

# Nieuwsflash



[www.flashdemare.nl](http://www.flashdemare.nl)

WOENSDAGAVOND:

december 2012

JEUGD van 8 tot 18 jaar : 18:00 - 20:15 uur  
SENIOREN vanaf 16 jaar : 20:15 - 22:30 uur

Adres sporthal:  
Arubastraat 6, Alkmaar- Noord  
Naast Dalton College

# Van de voorzitter

Na de oproep in de Algemene Leden Vergadering is er toch nog een nieuw bestuur gevormd. Ko Barhorst, Wendy Oud en ikzelf hebben gemeend dat als je een leuke en gezonde club wilt behouden, je er best wel wat tijd in mag steken en hebben zich dus aangemeld. In de eerste bestuursvergadering hebben we, in goed overleg en tot ieders tevredenheid, opnieuw de taken verdeeld. Op de laatste bladzijde van deze nieuwsflash vind je de nieuwe takenverdeling. Wij bedanken natuurlijk de uittredende bestuursleden voor hun bijdrage van de afgelopen jaren.

Nieuwe start, nieuw logo. Puur toeval natuurlijk. Frank Schulze, zoon van Hans, heeft voor ons een logo ontworpen die in een oogopslag aangeeft waar het om gaat. Alkmaar en badminton. Prima gelukt, dank je wel, Frank!



Het is 17 december 1962. Een groepje mensen vond de tijd rijp om een vereniging op te richten om samen te kunnen badmintonnen. Nu 50 jaar later is A.S.V. Flash nog steeds een begrip in Alkmaar en omstreken. Er is heel wat gebeurd in die tussentijd. Zo speelde Flash jarenlang bondscompetitie met jeugd en senioren, zijn er verschillende speelhallen “versleten” en in 2005 was daar de fusie met Z.S.V. de Mare, die ook al vanaf 1980 actief was in Alkmaar. En die verhalen willen we natuurlijk allemaal horen. Weet je nog een leuk verhaal of anekdote of gewoon leuke weetjes van die tijd of van deze tijd? Schrijf ze op en mail ze naar [redactie@flashdemare.nl](mailto:redactie@flashdemare.nl)  
Op 23 maart 2013 vieren we het feestje en wie weet komt jouw verhaal ook voorbij.

In de tijd van social media kan ook Flash de Mare niet achterblijven. Pas geleden is er een Facebookpagina gemaakt. Daarop vind je alle laatste nieuwtjes over de club en ook belangrijke mededelingen, bijvoorbeeld wanneer er op een woensdagavond niet wordt gespeeld. [www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare](http://www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare)  
“Like” onze pagina en blijft op de hoogte!



We zijn ook actief op twitter: [www.twitter.com/FLASHDEMARE](http://www.twitter.com/FLASHDEMARE)

Rest mij alleen nog, namens het voltallige bestuur, jullie een hele fijne kerst en een voorspoedig maar vooral gezond en sportief 2013 te wensen.

Wim van der Vlugt  
[Voorzitter@flashdemare.nl](mailto:Voorzitter@flashdemare.nl)



Arubastraat 6 1825 PV Alkmaar  
Tel. 072 - 56 11 200  
Privé 072 - 51 23 787

Voor: Sportwedstrijden  
Toernooien  
Evenementen, etc.

ZAAI VERHUUR VOOR VERENIGINGEN OF VERGADERINGEN

## Nieuw clubshirt!

Zoals jullie misschien al in de zaal hebben gezien, is Wendy er in geslaagd om een nieuwe clubshirt te vinden voor onze vereniging. Het heeft even geduurd, want het moet er natuurlijk wel goed uitzien. Daarnaast was het de bedoeling dat er voor de dames en de heren een andere pasvorm werd gevonden. Na veel zoeken hebben we die dan ook gevonden. We hebben gekozen voor een mooi rood shirt met de daarop het nieuwe logo van Flash de Mare. Wat zou het mooi zijn als we allemaal zouden spelen in het nieuwe shirt. De keuze viel op rood omdat het de kleur van Flash was en die komt zo mooi terug.



De kosten voor de shirt vallen mee. Een damesshirt kost 25 euro en van de heren 20 euro. De shirt zijn verkrijgbaar in de gangbare maten. Wil je ook zo'n mooi shirt, dan kun je Wendy een mail sturen ([wendy.oud@tiscali.nl](mailto:wendy.oud@tiscali.nl)) of haar er in de zaal naar vragen. Geef aan welke shirt en welke maat je wilt en maak daarna het bedrag voor het shirt over op bankrekening 16.17.08.900 t.n.v. ASV Flash de Mare Alkmaar. Met de leverancier is afgesproken dat we per keer minimaal vijf shirts kunnen bestellen. Als het klaar is krijg je van Wendy een bericht en kun je het shirt op de eerst volgende woensdag afhalen in de zaal.

Wil je je shirt mooi houden dan kun je het het beste binnenste buiten wassen op 30 graden.

Wendy Oud  
[Wendy.oud@tiscali.nl](mailto:Wendy.oud@tiscali.nl)

---

## Heren en Dameskapsalon FIGARO

Knippen zonder afspraak  
Geesterweg 16  
1815 CS Alkmaar  
072-5112538





## Het badmintonverhaal van..... Ruben Orij

### Hoe en wanneer ben je in aanraking gekomen met badminton?

In het derde jaar van de middelbare school ben ik begonnen met badminton. Enthousiast gemaakt door twee goede vrienden die er toen net een jaar op zaten. Vier jaar lang heb ik vervolgens gespeeld bij badmintonvereniging de Stolp in Koedijk. Tegen de tijd dat ik ging studeren in Amsterdam besloot ik te stoppen, om de sport na een aantal jaar bij Flash de Mare weer op te pakken.

### Hoe lang speel je al badminton?

Vier jaar bij de Stolp in Koedijk en dit is volgens mij mijn derde jaar bij Flash. Dat maakt dus ruim 6 jaar shuttles slaan.

### Wat maakt badminton voor jou aantrekkelijk?

De snelle, explosieve actie en strategische aspecten. Het voelt gewoon goed een aantal mooie smashes te slaan, maar met alleen kracht kom je er niet.

### Wie zou je het liefst van de baan af willen slaan?

Het competitieve element vind ik belangrijk in een wedstrijd. Als ik speel wil ik ook winnen. Van wie maakt niet uit, al voelt het natuurlijk beter wanneer het van iemand is die op een niveau hoger speelt.

### Hoe ziet een geslaagde badmintonwedstrijd of -avond er in jouw ogen uit?

Een geslaagde badmintonavond wordt gekenmerkt door een goede opkomst en mooie rally's waarin ik al mijn energie kwijt kan.



**BROOKLYNN**  
*Hair & Beauty Center*

Suze Groenewegstraat 63, 1827 LH Alkmaar

Dames, Heren & Kinderen  
Europees & Black hair { kroes /afro haar }

Nieuw  
Knippen kan ook bij u thuis

## Waar ben je buiten badminton vooral mee bezig?

Ik ben werkzaam bij één van de grootste zorgverzekeraars in Nederland als Programmamanager, een zeer uitdagende maar drukke baan. Met enige regelmaat vertoef ik in het oosten van het land, waardoor ik helaas weleens een avond sporten moet missen. Naast badminton, als het weer het toelaat, doe ik graag aan hardlopen.

In het weekend ga ik er graag op uit met vrienden. Uitgaan in Alkmaar, Amsterdam of elders. Daarnaast kijk ik graag films, zowel thuis als in de bioscoop. Ook maak ik graag stedentrips of verre reizen, maar ben momenteel vooral gefocust op mijn nieuwe appartement.



## De vraag van Ilse: of je mee zou spelen in een herencompetitieteam of in een gemengd team en waarom wel of niet?

Ik zou mijn spel graag naar een hoger niveau tillen door aan de competitie mee te doen. De wil is er, echter zijn mijn weken zo wisselvallig dat ik nogal eens een wedstrijd zou moeten missen. Daarom kies ik er voor voorlopig recreatief te blijven spelen. Wel zou ik een tweede speelvond verwelkomen, daardoor zou er misschien ook meer ruimte zijn om een enkelspel te spelen.



## Aan wie geef je de pen door en wat wil je diegene vragen?

Ik geef de pen door aan een goede vriend van me, Niels Poelman en zou graag willen weten waarom hij nooit eens gezellig een drankje na komt doen. Ze hebben er ook Limonade!



## Voor elk betrouwbaar advies

Martie Bol - Koning  
Scheldestraat 45  
1823 WD ALKMAAR  
072 - 5895805  
[martie@lukeninterpres.nl](mailto:martie@lukeninterpres.nl)



# 50-jarig feest op zaterdag 23 maart 2013

In december 1962 is de Alkmaarse Badminton-Vereniging Flash opgericht. We gaan het vieren in een maand waar minder feestdagen zijn om op die manier voldoende tijd en aandacht te kunnen geven aan deze gebeurtenis.



De ingrediënten voor het feest zijn grofweg de volgende: Badmintonnen, met elkaar terug- en vooruitkijken, eten, drinken, naar muziek luisteren en feesten.

Om het feest leven in te blazen zijn er ideeën nodig voor gekke vormen van badminton-spellen voor jong en oud. Bovendien is het belangrijk om adressen van oud-leden op te sporen, de oud-leden nu al op de datum te attenderen en de namen en adressen van de oud-leden het liefst voor in januari 2013 aan een van de

bestuursleden door te geven. Bovendien is het belangrijk om de datum nu al in je eigen agenda te zetten en je partner erop attent te maken dat hij/zij ook uitgenodigd is om aan het feest deel te nemen.

Het 50-jarige bestaan van de vereniging vraagt ook om verhalen uit het verre en het jongere verleden: Hoe was het toen in 1962, wat gebeurde er in de Veilinghal? Hoeveel leden waren er toen? En hoe ging het verder in de Bram Daalderhal toen de vereniging nog de beschikking had over een eigen bar? Wat gebeurde er bij de verhuizing van de Bram Daalderhal naar de Sporthal Alkmaar-Noord? Iedereen die een verhaal heeft, wordt verzocht dit op te schrijven en zo snel mogelijk naar de redactie van dit blad [redactie@flashdemare.nl](mailto:redactie@flashdemare.nl) te sturen.

**Kortom: De datum voor het feest staat en het is nu tijd om aan de inhoud van het feest bij te dragen. We verzoeken alle leden van de vereniging om het 50-jarige bestaan van de vereniging Flash de Mare tot een bruisend feest te maken.**

De feestcommissie  
Wendy Oud / Jenny Kruijt / Hans Schulze



**ASIAN GRILL**  
Grill Specialiteiten  
Aziatische Toko & Maaltijden

**Het is weer wildtijd**  
Nu diverse soorten wild voorradig  
o.a.

**Haas, Hazendelen en Haasfilet**  
**Wild en Tamme konijn**  
**Wild en Tamme Eend**  
**Parelhoen, Fazant en Duif**  
**Kwartel en Wilde poulet**  
**Ree en Hert**  
**Wild, Kip en Kalkoen rollade**

**En natuurlijk speciaal voor**  
**Het kerstdiner**  
**Gevulde Kalkoen**  
(Alleen maar opwarmen, de bereidingswijze wordt op de verpakking meegeleverd)

Europaboulevard 120 (Naast Etos)  
Winkel Centrum De Mare, Alkmaar  
Tel: 072 5619725  
Graag tijdig maar uiterlijk 18 December a.s bestellen

# Een nieuw element in de training vd jeugd

Flash de Mare is in staat de training van de kinderen en adolescenten intensief en specifiek in te richten, omdat er voldoende ervaren begeleid(st)ers zijn. In de lijn van de bestaande training zal in de toekomst een nieuw element naast de warming up, oefeningen van slagen en bewegingen en oefenwedstrijden komen, namelijk het meten van vaardigheden, die voor het badminton spelen van belang zijn. Het meten van vaardigheden zal herhaaldelijk gebeuren om zo inzicht in de sterkte en de ontwikkeling van de individuele speler of speelster te krijgen en de training mede op die gegevens af te stemmen.

Om welke vaardigheden gaat het? Hoe gaan de metingen plaatsvinden? Wanneer gaan de metingen plaatsvinden?

De hier bedoelde vaardigheden betreffen alle oefeningen die bij het spel horen (bewegings- en looptechniek), maar vooral de klassieke slagen zoals serve (twee versies), clear (of baseline shot), dropshot, smash, drive, backhand.



De metingen bestaan uit het tienvoudige herhalen van een vaardigheid. Het getal 10 is nodig om de mate van het vervullen van een taak in kaart te kunnen brengen en om te zien of na meerdere oefeningen van diezelfde vaardigheid de score omhoog gaat.

De metingen vinden plaats na de warming up. Een deel van de groep wordt ter zijde genomen (terwijl de rest van de groep de normale training doet). De begeleiders informeren om welke vaardigheid het gaat, tonen aan wat van de deelnemers wordt verwacht en hoe de score tot stand komt, waarmee de mate van vaardigheid wordt gemeten. De resultaten van de meting worden gedocumenteerd en door de begeleiders bekeken, om al dan niet voor de individuele of de groepstraining conclusies te trekken.

Voorbeeld van een te meten vaardigheid: de onderhandse service. De slag wordt 5 keer van rechts naar links en 5 keer van links naar rechts uitgevoerd. De begeleider telt het aantal pogingen dat gelukt is, maakt een notitie in het scoreboek en maakt mondeling na afloop een evaluerende opmerking aan de jeugdige. De resultaten van de groep en van de individuele speelster/speler worden vergeleken en de training wordt mede op basis van de scores aangepast.

---

Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen van onze club? "Like" dan onze Facebookpagina:  
[www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare](http://www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare)

En/of volg ons op [www.twitter.com/FLASHDEMARE](http://www.twitter.com/FLASHDEMARE)



# GROTE CLUBACTIE 2012

Ook dit jaar heeft Flash de Mare weer meegedaan met de Grote Clubactie. Er zijn totaal 125 loten verkocht, waarvan het overgrote deel, 88 loten door drie jeugdleden.

Deze enthousiaste leden zijn: Nicole Dehn met 28 loten, Jurrien Klaver met 29 loten (helaas twee loten niet geïncasseerd) en Steven Boom met 31 loten.

Op woensdag 14 november ontvingen deze leden hun welverdiende beloning van € 0,50 per lot. (Nicole was helaas afwezig).

Heel bijzonder: Jurrien heeft zijn beloning nog dezelfde avond aan de club teruggegeven zodat de opbrengst van de Grote Clubactie 2012 nu € 263,48 bedraagt. De opbrengst komt geheel ten goede aan nieuwe materialen voor de jeugd.

Jurrien, nogmaals hartelijk dank voor deze gift en daarnaast samen met Nicole en Steven, heel hartelijk bedankt voor jullie inzet!



Marga van der Heuvel



## Kind-oudertoernooi wederom een succes.

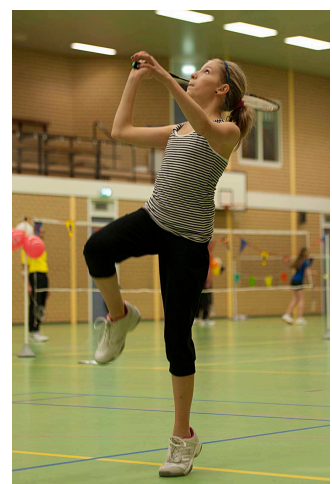
Op 28 november was weer het jaarlijkse kind-oudertoernooi. De jeugdspeler vormt samen met een ouder, grootouder, broer, zus, tante of oom een team en spelen tegen elkaar. Dit jaar was de opkomst super! Er waren wel 22 teams. Volgens mij is dat een record! Op alle niveaus werd er een aardig shuttletje geslagen. Deze avond was ook een mooie gelegenheid voor de ouders om te zien hoever hun kind is met badminton. Sommige ouders kwamen met een rood hoofd het veld af. Ja, badminton is hard werken! Zeg ouders, opa, oma, broers, zussen, ooms en tantes als je het spelletje nou leuk vindt, kom dan eens langs. Vanaf 20:15 uur spelen de volwassenen vanaf 16 jaar.

Zoals jullie misschien hebben gezien liep er ook de hele avond een fotograaf rond. Hij heeft een heleboel foto's gemaakt en deze kun je binnenkort op de website [www.flashdemare.nl](http://www.flashdemare.nl) of op de facebookpagina [www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare](http://www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare) van de club zien. Een paar foto's zijn al klaar die zie je op de volgende bladzijde.

Op de valreep kwamen er ook nog 2 zwarte pieten om de prijzen uit te reiken. Een piet was wel heel erg dom, want die vergat steeds dingen. Hij kon zich wel voor zijn kop slaan en dat deed hij dus ook.

Een bedankje gaat uit naar de organisatoren. Dank Hans, Wendy en Huib!









## In de media

### Leven in de Kaasstad (2): Ria Ekkebus 'Geluk zit in kleine dingen'



Ria Ekkebus op een door haar geliefde locatie in de Alkmaars binnenstad.

**ALKMAAR - Freelancer Michael Eitjes interviewt gewone Alkmaarders over hun 'Leven in de Kaasstad'. In deel 2 spreekt Eitjes met Ria Ekkebus. Zij woont pas vier maanden in Alkmaar en is er nu al over uit dat ze hier wil blijven.**

#### Door: Michael Eitjes

Ria Ekkebus (54) woont samen met haar man, hond en kat bij het Hof van Luxemburg in een 55-plus woningcomplex met gelijkvloerse appartementen. Dat is een grote vooruitgang aangezien ze in een rolstoel zit. Ze was dan ook uitgekeken op haar oude huis in Schagen omdat ze de traplift zat was.

#### Lol er snel af

Ria is erg sportief van aard en doet al tien jaar aan badminton. 'Ik begon met rolstoelbadminton toen ik nog in Schagen woonde. Ik heb zelfs een tijdje competitie gespeeld, maar ben daarmee

gestopt omdat de meeste wedstrijden in Limburg zijn.' Al snel stopte Ekkebus in het geheel met rolstoelbadminton. 'Er zijn gewoon te weinig invalide mensen die aan sport doen. Met een beetje pech sta je daar met drie man of soms zelfs in je eentje. Dan is de lol er snel af.'

#### Opzij springen

In Alkmaar had ze meer geluk op sportgebied toen ze zich aansloot bij badmintonvereniging Flash. 'Hier kan ik meespelen met mensen die geen handicap hebben, omdat er speciale regels zijn ingesteld voor mensen in een rolstoel. Ik hoef namelijk

maar de helft van het veld te verdedigen. Dat is erg handig, want opzij springen als je in een rolstoel zit gaat een beetje moeilijk', zegt ze lachend.

#### Snuisterijen

Naast sportliefhebster is Ria ook een fan van de geschiedenis. 'Ik ben vooral gek op de binnenstad. Ik bedoel niet zozeer de Laat en de Langestraat. Het gaat mij meer om de smalle tussentraatjes. Hier vind je verschillende winkeltjes waar je allerlei snuisterijen uit het verleden kunt kopen, zoals ouderwetse limonadeflessen.' **Wat is daar nou zo leuk aan?** 'Ik heb het idee dat mensen vroeger niet zoveel hadden en daarom gelukkig waren met weinig. Ze vonden geluk in kleine dingen, niet in auto's.'

---

Nu in de winkel

**AAN NIEMAND VERTELLEN**

De nieuwe thriller van Simone van der Vlugt

Speelt zich af in Alkmaar

[www.simonevandervlugt.nl](http://www.simonevandervlugt.nl)





# Bestuur Flash de Mare



## Voorzitter

Wim van der Vlugt  
Achterweg 64  
1822 AM Alkmaar  
06-12084906

[voorzitter@flashdemare.nl](mailto:voorzitter@flashdemare.nl)

## Secretaris

Ko Barhorst  
H. Heijermansstr 29  
1822 LA Alkmaar  
072-5619316

[secretaris@flashdemare.nl](mailto:secretaris@flashdemare.nl)

## Penningmeester

Herman van de Bovenkamp  
Hannie Schaftstraat 3  
1827 LM Alkmaar  
072-5613099

[penningmeester@flashdemare.nl](mailto:penningmeester@flashdemare.nl)

## Jeugdvoorzitter

Hans Schulze  
Bergerweg 81  
1816 BP Alkmaar  
072-5115749

[jeugd@flashdemare.nl](mailto:jeugd@flashdemare.nl)

## Algemene zaken en activiteiten

Wendy Oud  
Klipperstraat  
1826 DW Alkmaar  
072-5649242

[activiteiten@flashdemare.nl](mailto:activiteiten@flashdemare.nl)

## Ledenadministratie

Ko Barhorst  
Zie adres secretaris  
[ledenadministratie@flashdemare.nl](mailto:ledenadministratie@flashdemare.nl)

## Redactie Nieuwsflash

Wim van der Vlugt  
Zie adres voorzitter  
[redactie@flashdemare.nl](mailto:redactie@flashdemare.nl)

## Jeugdcommissie

Hans Schulze      Rick Smakman  
Huib Abel          Riëtte Boom



Voor meer informatie over Flash de Mare kijk je op onze website: [www.flashdemare.nl](http://www.flashdemare.nl)

Facebook:

[www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare](http://www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare)

of volg je ons op twitter:

[www.twitter.com/FLASHDEMARE](http://www.twitter.com/FLASHDEMARE)



---

**WILT U EEN ADVERTENTIE IN DE NIEUWSFLASH EN OP DE WEBSITE NEEM DAN CONTACT OP MET DE REDACTIE**

[redactie@flashdemare.nl](mailto:redactie@flashdemare.nl)