FLASH DE MARE BADMINTON ALKMAAR

www.flashdemare.nl

MAART 2016

WOENSDAGAVOND:

Jeugd van 8 tot 18 jaar	:	18:00 - 20:15 uur
Recreanten vanaf 16 jaar	:	20:15 - 22:30 uur

DONDERDAGOCHTEND:

Senioren	:	10:30 - 11:50 uur

Adres sporthal:

Arubastraat 6, Alkmaar- Noord

Naast Dalton College

Van de Redactie

2016 Is begonnen. Er wordt weer volop gespeeld, maar helaas missen we een aantal spelers wegens blessures. Wij wensen hen veel beterschap. Erg vervelend. De zaal is gelukkig wel gevuld en wij zien diverse nieuwe leden.

Deze nieuwsflash hebben we weer onze vaste items en daarnaast een stukje over de jeugd, de seniorenen de competitie.

We zijn benieuwd in hoeverre jullie nog aanvullingen hebben voor de nieuwsflash, dus als jullie ideeën hebben, laat het ons weten.

De maand mei spelen de senioren op dinsdag in de Oosterhout van 13.30 uur tot 14.50 uur. De jeugd speelt in mei alleen op 11 mei en de reccreanten spelen op 4 en 11 mei. In juni begint de jeugd om 19.00 uur ipv 18.00 uur en recreanten spelen 20.15 tot 22.00 uur. (De senioren spelen in juni op de reguliere tijd en plaats.)

Namens de redactie:

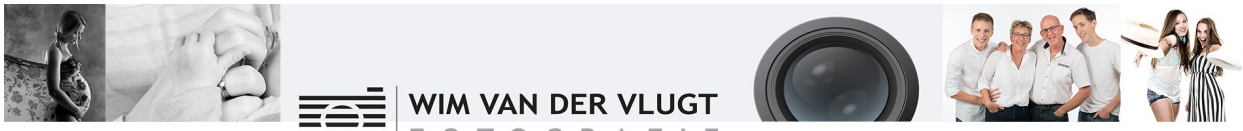
Brigitte en Mireille.

Agenda

zo 10-04-'16	De burcht, Narcistoernooi
di 22-03-'16	Senioren spelen in de Oosterhout (ipv donderdag) (13.30 uur tot 15.00 uur)
di 29-03-'16	Senioren spelen in de Oosterhout (ipv donderdag) (13.30 uur tot 15.00 uur)
wo 27-04-'16	Geen badminton (ivm koningsdag)
mei '16	**jeugd speelt op 11 mei,** (vanwege vakantie en examens)
	recreanten spelen op 4 en 11 mei (wegens examens)
	De senioren spelen op dinsdag in de Oosterhout van 13.30 tot 14.50 uur
mei' 16	Jaarlijks etentje op 18 of 25 mei (nadere info volgt)
juni '16	Jeugd speelt wo van **19.00 uur tot 20.15 uur**
	Recreanten spelen van **20.15 uur tot 22.00 uur**

Warming up

Met de opbrengst van de Grote Club Actie van afgelopen jaar is een nieuwe geluidsinstallatie gekocht. Hier wordt dankbaar gebruik van gemaakt bij de warming up, maar ook bij toekomstige toernooien komt hij goed van pas.



WIM VAN DER VLUGT
FOTOGRAFIE

Altijd al een keer mooi op de foto willen gaan met je vrienden, vriendinnen of je familie?
Of wil je een mooie herinnering aan je zwangerschap of pasgeboren baby?

Wim van der Vlugt Fotografie biedt fotoshoots in alle soorten en maten:

Zwangerschap * newborn * familie * kinderen * model * glamour * huisdieren

www.wimvandervlugt.nl info@wimvandervlugt.nl 06-12084906

FLASH DE MARE BADMINTON ALKMAAR **Aanbieding alleen voor Flash-leden: 10% korting op een fotoshoot** FLASH DE MARE BADMINTON ALKMAAR

In the picture

Wendy Oud

Hoe en wanneer ben je in aanraking gekomen met badminton?

Na mijn zwangerschap wilde ik weer gaan sporten. Na 12 jaar tafeltennis gespeeld te hebben wilde ik wel weer wat anders doen. Ik heb zelfs landelijk tafeltennis gespeeld maar de gezelligheid werd minder. Ik zag Flash de Mare in de krant en ik heb badminton altijd al een leuke sport gevonden. Zo ben ik bij deze gezellige vereniging terecht gekomen. Ik speel ook competitie en ik zit in een leuk team.

Hoe lang speel je al badminton?

Ik speel al weer 12 jaar badminton.

Wat maakt badminton voor jou aantrekkelijk?

Ik kan mijn energie er in kwijt, even ontspannen en nergens aan denken.

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

Een avond met wedstrijden waarbij je aan elkaar gewaagd bent en daarna gezellig wat drinken bij Simon en Jolanda.

Waar ben je buiten badminton vooral mee bezig?

Ik werk 14 uur in de week in de thuiszorg Alkcare met veel plezier.

Welke sport zou je doen als je niet zou badmintonnen?

Tafeltennis, tennis, fietsen en/of zaalvoetbal.

Wat zou je graag nog willen doen, maar komt er een bepaald reden niet van?

Ik zou graag willen reizen naar warme landen, zoals Australië, ik heb daar familie wonen.

Ik geef “de Pen” door aan Annet Bieman en ik vond de laatste vraag (van Mandy) een leuke vraag en wil dezelfde vraag aan Annet stellen.

De sponsor in beeld

Simone van der Vlugt

Vertel in het kort over je bedrijf, wat je beroep is en wat maakt dat je dit beroep hebt gekozen?

Ik ben schrijfster van jeugdboeken, thrillers en historische romans voor volwassenen. Als klein meisje wilde ik al schrijfster worden, ik heb nog boekjes die ik geschreven heb toen ik acht jaar was. Toen ik dertien was stuurde ik voor het eerst iets naar een uitgeverij en dat ben ik mijn hele puberteit blijven doen.

Hoe ben je in aanraking gekomen met Flash de Mare?

Via mijn man, Wim van der Vlugt.

Hoe lang ben je als sponsor betrokken bij deze club?

Vanaf het verschijnen van de eerste nieuwsflash in december 2009.

Heb je zelf nog hobby's?

Ik hou van lezen, tuinieren, lange wandelingen maken met mijn hond en van winkelen. Ik weet niet of dat laatste een hobby is, maar ik doe het graag, dus ik reken het mee..

Wat heb je zelf met badminton?

Een jaar of tien geleden ging ik bij een club in Oudorp spelen, maar na een halfjaar moest ik ermee ophouden. Omdat ik vaak nekklachten heb, was de sport te belastend. Dat vond ik erg jammer. Maar ik had er intussen wel mijn kinderen en man enthousiast voor gemaakt. Onze kinderen spelen geen badminton meer, maar Wim dus wel.

Beoefen je deze sport ook in vrije tijd?

Ik heb twee jaar aan hardlopen gedaan, maar ook daar moest ik uiteindelijk mee ophouden, om dezelfde reden. Tegenwoordig wandel ik veel met de hond en sloof ik me uit in de tuin. Daar zijn al heel wat zweetdruppeltjes in gevallen. Omdat ik een zittend beroep heb, is beweging belangrijk. En ik ben graag buiten, dus dit is prima zo.

NU IN DE WINKEL

NACHTBLAUW

DE NIEUWE HISTORISCHE ROMAN
VAN SIMONE VAN DER VLUGT

www.simonevandervlugt.nl

Een leerzaam seizoen

Vorig seizoen werd team 1 kampioen in poule B. Als beloning krijg je dan een mooie beker, maar ook de mogelijkheid om te gaan spelen in poule A van de recreantencompetitie. Dat leek de spelers van team 1 wel wat. Vol enthousiasme werd dan ook begonnen aan de wedstrijdenreeks. Zonder Claudia, want door de geboorte van hun dochter Romée, was het voor Claudia verstandiger om een tijdje niet te spelen. Voor de vervanging werd hulp ingeroepen van Marijke.

En toen kwamen de wedstrijden. Die blijken toch wel van een hele andere orde dan in poule B of C. Na de promotie van C naar B en daarna van B naar A werd er wel verwacht flink aan de bak te moeten, maar dat was dus zelfs nog een beetje meer dan verwacht. De eerste wedstrijd mochten we naar Bergen, tegen hun team 1. In Bergen spelen ze zelfs met twee teams in poule A. Er werd verloren, dat was nog wel verwacht, maar er werd maar met 5-3 verloren en dat viel alles mee. Die wedstrijd bleek wat zand in de ogen te hebben gestrooid want de wedstrijden daarna werden allemaal ruimschoots verloren. Waarbij nog wel gezegd mag worden dat de eindstand van de speelavond aardig rampzalig was, maar de wedstrijden op zich, leuk waren om te zien, maar de tegenstander vaak aan het langste eind trok. De tegenstand die door ons werd geboden, was echt wel zo dat de tegenstander er genoeg voor moest doen.

Het is jammer dat, met nog drie wedstrijden te gaan, degradatie naar de B-poule eigenlijk niet meer te vermijden valt. Het komende seizoen zou het echt wel beter gegaan zijn, door de ervaringen die we nu op doen. Het is ook vaak net wat slimmer spelen waardoor je wedstrijden wel kunt winnen. Wat dat betreft hebben we een mooi leerjaar. Die ervaring nemen we toch maar weer mooi mee. Het is, ondanks al het verlies, nog steeds leuk om wedstrijden op dit niveau te spelen. Badminton blijft een leuke sport! We hebben nog wel team 2 uitgedaagd om op een woensdagavond te spelen om het kampioenschap van Flash de Mare. Naar die wedstrijd kijken we ook heel erg uit. ;-)

Ko Barhorst

TECBUMO
Technisch Bureau Molenaar

Tactiek, zin of onzin?

Gehoord tijdens een doorsnee badmintonavond op baan 5 “we moeten onze tactiek misschien wat aanpassen”. De eerste gedachte bij zo’n uitspraak was er één van licht omhoog krullende lippen teneinde een flauwe glimlach te vormen, want tactiek en recreatief, zit daar wel een causaal verband tussen? De tweede gedachte echter liet de mondhoeken weer in neutrale stand zakken en een hoger gelegen deel op het gezicht wat fronsende rimpels trekken.

Krantenpagina’s vol en praatprogramma’s lang wordt melding gemaakt van tactiek volgens 5-3-2, 4-3-3, 3-4-3, met de ruit naar voren respectievelijk achter, gouden wissels, etc., maar dat is voetbal, daar snap ik het wel. Hoe dan bij badminton op een doordeweekse woensdag of donderdag? Toch maar eens opgezocht in diverse woordenboeken wat de betekenis achter dat ene enkele woord is.

Het blijkt dan dat er niet één, maar zeer vele betekenissen aan toe te kennen zijn en in bijna alle gevallen zelfs ook toepasbaar op het edele en in aanleg altijd vriendschappelijke badmintonspel. Wat ook wel weer een beetje vreemd is, want volgens één van de geraadpleegde woordenboeken is tactiek “een term uit de krijgskunde, oorspronkelijk op het eind van de 18e eeuw ontwikkeld als een aanduiding van de methode om troepen op een bepaalde manier vlak voor een veldslag op te stellen”. Kennelijk is een midweeks partijtje dus niet zo vriendschappelijk als gedacht, maar vergelijkbaar met een veldslag.

Een andere betekenis voor het woord tactiek staat omschreven als “doordachte manier om ervoor te zorgen dat je je doel bereikt”.

Dat doel hoeft dus niet alleen te zijn het op de juiste plek op de baan staan om de shuttle richting meest lege plek te slaan, maar kan dus ook het ontregelen van de concentratie van de tegenstander zijn, bijvoorbeeld d.m.v. een flauwe opmerking, het ellenlang rekken van het tussentijdse strikken van je veters, het veinzen van een kuitkramp of het bewust niet teruggeven van de shuttle. Ik ken wel zo iemand, soms wint hij zelfs. Kennelijk werkt tactiek dus wel.

Een volgende uitleg die je tegenkomt in betekenisvolle naslagwerken is het woord “strategie”. Dit doet dan vermoeden dat badminton niet zomaar het over en weer slaan van een shuttle is, waar dan ook nog eens een hinderlijk net tussenhangt, maar dat er bij de uit te voeren slag daadwerkelijk een diepere gedachte achter kan zitten. Wijkt het op woensdagavond (en donderdagochtend) dus toch af van de campinguitvoering.

“Slimheid ” is ook een gevonden omschrijving als een synoniem van tactiek. Dat valt inderdaad terug te zien op de baan waar sommige spelers hun leeftijd en of fysieke

gesteldheid gebruiken om anderen voor zich te laten lopen, maar uit het niets kennelijk toch de kracht vinden om net die schijnbaar onmogelijke slag alsnog om te zetten in een punt in het voordeel. Ik ken wel zo iemand, soms wint hij zelfs. Kennelijk werkt tactiek dus wel.

Andere gevonden betekenissen zijn: aanpak - beleid – gevechtsleer – manoeuvre – methode – overleg – politiek - strijdplan – (spel)systeem - wijze van optreden.

Bij elk woord is wel weer een alinea vol te schrijven, maar komt per saldo op hetzelfde neer, dat moet ook wel, want het is een verwijzing naar hetzelfde woord.

Kortom, met tactiek kan je heel veel bereiken, maar wat nu als de tegenstander ook een tactiek heeft? Heeft tactiek dan zin, of is bovenstaande allemaal onzin?

Beo Bachter

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

Voor: Sportwedstrijden
Toernooien
Evenementen, etc.
ZAALVERHUUR VOOR VERENIGINGEN OF VERGADERINGEN

Hallo badminton vrienden

Mij is gevraagd om een stukje over onze jeugd te schrijven. Hier is het dan.

Jeugdbadminton van Flash de Mare - dat is een stel jonge enthousiaste badminton vrienden waar wij als trainers/begeleiders (Michael Bax, Wendy Oud, Hans Schulze, Huib Abell) echt trots op zijn en ik denk met ons de hele club.

Wat doen we zo op een woensdagavond? Nou heel wat. Om 18.00 uur beginnen de jongste leden met een spel (b.v. tikker of handbal) en/of de warming-up, sinds kort met een heerlijk opzwepende muziek vaak met zelf bedachte oefeningen of danspasjes van de ‘kids’.

Daarna volgt er een ongedwongen badmintonlesje in de vorm van een partijtje waar we leren tellen, leren lopen op de baan. Natuurlijk leren we ook de bekende badmintonslagen

als clear en lob en de drop. Maar de topper van elke traininguurtje is toch wel de jongens tegen de meisjes - ja dat is altijd weer het fanatiekste en luidste moment van het trainingsuurtje.

Daarmee loopt de training van de jongste leden ten einde en we nemen afscheid van hen.

Rond half zeven komen de eerste en meest enthousiaste leden van de oudere jeugd de zaal binnen en beginnen te spelen, want fanatiek dat zijn ze. Om 19:00 zijn dan alle leden van de teenager-groep aanwezig.

Ook met deze groep beginnen we met een warming-up met heerlijke disco muziek, soms zelf mee genomen door de 'kids'. Hierna beginnen we dan met de training. Omdat we een grote groep jeugdleden hebben van verschillende speelniveaus is het indelen op sterkte, ervaring en kennis van het spel heel belangrijk. De gevorderde leden proberen we andere belangrijke punten van het badminton over te brengen, zoals het sturen van de shuttle naar de lege plekken in het veld, maar ook te leren de tegenstander te lezen - zo als ik het noem. Bovendien stimuleren we de oudere jeugd om eigenschappen van de tegenstander vast te stellen die voor het eigen spel belangrijk zijn, b.v. is de tegenstander min of meer 'vastgeroest' op een plek of zeer beweeglijk, wat zijn de slagen die de tegenstander meer of minder beheerst, is hij/zij links- of rechtshandig, is de tegenstander groot of klein etc. Dit zijn allemaal punten waarop je moet letten als je een partij speelt en je van plan bent om te scoren. Andere punten betreffen het omgaan met een achterstand in een wedstrijd; het is heel belangrijk om niet te snel op te geven. Door andere services, door meer variatie in de slagen en door verrassingen van de tegenstander is het vaak mogelijk het spel te 'draaien' en alsnog een spel succesvol te beëindigen.

De jonge groep omvat 12 tot 14 kinderen en de oudere groep van de jeugd omvat meer dan 30 tieners. Tegelijkertijd spelen twee teams mee in de Regionale Badminton Jeugdcompetitie (RBJ). Riette is als bestuurslid betrokken bij het uitvoeren van de competitie en Annemarie en Petra zijn de twee teamleidsters die de teams naar de competities begeleiden.

De grootte van de oudere groep beperkt de mogelijkheid voor de training van de gevorderden. Vandaar hebben we besloten de ruimte die bij de jongeren groep bestaat te benutten om de training met de gevorderde oudere jeugd vanaf 18:30 op drie banen door te voeren. Hier kunnen we een kleinere groep, het gaat vooral om leden van de teams Flash de Mare 1 en 2, specifiek voorbereiden op de competitie en het niveau b.v. in het enkelspel verbeteren. De extra aandacht die we aan de gevorderden besteden, geeft ons dan de mogelijkheid om hun in te zetten bij de begeleiding en de coaching later op de avond. Ze kunnen daarbij aangever zijn en de houding of de slagen van anderen corrigeren. Doordat de gevorderden iets moeten voordoen, leren ze zelf en zijn attent op de manier hoe ze zelf in de wedstrijd staan.

Een groot deel van de tijd besteden aan kleine vormen van competities, waarbij we het spel soms onderbreken om iets uit te leggen, goede scènes met bijval te bedenken en alternatieve oplossingen voor moeilijke situatie aan te reiken.

Natuurlijk is er ook tijd voor andere leuke dingen tijdens de training, denk alleen maar aan het kletsen met elkaar; o jonge, jonge soms ontbreekt slechts nog het kopje koffie. We hebben het graag zo dat als wij iets te vertellen hebben dat er geluisterd wordt; als het niet lukt, maar dan hebben we het fluitje nog achter de hand dat altijd wel resultaat geeft.

Ik hoop dat al onze jeugdleden genieten van de woensdagavond, plezier hebben met elkaar en genieten van het badmintonspel.

Huib Abell

Heren en dameskapsalon FIGARO

knippen zonder afspraak (pinbetaling mogelijk)
Geesterweg 16
1815 CS ALKMAAR
072-5112538

Senioren

Op 3 maart jl. werd om de wisselbeker gespeeld door 23 deelnemers in het Dalton College waar donderdagochtend de senioren badmintonnen.

Aangezien de school vakantie heeft, hadden wij de zaal voor onszelf en konden wij rustig beginnen met de warming-up en zelf even een shuttle slaan.

Na circa 20 minuten werd het serieus. Anneke hing een lijst op met de indeling voor de mix partijen. Helaas had een klein aantal spelers en speelster zich niet afgemeld, dus moest er snel worden geschoven. We hadden 8 minuten speeltijd en dan was het tijd voor de heren dubbels en dames dubbels.

Toen er nog wat tijd over was mochten we vrij spelen.

Al met al was het een leuk en gezellig toernooi.

Met een aantal spelers gingen wij koffiedrinken en vond de prijsuitreiking plaats.

Mieke, Joke en Peter hadden 92 punten gescoord, wat een heel hoog aantal was, maar Sjaak had nog beter zijn best gedaan en scoorde 97 punten. Hij kreeg dus de wisselbeker

Joan kreeg de troostprijs, waar ze ook heel blij mee was.

Anneke ontzettend bedankt voor je inzet en organisatie.

Erica

Voor elk betrouwbaar advies

Scheldestraat 45
1823 WD ALKMAAR
072-5895805
www.koninginterpres.nl
info@koninginterpres.nl
(voorheen Luken interpres)

Koning Interpres
BELASTING ADMINISTRATIE

Jeugd competitie

Dit seizoen zijn we in november gestart met een nieuwe ronde wedstrijden voor de jeugd: de RJB (regionale badminton jeugdcompetitie). Dit is een competitie buiten de bond om, gewoon voor de gezelligheid, samen met jeugd uit de omgeving. Dit jaar deden mee: Flash de Mare met 2 teams, Hoorn met 2 teams, Bergen en Geestmerambacht dus totaal 6 teams. Vanuit Flash was veel animo om mee te doen (3 meiden en 7 jongens). In goed overleg met alle spelers hebben we de teams ingedeeld zodat iedereen tevreden was. Team 1: Luna, Jamey, Jari, Patrick en Niek. Team 2: Lisa, Steven, Vadim, Jonathan en Fionn.

Elk team heeft 5 keer thuis en 5 keer uit gespeeld. Het waren hele gezellige avonden. De sfeer was goed, ontspannen en sportief. Er werd best veel gelachen, grappen gemaakt en soms zelfs een beetje gesjanst.

De wedstrijden waren ook spannend en vaak een uitdaging. In vergelijking met vorige jaren waarbij Flash compleet van de baan werd gespeeld konden we nu goed tegenwicht bieden en waren we soms zelfs beter dan de tegenstander. Er werden ook meer 3-zetters gespeeld tov vorige jaren, leuk dus. Er werd met veel plezier gespeeld. Niek is halverwege uitgevallen maar Jonathan en Steven vielen graag in en Jamey deed dat weer bij team 2. Ze stonden allemaal te trappelen om te badmintonnen!
De finale was in Hoorn, eerst de officiële wedstrijden en daarna wedstrijdjes met een lotingsysteem. De sfeer was ontspannen. Het was een leuke middag. Uiteindelijk is Flash de Mare team 1 geëindigd op plaats 5 en team 2 op plaats 4. De organisatie zal volgend jaar in handen van Bergen zijn.

Op de terugweg in de auto werd al gesproken over de eventuele teamindelingen en de wensen daaromtrend voor volgend seizoen dus dat beloofd wat.... Op naar volgend jaar!
Mijn tip voor een volgend seizoen: maak een whatsapp-groep aan per team (de spelers, evt ook met ouders maar dat hoeft niet). Dit jaar is dat heel goed bevallen: er werd heel snel gereageerd en het is precies duidelijk wie het gelezen heeft en wie nog niet. De communicatie ging zo veel soepeler dan via mail. (Ouders zijn weer makkelijker bereikbaar via mail of telefoon voor vragen mbt het vervoer maar ook dat ging dit jaar soepeler als

vorige jaren.)

Annemarie Weerman, moeder van Jonathan.

Oplossing puzzel dec.'15

De oplossing van de vorige puzzel.

Puzzel

Dit keer een sudoku om de hersens te trainen. Horizontaal en vertikaal en in de blokjes mogen de cijfers 1t/m9 maar 1x voorkomen. Succes!

		9	7	4	8			
7								
	2		1		9			
		7				2	4	
	6	4		1		5	9	
	9	8				3		
			8		3		2	
								6
			2	7	5	9		

Voor optimalisatie van informatiekwaliteit
en financiele bedrijfsprocessen.

www.engerswijs.nl
info@engerswijs.nl

ENGERS WIJS
SMART consultancy

Sporten in het algemeen

De een doet het voor het plezier of om het vertier.

Weer de ander doet het voor een goede conditie.

Maar wat toch het meeste stimuleert is de ambitie.

Je kunt alleen een sport spelen en geen spel delen.

Of met zijn twee er sport dan iemand met jou mee.

Of je speelt in een teamverband met een tegenstand.

Een sport als fitness doe je vaak toch alleen.

Een goede wandeling houd je toch op de been.

En bij zwemmen gebruik je spieren van top tot teen.

Badmintonnen is een sport dat doe je met zijn twee.

En bij tennis loop je steeds met het balletje mee.

En een roeiende sport zoals kanovaren kan op de zee.

Een sport als voetbal doe je in een elftal.

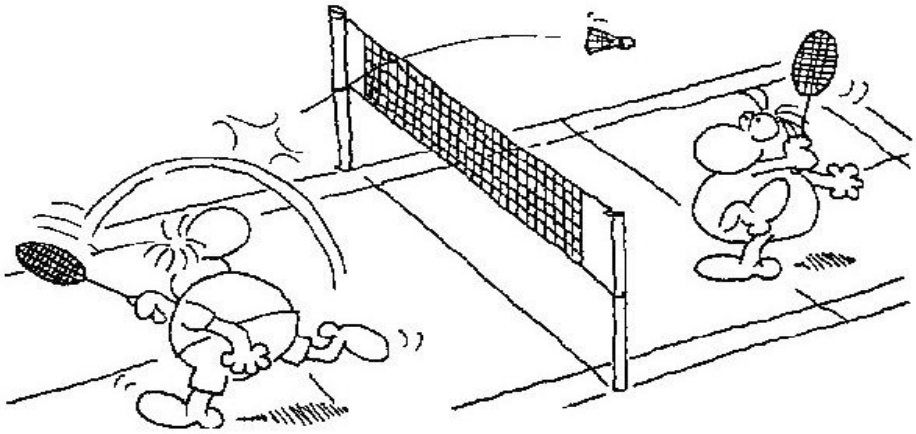
En ook de sport volleybal speel je met een bal.

En bij hockey komt het geregeld voor een val.

Doe een sport spelen die je leuk vind.

Het gaat er niet om dat je steeds wint.

Maar dat je het plezier ervan ondervindt.



Bestuur Flash de Mare

Voorzitter	**Secretaris**	**Penningmeester**
Wim van der Vlugt	Ko Barhorst	Jos Kiebert
Achterweg 64	H. Heijermansstr 29	v.d. Helststraat 1
1822 AM Alkmaar	1822 LA Alkmaar	1816 CS Alkmaar
06-12084906	072-5619316	06- 15028423
voorzitter@flashdemare.nl	secretaris@flashdemare.nl	penningmeester@flashdemare.nl

Jeugdvoorzitter
Riette Boom
Laan van Brussel 32
1825 GR Alkmaar
072-5624800
jeugd@flashdemare.nl

Algemene zaken en activiteiten
Wendy Oud
Klipperstraat 34
1826 DW Alkmaar
072-5649242
activiteiten@flashdemare.nl

Redactie Nieuwsflash
Brigitte Keff – Noom
Mireille Hazel
redactie@flashdemare.nl

Ledenadminstratie
Ko Barhorst
ledenadministratie@flashdemare.nl

Jeugdcommissie
Riette Boom: riri.boom@planet.nl
Hans Schulze
Huib Abell

Voor meer informatie over Flash de Mare kijk je op onze website:
www.flashdemare.nl

of kijk op Facebook**:**
www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare
of volg je ons op twitter:
www.twitter.com/FLASHDEMARE