijd werd om een voorstelrondje in te plannen zodat we weer weten wie onze atletiekmaatjes ook alweer zijn.

Gelukkig is er daadwerkelijk licht aan het einde van de tunnel, gaat het vaccineren snel en daalt het aantal besmettingen in een rap tempo. Trainingen zijn weer hervat en de eerste wedstrijden worden weer voorzichtig ingepland. Het mag weer en we hebben er zin in.

Hopelijk gaat dit positieve nieuws ervoor zorgen dat iedereen weer zin krijgt om een stukje voor ons clubblad te schrijven en foto’s in te sturen. Naast tekst is ook beeldmateriaal welkom. Vermeld daarbij meteen de namen van de personen die gefotografeerd zijn.

Ondanks de zorgvuldigheid waarmee ons clubblad wordt samengesteld, sluipt er zo af en toe toch onbedoeld een onjuiste vermelding in. Merk je er een op, breng ons er dan via email van op de hoogte. We corrigeren het graag.

Van de redactie

Als vanouds?

Het begint nu wel te kriebelen. De zomer staat voor de deur. Het is zonnig en warm. Het veld en de baan bij Passaat zijn weer gevuld en de kantine is weer open. Ja! Zou het nu toch echt weer als vanouds worden? Het vaccineren gaat nu op volle kracht en hopelijk is het virus binnenkort toch echt op zijn retour. De douches en kleedkamers zijn hopelijk bij het verschijnen van dit clubblad ook weer open. We wilden zekerheid met betrekking tot het voorkomen van legionella en daarom een extra check en doorspoelactie door een extern bedrijf laten uitvoeren. Dus langzamerhand gaan we weer aan een echt goed draaiende club denken, met samen trainen, samen wat napraten en meer activiteiten. Jeugdwedstrijden zijn er al geweest. En ook de 'starters loopgroep' is inmiddels weer begonnen. Samen werken zij naar het zelfstandig lopen van een 5 of 10 km wedstrijd. Wanneer die wedstrijd zal zijn, is nog niet bekend maar dat moet toch ergens in september of oktober te doen zijn, nietwaar? Ook de wedstrijdorganisatiecommissie is al weer in touw om te zien per wanneer de eerste echte wedstrijd weer georganiseerd kan worden want na twee maal geen Lenteloop… nu wellicht een Herfstloop?

Jullie hebben gelukkig het afgelopen jaar niet stilgezeten. Ik ben vaak genoeg sportende Passaat-ers tegen gekomen. Alleen, met twee, maar tijdens de afgelopen maanden ook steeds weer grotere groepjes. De trainingen zijn weer hervat en gelukkig zijn de meesten ook weer van de partij. Leuk, motiverend en gezellig! Vergeet ook vooral niet om die vriend, buurvrouw of andere 'losse loper' eens te vragen om een paar weken mee te komen trainen bij Passaat. Laat hen gratis een paar weken van de sfeer proeven en ervaren dat samen bij Passaat lopen nog leuker is dan alleen.

De sportzomer is begonnen. Het EK-hockey was een succes, de eerste oranje EK-voetbalwedstijd is gewonnen en we hebben al mooie sportprestaties bij de atletiek gezien, dus die Olympische Spelen worden ook vast mooi. De Olympische Spelen… Weten jullie dat daaraan voor het eerst een AV Passaat atleet zal meedoen? Bart van Nunen zal op de marathon uitkomen in Japan. Bart heeft jarenlang bij ons getraind en is ook nog steeds lid van onze club maar traint sinds een paar jaar op Papendal. De basis is dus hier gelegd. Gaaf, toch? We wensen Bart natuurlijk heel veel succes en gaan hem op 8 augustus 2021 heel hard aanmoedigen wanneer hij zijn marathon loopt in Sapporo!

Met sportieve groet,

John Peter Kuntz

Voorzitter AV Passaat

Trailtraining

Hachelijk avontuur?

Voor de een is trailrunning een uitdaging en zoektocht naar meer beleving in de natuur, voor de ander een hachelijk avontuur. Hachelijk, omdat er een vooringenomenheid bestaat dat een trailrun erg veel blessures veroorzaakt. De verwijten van verzwikte enkels, verdraaide knieën en maandenlang herstellen van een blessure vliegen me regelmatig om de oren. Gek dan toch, dat steeds meer lopers toch kiezen voor trailrunning.
Het tegendeel van veel blessures is echter waar. Iedere stap die je zet is anders door de wisselende ondergrond. Daardoor is een goede concentratie belangrijk. Je traint niet alleen je hart-longsysteem maar het is veel meer omvattend. Concentratie is kijken, inschatten om over een tak of door een droge sloot te gaan. Je traint je zenuwstelsel: oog-spiercoördinatie. Door trails te lopen bouw je meer kracht op in je benen en krijg je sterkere enkels. Het is ook een training voor je bovenlichaam doordat je continu moet balanceren in een oneffen en soms heuvelachtig terrein.
Er is een stroming die beweert dat de zachtere en afwisselende ondergrond de impact op je gewrichten beperkt en daarmee is deze vorm van lopen minder blessuregevoelig. Een andere stroming, en ik denk dat de loopschoenlobby daar achter zit, beweert juist dat het niet uitmaakt of je op harde of zachte ondergrond loopt. Wat er ook van waar is, is mijn ervaring dat er in de vijftien jaar dat ik training en ook regelmatig trailtraining geef, nog niemand voor lange tijd uitgeschakeld is geweest door blessures.

Merwelanden

Vorig najaar wandelde ik bij de skibaan in de Merwelanden. Mijn oog viel op rood-witte linten en diverse olifantenpaadjes rond de skibaan. Op zoek naar uitdagingen ben ik een aantal van die paadjes gevolgd en het bleek dat er rond de skibaan een trailparcours kon worden uitgezet. Mijn geduld werd vervolgens op de proef gesteld want ik moest wachten met het organiseren van een training totdat het 's avonds weer langer licht bleef. Op 1 april, de eerste training buiten de baan in de zomertijd, was dan eindelijk die lang gekoesterde training. "Ik ben enthousiast maar zijn de lopers dat ook?", that's the question. Op een ronde van ca 1,5 km over de paadjes, dijkje op, dijkje af, door een droge greppel, de heuvel van de skihelling (deels) op en een steil stukje bij de fietscrossbaan omhoog… Het was letterlijk adembenemend, die training. In de schemering en na 5 rondes met de tong op de schoenen was heel de groep weer compleet bij de start.

Ein richtig knackige training

Of het leuk was? Jazeker! Deze trailtraining bracht alleen maar 'tevreden klanten'. Zo leuk, zo verrassend dichtbij, die afwisseling en echt wel 'ein richtig knackige training'. Dit gaan we vaker doen want het is goed voor de coördinatie, goed voor de spieren, goed voor de stabiliteit en zeker goed voor tussen de oren!

Jo Kortooms

Uit de hoek van de sponsorcommissie

AAN DE SPONSOREN

Op vrijdag 10 september organiseren wij de AV Passaat Sponsoravond. U heeft dan, onder het genot van een hapje en een drankje, de gelegenheid nader met de vereniging kennis te maken en uiteraard met elkaar van gedachten te wisselen over wat sportief en zakelijk interessant is. U ontvangt hierover per brief nog de officiële uitnodiging maar voor het moment geldt: Reserveer vrijdag 10 september 2021 in uw agenda!

AAN DE LEDEN

SponsorKliks

Allereerst een update van de opbrengst via SponsorKliks. De kop is eraf en we staan nu op € 41,12. Dit is een goed begin. Dank jullie wel, Sponsorkliks gebruikers!
Tip: installeer de SponsorKliks app ook op je telefoon. Online bestellen gaat dan nog makkelijker. De informatie vind je op onze Passaat website of in het clubblad van de maand maart 2021.

Met SponsorKliks kan je nu zelf een financiële bijdrage leveren aan AV Passaat, zonder dat het jou een cent extra kost! Dit doe je door je online aankopen bij diverse webwinkels als Bol.com, Coolblue, Booking.com en Expedia via de SponsorKlikspagina van AV Passaat te bestellen. Een percentage van het aankoopbedrag gaat dan, zonder extra kosten, rechtstreeks naar jouw sponsordoel: AV Passaat. Voor jou een kleine moeite, voor jouw vereniging directe inkomsten. Stel je eens voor wanneer alle leden, supporters en overige betrokkenen dit zouden doen? Vertel dit daarom door aan andere mensen die onze club een warm hart toedragen.

Sponsor onze sponsoren

Dan, in ons clubblad van december 2020 stond een fraai overzicht van onze sponsoren. Als je de logo's ging tellen, en wij nemen aan dat ieder van ons dat heeft gedaan 😊 kwam je tot maar liefst 61 bedrijfsnamen.

In datzelfde clubblad schreef John Peter al in zijn voorwoord dat er toen al een flink aantal nieuwe sponsors was bijgekomen. En daar is het gelukkig niet bij gebleven want recent heeft zich de 78ste sponsor aangemeld.

Nu is het hebben van een flink aantal sponsoren uiteraard heel plezierig voor de vereniging maar het is voor de deelnemende ondernemers natuurlijk ook belangrijk dat ze daar wat van terugzien. En dat kan op meerdere manieren. Het meest voor de hand liggend is uiteraard dat wij allen zo veel mogelijk gebruik maken van hun producten en diensten. Maar het kan natuurlijk ook door er met elkaar over te praten. Kijk daarom eens op het sponsorbord, als je in de kantine bent en, als je op de baan loopt, welke bedrijven een mooi reclamebord hebben laten plaatsen. Op onze website zie je banners en in ons clubblad kom je advertenties tegen. Sommige bedrijven geven zelfs 10% korting aan leden van Passaat. En zeg nou zelf, dat is gauw verdiend en mooi meegenomen.

Een andere manier om kennis te maken met onze sponsors is een evenementendag met wedstrijden en festiviteiten waarop sponsoren hun producten en diensten kunnen tonen en demonstreren. Door de pandemie zal dat dit jaar nog niet mogelijk zijn maar volgend jaar hopen wij dit zeker te kunnen gaan organiseren.

In de volgende clubbladen gaan we onze sponsoren per branche benoemen, dus bijvoorbeeld in de Horeca, Huis & Interieur, Vervoer, Electrotechniek, Gezondheid, Bouw, Sport & Recreatie, enz.

Draag jij een nieuwe sponsor aan?

Tot slot. Weet je zelf een nieuwe sponsor, een winkel, bedrijf, instantie of wellicht je school of je werkgever, laat het ons weten via spoc@avpassaat.nl en wie weet krijg je een eervolle vermelding of misschien zelfs wel een prijs.

Dank jullie wel en tot het volgende clubblad

San mij om alles te weten te komen over SponsorKliks

Passaatfamilie Piet en Siena Peet

In deze editie van ons clubblad praten we weer met familieleden die allen lid zijn van onze vereniging. Dit keer zijn dat Piet en Siena Peet; Piet is 61 jaar oud en Siena 23 jaar, zij wonen in Papendrecht en zijn vader en dochter.

Hoe het begon

Siena werd lid van Passaat toen zij zo'n jaar of zeven was. Piet werd tien jaar geleden lid, nadat hij 40 jaar gevoetbald had. Piet's favoriete afstand is de tien kilometer en Siena loopt graag halve marathons. Beiden willen graag hun eerste hele marathon lopen maar die is al een paar keer uitgesteld vanwege het Coronavirus. Inmiddels zijn ze al twee keer met een marathontraining gestart en bleek de marathon waar ze voor trainden niet door te gaan. Rotterdam marathon staat nu weer op de kalender.

Samen

Siena en Piet gaan er wel eens samen op uit maar trainen binnen onze vereniging bij verschillende groepen. Siena traint bij groep Rien en Piet bij groep Willem. Op de vraag of ze nog andere hobby's hebben naast het hardlopen antwoordt Piet dat zijn werk vroeger zijn hobby was en dat hij nu graag golft. Siena vindt het fijn om te Netflixen en op stap te gaan met haar vriendinnen.

In het dagelijks leven studeert Siena Logistiek Management aan Hogeschool Rotterdam, daarnaast heeft ze een bijbaantje als logistiek medewerkster bij Jeans Centre. Piet werkt niet meer maar heeft het nog best druk; hij gaat elke week golfen met zijn broers en doet op donderdag onderhoud bij Passaat. In de winter gaat hij elke zaterdag wilgen knotten.

Gezelligheid

Wat zij leuk vinden aan onze vereniging is de gezelligheid in de kantine na een training of wedstrijd. Helaas is de kantine lange tijd dicht geweest door de lockdown maar sinds kort kunnen ze hier weer als vanouds van genieten.

Aan de lezers van ons blad willen zij meegeven dat zij – ondanks alles – vooral moeten blijven trainen bij Passaat en dat meedoen altijd belangrijker is dan winnen.

Carolien Scheermeijer, vertrouwenspersoon

Wat misschien niet iedereen weet, is dat wij op onze vereniging een vertrouwenspersoon hebben. Carolien Scheermeijer stelt zich voor aan degenen die haar nog niet kennen en vertelt over haar werk als vertrouwenspersoon.

Je kunt mij bereiken via vertrouwenspersoon@avpassaat.nl of via 06 100 71 565.

Mijn naam is Carolien Scheermeijer. Samen met mijn man Geertjan en onze zonen Marijn en Jurre wonen wij in Papendrecht. Ik kwam bij AV Passaat toen Marijn als mini 7 jaar geleden lid werd van de vereniging. Als betrokken ouder werd ik al snel door Thea van de Bos gevraagd om de jurycursus te doen en kun je mij wel eens zien als jurylid bij pupillenwedstrijden of de clubkampioenschappen. Een paar jaar geleden werd ik door Elly Korteland benaderd of ik haar rol als vertrouwenspersoon over wilde nemen. Na een gesprek met Elly hierover, heb ik van haar het stokje overgenomen. Ondertussen traint Jurre bij de A2, is Marijn trainer bij de pupillen B en traint hij zelf bij de junioren C. Ik ben zelf niet actief bij Passaat als sporter. Wel sport ik een aantal keer per week bij Legacy Gym.

In mijn rol als vertrouwenspersoon kun je voor verschillende zaken bij mij terecht. Als iemand bijvoorbeeld wil weten of de manier waarop we met elkaar omgaan binnen Passaat klopt, dan kun je contact met mij opnemen. Vragen kunnen gaan over pesten/gepest worden, het gevoel hebben er niet bij te horen maar ook over de manier waarop iemand je benadert/aanraakt. Het kan ook gaan over iets wat je ziet gebeuren en waar je zelf geen onderdeel van uitmaakt.

Belangrijk is om te weten dat alles wat je tegen mij in de rol van vertrouwenspersoon vertelt, onder ons blijft. Alleen als je zelf toestemming geeft om de informatie met anderen te delen zal ik dat doen. Als er iets speelt en iemand neemt contact met mij op dan luister ik naar je verhaal. Samen bespreken we dan welke vervolgstappen er mogelijk zijn. Jij beslist zelf of je een vervolgstap wilt zetten of niet. Ik luister naar je en denk met je mee, maar jij bent degene die bepaalt wat er verder gebeurt. Jouw verhaal blijft bij mij!

Ik ben beschikbaar voor iedereen binnen de vereniging: voor atleten, hun ouders, trainers en andere vrijwilligers. Soms ook gewoon als sparringpartner over hoe om te gaan met een bepaalde situatie. Of juist even contact over iets wat kan gaan spelen vóórdat er problemen zijn. Bij mij

kun je ook terecht met vragen die je niet makkelijk stelt of waarvan je bang bent dat er niet serieus op gereageerd gaat worden. Veilig kunnen sporten bij je vereniging is voor iedereen belangrijk, als vertrouwenspersoon lever ik daar een bijdrage aan. Passaat heeft overigens al lang een vertrouwenspersoon. Elly Korteland is dat vele jaren voor mij geweest en sinds 2017 mag ik deze rol vervullen. Je ziet in de afgelopen jaren dat er meer aandacht komt voor vertrouwenspersonen in de sportwereld. Helaas is gebleken dat het ook echt nodig is om deze rol te hebben binnen alle verenigingen.

Als ik zo terug kijk naar de afgelopen jaren dan word ik jaarlijks wel een aantal keer benaderd. Meestal is men dan op zoek naar een sparringpartner en kan ik meedenken in de situatie die is ontstaan of die wordt verwacht.
In het dagelijks leven werk ik als bestuurssecretaris bij de gemeente Papendrecht en heb ik vanuit die functie met regelmaat ook te maken met vertrouwelijke informatie. Daarnaast ben ik actief in het bestuur van Speeltuinvereniging De Zonnebloem. In mijn vrije tijd sport ik graag of ben ik in het zonnetje lekker een boek aan het lezen.

Carolien Scheermeijer

landwinkel®
De Fruitheerlijkheid
Proef het landleven!
DE HEERLIJKHEID VAN PAPENDRECHT
AARDAPPELEN
GROENTEN EN FRUIT
BOERENKAAS EN -ZUIVEL
STREEKPRODUCTEN
GESCHENKPAKKETTEN
TARWEGRASSAP
-fruit uit eigen tuin-
-eigen brouwerij-
-activiteitenboerderij-
Kerkbuurt 56
3354 XK Papendrecht
tel. 078-6440599
info@fruitheerlijkheid.nl
www.fruitheerlijkheid.nl

VREEKEN
staat voor beter lopen

Blessurevrij hardlopen
Voet-, of houdingsklachten? Welkom bij Vreeken Voetzorg & Schoenmode
+PODOTHERAPIE | +PEDICURE | +SCHOENMODE
Plantageweg 45, 2951GN Alblasserdam (Gratis parkeren!) | Ma t/m Vr 8.30-17.00, Za 10.00-16.00 | www.vreeken-voetverzorging.nl

Van de onderhoudscommissie

OHC

Voor diegenen die het nog niet weten: OHC staat voor OnderHoud Commissie. De OHC bestaat sinds de oplevering van het complex AV Passaat in juni 2002 en even voor de definitieve samensmelting van de twee atletiekverenigingen AV Sliedrecht en ARSV Papendrecht in 2004. Elke donderdagmorgen voert de OHC voor het gehele complex technisch onderhoud uit. Ondergetekende is destijds met Ton Dorst begonnen en het aantal personen is langzaam uitgebreid tot 15 vrijwilligers. In de loop van de tijd zijn er natuurlijk veel mutaties geweest maar de laatste jaren heeft zich een vaste groep geformeerd.
Naast het preventief onderhoud voeren wij ook verbouwingen, renovaties, uitbreidingen en reparaties uit en ook alles wat met veiligheid te maken heeft. Veel tijd is besteed aan energiebezuiniging, zoals het vervangen van alle lampen in het gebouw door LED en het optimaliseren van de verwarming. Er zijn zonnepanelen aangebracht, het douchewater is aangesloten op zonneboilers en de buitenverlichting is vervangen door LED-lampen.

Mag ik jullie even voorstellen:
OPA (**O**nderhoud **P**loeg **P**assaat
Berend Bakker, Frans Bouter, Raymond Aerts, Dick van den Berg, Thomas Prins, Piet van de Bos, Ruud Schoonhoven, Piet Peet, Arie van den Leun, Arie de Boeff, Rob Pegels, Bert Lock, Ad van de Biggelaar, Kees Visser en ondergetekende. We zijn niet allemaal even jong of oud. De gemiddelde leeftijd zal ongeveer 73 jaar zijn, we worden ook de OPA groep genoemd, maar dat heeft een andere betekenis nl: Onderhoud Ploeg Av passaat. Niet iedereen is altijd aanwezig, meestal zijn er zo rond de negen mensen. Wat wij sinds het bestaan van AV Passaat gedaan hebben, daar kunnen we een paar clubbladen mee vol schrijven.

Onderhoud aan de buitenaccommodatie

Het werk waar we momenteel veel tijd aan besteden, is het onderhoud aan de buitenaccommodatie want er zijn tegels die regelmatig wegzakken, onkruid dat verwijderd moet worden en daarnaast de vele aanpassingen die ons door de Atletiek Unie worden opgelegd. De grootste boosdoener is de aangroei van het mos en dat groeit niet alleen op stenen maar ook op de rondbaan. Afgelopen jaar zijn we maanden bezig geweest om het onkruid en mos te verwijderen. Dat de groei van het mos de laatste jaren is toegenomen, komt door de klimaatverandering; meer regen en hoge temperaturen, afgewisseld door droge periodes.

Vervelende situatie

Een vervelende situatie heeft zich vorig jaar voorgedaan: aan de oostzijde van de rondbaan was baan zes 7 cm weggezakt. De oorzaak daarvan was het wegzakken van het taluud. Baan 6 werd door de Atletiek Unie afgekeurd en daarmee de gehele baan. Gevolg was geen baanwedstrijden en daarmee konden eventuele records van AV Passaat door de Atletiek Unie niet worden erkend. De verantwoordelijke instantie voor het wegzakken was de Gemeente Papendrecht. De Gemeente heeft het door derden laten herstellen.

Eén meter vrij van obstakels

Binnenkort moet de rondbaan 1 meter vrij zijn van alle obstakels. We hebben besloten juist in deze periode, toen corona ons parten speelde en de baan niet zo intensief werd gebruikt, het werk aan te pakken.
Met het verplaatsen van alle reclameborden aan de oostzijde van de baan zijn we begonnen. Graszoden moesten over een lengte van circa 100 meter worden afgegraven en nieuw zand worden aangebracht. Daarna volgde het leggen van 210 stuks nieuwe 60x40 tegels. Ook het ongeveer 150 meter lange dranghek aan de westzijde moet een meter verplaatst worden. We zijn nu bezig het tegelpad aan de voorzijde van het gebouw aan te passen

Effe in één week

Toen de plotselinge vorst inviel zijn we wel even opgeschrikt. Onze leider Arie van de Leun, verantwoordelijk voor het kaarsrecht leggen op perfecte hoogte van alle tegels, had toen voorgesteld het pad aan de voorzijde van het gebouw ‘effe in één week’ af te maken, nog voordat de vorst ons parten zou gaan spelen. En dat hebben we geweten! Twee dagen spierpijn van het inkruien van zand en tegels sjouwen. Voor de rest van de tegelwerkzaamheden zullen we nog een aantal weken nodig hebben.

Ongehinderd

Het nadeel van de Coronatijd had ook zijn voordeel want we konden zonder hinder werkzaamheden uitvoeren, zoals bijvoorbeeld ook het opfrissen van de herenkleedkamers door de muren en het plafond te witten.

Ook door derden

Een deel van het totale onderhoud moet door derden worden uitgevoerd en dat bestaat veelal uit het behoud van garanties, zoals CV verwarming installaties, Ontruimingsinstallatie, Brandblusapparatuur, Brandveiligheid, Glazenwassen, Zonnepanelen, Zonneboilers, Groenvoorziening, Dak inspectie, Valbeveiliging, Buitenverlichting, Waterpeil buiten accommodatie, Reiniging baan, Doorspuiten drainage, Belijning opfrissen, de 3 jaarlijkse baaninspectie door de Atletiek Unie, enz. enz.

Over een jaar of 6 á 7 zal de rondbaan in z’n geheel worden gerenoveerd.

Hans de Waard

Marathontraining bij AV Passaat

Ben jij of ken jij iemand die het lopen van een marathon(afstand) ambieert, lees dan door.

Waar moet je beginnen?

Als basis voor een marathon moet je tenminste een halve marathon kunnen uitlopen. De eerste training start met een afstand van 22km op zaterdag 24 juli 2021. Vervolgens werken we schematisch naar de marathon toe. Doel is de marathon in Rotterdam op zondag 24 oktober 2021.

Op vrijdagavond 2 juli 2021 werd informatie gegeven over de training, de voorbereiding en de marathon zelf.

Ook last-minute ben je welkom!

Je hoeft geen lid te zijn of te worden van AV Passaat om met deze marathontraining mee te doen.

Check onze website en facebook pagina voor nadere informatie en aanmelding en/of neem rechtstreeks contact op met looptrainer Jo Kortooms via marathon@avpassaat.nl.

Trainers gezocht!

Wil je meer dan enkel deelnemen aan de trainingen? Bij AV Passaat hebben we diverse vacatures, van startend met de opleiding tot ervaren trainers. Wij zijn op zoek naar jou.

Als trainer is het werk je hobby
Als trainer is het werk je hobby, een vrijetijdsbesteding waarbinnen je anderen begeleidt naar een doel en nieuwe doelen creëert.

Voor onze sprinters (wedstrijdatleten) zijn wij op zoek naar een ervaren trainer of iemand die bereid is om de opleiding te volgen en gaandeweg te leren. De trainingen zijn op maandag- en woensdagavond en een vergoeding voor de functie is bespreekbaar.

Niet alleen voor onze wedstrijdatleten zijn wij zoekende. Ook onze recreanten van alle niveaus staan trappelend aan de start voor nieuwe (assistent)trainers. De wegatletiek traint op dinsdag- en donderdagavond met daarnaast op zaterdagochtend een lange run. Naast de trainingen ben je ook een gesprekspartner en maak je deel uit van het maken van het beleid, samen met de coördinator.

Gaat het hardlopen je allemaal te snel en vind je meer ambitie in het wandelen en de begeleiding van deze gezellige club? Laat het ons weten want voor de maandagmorgen, dinsdagavond en donderdagavond zijn we op zoek naar wandeltrainers/ -coaches.

Nog even alle nog alle vacatures op een rijtje:

- Sprinttrainer (baanatletiek)
- Assistent trainer (wegatletiek)
- Trainer (wegatletiek)
- Wandel trainer/coach

Wie zoeken we?

√ Ben jij enthousiast,
√ iemand met ambitie,
√ die 2-5 uur per week beschikbaar is,
√ En er vol voor wilt gaan?

Ben jij of ken je iemand die zich hiervoor wilt inzetten? Neem dan voor meer informatie over de mogelijkheden contact op met Chris Boutsma via secretaris@avpassaat.nl.

Vele handen maken licht werk!

PROFIL Kramer
DE FIETSSPECIALIST

Sliedrecht:
Oosterbrugstraat 5,
3361 BR
Tel.: 0184-413258
Donderdag koopavond

Hardinxveld:
Peulenstraat 193,
3371 AM
Tel.:0184-630344
Vrijdag koopavond

Profile Kramer, voor al uw sportvoeding!

Ervaar het gevoel van onoverwinnelijkheid. Met BORN als jouw supporter zet je een stap vooruit! Optimale producten voor zowel tijdens als na de inspanning!

OPEL CENTRALE
Papendrecht & Sliedrecht
VANZELFSPREKEND SINDS 1974
www.opelcentrale.com

Talent
Roos Blokhuis

Omdat het leuk is om wat meer te weten te komen van de leden met een bovengemiddeld talent van onze vereniging, praten we dit keer met Roos Blokhuis, toptalent van AV Passaat. Roos is 20 jaar oud en woont met haar ouders in Hoornaar, 25km van Papendrecht. Ze heeft één oudere zus die al het huis uit is en nog twee jongere zusjes die ook nog thuis wonen. Op dit moment studeert ze economie en bedrijfseconomie aan de Universiteit van Utrecht.

Hoe het begon

Roos is al lid van onze club sinds haar dertiende. Nadat ze door een gasttrainer bij AV Typhoon, waar ze toen trainde, werd getipt dat er bij AV Passaat een goede loopgroep zat, heeft haar moeder contact gezocht met looptrainer Addy Ruiter. Na één training voelde ze zich al thuis en sindsdien traint ze bij AV Passaat.
Op de vraag wanneer bleek dat haar talent bovengemiddeld was reageert ze lachend. Ze wil het zelf niet bovengemiddeld noemen, maar had volgens haarzelf vooral veel discipline en motivatie om altijd overal het beste uit te halen, dus ook met lopen. Roos wilde altijd meer trainen en harder en langer en was eigenlijk nooit echt tevreden. Dit heeft ze later wel geleerd: dat het resultaat soms ook goed genoeg is en dat je ook langer dan een half uur blij kan zijn als je iets hebt bereikt. Maar toentertijd zocht ze altijd naar verbetering om de beste te worden; iets dat er vanaf het begin al in zat. Ze kwam er dus al vrij snel achter dat lopen haar goed lag en dat ze er vooral veel plezier in had.

Training en successen

Roos was Nederlands kampioen 5000 m en 1500 m bij de junioren. Als ze daar op terugkijkt vindt ze dat dit zeker mooie prestaties waren, waar ze nog steeds trots op is. Het opbouwen naar zo'n wedstrijd bracht alleen altijd erg veel druk met zich mee want ze wilde aan iedereen laten zien dat ze het kon. Vooral als mensen van haar verwachtten dat ze toch wel zou winnen voelde ze veel druk. Daarom vond Roos de dagen voor de wedstrijden altijd erg lastig en als het moment dan daar was en ze voelde zich goed in de wedstrijd en ze won... dan viel alle druk van haar schouders af.
Sinds vorig jaar is Roos wat minder gaan trainen. Tot die tijd liep ze zo'n 6-7 keer in de week en deed daarbij ook nog fietstrainingen. Daarvan waren er drie zwaardere intervaltrainingen en de rest was rustige duurtraining. Nu loopt ze nog 4-5 keer in de week en doet ze nog een krachttraining. Dit is afhankelijk van hoe druk het is met haar studie en het werk dat ze ernaast doet in de zorg.
Tot een jaar geleden, fietste Roos nog als alternatieve training op het lopen en heeft ze ook nog zwemtrainingen gedaan om de belasting van haar gewrichten af te halen door het vele lopen. Ook omdat ze dit erg leuk vindt. Nu doet ze naast het lopen nog krachttraining om de diversiteit erin te houden, maar eigenlijk vindt ze alles wat sportief is ontzettend leuk. Als ze maar uitgedaagd wordt en er wel moe van wordt, anders voelt het toch niet helemaal alsof ze hard heeft gesport. Die competitie met haarzelf zit er nog altijd in.

© Erik van Leeuwen

Triatlon

Ook deed Roos een triatlonwedstrijd en dat uitstapje naar wat anders vond ze heel erg leuk. Het was ook eigenlijk een hele spontane actie. Ze deed al wel fiets- en zwemtrainingen erbij maar had nooit verwacht dat ze echt mee zou doen aan een triatlon. Door haar "niet zo goede zwemkunsten" kwam ze alleen wel erg ver achter de koploopster te liggen, maar ze wist dat het lopen het laatste onderdeel zou zijn, dus haalde ze er alles uit met de hoop dat ze haar nog zou kunnen inhalen. Dit lukte! Ze had enorm genoten van de wedstrijd en de triatlontrainingen vooraf, maar er komt volgens Roos veel meer voorbereiding bij kijken dan bij een loopwedstrijd. Ze zegt hierover "petje af voor alle triatleten, ik zou veel te veel vergeten want voor elke wedstrijd ben ik bang 😉 ".

Mooie ervaringen

De favoriete afstand van Roos is de 5 km, deze afstand is net wat langer en de pijn van deze afstand vindt ze zelf het best te doen waardoor ze goed door kan blijven lopen en er het beste uit kan halen. Op de vraag waar ze het meest trots op is antwoordt ze dat ze toch het meest trots is op de ervaringen die de atletiek haar heeft kunnen geven. Als ze terugkijkt op al die jaren dan denkt ze aan alles wat ze door de sport heeft mogen meemaken en hoe het haar heeft gevormd in de persoon die ze nu is. Natuurlijk is ze trots op haar NK titels en haar deelname aan de EK's, maar ze voelt vooral trots over de ervaringen die daar bij kwamen en de dingen die ze heeft mogen zien tijdens trainingsstages en wedstrijden.

Student

Tegenwoordig zit Roos in het eerste jaar van de studie economie en bedrijfseconomie aan de Universiteit van Utrecht en werkt ze als hulp bij ouderen thuis. Haar studie gaat heel goed en ze vindt het erg interessant. Haar werk geeft haar ook veel voldoening. Verder sport ze er lekker bij, blijft ze fit en zoekt ze graag de gezelligheid op bij vrienden en vriendinnen.

Wees trots op jezelf

Wat ze de lezers van ons blad zou willen meegeven - ondanks dat ze vindt dat ze nog erg jong is en zelf nog veel moet leren - is dat het soms zo makkelijk is om altijd maar vooruit te kijken naar de dingen die nog veel beter moeten gaan en beter moeten worden voor je gevoel. Maar het is volgens Roos veel belangrijker dat je geniet op dat moment zelf. Langer bij dingen stil staan en trots op jezelf zijn, zelfs bij de kleinste overwinningen, is iets wat ze eerst eigenlijk nooit deed, maar daarvan heeft ze geleerd en dat gaat steeds beter. Dit hoopt ze dus ook aan andere mensen mee te geven, want trots zijn op jezelf en je omgeving kan zoveel voldoening geven!

Een gekke boel, heerlijk en gezellig

Trailen…

Ofwel off-road hardlopen. Doen ze dat ook bij Passaat?! Nouja, er staat geen echte trailtraining op de agenda zover ik weet maar onder de bezielende leiding van Jo komen we een eind. Hij doet immers tijdens de training ook altijd al van die gekke dingen zoals autobanden sleuren etc.

Aanstekelijk

Eigenlijk is het al even aan de gang. Niet lang na mijn eerste trail in Oosterhout is er een trailapp gemaakt. Dit was in 2018! Sindsdien werd er voorzichtig wel eens wat gedeeld over aankomende loopjes. Maar in 2019 leek iedereen het trailvirus toch wel te pakken te krijgen. Het aantal appjes nam toe, meerdere loopjes kwamen eraan, het werden uitjes, er werden kamers besproken en vrouwen gingen mee.

Niets houdt ons tegen

Met de komst van Corona belandden alle georganiseerde loopjes in de koelkast. Maar zo fanatiek als we zijn geworden, lieten we ons niet van het onverharde pad afhouden. Voor we het wisten, werd er een challenge in het leven geroepen: Minimaal 100 km in 100 dagen en dan ook nog iets met hoogtemeters. En er wordt serieus geteld want halve kilometers, daar doen we niet aan. En dan nog wat… iedere route die we gaan doen wordt digitaal gemaakt. Allerlei bestanden, voor elk apparaat wat wils, vliegen heen en weer. Aan de voorbereiding zal het niet liggen.

Noordwijk was meteen de nummer 1

Een van de trails die we liepen, was in Noordwijk. Eentje inderdaad iets verder weg. Spannend want op het strand had ikzelf nog nooit gelopen maar deze trail staat voor mij gelijk op nummer 1. Deze loop had namelijk alles; bos, duinen, een adembenemend uitkijkpunt, strand. Ge-wel-dig! Anja had zelfs op het laatste stukje strand haar avondmaal al bijna bij elkaar; kreeftjes, mosselen en een scholletje.

Ja, en dan het lopen zelf…

Je loopt niet snel zo dicht op elkaar anders val je je te pletter want dan zie je niet wat er komt. Je bent altijd blij als je er bent. Je neemt altijd een souveniertje mee; zand, een schelp of een half bos. Het is geen race, dus is er meestal ook tijd voor fotomomentje en om even het uitzicht te bewonderen. En als je loop erop zit ("YES" moment), dan is er koffie, thee, koeken, chips, blikjes fris, chocomelk. De hongerklop die je eventueel zou hebben opgelopen, wordt professioneel aangepakt.

Een korte impressie van de appgroep

- Er worden hier allemaal locaties gedeeld en meestal op een parkeerplaats afgesproken.
- Als het regent, verdubbelen de aanmeldingen voor die dag.
- Met of zonder een vaste begeleider… de route wordt niet aan toeval over gelaten. Eén per soon weet de route uit zijn hoofd en de ander loopt met twee 2 devices voor het geval dat
- En zonder een foto ben je er niet geweest.

Boon's Markt

Het kan wèl!

èn het lekkerste vers èn heel voordelig!

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

Enthousiasme

De meeste berichten zijn dol-enthousiast, net als de volgende.
"Ik vond er vanmorgen niets aan 😟. Eerst vroeg op, dan een eind in de auto. Op de parkeerplaats moesten we wachten tot iedereen er eindelijk was. De route was slecht uitgekozen want zeker 95% van de weg ging omhoog en bijna niets naar beneden en veel te veel bomen. We zijn ook nog verdwaald want we kwamen twee keer op hetzelfde punt. Op de paden staken heel veel wortels boven de grond, dat is toch helemaal niet nodig. Het weer was ook waardeloos, veel te warm.

Het enige positieve was dat ik vanmiddag vanwege mijn spierpijn (maar niet heus) een excuus had om geen boodschappen te doen.
Ondanks alle ellende iedereen toch bedankt voor het mogelijk maken van deze geweldige ochtend 😀"

Nouja… trailen dus: Een gekke boel, heerlijk en gezellig!

Miranda Bieleveld

Langste dag challenge – Last man standing

Een beetje uitdaging kan geen kwaad
In het kader van “Laten we weer eens wal leuks organiseren” hebben Gerwin Mimpen en Peter Boer zich laten inspireren door de Last Man Standing Ultramarathon want een beetje uitdaging kan tenslotte geen kwaad.

Last Man Standing

Deze wedstrijdvorm is ooit begonnen in de Amerikaanse staat Tennessee als Big Dog Backyard Ultra door Gary Cantrell (trailnaam Lazarus Lake, Laz), ook bekend van de Barkley Marathons. Het verhaal gaat dat het rondje dat hij liep om zijn hond Big Dog uit te laten, ongeveer het parcours is van de race; 4,1667 mijl, ofwel 6,7km. Het concept is eenvoudig: lopers moeten elk uur een ronde van 6,7km voltooien totdat er nog maar één loper over is.

In de UK liep laatst iemand tijdens een Last Man Standing meer dan 80 uur achter elkaar, wat ver over de 500km is!

De afstand die de ‘last (wo)man’ aflegt hangt dus af van de overige deelnemers. Een kleine zeven kilometer binnen een uur afleggen is voor weinig hardlopers een uitdaging. Maar om dat ieder uur te blijven doen, is een uitdagende opgave. Het vergt mentaal veel kracht om aan een race te beginnen over een onbekende afstand. De afgelopen jaren namen andere organisatoren het concept van Big Dog Backyard Ultra over en inmiddels worden er over de hele wereld Backyard Ultra’s georganiseerd. Zelfs bij AV Passaat.

Langste Dag Challenge

Voor ons was er een iets normalere versie bedacht op zaterdag 19 juni 2021. Het werd een uitdaging met een maximaal aantal rondes van 17, wat ruim voldoende bleek te zijn. De naam werd omgedoopt naar Langste Dag Challenge om genderdiscussies te voorkomen en omdat deze gepland werd op de langste zaterdag van het jaar waardoor de theoretische 17 rondes, startend om 05:00uur, allemaal in het daglicht konden plaatsvinden.

De ronde die door de organisatoren bedacht is, voerde vanaf Passaat heen en terug via de beruchte brug over de A15 bij de Matenasche Scheidkade en door het Alblasserbos. Een leuke en afwisselende route.

Na vrijdag in de hitte het indrukwekkende evenementterrein te hebben opgebouwd, was het op de zaterdag zelf een stuk aangenamer met temperaturen rond 20 graden, bewolkt en zelfs zo nu en dan wat miezerregen.
Helaas konden door blessure of ziekte Christiaan Verhoeven en Peter Boer niet meer meedoen. Erg jammer want zij waren misschien wel de meest enthousiaste aanmelders op voorhand. Hun afmelding bood de overgebleven 7 mensen natuurlijk wel meer kans op de winst…

Wat je meeneemt

Wat neem je allemaal mee als je van plan bent een bizarre afstand te gaan afleggen? Heel veel, bleek wel. Er was zelfs een deelnemer die de kruiwagen nodig had om de spullen van de auto naar de verzamel- en rustplek te krijgen. Verder zag ik naast de gebruikelijke zaken onder andere pastasalades zonder salade, borrelnootjes, een jerrycan en powerbanks voorbijkomen. Gerwin had al iets van 782 liter water geregeld, dus te weinig drinken werd ons wel heel moeilijk gemaakt.

Het startsein

Om 05:00 uur werd er dan eindelijk door een van de vele vrijwilligers het startsein gegeven middels het fanatieke luiden van de bel. Over fanatisme gesproken… De eerste ronde startte ook Rene Korevaar zijn videoreportage. Hij filmde vanaf een fiets met hulpmotor om ons bij te kunnen houden. Die eerste ronde liepen we nog als groep. De rondes daarna werd het over het algemeen “ieder voor zich” en werd er, gek genoeg, ook steeds minder gesproken.

We waren zeer vereerd dat om 09:00 uur de Voorzitter en clubiconen Jo Kortooms, Jan Visser en Robert-Jan van der Zee de gelederen kwamen versterken voor maximaal 4 volledige rondes, dit werd zeer gewaardeerd en gaf de loop zelfs nog meer aanzien!

Superprestatie

Uiteindelijk heeft iedereen van de om 05:00 uur gestarte deelnemers meer dan de marathonafstand weten te volbrengen. Een superprestatie!

De resultaten van deze challenge zijn als volgt.
7x = 46,9 km Ruud Huisman
8x = 53,6 km Gert Jan Rozendaal
9x = 60,3 km André Brouw - Cees Hartman - Gerwin Mimpen
11x = 73,7 km Frank Jonker - Jaap Westerbeek.

Wat mij betreft is de winnaar van deze challenge Frank want het was echt ongelooflijk in welk tempo hij alle rondes wist te volbrengen. Ik ben ervan overtuigd dat hij dat, als het echt een grote wedstrijd was geweest, nog wel een tijdje had kunnen volhouden ook.

Om politiek correct te eindigen, kan gesteld worden dat alle deelnemers winnaars zijn want hoe leuk is het om o je sporthorloge een aantal van je records te verpletteren en waardes te zien die je van tevoren nooit had kunnen bedenken.

Groot enthousiasme voor volgende editie
Organisatie en club bedankt voor deze dag en als ik het goed heb gehoord was het enthousiasme dermate groot dat er volgend jaar weer een nieuwe editie komt. Hopelijk heeft iedereen kunnen zien wat een leuke duurtraining dit is en moeten we volgend jaar het startvak naar de baan verplaatsen vanwege het overweldigende aantal deelnemers!

Jaap Westerbeek

Je koffieleverancier altijd bij jou in de buurt

Professionele koffieautomaten, koffie en bijbehorende ingrediënten voor op het werk en op de vereniging.

Fortune Coffee regio Rijnmond | 0180 - 414 203 | fortune.nl

VAKGARAGE® PRINS AUTO

9,3

PLAN DIRECT EEN WERKPLAATSAFSPRAAK IN

WATTSTRAAT 14 - 2952AX ALBLASSERDAM - WWW.PRINSAUTO.NL - 078 6918448

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.

Bestuur

Voorzitter:
John Peter Kuntz
voorzitter@avpassaat.nl

Secretaris:
Chris Boutsma
secretaris@avpassaat.nl

Penningmeester:
Cilia Visscher
penningmeester@avpassaat.nl

Jeugdbestuur: Vacant

Ledenadministratie:
Jeanine van de Riet
ledenadministratie@avpassaat.nl

Accommodatie:
Hans de Waard, 078-6155842
accommodatie@avpassaat.nl

Vertrouwenspersoon:
Carolien Scheermeijer,
06-10071565
vertrouwenspersoon@avpassaat.nl

Wedstrijdsecretariaat uit:
Arjan Korteland, 078-6410355
uitwedstrijden@avpassaat.nl

Wedstrijdsecretariaat thuis:
Els Verberkmoes, 078-6150417
inschrijven@avpassaat.nl

De Vrolijke Voet
Medisch SPORT Pedicure

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
ProVoet
Brancheorganisatie voor de Pedicure

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

Contact

Postadres:
AV Passaat
Postbus 1278
3350 CG Papendrecht

Bezoekadres/atletiekbaan:
Andoornlaan 38
3356 LC Papendrecht

Telefoon clubgebouw:
078-6152172 of
06-28090646

Website: www.avpassaat.nl

op smaak
catering
078 647 58 28

verhuur&horeca
VERMEIJ
voor het extra puntje op de
mob 06-51 47 66 50 • tel 078-641 08 09
info@rvermeij-verhuur.nl • www.rvermeij-verhuur.nl
2x tekst voor de zijkant 110cm lang
party verhuur & totaalverzorging

ONZE LOPERS
ZIJN FAN VAN A.V. PASSAAT
KORTE PARALLELWEG 169
3311 JN DORDRECHT (Maasplaza)
(078) 6356835 www.runnersworlddordrecht.nl
RW RUNNERS WORLD
DORDRECHT
10% KORTING VOOR LEDEN