Passaat!

ATLETIEKVERENIGING PAPENDRECHT & SLIEDRECHT
PASSAAT

Jaargang 21- Maart 2021

Contributie 2021

prijzen per jaar

Pupillen
Altijd met licentie € 148,00

Junioren
Altijd met licentie € 180,00

Senioren / Masters
Met licentie € 244,00

Sportief en Nordic Walking € 138,00

Gastleden (na toestemming bestuur) € 62,00

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

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

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

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

Colofon

VOORZITTER:
John Peter Kuntz

PENNINGMEESTER:
Cilia Visscher

SECRETARIS:
Chris Boutsma

SPONSORING:
Piet van den Bos

REDACTIE:
Sylvia Konings, Ellen Stok,
Jan Clarisse

VORMGEVING:
Hein Montijn

DRUKKER:
De Groot drukkerijen. Goudriaan

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

inleveren kopij volgende editie sluit op 15 juni 2021

Inhoud

Pagina 4
De loper in de 3e golf
Redactie

Pagina 6-7
Bestuur in covidtijd

Pagina 9
Sponsorcommisie

Pagina 10-11
Interview met Cees Boesveld

Pagina 12
Passaatfamilie Kleinjan

Pagina 14
Vriendenloterij steunt AV Passaat met €5000,-

Pagina 15
Wat te doen in een noodsituatie

Pagina 18-20
Roy Hoornweg; van jeugdlid naar topatleet

Pagina 22
Lopen tijdens de lockdown; hoe blijf je gemotiveerd?

Pagina 25
Hardlopen, dat klinkt als muziek in je oren.

Droombaan

Ik hoor je denken, droombaan, hoezo? Nee ik heb het nu niet over mijzelf als voorzitter, daar is dit jaar niet zo heel veel eer aan te behalen. Ik heb het over dromen over de baan. Onze baan, de Passaatbaan. De baan, die ons allen samenbindt. Hoe graag zou ik nu weer eens daarop met jullie willen samenkomen, samen trainen. Lekker sprintjes trekken, loopscholing of 800 meters doen. Maar vooral: elkaar daar weer zien, spreken, gewoon even lekker met elkaar dollen, of elkaar het snot voor de ogen rennen. En dan daarna met elkaar de kantine in om even lekker bij te komen, met een drankje aan de bar, plannen maken voor de volgende wedstrijd, grappen en grollen, of om eens even een diepgaand gesprek met elkaar te hebben.

Ondertussen ligt onze droombaan niet te verpieteren. Hij wordt wat minder intensief gebruikt, maar onze jeugd kan gelukkig wel de baan op en hun trainingen volgen. En daar zijn ze maar wat blij mee (en hun ouders zeker!). We krijgen daar heel positieve berichten over. Onze trainers zijn de redders van de Papendrechtse jeugd. Diverse nieuwe jeugdleden hebben zich bij Passaat gemeld. Leuk!

Gelukkig kom ik in en rond Papendrecht ook veel Passaat-ers tegen die alleen of met kleine groepjes aan de conditie werken, al dan niet met schema's door hun trainers verstrekt. Top, hou vol!

Ik blijf gewoon dromen. Natuurlijk zijn we het allemaal zat en willen zo snel mogelijk weer ons gewone leven terug. Houd de moed erin. We moeten nog even volhouden, maar het gaat weer komen. Iedere dag komt dat moment weer iets dichterbij. Binnenkort zien we elkaar weer op onze droombaan!

Met sportieve groet,

John Peter Kuntz

Voorzitter AV Passaat

De Loper in de 3e golf

Corona, wie is het niet zat? Iedereen denk ik, maar we zullen echt nog even moeten volhouden. Ik mag mij zeker gelukkig prijzen dat ik lid ben van Passaat! De laatste maanden ontdek ik dat de mensen steeds chagrijniger worden en een erg kort lontje hebben. Maar als ik mijn loopvriend(inn)en ontmoet is iedereen even blij om elkaar weer te zien. Ook onderweg wordt er dan weer heerlijk met elkaar gekletst, wel op 1,5 meter natuurlijk.

Ik klaagde de vorige keer wel dat de coronakilo's er langzaam weer bij kwamen maar het woordje langzaam wil ik nu wel weglaten. In minder dan een jaar is er weer aardig wat bij gekomen. Wat de prestaties niet ten goede komt. Binnen 1 uur 10 km hardlopen zit er even niet meer in. Jammer hoor…

Ook ik hoop dat de avondklok snel voorbij is, zodat ik weer 3x in de week mag trainen. Zelfs het trainen mis ik. (Het moet niet gekker worden.) Dan zal het conditioneel ook wel weer vooruit gaan. Dat zal nodig zijn, want de 10 EM van Alblasserdam staat hoog op mijn verlanglijstje.

Ook de Loper heeft mail ontvangen van een kritische lezer. Hij vindt het geen goed idee dat hij onder een pseudoniem schrijft. Maar bijna alle beroemde schrijvers hebben in gerenommeerde kranten onder een pseudoniem een kolom geschreven. Dus waarom ik niet?

Mijn officiële naam is bij de redactie bekend. Ook zal de tekst kritisch bekeken worden.

De Loper

Van de Redactie:

Hier is hij weer: een nieuw clubblad in het nieuwe jaar.
Ik sloot vorig jaar af met de melding dat het een bizar jaar geweest was, maar nu moet ik al gelijk beginnen dat de start van het nieuwe jaar nog net zo bizar is. In groepsverband trainen is voor de ouderen onder ons nog steeds niet mogelijk. Met z'n vieren en op 1,5 meter is nog steeds de eis van onze overheid. Hoe lang we dit nog moeten volhouden weet niemand, al worden er wel weer kleine versoepelingen ingevoerd ondanks dat de besmettingscijfers weer toenemen.

Gelukkig wordt ons blad wel gelezen. Er komen zelfs kritische reacties op de redactie binnen.
We doen ons best om wat met deze reacties te doen. Maar ook een redactie kan niet zonder vrijwilligers. We zijn nog op zoek naar redactieleden omdat een vertrouwd gezicht ons gaat verlaten. Ellen gaat binnenkort in het prachtige Limburg wonen. Wij wensen haar daar het allerbeste toe, al gaan wij haar als redactie erg missen. M.a.w. wie komt ons helpen?!!

Van de redactie

Bestuur in Covidtijd

Wie kon er vermoeden dat we de deuren bij Passaat ooit zouden moeten sluiten? Wij niet. Zelfs toen in februari vorig jaar de berichten over dat gekke virus verschenen, was iedereen daar toch tamelijk laconiek onder. Ach, dat is iets dat in Azie speelt, het zal zo'n vaart niet lopen, zo dachten we toen. Maar helaas bleek het anders te zijn.

Rigoureuze aanpak in maart

Op die bewuste dag, 12 maart 2020, nu een jaar geleden, was het toch onvermijdelijk. Na alle verontrustende berichten en adviezen vanuit de overheid om sociale contacten te beperken, was er die middag koortsachtig overleg. Wat gaan we doen? Kunnen we zo nog wel door? Als bestuur hebben we toen het besluit genomen om dicht te gaan. Het voelde raar, waren we niet te voorzichtig? Doen we onze leden niet te kort? We voelden ons er niet fijn onder om de trainingen te stoppen, het gebouw dicht te doen en het voelde als het afpakken van de trainingen van onze leden. En eerlijk gezegd voelde het ook alsof we ons moesten verdedigen voor het nemen van deze rigoureuze aanpak. In eerste instantie was niet iedereen even begripvol. Maar een paar dagen later was het geen advies meer en werd er door de overheid de verplichting ingesteld. Eerst dachten we nog dat het misschien voor 2 weken zou zijn. Maar 2 weken werd helaas veel langer.

Geen wedstrijden, geen lenteloop

En dan gaat de mallemolen draaien. Veel vragen en nog weinig antwoorden. Wat kan wel en wat kan niet. Wisten wij veel. Wat zegt het kabinet, wat vindt het RIVM en welke maatregelen adviseert de Atletiekunie. En hoe moet dat dan met de geplande wedstrijden. Geen openingswedstrijd eind maart, en ook het kamp voor de jeugd moest er aan geloven. Stukje bij beetje drong het tot ons door dat dit toch wel serieus was. We waren als bestuur veel met elkaar in contact, maar zagen het helaas onder onze handen afbrokkelen. Meer wedstrijden sneuvelden, en begin april moesten we met pijn in het hart ook de lenteloop schrappen van de agenda.

De jeugd mag weer trainen

Na een week of zes kwam er een lichtpuntje: de jeugd mocht weer een beetje aan de gang! Yes, dachten we: nu zijn we weer op de goede weg. Maar ook: tja, hoe organiseren we dat? Afstand houden? De anderhalvemeter-regel, verkeersstromen regelen. En drukte vermijden. We gaan In overleg met PKC, want ook die gaan natuurlijk weer met de jeugd aan de slag. Ook gaan we in In overleg met de gemeente, dienen een plan in over hoe we dat dan denken te regelen. Na de goedkeuring van de gemeente/veiligheidsregio mogen we aan de slag. Maar we stonden er weer heel snel! Op 29 april was Passaat één van de eerste sportclubs die de jeugd weer kon laten trainen! Okë, de protocollen waren nodig, verkeersregelaars waren helaas ook nodig en de desinfectie handpompjes stonden klaar, maar de jeugd was blij, de jeugdtrainers waren blij en het bestuur was ook weer blij!

Buiten trainen met afstand

Medio mei was het dan zover: ook de 18-plussers konden weer onder strikte voorwaarden trainingen volgen. Alleen buiten, de accommodatie bleef dicht, maar stukje bij beetje voelde dit als ''de goede kant op'' en ''binnenkort kunnen we weer open''. De zomer kwam eraan en we durfden weer plannen te maken. Voorzichtig haalden we onze ideeën voor het Passaatjubileum van stal en stelden we een commissie samen. De trainers bedachten weer plannen en leuke activiteiten. En overigens waren al die trainers ook steeds heel vindingrijk met het verzinnen van thuistrainingen in allerlei vormen. Dus als leden kon je toch je lol op. De trainers stonden te popelen. En toen ik begin juni liet vallen dat een run-bike-run toch heel goed en op afstand zou kunnen worden gehouden was Jo er als de kippen bij: Binnen 2 weken was de boel geregeld en was er een trainings run-bike-run gehouden. We kregen weer moed en de zomer was, ondanks de restricties, toch goed te doen. Op 1 juli mocht ook het gebouw weer open. Met wat 1,5 meter stikkers, eenrichtingsborden en spatschermen was ook daar weer een klein lichtpuntje. Wat onwennig was er weer een heel klein beetje activiteit in de kantine en op het terras en was er ietsjepietsje kantine-omzet. Een heel klein minidruppeltje op de gloeiende plaat zullen we maar zeggen.

Overheidssteun, sponsoren en donaties

Financieel is zo'n lockdown natuurlijk geen feest, dat zullen jullie begrijpen. We zijn dan ook heel blij dat we als bestuur (en vooral door de doortastende penningmeester) e.e.a. aan overheidssteun hebben kunnen binnenhalen en anderzijds op de uitgaven hebben kunnen letten. Maar ook blij met de sponsorcommissie die extra gelden heeft zekergesteld. Maar ook het vermelden waard zijn de volgende donaties/opbrengsten:
3.000 euro van Stichting De Kaai voor de vernieuwing van de Keuken;
1.894 euro opbrengst Rabobank Club Support;
1.074 euro van Lukassen Boer. Omdat de verenigingsrun niet doorgegaan is, hebben alle verenigingen de vergoeding toch ontvangen;
1.000 euro van Havenbedrijf Rotterdam (via een van onze leden die daar werkt)
En zeker ook zijn we erg blij met jullie, die toch heel trouwe leden blijken te zijn. Natuurlijk zijn er ook wel wat leden die hun lidmaatschap hebben opgezegd, we hebben helaas 40 minder leden dan een jaar geleden (30 leden bij de recreanten, 4 wandelaars, en 6 junioren. Gelukkig is het gros wel liid gebleven en betaalt keurig de contributie. Hulde voor dat verenigingsgevoel!

Clubkampioenschappen in september

Aan het eind van de zomer was er weer de start van een nieuwe loopgroep en was het zelfs mogelijk om de clubkampioenschappen te organiseren. Een heerlijke dag was dat, volop sportactiviteit op een zonnige zaterdag in september, met een afsluitende BBQ. Even leek Covid heel ver weg… Totdat in oktober die 2e golf in aantocht bleek. Weer meer beperkende maatregelen en de kantine en kleedkamers opnieuw dicht. En helaas, ook weer de stop op de 18+ trainingen. Einde nieuwe loopgroep en teruggeworpen op jezelf de donkere herfst en winter in. Gelukkig hebben we de jeugd steeds aan de gang kunnen houden. Maar al het andere staat toch echt op een laag pitje en daar hebben alle sporters vooral zichzelf aan de gang moeten houden. Er gloort wat hoop, er wordt gevaccineerd. Er lijkt langzaam toch weer wat te gaan komen. Zo zijn we voor de C/D competitiewedstrijd op 12 april gevraagd. Hebben we dan weer de boel op orde? De onderhoudscommissie is druk met het straatwerk en extra reclameborden van nieuwe sponsoren en we moeten er zeker van zijn dat de douches legionellavrij zijn. En gaan we nu toch echt met ons jubileum aan de slag? Komen jullie straks ook weer als vrijwilliger de vereniging versterken?
Terwijl ik dit stukje schrijf breekt buiten de zon door. Het warme lentegevoel komt binnen. Zou het binnenkort weer normaal worden? We hopen het van harte.
Namens het bestuur,

John Peter

Ben jij die sportieveling met gevoel voor taal?

Gezocht: Redacteur/tekstschrijver

**De redactie van het clubblad zoekt een redacteur die van de aangeleverde teksten prettig leesbare verhalen kan maken. En die het wellicht ook leuk vindt om zelf eens in de pen te klimmen. Vind jij het leuk om met teksten bezig te zijn, heb je gevoel voor taal en wil je graag een bijdrage leveren aan ons clubblad?
Neem dan contact op met een van de redactieleden of stuur een mailtje naar:**

clubblad@avpassaat.nl

SponsorKliks

Gratis sponsoren!

Bestel online via AV Passaat met korting

En een leuke commissie voor onze vereniging

Sinds kort vind je onderaan de homepage van onze website www.avpassaat.nl een knop met de naam SponsorKliks. Als je hierop klikt zie je in het midden van het scherm honderden bekende en minder bekende webshops. Bij elke webshop staat een percentage aan commissie.

En nu komt het. Als je op deze manier, dus via de website van Passaat, iets bestelt bij de desbetreffende webshop, dan gaat 75% van die commissie naar Passaat. En dat kunnen wij als vereniging natuurlijk goed gebruiken voor onderhoud, materialen, evenementen etc.

Aan de linkerkant van het scherm vind je het menu en een uitgebreide beschrijving over hoe het werkt en een overzicht van veel gestelde vragen. Je bestelling is volledig anoniem en je betaalt nooit meer dan wanneer je rechtstreeks bij die webshop iets koopt.

App voor Android

App voor Apple

Via de knop aan de rechterkant van het scherm “Commissie voor AV Passaat” kun je jezelf aanmelden (niet verplicht), maar als je dat doet krijg je interessante aanbiedingen en ontvang je elke maand het overzicht hoeveel wij, maar ook andere verenigingen, met elkaar al hebben verdiend.

Tot slot nog even terug naar de homepage van onze eigen website. Onder het kopje “De Club” vind je in het submenu de verwijzing “Steun de club met SponsorKliks”. Ook hier wordt nog een keer uitgelegd hoe het allemaal precies werkt. En helemaal onderaan zie je de actuele stand van de “Totale Opbrengsten” tot nu toe. Die stand staat nu nog op € 0,00 maar met de hulp en inzet van alle leden èn niet-leden gaat dat natuurlijk heel snel veranderen.

Dank jullie wel en tot het volgende clubblad.

De sponsorcommissie

Interview met Cees Boesveld

Cees Boesveld (57) is op dit moment aan het trainen voor de Marathon van Kika op Texel. Op 17 april gaat het gebeuren. Hij is al volop aan het trainen en vertelt hoe zijn voorbereiding eruit ziet en waarom hij deze marathon zo graag wil lopen.

De trainingen

Aan het begin van de week start ik met een herstelloopje van zo'n 13 kilometer, om m'n lichaam weer te laten wennen aan de arbeid die ik aankomende week weer ga doen. Dan doe ik dinsdag een intervaltraining. Dat is een stukje snelheid en uithoudingsvermogen trainen, je loopt dan een kilometer en daarna dribbel je 100 meter en dat herhaal je een paar keer. Je zit dan wel hoog in je hartslag, maar dat betekent wel dat je hart en je lichaam daaraan wennen. Woensdag heb ik dan weer een lichte hersteltraining van hooguit 7 tot 12 kilometer en donderdag is dan weer een duurloop. Tijdens een duurloop kun je wel zelf je tempo bepalen. Zaterdag is echt de dag dat ik een lange duurloop loop, die loop je echt op max 8.1 kilometer per uur, want op zo'n dag leg je meer dan 20 kilometer af.
Ik werk in ploegendienst, dus kan vaak overdag lopen. Alleen met een late dienst loop ik in de avonduren. Met de avondklok is het wel een beetje haasten. Als ik thuis kom dan schuif ik gauw een boterham naar binnen en dan moet ik gewoon gaan. Ik heb er geen moeite mee hoor, want ik blijf in beweging en ik ben buiten.

Eerste marathon

Ik heb nooit eerder een marathon gelopen, maar dit is wel mijn derde voorbereiding erop! Eind 2019 ging een groep trainen voor de marathon in Gent, toen heb ik wel mee getraind. Vervolgens zou ik vorig jaar m'n eerste gaan lopen in Rotterdam, maar door corona ging dat op het laatste moment niet door. Dus m'n lichaam is er wel aan gewend, laat ik het zo zeggen, maar het is echt de eerste keer dat ik 'm ga lopen.
Ik zag het een aantal keer voorbij komen en dan ga je met jezelf in overweging. Uiteindelijk heeft God het op m'n hart gelegd. God zei eigenlijk tegen me 'je mag het gaan doen'. Geloof is eigenlijk de drijfveer in mijn leven, het komt altijd op de eerste plaats. Ik ben namelijk in 2015 tot geloof gekomen. Ik kwam uit een huwelijk wat stuk gelopen was en eind 2008 is bij mij fybromyalgie vastgesteld. Dit is een vorm van reuma waarbij je constante pijn ervaart in je spieren en bindweefsel. Op een gegeven moment ben ik m'n baan verloren en kwam ik in een scootmobiel terecht en stond eigenlijk m'n leven stil en op z'n kop. Uiteindelijk strandde ook mijn huwelijk en ben ik een jaar later verhuisd en heb ik het ook daar moeilijk gehad. Toen heb ik besloten een kerk binnen te stappen en ik ben er eigenlijk niet meer weggeweest. Ik geloof dat God mijn leven weer op de rit heeft gekregen.

Gezonde levenswijze

Eind 2017 woog ik 130 kilo en door gezonde voeding en sport heb ik de eerste stapjes gezet naar een gezond leven en ik weeg nu voor het eerst in 30 jaar onder de 100 kilo. Dus sport helpt me ook wel om gezond te zijn en te blijven, maar ook als het druk is geweest op m'n werk dan trek ik de schoenen aan en dan kan ik m'n hoofd leeg maken. Soms, op hele koude dagen, heb ik wel veel last van de fybromyalgie.

Hard aan het trainen voor de Kika Marathon

Maar als je gaat sporten maakt je lichaam een stofje aan waardoor je je beter gaat voelen. Veel mensen met fybromyalgie stoppen met sporten en gaan zitten, omdat het écht zeer doet. Zodra je gaat bewegen, wordt alles soepeler en krijg je meer energie. Eerst gebruikte ik nog morfine als medicijn, maar nu – onder andere door het sporten - gebruik ik helemaal niks meer. Dit komt ook wel door een andere levenshouding, op een gegeven moment heb ik gewoon de knop omgezet, en eigenlijk gezegd dat ik mijn leven niet hierdoor wil laten leiden.

Kika vind ik een heel goed doel

Ik wilde de marathon heel graag lopen voor een goed doel. Kika kwam toevallig op m'n pad, dus ik ging ervoor. Daarnaast ben ik echt gek op kinderen en ik vind dat kinderen met zo'n ziekte als kanker recht hebben op een toekomst en recht hebben om te leven. Daar wil ik wel mijn steentje aan bij dragen.
Ik vind Kika echt een hele goede stichting. Kika ondersteunt onderzoeken naar kinderkanker, dit doen ze vooral in het Prinses Maxima Centrum. Dus door donaties onderzoeken ze eigenlijk een heel scala aan allerlei soorten van kinderkanker. Er overlijden op dit moment nog veel te veel kinderen aan kanker en door het werk van Kika kunnen we hier wat aan doen. Met het geld wat binnenkomt kan Kika weer veel onderzoek doen.

Cees traint regelmatig overdag als hij vrij is.

Door te trainen voor dit goede doel heb ik het gevoel dat ik iets voor de wereld kan betekenen. Ik vind mezelf niet belangrijk en ik wil mezelf daarin ook echt niet belangrijk maken, maar ik wil wel graag een onderdeel uitmaken van het verbeteren van de wereld. En zoals ik net al heb gezegd, vind ik het mooi om ook dit te doen ter ere van God.

Groeten

Cees Boesveld

Passaatfamilie Kleinjan

Naast leden die een relatie met elkaar hebben, zijn er ook leden waarvan het hele gezin lid is van onze vereniging. Sarina Kleinjan en haar twee kinderen lichten een tipje van de sluier van hun leven voor ons op.

Sarina Kleinjan en haar twee kinderen Sjoerd van 10 (bijna 11) en Ellen van 8 zijn lid van onze vereniging. Sarina werd als eerste lid, zij begon in 2017 bij de voorjaarloopgroep en was in eerste instantie zo enthousiast dat zij in een flink tempo mee ging lopen met haar groep. Later kwam ze daar een beetje van terug en leerde ze beter naar haar lichaam te luisteren. Ze had het erg gezellig met haar groep waarmee ze zich regelmatig inschreef voor loopjes. Iedereen liep op zijn eigen tempo en de dag werd afgesloten met een gezamenlijk etentje in een restaurant. Ze heeft hier mooie herinneringen aan.

Voor een van de loopjes had een loopmaatje alvast haar startnummer opgehaald en Sarina ging deze samen met haar zoon Sjoerd ophalen tijdens een thuiswedstrijd van de jeugd. Ze bleven even kijken en Sjoerd vond het er zo leuk uitzien dat hij besloot om een paar keer mee te trainen. Na drie trainingen was hij enthousiast en werd hij in juni 2018 lid. Ellen besloot dat zij ook op atletiek zou gaan na het behalen van haar ABC zwemdiploma's en werd inderdaad in augustus 2020 ook lid van onze vereniging.

Het favoriete atletiekonderdeel van Sjoerd is hoogspringen en hij vindt dat ie daar best goed in is. De beste hoeft hij niet te worden. Ellen vindt balletje trap en verspringen erg leuk. Sarina heeft hele goede herinneringen aan de Dam tot Dam loop (10 EM, september 2018) net als aan de Zevenheuvelenloop (15 KM). De Zevenheuvelenloop in november 2019 was voor het gezin een weekendje weg. Ze sliepen in een hotel langs de route en het gezin kon Sarina volgen via de app en aanmoedigen terwijl ze ondertussen aan het geocoachen waren. De PABLO-loop vond ze ook een mooie ervaring en ze zou dit graag nog een keertje over willen doen. Ze was aan het trainen voor een halve marathon maar moest daar door omstandigheden mee stoppen. Wellicht komt dat nog een keer.

Sjoerd en Ellen trainen op hetzelfde tijdstip maar in verschillende groepjes. Soms gaan ze mee op hun fiets of skeelers als Sarina gaat lopen. Ze traint echter vaak onder schooltijd of bij voorkeur met haar hardloopmaatjes van Passaat op de dinsdag- en donderdagavond.

In het dagelijks leven zitten Sjoerd en Ellen op school (groep 6 en 4). Sarina werkt in het ziekenhuis, op de polikliniek oogheelkunde.
Naast atletiek hebben de gezinsleden ook nog andere hobby's. Sjoerd speelt graag met zijn vriendjes buiten maar houdt ook van Minecraft en Nintendo Switch. Ellen zwemt heel graag. Met het gezin geocachen zij regelmatig. "Je komt op mooie plekken in het land en je bent er lekker even uit en dat is nu helemaal fijn omdat je al zo weinig kan en mag met de covid-19 maatregelen."

Op de vraag wat ze leuk en niet leuk vinden aan onze vereniging antwoordt Sjoerd dat hij het erg leuk vindt om samen met anderen te sporten, maar dat de baan zo lang is. Ellen vindt het leuk dat ze moe wordt van atletiek want dan slaapt ze zo lekker. 😀
Sarina vindt ook het samen lopen erg leuk en na de training "een bakkie doen" met elkaar. Dat mist ze wel. Hopelijk kan dat binnenkort weer.

Aan de lezers van ons blad willen ze nog wel iets meegeven.

Sjoerd zegt "zeg maar dat atletiek leuk is!" 😀 Daar sluit Sarina zich bij aan.
Voor de lezers van dit blad wil ze zeggen, houd moed, ook in deze tijd. Probeer voor de loopgroep je motivatie te behouden of opnieuw te vinden! Want het is zo leuk om met elkaar te lopen en mooie herinneringen te maken!

Het gezin Kleinjan gezellig samen eropuit.

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

VREEKEN
staat voor beter lopen

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

VriendenLoterij steunt AV Passaat met 5.000 euro

Onze atletiekvereniging is benoemd tot één van de Clubs van de Week en ontvangt daarom eenmalig een bijdrage van 5.000 euro van de VriendenLoterij. AV Passaat gaat het geld gebruiken om een stormbaan aan te schaffen, zodat de trainingen van de jeugd spelenderwijs kunnen worden uitgebreid.

Cilia Visscher-Prins van AV Passaat: “Wat zal de jeugd hier blij mee zijn! Ze willen graag een stormbaan op het terrein als aanvulling voor de trainingen. De aanschafkosten zijn vrij fors, maar dankzij deze bijdrage moet het lukken. Bedankt!”

‘Clubs van de Week’

Clubs van de Week is door de VriendenLoterij in het leven geroepen om clubs, verenigingen en stichtingen in Nederland een steuntje in de rug te geven. Tot en met 31 december 2021 benoemt de VriendenLoterij 100 clubs, verenigingen en stichtingen tot ‘Clubs van de Week’. Zij krijgen ieder een bijdrage van 5.000 euro van de VriendenLoterij voor een specifiek doel of een maatschappelijk project voor de club en haar leden. Om voor de titel in aanmerking te komen, kunnen clubs, verenigingen en stichtingen zich tot 30 november 2021 aanmelden op www.clubsvandeweek.nl

Wat te doen in een noodsituatie tijdens het hardlopen

Meerdere malen kreeg ik de vraag wat je moet doen als er een noodsituatie ontstaat tijdens het hardlopen. Bijna iedereen is wel eens bang dat er iets gebeurt tijdens het hardlopen en hulp niet in de buurt is.

Hieronder een aantal dingen die je kan doen ter voorbereiding:

- Zorg dat je naasten weten waar je gaat hardlopen.
- Loop bij voorkeur niet alleen.
- Neem je (smart)phone mee.
- Stel Medisch ID (iPhone) ICE Contacten bij Android in. Deze info is te lezen voor ambulancemedewerkers en de politie, ook als de telefoon is vergrendeld.

Wat gebeurt er als ik 112 bel:

Als je 112 belt, wordt er gevraagd:

- Welke hulpdienst je wilt spreken: politie, brandweer of ambulance.
- Waar er hulp nodig is (locatie).

De medewerker van de 112-alarmcentrale verbind je onmiddellijk door met de politie, brandweer of ambulancedienst in het gebied waar je bent. Daar geef je aan wat er aan de hand is. De centralist bepaalt of er inzet van een hulpdienst nodig is en met hoeveel spoed deze wordt ingezet.

Wat als ik mijn locatie niet weet?

Als je 112 belt met je mobiele telefoon, krijgt de alarmcentrale automatisch de locatiegegevens door. Dit is bijna altijd de plek van de gsm-mast die voor je oproep gebruikt wordt. Die locatie is niet erg precies. Daarnaast krijgt de 112-alarmcentrale ook de locatie van je telefoon als je 112 belt met een Androidtelefoon vanaf versie 4.0. Deze locatie is in veel gevallen veel preciezer dan de locatie van de gsm-mast. Hierdoor kan de centralist van de alarmcentrale nog sneller de juiste hulp naar de juiste plaats sturen. De techniek op de telefoons die hiervoor wordt gebruikt heet AML. AML werkt automatisch als je 112 belt. Ook als de locatievoorzieningen in je telefoon uit staan. Gedurende het 112-gesprek wordt AML tijdelijk aangezet. Daarna schakelt het zichzelf uit. AML werkt met Android OS versie 4.0 en Google Play Services en Apple IOS 11.3.

De centralist ziet ook je telefoonnummer maar zal ook vragen naar je telefoonnummer voor als de verbinding plotseling verbreekt.

De centralist is een ervaren verpleegkundige die je professioneel begeleidt totdat de ambulancemedewerkers het van je overnemen. liseer je, niets doen is altijd fout en je wordt niet aansprakelijk gesteld voor verkeerd handelen.

Jan Clarisse

PROFIL Kramer
DE FIETSSPECIALIST

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

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

Profile Kramer, voor al uw sportvoeding!

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

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

Roy Hoornweg; van jeugdlid naar topatleet met Olympische ambities.

Onze vereniging bestaat uit allerlei soorten leden, die verschillende onderdelen van de atletiek doen. Dit doen we allemaal met veel plezier en op onze eigen manier. Voor velen van ons is het vooral leuk en ontspannend om op onze eigen manier met atletiek bezig te zijn. Sommigen zijn heel erg goed in wat ze doen, anderen wat minder. Bij AV Passaat wordt iedereen gewaardeerd, of je nu jong, oud, snel, langzaam, goed of misschien wat minder goed bent. We hebben binnen onze vereniging ook echte uitblinkers; toptalenten die op hoog niveau in de atletiek presteren en waar we natuurlijk trots op zijn. We praten met Roy Hoornweg, een van deze uitblinkers; Roy geeft ons een inkijkje in zijn leven als topatleet.

Wie is Roy Hoornweg?

Ik ben geboren in Dordrecht op 8 mei 1989; dat betekent dat ik dit jaar alweer 32 jaar word. Mijn jeugd en de rest van mijn leven beleefde ik in Papendrecht en ik zal ook nooit gaan verhuizen, daarvoor ben ik veel te veel aan mijn familie en vrienden gehecht. Ik ben getrouwd met Lieke Korteland; een echt AV Passaat huwelijk. Wij wonen nu in de wijk waar ik opgroeide, samen met onze lieve dochter Mara.

Sinds wanneer ben je lid van Passaat en hoe begon je bij onze club?

Volgens mij ben ik dit jaar 25 jaar lid. Dat betekent dat ik op mijn 6e kwam kijken bij - toen nog - ARSV. Mijn eerste training was tijdens de verhuizing van het Slobbengors naar de huidige locatie, naast PKC. Alleen gras met een houten clubhuis, veel stenen met rubberen matten voor de technische onderdelen, maar het was altijd supergezellig. Lieke en ik zijn op dezelfde dag gestart bij ARSV en de eerste training hebben mijn moeder en - nu dus - mijn schoonouders koffie met elkaar zitten drinken. Hoe leuk is dat…?

Waarom atletiek?

Dat kwam door de Lenteloop; start en finish waren toen nog in het centrum van Papendrecht. Ik moest eerst mijn zwemdiploma's halen en daarna mocht/moest ik een sport kiezen. Ik kwam met een hoofd zo rood als een kreeft over de finish en zei tegen mijn ouders: "dit wordt mijn sport".

De 5000 meter is de favoriete afstand van Roy.

Wanneer bleek dat jouw talent bovengemiddeld was en hoe begon je met topsport?

Zoals gezegd begon mijn avontuur in het nieuwe sportpark, wat toen nog het einde van Papendrecht was. We konden het niet gelijk vinden waardoor ik 10 minuten te laat op de training was. Ik sloot bij een groep aan dat voorbij kwam rennen, maar die bleken veel te oud te zijn. Toch heb ik 6 maanden met deze groep getraind en ben ik er altijd van overtuigd geweest dat dit de basis is geweest van een goede start in de atletiek.
Na die 6 maanden kwam ik in de groep van mijn eigen leeftijd en we waren met z'n allen erg fanatiek. Er ging geen weekend voorbij of we deden een wedstrijd en dat ging door heel Nederland en dan werden de provincies Groningen en Friesland niet overgeslagen. Het was leuk en tot mijn 15e heb ik samen met mijn vrienden alle onderdelen beoefend. Iedereen had toen al wel zijn specialiteit en dat bleek ook wel: de junioren B bij AV Passaat werden toen 2e van Nederland in de competitie. Daarna ben ik mijzelf echt gaan focussen op het hardlopen en rolde ik langzaam in de topsport.

Hoe vaak train je per week en hoe zijn deze trainingen opgebouwd?

Voordat de kleine meid er was trainde ik om de dag en zelfs twee keer per dag, wat dus een totaal oplevert van 10 trainingen per week. Als ik op trainingsstage ging werden hier nog 3 of 4 trainingen aan toegevoegd. Nu is dit iets terug geschroefd en kom ik niet verder dan 6 á 8 trainingen per week. Hoe de trainingen zijn opgebouwd is een heel lang verhaal, dat zal ik de lezers van het clubblad niet aandoen. Ik ben mezelf wel aan het ontwikkelen als trainer en lees tegenwoordig veel over dit vak. Ik heb uiteraard een hele goede leermeester in Oeganda zitten, mijn trainer die me al 16 jaar begeleidt, Addy Ruiter. Ik ben van mening dat kwaliteit voor kwantiteit gaat en het luisteren naar het lichaam weer daarboven staat. Je kunt niet verwachten dat alle 8 trainingen in de week perfect zullen verlopen, soms is het lijf gewoon moe. Pas de training ter plekke aan en zit hier dan ook niet mee. Dit betekent vaak dat de training de volgende dag beter en harder gaat.

Doe je nog een andere sport om je lichaam optimaal te trainen?

Nee, niet echt. Ik ben wel lid van Sportcentrum Physique om mijn krachttraining te doen en waar ik als het slecht weer is, op de loopband kan springen. Maar dit doe ik voornamelijk in de winter. Om te herstellen van soms heel zware trainingen zit ik op de racefiets. Lekker de benen laten gaan en genieten van de omgeving, dat vind ik het mooiste van racefietsen.

Kun je wat vertellen over het "hazen" en hoe dat begonnen is?

Soms moet je geluk hebben in het leven en gewoonweg de juiste mensen kennen. Aan de andere kant, geluk kan je in mijn ogen grotendeels zelf bepalen door wat je doet en hoe je dit doet. Dat betekent altijd met de volle 100 procent, dit hoef je niet altijd op korte termijn terug te zien, maar uiteindelijk geeft het leven jou ook weer 100 procent terug. Doordat ik steeds harder ging lopen, met als hoogtepunt 13.31min op de 5000 meter, begon ik op te vallen bij verschillende partijen in de sport. Eén van die partijen was en is nog steeds mijn management Global Sports Communication. Dit bureau heeft alle grootheden in de hardloopsport begeleid en heeft daarom dus heel veel ingangen. Ze kwamen op een dag met de vraag of ik de eerste groep vrouwen van de Amsterdam Marathon wilde hazen. Dit wilde ik wel proberen, en wat bleek; ik kon dus heel erg vlak en keurig op tijd lopen. Daarna hebben ze mij nog een paar keer gevraagd en elke keer waren de doorkomsttijden op de seconde. De uitdagingen werden steeds groter, totdat ik echt klaar was gestoomd voor het grote werk en nu bij het Internationale NN Running Team zit. Ik figureer als haas en kom daardoor in aanraking met de wereldtop. Ik word gevraagd voor moeilijke en zware opdrachten waarvoor ik soms 2 maanden alles aan de kant zet om dit te bereiken. Gelukkig geeft de investering in het lijf en de benen er veel voor terug. Ik ben namelijk al de trotse haas van 4 wereldrecords!

Je hebt recent je eerste marathon gelopen. Kun je hier wat over vertellen en smaakt dit naar meer?

De coronatijd is moeilijk, zelfs voor de topsport. Er zijn niet veel wedstrijden en het is moeilijk om gemotiveerd te blijven. Maar ik kan ook niet niets doen, want de concurrentie traint misschien wel heel hard door. Maar ja, waar train ik nu eigenlijk voor? Geen doel! Geen wedstrijd! Daarom heb ik voor mezelf in deze tijd doelen gesteld en dit kon van alles zijn, als er maar uitdaging in zit.

Zo was het doel van november om 500km te lopen. Dit volbracht, dan had ik mezelf als doel gesteld om het weekend voor kerst een solo marathon te gaan lopen. Met weinig specifieke voorbereiding liep dit doel een beetje uit de hand. Op de winderige zaterdag voor kerst startte ik met Lee Towers in mijn achterhoofd mijn allereerste marathon. Het ging voortvarend en ik kon blijven pushen, de marathon liep ik zelfs progressief en ik finishte in een mooie tijd van 2.18. Toen kwam de gedachte “als ik dit al kan, zonder specifieke voorbereiding, hoe hard kan ik dan als ik mezelf wel klaarstoom”. De coach was er van overtuigd dat ik het gewoon moest gaan proberen: mijn droomdoel toch werkelijkheid te laten worden. Meedoen aan de Olympische Spelen op de marathon in Japan. Ik zit nu ** in mijn 6e week van een totale voorbereiding van 14 weken. Afgelopen weekend heb ik een test halve marathon gelopen om te kijken of ik op de goede weg zit. Net voor de sneeuwval en met een snijdende oostenwind volbracht ik de 21.1km in 1.05 uur. Precies goed voor een officiële debuutmarathon in 2.10 uur 😀

Wat is je favoriete afstand?

De 5000 meter vind ik nog steeds mijn beste afstand, omdat ik daar verhoudingsgewijs ook het hardst op gelopen heb. Maar misschien gaat het veranderen met een geweldige marathon.

Waar ben je het meest trots op?

Op mijn snelste tijd op die favoriete afstand. Met mijn 13.31.41 min op 5000 meter, kwam ik op de 10e plek allertijden te staan. Ik stond en sta tussen de grote mannen: Gerard Nijboer, Jos Hermens, maar ook sneller dan bijvoorbeeld Michel Butter of Abdi Nageeye. Daarnaast ben ik trots op mijn juniorentijd. Zoals gezegd houd ik van uitdagingen en ben dan tot het bot gemotiveerd. In mijn juniorentijd heb ik 7 nationale titels behaald en het mooiste van alles is dat dit op 7 verschillende looponderdelen is geweest. Cross, Steeple, 1500m tot 5000m. Ja, daar ben ik trots op.

Klopt het dat je ook vrijwilligerswerk voor Passaat doet?

Jazeker, als je ergens lid van bent, mag je er ook iets voor terug doen. Dit is vanuit dezelfde filosofie “om je geluk te krijgen moet je ook iets geven”. Dat is de verbondenheid van de mens en daarom heet het ook een vereniging. Clubbladen bezorgen staan altijd op het programma tijdens de start van een rustige duurloop. Daarnaast geef ik nu training aan de loopselectie van Passaat en wil dit ook uit gaan breiden met nieuw jeugdig talent. Want wat zal het geweldig zijn om een opvolger te krijgen vanuit dezelfde club.

Wat doe je nog meer in het dagelijks leven?

Op het moment ben ik vooral druk met trainen, omdat ik het traject ben gestart richting de Spelen, maar normaal gesproken werk ik 20 uur bij “De Heerlijkheid van Papendrecht”. Het bedrijf van mijn schoonfamilie is het uniekste stukje Papendrecht dat ik ken. Met een eigen boomgaard van bijna drie hectare, een kleine kinderboerderij, een winkel met allerlei versgemaakte - van eigen land - producten of uit de streek. In de lente de lekkere geuren, in de zomer de ontspanning in het groen en de bijtjes, de herfst staat in het teken van de pluk en in de winter wordt er gesnoeid, kortom genoeg te doen voor deze buitenman.

Wat wil je de lezers van ons blad meegeven?

Verenig. Het komt terug in het hele verhaal en in mijn leven en in deze tijd is het nog veel belangrijker geworden. Verenig met elkaar, praat met elkaar, wees lief voor elkaar en misschien wel het belangrijkste (zonder zweverig te gaan klinken) hou van jezelf. Want als je jezelf lief hebt, is het vele malen makkelijker om liefde te geven. In de sport is het net zo; als het lichaam niet goed onderhouden wordt door een masseur, of goede voedingsstoffen, kun je er ook niet van verwachten dat het topprestaties levert.

** redactie: 8 februari

Roy is getrouwd met Lieke en zij hebben samen een dochter Mara.

Boon’s Markt
Het kan wèl!
èn het lekkerste vers èn heel voordelig!
Markt van Matena 18 3356 DL Papendrecht tel: 078-6456020

Dragon Chen
AZIATISCHE SPECIALITEITEN RESTAURANT
Live Cooking & Luxe Buffetten
All in dineren voor een vaste prijs

Onbezorgd en gezellig uit eten, dat kan bij Dragon Chen.

Bij ons kunt u voor een vaste prijs onbeperkt genieten van allerlei gerechten uit verschillende keukens.

Wij hebben een zeer breed aanbod aan verse smaakvolle Aziatische specialiteiten.

Onze gasten een heerlijk avondje bezorgen is onze passie! Of je nu houdt van Japanse sushi of een stukje biefstuk, wij hebben voor ieder wat wils!

Ook aan de kleintjes wordt gedacht. Wij hebben een speciaal kinderbuffet met allerlei lekkernijen.

Ons restaurant is niet alleen geschikt voor kleine gezelschappen, maar ook voor familiefeestjes en bedrijfsuitjes.

Muilwijckstraat 2A • 3353 VG Papendrecht
Tel. 078-7502550
www.dragonchen.nl
info@dragonchen.nl

Lopen tijdens de lockdown; hoe blijf je gemotiveerd?

Onze vereniging is al lange tijd met korte tussenpozen gesloten; officieel mogen we niet met elkaar trainen en als we al trainen mag dat met maximaal 4 personen. Dit is niet makkelijk als je gewend bent om drie keer per week met je loopmaatjes te trainen. Als je op dinsdag en donderdagavond, op het moment van schrijven in verband met de avondklok, om half acht naar de parkeerplaats voor onze vereniging gaat, zul je daar altijd Passaatleden aantreffen. Men gaat dan, al dan niet georganiseerd of afgesproken, in duo's aan de slag om de conditie op peil te houden. Altijd met een redelijke afstand tussen de duo's, want we houden ons natuurlijk wel netjes aan de regels die de overheid voor ons bedacht heeft.

De Elshoutloop

Toch is het niet altijd makkelijk om de motivatie te behouden om te trainen, want, waar train je nu eigenlijk voor? Groep drie heeft een aantal creatieve leden die graag wat leuks organiseren om de moed erin te houden. Een aantal van hen traint vaak langere afstanden met als doel halve of hele marathons. Zomaar ieder weekend een flink stuk gaan lopen is niet altijd even makkelijk. Daarom bedacht Simon Heykoop, in samenspraak met zijn kompaan Menco van Loon, de "Elshoutloop". De Elshoutloop is een loop van 32 km die op 3 april gelopen zal gaan worden. Simon initieerde dit met de volgende tekst in de groepsapp van groep 3.

Hi Medelopers,
In overleg met onze manager routeplanning Menco is het idee ontstaan om met een doel te trainen. Nu de loopjes dun gezaaid zijn is het plan om op 3 april de Elshoutloop te organiseren.
Elshout heeft in 1575 een belangrijke rol gespeeld in de bevrijding van de Alblasserwaard en Papendrecht. Er was een heftige strijd tussen Papendrecht en de schansen van Crimpen en 't Elshout. Prins Willem heeft hier een belangrijke rol in gespeeld. Een belangrijke rol was weggelegd voor knecht Willem Janz, die als boodschapper de plaatselijke "commandanten" de instructies van de prins doorgaf. Dagelijks rende hij 104.987 voet om "zijne taak" te vervullen. Eeuwen is deze loop jaarlijks herdacht (laatste keer in 1803) en wij gaan deze weer oppakken. Er wordt nog een trainingsschema gemaakt en het is ook mogelijk om deze erbarmelijke tocht met een duo te volbrengen. Wie loopt er mee?

Historische weetjes

Zoals altijd zijn er veel leden voor dit evenement te porren en er wordt nu dus ieder weekend voor dit evenement, dat grotendeels aan de fantasie van de bedenker is ontsproten, getraind. Iedere week maakt Menco een route en worden de leden voorzien van historische weetjes van deze routes. Voor de leden die wat minder lange afstanden lopen of misschien een run-bike-run van deze loop willen maken zijn er alternatieve, kortere, routes. Er is een poster, loopschema en routekaart gemaakt door Simon om het helemaal "echt" te maken. Simon benadrukt dat hij dit bedacht heeft om de groep bij elkaar te houden en zo met veel plezier toch naar een doel te trainen. Op deze manier blijft lopen ook tijdens een lockdown toch leuk, gezellig en nuttig. Dit geeft maar weer aan hoe belangrijk onze vereniging als de onze voor zijn leden kan zijn.

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.

Je koffieleverancier altijd bij jou in de buurt

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

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

Hardlopen, dat klinkt als muziek in je oren.

Lopen op muziek; de een zweert erbij de ander vindt het helemaal niks. Nu we niet met zijn allen in groepjes lopen vanwege die grrrvid19, zullen veel van jullie alleen lopen en misschien wel wat vaker naar een muziekje luisteren. Om dan toch nog iets samen te doen, hebben we een afspeellijst met "hardloop"liedjes voor jullie online gezet. Het zou leuk zijn als we deze lijst met zijn allen gaan aanvullen, zodat we straks genoeg muziek hebben voor een hele marathon!

Scan de QR code en zet jouw favoriete loopnummers erbij.

Debora Hofwegen
Break my stride - Matthew Wilder
Toto - Africa

Marion van Eck
Sunday bloody sunday - U2

Hein Montijn
Goldband - De wereld
The Boxer Rebellion - Ocean by the Sea

Spotify

Jubilarissen 2021

Joke Bakker

Ria Everaarts

Piet van der Ploeg

Piet Hofwegen

ATLETIEKVERENIGING PAPENDRECHT & SLIEDRECHT
PASSAAT

Bestuur

Voorzitter:
John Peter Kuntz
voorzitter@avpassaat.nl

Secretaris:
Chris Boutsma
secretaris@avpassaat.nl

Penningmeester:
Cilia Visscher
penningmeester@avpassaat.nl

Jeugdbestuur: Vacant

Ledenadministratie:
Jeanine van de Riet
ledenadministratie@avpassaat.nl

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

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

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

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

De Vrolijke Voet
Medisch SPORT Pedicure

HET ADRES VOOR UW PROFESSIONELE VOETVERZORGING!

Miranda de Hoop
Westkil 44
3356 MA Papendrecht
Tel: 06 419 134 81
miranda@devrolijkevoet.nl
KvK nr. 24406858

Aangesloten bij ProVoet
ProVoet
Brancheorganisatie voor de Pedicure

www.devrolijkevoet.nl

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

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

Contact

Postadres:
AV Passaat
Postbus 1278
3350 CG Papendrecht

Bezoekadres/atletiekbaan:
Andoornlaan 38
3356 LC Papendrecht

Telefoon clubgebouw:
078-6152172 of
06-28090646

Website: www.avpassaat.nl

op smaak
catering
078 647 58 28

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

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