

INSIDE



IN DIT NUMMER:

TEAMVERSLAGEN

KERSTVERHAAL 2007

**DE LAATSTE RODDELS
VAN MEVR. SANTEGOEDS**

**UITSLAG GROTE
CLUBACTIE**

**REGIONAAL
JEUGDKAMPIOENSCHAP**

EN NOG VEEL MEER!

OUT



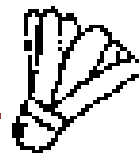
Nr. 3
2007/2008

**VOOR ONS
HOEFT U
ZICH NIET
WARM
TE LOPEN...**

**VAN JOOLEN B.V.
CENTRALE VERWARMING**

De Nieuwé Vaart 44, 1401 GS Bussum.
Telefoon 035-6950804. Telefax 035-6950799.

24 uur per dag op temperatuur



NAMENS DE REDATIE

Het is vandaag een enorm stormachtige zondagmiddag in deember. Wat is er dan fijner dan met een kopje thee en een paar goede oude platen het lubblad in elkaar te shroeven? Welnu, met een oude omputer en een stukkende toets op het toetsenbord (rara welke letter is defet?) is dat fantastisch kan ik wel zeggen!



Na enige pijn en moeite is de vernieuwde website van de vereniging inmiddels op het internet te bewonderen. Nog niet gezien? Foei! Bekijk hem direct op bvhuizen96.nl! Degenen die er de afgelopen maand al wel zijn langsgeweest hebben kunnen zien dat de aanwas van nieuws behoorlijk omhooggegaan is in vergelijking met de vorige site. Daar zijn diverse bestuurs- en ommissieleden voor verantwoordelijk, waarvoor dank! Het fotoboek wordt goed bekeken, maar er zijn nog wat weinig foto's. Als je nog leuke foto's hebt (min 10) van een toernooi dan kun je die aan ons sturen en zullen wij ze plaatsen.

Uit de eerste poll is reeds gebleken dat er wat mensen zijn die nog goede ideeën hebben om de site verder te verbeteren. Spreek Niky of mij daar even over aan in de hal, dan kunnen we er wat mee! De nieuwste poll onderzoekt overigens wie er allemaal op het oliebollentoernooi zullen zijn.

De inside-out is dit keer weer ouderwets goed gevuld als ware het de kerstkalkoen. Maar liefst 36 pagina's vol met info, foto's, reportages, inzendingen en meer over de vereniging.

Namens de redactie wens ik je veel leesplezier en geniet van het kerstverhaal!
Niels Jongerden

Colofon

BV Huizen '96

Sportcentrum de Meent
Graaf Wichman 177 Huizen
info@bvhuizen96.nl
www.bvhuizen96.nl

Dinsdag en donderdag:

Jeugd 17:30 - 19:30
Senioren 20:00 - 22:30

Voorzitter

Roel de Heij
Borneolaan 16 Huizen
035 - 5258807
roel.de.heij@bvhuizen96.nl

Secretariaat

Els Hautman
Hoefblad 47 Huizen
035 - 5255928
els.hautmann@bvhuizen96.nl

Penningmeester

Gert-Jan van Loenen
035 - 5251914

Jeugdcommissie

Ron van den Berkt
035 - 5267511

Barcommissie

Thorwald de Boer
035 - 5256867

Technische Commissie

Nicolette van Bijleveld
035 - 5252265

Recreantencommissie

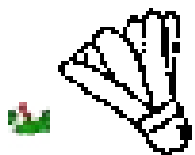
Steeff Vredeveld
035 - 5230170

Redactiecommissie

redactie@bvhuizen96.nl
Niels Jongerden
06 - 18410040
Marco van Leeuwen
Deirdre van den Berkt
Tanja Brückmann

Sponsoring/Advertenties

Tanja Brückmann
06 - 29174203
tanja.bruckmann@bvhuizen96.nl



KING KONG

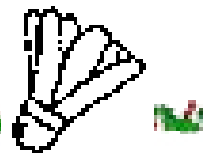
exclusive

Sports & Casuals

Havenstraat 9a, Huizen
035-5253983
www.kingkong.nl

Inhoudsopgave

Namens de redactie	3	Kerstverhaal 2007	18
Van de voorzitter	5	Teamverslag Team 7	21
Van het secretariaat	6	Trekking grote clubactie	22
Materialen kast	7	Op stap met team 5	25
Sportroute winnar gehuldigd	7	Namens de barcommissie	26
De technische commissie	8	Wist u dat??	28
Activiteitenkalender	9	Bardienstrooster	29
Oproep voor een feestje!	9	Kunstwerken van de jeugd	30
Competitieformulier 2008/09	11	Sponsors BV Huizen '96	32
Kunstwerken van de jeugd	12	Regionaal Jeugdkampioenschap	33
Dit ben ik...	13	Competitie tussenstanden	34
Warming-up	14	Speelkalender	34
Verjaardagen	17		



VAN DE VOORZITTER

Clubgenoten,

Ze zeggen dat de donkere dagen voor kerst voor de deur staan. Maar voor onze vereniging staan er nog leuke dingen te gebeuren, dus echt donker zal het niet worden.

Eerst is het sinterklaasfeest bij de jeugd aan de beurt en op 27 december staat ons oliebollentoernooi weer op het programma. We proberen tijdens het oliebollentoernooi voor iedereen van de club en eventuele familie of vrienden weer een leuk toernooi te maken. Daarnaast gaan we met elkaar gezellig wat eten en drinken.

Onze vereniging heeft op dit moment 234 leden. Vorig jaar omstreeks dezelfde tijd hadden we iets meer leden. Elk jaar daalt aan het einde van het jaar het ledental en tijdens het begin van het seizoen stijgt het dan weer, vooral tijdens de open dagen. Dit jaar hebben we vooral onder de jongens minder aanwas. Misschien dat hier nog verandering in komt tijdens onze open dagen in januari. De laatste twee jaar verlootten we een gratis lidmaatschap onder de nieuwe inschrijvingen tijdens de open dagen van de Sport Route. Dit jaar is het gratis lidmaatschap gewonnen door Maarten van der Loo.

Ook is de recreantencommissie al weer voorbereidingen aan het treffen voor de nacompetitie (OTK). De inschrijvingen kunnen gedaan worden bij Steef Vredeveld. We proberen dit jaar met zoveel mogelijk teams deel te nemen. Ook proberen

we hiervoor extra zaalruimte te huren bij de Meent, zodat vrijspelen niet gehinderd wordt op de dinsdagen en donderdagen. De OTK start rond midden februari.

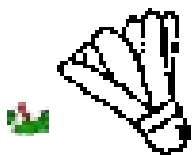
Afgelopen jaar zijn we gaan spelen met een nieuw type veren shuttle. De eerste ervaringen zijn goed. We verbruiken minder shuttles tijdens de competitiewedstrijden. Ook zijn we met gebruikte shuttles gaan trainen. Daarnaast wordt de beschikbaarheid van nieuwe shuttles tijdens het vrijspelen onder controle van de TC gehouden. Over het nieuwe shuttleuitgavenbeleid zijn klachten bij TC en bestuur binnengekomen. Het is nooit de bedoeling geweest om het speelplezier minder te maken. Voor iedere veren speler moeten genoeg shuttles van de juiste kwaliteit beschikbaar zijn. Om dit te bereiken hebben Bestuur en TC de werkmethodes aangescherpt.

Rond het "inhang" gedrag blijven kleine irritaties ontstaan. Ik wil nogmaals de afgesproken gedragsregels aanhalen:

- Mensen die op het veld staan te spelen mogen pas als de zoemer is gegaan hun kaartjes verhangen.
- Voor competitie spelers is het niet toegestaan in te hangen tijdens de speelronde voor en na hun training.

Ik wens iedereen namens het hele bestuur alvast een gezond en sportief 2008.

Roel de Heij



VAN HET SECRETARIAAT

Nog ruim een maand en dan zit het jaar 2007 er weer op. Eind 2007 betekent dus feestdagen, kerstboom, oudejaarsavond en olieballen. Dat wordt dus de handen uit de mouwen steken!!

Het bestuur zal de kantine weer in kerstsfeer brengen en ook het organiseren van het bij iedereen bekende olieballentoernooi staat weer gepland. Het olieballentoernooi zal dit jaar op donderdag 27 december vanaf 18.00 uur plaatsvinden. Heb je zin om mee te doen vul je naam dan in op het inschrijfformulier dat in de kantine ligt en op het prikbord hangt. Zoals elk jaar is je partner ook van harte welkom om te badmintonnen en mee te eten. Bij de jeugdleden zijn ook de ouders van harte welkom om een shuttletje te slaan en een hapje mee te eten. Natuurlijk zullen we ook dit jaar weer voor heerlijke olieballen zorgen!!

Alle competitie spelers die in het bezit zijn van een sportpas ontvangen in 2008 geen nieuwe pas. Je huidige pas blijft ook in 2008 geldig. Dit is de vervanger van de bondskaart. Als het lidmaatschap wordt beëindigd, wordt de sportpas geblokkeerd. Speel je competitie en ben je je sportpas kwijt neem dan contact op met de Nederlandse Badminton Bond, telefoon 030-6084150 of mail naar sportpas@badminton.nl. De kosten voor een vervangende sportpas zijn € 7,50.

Dit seizoen hebben we er weer 24 nieuwe leden bij. Tijdens de open dagen kregen we 14 aanmeldingen. Alle leden die tijdens de open dagen lid zijn geworden maakten kans op 1 jaar lang gratis lidmaatschap. De loting heeft plaatsgevonden tijdens de bestuursvergadering van 5 november j.l. Op pagina 7 kunnen jullie lezen wie de gelukkige is geworden.

De nieuwe leden zijn:

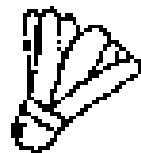
Rosalien van Velse, Carolien Rebel, Liesbeth Mantel, Ilona Winkel, Sayra Nikijuluw, Bas de Graaf, Matthijs van Son, Sonja Posthumus, Fred Müller, Inge van der Vegt, Esther Snel, Rosanne Zeeman, Tim de Groot, Maarten van der Loo, Jordy Slop, Zwanie Vos, Ellen Robben, Hermann Robben, Brian Pels, Tim de Zeeuw, Yvet Verboon, Petra Vonk, Jennifer Visser en Freek Koldewijn.

Alle nieuwe leden heten wij van harte welkom en wensen jullie vele sportieve en gezellige badmintonuurtjes in De Meent!!

Helaas hebben twee leden t.w.

Petra Vonk en Johan Oldenburg een vervelende blessure opgelopen; de bij iedereen bekende zweeps slag!! Petra en Johan van harte beterschap. Wij hopen jullie snel weer in de sporthal te zien.

Op 22 en 24 januari houden wij weer onze open dagen. Zet deze datum in je agenda en probeer vrienden, burens en familie enthousiast te maken voor de badmintonsport.



Ik wil iedereen laten weten dat het op dit moment erg goed met me gaat. Ik wordt nu elke dag behandeld en heb alle vertrouwen op een goede afloop. Graag wil ik via deze weg iedereen heel hartelijk bedanken voor alle

belangstelling, de mooie bloemen en de vele kaarten die ik heb ontvangen. Tenslotte wil ik iedereen een goed maar vooral gezond 2008 wensen.

Els Hautmann

MATERIALEN KAST

Na enig timmer- en schilderwerk (wat jullie ongetwijfeld al was opgevallen) is het dan zover, een lang gekoesterde wens van ons is in vervulling gegaan. Onze eigen materialenkast is in gebruik genomen en de grote voordelen hier van zijn:

1. we kunnen de shuttles en telborden etc. veilig achter slot en grendel opbergen
2. we hoeven de spullen niet meer naar boven en beneden te sjouwen
3. de telborden minder kans maken om beschadigd te worden
4. we wat meer ruimte hebben om andere spullen op te slaan
5. we boven een opgeruimde hal hebben

Tevens hebben we hierdoor het halletje (onze intree) kunnen opknappen zodat ingang en kantine één geheel vormen en onze clubkleuren hier sterk in uitkomen.

Het zal best even wennen zijn met opruimen, dus denk er aan dat de spullen vanaf nu beneden in de kast gaan en niet meer boven aan de trap!! Voorbaat dank voor jullie medewerking.

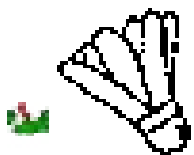
Het bestuur.

Ps. is er nog iemand onder ons die kans ziet om bv. het logo op de muur te schilderen? Wij houden ons van harte aanbevolen!

SPORTROUTE WINNAAR GEHULDIGD!

Net als de vorig jaar heeft onze vereniging meegedaan aan de sportroute door Huizen. Ook dit keer is er een gratis lidmaatschap weggegeven aan een van de leden die zich tijdens de sportroute bij onze vereniging heeft aangemeld. Dit jaar heeft een jeugdlid het gratis lidmaatschap gewonnen, Maarten van der Loo! Naast een jaar lang gratis badmintonnen kreeg Maarten ook een fles Celebrations om het te vieren.





DE TECHNISCHE COMMISSIE

Sinterklaas heeft ons kikkerlandje verlaten en de Kerstman horen we in de verte alweer aankomen. Dat betekent dat de competitie al een heel eind op weg is en de eindstanden bijna opgemaakt kunnen worden. Een blik op de standen kan dan ook in dit nummer niet achterblijven!

Competitie

De competitie nieuwe stijl wordt toch wel door vele teams opgevolgd. Massaal starten we met de herendubbel, altijd een leuke wedstrijd om naar te kijken. Een beetje warm draaien in de single om vervolgens te dubbelen en mixen, is er niet meer bij. Gelijk aan de bak en ook nog energie voor je single sparen, is de nieuwe truc! De reacties op de nieuwe volgorde zijn verdeeld. Toch zal ieder team er volgend jaar aan moeten geloven!

Competitietrainer / trainingen

Ook hebben we inmiddels meer dan de helft van de trainingen achter de rug. De trainer laat ons aardig zweten en weet de afwisseling in de training er goed in te houden. Binnenkort zal de TC een gesprek aangaan met de trainer om de mogelijkheden voor het volgende seizoen te bespreken.

Shuttlebeheer

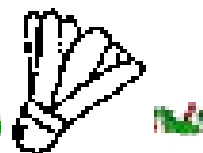
De Yonex shuttles houden zich erg goed. Menig team kan met twee kokers per competitiewedstrijd goed uit de voeten. De shuttles die overblijven gaan weer terug in de koelkast en worden bij een volgende competitiewedstrijd weer gebruikt. De TC reikt ruim voor het competitieweekend de shuttles uit,

zodat ieder team voldoende tijd heeft om de kokers te prepareren. Mocht je een keer merken dat je nog geen shuttles hebt ontvangen voor een competitiewedstrijd, stap dan even naar één van de TC leden toe voor twee kokers. Wij zijn heel blij om te zien dat het fenomeen inslaan met gebruikte shuttles nu inmiddels gewoonte geworden is.

Enkele weken geleden hebben wij een aantal onduidelijkheden over het gebruik van nieuwe shuttles aan enkele leden toegelicht. Het is niet de intentie van de TC om super te bezuinigen op nieuwe shuttles. Echter, bij aanwezigheid van goede gebruikte shuttles willen we deze eerst opmaken. Dit houdt in dat, indien er geen goede shuttles meer zijn, tijdens de training gewoon nog een nieuwe koker opengemaakt zal worden.

Overige informatie

De TC is nu al aan het nadenken over de competitie voor het volgende seizoen. Zo wil zij weer teruggaan naar het oude inschrijfformulier voor het aanmelden van leden voor de competitie. Het blijkt toch zeer wenselijk om een aanmelding voor deelname aan de competitie, op papier te hebben. Daarnaast biedt een formulier de mogelijkheid voor het verkrijgen van meer informatie. Aangezien er elk jaar weer problemen ontstaan rondom de teamindeling, wil de TC komend jaar gaan werken met de mogelijkheid om voorkeuren aan te geven. Elk lid dat zich gaat aanmelden voor de competitie, heeft de mogelijkheid om een voorkeur aan te geven (door middel van



prioriteiten). Zo kan de TC meer te weten komen over het type competitiespeler (competitief of recreatief) en zijn of haar wensen. Om jullie alvast te laten wennen aan het formulier, zal dit tevens in het clubblad geplaatst worden. Aan het einde van de huidige competitie worden de formulieren verspreid onder de huidige competitiespelers. Graag willen wij komend jaar vroeg starten met het samenstellen van de teams, dus denk alvast na over je keuze voor komend seizoen. Mocht je vragen hebben over het formulier, kan je altijd voor uitleg terecht bij de TC leden.

In het vorige nummer van Inside Out

heeft de TC aangegeven dat zij op zoek is naar een nieuw TC lid. Wij kunnen mededelen dat wij inmiddels iemand hebben weten te strikken voor een functie binnen de TC. Het is toch weer gelukt!

In het volgende clubblad zal er aandacht besteed worden aan de eindstanden van de teams in de competitie en kijken wij vooruit naar de CK.

Wij wensen een ieder fijne feestdagen en een goed en sportief 2008!

Namens de Technische Commissie,
Nicolette van Bijleveld

ACTIVITEITENKALENDER

Datum	Dag	Omschrijving	Tijd
4-dec	dinsdag	Sinterklaas	17:30 - 19:30
27-dec	donderdag	oliebollentoernooi	18.00 - 22.00
22-jan	dinsdag	open dag jeugd & sen.	17:30 - 22:00
24-jan	donderdag	open dag jeugd & sen.	17:30 - 22:00
3-feb	zondag	2e jeugdtoernooi	10.00 - 16.00
14-feb	donderdag	Start OTK	19:45
30-mrt	zondag	3e jeugdtoernooi	10.00 - 16.00
6-apr	zondag	clubkampioenschappen	10:00 - 18:00
13-apr	zondag	clubkampioenschappen	10:00 - 18:00
19-apr	zaterdag	OTK slotavond	19:00 - ????
6-mei	dinsdag	Ouder Kind toernooi	
27-mei	dinsdag	ALV	20:30

OPROEP VOOR EEN FEESTJE!!!

Het bestuur is aan het onderzoeken of we ons 12 ½ jarige bestaan in oktober met een mooi feest kunnen vieren. Hiervoor zoeken wij mensen die deel willen nemen in de feestcommissie. De geïnteresseerden kunnen contact opnemen met Roel de Heij of Gert-Jan van Loenen.





WorldWide

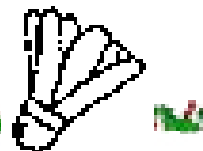
TravelGuide



Webdevelopment & Internet Marketing

*Ruitersweg 35-37 1211 KT Hilversum
Tel 035 - 6234 333 Fax 035 - 6235 670*

www.WorldWide-TravelGuide.com



COMPETITIEFORMULIER 2008-2009

Naam

Bondsnummer

Telefoonnr

- ☐ Ja ik geef mij op als competitiespeler in het seizoen 2008-2009
☐ Ik wil graag reservespeler zijn voor het seizoen 2008-2009
☐ Ik speel geen competitie in het volgende seizoen

! ■	Van competitiespelers wordt verwacht dat zij deelnemen aan de training. Alleen na schriftelijke beargumentering waarom de speler voor het komende seizoen niet kan deelnemen aan de training, kan het bestuur besluiten de speler geheel of gedeeltelijk te ontslaan van de verplichting de trainingskosten te betalen.
--	--

Mijn voorkeuren zijn:

Hoogste	Laagste	
		Laagst gewenst niveau
		Hoogst gewenst niveau

		Graag met (één persoon)
		Liever niet met (één persoon)

		Ik moet/wil graag met 3 van mijn geslacht in één team
		Ik wil graag met 2 van mijn geslacht in één team

Regels:

In het schema hierboven zie je 6 veel voorkomende voorkeuren van competitiespelers. In totaal mag je 2 kruisjes zetten, eentje bij de hoogste, eentje bij de laagste. Dus niet twee kruisjes voor dezelfde voorkeur om daarmee aan te geven dat je het wel erg graag wilt.

Als TC weten we dan op voorhand wat de wensen van spelers zijn en kunnen we er rekening mee houden bij de indeling. Discussie en verandering van de indeling is daarna niet meer mogelijk. Besluit de TC tot een indeling waarbij jouw voorkeuren niet geheel of geheel niet zijn meegenomen, dan verplicht de TC zich tot onderbouwing van de keuze als je daarom vraagt.

Alleen bij de voorkeur om met 3 van eigen geslacht in een team te zitten, kan om medische of arbeidstechnische- redenen gekozen worden dat een voorkeur een voorwaarde is, deze moet dan in een begeleidende brief aan ons verwoord worden. In dit geval dient dan wel gekozen te worden voor "hoogste"prioriteit.

Onjuist ingevulde formulieren worden niet in behandeling genomen!

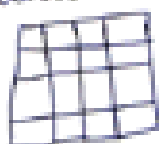


KUNSTWERKEN VAN DE JEUGD



hoe maak je een 3 strepen
en kip
van Rosalijn

moffen en Raadsels
hoeveel werken?



Erup prang

2 Stoordvallen
zitten te eten zegt
de ene ik ken een
moef zegt de ander
als het maar geen
vies is want ik zit te eten!

de vis komt bij de dokter
dokter: ik weet het al
vis wil de kom!

Jantje en oma.

Jantje vraagt oma: bent u van kanton?

Oma: hoe kom je erbij?

Jantje: Opa zegfaltijd daar komd
die dan weerom!

Buizen zitten op de
tafel. weder doot
geblagen. hoewel
niet leg er
over!

Ben van
kanton prang op

Simone Bots



DIT BEN IK...

Met wie hebben wij het genoeg?

Met Ilja Meewezen

Hoe oud ben je?

Ik ben 16 jaar.

Heb je nog broers of zussen?

Ik heb een broertje van 13 jaar, hij heeft een handicap.

In welke klas zit je en op welke school?

Nu zit ik in de 4e klas van het VMBO op de Brink in Laren, volgend jaar ga ik naar het grafisch lyceum in Utrecht.

Hoe lang speel je al badminton?

Ongeveer 6/7 jaar, ik weet het niet precies. Wel nog in de Bun.

In welk team speel je?

In de J1 onder 17.

Wie is op dit moment je trainer?

Ik heb nu drie trainers: Dtau, Peter en Ron.

Wie is je favoriete trainer?

Peter, want van hem heb ik het meest geleerd.

Jouw beste badmintonslag is...

De smash!

Op welke slag moet je nog trainen?

De second motion (schijnbeweging) en de backhand.

Wie is je beste badmintonvriend(in)?

Rik, want ik speel het meeste met hem.

Wat is je beste badmintonmoment tot nu toe?

De clubkampioenschappen van 2007, want ik won de single en de dubbel bij de senioren in de B.

Binnen de club zou ik willen veranderen...

Niets, het gaat namelijk goed.

Wat vind je leuk aan badminton?

Het spel gaat lekker snel.

Iedereen herkent jou aan...

Ik luister bijna altijd naar muziek.

Wat is je favoriete eten?

Chinese kip!

Wat is je favoriete vakantieland?

Italië, ondanks het eten ;) (ik kom eigenlijk nergens anders!)

Naar welke muziek luister je graag?

Vooral naar Nederlandstalige Hip-Hop.

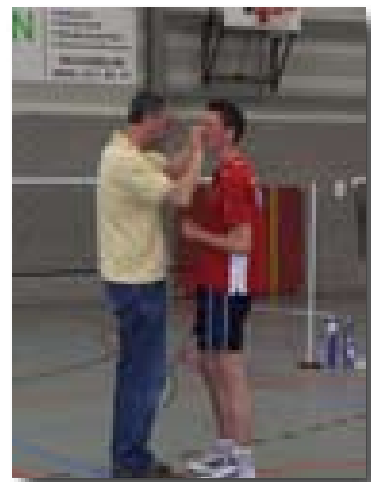
Wat zijn je hobby's naast badminton?

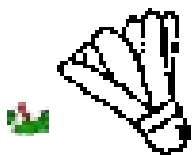
Ik zit op voetbal en werk graag met de computer.

Dit wil ik nog even zeggen:

Ik heb geen brandende opmerking.

De volgende keer mag deze vragen beantwoorden.





Alles over de warming-up

Sporten is leuk en gezond! Meestal....want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Gelukkig kunnen eenvoudige maatregelen veel blessures voorkomen. Daarom is in het kader van het landelijke programma SPORT BLESSURE VRIJ, een initiatief van NOC*NSF en de stichting Consument en Veiligheid, een serie artikelen geschreven over blessurepreventie. Dit artikel gaat over de warming-up en cooling-down.

Een goed begin is het halve werk!

Bij het sporten worden spieren en gewrichten intensief belast. Niets aan de hand; als u met een goede warming-up begint en de cooling-down niet vergeet! Een goede warming-up zorgt ervoor dat u en uw spieren warm en soepel worden. Het voorkomt blessures en leidt tot betere prestaties en vooral tot meer plezier.

Een goede warming-up is te verdelen in drie onderdelen:

- Algemene losmakende en dynamische oefeningen (gevarieerd inlopen)
- Rekoefeningen
- Sportspecifieke warming-up

Een cooling-down bestaat uit uitlopen en het doen van rekoefeningen na afloop van een training. Uiteraard wordt de intensiteit niet opgevoerd maar juist afgebouwd.

Losmakende, dynamische oefeningen

De eerste 5 tot 10 minuten van uw warming-up begint u met losmakende, dynamische oefeningen; het inlopen. Denk dan aan de volgende oefeningen: dribbelen, armen zwaaien (molenwieken), huppelen, aansluitpas maken, hakken-billen en sprinten. Het is belangrijk om de oefeningen rustig uit te voeren en de intensiteit langzaam op te bouwen.

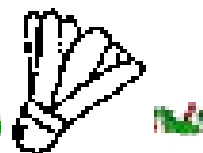
Zijn uw spieren voldoende warm?

Als uw spieren voldoende warm zijn gaat u over tot rekoefeningen. Ook tijdens de cooling-down zijn rekoefeningen belangrijk. Na het uitvoeren van de rekoefeningen is het zeer verstandig om nog 5 minuten rustig uit te lopen.

Vuistregels bij het uitvoeren van rekoefeningen zijn:

- Beweeg langzaam tot de uiterste grens; u voelt net geen pijn.
- Houd de uiterste stand ongeveer 10 sec. vast.
- Ontspan daarna langzaam en schud de spieren los.
- Voer iedere oefening zowel links als rechts uit.
- Herhaal de oefeningen 2 tot 3 keer voordat u aan de nieuwe oefening begint.
- Rekken mag geen pijn doen!

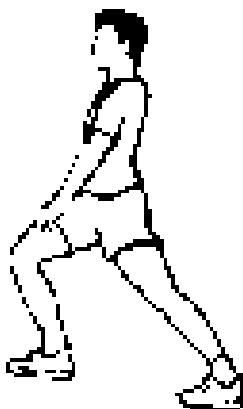
Welke rekoefeningen er gedaan moeten worden hangt af van welke sport er beoefend wordt. Bij squash zullen bijvoorbeeld ook met name de armspieren gerekt moeten worden, terwijl dat bij voetbal veel minder het geval is. Hier volgen enkele spiergroepen die in elke training aan bod moeten komen. Deze moeten worden aangevuld met het rekken van die spieren die bij de tak van sport extra worden belast!



Hier volgen enkele voorbeelden van rek oefeningen voor de been- spieren.

Rekken van de lange kuitspier

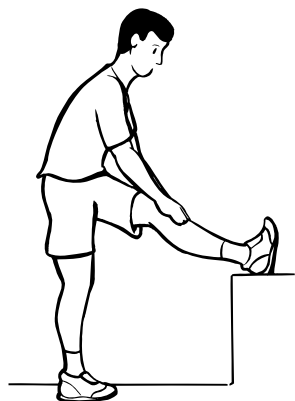
- maak met de rechtervoet een stap naar voren
- breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen
- buig de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- houd de linkerhak op de vloer



**SPORT
BLESSURE
VRIJ**

Rekken bovenbeen achter

- leg het linkerbeen op een bank of laag hekwerk
- trek de tenen naar u toe
- breng het gestrekte bovenlichaam iets naar voren, over het gestrekte been en kijk rechttuit



Inspelen/Insporten

Na het inlopen en de rek oefeningen is het tijd om te gaan inspelen/insporten. Omdat iedere sport specifieke bewegingen heeft is het inspelen/insporten van groot belang. Begin rustig en ontspannen en voer de intensiteit langzaam op.

Na het inspelen/insporten volgt automatisch het sporten zelf! Een warming-up voorkomt blessures, leidt tot betere prestaties en vooral meer sportplezier! Succes!

Rekken voorkant bovenbeen

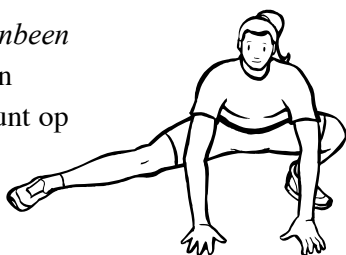
- ga rechtop staan en zoek steun met één hand
- buig uw linkerbeen
- pak de linkerenkel vast en trek de hiel naar de billen totdat u rek voelt in het bovenbeen
- de knie wijst naar beneden
- de knieën blijven naast elkaar
- houd uw bovenlichaam goed rechtop
- knijp de billen samen



Wilt u meer weten over blessurepreventie of een voorbeeld warming-up? Kijk op www.sport.nl, mail naar sportblessurevrij@noc-nsf.nl of bel met NOC*NSF, Sport Blessure Vrij (☎ 026-4834661).

Rekken binnenkant bovenbeen

- ga in spreidstand staan
- het bovenlichaam steunt op het linkerbeen
- de linkerknie is recht boven de linkervoet
- de linkervoet staat 30 graden naar buiten
- buig het linkerbeen verder en duw de rechterheup schuin naar beneden richting het gebogen been



Sport Blessure Vrij wordt ondersteund door het Ministerie van VWS, De Lotto en ZorgOnderzoek Nederland.



SPORT 2000

your professional sportshop

UW SPORTSPECIALIST!



asics



PUMA

MEXX
SPORT

prince

Wilson

PRO
KENNEX



HEAD

HILVERSUM • KERKSTRAAT 31 • NAAST DE HEMA



VERJAARDAGEN

Fons Krijnen	10-12
Laila Hussein	13-12
Hermann Robben	22-12
Marja Kos-Schaap	25-12
Yvet Verboon	29-12

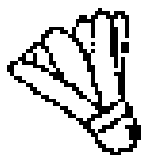


Tyrza Slokker	1-1
Daan Kusters	3-1
Lucas Smit	4-1
Peter Verdooren	4-1
Hans Naus	7-1
Myrthe Putters	7-1
Anne Gemmink	8-1
Erik Post	9-1
Melvin Trost	10-1
Peter Muller	14-1
Maarten Fokker	16-1
Ilona Winkel	18-1
Chris van Hall	21-1
Hawa Keita	29-1
Valentine Bouwmeester- Kos	30-1



Peter van der Loo	1-2
Rosanne Zeeman	1-2
Irma van der Kuijl	2-2
Nicky Muller	2-2
Joop Jansen	3-2
Carolien Rebel	4-2
Bas de Graaf	5-2
Sander Plaggenburg	6-2
Hellen Rietveld	10-2
Wim Lebbink	11-2
Jennifer Visser	11-2
Mireille Bakker	12-2
Yvonne Klinkert	13-2
Tanja Brückmann	19-2
Christoph de Greeve	19-2
Nick Yspeert	19-2
Deimos Krijgsman	21-2
Jordy Slop	22-2
Lode van Heije	26-2
Astrid Prinsen	26-2





KERSTVERHAAL 2007

Pimpeltje, een klein mannetje ter grootte van de overbekende Pinkeltje, liep somber over het vers besneeuwde pad in het spreukjesbos. Het was helemaal geen sombere dag eigenlijk, verse sneeuw en een strak blauwe lucht maakte het spreukjesbos tot een adembenemend plaatje.

Toch liep Pimpeltje met zijn hoofd naar beneden en compleet in zichzelf gekeerd over het pad. Het was net Sinterklaas geweest en het zou nog even duren alvorens de Kerstman van zich zou laten horen. De tijd tussen Sinterklaas en kerst vond Pimpeltje maar niets. Een soort zwart gat tussen twee feesten in, vandaar ook dat hij uit verveling maar wat ging wandelen in het spreukjesbos.

Plotseling zag hij vanuit zijn ooghoek een fel rode vlek in de witte sneeuw. Hij richtte zijn hoofdje op om er eens beter naar te kijken. De afstand tot de rode vlek was echter te groot om te kunnen zien wat het was. Eenmaal dichterbij gekomen zag Pimpeltje een grote hoop rood bont en iets wat voor laarzen door zou kunnen gaan. (Natuurlijk was het geen echt bont, maar het leek er wel vreselijk veel op..)

Voorzichtig liep hij om de hoop bont heen tot hij een gezicht meende te herkennen. Het was de Kerstman! Zachtjes prikte Pimpeltje met zijn vinger in de zij van het ongelukkige hoopje Kerstman. De Kerstman reageerde licht kreunend "Hooo ho ho, niet zo hard prikken knaapje."

"Sorry meneer de Kerstman," zei Pimpeltje "maar waarom ligt U hier zo ongelukkig midden in het spreukjesbos?"

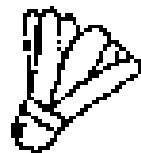
"Beste jongen, dat is een lang verhaal, maar als je me verteld hoe je heet dan wil ik het je best vertellen."

"Ik heet Pimpeltje meneer de Kerstman." zei Pimpeltje.

"Nou Pimpeltje, het begon allemaal toen ik in mijn slee, hoog boven het spreukjesbos, werd gebeld door de heer Nicolaas. Aangezien ik nog geen handsfree set heb voor mijn telefoon was ik dus gedwongen om verder te sturen met één hand. Op dat moment werd ik verrast door een enorme windvlaag waardoor de slee kantelde en ik naar beneden viel. Ik weet niet precies hoe lang ik hier gelegen heb, maar toen ik weer bij kwam was mijn slee in geen velden of wegen te bekennen." "Maar waarom bent U dan niet op zoek gegaan naar Uw slee meneer de Kerstman?" vroeg Pimpeltje.

"Opstaan gaat helaas niet Pimpeltje, ik denk dat ik door de val mijn been gebroken heb. Zou jij me misschien overeind kunnen helpen zodat we samen op zoek kunnen gaan naar de slee?" Pimpeltje, zichtbaar geschrokken van het verhaal van de Kerstman, probeerde de Kerstman overeind te helpen. Al zijn inzet wilde echter niet baten. De Kerstman was gewoonweg te groot en zwaar voor een klein knaapje als Pimpeltje.





"Het gaat niet meneer de Kerstman." zei Pimpeltje met een wanhopige uitdrukking op zijn gezicht. "Dat geeft niet jongen, misschien is het handiger om hulp te halen. Als we niet opschieten ben ik namelijk niet op tijd klaar met de voorbereidingen voor het kerstfeest. Dat zou zonde zijn, nietwaar Pimpeltje?"

Zo ging Pimpeltje opweg om hulp te halen. Maar wie zou hem kunnen helpen om de Kerstman weer op de been te krijgen? Zijn huis lag helemaal aan de andere kant van het spreukjesbos, bovendien zou zijn familie de grote Kerstman nooit kunnen dragen. In gedachte verzonken liep Pimpeltje verder over het besneeuwde pad. Het was laat in de middag en het begon al donker te worden. Er kraakte een takje en geschrokken draaide Pimpeltje zich om. Een grote zwarte gestalte kwam langzaam dichterbij.

"Dag zwarte Piet" zei Pimpeltje met een grote glimlach op zijn gezicht. "Bent U soms verdwaald? Sinterklaas is toch alweer terug naar Spanje?" vervolgde hij bedachtzaam.

"Hallo beste Pimpeltje." zei Piet. "Ik ben niet verdwaald hoor, Sint en ik zijn op vakantie in het spreukjesbos. Aangezien het een koude nacht gaat worden leek het Sint slim om brandhout voor de open haard te gaan zoeken. Wat doe jij helemaal alleen in het spreukjesbos zo laat in de middag?" vroeg Piet met een zorgelijk gezicht. Pimpeltje vertelde het verhaal van de Kerstman en dat hij nu op zoek was naar hulp zodat het kerstfeest gered kon worden. Piet luisterde met

open mond.

"Zo zie je maar Pimpeltje, sturen en bellen gaan niet goed samen."

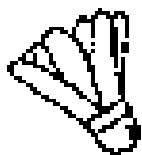
"Inderdaad Piet," antwoordde Pimpeltje, "Kunnen we misschien opzoek gaan naar Sinterklaas zodat we de Kerstman kunnen helpen?" Piet knikte en samen gingen ze opweg naar het vakantieoord van Sinterklaas. Dit bleek een blokhutje te zijn, met een stal voor Americo. Het paard stak zijn hoofd nieuwsgierig naar buiten toen Piet en Pimpeltje aan kwamen lopen.

"Blijf jij maar even wachten," zei Piet tegen Pimpeltje, "Dan haal ik Sinterklaas." Even later kwamen Sint en Piet naar buiten. Sinterklaas haalde Americo uit de stal en samen gingen ze op zoek naar de Kerstman.



"Weet jij nog waar de Kerstman ongeveer ligt?" vroeg Sint aan Pimpeltje.

"Maar natuurlijk Sinterklaas!" antwoordde Pimpeltje en hij pakte zijn mobieltje met GPS uit zijn zak. Daar keek hij even op en vond al snel de locatie van de Kerstman. Even later arriveerde het drietal bij de gewonde Kerstman. De Kerstman bibberde van de kou, dus legde Piet snel de deken van Americo over hem heen. De Kerstman werd door Piet op Americo gehesen.



"Zullen we gaan zoeken naar de slee?" vroeg Pimpeltje.

"Dat is een goed idee." antwoordde de Kerstman.

"Maar hoe gaan we de slee vinden nu het zo donker is?" vroeg Piet.

"Voetsporen kunnen we niet vinden, want de slee vliegt door de lucht," zei Pimpeltje.

"En ook aan je GPS hebben we nu niks, want de slee heeft dit niet ingebouwd.." Voegde Sint er bedachtzaam aan toe.

"Zover zijn we nog niet met de techniek hoor, waar ik vandaan kom," Zei de Kerstman, "Ik heb nog niet eens een handsfree set voor mijn telefoon."

"Wat moeten we nu dan doen?" vroeg Piet met een hulpeloze stem. Er heerste een stilte waarin iedereen hard nadacht over de volgende stap die ze konden ondernemen.

"Wat is dat?" vroeg Pimpeltje en hij wees in de verte.

"Het lijkt wel een soort licht," zei Sinterklaas, "Een mooi rood licht.. Waarom heb ik dat nog niet eerder opgemerkt?"

"Laten we er naar toe gaan, misschien zijn daar wel mensen die wat hebben gezien." opperde Piet. Hij nam de teugels van Americo en samen liepen ze naar het rode licht.

"Nee maar!" riep de Kerstman, "Dat is Rudolf! Zijn neus gloeit nog roder dan anders!" Achter Rudolf stonden de andere rendieren en de arrenslee. Met ondersteuning van Piet klom de Kerstman van Americo af. Hij probeerde zich in de arrenslee te nestelen, maar zijn been werkte niet goed mee. Zelfs met behulp van Sint en Piet kwam hij niet in de slee.

"Zo kan ik nooit al die pakjes rondbrengen.." zei de Kerstman somber.

"Ik wil U wel helpen hoor, meneer de Kerstman." zei Pimpeltje.

"Dat is erg aardig van je, Pimpeltje, maar ik denk niet dat jij boven de rand van de slee uit kunt kijken." antwoordde de Kerstman met een vriendelijke lach. Even was het stil, toen kwam Sinterklaas met een idee.

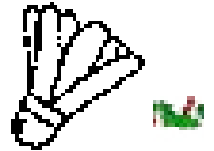
"Zal ik het van je overnemen dit jaar? Vakantie vieren is toch eigenlijk niks voor mij."

"Nou heer Nicolaas, dat is erg aardig van U. Dat aanbod neem ik graag van U aan. Ik zal U vertellen hoe alles werkt. En als hij wil mag Pimpeltje mee, omdat hij zo goed zijn best heeft gedaan." Pimpeltje begon te stralen en een half uur later hing hij met zijn hoofdje over de rand van de arrenslee. Wat was het spreukjesbos klein van zo hoog!

Sint en Pimpeltje begonnen aan de voorbereidingen van het kerstfeest en zo kwam alles toch nog goed.

Geschreven door: Eline Le Mair & Nicky Muller





TEAMVERSLAG TEAM 7

Op 24 november was het weer zover. Eindelijk mochten wij, na 4 weken in 5 weken tijd vrij gehad te hebben, weer de baan op.

Maar wat voor een baan! In eerste instantie kwamen wij een hal in zetten waarbij wij begroet werden door mensen die alles behalve aan badminton deden. Tevens liepen wij grote blauwe walmen in. Hier zaten wij dus niet goed. Een rommelmarkt is net even te moeilijk om tussendoor te badsen. Wij verkozen dus weer in de warme auto te gaan zitten op zoek naar de andere hal.

Hier aangekomen verleerde wij het lachen ook snel. Wat zagen wij namelijk tot onze schrik: een HOUTEN VLOER! Dit betekende dus meer schaatsen dan badmintonnen deze middag en dit was ook zo. Glibberend en glijdend vlogen wij zeer charmant over de baan.

Het eindresultaat zullen wij jullie dan ook besparen, want zelf hebben wij het ook nog niet kunnen verwerken. 6-2 was de eindstand in ons nadeel. Natuurlijk hadden wij een goed excuus: Aangezien Harry, onze

trainer ook Velsen traint, was hij deze middag ook in de zaal aanwezig. En ja, dat brengt toch extra spanning en prestatiedrang met zich mee.

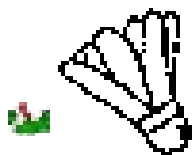
Om het pijnlijke onderwerp van de zojuist gespeelde wedstrijden enigszins te vermijden, hebben wij in de auto vervolgens enkele bijzonderheden van de afgelopen weken besproken. Zo zegt Arjan over zijn eerste single-overwinning: EINDELIJK!! Het ging eigenlijk helemaal niet zo lekker tijdens de wedstrijd, maar op een gegeven moment werd ik rustiger en won ik uiteindelijk. Het kan dus toch!

Peter zegt over zijn eerste ervaring in een mix-team: ik heb jaren niet in een mix-team gespeeld. Ik wilde dit wel heel graag. Ik had geen verwachtingen vooraf, maar ik vind het heel gezellig.

De uitspraak van Peter van deze week: *een gegeven baan moet je niet achter het net kijken.*

Team 7



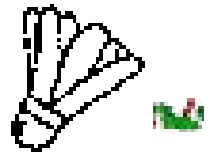


TREKKING VAN DE GROTE CLUBACTIE

De trekking van de grote clubactie heeft weer plaatsgevonden. En het schijnt dat er binnen onze vereniging dit jaar minstens 1 prijs is gevallen! Mark van W. uit H. is namelijk een aanzienlijk geldbedrag ten deel gevallen. Gefeliciteerd!

Hieronder staat de uitslag. Heb je iets gewonnen? Kijk op www.clubactie.nl om erachter te komen hoe je de prijs in ontvangst kunt krijgen. Niets gewonnen? Jammer, maar volgend jaar is het winnende lot vast wel voor jou!

1e prijs:	€ 100.000,- belastingvrij	2767582	
2e prijs:	€ 10.000,- belastingvrij	2918347	
3e prijs:	Extra jubileum geldprijs van € 3.500,-	1387964	
4e prijs:	15-daagse rondreis Egypte inclusief Nijlcruise voor 2 personen t.w.v. € 2.500,-	2023440	
5e-6e prijs:	8-daagse wintersportvakantie voor 4 personen t.w.v. € 1.500,-	0745313	1702765
7e-9e prijs:	4-daagse citytrip naar Milaan voor 2 personen t.w.v. € 750,-	2683657 4459387	4170941
10e-19e prijs:	Luxe kofferset t.w.v. € 300,-	0008706 0643942 2328792 2729207 4031177	0075877 1140995 2415269 2908727 4140919
20e-23e prijs:	Portable dvd-speler met 2 TV-monitors t.w.v. € 289,-	0322035 4320233	2003874 4548307
24e-27e prijs:	IPOD t.w.v. € 150,-	1936877 2521254	2348381 4547276
28e-47e prijs:	4 Entreekaarten voor Bobbejaanland t.w.v. € 104,-	0036897 0958984 1035028 1147590 1244983 1512031 1725533 2250903 2431674 2721980	0817785 1021011 1130980 1218129 1326301 1548574 1799193 2299286 2454510 4497084



48e-67e prijs:	4 Entreekaarten voor Madame Tussauds t.w.v. € 80,-	0201039	0256395
		0435006	0967755
		1027690	1046951
		1166154	1408099
		1492321	1593640
		1892711	2050629
		2880788	2882662
		4124562	4188375
		4272156	4496980
		4542361	4592241
68e-87e prijs:	4 Entreekaarten voor SEA LIFE t.w.v. € 46,-	0111308	0159964
		0266989	0417145
		0441576	1084782
		1423188	1524542
		1683101	1865694
		1898022	2150530
		2437814	2712959
		2734701	4178134
		4270230	4342022
		4359019	4401382
88e-122e prijs:	Extra jubileumprijs: kadobon Sport 2000 t.w.v. € 25,-	0159184	0202980
		0270126	0300367
		0410359	0504536
		0656865	0666990
		0703459	0825870
		0899336	0987382
		1106066	1128368
		1135810	1167357
		1444187	1776279
		1779580	1815067
		2043997	2229479
		2428041	2743957
		2785666	2903595
		2941770	2999830
		3010397	4036464
		4197447	4292223
		4300061	4362196
		4429567	

Prijzen op eindcijfers:

Laatste twee cijfers goed: € 5,-	49
Laatste vier cijfers goed: Vacansoleil reischeque t.w.v. € 250,-	0094
Laatste vijf cijfers goed: € 350,-	97665
Laatste zes cijfers goed: € 450,-	824814

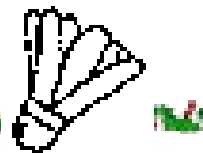
Het is tijd om te sporten.

Sport is belangrijk. Omdat het leuk en gezond is, maar vooral omdat het mensen dichterbij elkaar brengt. Hoe jong of oud ze ook zijn en wat ze in het dagelijks leven ook doen. Sporters en supporters maken allemaal tijd vrij voor hún vereniging. En zo'n vereniging steunt Rabobank Noord Gooiland natuurlijk ook. Waar en wanneer we maar kunnen. www.rabobanknoordgooiland.nl

Het is tijd voor de Rabobank.



Rabobank



OP STAP MET TEAM 5

Zaterdag 24 november ging ik mee met team vijf om tegen Van Zijderveld te spelen. Ik viel in voor Nicky die normaal in dit team speelt. Hij zal later dit seizoen voor mij invallen in mijn eigen team. Om half zes word ik door Patrick opgehaald. Na eerst nog Saskia te hebben opgepikt vertrekken we richting Amstelveen. Om half zeven start de wedstrijd. Van Zijderveld is in de competitie nog ongeslagen en staat ruim aan kop. Team drie speelt vandaag ook bij Van Zijderveld dus we komen ook nog bekende gezichten tegen.

Patrick en ik beginnen met de dubbel en ondanks dat we totaal niet op elkaar ingespeeld zijn loopt het nog aardig goed. We zijn niet slechter dan de tegenstanders maar maken op belangrijke punten wel de fouten en dit breekt ons op. We verliezen in twee games maar er had zeker meer in gezeten.

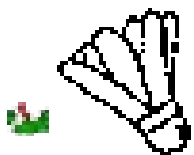
Na de herendubbel is de damesdubbel aan de beurt. Valentine valt vandaag in bij team twee dus moeten Saskia en Leonie het gaan doen. De dames hebben totaal geen tegenstand en winnen gemakkelijk en met ruime cijfers deze wedstrijd. Na de dubbels is er dus een tussenstand van 1-1. Nu is het aan mij de beurt om te gaan singelen. Ik speel, naar wat later blijkt, tegen een jongen uit Iran die hier in Nederland werkt. De communicatie loopt hierdoor een beetje moeilijk en we proberen ons te redden in het Engels. Dit loopt vrij aardig maar mijn wedstrijd loopt niet zoals ik dat gewild had. Ik heb

kansen genoeg en sta ook op bepaalde momenten een aantal punten voor maar weet geen game te winnen. Ik ben wel vrij dichtbij maar verlies in twee games.

De eerste damessingle van de avond wordt gespeeld door Leonie. Leonie is op bepaalde momenten niet erg gelukkig met haar eigen spel. Dit laat ze ook wel duidelijk merken. Toch weet ze wel in twee sets te winnen en zet de tussenstand op 2-2.

Na Leonie is Patrick aan de beurt om zijn single te spelen. Patrick heeft zijn tegenstander van te voren via internet goed bestudeerd en weet dat deze speler nog geen single verloren heeft dit seizoen. Hij verwacht dan ook geveegd te gaan worden maar niks is minder waar. Patrick begint goed en wint zowaar de eerste game. Ook door het publiek wordt dit opgemerkt en de tegenstander krijgt zelfs aanwijzingen van Mr. van Zijderveld. De tweede set is vrij close maar de tegenstander weet hem te winnen. Ook game drie is helaas voor de tegenstander maar Patrick heeft zich goed geweerd. De tweede damessingle wordt door Saskia gespeeld. Ze begint goed en wint de eerste set. Helaas kan ze dit niet vasthouden en verliest ze in drie games. Saskia geeft toe dat de tegenstandster beter was en dat zij niet van de tegenstandster had kunnen winnen alleen dat de tegenstandster wel van Saskia had kunnen verliezen.

De tegenstanders pakken hierdoor een 2-4 voorsprong. Tot slot worden



nog de twee mixen gespeeld. Leonie en Patrick spelen de eerste mix maar hebben na afloop het gevoel dat er met ze gespeeld is en dat de tegenstanders nogal lacherig deden. De tegenstanders winnen in twee games al komen Patrick en Leonie in de tweede game nog wel dichtbij.

De tweede mix wordt door Saskia en mij gespeeld. Ondanks dat we bij mijn weten nog nooit samen gespeeld hebben gaat het nog vrij goed. De eerste game verliezen we ruim maar we beginnen in de tweede set toch beter te spelen. We winnen deze game ook en mogen op voor een derde game. Helaas spelen wij weer wat minder en spelen de tegenstanders

weer wat beter en helaas verliezen wij de derde game dan ook weer ruim. De einduitslag is dus een 2-6 winst voor Van Zijderveld maar we hebben het gevoel dat de thuiswedstrijd wel kansen biedt voor een overwinning. Na afloop drinken we nog wat en gaan we op tijd weer richting Huizen. Het is de terugreis weer net zo gezellig in de auto als dat het de heenreis was en je kunt wel merken dat Patrick, Leonie en Saskia al een aantal jaren bij elkaar in het team zitten. Het is een gezellig team en ik zou zo weer een keer bij dit team invallen.

Marco van Leeuwen

NAMENS DE BARCOMISSIE

Het derde boekje ligt voor je als je dit stukje leest van de barcommissie. In de vorige editie zijn we even afwezig geweest. Nu weer in de pen geklommen voor een klein stukje. We zijn redelijk tevreden over hoe alles loopt binnen de bar. Een paar opstart problemen met de voorraad en het onderling afstemmen. Dat heeft er in geresulteerd dat met thuis wedstrijden een aantal producten uitverkocht waren. We gaan ervoor zorgen dat nu 'alles' aanwezig is.

Het barrooster is dit jaar goed ingevuld en tot op heden hebben we geen situaties gehad dat er bijna niemand stond. Eén keer laatst met een uitwedstrijd op de dinsdag. Er was onduidelijkheid binnen de barcommissie of het wel of niet was doorgegeven. Voor de goede orde; laat het ons op tijd weten als

je niet kunt. Regel zelf iemand ter vervanging.

Dan nog het volgende. Zoals een ieder heeft kunnen zien is de hal aardig opgeknapt. Er is een kast gebouwd naast de trap en de hal heeft een verfje gekregen. De entree is nu heel anders. Wij als barcommissie willen Gert Jan hiervoor hartelijk danken. Hij heeft dit alles gerealiseerd.

Tot slot nog even dit; het barrooster voor de komende weken is weer bijgevoegd, ergens in het blad, ook nu moet je maar weer vertrouwen op de redactie.

Veel badminton plezier en tot het volgende clubblad.

Namens de barcommissie
Monique, Bas en Thorwald.

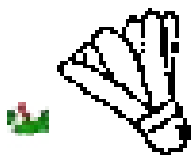
"De Kartelschaar"

Atelier voor kledingreparaties en
veranderwerk.

- Ritsen inzetten
- Innemen en uitleggen
- Verschillende zomen ook van rekbaar materiaal
- Inkorten van colbert en overhemd mouwen
- Voering vernieuwen
- Bruidskleding op maat maken
- Gordijnen met blindzoom
- Embrasses
- Kussens
- 's Avonds tot 21:00 uur open

Geertje Brands
Sloep 7
Huizen
Tel. 035-5265750
www.dekartelschaar.nl





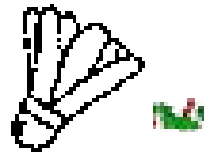
WIST U DAT...

Een beetje clubblad kan niet zonder, een beetje vereniging eigenlijk ook niet. Daarom blaast BV Huizen'96 de rubriek 'Wist U Dat' weer leven in. Alle nutteloze feitjes die je nooit wilde weten, maar toch te lezen krijgt door uw speciale reporter:

Mevr. E. Santegoeds

Wist u dat...

- ... Er wel veel verschillende soorten hoofdwonden bestaan? Zo kreeg Deirdre een spiegel van een bus in haar gezicht en Nicolette een shuttle van haar tegenstander. Echter denkt deze roddelspecialist er anders over. De complottheorieën zijn te volgen in kleedkamer 1.
Tanja het volhoudt met rare uitspraken? Dit keer heeft ze op een avond wel vijf mannen gehad.
- ... Team 1 nog onsportiever kan zijn dan BC van Zijdeveld?
- ... Bv Huizen wellicht een ventilatierooster in onze benauwde kantine gaat krijgen?
- ... Er een bedankje uit mag gaan naar de fanatieke vrijwilliger die de shuttlekast heeft getimmerd bij de trap bij de ingang?
- ... Het per competitiewedstrijd steeds drukker wordt met kinderen?
- ... Melle daar weinig hinder in heeft, omdat hij bij het vrouwelijk schoon erg in trek is?
- ... Team 6 druk bezig is met de transfer van Ruud van Wessel. Zijn manager Tineke verwoest aan het bellen is met de badmintonclub in Tietjerksteradeel. Mocht dit onverwachts niet doorgaan; Ruud biedt graag zijn diensten aan in team 4.
- ... Team 7 hun bardienst wel erg serieus neemt. Frank vindt het namelijk vreemd dat zijn klanten niet de 10% fooi meerekenen in hun bon. En vraagt Peter aan zijn gasten (weer team 6 met goede vriendin van de familie, Eva) of het iets stiller kan.
- ... De moeders en vaders van de club onze bardienstproblemen oplossen?
- ... Dit wel een bedankje waard is!
- ... Sommige supporters het woord aanmoedigen anders op kunnen vatten? Dit bij anderen nog wel eens in het verkeerde keelgat kunnen schieten?
- ... Peter (dit keer Bos) toch kan singelen?
- ... De vernieuwde website van Bv Huizen 96 er prachtig uit ziet? Dat het redactieteam zichzelf heeft overtroffen?
- ... U nu uw agenda er bij moet pakken? Want op 27 december organiseert Bv Huizen 96 het Oliebollentoernooi!
- ... Op 24 november er van de 16 teams er 10 op zaterdag moesten spelen?

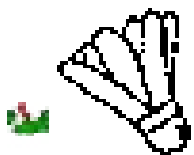


- ... Patty en Bonnie (oude bekenden) wel erg met elkaar meeleven? Beide kregen ze tijdens de Borreleton een shuttle op hun linkeroog!
- ... De Borreleton heel gezellig was? En dat er ook een gezellige lange nazit was?
- ... Edo wel heel rare gesprekken heeft met zijn sportbroekje?
- ... De donderdagavond soms wel een filmhuis lijkt? Zo hebben we Borat en Monty Python Circus al voorbij zien komen!
- ... We graag nog een bankier zien langs komen?
- ... Er alom paniek in Kortenhoef was op 2 december?
- ... Eva graag Marco de natuur laat zien en liever via Ankeveen de sporthal van de Treffers bereikt.

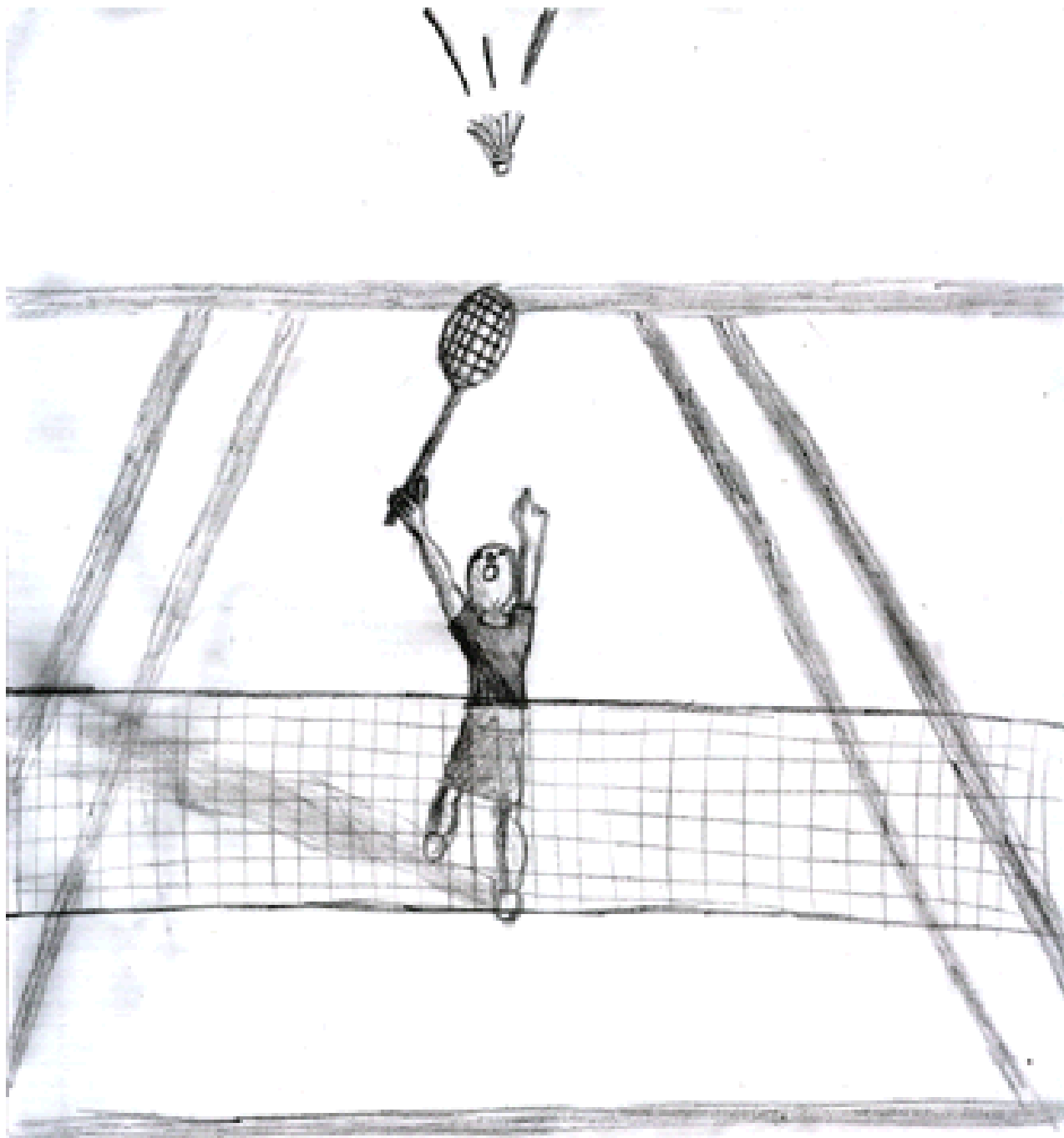
Ik niet altijd op de hoogte gehouden kan worden van de laatste roddels, maar dat ik ze graag wel wil lezen? Mail naar: mevr.e.santegoeds@bvhuizen96.nl

BARDIENSTROOSTER

Dinsdag	Donderdag	20:00 - 21:45	21:45 - ± 23:30
	6-12-2007	Saskia Vonk	Jan-Cees Venema
11-12-2007		Anneriek v Schie	Anneriek v Schie
	13-12-2007	Koen muilwijk	Koen muilwijk
18-12-2007		Alfred Wenting	Alfred Wenting
	20-12-2007	Tanja Bruckmann	Tanja Bruckmann
25-12-2007		GEEN SPELEN	GEEN SPELEN
	27-12-2007		
1-1-2008		GEEN SPELEN	GEEN SPELEN
	3-1-2008	Theo Fokker	Theo Fokker
8-1-2008		Melvin Trost	Liesbeth mantel
	10-1-2008	Edo Zwaan	Lisette Hautman
15-1-2008		Tiny v d Runstraat	Ina Bakkum
	17-1-2008	Eva Karten	Eva Karten
22-1-2008		Tiny v d Runstraat	Ruud v Wessel
	24-1-2008	Michel Hooijschuur	Michel Hooijschuur
29-1-2008		Jan Willem Driesen	Jan Willem Driesen
	31-1-2008		
5-2-2008		Ilona+Marjolein	Ilona+Marjolein
	7-2-2008	Anouk Kos	Egbert Hendriks
12-2-2008		Johan Snel	Ruud v Wessel
	14-2-2008	Marja Kos	Marja Kos
19-2-2008		Carolien Rebel	Ina Bakkum
	21-2-2008	Edward Zwaan	
26-2-2008		David Houtkamp	



KUNSTWERKEN VAN DE JEUGD

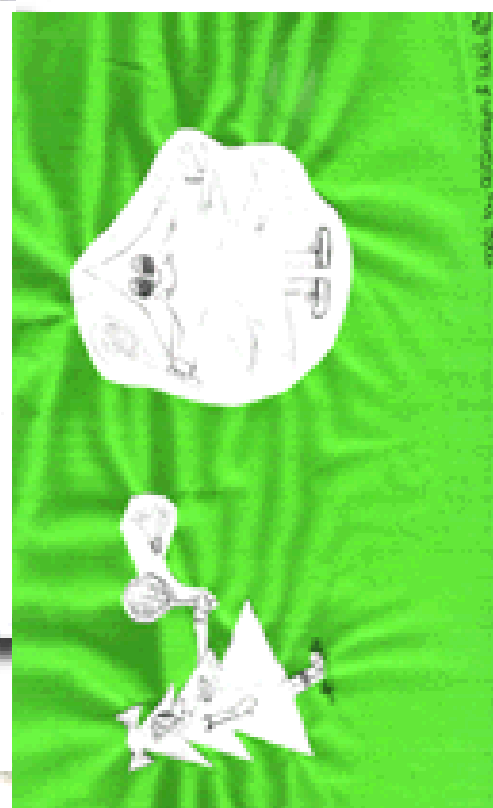
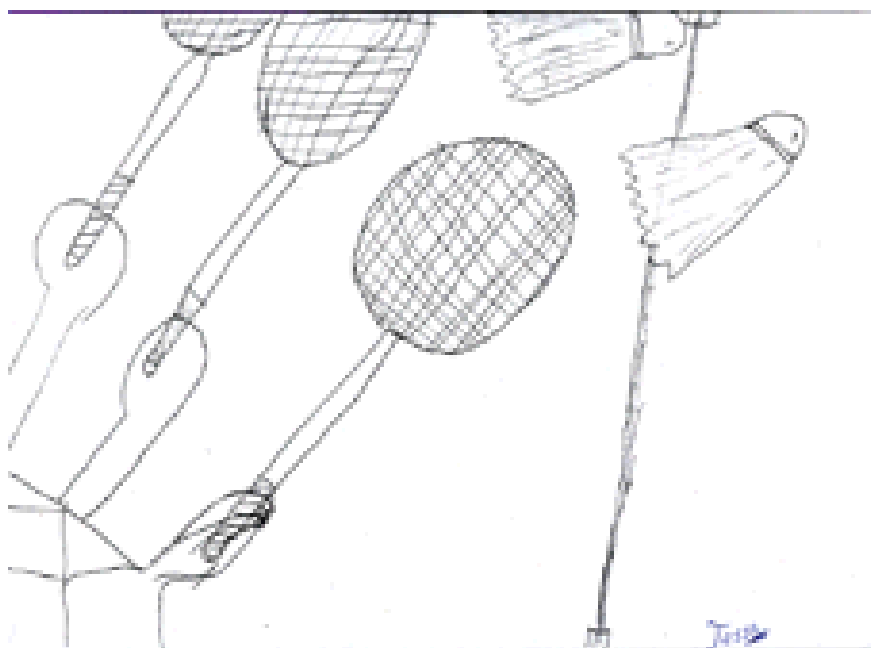
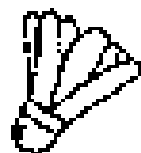


Margreet

JIJ...
JIJ MAAKT ME GELUKKIG EN BLIJ
SAMEN ZIJN WE 1
ZELFS ALS JIJ ER NIET BENT VOEL IK
JOU OM ME HEEN
JIJ MAAKT ME GELUKKIG EN BLIJ
JIJ BENT ER ALTIJD VOOR MIJ

ALS IK LACH EN ALS IK HUIL
BEN JIJ ER ALTIJD DICT BIJ MIJ
HELAAS BEN JE ER NU NIET MEER
MAAR JE VOELT NOG ZO DICTBIJ
DAT BLIJFT VOOR ALTIJD!

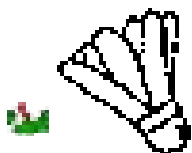
SONJA & ESTHER



Welke shuttle komt
bij de racket

Dominique





SPONSORS BV HUIZEN '96

Momenteel zijn de volgende bedrijven sponsor van BV Huizen '96

Hoofdsponsor:

- Color Holland (www.color-holland.nl)

Subsponsoren:

- 5 Sterren (www.devijfsterren.nl)
- Neveru (www.neveru.nl)
- Worldwide Travelguide (www.worldwide-travelguide.com)

Adverteerders:

- Rabobank (www.rabobank.nl)
- Sporteon Klunder, te Hilversum
- Van Joolen, te Bussum
- King Kong Sports (www.kingkong.nl)
- Sport 2000 (www.sport2000.nl)
- Janus (www.lekker-slapen.nl)

Wilt u onze vereniging sponsoren? Neem contact op met Tanja Brückmann.

Janus
lekker-slapen.nl

500 m² showroom met kidscorner

Al 100 jaar slaap-ervaring

- Dekbedden & kussens
- Stokke Tripp Trapp kinderstoel
- Xplory kinderwagen
- Auping Studio (Royal, Match, Auronde, Kiruna en boxsprings)
- Lund comfortabel Scandinavisch slapen (boxsprings)
- Olivier Strelli boxsprings
- Pullman boxsprings
- Life Time hoogslapers
- Linnenkasten
- 2-persoons ladenbedden
- Bed- & Futonbanken

020 - 618 01 20
1e Constantijn Huygensstraat 71-73, Amsterdam
Overtoom 76-78, Amsterdam

www.lekker-slapen.nl



REGIONALE JEUGDKAMPIOENSCHAPPEN 17/18-11

Dachten sommige van jullie dat er weer een vrij weekend voor de deur stond? Nou voor de J4 (en Daan) was dat niet het geval, zij hadden zich als team ingeschreven voor de regionale kampioenschappen. Het belooft een pittig toernooi te worden, maar we zouden er zeker iets van opsteken. We hadden de doelen laag gesteld dit weekend, 10 punten per game zou toch geweldig zijn. Wendy en Daan deden ook mee, zij waren door het RTC Almere aangewezen om dit toernooi te spelen.

Zaterdagmorgen om 8.30 gingen Milo, Cedric en ouders onderweg om de eerste partijen van 10.00 uur te spelen. Het is altijd even lastig om vroeg op te staan in het weekend. Dat gevoel waren we helemaal kwijt toen we de hal binnen kwamen, geweldig al die enthousiaste badmintonners! Cedric startte tegen Rik de Dreu (4), gelijk de zwaarste partij van zijn poule.

De eerste game ging gelijk op, Cedric hield Rik goed achterin waardoor de shuttle vaak hlaf terugkwam en hij deze kon afmaken. Jammer genoeg ging het serveren bij de stand 20-20 niet helemaal vlekkeloos en verloor Cedric met 20-22. Rik bleek last van zijn onderrug te hebben en gaf de wedstrijd op. Ook Milo startte goed en won de eerste partij met mooie cijfers.

De meiden hadden het zwaar in de singles en we waren trots op iedere extra punt die gewonnen werd. Jammer genoeg ging Monique in haar 3e partij door haar

enkel..

De mix van Milo en Monique was tegen Tara (zij was dit toernooi de meisjesdubbel partner van Wendy) en Rong. De eerste game ging wat onwennig, Monique stelde zich prima op en er werden 7 punten behaald. De 2e game was wat dynamischer en leverde 15 punten op.

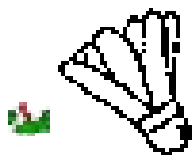
De laatste partijen waren de dubbels, Cedric en Milo wonnen verrassend deze partij en mochten door naar de halve finale op zondagmiddag. Monique en Irma konden het niet bolwerken tegen Demi en Nikkie en verloren de wedstrijd.

Wendy en Tara waren met de dubbel door naar de halve finale. Daan was dit toernooi helemaal goed op dreef, hij mocht voor alle onderdelen de volgende dag terugkomen.

De zondag verliep voor Cedric en Milo wat teleurstellend; de halve finale werd met 20-22, 23-21, en 16-21 verloren. Milo kwam rijkelijk laat in de hal en was gedurende de wedstrijd niet nog niet echt wakker. Wendy en Tara speelden super en gingen door voor de finale. De finale ging tegen de eerst geplaatste en die maakte dit ook waar, Wendy en Tara zijn 2e geworden.

Ook Daan mocht in alle onderdelen in de finale uitkomen hij heeft de dubbelpartijen gewonnen en in zijn single is hij 2e geworden! We kijken terug op een leuk en spannend badmintonweekend. Wil je alle partijen en uitslagen teruglezen kijk op www.toernooi.nl!





TUSSENSTANDEN IN DE COMPETITIE

Hieronder de tussenstanden na het eerste speelweekend in december, 1 wedstrijd over de helft van de competitie. Er staan een paar seniorenteam op een degradatieplaats, maar een aantal jeugdteams kunnen kampioen worden! De meest recente tussenstanden kun je op www.toernooi.nl vinden, meestal zijn die op maandag al helemaal actueel.

Team	Divisie/ klasse	Plaats in de competitie	Aantal gespeelde wedstrijden	Huidige nummer 1
1	3e divisie	6 van 8	8	Gaasperdam BV 1
2	4e divisie	8 van 8	8	Gaasperdam BV 2
3	hoofdklasse	3 van 7	7	Zijderveld R van 8
4	2e klasse	4 van 8	8	Gaasperdam BV 5
5	2e klasse	5 van 7	6	Martinus A'veen 4
6	3e klasse	2 van 8	7	Gooi BC 't 4
7	3e klasse	3 van 7	7	Velsen BC 5
8	4e klasse	5 van 7	7	Almere-Buiten BC 3
H1	3e klasse	6 van 6	6	BV USC H1
J1	Onder 17	2 van 8	8	Almere BV J7
J2	Onder 17	4 van 6	5	Vliegende shuttle J1
J3	Onder 17	1 van 6	5	Huizen '96 J3
J4	Onder 15	1 van 7	7	Huizen '96 J4
J5	Onder 15	4 van 7	8	Blijklappers BV J1
J6	Onder 13	3 van 7	7	Duinwijck J10
J7	Onder 13	7 van 8	9	Almere BV J14

SPEELKALENDER DE MEENT

Dinsdag	Jeugd	Senioren	Donderdag	Jeugd	Senioren
4-dec	geen jeugd	20:00-22:30	6-dec	17:00-19:30	20:00-22:30
11-dec	17:30-19:30	20:00-22:30	13-dec	17:00-19:30	20:00-22:30
18-dec	17:30-19:30	20:00-22:30	20-dec	17:00-19:30	20:00-22:30
25-dec	geen jeugd	geen senioren	27-dec	geen jeugd	geen senioren
1-jan	geen jeugd	geen senioren	3-jan	geen jeugd	20:00-22:30
8-jan	17:30-19:30	20:00-22:30	10-jan	17:00-19:30	20:00-22:30
15-jan	17:30-19:30	20:00-22:30	17-jan	17:00-19:30	20:00-22:30
22-jan	17:30-19:30	20:00-22:30	24-jan	17:00-19:30	20:00-22:30
29-jan	17:30-19:30	20:00-22:30	31-jan	17:00-19:30	20:00-22:30
5-feb	17:30-19:30	20:00-22:30	7-feb	17:00-19:30	20:00-22:30
12-feb	17:30-19:30	20:00-22:30	14-feb	17:00-19:30	20:00-22:30
19-feb	17:30-19:30	20:00-22:30	21-feb	17:00-19:30	20:00-22:30
26-feb	geen jeugd	20:00-22:30	28-feb	geen jeugd	20:00-22:30



Specialisten in

Schilderwerk voor:

** Bedrijven
en particulier*



** Restauratie- en
renovatiewerk*

** Utiliteitsbouw en
onderhoud*



Postbus 114, 1270 AC Huizen / Tel.: 035 5264938 / Fax: 035 5243199 / Mobiel: 06 53203497

Website: www.color-holland.nl - E-mail: color_holland@planet.nl



ABC CATERING DE VIJF STERREN

Kijk op www.devijfsterren.nl Telefoon: 036-5319543 of 035-5250878

Kerstbuffet 2007

Luxe Warm/koud Kerstbuffet 2: € 26,50 p.p.

Voorgerecht:

Pasteitje met wildragout / bospaddestoelenragout

Of

Ossenstaartsoep met een scheutje Madaira

Bospaddestoelen roomsoep met verse kruiden

Warm:

Gebraden kalkoenrollade met een compote van cranberry, sinaasappels en rozijnen

Herten sausijsje op een bedje van kruidenzuurkool

Gevulde tongrolletjes met roze zalm in een bearnaisesaus met een vleugje saffraan

Romige aardappeltaart uit de oven gratineerd met kaas met zwarte peper

Wilde kruidenrijst met abrikozen en versgebrande noten

Op provinciale wijze gestoofde rode kool met sinasappel en rozijnen

Haricotsvertsbuideltjes gebonden met bacon met Provençaalse kruiden

In rode wijn zacht gestoofde peertjes met kaneel en kruidnagel en bruine suiker

Koud:

Rundvleessalade “als in Antwerpen” met winterpeen, ui en peterselie afgearmeerd met gevulde eieren en diverse luxe fruitsoorten.

Huisgemaakte zalmsalade met vers gerookte zalm, sardientjes en gerookte makreel opgemaakt met citroen, dille en grote kappertjes

Schotel gerookte eendenborstfilet en wildpaté opgemaakt met luxe fruitsoorten, noten en cranberrysaus

Groene gemengde salade met reepjes gerookte kalkoen, gehakte noten en frambozendressing

Begeleidende sausjes en huisgemaakte kruidenboter

Diverse luxe broodsoorten waaronder breekbrood