Passaat!

ATLETIEKVERENIGING PAPENDRECHT & SLIEDRECHT
PASSAAT

IN DEZE EDITIE:

WEDSTRIJDVERSLAGEN
DE STARTERSLOOPGROEP
DE LENTELOOP

Jaargang 23- juli-augustus 2023

Jaarcontributie 2023

U8, U9, U10 en U 12 (pupillen)	Altijd inclusief wedstrijdlicentie	€163
U14, U16, U18 en U20 (junioren)	Altijd inclusief wedstrijdlicentie	€198
Senioren / Masters	Met wedstrijdlicentie	€268
Recreanten	Zonder wedstrijdlicentie Rustend lid / Donateur Gastleden (na toestemming bestuur)	€235 €54 €68
Sportief wandelen en Nordic Walking		€152
Meerkamp volwassenen		€198
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, **vacature**

VORMGEVING:
Hein Montijn, Ida Wiersma

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

Inleveren kopij volgende editie sluit op 5 september 2023

INHOUD

PAGINA 4
VAN DE VOORZITTER

PAGINA 5
VAN DE REDACTIE

PAGINA 6-7
LUDIEKE LOOPJES

PAGINA 9
LEDENVERGADERING

PAGINA 10
SEIZOENSOPENING 25 MAART 2023

PAGINA 13
1e PUPILLENCOMPETITIE | JONGENS U9

PAGINA 14-15
STARTERSLOOPGROEG JANUARI ‘23

PAGINA 16
2e PUPILLENCOMPETITIE | JONGENS U9

PAGINA 18
OPENINGWEDSTRIJD 25 MAART | U14

PAGINA 21
KONINKLIJKE ONDERSCHEIDING HANS DE WAARD

PAGINA 22
UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE

PAGINA 24-25
HARDLOPEN EN AFVALLEN

PAGINA 26-27
DE LOPER

PAGINA 26-27
OPBRENGSTEN OUD PAPIER

PAGINA 28-29
PETER DEN HOUTER SUPER MARATHON MASTER

PAGINA 30-31
LENTELOOP DOOR DE LENZEN VAN EEN VRIJWILLIGER

PAGINA 31
WORD EEN ONMISBARE SCHAKEL

PAGINA 32-33
DE CAMINO

PAGINA 34
LENTELOOP 10 JUNI 2023

PAGINA 35
3e PUPILLENCOMPETITIE | JONGENS U9

PAGINA 36-37
1ste COMPETITIE | GORINCHEM | MEIDEN U14

PAGINA 39
2e COMPETITIEDAG |MEIDEN U14

PAGINA 40-41
SENIORENCOMPETITIE | HULST | 1e WEDSTRIJD

PAGINA 42
EEN OPFRISSER UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE

PAGINA 44-45
SENIORENCOMPETITIE | DELFT | 2e WEDSTRIJD

PAGINA 46
PAPENDRECHTSE AVONDVIERDAAGSE

PAGINA 48-49
JOHANNY GELENS 2X NEDERLANDS KAMPIOEN

VAN DE VOORZITTER

Springlevend
Wat leuk om te zien dat onze vereniging springlevend is en er zo veel sporters zijn die zich iedere week weer met plezier in het zweet werken om gezond te blijven. Niet alleen leden van AV Passaat maar ook schoolsporters van o.a. de Willem de Zwijger, De Lage Waard en zo af en toe wat basisscholen weten de weg naar onze accommodatie te vinden op bijvoorbeeld schoolsportdagen of koningsspelen.

Belangrijke speerpunten
Meer bewegen en een gezondere leefstijl zijn niet voor iedereen vanzelfsprekend. Om maar wat voorbeelden te noemen: uit recent onderzoek is bekend dat jongeren tussen 12 en 20 jaar aanzienlijk minder bewegen dan jaren terug en dat, wanneer volwassenen zijn gestopt met sporten, zij maar zeer moeizaam weer bij sportclubs terugkeren. De overheid ziet daarom ook dat bewegen en sport belangrijke speerpunten zijn om beleid op te richten, sport en bewegen meer onder de aandacht brengen en te stimuleren om zo de maatschappij als geheel gezonder te krijgen. Lokaal zijn we als bestuur ook met de gemeente in gesprek over dit onderwerp.

Vitaliteitsakkoord 2.0
In Papendrecht gaat een programma van start met de naam Vitaliteitsakkoord 2.0, waarin de gemeente initiatieven wil aanjagen gericht op het versterken van sportactiviteiten en terugdringen van gezondheidsachterstanden. We willen nagaan in hoeverre we als AV Passaat hier aansluiting kunnen vinden en zo ook ondersteuning kunnen krijgen voor bestaande en nieuwe activiteiten.

Lenteloop 2023
Bij het schrijven van dit stukje was de Lentloop nog in volle voorbereiding. Het is altijd een mooie loop en, zeker met goed weer, een mooie mijlpaal (ook) voor de loopgroepen die afgelopen januari zijn gestart. Veel vrijwilligers zullen weer actief zijn, denk alleen al eens aan die 65(!) parcourswachten die we hiervoor nodig hebben. Zo'n loop is een mooie gelegenheid om heel eenvoudig wat vrijwilligerspunten te verzamelen. Verderop in de editie zul je kunnen lezen hoe de Lenteloop verlopen is.

Nieuwe secretaris
Tenslotte wil ik jullie voorstellen aan onze nieuwe secretaris: Christiaan Verhoeven. Hij heeft sinds mei 2023 het estafettestokje overgenomen van Chris Boutsma en is inmiddels officieel door de ledenvergadering in functie benoemd.

Veel leesplezier in deze uitgave van ons clubblad!

Met sportieve groet,

John Peter Kuntz
Voorzitter AV Passaat

VAN DE REDACTIE

Je beleeft het bij AV Passaat
In de vorige editie gebruikten we het kopje 'Hollen of stilstaan' want soms heb je dat wel eens... Het gevoel dat je 't niet bij kunt benen of juist het tegenovergestelde; dat het lijkt alsof alles stilstaat terwijl je juist zo graag vooruit wilt. Vooral dat laatste was aan de orde om deze editie tot stand te brengen.

Natuurlijk waren er ideeën binnen de redactie. We zijn namelijk, ondanks onze onderbezetting een creatief team, maar uiteindelijk draait het om ons allemaal, om onze vereniging, om dat wat onze leden beleven en wat hen interesseert en boeit. Gelukkig weten we allemaal: bij AV Passaat valt genoeg te beleven maar "waar blijft dan toch die kopij?", vragen we ons telkens af.

Het bleef zo ontzettend stil in het postvak van clubblad@avpassaat.nl dat we even dachten dat het deze keer echt niet zou lukken om er weer een aantrekkelijk clubblad van te maken maar... Het is ons gelukt! Hij ligt weer voor je, mede dankzij de inzet van diverse personen die we bij deze dan ook heel hartelijk bedanken!

Niet weer, hè
Ja, toch wel. We kunnen het niet vaak genoeg vragen en zeggen: Heb je iets meegemaakt wat verband houdt met onze vereniging en activiteiten, stuur dan je beeldmateriaal inclusief een korte toelichtende tekst naar clubblad@avpassaat.nl Vermeld daarbij ook altijd je contactgegevens, ook al geef je er misschien de voorkeur aan om je naam niet aan het stukje te koppelen.

Laat je niet tegenhouden door je eventuele angst om een schrijffoutje te maken want de redactie zal er alles aan zal doen om jouw bijdrage prettig leesbaar te maken.

Wacht niet te lang
En dan nog iets... Wacht niet tot de vermelde kopijdatum maar kom direct in actie want hoe verser je belevenis, hoe enthousiaster je dat tekstueel (of mondeling) kunt verwoorden. Dat is bijvoorbeeld te merken aan de artikelen die verband houden met de Lenteloop, ons prachtige loopfestijn dat onlangs plaatsvond op die o-zo warme dag.

Geheel vrijwillig
Naast die telkens terugkerende uitvraag naar kopij zijn we ook nog altijd hard op zoek naar nieuw vrijwilligerstalent voor o.a. de rol van een verbinder, die onze spin in het web kan zijn. Verderop in deze editie lees je daar meer over. We verwelkomen je graag! Ook als het je in eerste instantie enkel gaat om het vrijblijvend inwinnen van eventuele extra informatie of het bespreken van mogelijkheden staan we open. Geheel vrijwillig.

VACATURES
Ons clubblad wordt 4x per jaar uitgebracht door een klein en creatief team. We zijn op zoek naar nieuw talent!
Heb je interesse? Mail naar clubblad@avpassaat.nl

VORMGEVER
creatief
goede contactuele vaardigheden
vormgeven volgens de huisstijl
samenwerken
nauwkeurig

'NIEUWS-NEUS'
- Je hebt een neus voor nieuws!
- Je maakt makkelijk contact met mensen.
- Je bent geïnteresseerd in activiteiten binnen de club.
- Je weet anderen te activeren om artikelen aan leveren voor het clubblad.
- Als het nodig is trek je iemand aan z'n jasje.....

LUDIEKE LOOPJES

Rotterdam Running Crew

Gestart in 2013 als plan van een paar ondernemende Rotterdammers om eens per maand met een groepje mensen op een bijzondere, Rotterdamse plek te gaan hardlopen, is de Rotterdam Running Crew uitgegroeid tot een fenomeen onder de Rotterdamse hardlopers. En niet alleen lopers uit Rotterdam sluiten aan.

“Wij runnen de stad. No matter what.” Op hun website valt te lezen dat de Rotterdam Running Crew een open hardloopclub is waar iedere hardloper, beginnend en gevorderd, zich kan aansluiten. “Mensen in beweging brengen én houden. Wij runnen de stad. No matter what.” is waar de Rotterdam Running Crew in gelooft. Via social media, waar de Rotterdam Running Crew duizenden volgers heeft, worden de runs aangekondigd.

Follow the Leaders

Door elke run samen met hun Leaders te begeleiden, zijn de runs van de Rotterdam Running Crew “fun én veilig”, vermeldt hun website. De Leadersgroep bestaat uit ruim 60 hardloopfanaten die 100% vrijwillig zorgen dat lopers veilig van start tot finish kunnen lopen. Daarnaast hanteert de Rotterdam Running Crew deelnamevoorwaarden.

Van gratis tot gulle giften

De Rotterdam Running Crew, een non-profit organisatie, moet soms een bijdrage vragen voor de runs. Ook wordt soms net iets meer gevraagd voor het goede doel. Dankzij gulle donaties van deelnemers en partners heeft de Rotterdam Running Crew al heel wat ingezameld voor o.a. Blijdorp en Sophia Kinderziekenhuis.

Het goede doel van de Ome Cor Run

Op woensdag 29 maart 2023 werd de Ome Cor Run gehouden voor welk evenement een uniek hardloopshirt was gemaakt. Dat shirt was het toegangsbewijs tot de film Ome Cor in Pathé Schouwburgplein en de aansluitende run door Rotterdam. Na afloop van de run wachtte je een lekker Ome Cor biertje in de lounge van Pathé. De opbrengst van deze run kwam ten gunste van Vrienden van het Sophia!

Speciale editie

Voor een van onze AV Passaat leden had de Ome Cor Run een speciaal tintje. De zaterdaglopers van ‘Groep 3’ hadden hun teamgenoot Daniëlle deze run, waaraan ze graag mee wilde doen, als volledig verzorgd uitje voor haar 50e verjaardag cadeau gedaan. Ze werd thuis opgehaald om, nog voordat het evenement begon, gezamenlijk haar favoriete Brammetje te eten. Vervolgens werd verzameld op het Schouwburgplein om, allen uitgedost in het unieke Ome Cor hardloopshirt, de film in de grote zaal van Pathé te kijken. Tot dat moment had Daniëlle nog niets in de gaten.

Na afloop van de film, toen de volledig gevulde filmzaal van Pathé werd toegesproken om de start van de run in goede banen te leiden, volgde er een bijzonder moment. De organisatie begon te vertellen over ‘een telefonisch verzoekje uit het buitenland’ in combinatie met een ‘Daniëlle die in deze setting graag haar 50e verjaardag vierde’.

Daniëlle was zichtbaar verbouwereerd en verrast toen bleek dat de organisatie háár vroeg om naar beneden, naar het podium, te komen waar Ome Cor haar hoogstpersoonlijk opwachtte om haar te feliciteren en voor haar op de knieën te gaan om haar shirt te signeren. Deze korte onderbreking van het Rotterdam Running Crew programma, waarbij de volledige zaal haar toezong, maakte van Daniëlle’s Ome Cor Run een wel heel speciale editie.

Check de socials

Word jij ook enthousiast van runs met een sociaal karakter waarbij tijdregistratie niet van toepassing is? De Rotterdam Running Crew organiseert geregeld zulke runs waarbij het enkel om de fun gaat. Intussen heeft op 7 juni 2023 hun Maashaven Run plaatsgevonden met als bijzondere startlocatie het drijvend festivalhart van de Rotterdam Architectuur Maand! Was jij erbij? Laat het weten!
Check ook geregeld de socials van AV Passaat want ook bij je eigen vereniging staat genoeg op de planning, al is het maar een gezellig samenzijn tijdens een van onze hapjesavonden.

ONDERHOUDSPLOEG VAN DE MAAND

Oproep
Heb je ook meegedaan aan een leuk evenement dat verband houdt met de activiteiten van AV Passaat of weet je dat er ergens zoiets op de planning staat?
Spreek dan een van de redactieleden aan of – beter nog – mail je bericht met vermelding van je contactgegevens aan: clubblad@avpassaat.nl
Samen met jou maakt de redactie er, al dan niet (deels) geanonimiseerd, graag een leuk en goed leesbaar stukje van.

ClubZeker, de enige sportclubverzekeraar van Nederland, verzekert sportverenigingen tegen een lage premie, met respect voor de vrijwilligerscultuur en de clubliefde. Zij stelt dat de vrijwilligers van een sportvereniging niet alleen goud waard zijn voor de verenging zelf, maar ook voor de verzekeraar zelf omdat al het onderhoudswerk dat de vrijwilligers voor hun vereniging uitvoeren, schade zal uitstellen, beperken of zelfs afstellen. Dat is dan ook de reden waarom de gerapporteerde schade van sportverenigingen vaak veel lager is dan bij het ‘reguliere’ MKB.

ClubZeker zet zo’n onderhoudsploeg maandelijks in het zonnetje, en belonen hun inzet dan ook graag met een dikke taart en een welgemeend ‘dankjewel’. Afgelopen april werd de onderhoudsploeg van AV Passaat in het zonnetje gezet voor al het nuttige werk.

ClubZeker
De enige sportclubverzekeraar van Nederland

LEDENVERGADERINGEN

Voorafgaand aan onze ledenvergadering ontvangen alle leden per e-mail een uitnodiging en de stukken welke besproken zullen worden. Omdat ieders stem telt tijdens deze vergaderingen adviseren wij onze leden altijd deze uitnodiging te aanvaarden.

Jaarvergadering op 10 maart 2023

Deze keer werd in de aankondigingsmail vermeld dat secretaris Chris Boutsma had aangegeven geen nieuwe termijn te aanvaarden en dat, als er interesse voor was om deze rol te aanvaarden, men zich kandidaat kon stellen per email. Die mogelijkheid was er tot aanvang van de ledenvergadering.

Op vrijdag 10 maart 2023 vond de jaarvergadering plaats in ons verenigingsgebouw aan de Andoornlaan 38. Leden waren welkom vanaf 1930 uur en de vergadering ving aan om 20.00 uur. Tijdens deze vergadering legde het bestuur verantwoording af over het over het afgelopen jaar gevoerde beleid en de financiële positie van onze vereniging.

Tijdens deze vergadering stonden o.a. ook het aftreden van de secretaris en het huldigen van de jubilarissen op de agenda.

Extra algemene ledenvergadering op 16 mei 2023

Begin mei 2023 ontvingen alle leden opnieuw een uitnodiging. Deze keer betrof het een extra algemene ledenvergadering die op 16 mei 2023 gehouden zou worden in ons verenigingsgebouw.

De reden waarom deze extra ledenvergadering belegd werd was omdat het bestuur, dat op zoek was naar een nieuwe secretaris, in Christiaan Verhoeven een kandidaat-secretaris gevonden had. Hij zou tijdens deze extra algemene ledenvergadering worden voorgesteld en officieel benoemd worden. Deze benoeming is inmiddels een feit. Het bestuur is heel blij met deze versterking en ziet uit naar een fijne samenwerking.

SEIZOENSOPENING 25 MAART 2023

Op 25 maart 2023 vond de opening van het baanseizoen plaats. Dit jaarlijks terugkerende evenement is een gezellige dag met de baanwedstrijd voor jeugd en volwassenen, in alle categorieën!

Het sportseizoen bij AV Passaat werd geopend met hardlopen, horden, ver- en hoogspringen, Vortexwerpen, kogelstoten en discuswerpen.

Middels deze fotocollage kunt u meegenieten van een compilatie van deze geslaagde dag.

HOUD JIJ VAN EEN SPORTIEVE UITDAGING?

Kies dan voor:

MEER SPORT

Meer weten?

BRUGKLAS MAVO/HAVO

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

www.delagewaard.nl

DeLageWaard
Christelijke Scholengemeenschap

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

Gazelle
SPARTA
POPAL
Loekie
CORTINA
BATAVUS

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

1e PUPULLENCOMPETIE | jongens U9

Zaterdag 1 april 2023, geen grapje, stond de eerste wedstrijd van de StARD competitie op het programma. StARD, Stichting Atletiek Regio Dordrecht, is een samenwerkingsverband tussen vijf verschillende clubs: AV Passaat, AAA in Alblasserdam, Typhoon in Gorinchem, Fortius in Dordrecht en Spirit in Oud-Beijerland.

De 1e wedstrijd bij Typhoon

Een aantal atleten stond nog niet eerder aan de start van een wedstrijd of had hooguit één wedstrijd gedaan. Veel was er nieuw en dat ook eens op een andere baan, en met veel jongens die je nog niet eerder gezien hebt. Het was best een spannende dag maar ook zeker een hele leuke! Nieuwe vriendjes werden er gemaakt en PR's vlogen ons rond de oren want ja, de eerste keer een afstand of tijd neerzetten is natuurlijk een PR! De ontwikkeling van de jongens die al eerder wedstrijden gedaan hebben zaten ook duidelijk in de lift! Wat zijn de jongens gegroeid! Een dag waarop heel veel gebeurde!

Aan de start stonden 7 jongens van AV Passaat: Teije van Wingerden, Yonnick Schouten, Marno van den Hoek, Max Vlasblom, Sep Kooymans, Sebastiaan Smitshoek en Chris Lems.

Het programma

Om 10.50 uur gingen de jongens van start op de 40m sprint. Wat een snelheden maakten de jongens, ze vlogen over de finish heen! Alle jongens hebben een PR gerend! Wow, wat goed! Na de sprint mochten de jongens gelijk door naar het vortexwerpen. Wat hebben wij toch een krachtige jongens! Mooie afstanden werden er gehaald door iedereen. Maar liefst 3 PR's werden er behaald! Vervolgens mochten de jongens door naar het verspringen. 6 PR's en een bijna-PR werden behaald! Jeetje, wat een kracht hebben die jongens al in hun benen. Lekker warm geworden door het verspringen mochten de jongens zich als snel melden voor de 600m. Ook hier vlogen de PR's rond onze oren! Maar liefst 6 PR's en een bijna-PR. Wat een superdag om de competitie te starten! De wedstrijd werd afgesloten met een estafette. Voor de 4 jongens een ervaring rijker met deze discipline.

Trots op onze kanjers

Alle jongens hebben nu ervaren wat een wedstrijd is, wat er allemaal gebeurt, welke jongens er nog meer zijn van andere clubs en nog veel meer! Veel emoties zijn er gepasseerd deze dag: vermoeidheid, hongerig zijn, spanning, verdriet, plezier, maar ook een trots gevoel door de behaalde PR's en door wat ze allemaal al geleerd hebben! Wat zijn wij trots op al onze kanjers! Wat hebben ze het goed gedaan! Ze kijken nu al uit naar de volgende wedstrijd op zaterdag 15 april 2023 bij AV Passaat!

STARTERSLOOPGROEP JANUARI '23

De redactie ontving een tweetal anonieme inzendingen afkomstig van de startersloopgroep. Geniet mee van hun belevenissen!

Deelnemer 1 startersgroep

"De loopgroep blijft boven bij Jan..."

Elke avond worden we aangekondigd met die ene zin. Dat klinkt alsof we alleen maar komen om wat te drinken boven. Natuurlijk blijft het daar niet bij... Dé loopgroep bestaat uit een groot aantal gemotiveerde deelnemers, die ongeacht tempo, hard toewerken naar die beruchte Lenteloop van 10 kilometer. Precies zoals de rest van de vereniging komen wij dus ook in beweging!

Onder de leiding van Jan en mede-trainers zijn we op 7 januari 2023 begonnen met slechts een paar minuutjes lopen. Van het aantal rondjes op de baan konden we nog niet echt duizelig worden maar de conditie werd bij enkelen op de proef gesteld. Waar Strava ons in de eerste weken nog hartelijk zou uitlachen vanwege het aantal meters en de krant ons zelfs nog met een mooie strip heeft beloond ("Starter-Sloop-Groep"), kunnen we nu toch echt de progressie zien en voelen. De gemiddelde training beslaat nu plus minus 5 kilometer, weliswaar met inlopen en pauze, maar we zijn al bijna halverwege de 10km en het is nog lang geen juni!

Na een paar weken zijn we in 3 groepen ingedeeld om toch wat makkelijker buiten de baan in eigen tempo te lopen. Ook fijn voor het verkeer, want anders duurt zo'n oversteek bij het zebrapad wel erg lang en we willen niet bijdragen aan het aantal files in de regio! Iedereen is lekker bezig met een rode kop (team rood), een gouden inzet (team goud) en hopelijk vaak onder een blauwe lucht (team blauw).

Om de kilometers verder op te bouwen krijgen we elke 4 weken een mooi trainingsschema... Dit schema is overigens vooral gemaakt om van af te wijken want Jan houdt van improviseren. Schema's zijn voor thuisblijvers. Kortom, elke training is het dus afwachten wat ons te wachten staat. Alhoewel, zo avontuurlijk als het klinkt is het ook niet want het is wel duidelijk dat er altijd wordt gelopen!

Tijdens het lopen worden we overigens aangemoedigd om zoveel mogelijk te blijven praten, want: we mogen niet te hard van stapel lopen. We lopen op circa 80% van ons kunnen om maar geen Starter-Sloop-Groep te worden. Resultaat is wel dat we soms overkomen als een kakelend kippenhok maar dat maakt dat het naast lopen ook nog eens erg gezellig is... en na de training komen we uiteraard ook graag even "boven".

We hopen dus met zijn allen door te gaan en samen aan de start te staan op 10 juni 2023!

Deelnemer 2 startersgroep

Het is zondagochtend 1 januari 2023

Het miezert zachtjes en ik sla rechtsaf de polder in. De hardloopschoenen weten de weg nog, al was het ruim een jaar geleden dat ik ze uitliet. Verbazingwekkend veel loopmaatjes die op deze sombere ochtend de kater van de vorige dag eruit lopen. Ik ga te hard van stapel. Na 1,5 kilometer hijg ik als een trekpaard en staan mijn benen op ontploffen. Ik heb maar twee versnellingen, stilstaan of sneltrein. Altijd al gehad en daarom hielden mijn pogingen om lekker te leren hardlopen nooit lang stand. Ik wil te snel, te veel, te mooi.

Ergens in die week

De loopschoenen liggen ergens onder een hoop zooi want ik was het na die eerste keer alweer zat; IK BEN NIET GEMAAKT OM HARD TE LOPEN. Ik hang op de bank als ik op Facebook een bericht langs zie komen. Een beginners loopgroep bij een vereniging. En voor ik het weet, stuur ik een mailtje dat ik graag mee wil. Hier was mijn stok achter de deur, hier is die trainer die niet alleen zegt dat je het goed doet maar het ook ziet als je je voeten niet goed neer zet of je terugroept als je te hard gaat.

Doodeng maar ik genoot

Doodeng vond ik de eerste training. Of eigenlijk was het de tweede zaterdag want ik kreeg een c-virusje. Tienduizend beren op de weg, spoken in mijn hoofd en nog meer drempels die ik moest overwinnen. Maar daar ging ik, met nog ruim 60 anderen door de stromende regen. Na een rondje inlopen riep de trainer: “Nu 3 min rustig”. Ik schrok: “Zo veel?” Maar daar liep ik, te midden van mensen die qua leeftijd en bouw best op mij leken; geen afgetrainde twintigers zullen we maar zeggen. En ik rende, ik lachte en ik kletste. En de training vloog voorbij zonder dat ik buiten adem was of ontplofte benen had. Ik genoot.

Dat wil ik ook

Ik ben zo vaak begonnen met hardlopen maar alleen door de polder 3x rechtsaf is de lol er snel vanaf. Jaloers was ik op die mensen die ‘even lekker het hoofd leeg ging lopen’ en dan een halve marathon weg dribbelden. “Dat wil ik ook”, dacht ik dan.

Geweldig

We zijn nu bijna twee maanden bezig. Ik kijk naar elke training uit. Ik ren bij lange na nog geen halve marathon en moet nog zien dat ik die Lenteloop ga halen, al zijn de trainers ervan overtuigd van wel. Maar oh, wat is het fijn! Waarom heb ik niet eerder bedacht dat lopen in een groep veel makkelijker is? Al kletsend over van alles hobbelen we zo de kilometers over de baan of weg. Voor velen van mijn gouden team is elke extra minuut dat we langer lopen een overwinning. Nog nooit liepen ze zo ver. Hoe geweldig is het om dát met elkaar te mogen beleven? Elke training een medaille, daar kan toch geen ‘Ik ben fier op u’ tegen op!

2e PUPULLENCOMPETIE | jongens U9

Zaterdag 15 april was AV Passaat het toneel voor de 2e StARD wedstrijd.

Alle jongens hadden er zin in! Op een vertrouwde baan een wedstrijd doen dat is fijn maar ook dat je dezelfde jongens weer tegenkomt, dezelfde onderdelen mag gaan doen en dat je al een klein beetje meer weet dan tijdens de 1e wedstrijd. De kriebels in de buik waren er ook want het is en blijft natuurlijk spannend zo'n wedstrijd.

Wat gaat er allemaal gebeuren vandaag?
Een zonnige en winderige dag zou het gaan worden, met een regen van PR's! Alle jongens hebben minimaal 3 PR's behaald en dat op 4 onderdelen! Petje af jongens! En dat met de nodige wind die er gestaan heeft!

Om 10.45 uur startte de dag met de 40m sprint. Het was een goed begin van de dag want er werden maar liefst 6 PR's gerend! Direct na de sprint werd er vortexwerpen gedaan. Wat een kracht hebben de jongens; maar liefst 7 PR's werden er geworpen! Nadat de laatste zijn vortex door de lucht had laten gaan was het tijd om naar het verspringen te gaan.
Hoe zou het gaan met het verspringen? Gaan er ook hier nieuwe PR's komen? Iedereen was goed op dreef en heeft het naar zijn zin, dus wie weet... En of er PR's bij het verspringen waren! Het waren er maar liefst 7!

Waanzinnig goed!
Aan de start stonden vandaag 8 atleten van AV Passaat:

- Marno van den Hoek,
- Sep Kooymans,
- Chris Lems,
- Yonnick Schouten,
- Sebastiaan Smitshoek,
- Justin Veldhoen,
- Max Vlasblom en
- Teije van Wingerden.

Na een korte pauze konden de jongens zich op gaan maken voor de 600meter. En alsof het lijstje PR's nog niet lang genoeg was plakten er nog eens 5 jongens een nieuw PR aan vast!
Rond de klok van 13.30 uur klonk het startschot voor de 4x40m. Ook vandaag was de estafette een extraatje om zo kennis op te doen met dit onderdeel.

Wat zijn we trots!
Wat een kanjers! Wat hebben ze mooie prestaties laten zien! Wat hebben ze het naar hun zin gehad! Ze glunderden om hun eigen prestaties en wij als ouders, opa's en oma's, broers/zussen en overige toeschouwers glunderden net zo hard met hen mee!

Zelf een mooie wedstrijd meegemaakt? Stuur een stukje naar de redactie voor het volgende clubblad!

Bekijk hier alle uitslagen deze jongens!

OPENINGSWEDSTRIJD
25 MAART | U14 M (D-junioren)

Zaterdag 25 maart 2023 was het traditiegetrouw de opening van het baanseizoen. Voor enkele meiden was het de eerste kennismaking met deze categorie en een aantal meiden hebben er vorig jaar al kennis mee gemaakt.

Aan de start en op het programma

Aan de start stonden deze dag: Fien Klerk, Romy Smouter, Lieke van Noorden, Yara Slingerland, Nina Sels, Simone Lems, Esther van Hemmen en Anna Valks. Voor deze dag stond er een meerkamp op het programma: kogelstoten, 60m sprint, verspringen en afsluitend een 1000m.

Kogelstoten

De dag begon om 10.10 uur met kogelstoten. De 2kg kogels werden de waterige bak ingestoten en mooie afstanden werden er behaald. Yara stootte een afstand van 7,70m en werd hiermee 7e, Fien Klerk werd met een afstand van 6,98m 10e, Romy pakte de 13e plaats met een afstand van 6,12m en Lieke stootte een afstand van 6,07m wat haar de 14e plaats opleverde. Nina pakte de 15e plaats met een afstand van 6,01m, Simone een afstand van 5,36m en pakte hiermee de 19e plaats, Esther pakte de 20e plaats met een afstand van 5,14m en Anne pakte de 22e plaats met een afstand van 4,65m.

60m sprint

Om 11.10 uur gingen de meiden van start voor de 60m sprint, verdeeld over 4 series. Fien pakte de 5e plaats in een tijd van 9,21 sec, Romy de 10e plaats in een tijd van 9,65 sec, Nina dook nog net onder de 10 sec, in een tijd van 9.93 sec, zij pakte hiermee de 15e plaats. Lieke kwam in een tijd van 10,04 sec over de streep wat haar de 16e plaats opleverde. Bij Yara was er een fotofinish, met een tijd van 10,18 sec werd zij 17e. Esther kwam als 20e over de streep in een tijd van 10,49 sec, Simone de 21e plaats in een tijd van 10,62 sec en Anna pakte de 22e tijd met 10,86 sec.

Verspringen

Om 11.45 uur was het tijd voor verspringen. Yara en Lieke sprongen exact dezelfde afstand waarmee zij beiden op de 9e plaats eindigden, zij behaalden een afstand van 3,30m. Fien sprong een afstand van 3,27m en werd hiermee 11e. Nina kwam tot een afstand van 3,08m en werd hiermee 14e. Romy sprong 2,85m en kwam daarmee op de 17e plaats. Simone sprong 2,82m en kwam op de 19e plaats, Esther sprong een afstand van 2,68m en werd hiermee 21e en Anna werd 22e met een afstand van 2,28m.

De 1000m

Als afsluiting werd er de 1000m gerend. Het startschot klonk om 12.40 uur. De meiden liepen in 1 serie. Lieke snelde in een tijd van 4,02,93 min naar de 7e plaats. Vlak achter haar kwam Anna als 8e over de streep in een tijd van 4,05,67 min. Esther kwam in een tijd van 4,26,06 min over de streep waarmee zij 15e eindigde, vlak achter haar kwam Romy over de streep in een tijd van 4,27,05 min. Kort daarna kwam Simone over de streep in een tijd van 4,32,19 min wat haar de 17e plaats opleverde met kort daarop de finish van Nina in een tijd van 4,37,44 min, gevolgd door Yara in een tijd van 4,39,69 min. Fien liet de 1000m voor wat het was.

Einduitslag

Alle uitslagen werden bij elkaar opgeteld en maakte de volgende einduitslag:
11e Lieke van Noorden | 13e Yara Slingerland
14e Fien Klerk | 16e Romy Smouter | 17e Nina Sels
20e Esther van Hemmen | 20e Simone Lems
22e Anna Valks

De eerste wedstrijddag zit erop! De meiden weten weer hoe het voelt om een wedstrijd te doen en er is veel plezier geweest! Voor iedereen alvast veel succes en plezier bij de volgende wedstrijden!

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

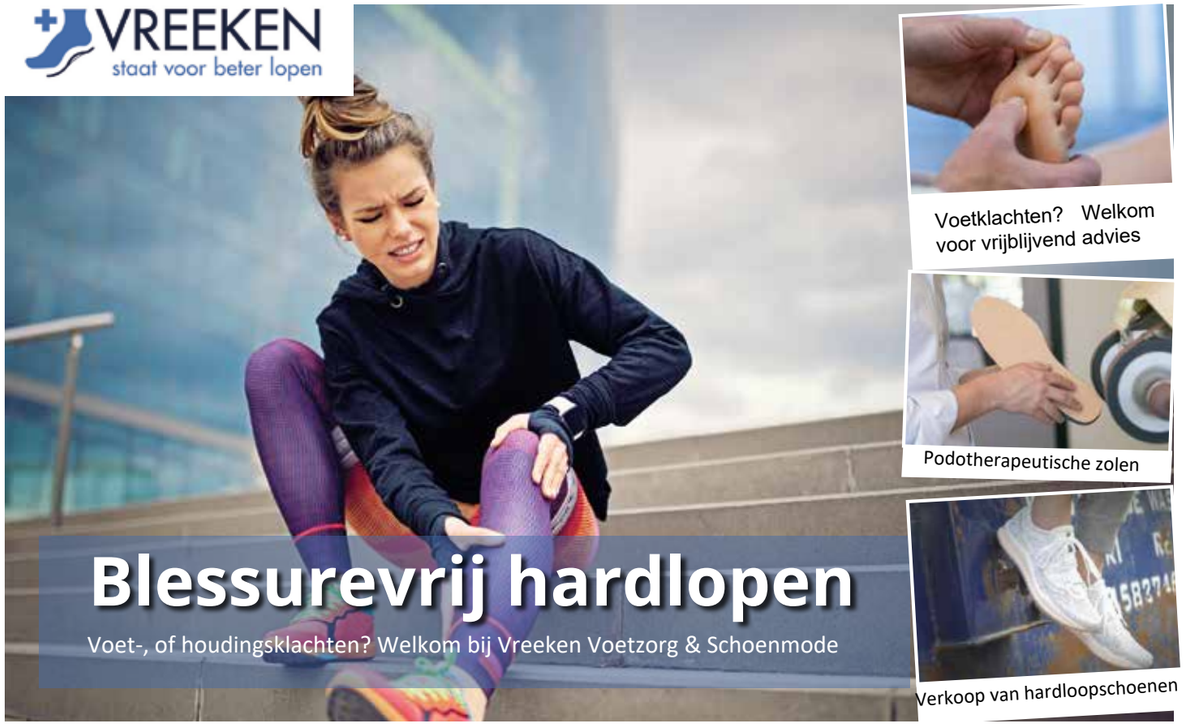
Boon's Markt

Het kan wèl!

èn het lekkerste vers èn heel voordelig!

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

VREEKEN
staat voor beter lopen



Blessurevrij hardlopen

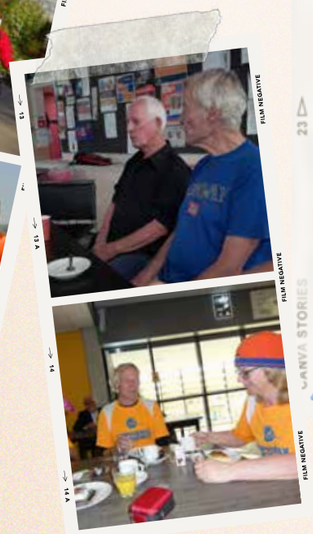
Voet-, of houdingsklachten? Welkom bij Vreeken Voetzorg & Schoenmode

+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

KONINKLIJKE ONDERSCHEIDING VOOR

HANS DE WAARD



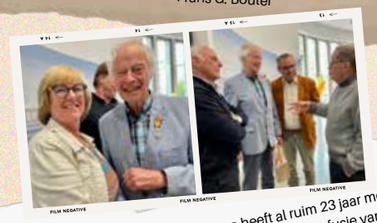
NAMENS AV PASSAAT HEEL VEEL DANK VOOR AL JE TIJD, ENERGIE EN GEDREVENHEID VOOR DE CLUB!

Een greep uit de brieven die zijn ingestuurd:

Hans is bestuurslid geweest met als taak het aansturen van de onderhoudsploeg. Als technicus was hij de aangewezen persoon voor deze functie. Grote projecten heeft hij tot een goed einde weten te brengen. Dat heeft hij vele jaren met verve gedaan tot tevredenheid van het bestuur. Door zijn kennis van zaken, het aanspreken van de juiste personen en een geweldig ploeg vrijwilligers om zich heen heeft hij veel geld weten te besparen voor de club. Er zijn inmiddels 4 (!) mannen bereid gevonden om Hans te vervangen: 2 voor de technische installaties en 2 voor coördinatie van de wekelijkse werkzaamheden.

Hans heeft altijd, dag en nacht, klaargestaan voor de vereniging en is zijn gewicht in goud waard.

Frans G. Bouter



Hans is sinds 1999 actief binnen onze vereniging en heeft al ruim 23 jaar meegebouwd aan onze fijne accommodatie. In 2003 is AV Passaat ontstaan door een fusie van de verenigingen AV Sliedrecht (1956) en ARSV Papendrecht (1980). In die tijd is een eigen accommodatie gebouwd in het sportcomplex Oostpolder. Hans heeft hierbij zijn rol als coordinator van de onderhoudscommissie op zich genomen en heeft daarbij de onderhoudsploeg aangestuurd.

Uiteraard is er het reguliere, wekelijkse onderhoud, maar ook zijn er in de loop van de jaren grote technische klussen geweest die zijn voorbereid door Hans, afgestemd met het bestuur en gecoördineerd door Hans met aannemers en leveranciers. Renovaties van de baan en verduurzaming van de hele accommodatie zijn daar mooie voorbeelden van.

AV Passaat is erg blij met de prachtige en goed onderhouden accommodatie. Het onderhoud is pico bello geregeld. Het bestuur is Hans erg erkentelijk voor zijn rol hierin!

John Peter Kuntz - voorzitter AV Passaat

Ik ken Hans al vele jaren van de atletiekvereniging maar ook als attente buurman. Ik ken Hans als een sportieve man met veel oog voor natuur en milieu. Hans staat voor vele buurtgenoten klaar als er hulp nodig is. Zijn organisatie talent, praktische oplossingen en technisch inzicht komen vaak goed van pas.

De reden voor ons als buren voor de aanvraag van het lintje is zijn sociale functie in de buurt:
Hans laat namelijk honden uit tijdens vakantie of afwezigheid van buren.
Hij is jaren lang mantelzorger geweest van zijn zieke vrouw (helaas inmiddels overleden).
Hans doet vele klussen voor een alleenstaande buurvrouw.
Hij loopt jaarlijks voor meerdere collectes voor goede doelen.
Hans helpt vrienden met verhuizen en klussen
en hij is taxichauffeur voor veel ouderen in de buurt.

Kortom, Hans is een meelevende attente man. We hopen dat hij nog lang, gezond en gelukkig in onze straat kan blijven wonen.

Elise Meijers

Ik ken Hans als een man die niet stil kan zitten; hij is in zijn vrije tijd altijd in de weer. Hij stelt zich graag behulpzaam op en houdt van sociale contacten. Na zijn pensionering is hij als vrijwilliger bij AV Passaat gaan werken. Altijd met evenveel enthousiasme. Hij is daar ook aanspreekpunt en thuis rinkelt de telefoon dus ook met grote regelmaat. Als er problemen zijn, staat hij altijd klaar om bij te springen of oplossingen aan te dragen. Hij draagt ook bij aan een beter milieu, bijvoorbeeld via het regelen van zonnepanelen en LED-verlichting. Wat ik merk is dat hij het heerlijk vindt om bezig te zijn voor de vereniging en daarbij ook zijn sociale contacten kan onderhouden. Hij heeft via Passaat één van zijn beste vrienden leren kennen en daarmee werkt hij op donderdagen samen. Hans heeft naar mijn mening zéker een lintje verdiend!!

Karin Janssen

UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE

Nieuwe sponsor
Drankenhandel **ELSCO** van Aad en Rob van Buuren is een goede bekende van bijna alle sportverenigingen in Papendrecht. En gelukkig nu dus ook van Passaat. De samenwerking wordt onderstreept door twee fraaie reclameborden van elk 8 meter aan de binnen- en buitenzijde van de reling. Ook hebben we tijdens de Lenteloop op zaterdag 10 juni jl. dankbaar gebruik gemaakt van de mobiele barinstallatie.

Auto's, vlaggen, startnummers en een nieuwe boog tijdens de Lenteloop
Niet alleen ELSCO maar ook andere sponsoren droegen een duidelijk steentje bij om er tijdens de Lenteloop een succesvolle dag van te maken. Zo parkeerden **Vakgarage Prins Auto en Van Mill Opel** samen vier opvallende auto's op het terrein waar menig jeugdlid, al dan niet samen met ouders, gretig voor poseerde.

Het heerlijke weer met gelukkig ook een zuchtje wind, zorgde ervoor dat de vlaggen vrolijk konden wapperen. Ook de prachtige nieuwe boog met het opvallende AV PASSAAT opschrift zorgde voor vrolijke plaatjes. **Wist u trouwens dat er aan beide pilaren twee sponsordoeken van 1 x 1,5 meter kunnen worden bevestigd? Heeft u belangstelling neem dan contact op met Piet van den Bos via spoc@avpassaat.nl**

De medailles voor de 5 en 10 km werden verzorgd door **Wafi Alblasserdam**, de medailles voor de jeugd door **McDonald's Alblasserdam/Hardinxveld** en de startnummers werden gesponsord door de **MH kliniek Papendrecht**. Alle sponsoren danken wij hartelijk voor hun bijdrage. Uiteraard waren alle deelnemers verzekerd van een medaille maar iedereen wilde natuurlijk ook zo goed mogelijk voor de dag komen.

Nieuwe plekken voor reclameborden
Bij de entree van het terrein is het nieuwe reclamebord van **Kontakt** niet te missen. Door deze iets te verschuiven kan er nog een bord van 6 meter naast. Wilt u ook extra opvallen? Dan kan dat!

- Op dezelfde manier is ook aan de binnenzijde van het terrein bij de uitgang een nieuwe en zeer opvallende plek van 6 meter te creëren.
- Aan het hek aan de noordkant en aan de binnenzijde van de reling
- Aan het hek aan de noordkant van het terrein is een ruimte over van bijna 6 m2. Door de afwijkende vorm een zeer opvallende plek.

Eerder las u al dat ELSCO 8 meter aan de binnenkant van de reling in gebruik heeft genomen. Een stukje verder richting de uitgang is zelfs nog 12 meter beschikbaar.

Tot slot is door omstandigheden ook de ruimte van Papecity beschikbaar gekomen.

Heeft u interesse voor één van de beschikbare plaatsen? Neem dan contact op met
Piet van den Bos (spoc@avpassaat.nl) of
Ed Mulder (spocwerving@avpassaat.nl)

HARDLOPEN EN AFVALLEN

Er zijn verschillende redenen om met hardlopen te beginnen. Een daarvan is gezonder worden door te bewegen en in dat proces hopelijk ook nog wat kilootjes kwijt te raken. Hardlopen voor blijvend gewichtsverlies is echter lastiger dan het wellicht lijkt.

Calorieën verbranden

Je komt terug van je rondje hardlopen en kijkt met een verheugde blik naar je horloge, dat je vertelt dat je een flinke hoeveelheid calorieën hebt verbrand. Dit echter is geen reden om je daarna te buiten te gaan aan allerlei lekkers omdat je toch al veel verbrand hebt. De kans is vrij groot dat je ondanks de verhoogde fysieke activiteit dan toch zwaarder wordt, omdat je meer naar binnen werkt dan dat je eraf loopt. Wil je daadwerkelijk gewicht verliezen, dan gaat het om het verschuiven van je energiebalans; je moet meer calorieën verbruiken dan je inneemt.

Je BMR

Om dit goed in de gaten te kunnen houden, moet je ook rekening houden met het aantal calorieën dat je dagelijks verbrandt om je lichaam te laten functioneren. Dit staat bekend als je basale metabolisme. Het Basaal Metabolisme, oftewel Basic Metabolic Rate (BMR) is de stofwisseling die nodig is om de minimale hoeveelheid energie te leveren die noodzakelijk is om de primaire levensprocessen uit te kunnen voeren. Onder deze processen vallen onder andere het in- en uitademen, de hartslag en de groei van je haar, botten en huid.

Mensen van dezelfde lengte, hetzelfde gewicht en hetzelfde geslacht kunnen echter verschillende basale metabole snelheden (BMR) hebben. Sommigen worden namelijk geboren met een actievere 'interne motor'. Ook is bekend dat fittere mensen meestal een hogere BMR hebben, omdat hun lichaam meer spieren en minder vet bevat. Er zijn verschillende online calculators waarmee je jouw BMR vrij nauwkeurig kunt schatten. Tel bij die waarde de calorieën op die je per dag verbrandt vanwege je fysieke activiteit om je totale calorieverbruik vast te stellen.

Voeg krachttraining toe aan je routine

Het opnemen van krachttraining in je trainingsweek is om vele redenen belangrijk: om te beginnen word je sterker. Je loopt ook minder kans op blessures als je spieren sterker zijn en je gewrichten beter ondersteunen. Het helpt je daarnaast om af te vallen. Hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer calorieën je in rust verbrandt.

Eet als een professional

Je wilt een calorietekort, maar dat moet niet te groot worden. Vaak wordt gedacht dat - om af te vallen - de intake van calorieën flink omlaag moet. Maar als je dat combineert met hardlopen, dan brand je de kaars aan beide uiteinden. Dat kan gepaard gaan met blessures, een burn-out en eetbuien.

Na een looptraining moet je ongeveer 40 tot 50 gram koolhydraten innemen om die voorraden weer aan te vullen. Dat kan in de vorm van twee tot vier porties fruit, of een kopje havermout of bruine rijst. De koolhydraten die je na de training consumeert worden opgenomen door de spieren en niet opgeslagen als vet. Naast koolhydraten moet je wat eiwitten eten voor spierherstel.

Te veel in je calorieën snijden kan ook een vertraging van je stofwisseling veroorzaken, omdat je lichaam bij gebrek aan brandstof reageert door in de 'hongermodus' te schieten en op een lager pitje gaat werken. Daardoor is het een stuk lastiger om het bereikte gewichtsverlies te behouden. In plaats van de calorieën rigoureus te verminderen, zou je moeten streven naar een netto tekort van ongeveer 200 tot 250 kcal per dag. Je blijft ermee uit de buurt van de hongerschakelaar. In verschillende onderzoeken komt namelijk naar voren dat langdurig diëten een negatief effect heeft op de BMR. Het lichaam past zich namelijk aan om langer te kunnen overleven.

Focus op je slaap

Het wetenschappelijke tijdschrift *Plos One* publiceerde een studie waaruit bleek dat slaaptekort wordt geassocieerd met hogere BMI's (Body Mass Index: een maat voor de verhouding tussen je gewicht en je lengte die een schatting geeft van het gezondheidsrisico van je gewicht in relatie tot je lengte) en grotere taille-omtrekken. Het goede nieuws is dat hardlopen je kan helpen om gemakkelijker en dieper te slapen. Veel studies hebben aangetoond dat aërobe oefeningen met een matige tot hoge intensiteit de slaapkwaliteit verbeteren. Als je 's avonds hardloopt, is het alleen beter om dit niet vlak voor het slapen te doen, zodat er nog voldoende tijd is om je lichaamstemperatuur en hartslag te laten dalen voor je onder de wol kruipt.

Voeg wat snelheidswerk toe

Bij alle soorten hardlopen verbrand je calorieën. Als je snelheid opneemt in je trainingsplan, in de vorm van interval- of HIIT-training, dan verhoog je daarmee de verbranding. Door de intervaltraining lijkt de stofwisseling te veranderen. Die gewijzigde fysiologische veranderingen zijn bevorderlijk voor gewichtsverlies op de lange termijn. Dat soort trainingen maken je lichaam dus feitelijk efficiënter in het verbranden van vet. Wat hardlopers die willen afvallen als muziek in de oren zal klinken, is dat zelfs in de uren na de training nog steeds vet wordt verbrand omdat de stofwisseling nog geruime tijd verhoogd blijft. Trainingen met een hoge intensiteit zorgen voor een hogere en langere naverbranding, waardoor je lichaam extra calorieën blijft verbranden, zelfs als je op de bank ligt. Probeer daarom eens om tijdens een reguliere, rustige training vier tot zes keer 30 seconden lang met hoge snelheid te lopen. Zorg daarna wel voor voldoende herstel.

Straf jezelf niet

Alsmaar te moeten zeggen: 'Ik mag dit niet eten', of 'nee, dank je,' is vervelend. En daarom werken de meeste diëten niet op de lange termijn. Het lichaamsgewicht nestelt zich gewoonlijk binnen een bandbreedte van 4 tot 5 kilogram. Daarbinnen gebeurt er weinig, maar kom je hieronder, dan zullen je hersenen je beschermen tegen verder gewichtsverlies en gaan ze honger-inducerende hormonen produceren. Er ontstaat een soort van strijd tussen je hersenen en je wilskracht. Ervaring leert dat het meestal de hersenen zijn die als winnaar uit die strijd komen.

Bronnen:

- Runnersworld Magazine
- Fit.nl
- Plos Medicine: Consistent sleep onset and maintenance of body weight after weight loss

DE LOPER

Naar Rotterdam, de voorbereiding

Verscheidene clubmaatjes hebben het aangegeven: “Je moet eens in Rotterdam ‘De Mooiste’ lopen”. Omdat voor mij een hele marathon te hoog gegrepen is, heb ik me maar tijdig ingeschreven voor de kwart-marathon. Die afstand moest me zeker gaan lukken omdat enkele weken daarvoor de halve marathon van Drunen op mijn programma stond.

Tijdens deze voorbereidingen kreeg ik een mail van hardlopen.nl. Hierin stond of ik in aanmerking wilde komen voor een hardloopclinic en een goodiebag. Hierop had ik positief gereageerd en kort daarop kwam het bericht dat ik hiervoor uitgenodigd was. Al verder lezend was er nog een verrassing. De trainer is onze clubgenoot Aalbert Mintjes.

Het weekend na Drunen was ik voor de clinic naar Rotterdam vertrokken. Ik voelde me echt nog niet fit omdat de halve marathon die ik in Drunen gelopen had, voor mij, vanwege rugklachten, niet bepaald een feestje was geweest. Eenmaal aangekomen in Rotterdam kwam de tweede verrassing: Roy Hoornweg was onze gasttrainer.

Mijn doel was gesteld

Er werd serieus getraind met ‘De Mooiste’ als doel. Er werd aandacht besteed aan looptechnieken maar ook aan ons tijdsdoel. Op basis van de eindtijd die je in gedachten had, werd bepaald op welk tempo je moest gaan lopen. Dat werd met behulp van intervallen gedaan. Het bleek al snel dat ik zeker niet hersteld was van mijn loop in Drunen. Mijn tijdsdoel kon ik met de intervallen nauwelijks vasthouden. Toch hield ik vast aan mijn gestelde doel.

Ik had nog ’n maand de tijd

Gelukkig had ik nog even voordat ik in Rotterdam van start zou gaan. Toch liep die maand die ik nog als voorbereidingstijd had niet bepaald soepel, want vanwege verschillende redenen trainde ik te weinig. Ondanks dat hield ik nog steeds hoop dat het goed kon komen zolang ik mijn hoofd er maar bij zou houden. Ik zou rustig starten en aan het einde wel zien wat ik nog over zou hebben.

Raceday

Zondag 16 april 2023 was het dan zover. Ik vertrok al vroeg naar Rotterdam. Het was fris, er stond best wat wind en het miezerde. Dat laatste zou volgens de weersverwachting snel overtrekken. Een welkome verrassing was het koffietentje dat deze morgen al vroeg open was. Met een flinke bak koffie vertrok ik richting de start. De opgegeven eindtijd, ergens tussen 1 uur en tien minuten, gaf als resultaat dat startwave 2 voor mij het begin van mijn kwartmarathon zou zijn. Eenmaal bij de start moesten we nog een tijdje wachten voordat het startsein gegeven werd.

Het startsein klonk

Direct na de startlijn ging de gang erin en werd het deelnemersveld uit elkaar getrokken. Daardoor kon iedereen direct zijn of haar eigen tempo lopen. Publiek was op dat moment nog niet massaal aanwezig. Relaxed gingen we naar de Kralingse Plas, waar het pad smal is en het wegdek vanwege de klinkertjes niet tot een van mijn favorieten behoort. Ik vond dit het lastigste stuk van het parkoers. Halverwege zag ik de eerste supporter van AV Passaat. Het was Thérèse die foto’s stond te maken en enthousiast stond aan te moedigen.

Mijn vertrouwen kwam weer terug en op weg naar de kubuswoningen lukte het me wat te versnellen. Ik wist dat na de kubuswoningen het einde in zicht zou komen. Het publiek leek daar ook steeds enthousiaster. Ik ging op dat stuk meer mensen inhalen en vol goede moed draaide ik de Coolsingel op waar ik nog een poging deed om nog meer te versnellen voordat ik over de finish ging.

Genoten

Ja, ik heb werkelijk genoten van dit feest en begrijp nu ook wat mijn matties bedoelden, toen ze me vertelden dat deze Rotterdamse loop toch echt “De Mooiste” is. Na de finish ging voor mij het genieten nog wat langer door want daar trof ik een feestende atleet: ‘Onze’ Roy Hoornweg die 2e werd op het NK Marathon.

Ik maak dan ook graag gebruik van deze mogelijkheid om Roy van harte te feliciteren met dit geweldige resultaat en hem daarnaast ook te bedanken voor de aanwijzingen tijdens de clinic die mij op weg hielpen naar mijn persoonlijke prestatie in Rotterdam.

De Loper

OPBRENGSTEN OUD PAPIER

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

	2022	2023
Januari	€ 785,14	€ 740,92
Februari	€ 778,34	€ 763,02
Maart	€ 730,40	€ 718,82
April	€ 737,54	€ 707,26
Mei	€ 723,26	
Juni	€ 799,08	
Juli	€ 684,84	
Augustus	€ 688,92	
September	€ 773,58	
Oktober	€ 718,16	
November	€ 806,22	
December	€ 806,56	
	€ 9.032,04	€ 2.930,02

PETER DEN HOUTER SUPER MARATHON MASTER

Peter den Houter heeft al vele marathons op zijn naam staan. De redactie vond het interessant om hem hierover eens aan de tand te voelen.

25 marathons

Peter heeft inmiddels vijfentwintig marathons uitgelopen, waarvan zeventien in Rotterdam. Als je deze marathon tien keer hebt uitgelopen word je Super Marathon Master en krijg je een shirt met een ster. Na vijftien keer krijg je twee sterren op het shirt en bij vijfentwintig keer is het startbewijs gratis. Het lijkt Peter een mooi idee om dat te behalen. Naast Rotterdam heeft hij in New York, Etten-Leur, Leiden, Berlijn, Eindhoven en in de Alblasserwaard (virtueel tijdens Corona via de app van Leiden Marathon) gelopen. Daarnaast heeft hij meegedaan aan de ROPA-run, van Parijs naar Rotterdam, waarbij iedere loper vijfenzestig kilometer moet afleggen in drie dagen.

Spanning

Is het eigenlijk nog wel spannend om weer een marathon te lopen als je er al zoveel gedaan hebt? Peter vindt Rotterdam nog altijd spannend, ook omdat de groep van Passaat dan meestal groter is. De nacht ervoor slaapt hij dan slecht. In andere steden lopen vindt hij minder spannend maar Rotterdam blijft voor hem de mooiste. Het publiek is geweldig en staat langs de hele route. Dat zie je vrijwel nergens; iets om trots op te zijn.

Voorbereiding

Hoe bereidt zo'n ervaren marathonloper zich eigenlijk voor? Is er in de loop der jaren een bepaalde manier van voorbereiden gekomen en is die nog hetzelfde als bij de eerste marathon? Voor Peter geldt dat de voorbereiding niet meer zo spannend is. De training is wel min of meer hetzelfde gebleven. Hij weet ook zo langzamerhand wat wel werkt en wat niet. Zijn tas inpakken doet hij nog steeds twee dagen van tevoren; hij kijkt dan of hij alles heeft. Wat gebleven is, als hij naar Rotterdam gaat, is het startnummer ophalen en alvast even genieten van de Coolsingel en de sfeer op de locatie waar je het startnummer moet afhalen.

Voeding

Tijdens zijn trainingen houdt Peter nooit rekening met voeding. Hij eet één of twee mueslibollen met appelstroop, of hij nu traint voor een marathon of niet. Met drinken is hij wel bewuster bezig. Tijdens lange duurtrainingen gebruikt hij sportdrank omdat genoeg drinken nu eenmaal enorm belangrijk is. In het begin gebruikte Peter gels maar daar is hij mee gestopt. Het gaf hem in eerste instantie energie maar daarna zakte hij vaak helemaal in. In plaats daarvan gebruikt hij nu energierepen, al heeft hij tijdens de laatste marathon in Rotterdam toch weer twee gels genomen.

Van Rob Lems kreeg hij vorig jaar de tip om Magnesium Malaat te slikken om kramp tijdens de marathon te voorkomen; dit lijkt wel te helpen. Ook een doorgewinterde marathonloper als Peter zit er wel eens doorheen tijdens die 42.2 kilometer. Eigenlijk zat er bijna altijd wel een moment in waarop hij helemaal stuk zat, kramp kreeg of er niet meer helemaal fris uitzag. Zo'n moment lag dan meestal tussen de dertig en vijfendertig kilometer. Dit was vooral met warm weer het geval en in Rotterdam is het vaak de eerste zomerse dag maar, zoals Peter zegt: "Na de vijfendertig kilometer kom je terug in Kralingen en dan schreeuwen de mensen je naar de finish. Het doet ook echt iets in je hoofd als je weet dat de finish bijna in zicht is." Tijdens trainingen heeft hij vrijwel nooit last van de warmte of moeilijke momenten en zijn laatste twee marathons verliepen erg goed, vrijwel zonder moeilijke momenten. Zwaar blijft het echter altijd.

Saamhorigheidsgevoel

Aan marathons lopen vindt Peter vooral de training vooraf het leukst. Met de groep train je naar dat ene moment toe, wat een saamhorigheidsgevoel geeft. Bij Passaat is dat altijd goed geregeld. Jo Kortooms doet ook ongelooflijk veel rondom de organisatie: hij maakt schema's, boekt hotelkamers, regelt bussen tijdens de training en nog veel meer. Peter heeft in verschillende marathongroepen de voorbereiding gedaan en ze zijn allemaal leuk. Menco van Loon, in de andere trainingsgroep, doet ook heel veel en zet ook meestal leuke routes uit, vaak met een historisch tintje, waardoor je ook wat leert over de geschiedenis van de omgeving.

Doel

Heeft iemand die zo ervaren is nog doelstellingen voor zichzelf of is er misschien nog de droom van een bepaalde marathon? Peter antwoordt hierop dat hij de laatste tijd vaak op de crosstrainer staat, ook om nog wat gewicht kwijt te raken, wat niet meevalt. De snelste tijd op de marathon, onder de vier uur lopen, zit er waarschijnlijk niet meer in maar Peters doelstelling is voorlopig om twee marathons per jaar te lopen. Hij zou graag de Two-Oceans marathon in Zuid-Afrika willen lopen, die overigens zesenvijftig kilometer lang is; dat is nog wel een dingetje...

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

De gouden tip

Kan deze Super Marathon Master zijn gouden tip met ons delen? Volgens Peter zijn er heel veel gouden tips. Jo geeft er ook altijd veel tijdens de voorlichting bij Passaat maar elke hardloper is uniek en wat voor de ene loper werkt, levert mogelijk niet hetzelfde resultaat voor een ander. Het is een goed idee om tijdens de trainingen tips uit te wisselen met andere marathonlopers. Experimenteer ook eens met verschillende benaderingen, voeding en drank en ontdek wat het beste voor jou werkt. Het belangrijkste is volgens Peter om gebalanceerd en consistent te trainen en daarnaast goed naar je lichaam te luisteren. Peter zelf heeft hier nog wel eens moeite mee, net zoals veel andere lopers.

Tot slot wil Peter nog het volgende aan onze lezers meegeven: **Hoewel veel lopers denken dat een marathon voor hen niet mogelijk is, is hij ervan overtuigd dat met de juiste mindset, toewijding en training veel lopers dit doel kunnen bereiken en een succesvolle marathonloper kunnen worden.** Het hoeft ook allemaal niet in een snelle tijd. Het gevoel als je over de finish gaat met al dat publiek is magistraal. Veel succes met je training en misschien tot snel!

LENTELOOP DOOR DE LENZEN VAN EEN VRIJWILLIGER

Waar het allemaal begon

Ooit, ergens in 2021, heb ik mij aangemeld als vrijwilliger. Dat deed ik onder andere om de vereniging te ondersteunen en eveneens om mijn hobby weer op te pakken. Eigenlijk kwam het uitoefenen van mijn hobby niet echt tot ontplooiing. Werk, privé en ontspanning/sport zijn zaken waar je altijd de juiste balans in moet zoeken. Door mijn verantwoordelijkheid te nemen om me als vrijwilliger in te zetten bij de vereniging ontstond een perfecte combinatie waardoor ik toch mijn hobby uit kon oefenen. Tijdens de jaarlijkse evenementen die vanuit de vereniging georganiseerd worden, verzorg ik, samen met nog enkele vrijwilligers, het vastleggen van deze evenementen op de gevoelige plaat. Ik maak de foto's!

Positief effect

Ook tijdens de afgelopen Lenteloop maakte ik foto's. Op het laatste moment bleek dat de weergoden ons goed gezind waren, of eigenlijk té goed. De verwachting was dat het wel meer dan 30 graden kon worden! Daarom moest de organisatie de beslissing nemen om de loop van de 5 en de 10 km te vervroegen naar de ochtend waardoor, op de valreep, de hele planning omgegooid werd. Wat dat voor gevolgen heeft voor het op beeld vastleggen van het evenement? Nou, eigenlijk niets. Voor mij als fotograaf heeft dat eigenlijk zelfs voordelen omdat het licht in de ochtend beter is dan midden op de dag.

Wat er verwacht werd

In de weken voorafgaand aan de Lenteloop werd ik al door diverse club- en bestuursleden benaderd met de vraag of specifiek wat foto's kon maken van personen en objecten. Degenen die tijdens de Lenteloop aanwezig zijn geweest, hebben kunnen zien dat er een nieuwe startboog door de vereniging is aangeschaft en ja, wat nieuw is moet natuurlijk goed in beeld komen. Verder werd me verzocht om de prijsuitreiking vast te leggen en natuurlijk niet te vergeten onze kanjers van de loopgroep.

De dag van de Lenteloop

Nadat ik aan alle eerste verplichtingen had voldaan en de 5 en10 kilometerlopers waren gestart, ben ik snel op mijn fiets gesprongen om buiten ons verenigingsterrein, op het parcours, ook wat mooie foto's te maken. Bij het driekilometerpunt ben ik bij Jan Clarisse, die daar als verkeersregelaar stond, neergestreken. Toen ik net goed en wel mijn camera's ter hand genomen had, kwam de eerste loper al voorbij. Geluk had ik dus wel maar een beetje planning lag hier natuurlijk wel aan ten grondslag.

Vlug weer terug

Nadat alle lopers op dat punt voorbijgekomen waren, ben ik weer richting de vereniging gereden. Daar aangekomen was het even een uitdaging om weer op het terrein te komen. Een goed geïnstrueerde verkeersregelaar was in eerste instantie niet voornemens om mij door te laten omdat deze verkeersregelaar vond dat ik om moest lopen. Na een korte uitleg en wat aandringen mocht ik uit eindelijk toch door en kon ik mijn weg richting de vereniging vervolgen.

Heerlijk om dit vast te kunnen leggen

Daar aangekomen heb ik nog diverse foto's gemaakt van de kidsrun. Wat is het toch altijd leuk als je de kleine nieuwe talenten vol overgave aan de start ziet staan om met alles wat ze hebben een rondje te lopen. Heerlijk om dit vast te kunnen leggen. Trotse kinderen die hun medaille in ontvangst nemen en dan toch even op het hoogste schavot plaatsnemen om hun overwinning te vieren. Dit geldt overigens ook voor de lopers van de 5 en de 10 kilometer. De blijdschap en trots dat ze dit toch gehaald hebben!

En pas dan begint het echte werk

Je denkt misschien: "Leuk, beetje foto's maken en weer naar huis want de dag zit er op" maar voor mij begint dan pas het werk. Thuisgekomen merk ik dat ik een kleine 600 foto's heb genomen en 10 minuten met de drone gefilmd heb. Mijn uitzoekwerk begint.

Hup, de foto's overzetten naar de computer en selecteren. Dat wat overblijft, zijn ongeveer 250 à 300 foto's die naar de vereniging moeten. Maar niet voordat ik ze nog wat aangepast heb. Het blijft toch je hobby, hè. In de week na het evenement wordt het elke dag even tijd maken voor dit klusje zodat de foto's netjes en met de juiste kleurstelling op de site en in het clubblad komen. Alles bij elkaar vind ik heel leuk om te doen.

De foto's staan intussen op de site van de vereniging. Neem ook een kijkje, als je dat nog niet gedaan hebt, en geniet ervan. En mocht er iemand zijn die zijn of haar foto graag wil hebben, laat het dan weten, dan regelen we iets.

Groetjes van de vrijwillige fotograaf

https://avpassaat.nl/fotos-nationale-lenteloop-2023/

WORD EEN ONMISBARE SCHAKEL
VERKEERSREGELAAR

door Simon Heykoop

"Als verkeersregelaar bij de Lenteloop en andere evenementen zet ik me vrijwillig in om anderen een geweldige hardloopervaring te bezorgen. Wat motiveert mij? **Gewoon het plezier dat ik eraan beleef.**

Een evenement zoals de Lenteloop brengt veel **energie en opwinding** met zich mee. De lentezon die doorbreekt, de frisse bloemengeur en de blije sfeer onder de deelnemers en toeschouwers. Als verkeersregelaar sta ik midden in dit gebeuren en **geniet** ik van elk moment.

Maar mijn rol gaat verder dan alleen genieten. Samen met andere vrijwilligers zorg ik ervoor dat het verkeer **soepel en veilig** verloopt, zodat de deelnemers zonder problemen hun route kunnen volgen. Het is een uitdaging om het verkeer in goede banen te leiden en tegelijkertijd de enthousiaste deelnemers tevreden te stellen. Maar wanneer alles goed gaat, voel ik me **trots en tevreden** over onze samenwerking.

Wat het extra bijzonder maakt, is de **inspiratie** die ik haal uit de deelnemers. Of het nu ervaren hardlopers zijn die een nieuw persoonlijk record willen behalen, of beginners die voor het eerst meedoen aan een wedstrijd, ik bewonder hun **vastberadenheid en moed**. Als verkeersregelaar draag ik indirect bij aan hun prestaties, en dat geeft me een goed gevoel.

Ben jij ook geïnteresseerd in de opwinding en het plezier van de Lenteloop en vergelijkbare evenementen? Wil jij bijdragen aan de veiligheid en het succes van deze wedstrijden? Meld je dan aan als vrijwillige verkeersregelaar! Samen kunnen we ervoor zorgen dat de deelnemers zonder zorgen kunnen genieten van hun hardloopervaring en de toeschouwers een onvergetelijke dag beleven. Laten we de lente nog levendiger maken door onze vrijwillige inzet. Sluit je aan en word **een onmisbare schakel** in dit bijzondere evenement!

Dus, als je klaar bent om deel uit te maken van een hecht team van vrijwillige verkeersregelaars, meld je dan aan via verkeersregelaars@avpassaat.nl en **ervaar zelf het plezier, de voldoening en de inspiratie** die het biedt. **Samen kunnen we de Lenteloop en andere evenementen laten stralen als nooit tevoren.**"

Meer info over ons vrijwilligersbeleid? https://avpassaat.nl/de-club/vrijwilligersbeleid/

DE CAMINO

Door Miranda van Loon

Zo'n 10 jaar geleden, toen Menco en ik ons hadden aangemeld bij de startersloopgroep van AV Passaat, had ik niet kunnen indenken dat we zulke leuke contacten en vriendschappen zouden maken. Samen met andere Passaat'ers hebben we niet alleen vele gezellige trainingen gedaan maar ook diverse andere toffe activiteiten ondernomen.

Sommige duurden slechts één dag, zoals bijvoorbeeld de Dam tot Dam- of de Bruggenloop en niet te vergeten het -in estafettevorm- vanuit Wageningen naar Papendrecht lopen met het bevrijdingsvuur. Ook heb ik warme herinneringen aan de enthousiaste, Passaat-oranje geklede supportersgroep die echt iedereen, tot en met de allerlaatste loper, zo hard heeft aangemoedigd bij de marathon van Rotterdam dat we zelfs in de krant kwamen.

Ook gingen we wel eens meerdere dagen op pad voor sportieve uitjes. Ik noem de PaBlo-run die van Papendrecht naar onze 'zustergemeente' Blomberg ging. Naast het hardlopen werden er ook wandelactiviteiten ondernomen. Dat begon met wadlopen naar Schiermonnikoog, een weekendje Maastricht, via de Nijmeegse 4-daagse tot een Kennedymars van 80 km die binnen 20 uur moet worden volbracht. Nooit alleen, nooit samen maar altijd met Passaat-maatjes.

Maar het kan dus nog gekker!
Het idee ontstond om in Spanje een zogenaamde 'Camino' naar Santiago de Compostela te gaan lopen. Dit voornemen werd ook meteen luid en duidelijk, onder het genot van een kopje thee, uitgesproken in de kantine van AV Passaat na afloop van een training. Meteen waren er wel meer die hier oren naar hadden dus eronderuit krabbelen kon eigenlijk meteen al niet meer. Van oudsher is de camino een pelgrimstocht uit religieuze overweging maar voor ons was het een sportieve uitdaging en een kans voor persoonlijke groei. De voorpret bestond uit het leren van de Spaanse taal, nou ja pret... het was best pittig maar omdat we het gezamenlijk deden, was er ook veel plezier. Door Corona werd het een meerjarenplan maar uiteindelijk werden in mei 2023 in de agenda's van Coby Posthumus, Miriam Bijnnen, Sabine ten Broek, Wil Bot en Menco & mijzelf geblokt voor een uitdagende wandelvakantie en konden we echt gaan regelen.

Het werd de 'Camino del Norte'
Er zijn meerdere routes om naar Santiago de Compostela te lopen. Nadat wij in eerste instantie – heel overmoedig- de zware Camino Primitivo in gedachten hadden, is het besluit gevallen om in 2,5 week de laatste 321 km van de noordelijke kustroute -de Camino del Norte- te gaan wandelen. In een schema van aaneengesloten 3 à 4 dagen wandelen met tussendoor steeds 1 rustdag zag dat er prima uit.

Er werd een heus trainingsschema van zondagse wandelingen opgesteld die in afstand steeds verder gingen en afsluitend zelfs een 2-daagse training in Limburg om het stijgen en dalen ook te hebben geoefend. De eerlijkheid gebied te zeggen dat deze trainingsroutes wel zodanig werden bepaald gepland dat er altijd horeca-stops waren voor koffie met taart èn voor de lunch.

Denken in handige oplossingen
Met zes verschillende mensen op stap betekent ook compromissen sluiten. Zag de één een reis met een enorme rugzak en overnachten in slaapzalen als Dé Camino, had een ander eigenlijk 5-sterren hotels in gedachten. Resultaat: overnachten in 2-persoonskamers in eenvoudige pensions/hotels en wandelen met een kleine dagrugzak omdat de rest van de bagage zou worden vervoerd.

Naarmate het vertrek dichterbij kwam, werden er steeds meer besluiten genomen over wat we allemaal mee moesten nemen voor deze onderneming. Naast uiteraard goede

wandelschoenen en een rugzak werd de lijst steeds langer: wandelstokken, afritsbroeken, regenpakken, sportdrank voor onderweg en herstelshakes voor na afloop. Gelukkig kon er een en ander van elkaar of een familielid gebruikt worden want anders wordt het echt een dure 'vakantie'. Over de aanschaf van een zogenaamde plastuit voor vrouwen werd verschillend gedacht maar het is een goede investering gebleken want staand plassen is sneller en minder beschamend.

Ook voor de heenreis was het denken in oplossingen in plaats van in problemen want er gaat geen rechtstreekse vlucht naar Oviedo (Noord Spanje) én er is iemand met vliegangst. Het reisplan was dus als volgt: eerst met de Thalys van Rotterdam naar Parijs, daar een overstap met de metro en aansluitend met de TGV naar de Franse grensplaats Hendaye. De dag daarop moest met de bus van Irun naar Oviedo in Noord Spanje gereisd worden. Het was een trip van ruim 7 uur.

En toen was het dan eindelijk zover
Daar stonden we dan; bepakt en bezakt voor Rotterdam CS met een goed humeur, lichte zenuwen en tassen vol lekkers. De heenreis verliep allesbehalve vlekkeloos maar dat mocht de goede zin niet in de weg zitten. Zelfs toen het meteen op de allereerste wandeldag regende, bleven we glimlachen want we werden onderweg door menigeen spontaan de goede weg gewezen, kregen we een schuilplaatsje aangeboden en/of werd ons een Buen Camino (goede reis) toegewenst.

Het wordt een veel te lang verhaal als we al onze belevenissen hier zouden beschrijven. In principe komt het er hier op neer dat we 's ochtends steeds vol goede moed begonnen met het aantrekken van de wandelschoenen, onderweg voldoende aten en dronken en dat we aan het eind van de middag begonnen met 'klagen' omdat het weer een zware dag was. Echter volgde na aankomst altijd een welverdiende douche en diner, die maakten dat we weer enthousiast plannen gingen maken voor de volgende dag.

Een unieke ervaring
Vlak voor het eindpunt werden we opgewacht door enkele bekenden wat voor sommigen een emotioneel moment was. Bij de feitelijke aankomst bij de kathedraal in Santiago de Compostela was dat niet zo maar er was wel de blijdschap dat het er eindelijk op zat en dat we elkaar allemaal nog aardig vonden. Iedereen is het er roerend over eens dat het een unieke ervaring is geweest. We hebben zoveel leuke ontmoetingen en gesprekken gehad met verschillende mensen uit heel de wereld, zowel onderweg met medepelgrims als bij de horeca en onze overnachtingsadressen. Onze Spaanse lessen waren een grote verdienste in onze beleving. De inwoners zijn super vriendelijk en behulpzaam en tijdens het wandelen hebben we genoten van steeds wisselende natuur, mooie vergezichten, kleurrijke bloemen in de berm, de heerlijke geur van eucalyptus, teveel om op te noemen.

Deze tocht heeft onze Passaatvriendschap nog hechter gemaakt. Niet alleen onderling maar ook met de velen die via de app PolarSteps met ons hebben meegeleefd. Tegen iedereen die overweegt om eens een Camino te gaan lopen (of fietsen) kan ik zeggen: doen!

Miranda van Loon

LENTELOOP 10 JUNI 2023

Deze 39ste editie zullen we ons nog wel een tijdje herinneren. Wat een warmte! Zo warm zelfs dat we op donderdagavond hebben besloten om de start van de 5km en de 10km te verplaatsen naar de ochtend. En dat klinkt simpel…

Maar er is achter de schermen heel hard gewerkt om deze wijziging voor elkaar te krijgen: Het parcours van de 5km moest voor de 10km twee keer gelopen worden, alle lopers moesten op dezelfde tijd starten, de opbouw en voorbereiding moesten vroeg klaar zijn, alle vrijwilligers moesten benaderd worden met de vraag of ze ook eerder beschikbaar waren, iedereen die zich ingeschreven had moest op de hoogte worden gesteld, kranten moesten worden ingelicht en social mediaberichten moesten worden aangepast… Ik zeg: petje af voor iedereen die zich met hart en ziel heeft ingezet om dit prachtige loopfestijn tot een succes te maken!

En dan nog was het voor veel lopers (eigenlijk) te warm. Gelukkig konden we met sponzen en waterpunten de warmte een beetje te lijf gaan. En gelukkig zijn er geen uitvallers geweest en kon iedereen finishen.

Ook de kinderafstanden waren aangepast; groep 1-4 heeft 400 meter gelopen, groep 5-8 had aan 2 rondjes over de baan meer dan voldoende. Zo was het voor iedereen toch nog te doen.

Wat een energie komt er vrij binnen de vereniging en op het terrein als zoveel mensen bij AV Passaat komen lopen. **Ook bij alle vrijwilligers trouwens, van jeugd tot ouders en leden die niet (of ook) zelf lopen, iedereen heeft z'n steentje bijgedragen.**

Applaus voor jullie want we hebben iedereen nodig voor zo'n groot event!

SCHOOLSPORTDAG ANNE DE VRIESSCHOOL BIJ AV PASSAAT

Op 31 mei 2023 was de bovenbouw van beide locaties van de Anne de Vriesschool uit Sliedrecht te gast op ons terrein, zo'n 160 leerlingen. Omdat de schoolsportdag in Sliedrecht niet doorging, was de school op zoek naar een alternatief. Contact was snel gelegd en samen hebben we een programma opgesteld.

Dat zegt genoeg

Jochem Wiersma, oud-leerling van de school, en Hjalmar en René van Valen konden deze ochtend vrij maken/nemen om de kinderen te begeleiden. Drie atletiekonderdelen (verspringen, vortexwerpen en sprinten) werden afgewisseld met spellen en een parcours. Alle leerkrachten werden ook ingezet en zo konden we een zeer geslaagd programma neerzetten! Voor volgend jaar heeft de school ook alweer gevraagd of ze bij ons terecht kunnen… Dat zegt genoeg, toch?!

3e pupillencompetitie jongens U9

Zaterdag 20 mei | AAA Alblasserdam.

Volop regen tijdens de 3e StARD wedstrijd? Het zonnetje scheen, de lucht was blauw, AV Passaat jongens, die waren er gauw! Om 10.00 uur om precies te zijn voor de warming-up met de trainsters. Het zonnetje scheen uitbundig, maar toch regende het deze dag, geen natte druppels, maar PR's! Alle jongens hebben 1 of 2 PR's behaald! Goed gedaan!

3 PR's met vortexwerpen

Om 10.30 uur begon hun dag met vortexwerpen. Mooie afstanden werden er behaald, bij het vortexwerpen werden er3 PR's geworpen!

Aangescherpte tijden tijdens de 40m

Na een pauze mochten de jongens van start gaan op de 40m sprint. Over verschillende series verdeeld kwamen de jongens in actie. Ze snelden allemaal dicht in de buurt van hun eigen persoonlijk record, zelfs 2 jongens wisten hun tijd aan te scherpen.

Nog 'ns 2 PR's tijdens het verspringen

Direct na de 40m gingen de jongens naar het verspringen. Wat hebben ze het goed gedaan! 2 jongens hebben een PR gesprongen! De vreugde hing in de lucht!

600m

In Alblasserdam zijn het 2 rondjes om aan de 600m te komen. Na een lunchpauze was het tijd voor de 600m. Dat was nu wel even anders rennen. Alblasserdam heeft een 300m baan, wat betekent dat er precies 2 rondjes gelopen moesten worden in plaats van de bekende 1,5 ronde. Alsof het de jongens vleugels gaf, ze gingen er in volle vaart in! Dit resulteerde in maar liefst 5 PR's!

Moe, maar allemaal voldaan, konden ze genieten van hun vrije zonnige middag! Op zaterdag 24 juni 2023 is de volgende wedstrijd van de competitie in Dordrecht, bij Fortius.

1e COMPETIE | meiden U14 | Gorinchem

Op 22 april stond de eerste wedstrijd in de U14/U16 competitie op de agenda. Voor sommige atletes was de openingswedstrijd op 25 maart jl. een eerste kennismaking met de U14 categorie. Toen werd er een meerkamp gedaan.

Hoe werkt deze competitie?
De competitie bestaat uit 3 wedstrijddagen, waarbij de atletes hun eigen onderdelen mogen kiezen. Zij mogen op maximaal 3 onderdelen uitkomen voor de club. Per onderdeel mogen er maar maximaal 2 atletes per club mee doen.

Voorafgaand aan een wedstrijd mogen zij hun top 3 van onderdelen doorgeven aan de trainers. Zij gaan puzzelen met alle voorkeuren en proberen iedereen te laten doen wat ze gekozen hebben. Daarbij kan het voorkomen dat een atlete 3 onderdelen heeft gekozen maar op de wedstrijddag op 2 onderdelen actief is. Dit heeft dan te maken met het feit dat er meerdere atletes hetzelfde onderdeel hebben gekozen.

Voor een daaropvolgende wedstrijd zal de trainer hier rekening mee houden als er weer voor dezelfde onderdelen gekozen wordt. Dan zal de andere atlete aan de beurt zijn. Tijdens deze categorie is het ook zo dat de atletes langzaamaan beginnen met specialiseren van onderdelen. Onderdelen die hen niet goed liggen, laten ze meestal gaan en de favoriete onderdelen worden meer getraind.

Wedstrijddag

Tijdens een wedstrijddag zitten de onderdelen niet achter elkaar gepland zoals bij een meerkamp, maar zijn ze verspreid over de gehele dag. Dit heeft te maken met het feit dat er in totaal 10 verschillende onderdelen per categorie zijn, er 4 categorieën per dag aanwezig zijn en er bij de technische onderdelen een groep A en een groep B is. Dit is voor de verdeling van atleten. Een hoop gepuzzel voor de organisatie, maar daar merk je verder als atleet of toeschouwer niet veel van, hooguit in het moeten wachten tussen de onderdelen door.

Alle competities (vanaf U14 t/m masters) worden ingedeeld in poules, alle ingeschreven clubs/categorieën worden verdeeld over poules. Tijdens de U14 meiden competitie doen in totaal 193(!), ja u leest het goed, teams mee! Deze teams zijn verdeeld over 16 poules. Uit deze poule komt er een klassement en ook over alle 16 poules komt er een eindklassement. Dat zal u verder bespaard blijven, maar nu bent u op de hoogte van wat een competitie ongeveer inhoudt.

Aan de start

Na het lezen van achtergrondinformatie over competitiewedstrijden (van de U14 meiden), bent u ongetwijfeld benieuwd hoe zij deze dag ervaren hebben!

Bij de technische onderdelen hadden de atletes 4 pogingen. Aan de start stonden 7 meiden, te weten Cato Visser, Nina Sels, Yara Slingerland, Lieke van Noorden, Simone Lems, Diana Dekker en Anna Valks.

Estafette

Anna, Lieke, Cato en Nina startten hun dag met de 4x60m estafette, met een tijd van 37,62sec kwamen zij als 6e over de streep.

Kogelstoten

Op het onderdeel kogelstoten kwamen Simone en Yara in actie. Simone stootte haar kogel, in een toen nog droge bak, in haar vierde poging naar een afstand van 5,25m en kwam hiermee op de 17e plaats. Yara stootte haar kogel in de regen, in haar derde poging naar een afstand van 8,48m, een PR en kwam hiermee op de 6e plaats.

60m sprint

Diana en Cato gingen van start op de 60m sprint. Cato snelde in een tijd van 9,31sec over de streep, een fotofinish wees uit dat zij als 4e over de streep kwam, tevens liep zij een PR. Diana snelde in een tijd van 11,18sec naar de 34e plaats en had hiermee ook een PR.

Verspringen

Op het onderdeel verspringen kwamen Nina en Anna uit. Nina sprong in haar laatste poging naar een afstand van 3,67m, een PR en kwam daarmee op de 10e plek. Anna sprong in haar laatste poging naar een afstand van 3,03m en kwam hiermee op de 19e plek.

De 1000m

Op de 1000m stonden Lieke en Simone aan de start. In een PR-tijd van 3.50,89m kwam Lieke als 9e over de streep en Simone kwam ook in een PR-tijd over de streep, met een tijd van 4.10,13 sec en werd zij 21e.

Discuswerpen

Cato en Yara kwamen in actie bij het discuswerpen. Tijdens de derde poging kwam Cato tot een afstand van 18,50m, een PR en werd zij 2e en met een afstand van 17,69m, een PR in haar derde poging werd Yara 4e.

Hoogspringen

Bij het hoogspringen kwamen Diana en Nina in actie. Nina heeft de hoogte van 1,20m behaald en werd hiermee 12e. Diana kwam tot een hoogte van 1,05m, een PR en werd hiermee 17e.

Horden

Lieke kwam uit op de 60m horden, een nieuw onderdeel voor haar. In een tijd van 14,07sec kwam zij als 21e over de streep, een PR.

Speerwerpen

Yara kwam uit bij het speerwerpen, met een afstand van 17,78m, een PR, in haar derde poging kwam zij tot de 5e plaats.

Voor de meeste meiden een nieuwe ervaring, maar ze hebben het allemaal goed naar hun zin gehad! Op naar de volgende wedstrijd, zaterdag 13 mei 2023 in Vlaardingen.

SponsorKliks
Gratis sponsoren!

Steun de club met SponsorKliks

Met SponsorKliks kan je nu zelf een financiële bijdrage leveren aan AV Passaat, zonder dat het jou een cent extra kost! Bestel online een pizza via Thuisbezorgd en AV Passaat ontvangt hiervoor geld in de clubkas.

Ook doen grote webwinkels als Bol.com, Coolblue, Booking.com en Expedia mee. Een percentage van het aankoopbedrag gaat dan ook naar AV Passaat.
En nogmaals, het kost je niets extra!

Wil je AV Passaat ook GRATIS sponsoren? Zorg er dan voor dat je voortaan jouw online aankopen doet via de SponsorKlikspagina van AV Passaat. Voor jou een kleine moeite, voor AV Passaat zijn het directe inkomsten!

avpassaat.nl/de-club/sponsorkliks-voor-av-passaat/

Opel Centrale heeft een nieuwe naam
Om dit te vieren hebben wij een speciale actie

AV PASSAAT actie
Geldig tot 30 september 2023

Ons meest complete wasprogramma Diamond voor €10,00
(alleen single kaarten, max 1 per klant per keer)

Zien je snel

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

uitgebreide autowasstraat

Voor al je post en pakketten

kleding wassen en stomen

Bij de Centrale
bijdecentrale.nl

LESEC BEVEILIGING
LESEC TELECOM

2e COMPETITIEDAG | U14 MEIDEN

VLAARDINGEN 13 MEI 2023
Deze dag in Vlaardingen stond in het teken van de 2e competitiewedstrijd van U14/U16 (D-junioren).

Een zonnige en warme dag zou het worden, maar een mooie nieuwe tent bood gelukkig de nodige schaduw op het open terrein.

Aan de start stonden vandaag Yara Slingerland, Fien Klerk, Simone Lems, Diana Dekker en Nina Sels. Helaas moest Anna Valks verstek laten gaan door een gekneusde pols. Hopelijk is ze er bij de volgende wedstrijd weer bij.

Mooie prestaties en PR's
De meiden hebben hun uiterste best gedaan en mooie prestaties en PR's behaald! De dag startte om 11.00 uur met het speerwerpen en het verspringen. Op het onderdeel speerwerpen kwam Yara Slingerland in actie. Met een afstand van 17,42m in haar derde poging werd Yara 7e. Fien Klerk kwam in actie bij het verspringen, met een afstand van 3,72m in haar vierde poging, een PR, werd zij 7e.

Om 12.30 uur begon het kogelstoten voor Yara Slingerland. Met een afstand van 7,95m in poging 4 werd zij 7e.

Diana Dekker kwam als eerste in actie bij het hoogspringen, met een hoogte van 1,10m, een PR, kwam zij op plaats 19.

Terwijl Diana met het hoogspringen bezig was ging Nina Sels van start op de 60m horden. Voor haar de eerste keer dat zij dit ging doen wat haar dus een PR opleverde. In een tijd van 12,65sec werd zij 12e.
Fien Klerk kwam in de tweede groep in actie bij het speerwerpen. Met een afstand van 15.42m in haar laatste poging werd zij 11e. Deze afstand was voor haar een PR.

Simone Lems kwam in actie bij het verspringen. In haar tweede poging kwam zij tot haar verste afstand van 2,94m, een PR, wat haar de 24e plaats opleverde. Na haar laatste poging van het verspringen kon zij direct door naar de start van de 600m. In een tijd van 2.19.38min kwam zij over de streep, een PR, wat haar de 23e plaats opleverde.

Nina kwam in de tweede groep in actie bij het hoogspringen. Met een hoogte van 1,25m werd zij 10e.

Het laatste onderdeel van de dag was de 60m sprint. Op deze afstand kwamen in actie Fien Klerk en Diana Dekker. In een tijd van 9,05sec kwam Fien over de streep wat haar de 4e plaats opleverde. In een tijd van 10,99 sec kwam Diana over de streep wat haar de 38e plaats opleverde.

Het is een mooie dag geweest waarin iedereen weer mooie ervaringen heeft opgedaan.

Op naar 17 juni voor de 3e en tevens laatste competitie dag. Deze dag zijn de meiden weer te vinden in Gorinchem.

SENIOREN COMPETITIE | HULST
1e wedstrijd

Zondagmorgen 7 mei 2023, vroeg en met kleine ogen verzamelden de atleten bij AV Passaat om gezamenlijk af te reizen naar het zuiden van het land. Met 3 auto's vol atleten en jurylid Cees Boesveld toerden we via het Belgisch landschap naar Hulst. De vooruitzichten met betrekking tot het weer waren niet heel gunstig maar uiteindelijk is het bij ons allemaal meegevallen. Elders in het land werd vanwege noodweer de wedstrijddag na een paar onderdelen afgelast.

De dag in Hulst had enkel regen in de ochtend. Het was nauwelijks iets om de paraplu op te zetten maar het duurde wel uren voordat het droog werd. Rond een uur of 13.00 stopte het en af en toe was er een waterig zonnetje te zien. De temperatuur was top, af en toe benauwd, maar verder aangenaam.

110m horden
Om 11.00 uur klonk het startschot voor Sander van Tuijl, hij startte de dag met 110mH. De horden staan op 106,7cm hoog en er moeten 10 hordes genomen worden om de finish te bereiken. In een tijd van 20.24 sec, een PR, kwam Sander als 8e over de streep.

Hink-stap-springen
Om 11.15 uur startte Tobias Steevensz zijn dag met hink-stap-springen. In zijn vierde poging kwam hij tot een afstand van 11,36m en werd hiermee 4e.

Discuswerpen
Om 11.30 uur startte Simone Veth haar dag met discuswerpen. In haar derde poging kwam zij tot een afstand van 24,06m wat haar de 16e plaats opleverde.

Kogelstoten
Bij het kogelstoten kwam Simone tijdens haar tweede poging tot een afstand van 9,80m. Zij werd hiermee 6e.

800m
Om 12.05 uur was het tijd voor Jeroen Jonker en Jelle Verdoes hun eerste onderdeel, de 800m. In een tijd van 2.09.10min snelde Jeroen naar de 10e plaats. In een tijd van 2.09.15min, een PR, snelde Jelle naar de 11e plaats. Jelle is een U20 (junior A) en doet voor de eerste keer mee met de senioren competitie.
Na de mannen kwamen de vrouwen aan de start. Sacha Ruf kwam in de tweede serie uit en Maaike van Tuijl in de vierde serie. Sacha kwam in een tijd van 2.41.57min, een PR, over de finish wat haar de 15e plaats opleverde. Maaike kwam in een tijd van 2.38.95min over de streep wat haar de 13e plaats opleverde.

Verspringen
Om 12.35 uur kwam Deborah Scharloo voor het eerst in actie op het onderdeel verspringen. In haar tweede poging kwam zij tot een afstand van 3,70m daarmee kwam zij op de 24e plaats.

Hoogspringen
Om 12.45 uur kwam Jeroen Jonker voor de tweede keer in actie, nu het onderdeel hoogspringen. Met een hoogte van 1,65m werd hij 7e.

100m
12.50 uur was het tijd voor de 100m sprint. In de derde serie kwam Tobias Steevensz in actie. In een tijd van 11.67sec snelde hij naar de 4e plaats.
In de vierde serie kwam Frank Everaarts aan de start, in een tijd van 11.81sec snelde hij naar de 7e plaats.

400m
Met nagenoeg geen rustpauze kon Tobias gelijk door naar zijn laatste onderdeel van de dag, de 400m. Met de 100m vers in de benen zat de snelheid er goed in, met een PR van 55.93sec kwam hij als 8e over de streep.

Discuswerpen
Om 14.10 uur was het tijd voor Deborah Scharloo haar tweede onderdeel, discuswerpen. In haar derde poging kwam zij tot een afstand van 27,57m wat haar de 8e plaats opleverde.

Hoogspringen
Om 14.15 uur kwam Sophie Jonker voor het eerst in actie met het onderdeel hoogspringen. Met een hoogte van 1,50m werd zij 5e.

Kogelstoten
Siem ten Have startte ook om 14.15 uur met zijn onderdeel kogelstoten. Voor het eerst stootte Siem met een kogel van 7,25kg. Met een afstand van 10,22m, een PR, in zijn tweede poging werd hij 6e.

5000m
Om 14.30 uur was het tijd voor de 5000m voor Sander van Tuijl. Er hebben aardig wat uren tussen zijn verschillende onderdelen gezeten. Om de tijd goed door te komen moedigde hij zijn ploeggenoten aan en kon hij verder ontspannen met zijn favoriete spel op zijn telefoon, Lumber Inc. Het creëren van een houtimperium. Het begint bij een bos aanleggen, werknemers aannemen om bomen te kappen, vrachtwagens kopen om de boomstammen naar de houtzagerij te brengen, de planken verder vervoeren om later gebruikt te worden voor het bouwen van huizen en nog verder en verder.
Sander is er super enthousiast over en wilde dit maar wat graag delen met zijn ploeggenoten.
Maar nog even terugkomen op de 5000m van Sander. Deze liep hij vrij ontspannen totdat de km's begonnen te tellen. Het laatste gedeelte was zwaar, maar hij heeft de finish bereikt. In een tijd van 18.49.39min, een PR, werd hij 15e.

Verspringen
Om 15.05 uur was het tijd voor Maaike van Tuijl voor haar tweede onderdeel, het verspringen. In haar vierde poging kwam zij tot een afstand van 4,23m wat haar de 13e plaats opleverde.

200m
Om 15.15 uur was het tijd voor de 200m. In de eerste serie kwam Raul Kortooms voor het eerst in actie. Voor hem zijn eerste deelname aan de 200m, wat hem dus een PR opleverde. In een tijd van 26.78sec snelde hij naar de 18e plaats. Frank Everaarts kwam in de 5e serie aan de start. In een tijd van 24.32sec werd hij 6e.

Discuswerpen
Om 15.25 uur kwam Jelle Verdoes in actie op zijn tweede onderdeel, discuswerpen. Voor Jelle is het voor het eerst dat hij met een 2kg discus wierp. In zijn vierde poging kwam hij tot een afstand van 29,31m, een PR, wat hem de 9e plaats opleverde.

Kogelstoten
Sophie Jonker startte om 15.25 uur met haar tweede onderdeel, kogelstoten. Met een afstand van 8,53m, een PR, in haar derde poging kwam zij op de 20e plaats.

200m
15.40 uur kwam Sacha Ruf aan de start voor haar tweede onderdeel, de 200m. In een tijd van 31,88sec snelde zij naar de 18e plaats.

Zweedse estafette bij de mannen
Om 16.35 uur werd het eerste startschot gelost voor de Zweedse estafette bij de mannen.
In de laatste serie kwamen de mannen van Passaat in actie. Jeroen Jonker (400m), Jelle Verdoes (300m), Frank Everaarts (200m) en Raul Kortooms (100m) snelde in een tijd van 2.13.03min naar de 4e plaats.

Zweedse estafette bij de vrouwen
Om 16.50 uur klonk het eerste startschot bij de Zweedse estafette bij de vrouwen. In de laatste serie kwamen de vrouwen van Passaat in actie.
Maaike van Tuijl (400m), Sacha Ruf (300m), Sophie Jonker (200m) en Deborah Scharloo (100m) snelden in een tijd van 2.45.37min naar de 12e plaats.

De dag zat erop
Een lange dag, de nodige reisuren, maar een leuke sportieve dag! Er is genoeg gelachen en beleefd! Al snel volgt de 2e wedstrijddag, zondag 21 mei zijn wij te vinden in Delft.

EEN OPFRISSER
UIT DE HOEK VAN DE SPONSORCOMMISSIE

Voor leden & vrijwilligers en voor sponsoren

Zoals u wellicht nog weet, lopen er voor onbepaalde tijd twee acties waar waardebonnen en een contributieverlaging mee zijn te verdienen; één actie voor leden & vrijwilligers en één actie voor sponsoren. Lees dus gauw verder en kom voor de actie in actie.

ACTIE VOOR DE LEDEN & VRIJWILLIGERS

Stap 1: Stel je voor.... Je gaat rijlessen nemen of je koopt een nieuwe bril of je ouders kopen meubels of laten de loodgieter komen... Het maakt niet uit. Je neemt een Passaat sponsorsetje mee die voor je klaarligt bij het mededelingenbord en vraagt aan de desbetreffende persoon: "Staat u open om via een reclamebord uw zaak te promoten bij mijn atletiekvereniging AV Passaat?". Als de persoon daarvoor open staat, volgt stap 2.

Stap 2: Geef hem of haar het sponsorsetje en vertel daarbij dat jouw Passaatcollega Ed Mulder over 1 of 2 weken contact opneemt om het verder toe te lichten. Alles geheel vrijblijvend.

Stel dat dat contactmoment van Ed succes oplevert en er een nieuw bord langs de baan komt, dan mag jij, omdat jij het allereerste contact legde, voor € 50 waardebonnen uitzoeken bij één van onze sponsoren. Dat kan dus zijn voor bloemen bij Ron's Bloemensjop, voor een Griekse afhaalmaaltijden bij Nefeli, een elektrisch apparaat bij Barend Romijn, kleding bij KING mode... Het maakt niet uit. De keuze is aan jou! Op de website, bij https://avpassaat.nl/media/sponsoren/, vind je waar je uit kunt kiezen.

En denk je: "Dat is makkelijk verdiend, nog leuk ook en ik weet er nog wel één", dan levert jouw 2de lead, in geval van succes, € 60 aan waardebonnen op en de 3de succesvolle lead zelfs € 75. Dus 3 x prijs = voor in totaal € 185 uitzoeken.

ACTIE VOOR DE SPONSOREN

Stap 1: Stel je voor... U heeft een reclamebord bij AV Passaat en u spreekt tijdens een verjaardag of een sportwedstrijd of een bijeenkomst van de plaatselijke ondernemersvereniging iemand die openstaat om een reclamebord te plaatsen langs de atletiekbaan van AV Passaat, **dan ontvangt u van ons minimaal € 50 en maximaal € 100 korting op uw jaarlijkse contributie.**

Laat u de uitleg liever over aan Passaat, volg dan stap 2 als hierboven beschreven en geef de lead door aan Ed Mulder via spocwerving@avpassaat.nl. Zie voor meer bijzonderheden de bij dit clubblad ingesloten flyer.

VAKGARAGE® PRINS AUTO

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.

SENIOREN COMPETITIE | DELFT
2e wedstrijd

Wat een heerlijk kort ritje deze keer. Na een half uur rijden zetten we onze voeten op Delftse grond voor de 2e competitiedag. De dag begon bewolkt, maar naarmate de dag vorderde kreeg de zon steeds meer de ruimte. Het werd zelfs warm, heel warm.

Sporters en supporters
De vorige keer debuteerde Raul Kortooms, die pas afgelopen januari is gestart met trainen, helemaal in de seniorenatletiek. Vandaag stond er voor hem ook weer een nieuw onderdeel op de agenda; hij behoorde tot het kwartet van de 4x100m.
Siem ten Have debuteerde deze dag binnen de categorie senioren. Nu kon hij zijn trainingsarbeid in een wedstrijd laten zien. De 1500m was helemaal een nieuw onderdeel voor hem.
Jelle Verdoes debuteerde de vorige wedstrijd ook binnen de seniorencompetitie en zou deze dag debuteren op het polsstokhoogspringen maar helaas gooide een blessure roet in het eten. Zo sportief als hij is, ging hij deze dag mee om zijn ploeggenoten aan te moedigen.
Een tweede persoon die aan de kant moest blijven staan was Frank Everaarts. Ook hij heeft last van een blessure en gezien zijn voornemen om aan het NK Masters mee te kunnen doen, hield hij zich rustig. Ook hij was zo sportief om mee te gaan om zijn ploeggenoten aan te moedigen.

Dagopening door Maaike en Sacha
Om 11.00 uur startte de dag met de 800m voor Maaike van Tuijl en Sacha Ruf. Beide dames hadden de eer om de dag te openen en met de estafette de dag te sluiten maar later meer daarover. Beide dames kwamen in de 2e serie aan de start. In een tijd van 2.38.32min snelde Maaike van Tuijl, met haar seizoensnelste tijd, naar een 12e tijd. Sacha Ruf snelde in een PR-tijd van 2.39.36min naar de 14e tijd.

3 startmomenten om 11.15 uur
Om 11.15 uur startte Simone Veth haar dag met speerwerpen, met een afstand van 24,23m werd zij 18e. Ook Tobias Steevensz startte zijn dag om 11.15 uur. Hij startte met verspringen en met een afstand van 5,68m werd hij 4e. Eveneens om 11.15 uur startte Sophie Jonker. Zij begon met hoogspringen. Met een hoogte van 1,35m werd zij 9e.

100m sprint
Om 11.25 uur kwam Raul Kortooms in actie op de 100m sprint. Hij scherpte zijn tijd aan met een nieuw PR van 12.45sec en werd hiermee 13e.
Mathilde den Boef heeft een aantal jaren geleden al een keer deelgenomen aan een seniorenwedstrijd. Vandaag was ze weer van de partij en kwam zij om 11.45 uur in actie op de 100m. Na een aantal jaren niet gesprint te hebben, heeft ze toch een prima tijd neergezet. In een tijd van 15.58sec kwam zij als 28e over de streep.

De 400m, kogelstoten en speerwerpen
Om 12.10 uur kwam Jeroen Jonker in actie op de 400m. In een tijd van 54.43sec kwam hij als 8e over de streep. Ook om 12.10 uur kwam Simone Veth voor de tweede keer in actie, dit keer met kogelstoten. Met een afstand van 9,95m werd zij 5e.

Om 12.30 uur was het tijd voor Maaike van Tuijl haar tweede onderdeel, de 400m. In een tijd van 1.08.54min snelde zij naar de 8e plaats.

Siem ten Have kwam om 12.35 uur voor het eerst in actie, hij had het onderdeel speerwerpen. Met een afstand van 31,28m, een PR, werd hij 20e.

400m horden
Om 13.10 uur stond Sander van Tuijl aan de start van de 400m horden, in een tijd van 1.08.40min snelde hij naar de 8e plaats.
Om 13.40 uur debuteerde Deborah Scharloo op het onderdeel 400m horden. Met nog 100m te gaan en 3 horden voor de boeg was het zwaar. Deze horde kwam ze moeizaam over maar ze liet zich niet uit het veld slaan. Na de laatste horde had ze nog een klein gaatje achterstand op haar tegenstandster. Ze plaatste een goede eindsprint, waardoor ze haar tegenstandster nog kon inhalen net voor de streep. In een tijd van 1.19,91min, een PR, kwam zij als 12e over de streep.

Hink-stap-springen en speerwerpen
Simone Veth kwam om 13.40 uur in actie op het onderdeel hink-stap-springen. Een slepende blessure, die haar gelukkig niet belemmert bij de werponderdelen, deed haar na 1 poging besluiten om te stoppen. Haar afstand van 7,44m was wel een PR! Ze kwam hiermee op de 21e plaats.
Om 13.50 uur startte Sophie Jonker met speerwerpen. Ze is nog U20 en werpt met seniorengewicht en behaalde een afstand van 26,09m, een PR, en werd hiermee 15e.

200m sprint mannen en kogelstoten
Om 14.15 uur was het tijd voor de 200m sprint bij de mannen, Tobias Steevensz kwam hier in actie. Hij kwam goed uit zijn startblokken en kon zijn snelheid goed vasthouden. In een tijd van 23.25sec werd hij 2e. Om 14.20 uur kwam Siem ten Have in actie bij het kogelstoten. Met een afstand van 10,10m werd hij 7e.

200m sprint vrouwen gevolgd door ver- en hoogspringen
Om 14.35 uur was het tijd voor de 200m sprint bij de vrouwen, Deborah Scharloo stond aan de start. In een tijd van 30.25sec, een PR, snelde zij naar de 15e plaats. Jeroen Jonker startte om 15.00 uur met verspringen. Met een afstand van 5,22m werd hij 11e. Sander van Tuijl startte om 15.00 uur met hoogspringen. Een klein groepje waardoor de wedstrijd snel verliep. In korte tijd sprong hij over de 1,75m wat hem de 4e plaats opleverde.

3000m
Om 15.10 uur was het de start van de 3000m voor vrouwen, Mathilde den Boef had de eer om deze te mogen rennen. Het was warm, maar dat leek Mathilde niet veel te doen, in een PR-tijd van 13.42.58min kwam zij als 13e over de streep.

De laatste onderdelen
Om 15.15uur kwam Deborah Scharloo in actie op haar laatste onderdeel, kogelstoten. Met een afstand van 8,60m werd zij 16e. Om 15.35 uur was het tijd voor Siem ten Have zijn laatste onderdeel, de 1500m. Ook bij hem leek de warmte hem niet al te veel in de weg te zitten, in een tijd van 5.11.33min, een PR, werd hij 21e.

Afsluitende estafettes
Om 16.10 uur was het tijd voor de afsluitende estafette op de dag, de 4x100m. Als eerste mochten de mannen. Jeroen Jonker (starter), Tobias Steevensz (tweede) Raul Kortooms (derde) en Sander van Tuijl (finisher) stonden aan de start. Jeroen kwam goed uit de startblokken en een goede wissel op Tobias volgde, Tobias snelde op Raul af waar ook een goede wissel was. Raul sprintte op een enthousiaste Sander af die volop weg sprintte waardoor het een spannende wissel ging worden. Een rode vlag werd opgestoken en we hielden onze adem in, was het voor Passaat? Na een paar minuten in spanning bleek het voor een andere club te zijn en had Passaat een goede wissel gehad! In een tijd van 48.30sec werden zij 11e.

Maaike, Sophie, Mathilde en Sacha sloten de dag af. Maaike kwam goed uit haar startblokken en een gedroomde wissel met Sophie volgde, een spannende maar verder goede wissel tussen Sophie en Mathilde en een goede wissel tussen Mathilde en Sacha kwamen zij in een tijd van 57.84sec over de streep. Dit leverde hen de 13e plaats op.

Een geslaagde dag
We hebben weer een gezellige, sportieve dag met elkaar gehad. De volgende wedstrijd staat gepland op zondag 2 juli 2023, in Zevenbergen.

PAPENDRECHTSE AVONDVIERDAAGSE

5 hele kilometers
Vier avonden lang, van 5 tot en met 8 juni, hebben enkele enthousiaste wandelaars, samen met een kleine 900 andere wandelaars, meegedaan aan de avondvierdaagse in Papendrecht. Dat bonte gezelschap van enthousiaste wandelaars bestond uit drie officiële atleten van AV Passaat en drie andere onverschrokken avonturiers. Met het fantastische weer dat we hadden, werd elke avond om 18:30 uur begonnen aan de 'moeilijke' tocht van 5 hele kilometers.

Een ontspannen wandeling
Nou ja, voor de getrainde superhelden, was het natuurlijk een makkie. Onze hartslag kwam niet boven de 100, wat een wereld van verschil is met de intense trainingen onder leiding van Thérèse. Wie had gedacht dat we een avondvierdaagse, als een ontspannen wandelingetje konden ervaren? Maar hé, laten we deze 5 Papendrechtse kilometers niet onderschatten! Wie weet is dit slechts het begin. Wie weet is dit een opmars naar de geweldige afstand van 10 kilometer. En wie weet, heel misschien, zullen we ooit klaar zijn voor de beruchte Nijmeegse Vierdaagse!

Nu even serieus
Genoeg gekkigheid... Dit bonte gezelschap van enthousiaste wandelaars hoopt met deze Papendrechtse avondvierdaagse een nieuwe traditie te hebben gestart. Het zou ontzettend leuk zijn als volgend jaar de sportieve wandelgroep, de gezelligheidslopers, de mensen die een hardloopblessure hebben of daarvan aan het herstellen zijn, zich ook aansluiten. Want laten we eerlijk zijn, een avondvierdaagse is gewoon leuk en geschikt voor jong en oud. En stel je eens voor hoe geweldig het zou zijn als we AV Passaat kunnen vertegenwoordigen met ons doldwaze enthousiasme!

Wie durft?
Met een grote grijns op ons gezicht kijken we terug op een gezellige avondvierdaagse. Laten we hopen dat volgend jaar nog meer leden van onze atletiekvereniging de uitdaging aandurven. Het is een mooie gelegenheid om samen te komen, de slappe lach te krijgen en natuurlijk een sportieve prestatie van formaat neer te zetten. Dus, wie durft er volgend jaar met ons mee te wandelen?

SCHOOLATLETIEKDAG

Op vrijdag 19 mei 2023, de dag na Hemelvaartsdag, was er weer de jaarlijkse schoolatletiekdag. 187 basisschoolleerlingen hadden zich ingeschreven. Het is altijd een gekrioel aan het begin van de dag maar als iedereen dan zijn/haar groep heeft gevonden, kunnen we aan de slag.

Blije, trotse kinderen
De onderdelen waren dit jaar: sprint (zonder startblokken), vortex werpen en verspringen. Zo kunnen kinderen op een laagdrempelige manier kennismaken met de mooie sport atletiek.
De lange afstand hebben we dit jaar voor het eerst niet gedaan omdat we tijdens eerdere edities merkten dat dit, zeker voor kinderen zonder enige loopervaring, teveel gevraagd is. In plaats van voornamelijk vrolijke kinderen zijn er dan heel veel huilende kinderen en dat wil natuurlijk niemand! Het bleek een goed besluit want alle kinderen waren blij en trots op hun resultaten. En als je dan ook nog een diploma krijgt, is het helemaal een geslaagde dag!

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

DRECHTSTEDEN
HYPOTHEKEN & VERZEKERINGEN
wonen • leven • verzekeren

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

Erkend Hypotheek adviseur
NVHP

JOHANNY GELENS
TWEE KEER NEDERLANDS KAMPIOEN

Door Ida Wiersma

Zondag 4 juni 2023 is Johanny twee keer Nederlands Kampioen geworden, met beide keren een Nederlands Record! Zij deed dit op de 100 meter en de 1500 meter op het Open Nederlands Kampioenschap Para-Atletiek in Vugt. Omdat Johanny een visuele beperking heeft, loopt ze haar afstanden met behulp van een buddy. Op de 100 meter was haar buddy Sasha Ruf, voor de 1500 meter wees Rene Korevaar haar de weg.

Van tevoren had Gelens al haar zinnen gezet op deze afstanden: “Ik had op de 100 meter vorige week al een record gelopen, dus wist niet of dat weer zou lukken”. Ze had haar voorbereiding aangepast en heeft veel getraind op snelheid en bijvoorbeeld starten met startblokken. Ook voor een buddy zijn de trainingen intensief, ze moeten ongeveer 10 % harder kunnen lopen dan de atleet zodat ze ruimte hebben om bijvoorbeeld tijden en afstanden door te geven.

Johanny heeft op beide afstanden een nieuw Nederlands record kunnen vestigen. “De eerste race was die van 100 meter, die ging echt perfect. Ik liep uiteindelijk 15.66 seconden, een nieuw record. Ook de 1500 meter ging zoals we hadden afgesproken, met een tijd van 5:53.92. Dit is 26 seconden onder mijn vorige tijd. Ik ben er heel erg blij mee!”. Johanny heeft alweer een nieuw doel gesteld: haar tijden op de 800 meter én de 5 kilometer aanscherpen.

Samen met haar buddy’s traint Johanny ook bij AV Passaat in Papendrecht. Bij AV Passaat is er ruimte voor mensen die willen hardlopen met een lichamelijke (visuele) beperking.

Voor de categorie met een visuele beperking waar Johanny onder valt moet je lopen met een zwarte bril op. Johanny heeft aan 1 oog nog 4% zicht en zou anders een voordeel hebben ten opzichte van de concurrentie. “Als ik over de finish ben is het eerste wat ik doe, die bril af! Die 4% die ik nog wel kan zien maakt echt een verschil!”

Ook moet ze in het jaar voorafgaand aan de wedstrijd al een keer de afstand hebben gelopen met een geldige tijd. Daarnaast moet er een medische keuring plaats vinden. Wat ook wel belangrijk is dat je een kwalificatiepas aan moet vragen bij het NOC NSF. Aan de hand van de prestaties gaan zij beoordelen of je in aanmerking komt.

De redactie stelde Johanny de volgende vragen.

Hoe heb je de voorbereiding aangepakt?
“Ik heb de laatste tijd veel getraind op de sprint met Sasha. Samen uit de startblokken weg bijvoorbeeld, daar moet je echt aan wennen. Dat explosieve vind ik heel leuk. Sprinten is ook een hele andere techniek van lopen, meer met je armen en benen. En synchroonlopen is daarin heel belangrijk. Het leuke was om te merken dat als Sasha afstanden aan mij doorgeeft, dat ik daardoor weer sneller ga lopen. Ik heb wel begrepen dat het heel intensief is voor een buddy, steeds opletten, strak naast elkaar lopen en de tijd in de gaten houden.”

Hoeveel train je dan per week?
“Ik train 5x per week, altijd met één van mijn buddy’s. Ik doe dat o.a. bij AV Sprint in Breda. Hier begeleid ik ook nieuwe buddy’s van Running Blind. Daar ben ik al enkele jaren ambassadeur voor. Op donderdag heb ik een baantraining bij AV Passaat met Rene, dat is voor mij een zware training waar ik erg van geniet.”

Hoe gingen de wedstrijden van het NK?
“De 100 meter, dat was een perfecte race. Ik had al eerder 15.89 gelopen, nu werd het 15.66! Ik wist dat ik het kon maar hoe gaaf is als het dan ook lukt! Op de 1500 meter had ik afgelopen maanden als een tijd 6,18 gelopen. Ik ging te snel weg, dat is mijn valkuil. Een buddy moet volgen maar mag wel sturen met z’n stem. Dat hielp om weer in mijn ritme te komen. Meestal hoor ik niets tijdens m’n race maar nu hoorde ik alle support en daardoor lukt het om een nieuw Nederlands record te lopen met 5,53!”

Wat zou je willen zeggen tegen sporters met een (visuele) beperking?
“Laat je beperking je niet beperken in wat je wilt bereiken! Je hebt een beperking maar je bent het niet. Zelf initiatief nemen en leren om dingen te vragen, dat moest ik ook leren. Als je zelf enthousiast bent pikken mensen het wel op. Geef aan wat je nodig hebt en doe zoveel mogelijk zelf, zo blijf je zoveel mogelijk onafhankelijk. Je kunt zoveel meer bereiken dan je misschien denkt! Ga ervoor!”

Op maandagavond 5 juni 2023 is Johanny gehuldigd door het bestuur, onder applaus van alle jeugdleden en -trainers.

BAREND ROMIJN
Electro Speciaalzaak
Papendrecht

Een begrip in deskundig advies, snelle levering en goede service!

Meidoornstraat 1
3353 EC Papendrecht
tel: 078-6151012
info@barendromijn.nl

BAREND ROMIJN
Electro Speciaalzaak
Papendrecht

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 ongebruikelijke en spectaculaire reclame-uitingen! Vakwerk, waarbij een goede service en garantie zijn inbegrepen.

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

Gewoon buitenreclame of buitengewone reclame?

reclameborden | reclamezeilen | banieren | 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:
René 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

Wedstrijdsecretariaatthuis:
Els Verberkmoes, 078-6150417
inschrijven@avpassaat.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

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

RUNNERS WORLD DORDRECHT

10% KORTING VOOR LEDEN