PaSSaat!

ATLETIEKVERENIGING PAPENDRECHT & SLIEDRECHT
PASSAAT

Jaargang 23- oktober 2023

Jaarcontributie 2023

U8, U9, U10 en U 12 (pupillen)	Altijd inclusief wedstrijdlicentie	€148
U14, U16, U18 en U20 (junioren)	Altijd inclusief wedstrijdlicentie	€180
Senioren / Masters	Met wedstrijdlicentie	€244
Recreanten	Zonder wedstrijdlicentie Rustend lid / Donateur Gastleden (na toestemming bestuur)	€214 €49 €62
Sportief wandelen en Nordic Walking		€138
Meerkamp volwassenen		€180
Familiekorting (Deze korting wordt in het vierde kwartaal betaald)		
3 familieleden	€60 korting per familie	
4 familieleden	€80 korting per familie	
5 familieleden	€100 korting per familie	

Vrijwilligersbijdrage

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

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

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

Colofon

VOORZITTER:
John Peter Kuntz

PENNINGMEESTER:
Cilia Visscher

SECRETARIS:
Christiaan Verhoeven

SPONSORING:
Piet van den Bos

REDACTIE:
Sylvia Konings, Daniëlle Bertrand, Natalie Tito.

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 leden en adverteerders.

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

Voor de aankomende uitgave is de sluitingsdatum voor het inleveren van kopij vooralsnog vastgesteld op **1 december 2023.**

INHOUD

PAGINA 4
VAN DE VOORZITTER

PAGINA 5
VAN DE REDACTIE

PAGINA 6
TRAILDAGJE

PAGINA 9
VETVERBRANDING EN HARDLOPEN, HOE ZIT HET PRECIES?

PAGINA 11
FAMILIEBERICHTEN

PAGINA 13
TRAILRUNNING, EEN POPULAIRE UITDAGING

PAGINA 14
ENTERTRAINER!?

PAGINA 15
STARD 4E WEDSTRIJD JONGENS U9 (PUPIL C)

PAGINA 16
SENIORENCOMPETITIE

PAGINA 18
COMPETITIE U14 MEIDEN (D-JUNIOREN)

PAGINA 21
BAANWEDSTRIJD AV PASSAAT (U14 MEIDEN)

PAGINA 22
NK MASTERS 2023

PAGINA 24
SPORTMEDISCH ONDERZOEK

PAGINA 28
BAANWEDSTRIJD SENIOREN/MASTERS MANNEN EN VROUWEN

PAGINA 30
BAANWEDSTRIJD AV PASSAAT JONGENS U9

PAGINA 31
STARD 5E WEDSTRIJD JONGENS U9 (PUPIL C)

PAGINA 33
UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE

PAGINA 34
SUMMER PHOTO CHALLENGE

PAGINA 40
D-FINALE JONGES U14 BIJ AV FENIKS IN AMSTERDAM

Kom sfeer proeven!

Lwoo & Zorgklas

Talent XL vmbo

Mavo/havo brugklas

Havo/vwo brugklas

Vwo brugklas

Kom naar de DLW experience op 13 en 14 november en ervaar hoe het echt gaat op onze school.

Meer informatie en aanmelden:
www.delagewaard.nl

DeLageWaard
Christelijke Scholengemeenschap voor vmbo, mavo, havo en vwo

VAN DE VOORZITTER

Een springlevende vereniging

Het najaar is begonnen en de competitiewedstrijden, de Clubkampioenschappen en de L&B verenigingsrun waren weer succesvol. De voorbereidingen voor de Cirkelloop zijn bij het schrijven van dit stuk in volle gang. Kortom: een springlevende vereniging.

Loopcircuit

Over springlevend gesproken: wisten jullie dat we ook weer een loopcircuit zullen hebben volgend jaar? Na de stop van de een paar jaar geleden is door een aantal enthousiaste mensen de draad weer opgepakt. Er zijn afgelopen jaar gesprekken gestart om de belangstelling binnen enkele verenigingen in de omtrek te peilen en er is uiteindelijk een positief antwoord gekomen. Een groep van 5 verenigingen uit de regio Dordrecht en omstreken zien het zitten om komend jaar 7 wedstrijden te organiseren in het loopcircuit. Dit Grote Rivieren Loopcircuit bestaat niet alleen uit de afzonderlijke wedstrijden, maar kent ook een overall klassement. AV Passaat heeft hier een belangrijke rol in gespeeld en we zijn natuurlijk blij dat het is gelukt. Namens het bestuur aan alle kartrekkers: Bedankt! Er is al communicatie gaande over het Grote Rivieren Loopcircuit. Check de socials, de website https://stardgrl.nl/, schrijf je in en doe lekker mee.

Het vermelden waard

Terugkijkend naar de laatste paar weken zijn er weer mooie resultaten te melden. Om er een paar aan te stippen: Aart van Wijk die Europees kampioen Long distance triathlon werd (mannen 65-69 jr), Johanny Gelens, die weer een Nederlands record wist te pakken, nu op de 400m, en de jongens U14 die derde werden in de D-Finale. Toppers: allemaal gefeliciteerd.

Ook het vermelden waard is dat we een coördinator voor de vrijwilligerscommissie hebben gevonden; Vincent Vermeulen is zijn naam. Mocht je hem nog niet kennen, dan zal dat binnenkort vast veranderen. Veel leden hebben al een vrijwilligerstaak op zich genomen maar het kan nog altijd beter geregeld worden.

Tenslotte: veel leesplezier in dit mooie clubblad. De redactie heeft er altijd weer een flinke kluif aan, maar het raakt toch altijd weer gevuld met jullie verhalen. Blijf ze sturen!

John Peter

VAN DE REDACTIE

Wees zichtbaar

Hoewel de temperaturen nog geregeld zomers lijken, is het toch alweer oktober. Oktober, de maand met de prachtige ochtenden, met veel zuurstof in de lucht en idealere looptemperaturen maar ook de maand waarin de klok teruggaat en het 's avonds nog sneller donker wordt. Ben jij die persoon die, door weer en wind, altijd lopend of op de fiets naar de vereniging komt? Zorg dat je zichtbaar bent in het verkeer.

'Zichtbaar zijn' kan op verschillende manieren, ook bij de vereniging. De redactie, bijvoorbeeld, is heel bij met Natalie waardoor een betere verdeling van de werkzaamheden is ontstaan. Hoe jij jezelf zichtbaar kunt maken als vrijwilliger, lees je in deze editie. De AV Passaat vrijwilligersapp is namelijk in het leven geroepen. Door de QR-code van deze app te scannen kom je er eenvoudig achter voor welke taken jouw hulp goed van pas komt. Kom in actie, wees zichtbaar en zet je in.

In de spo(r)tlight

In deze editie wordt weer een breed aantal onderwerpen belicht. Zo vind je mooie wedstrijdverslagen waarin je kunt lezen over behaalde PR's in de vorm van afstand of snelheid maar ook gaat het in deze editie over trailrunning, waarbij je juist best zo af en toe 'ns wandelen mag om uiteindelijk je uitgezette route te voltooien. En natuurlijk vind je hierin de foto's die zijn ingezonden in antwoord op de Summer PhotoChallenge. Heb jij of weet jij ook een onderwerp dat best 'ns in de spo(r)tlight mag worden gezet? Laat het weten.

Ga ervoor

Zodra ook de decembermaand weer dichterbij komt, borrelt bij veel mensen de behoefte weer op om plannen te maken of doelen te stellen. Heb jij sportieve ambities? Gaat het er voor jou van komen om je aan te melden voor een sportief evenement zoals bijvoorbeeld voor het loopcircuit? Check de socials, kom in actie en ga ervoor.
En als je dan toch in actie komt, laat de redactie dan vandaag nog weten welk onderwerp wat jou betreft best 'ns in de spo(r)tlight mag worden gezet.

Geniet van wat deze editie je biedt!

De redactie

TRAILDAGJE

Trailend door de Eifel

Ook dit voorjaar gingen we weer de zand- en bospaden op, langs weilanden en over de heide. Na trails in Ossendrecht, Doorwerth, Oisterwijk en Berg & Dal, volgde de afsluiting in het pittoreske Monschau, gelegen in de Duitse Eifel. Deze route had trainer Jo Kortooms gevonden in een gids die hem was gegeven door... ons. Dus ja, dan moest het wel goed zijn.

Zondag 2 juli 2023 vertrokken we om 0800 uur met de FitKidz bus, waarvan Jo de chauffeur was, en de FitMen auto, waarvan Wouter de chauffeur was. Met een tussenstop bij wegrestaurant Roevenpeel kwamen we rond 1100 uur aan in Monschau voor de Eifeltrail. De trail van 18 of 26 km met 1000 hoogtemeters was volgens Jo “sehr anspruchsvoll”. Ondertussen weten wij wat dát betekent.

Door Duits natuurschoon

In een lange colonne vertrokken de 13 lopers van Passaat voor een pittige loop door Duits natuurschoon. Al snel bleek dat alertheid op de GPX-route geboden was maar door de hulp van een heuse berggeit kwamen we terug op de juiste route.

Dat juiste pad ging al snel steil omhoog, alsook onze hartslag. Ook gingen de verhalen in de pauzestand. Eenmaal boven aangekomen genoten we van het uitzicht over Monschau en haar vesting.

Daarna vervolgden we onze weg èn onze verhalen. Het duurde die dag dan ook niet lang voordat de eerste de opmerking “Waar ben ik aan begonnen?” plaatste. De reacties varieerden van “dat je vooral moet blijven lachen (want dan loop je sneller)” tot “dat je stráks trots op jezelf mag zijn”.

Langer, sneller, steil en.. nog leuker

Na 7,5 km splitste de groep op in de 18 en 26 km en ook deze groepen splitsten op in een snellere en snelle groep. Bert (zonder Ernie, maar mèt banaan) had met de ‘alpenzusjes’ het voorrecht om een gladde slang te mogen ontdekken.

Tussendoor geeft één van de GPX-gidsen Jaap met veel plezier een update: “Ja, dit was steil, maar er komen er nog twee die nog leuker zijn!”. Uiteraard was de weg terug geen optie en onder geloei van Duitse koeien liepen, gleden of trailden wir weiter.

Gezellig napraten

Met kreten als “no pain, no gain” of “de pijn is maar voor een paar uur, dat is niks vergeleken met wat je daarna voelt”, kwamen we uiteindelijk aan bij ons doel. Op het terras was het gezellig napraten en had trainer Jo een heuse medaille voor eenieder van ons, die we met trots aan onze verzameling toevoegen. De echte afsluiting volgde in Ristorante Pizzeria Il Tavolino in Oirschot. De gezelligheid ging daar gewoon door en ook werden daar de calorieën weer naar het oude niveau gebracht.
Rond 2200 uur waren we terug bij de parkeerplaats van Passaat.

Ook zin in een trail?

Het programma voor het najaar ligt alweer klaar! Informatie en aanmelden bij Jo Kortooms

Een trailfan

VETVERBRANDING EN HARDLOPEN, HOE ZIT HET PRECIES?

door Mirjam Steunebrink

Vaak wordt gezegd dat je, om af te vallen door hardlopen, vooral op lage hartslag moet trainen om zo de vetverbranding te stimuleren. Maar zo rechtlijnig is dit niet. Sportarts Mirjam Steunebrink legt uit wat het effect is van verschillende trainingen op je vetverbranding.

Vet is één van de energiebronnen die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. De andere belangrijke energieleverancier is glucose (suiker en koolhydraten). Voor het grootste gedeelte gebruikt het lichaam een combinatie van deze twee energiebronnen, waarbij het aandeel aan glucose groter wordt naarmate de intensiteit van de inspanning toeneemt. Dit komt doordat de verbranding van vet afhankelijk is van de beschikbaarheid van zuurstof. Wanneer de inspanning zwaarder wordt, is er steeds minder zuurstof beschikbaar, zodat glucose steeds meer de voornaamste energiebron zal worden. Glucose kan namelijk voor een groot deel worden verbrand zónder gebruik van zuurstof.

Om af te vallen is het simpelweg nodig dat er een kcal deficit ontstaat. Oftewel, het verbruik moet groter zijn dan de inname. Dit kan door minder te eten of door meer te bewegen. Of idealiter, door een combinatie van beide. Bij een tekort van 500 kcal per dag kun je zo een halve kilo per week aan vetweefsel verliezen.

Welke training stimuleert je vetverbranding?

Je kunt afvallen door een lange duurloop op lage intensiteit te doen. Dit stimuleert de vetverbranding, zeker als je geen sportvoeding gebruikt onderweg. Dit kan je helpen om te zorgen dat je meer kcal verbruikt dan dat je in totaal inneemt.

Maar ook een kortere intensieve training kan nuttig zijn om gewicht te verliezen. De training is dan wel korter, waardoor je een minder groot tijdsbestek hebt om calorieën te verbranden. Door de intensiteit van de training is er bovendien een grotere afhankelijkheid van glucose als brandstof. Het grote voordeel van een intensieve training is dat de na-verbranding een stuk hoger ligt dan bij een training op lage intensiteit. In de uren na je training profiteer je van een verhoogde stofwisseling, wat bijdraagt aan een grotere totale vetverbranding.

Ook het doen van krachttraining kan helpen om je vetverbranding te stimuleren. Meer spiermassa zorgt namelijk voor een hogere (rust)stofwisseling. En dus voor een hogere vetverbranding gedurende de dag.

De rol van voeding

Daarnaast is de timing van je voeding heel belangrijk! Zorg dat je de koolhydraatrijke maaltijd rondom je hardlooptraining plant. Een kleine koolhydraatrijke snack of een deel van je (hoofd)maaltijd kan je helpen de training goed te volbrengen. Zorg er ook voor dat je na je training binnen een half uur een herstelmaaltijd neemt door een kleine hoeveelheid koolhydraten te combineren met 25-35 gram eiwit. Ga vooral niet bezuinigen op deze herstelmaaltijd met de wens tot afvallen in je achterhoofd! Deze maaltijd is essentieel om resultaat te hebben van je voltooide training én een voorwaarde om de volgende training met voldoende gevulde energievoorraad te kunnen starten. Ook voorkomt een adequate herstelmaaltijd snaaigedrag gedurende de rest van de dag. Bij de overige maaltijden en tussendoortjes kun je je richten op gezonde keuzes met een relatief lage calorische waarde om zo overall tot een energietekort te komen van maximaal 500kcal per dag.

Artikel met toestemming overgenomen uit: hardlopen.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 paketten

kleding wassen en stomen

Bij de Centrale

bijdecentrale.nl

FAMILIEBERICHTEN

Mijn genade is u genoeg

2 Kor. 12:9

Intens verdrietig, maar ook dankbaar voor al het goede dat hij ons heeft gegeven, hebben wij afscheid moeten nemen van mijn innig geliefde man, onze lieve vader, schoonvader en geweldige opa

Jan Bisschop

Sliedrecht, 3 november 1937 — Sliedrecht, 4 juni 2023

Coby Bisschop-van Herk

Bas en Marjan
Lennart en Veerle
Wouter

Karin en Frank
Tim
Martijn

Zuiderzeestraat 8
3363 CZ Sliedrecht

De dankdienst voor zijn leven zal gehouden worden op zaterdag 10 juni om 10.30 uur in het uitvaartcentrum De Drechtstreek, Jan Steenstraat 71 te Sliedrecht, waarna de begrafenis zal plaatsvinden op de begraafplaats te Sliedrecht.

Voor de dienst is er van 9.30 tot 10.15 uur gelegenheid tot condoleren en na de begrafenis elkaar te ontmoeten.

De dienst is ook te volgen via de livestream van www.drechtstreek.nl

Geen bloemen en geen bezoek aan huis.

Gazelle
SPARTA
POPAL
Loekie
CORTINA
BATAVUS

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

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

KORTELAND KR Rijwielen

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

TRAILRUNNING, EEN POPULAIRE UITDAGING

In het begin van mijn hardloopcarrière bij Passaat (2001) gingen we met de zaterdagtraining nog wel eens wat verder weg de natuur in en dan heette dat een bostraining of strandtraining. Leuke uitdagende trainingen waarbij we weer eens wat anders onder onze schoenen voelden dan alleen asfalt. Zand, heuveltjes, versnellingen tegen het duin op of een tikspel op de zandvlakte in het bos. Inmiddels is de naam “bostraining” getransformeerd naar “trailrunning”. Maar als ik nu voorstel om een trailrun te gaan doen, trekken een aantal lopers hun neus op. Kennelijk is trailrunning iets voor diehards die bergen bestormen, door sloten baggeren of onafzienbaar zand happen. Ik weet, de plaatjes van trailrunners met prachtige vergezichten in de bergen of heroïsche verhalen van een woestijntrail doen anders vermoeden maar eigenlijk is een trailrun een ordinaire bostraining of strandtraining.

Ik geef toe, een dergelijke training is een uitdaging ten opzichte van de wegtrainingen. Misschien kun je in een halve marathon vrij gemakkelijk een tempo van vijf minuten per kilometer aanhouden. Dan kan het zomaar gebeuren dat je op een stevige klim in Limburg naar lucht loopt te happen in een tempo van negen tot tien minuten per kilometer. Is dat erg? Nee hoor: je mag in een trailrun wandelen. Ik weet wel, dat is eigenlijk not done voor een wegatleet maar bij een stevige klim is het superzwaar om te blijven hardlopen en kan je beter stevig doorwandelen. Bovendien is vaak niet bekend hoe lang de klim duurt en dan raak je halverwege alsnog uitgeput. Je moet daarna nog verder.

Laat je plan met streeftijden thuis

De afstand is waar je je op richt, niet de tijd. Tijdens trailrunnen moet je continu afremmen, versnellen, springen en balanceren. Het pad is glooiend, gaat omhoog en je moet afdalen met trailrunnen. Je moet continu je buikspieren gebruiken om in evenwicht te blijven. Het is daarom ook cruciaal om de spieren aan de zijkant van je romp te versterken.

Je moet er ook 100% bij blijven, tijd om weg te mijmeren in een runnershigh is er niet. Je moet anticiperen en reageren op het terrein. Om te kunnen anticiperen moet je niet op de hielen van je voorganger lopen maar voldoende ruimte laten om twee à drie stappen vooruit te kijken. Gaat je voorganger onderuit, dan wil je daar niet bij gaan liggen. Een hoge pasfrequentie kan je helpen om vallen te voorkomen. Houd de romp rechtop en de voeten kort onder je. Loopoefeningen met hoge knieheffing en snelheidswerk zoals fartlek en heuvelsprints kunnen je helpen je beenritme te vergroten.

Een extra stimulans

Zoals je ziet is trailrunning een extra stimulans om ook een betere wegatleet te worden: buikspieren, balans, kracht, anticiperen op het onverwachte, rechtop lopen, knieheffen en verhogen van beenritme. Komt je dat niet bekend voor bij de baan- of wegtrainingen? Waarom zou je niet trailrunnen? Geniet van het feit dat je een lichaam hebt met het vermogen om deze zware sportieve uitdaging aan te gaan. Bovenal het is gewoon leuk, ook om met elkaar zo nu en dan stoppen voor een vergezicht of om een mooi plaatje te schieten. Dus niet gelijk je neus ophalen als ik vraag om een keer mee te lopen. Durf je het aan?

Jo Kortooms

ENTERTRAINER!?

Ken je die artikelen op internet of in de tijdschriften voor lopers?

- 10 tips voor de ideale hardlooptraining;
- Vijf workouts voor een snellere 5 kilometer;
- Word sneller met deze 7 intervaltrainingen;
- Sneller worden met hardlopen: 15 tips.

Hoeveel van die tips en adviezen heb jij wel eens ter harte genomen en het hele voorgestelde programma gevolgd? Eerlijk zeggen? Nou, ik lees wel eens zo'n artikel en dan denk ik: "Leuk maar kan ik daar iets mee in mijn training?" Dan haal ik daar af en toe elementen uit en gebruik die in mijn training. Op de dinsdag en donderdag train ik groep 4 van de loopgroepen en dan plan ik een training met elementen uit de ezelsbrug: KLUCS, ofwel

- Kracht;
- Lenigheid;
- Uithoudingsvermogen;
- Coördinatie en;
- Snelheid.

Als zo'n element van een artikel in mijn KLUCS past, gebruik dat. Mijn trainingen hebben voornamelijk tot doel om op niveau te blijven en eventueel verbetering van de algehele fitheid. Zo'n training kenmerkt zich door ingrediënten en oefeningen die ik tijdens workshops en cursussen voor trainers bij elkaar sprokkel. Ik maak over het algemeen geen schema's om een PR te verbeteren of om strak in een schema met tijden en precies afgepaste hartslag te lopen.

Verrassingen

Degenen die mij kennen, weten dat ik van verrassingen houd. Ze houden hun hart vast als ik weer naar een looptrainersdag ben geweest of een clinic heb gevolgd. Ik houd van onverwachte elementen in mijn training of beginnen op een locatie waar ik een uitdagende training kan geven zoals De Gorzen in Ridderkerk of in de Korendijkse slikken. De muggen nemen we dan voor lief! Eerlijk gezegd: ik sta graag voor een groep omdat ik dan belangrijk lijk en dat ze naar mij moeten luisteren (ahum).

Entert(r)ainer

Een training vergt voorbereiding. Soms meer, soms minder maar er ligt altijd een plan aan ten grondslag. Wanneer is een training geslaagd? Als de atleten na afloop zeggen: "Hèhè, het was een pittige training maar wel lekker. Ik heb lekker getraind". Ik noem me zelf ook wel "entertrainer" omdat het plezier in het sporten voorop staat, niet de prestatie.

Verantwoord training geven

Is training geven moeilijk? Nee hoor want zelfs ík kan het, denk ik. Uiteraard moet dat verantwoord gebeuren. Daarvoor verzorgt de Atletiekunie de opleiding Looptrainer om zelfstandig en op verantwoorde wijze een groep atleten training te geven. Lijkt het je leuk om looptrainer te worden en op termijn dit oudje te kunnen vervangen, vraag dan eens info bij ondergetekende. Oh ja, en om niet te vergeten: de trainersvergoeding van de vereniging is dé moneymaker waar ik het eigenlijk voor doe!

Jo Kortooms

BELEEFBOERDERIJ

*boerderijwinkel * brouwerij*

*fruit uit eigen boomgaard *

terras *rondleidingen *

*wandelroute * bijenstal *

*zorgboerderij * ontvangstruimte*

DE HEERLIJKHEID VAN PAPENDRECHT

KERKBUURT 56

3354 XK PAPENDRECHT

078-6440599

info@heerlijkheidpapendrecht.nl

www.heerlijkheidpapendrecht.nl

STARD 4E WEDSTRIJD JONGENS U9 (PUPIL C)

Zaterdag 24 juni 2023 was Dordrecht het toneel van de 4e StARD wedstrijd. Het is de laatste wedstrijd voor de grote zomervakantie en dat de zomer gearriveerd was, was wel duidelijk want al snel steeg de temperatuur naar zomerse waarden.

Aan de start stonden acht jongens van AV Passaat, te weten: Justin Veldhoen, Sebastiaan Smitshoek, Max Vlasblom, Sep Kooymans, Teije van Wingerden, Marno van den Hoek, Chris Lems en Yonnick Schouten.

Alle jongens hebben een topprestatie neergezet in deze zomerse temperatuur
De dag begon met de 40m sprint. De jongens hadden er zin! Bijna iedereen heeft een PR gerend!

Direct na de sprint konden de jongens zich gaan melden bij het vortexwerpen, waar iedereen het goed gedaan heeft en er zelfs 2 PR's zijn geworpen. Het volgende onderdeel was verspringen. De jongens deden het super goed en hebben mooie afstanden gesprongen. Bij dit onderdeel was er een PR- evenaring. Hierna volgde een korte pauze om zich klaar te maken voor de 600m. In verband met de warmte had de organisatie voor verkoeling gezorgd na de finish maar eerst moest er nog even gerend worden! Na het rennen konden ze zich afkoelen in een grote bak met water! Waar de een even zijn handen koelde, doopte de volgende zijn hoofd in de bak en vervolgens kroop er iemand volledig in de bak.

	40m	Vortex	Verspringen
1e Yonnick Schouten	7,74sec	24,37m	3,33m
3e Teije van Wingerden	7,68sec	21,36m	2,75m
4e Marno van den Hoek	8,03sec	21,36m	2,87m
9e Sep Kooymans	7,96sec	11,10m	2,70m
12e Chris Lems	7,96sec	9,12m	2,63m
14e Max Vlasblom	8,02sec	9,61m	2,49m
15e Sebastiaan Smitshoek	8,62sec	12,15m	1,70m
16e Justin Veldhoen	8,67sec	8,62m	1,96m

600 meter	
1e Teije van Wingerden	2.21,31 min
2e Chris Lems	2.26,03 min
9e Sep Kooymans	2.40,51 min
10e Max Vlasblom	2.41,53 min
11e Yonnick Schouten	2.41,56 min
15e Sebastiaan Smitshoek	3.00,25 min
16e Justin Veldhoen	3.03,47 min
17e Marno van den Hoek	3.10,01 min

Nu eerst genieten van de zomervakantie en daarna, op zaterdag 9 september 2023, is de 5e en laatste wedstrijd van de competitie bij AV Spirit in Oud-Beijerland.

SENIORENCOMPETITIE
ZONDAG 2 JULI 2023

Dit was alweer de laatste wedstrijd in de seniorencompetitie met ook deze keer een korte rit vooraf want deze dag streken de senioren neer in Zevenbergen, bij de club AV Groene Ster.

Deze dag stonden er 5 mannen en 4 vrouwen klaar om in actie te komen. Voor het eerst actief in de seniorencompetitie was Max Kraal. Max is nog een U20 en dan is het wel even slikken dat het gewicht bij het kogelslingeren 1,26kg zwaarder is dan in zijn eigen categorie. Voor Sacha Ruf en Tobias Steevensz was het een pittig weekend want zij hadden zichzelf voor zaterdag 1 juli ingeschreven om een 12-kamp te doen. Beiden stonden dan ook met flinke spierpijn aan de start maar een PR en bijna-PR werden er behaald. Petje af voor hen!

Deze competitiedag was als volgt ingedeeld

Om 11.00 uur startte de wedstrijddag met 110m horden. Jelle Verdoes was gelukkig weer voldoende hersteld van zijn blessure. Voor hem zijn debuut om op deze hoogte de horden te gaan nemen. Jelle zit officieel ook in de U20 categorie wat betekent dat hij nu over hogere horden moet dan wat hij gewend is in zijn eigen categorie. Het verschil in hoogte is maar liefst 7cm. In een tijd van 20.28sec, een PR, kwam Jelle als 8e over de streep.

Om 11.15 uur startte Tobias Steevensz, met de spierpijn nog in zijn lijf, met verspringen. Hoe krijgt hij het voor elkaar om dan zo dicht bij zijn PR te springen? Het was slechts 1cm minder. Met een verdienstelijke afstand van 6,01m kwam hij op de 5e plaats.

Om 11.50 uur was het tijd voor Siem ten Have met het onderdeel kogelstoten. In zijn vierde poging kwam hij tot een afstand van 10,17m wat hem de 8e plaats opleverde.

Om 12.30 uur was het Maaike van Tuijl die haar dag startte met verspringen. In haar vierde poging kwam zij tot een afstand van 4,34m wat haar de 15e plaats opleverde.

Om 12.35 uur stond Tobias Steevensz aan de start van de 100m. Het lukte hem om onder de 12sec te duiken. In een tijd van 11.98sec kwam op de 9e plek.

Om 12.35 uur maakte Max Kraal bij het kogelslingeren zijn debuut in de seniorencompetitie. Eerder al laten weten dat hij in de categorie U20 zit en dat hierbij de kogel bij het slingeren 6kg zijn. Voor het eerste slingerde hij met het gewicht van 7,26kg. Hiermee behaalde hij een verdienstelijke 18,55m in zijn derde poging, wat het de 14e plek opleverde. Tevens is dit zijn senioren PR.

Om 13.00 uur kwam Sophie Jonker voor het eerst in actie op het onderdeel kogelstoten. Sophie is al langer actief binnen de seniorencompetitie, maar zit officieel in de categorie U18. Zij stoot in haar eigen categorie met een 3kg kogel, maar in de seniorencompetitie stoot zij met 4kg. In haar derde behaalde zij een mooie afstand van 8,77m, haar senioren PR, wat haar de 16e plaats opleverde.

Het was 13.25 uur toen Jeroen Jonker voor het eerst in actie kwam op het onderdeel 400m. In een tijd van 57,13sec kwam hij als 12e over de streep.

Om 13.45 uur kwam Max Kraal voor de tweede keer in actie, nu op het onderdeel verspringen. In zijn tweede poging kwam hij tot een afstand van 4,66m wat hem de 17e plaats opleverde.

Om 13.50 uur stond de 400m voor vrouwen op het programma. Sacha Ruf, met de nodige spierpijn in haar lijf, stond hier aan de start. Ondanks de pijntjes snelde zij in een tijd van 1.10.21min naar de 16e plaats wat tevens een PR is.

Om 14.00 uur was het kogelslingeren voor vrouwen. Mathilde den Boef maakte haar debuut bij dit onderdeel. In haar eerste poging de 4kg kogel weg te slingeren kwam zij tot de afstand van 20,91m, een PR, wat haar de 13e plek opleverde.

Om 14.20 uur kwam Maaike van Tuijl voor de tweede keer in actie, nu op het onderdeel 1500m.

In een tijd van 5.44.10min kwam zij als 14e over de streep. Zij zat dicht tegen haar PR aan.

Om 14.50 uur was het tijd voor Jelle Verdoes zijn tweede onderdeel, de 5000m. In een tijd van 18.42.08min, een PR, kwam hij als 15e over de streep.

Om 15.25 uur was het tijd voor Siem ten Have om de kogel van 7,26kg zo ver mogelijk te slingeren. Voor hem ook voor het eerst met het seniorengewicht. Met een afstand van 23,29m, een PR, kwam hij op de 9e plaats.

Sacha Ruf kwam om 15.25 uur in actie op het onderdeel kogelstoten. Met een afstand van 7,58m in haar tweede poging werd zij 23e.

Om 15.35 uur kwam Tobias Steevensz voor de laatste keer in actie op de 200m sprint. In een tijd van 25.75sec snelde hij als 11e over de streep.

Om 15.45 uur kwam Jeroen Jonker in actie op het onderdeel hoogspringen. Met een hoogte van 1,65m kwam hij op de 7e plaats. Na het hoogspringen kon Jeroen zich direct gereed maken voor het laatste onderdeel van de dag. Hij is onderdeel van het kwartet op de 4x400m estafette.

Om 16.30 uur was het tijd voor de mannen hun slotstuk van de dag. De estafette van vandaag is de 4x400m. Jeroen Jonker, Siem ten Have, Jelle Verdoes en Max Kraal maakten het kwartet compleet. In een tijd van 4.02.46min snelden zij als 11e over de streep.

Om 16.50 uur was het tijd voor 4x400m vrouwen om de gehele competitie af te sluiten. Aan de start stonden Maaike van Tuijl, Mathilde den Boef, Sacha Ruf, Sophie Jonker. In een tijd van 4.51.97min snelden zij als 9e over de streep.

Wat vliegen de weken en wedstrijddagen voorbij. De competitie zit er op. Voor enkelen was het hun debuut binnen de seniorencompetitie en voor enkelen hun debuut op een nieuw onderdeel. Het was weer gezellig en we kijken alweer uit naar de competitie volgend jaar!

12-kamp ofwel de Dodekathlon

Sacha Ruf en Tobias Steevensz zijn Delftse studenten die gastlid zijn bij de Delftse Studenten atletiek vereniging Dodeka, vandaar de naam Dodekathlon. 1x in het jaar organiseert deze vereniging een 12kamp. Onderdelen die zij hierbij doen zijn de 100m, 400m, 1500m, 110mH/110mH, 400mH, discuswerpen, kogelstoten, speerwerpen, hoogspringen, HinkStapSpringen, polsstokhoogspringen en verspringen. Deze onderdelen zijn afgewerkt in een tijdsbestek van 7 uur. Spierpijn is dan ook wel een logisch gevolg. Beiden hebben het zeer verdienstelijk gedaan. Sacha als Tobias zijn beiden op de 4e plaats geëindigd!

COMPETITIE U14 MEIDEN (D-JUNIOREN)

zaterdag 17 juni 2023

Deze laatste competitiewedstrijd van 2023 vond plaats in Gorinchem. Een mooie wedstrijd…. Een mooie wedstrijd waarin de meiden mooie prestaties hebben neergezet in een verzengende hitte. Gelukkig had de organisatie (party)tenten neergezet zodat de atleten, tijdens het wachten op hun poging, in de schaduw konden zitten.

Deze dag kwamen Cato Visser, Fien Klerk, Anna Valks, Lieke van Noorden, Diana Dekker, Nina Sels, Simone Lems en Yara Slingerland in actie. Om 1100 uur begon de dag met het verspringen en hij eindigde om 16.15 uur met de 60m.

Verspringen

Op het onderdeel verspringen kwamen Lieke van Noorden en Anna Valks in actie. Lieke behaalde een afstand van 3,40m in haar vierde poging wat haar de 12e plaats opleverde. Anna kwam tot een afstand van 2,84m in haar derde poging wat haar de 21e plaats opleverde.

Discuswerpen

Simone Lems en Yara Slingerland kwamen in actie op het onderdeel discuswerpen. Yara had er zin in met vanaf poging één al een verbetering van haar PR met daaropvolgend in al haar pogingen weer steeds iets verder te werpen. In haar vierde poging kwam zij tot een mooi nieuw PR met een afstand van 20,23m wat haar een 3e plaats opleverde. Voor Simone was het haar eerste wedstrijd met discuswerpen. Zij had gehoopt een mooie eerste keer maar dit werd helaas overschaduwd door een pijnlijke blessure. Ondanks dat stond zij in de ring en kwam zij tot een afstand van 11,59m, een PR, waarmee zij op de 20e plaats kwam.

Estafette

Fien Klerk, Cato Visser, Diana Dekker en Nina Sels stonden aan de start van de 60m estafette. Nina kwam mooi uit de startblokken en had een goede wissel op Diana. Diana snelde goed door naar Fien waar ook een mooie wissel plaats vond. Fien snelde goed door naar Cato waar ook een mooie wissel plaats vond en zo kon Cato volle vaart richting de streep. In een tijd van 36,55sec sprintten zij naar de 6e plaats.

Kogelstoten

Bij het kogelstoten kwamen Yara Slingerland en Simone Lems in actie. Yara stootte in haar laatste poging naar een afstand van 8,16m waarmee zij op de 6e plaats eindigde en Simone stootte in haar eerste poging naar een afstand van 5,12m wat haar de 25e plaats opleverde.

Horden

Bij het onderdeel 60m horden stonden Nina Sels en Lieke van Noorden aan de start. In een tijd van 13.38sec snelde Nina als 15e over de streep. Lieke snelde in een tijd van 14.45sec over de streep wat haar de 25e plaats opleverde.

Hoogspingen

Direct na het horden lopen moest Nina door naar het onderdeel hoogspringen. Met een hoogte van 1,15m kwam zij op de 18e plaats. Diana Dekker kwam ook in actie bij het hoogspringen, zij kwam tot een hoogte van 1,05m en kwam hiermee op de 20e plaats.

1000 meter

Het derde en laatste onderdeel van Lieke van Noorden was de 1000m. In een tijd van 4.14.85min kwam zij over de streep wat haar de 18e plaats opleverde.

60 meter sprint

De dag werd, zoals eerder genoemd, afgesloten met de 60m sprint. Aan de start stonden Anna Valks, Fien Klerk en Cato Visser. Alle meiden presteerden het om onder de 10sec de 60m te voltooien. Fien Klerk snelde in een tijd van 9.14sec, net boven haar PR, naar de 4e plaats. Cato Visser snelde in een tijd van 9.18sec, een PR, naar de 7e plaats. Anna Valks snelde in een tijd van 9.97sec, een PR, naar de 27e plaats.

Ondanks de hitte hebben de meiden deze dag goed volbracht! De competitie voor de meiden zit erop en wat hebben ze het goed gedaan. Voor een aantal was het herkenning, voor een aantal was het een totaal nieuwe ervaring van een wedstrijd beleven, ook met hele nieuwe onderdelen erbij.

Maar liefst 204 U14 vrouwenteams

In het eerdere bericht over de U14 vrouwen was vermeld dat er maar liefst landelijk 193 teams meededen aan de competitie. Bij het bekijken van de uitslag na de laatste competitiedag is gebleken dat er maar liefst 204(!) U14 vrouwenteams hebben mee gedaan. Het team van AV Passaat, met daarin 5 eerstejaars en 3 tweedejaars meiden, heeft een mooie prestatie neergezet want zij zijn 112e geworden! Top gedaan!

StardGRL LOOPCIRCUIT

Wedstrijden 2024

Mundo Nieuwjaarsloop
10 km - Oud Beijerland
6 januari 2024

Riwal Hoogwerkers
Halve marathon - Dordrecht
9 maart 2024

Dirk IV Loop
5 EM - Hoornaar
20 april 2024

Lenteloop
10 km - Papendrecht
8 juni 2024

Lingewaalloop
10 km - Herwijnen
29 juni 2024

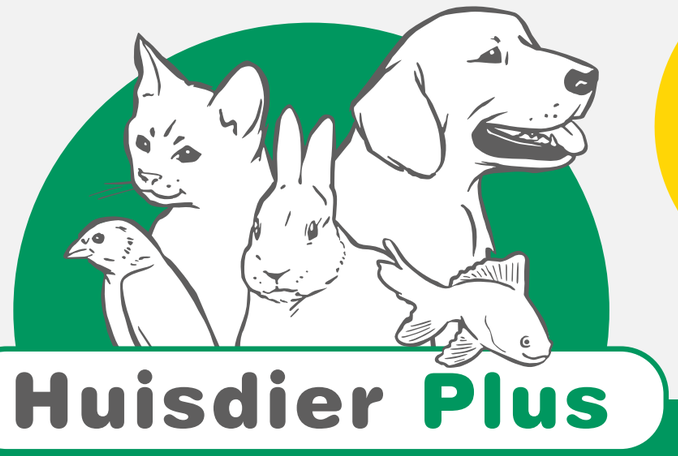
Molenloop
10 EM - Alblasserdam
5 oktober 2024

Typhoonloop
10 km - Gorinchem
26 oktober 2023

scan de code voor meer info:

DRECHTSTEDEN
NALATENSCHAPPEN

Erasmusplein 2G 3351 GG Papendrecht T 085 0645 890 info@drechtstedennalatenschappen.nl
www.drechtstedennalatenschappen.nl



MA T/M DO voor 15:00 uur besteld is dezelfde dag in huis!*

Huisdier Plus

DIERENSPECIAALZAAKDELANGE.NL

Achterom 6 3351 PC Papendrecht 078-6150835
Jan van Goijenstraat 17 3351 JM Papendrecht 078-6150835

Met meer dan 800m² winkelplezier bent u van harte welkom in onze dierenspeciaalzaken te Papendrecht!

* Op vrijdag voor 18.00 uur en zaterdag voor 14.00 uur besteld is dezelfde dag in huis.

Baanwedstrijd AV Passaat

26 augustus, U14 meiden

Vandaag konden de meiden kiezen welke onderdelen ze wilden gaan doen. Zij konden kiezen voor de 1000m, 60mH en de meerkamp met de onderdelen 60m, verspringen en discuswerpen.

Fien Klerk, Cato Visser, Yara Slingerland, Lieke van Noorden, Simone Lems en Anna Valks deden mee met de meerkamp. Alle uitslagen van de verschillende onderdelen worden bij elkaar opgeteld en aan het eind wordt de balans opgemaakt.

Om 1000u werd er gestart met het verspringen. Fien en Cato sprongen allebei een mooi PR. Fien verbeterde haar afstand met 19cm en Cato verbeterde haar afstand met wel 29cm!

Na het verspringen konden de meiden zich direct melden voor de 60m sprint. Over vier series verspreid kwamen de meiden in actie. Yara en Simone renden een PR!
Na een korte pauze maakten de meiden zich klaar voor het discuswerpen. Ze hadden er hard voor getraind en het resulteerde in maar liefst 5x een PR!

Einduitslag van de meerkamp:	Ver	60m	discuswerpen
5e Fien Klerk (2x PR)	3,91m	9,16sec	16,38m
7e Cato Visser (1x PR)	3,94m	9,40sec	17,17m
11e Yara Slingerland (2x PR)	3,31m	10,16sec	22,53m
16e Lieke van Noorden (2x PR)	3,44m	10,25sec	12,36m
18e Simone Lems (2x PR)	2,80m	10,47sec	12,63m
19e Anna Valks (1x PR)	2,75m	10,00sec	8,44m

Om 1225u was het de tijd voor de 1000m. Aan de start stonden Lieke van Noorden en Simone Lems. Lieke snelde in een tijd van 4.03.72min naar de 3e plaats en Simone snelde in een tijd van 4.13.10min naar de 5e plaats.

Om 1440u was het de tijd voor de 60m horden. Lieke van Noorden stond aan de start. Twee series moesten gelopen worden. In een tijd van 15.00sec kwam Lieke over de streep wat haar de 7e plaats opleverde.

NK MASTERS 2023

Simone Veth en Deborah Scharloo namen deel aan het NK Masters. Lees mee hoe zij deze dagen beleefden en presteerden.

NK Masters op 30 juni, 1 en 2 juli 2023

Vanaf vrijdagavond 30 juni t/m zondag 2 juli 2023 was AV Athlos te Harderwijk het toneel van het NK Masters. Een weekend vol met alle disciplines die atletiek kent. Bij de mannen waren er atleten tot in de leeftijdscategorie 85+ actief en bij de vrouwen t/m 75+. Onze bewondering en waardering voor alle atleten in elke leeftijdscategorie die op deze mooie leeftijd nog actief zijn! Vanuit AV Passaat waren de 'jonkies' Simone Veth (40+) en Deborah Scharloo (35+) afgereisd voor het NK Masters.

Gemoedelijk maar strikt volgens de regels

Bij het NK gaat het er anders aan toe dan bij andere wedstrijden. Voorafgaand aan de onderdelen is er eerst de verplichting om je ruim van tevoren officieel aan te melden en je nummer in ontvangst te nemen. Ben je te laat met melden dan helaas geen wedstrijd(en). Wij hebben ervoor gezorgd ruim op tijd te vertrekken zodat wij op tijd zouden zijn om ons aan te melden. Voordat een onderdeel begint moet er eerst aangemeld worden bij een zogenoemde 'call-room'. Per categorie en onderdeel kun je je aanmelden. Je hebt voor het aanmelden bij de 'call-room' een kwartier de tijd. Is het kwartier voorbij, helaas geen wedstrijd. Wij kunnen vertellen, niemand komt te laat. Tassen mogen niet het veld op, daarvoor is er een speciaal punt voor tassenafgifte.

Nadat de tijd voor aanmelden is gesloten in de 'call-room' komt er een official/jurylid die de atleten meeneemt naar het desbetreffende onderdeel. Het is allemaal strikt volgens de regels, maar we kunnen vertellen dat het er allemaal gemoedelijk aan toe gaat. Er is tijd voor praatjes, ontspanning en er wordt veel gelachen.

Zaterdag 1 juli 2023

Simone Veth reisde in de vroege ochtend af naar Harderwijk. Het was een dag met veel regen en harde wind. Deze dag bestond voor Simone uit twee onderdelen; het speerwerpen en het kogelslingeren.

Speerwerpen

Om 11.10 uur begon zij met het speerwerpen. In de eerste poging wierp Simone een afstand van 23.15m, wat aardig in de buurt van haar PR zit. Dit voelde goed en ze hoopte hiermee dat er nog een betere afstand zou gaan komen. Helaas lukte dit niet. In haar tweede en derde poging haalde zij nog een geldige afstand, in de daaropvolgende drie pogingen allemaal ongeldige worpen. Al met al kijkt Simone, gezien de weersomstandigheden, met een goed gevoel terug op haar eerste worp. Met de afstand van 23,15m kwam zij op de 6e plaats.

Kogelslingeren

Na een korte pauze kon Simone zich gaan klaarmaken voor het kogelslingeren. De ring van de werponderdelen was een gladde ring, maar door de vele regen was de ring nog gladder geworden. Helemaal ontspannen erin gaan zat er niet in. De eerste worp was een 'inkomer'. Met in ieder geval een afstand op 'papier' kon er daarna wat meer ontspannen geworpen gaan worden. Dit bleek ook wel in de daaropvolgende worpen. Elke worp ging Simone weer een stukje verder. Tijdens de 5e poging kwam Simone tot een afstand van 31,36m, waarmee zij op de 6e plaats eindigde.

Zondag 2 juli 2023

Simone Veth en Deborah Scharloo reisden deze dag samen af naar Harderwijk. Nu met een ander weerbeeld want hoewel het nog wel hard waaide, scheen nu ook de zon. Beide dames hadden dezelfde onderdelen en de leeftijdscategorieën waren op hetzelfde tijdstip. De onderdelen van vandaag, het kogelstoten en discuswerpen, stonden in de middag gepland.

Kogelstoten

Het kogelstoten stond als eerste op het programma. Voor Deborah was het haar eerste deelname aan een NK. Ze had wat lichte zenuwen, maar genieten van wat er zoal gebeurt had de overhand. Deborah had niet haar beste dag met het kogelstoten als het gaat om de afstanden, maar kreeg het wel voor elkaar om stabiel te zijn met afstanden binnen 20cm van elkaar. Met een afstand van 8,22m werd zij toch 2e.

Voor Simone ging het er om spannen voor de derde plek. In de eerste poging kwam zij tot een afstand van 9,67m wat haar op dat moment op de derde plek zette en dit bleef ook tot aan de vijfde poging. Haar gezellige concurrente stootte in poging vijf over de afstand van haar heen. Zou het Simone nog lukken om in haar laatste poging hier overheen te gaan? Helaas lukte dit niet en daarnaast stootte haar concurrente in haar laatste poging de kogel naar een nog verdere afstand. Niet geheel tevreden, ondanks voor vier pogingen op de derde plek gestaan te hebben, heeft Simone het onderdeel kogelstoten afgesloten op de 4e plaats met de afstand van 9,67m.

Discuswerpen

Na een korte pauze konden de 'jonkies' door naar het onderdeel discuswerpen. Bij de werponderdelen is het zo dat wanneer er meer dan 8 deelnemers zijn, er na drie worpen gekeken wordt wie op dat moment de 8 beste deelnemers zijn. Zij mogen door naar de finale en de andere atleten moeten vanaf dat moment het strijdtoneel verlaten. Vandaag matchten Simone en de discus niet. Na 2 ongeldige worpen had zij tijdens haar derde poging nog wel een afstand neergezet, maar deze was niet voldoende om bij de beste 8 te zitten. Met een afstand van 21,63m werd zij 10e.

Deborah begon relaxt, de zenuwen waren verdwenen en ze had er veel zin in. Het enige wat ze nou echt nog eens zou willen, is om over de 28m te werpen. Dat zou toch lekker zijn om dat op het NK voor elkaar te krijgen?! De eerste drie pogingen gingen lekker. Ze haalde mooie afstanden. Het was nog geen 28m maar het waren prima worpen. Vanaf poging vier ging het helemaal super. Tijdens deze worp kwam de discus op een afstand van 29,38m in het gras terecht, een flinke verbetering van op dat moment haar PR. Een enthousiaste kreet galmde over het veld heen! Poging vijf ging ook over de 28m; 28,64m! Poging zes bleek helemaal een mooie. Het was met een afstand van 29,97m haar meest verre worp. Een verbetering van 2,10m! Superblij was ze dat ze over de 28m heeft kunnen werpen op een wedstrijd als het NK. Bovendien was dat niet 1x maar zelfs 3x gelukt. Met een trots gevoel stond zij daar als 2e op het podium!

Oproep

Heb jij ook meegedaan aan een wedstrijd of evenement of was je een enthousiaste supporter langs de lijn daarvan? Deel je ervaring en stuur jouw tekst naar clubblad@avpassaat.nl zodat het, al dan niet met (een) mooie foto('s), geplaatst kan worden in ons clubblad.

SPORTMEDISCH ONDERZOEK

Je herkent het vast… Tijdens een gezellig gesprekje met je mede-sporter kom je ineens op bepaalde onderwerpen waarover je best eens meer zou willen weten. ‘Sportmedisch onderzoek’ is zo’n onderwerp. Sommigen onder ons zijn er bekend mee maar er blijkt ook nog best wat onduidelijkheid over te zijn. Reden te meer om het sportmedisch onderzoek in deze editie te belichten.

Wat is het?

Net zoals een auto elk jaar een APK dient te ondergaan, is het belangrijk je lichaam te checken voordat je het serieus gaat of blijft belasten. Dat kan door middel van een sportmedisch onderzoek. Een sportmedisch onderzoek is een onderzoek dat zich richt op het behandelen en voorkomen van blessures en het verbeteren van prestaties bij zowel beginnende als ervaren sporters. Het onderzoek wordt uitgevoerd door de sportarts en brengt jouw gezondheid en belastbaarheid in beeld. Het draagt bij aan veilige en verantwoorde sportbeoefening. Door een juist inzicht in je conditie, kan een bijpassend, gericht trainingsadvies gegeven worden.

Waarom zou je een sportmedisch onderzoek ondergaan?

Je kunt natuurlijk gewoon nieuwgierig zijn naar je algehele conditie en zo’n onderzoek ondergaan vanuit preventief oogpunt maar er zijn ook andere redenen waarom het verstandig kan zijn om zo’n onderzoek te ondergaan, zoals - onder andere - als je

- een aandoening of ziekte hebt of er hart- en vaatziekten in de familie voorkomen.
- tijdens inspanning klachten hebt zoals duizeligheid, hartkloppingen, of pijn op de borst.
- een ongewone vermoeidheid ervaart.
- slecht herstelt na inspanning.
- afname van het presentatievermogen ervaart zonder een trainingsafname.
- in het verleden nooit intensief aan sport hebt gedaan.
- wilt weten wat je omslagpunt is om zo je trainingszones te berekenen.
- exact je trainingszones wilt weten.

Sportmedisch Adviescentrum

Voor een sportmedisch onderzoek kun je terecht bij een sportmedisch adviescentrum. Een sportmedisch adviescentrum (SMA) is een instelling die advies en begeleiding geeft aan mensen die (weer) willen sporten of die problemen ervaren bij het sporten.

Bij een SMA werken vooral gespecialiseerde sportartsen, die hiertoe een specifieke opleiding hebben gehad. Verder kunnen cardiologen, orthopedisten, longartsen, fysiotherapeuten en diëtisten aan een SMA verbonden zijn. Een SMA is vaak verbonden aan of in de nabijheid van een ziekenhuis te vinden.

Sportmedische Adviescentra zijn te vinden in vrijwel alle provincies in Nederland en in België. In Nederland zijn de sportmedische adviescentra verenigd in de Federatie van Sportmedische Instellingen (FSMI).

Welke sportmedische onderzoeken zijn er?

Iedereen kan een sportmedisch onderzoek laten verrichten. Ze zijn er in verschillende soorten en maten en je kunt het zo uitgebreid maken als jezelf wilt; van een vragenlijst gecombineerd met kort lichamelijk onderzoek tot een inspanningstest waarbij een ECG (hartfilmpje) wordt gemaakt tijdens inspanning om te kijken of jouw hart de inspanning aankan.

Om een indruk te krijgen over hoe jij je sport beoefent, zal voorafgaand aan het onderzoek een uitgebreide vragenlijst moeten worden ingevuld. Denk daarbij aan vragen als; om welke sport(en) gaat het? Hoe lang sport je al en op welk niveau? Hoe ziet je weekprogramma eruit en hoeveel uur besteed je aan je hobby /sport?

Welk sportmedisch onderzoek wordt aangeraden?

Ben je onder de 35 jaar dan kun je kiezen voor een onderzoek met of zonder inspanningstest (fietstest).

Ben je boven de 35 jaar dan raden de sportartsen altijd aan om een onderzoek met inspanningstest (fietstest) te doen.

Ben je een sporter die wil weten waar je omslagpunt ligt dan kun je kiezen voor een onderzoek met spiro-ergometrie (ademgasanalyse). Je krijgt dan tijdens de inspanningstest een mondkap voor waardoor het mogelijk wordt precies te meten hoeveel zuurstof er wordt opgenomen en hoeveel CO2 er wordt uitgeademd. Met deze gegevens kan het omslagpunt heel precies worden gemeten en wordt het mogelijk om je van zeer gerichte trainingsadviezen te voorzien.

Op basis van de waardes uit de inspanningstest wordt, afhankelijk van het type onderzoek, een globaal of uitgebreid trainingsadvies voor je opgesteld.

Wordt een sportmedisch onderzoek vergoed door de zorgverzekeraar?

Je hebt voor een sportmedisch onderzoek geen verwijzing van je huisarts nodig. Je kunt dus gewoon rechtstreeks een afspraak maken bij een sportarts. Omdat de kosten van het sportmedisch onderzoek per sportmedische instelling verschillen, kun je het best rechtstreeks contact opnemen met de instelling van jouw keuze.

Wanneer je een aanvullende verzekering hebt, worden de kosten door de meeste zorgverzekeraars (gedeeltelijk) vergoed. De vergoeding voor het sportmedisch onderzoek valt onder de aanvullende verzekering en heeft dus geen invloed op het eigen risico.

Meer informatie

Zie een sportmedisch onderzoek voor je lichaam als een APK voor je auto. Wil je jouw verschillende ‘onderdelen’ door een sportarts laten controleren maar eerst nog meer relevante informatie vergaren, check dan onze bronnen:

https://www.sportzorg.nl/sport-bewegen/sportkeuring-sportmedische-keuring

https://sportgeneeskunderotterdam.nl/sportmedische-onderzoeken/

https://www.thuisarts.nl/medische-keuring/ik-wil-sportmedisch-onderzoek-laten-doen

https://gezondsporten.be/tools/tools-detail/2021/05/19/Is-een-Sportmedisch-onderzoek-aangeraden
verschillende ‘onderdelen’ uitvoerig.

Dit artikel is tot stand gekomen door een tip van een mede-sporter (waarvoor hartelijk dank!) die positieve ervaringen heeft met sportmedisch onderzoek. Heb jij ook een tip of wil je, al dan niet anoniem, ervaringen uitwisselen over een bepaald onderwerp, laat het de redactie weten via clubblad@avpassaat.nl. Vermeld in je mail ook je contactgegevens zodat we, indien nodig, met je kunnen afstemmen.

Boon's Markt

Het kan wèl!

èn het lekkerste vers èn heel voordelig!

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

HOUD JIJ VAN EEN SPORTIEVE UITDAGING?

Kies dan voor:

MEER SPORT

Meer weten?

Totaal krijg je 5 uur sport in de week. Zo kan jij optimaal je sportieve talent verder ontwikkelen!

BRUGKLAS MAVO/HAVO

www.delagewaard.nl

DeLageWaard
Christelijke Scholengemeenschap

SOP AUTOWAS

Voor duurzaam schone auto's

Waarom we Passaat sponsoren

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

Over ons

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

Zien we je snel bij SOP Autowas?

Gratis wasbeurt winnen?
Volg onze socials!
@sopautowasalblasserdam

Edisonweg 60, Alblasserdam - www.sopautowas.nl

BAANWEDSTRIJD SENIOREN/MASTERS MANNEN EN VROUWEN

Deze baanwedstrijd vond plaats bij AV Passaat op 26 augustus 2023. Waar het bij de jeugd in de ochtend aangenaam weer was met een lekkere temperatuur en een zonnetje, zo slecht was het in de middag bij de senioren en masters. De regen kwam flink uit de lucht vallen en zelfs hagel en onweer zorgden ervoor dat de wedstrijd voor een 20-tal minuten stil gelegd werd. Het bleek om een zeer plaatselijke bui geweest te zijn, nog geen 2km verder bleek er niks aan de hand te zijn geweest. Ondanks die regen waren er de nodige atleten actief op verschillende onderdelen.

De deelnemers

Bij de senioren vrouwen stond Maaike van Tuijl aan de start en bij de -mannen waren dat Tobias Steevensz en Jeroen Jonker.

Bij de masters vrouwen stonden Johanny Gelens (50+ en visuele beperking), Simone Veth (40+) en Deborah Scharloo (35+) aan de start. Bij de masters mannen stond Jan Prins (65+) aan de start die, volgens Altletiek.nu, deze dag voor het eerst sinds 2003 weer aan een officiële baanwedstrijd heeft meegedaan en daarbij ook een PR behaalde.

Het programma was als volgt

Om 13.20 uur begonnen Simone en Deborah met het onderdeel kogelstoten. Simone stootte de kogel van 4kg naar een afstand van 9,49m en kwam hiermee op de 2e plaats. Deborah stootte de kogel naar een afstand van 8,85m wat haar een PR opleverde en zij kwam hiermee op de 3e plaats.

Om 13.30 uur startte de dag voor Tobias met de 100m sprint, in een tijd van 12.11sec snelde hij als 2e over de streep.

Om 14.05 uur ging Tobias van start met het verspringen. In zijn derde poging kwam hij tot een afstand van 5,68m wat hem de 2e plaats opleverde. Voor Jeroen was het zijn eerste onderdeel van de dag, met een afstand van 4,94m werd hij 3e.

Om 14.10 uur begonnen Simone en Deborah met het onderdeel speerwerpen. Simone behaalde met de speer van 600gram een afstand van 22,51m en Deborah wierp de speer naar een afstand van 19,86m, een PR, en werd hiermee 2e. Simone en Deborah konden vrijwel direct door naar het verspringen en Maaike van Tuijl schoof hierbij aan. Voor Maaike was het haar eerste onderdeel van de dag en tijdens het verspringen moest er ook de 200m afgelegd gaan worden. Dit gold voor meerdere atleten en in overleg met de jury is hier rekening mee gehouden tijdens het verspringen. Ondanks twee onderdelen tegelijkertijd sprong Maaike naar een afstand van 4,29m en werd hiermee 1e in haar categorie. Deborah sprong een afstand van 3,85m, een PR, en werd 1e, Simone sprong een afstand van 3,18m en kwam hiermee op de 2e plaats.

Om 15.00 uur was het tijd voor de 200m. Eerst voor de mannen met in actie Tobias en daarna voor de vrouwen met in actie Maaike. Inmiddels was het behoorlijk door gaan regen waardoor het startpistool meerdere keren haperde. Bij de derde poging lukte het om de mannen goed weg te schieten en niet alleen de lopers gingen er hard vandoor, voor de regen was het ook direct het startschot om volop naar beneden te komen inclusief een donderklap. Hierop werd de wedstrijd stilgelegd. Tobias haalde de finish in de stromende regen in een tijd van 24.14sec wat hem de 1e plaats opleverde.

Na de onderbreking was het de tijd voor Maaike om de 200m te gaan volbrengen. Met een paar sprongen van het verspringen in de benen en inmiddels afgekoeld en wel ging ze van start. In een tijd van 31.03sec kwam zij over de streep en werd hiermee 1e.

Om 15.25 uur was het tijd voor de 3000m. Hier stond Jan Prins aan de start. In een tijd van 11.18.14min kwam hij als 2e over de streep. Hij behaalde hiermee direct een PR.

Om 15.40 uur was het tijd voor de 400m voor Jeroen. In een tijd van 55.83sec snelde hij naar de 1e plaats.

Om 15.50 uur was het tijd voor de 400m hier stonden aan de start Maaike en Johanny Gelens. Maaike snelde in een tijd van 1.12.78min naar de 1e plaats. Johanny ging voor een recordpoging op de 400m samen met buddy Kirsten Kuntz. In een tijd van 1.14.43min kwam zij over de streep waarmee zij het Nederlands Record pakte. Een mooi moment om deze wedstrijddag mee af te sluiten.

WEDSTRIJDKALENDER 2023

04 november
21e AV Passaatcross
weg

30 maart 2024
Openingswedstrijd baanseizoen
baan
(altijd de laatste zaterdag in maart)

Onze vereniging draait op vrijwilligers:

zonder vrijwilligers geen vereniging. Voor de commissies, de trainersgroep en bij diverse evenementen zoeken we extra vrijwilligers die ondersteunen.

Wat doe jij voor de vereniging?
Scan snel de QR-code om te zien waarvoor jij je kunt inzetten en meld je aan

BAANWEDSTRIJD AV PASSAAT, 26 AUGUSTUS, U9 JONGENS

Vandaag was onze eigen baan het decor voor een wedstrijd voor alle categorieën.
In totaal deden er deze dag 175 atleten mee en bij de U9 jongens deden er 6 jongens mee met de meerkamp en 6 jongens in een andere samenstelling mee met de 600m.

Aan de meerkamp deden mee Marno Hoek, Yonnick Schouten, Teije van Wingerden, Sep Kooymans, Novan Braat en Jens Bakhuizen.
Voor Novan en Jens was het de eerste keer dat zij mee deden aan een wedstrijd, fijn om dat de eerste keer te doen op hun eigen vertrouwde veld.

10.10 uur startte de jongens met de 40m. Na een warming-up met trainers stonden zij lekker warm aan de start. 6 jongens deden mee waardoor alle 6 de banen gebruikt werden. In een mooie lijn renden zij na het startschot zo hard als ze konden naar de finishlijn.
De vakantie heeft ze goed gedaan, de jongens zijn in de afgelopen weken gegroeid en dat is terug te zien! Alle jongens hebben een PR gerend!

Vervolgens mochten de jongens door naar het verspringen. Eerst even inspringen en warm worden voordat de afstanden gemeten werden.
Mooie sprongen werden er gemaakt en maar liefst 5x een PR!

Na het verspringen konden de jongens direct door naar het vortexwerpen. Ze waren goed warm, het weer was aangenaam, de sfeer zat er goed in en de jongens hadden het goed naar hun zin!
Meer is niet nodig voor een geslaagde wedstrijd! Toch krijgen ze het voor elkaar om er nog een leuk extraatje aan toe te voegen, na de vele PR's tijdens de 40m en het verspringen worden er tijdens het vortexwerpen ook maar liefst 6x een PR geworpen!
Hierna was het tijd om zich klaar te gaan maken voor de 600m. De samenstelling van de groep wordt iets aangepast, Novan laat de 600m aan zich voorbij gaan en Chris Lems maakte zich er klaar voor.
Om 11.30 uur klonk het startschot en de jongens vlogen over de baan heen. Een mooie strijd werd geleverd en ook hier hebben de jongens laten zien wat ze allemaal in hun mars hebben, hun PR's zijn flink aangescherpt, er zijn flinke seconden van afgerend, 5 jongens hebben een nieuw PR behaald!
Na alle onderdelen was het tijd voor de prijsuitreiking, eerst de uitreiking van de meerkamp en daarna de uitreiking van de 600m. Een mooie ochtend is het geweest voor de jongens!
Over 2 weken staat de laatste StARD-competitie wedstrijd op de kalender, zaterdag 9 september zijn ze te vinden bij AV Spirit in Oud-Beijerland

STARD 5E WEDSTRIJD JONGENS U9 (PUPIL C)

Op zaterdag 9 september 2023 stond de laatste wedstrijd van de StARD competitie op het programma. Deze keer waren we te vinden in het tropische Oud-Beijerland, waar de temperatuur opliep tot maar liefst 30 graden. De organisatie had voorzorgsmaatregelen genomen voor verkoeling. Er stonden bakken met water en sponsen, en een enkele tent en paraplu's voor de schaduw. Verder stond er bij de lange afstand een sproeier voor de nodige verkoeling onderweg. Van die verkoelingsmogelijkheden hebben de jongens dankbaar gebruik gemaakt en iedereen heeft zoveel mogelijk de schaduw opgezocht.

Aan de start

Vandaag stonden aan de start Sep Kooymans, Marno van den Hoek, Chris Lems, Max Vlasblom, Sebastiaan Smitshoek, Justin Veldhoen, Yonnick Schouten en Teije van Wingerden.

Het programma van deze dag

De onderdelen volgden elkaar snel op en gelukkig gold dat ook voor de verkoelende momenten. Na een opwarming waren de jongens klaar om te beginnen. Om 10.30 uur gingen ze van start met het onderdeel verspringen. Eerst allemaal een keertje inspringen om vervolgens voor het echt te mogen gaan.
Mooie afstanden werden behaald en er waren zelfs twee jongens die exact dezelfde afstand wisten te behalen. Wat was de blijdschap van beiden groot; ze vonden het fantastisch! Drie jongens hebben een PR gesprongen!
Nadat er eerst even lekker de verkoeling werd gezocht bij de bakken water met sponsen, konden de jongens, goed afgekoeld, direct na het verspringen door naar het onderdeel 40m sprinten. Ze vlogen over de baan heen en drie jongens wisten een PR te rennen.
Na de finish werd opnieuw nog even verkoeling gezocht om daarna door te gaan naar het vortexwerpen. Daar werden mooie afstanden behaald, waaronder een mooi PR.
Opnieuw werd even verkoeling bij de sponsen gezocht om zich daarna klaar te maken voor de 600m. Bij de 600m werd voor verkoeling gezorgd in de vorm van een sproeier onderweg. Het was warm maar de jongens hebben het allemaal voltooid en een PR is gelopen. Direct daarna gingen zij weer naar de verkoelende sponsen.

Een medaille

Tijdens de laatste wedstrijd krijgen alle deelnemers een mooie medaille als herinnering aan hun deelname aan de competitie, een prijsuitreiking van de dag zelf en een prijsuitreiking van het eindklassement op de meerkamp en het eindklassement op de lange afstand. De vier beste wedstrijden worden bij elkaar gerekend.

Eindklassement meerkamp
1e Yonnick
2e Teije
4e Marno
8e Sep
10e Max
11e Chris
15e Justin
16e Sebastiaan

Eindklassement 600m
1e Teije
5e Chris
7e Sep
8e Yonnick
11e Max
14e Sebastiaan
16e Marno
17e Justin

Een mooi seizoen is het geweest. Er is heel veel geleerd, de deelnemers zijn in alle opzichten gegroeid en er is veel plezier geweest! Nu òp naar de winterperiode. Volgend seizoen zien we ze weer terug en dan zal dat zijn in de categorie U10.

Heerlijke koffie voor langs het sportveld!

Professionele koffieautomaten, koffie en bijbehorende ingrediënten voor op sportvereniging.

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

Persoonlijk en deskundig financieel advies

voor elke levensfase

wonen • leven • verzekeren

DRECHTSTEDEN
HYPOTHEKEN & VERZEKERINGEN

Erasmusplein 2G 3351 GG Papendrecht T 078 615 96 05 info@drechtstedenhypotheken.nl

www.hypotheek-drechtsteden.nl

UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE

En weer een nieuwe sponsor

Ook dit kwartaal verwelkomen we een nieuwe sponsor.
Halverwege Juni kreeg Piet een emailbericht van Edwin Bulthuis. Edwin heeft een eigen massagepraktijk op de Meent genaamd ZenFit-massage. Hij geeft hier al enkele jaren diverse massages waaronder; Sportmassage, Ontspanningsmassage en Cupping.
Zijn verzoek om informatie over sponsoring bij Passaat werd door Ed opgepakt en na een bezoek aan ons atletiekcomplex was Edwin al snel overtuigd van de meerwaarde van 2 reclameborden om zo zijn massagepraktijk onder onze aandacht te brengen.

Hapjesavond

Tijdens de hapjesavond op 31 augustus werden er weer diverse cadeaus van onze sponsoren uitgereikt waaronder cadeaubonnen van KING Mode, een bon voor een gratis sportmassage van ZenFit , waspassen van Prins Auto en heerlijkheden van de Landwinkel. Max praatte met de nodige humor alles aan elkaar en ook Ed nam even het woord om iedereen te enthousiasmeren om leads voor nieuwe sponsors aan te dragen.

Zoals bekend kun je hier voor € 185 aan waardebonnen mee verdienen. Voor meer details zie pagina 42 van het clubblad juli/augustus.

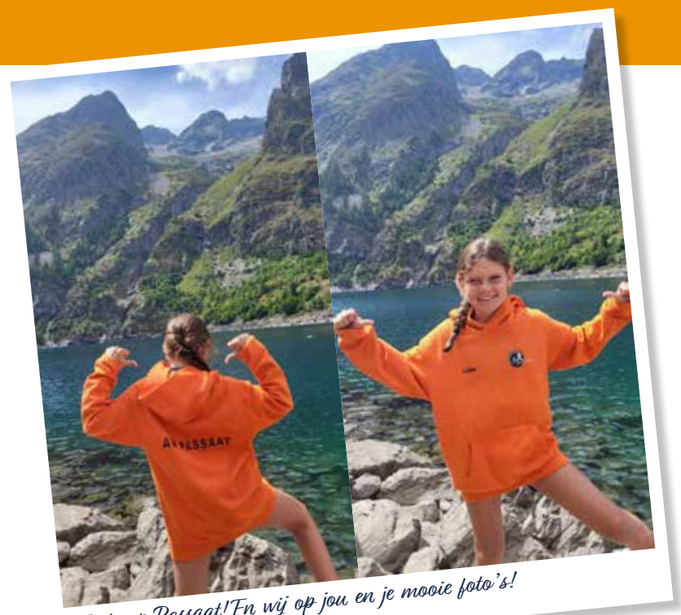
Om het jullie makkelijk te maken liggen er bij het mededelingenbord sponsorsetjes die je aan geïnteresseerde winkeliers kunt geven. Vergeet uiteraard niet om dit aan
Ed Mulder (spocwerving@avpassaat.nl) door te geven zodat hij je in geval van een deal de waardebonnen kan overhandigen.

Vrolijke vlaggen voor sponsoren

Iedereen is het er over eens zijn dat de banieren bij de ingang en de vlaggen langs de baan bijdragen tot een vrolijk Passaat terrein en ook tot betere prestaties. Ook is de zichtbaarheid van een vlag behoorlijk groot, zeker als het waait. Daarom hebben Piet en Thomas weer 2 nieuwe vlaggenmasten geplaatst zodat we nu voor sponsoren in totaal 6 nieuwe plekken hebben waar een vlag opgehangen kan worden. Bent u geïnteresseerd neem contact op met Piet van den Bos (spoc@avpassaat.nl) of Ed Mulder en voor slechts € 100 per jaar wappert uw vlag vrolijk mee.

Naaste de 6 nieuwe plekken voor een vlag is er ook een nieuwe opvallende locatie voor een reclamebord gecreëerd.

SUMMER FOTO CHALENGE



Trots op Passaat! En wij op jou en je mooie foto's!

Ik zie een trend... Weer genieten van een ijsje!

Tadaaah! Wat een leuke foto, Elin!

Lekker bezig Sep! Verspringen oefenen op het strand!

Het ijsje werd direct na de foto er weer vanaf getraind...

L'équilibre et le sourire, c'est bien !

Gave schuimparty, Seth! En je shirt is gelijk weer schoon!

Geen vakantie, maar hoogtestage voor deze familie!

Lekker bezig Thijs! Een sportief pacours met geweldig uitzicht.

Ze heeft SUPer genoten!

Tijdens een welverdiende rust even op de foto.

Vanaf 13.000 voet met een topsnelheid van 205 km per uur

Hoe gaaf is dat! Een mooie fietstocht met je vader

Het slaapt lekker met Passaat!

Passaat-oranje helmen! Wij rekenen het ook goed!

Jo (de-la-hi-ti) Kortooms. Heel gave gave foto!

En dan kom je toevallig je trainster tegen; dus dan ga je trainen!

Dit is pas 'boompje klimmen'. Stoere actie Max!

Gewoon doortrainen tijdens de vakantie!

VAKGARAGE® PRINS AUTO

9,3

PLAN DIRECT EEN WERKPLAATSAFSPRAAK IN

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

ONDERHOUD VOOR IEDERE AUTO!

10% KORTING

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

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

D-FINALE JONGENS U14 BIJ AV FENIKS IN AMSTERDAM

Na de 3 competitiewedstrijden stond dit team van AV Passaat op een 44e plaats van de 195 teams en hebben zij zich geplaatst voor de D-finale op 16 september in Amsterdam. Helaas konden Fabian en Stijn Alma er deze zonovergoten zaterdag niet bij zijn. Met 7 atleten, 5 trainers, 2 mascottes, veel vlaggen en natuurlijk de ouders werd het Passaatkamp in orde gebracht.

15 jaar oud clubrecord verbroken

De wedstrijd werd geopend met een vlaggenparade waarbij alle teams werden voorgesteld op het middenveld bij AV Feniks.

Jurre beet het spits af bij het eerste onderdeel. Met 4 goede pogingen heeft hij een mooi resultaat van 12,54 meter met discuswerpen behaald. Daarna konden we gelijk door naar de estafette waar Jayden al klaar zat in het startblok. Na de wissels op Twan en Jelmer mocht Stijn de eindsprint inzetten. Met een topresultaat wist hij de finish te behalen. De jongens hebben zo goed gelopen dat ze het maar liefst 15 jaar oude clubrecord hebben overgenomen! Op deze wedstrijd was het goed voor de 4e tijd!

De horden werden op de baan geplaatst en Stijn en Jayden mochten in dezelfde serie aan de start verschijnen. Beide mannen finishten met een mooi PR. Bij het verspringen werd Olivier 6e van zijn groep en hij bleef daarmee net onder zijn PR. Daarna was Jelmer aan de beurt bij het hoogspringen. Ook Jelmer zat goed in deze wedstrijd en heeft met een hoogte van 1.35 meter een prima resultaat neergezet. Bij het kogelstoten was Jurre aan de beurt. Helaas lukt het niet helemaal zoals getraind en bleef zijn oude PR staan. Olivier wist zijn discus ruim 1,5 meter verder te werpen waardoor zijn PR nu op 19,86 staat. Jelmer en Twan mochten in dezelfde serie op de 1000 van start. Na zijn geheime recept leek Twan wel vleugels te hebben en verpulverde hij zijn PR door maar liefst 11 seconden sneller te zijn. Jelmer had vorige week tijdens de D-spelen zijn PR al verbeterd en kwam daar vandaag ook weer dichtbij in de buurt. En opnieuw gingen we naar hoog. Deze keer zagen we Jason met veel inzet 1.15 meter behalen. Bij de verspringbak was het de beurt aan Twan. Zijn tweede poging leverde met 4,36 meter alweer een PR op. Olivier liet bij kogel zien dat het prima lukt om exact je PR te evenaren. Met 7.18 meter is dat een resultaat om trots op te zijn.

Een korte pauze voor de allesbepalende sprint

Voordat de beurt aan de sprinters was, was er voor het hele team een korte pauze in de onderdelen. Natuurlijk kwam toen ook de vraag voorbij op welke plek ze op dat moment stonden. Dat was de 9e plek maar nog niet alle uitslagen waren op dat moment verwerkt. De spanning nam toe toen duidelijk werd dat er zo'n 100 punten verschil zat tussen de nummers 4 tot en met 9.

De sprint zou allesbepalend zijn voor de einduitslag. De hele Passaatdelegatie stond bij de finish de lopers luid en duidelijk aan te moedigen. Jason mocht in serie 1 aan de start verschijnen. Met een mooi PR werd hij tweede in zijn serie. In de 5e serie was het de beurt aan Jayden en Stijn. De mannen liepen een uitstekende race waardoor de 3e en 6e plek in de sprintuitslag naar Passaat ging.

Zenuwslopend

Terug naar het Passaatkamp en het zenuwslopende wachten op de uitslag begon. De uitslag op atletiek. nu is in deze minuten heel vaak ververst door de trainers en ouders en na zo'n 20 minuten stond het er echt: EEN DERDE PLAATS VOOR DE JONGENS U14 VAN PASSAAT! Wat een mooi moment voor dit gezellige team. Altijd staan jullie voor elkaar klaar en ieders prestatie wordt van waarde geacht. Een resultaat waar iedereen trots op mag zijn. Een groot dankjewel voor alle trainers die er ook op de wedstrijden voor de jongens zijn. De beker is door de trainers met veel trots naar het clubhuis in Papendrecht gebracht en krijgt daar een mooie plek.

Een huldiging, een medaille en een groot applaus

Tot verrassing van de jongens was er maandagavond tijdens de training nog een huldiging georganiseerd. Vanuit het bestuur kregen zij allemaal een toffe medaille, een bos bloemen en een groot applaus van alle pupillen en junioren in de kantine.

Uitspraken

Uit het "interview" van Jurre volgen hieronder nog wat uitspraken van de jongens.

Olivier: "Het is supergezellig en iedereen doet het ook goed. Er is vandaag iets bijzonders gebeurd: Jayden, Twan, Jelmer en Stijn hebben een 15 jaar oud clubrecord verbroken met de estafette op de 80 meter"

Stijn: "We hebben de estafette goed gelopen"

Jayden: "Er zijn van vandaag weer veel PR's gevallen"

Jelmer: "Ik vond het heel leuk en ik heb een PR op de estafette"

Twan: "Ik vind het heel gezellig met mijn vrienden. Het ging erg goed en er is goed gelopen en iedereen is moe"

Jason: "Het was een gezellig dag en het is gaaf dat we derde zijn geworden. Oh ja, de lat van hoogspringen doet echt pijn…"

Jurre: "Er zijn vandaag mooie dingen gedaan op de atletiekbaan bij AV Feniks en we zijn super trots op onze beker"

En als uitsmijter nog een mooie uitspraak van een van de jongens tijdens de huldiging in de kantine:

"Zo, dit is voor het eerst in mijn leven dat ik bloemen krijg!"

Ingezonden namens de ouders van de jongens U14

esbi. reclame

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 **onge-bruikelijke** en **spectaculaire** reclame-uitingen! **Vakwerk**, waar-bij een goede **service** en garantie zijn inbegrepen.

Wilt u het wat minder gek hebben, maar wel buitengewoon goed, dan kunt u bij Esbi terecht voor **alle denkbare vormen** van binnen- en buitenreclame: **(0184) 698 698**

Gewoon buitenreclame of buitengewone reclame?

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

Bestuur

Voorzitter:
John Peter Kuntz
voorzitter@avpassaat.nl

Secretaris:
Christiaan Verhoeven
secretaris@avpassaat.nl

Penningmeester:
Cilia Visscher
penningmeester@avpassaat.nl

Jeugdcoördinator:
Rene van Valen

Ledenadministratie:
Jeanine van de Riet
ledenadministratie@avpassaat.nl

Accommodatie:
Frits Hermans en Jan Visscher
accomodatie@avpassaat.nl

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

Wedstrijdsecretariaat uit:
Sanne Korteland
uitwedstrijden@avpassaat.nl

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

Contact

Postadres/
Bezoekadres/
Atletiekbaan

AV Passaat
Andoornlaan 38
3356 LC Papendrecht

Telefoon clubgebouw
078-6152172 of
06-28090646

www.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

www.devrolijkevoet.nl

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

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

ONZE LOPERS

ZIJN FAN VAN A.V. PASSAAT

KORTE PARALLELWEG 169

3311 JN DORDRECHT (Maasplaza)

(078) 6356835 www.runnersworlddordrecht.nl

RW RUNNERS WORLD DORDRECHT

10% KORTING VOOR LEDEN