



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

**okt 2016**

**WOENSDAGAVOND:**

Jeugd van 6- 12 jaar : 18:00 - 19:00 uur

Jeugd van 12-18 jaar : 19:00 - 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



De zomervakantie is weer voorbij, het badmintonseizoen is 1 september officieel weer van start gegaan, we gaan weer richting de herfst, de blaadjes vallen net zo snel van de bomen als de shuttles in de zaal.

In deze nieuwsflash de gebruikelijke items, zoals jullie deze van ons mogen verwachten.

Denken jullie aan de algemene ledenvergadering op woensdag 12 oktober? Voor de jeugd: jullie kunnen dit jaar in de herfstvakantie gewoon doorspelen!

Badminton is een prachtige sport maar iedere sport kent blessures. In deze nieuwsflash besteden we aandacht aan preventie, in een volgende nieuwsflash willen we enkele blessures aan bod laten komen.

Tot slot: Als er vragen/opmerkingen zijn, dan kunnen jullie dit sturen naar onze redactie, waarvan het adres onderaan deze Nieuwsflash staat.

Brigitte en Mireille

*Voor optimalisatie van informatiekwiteit  
en financiële bedrijfsprocessen.*

*[www.engerswijs.nl](http://www.engerswijs.nl)  
[info@engerswijs.nl](mailto:info@engerswijs.nl)*





## Agenda



Wo 12-10	Algemene leden vergadering
Wo 19-10	Jeugd speelt door tijdens vakantie
Wo 28-12	Kerstvakantie; geen badminton
Do 29-10	Kerstvakantie; geen badminton



## Grote clubactie



Afgelopen zaterdag is de Grote Clubactie 2016 van start gegaan.

De jeugdleden hebben weer enthousiast gereageerd en hebben vele lotenboekjes meegenomen om loten te kunnen verkopen aan ouders, opa en oma's, in de buurt enz.

Voor de recreanten zal vanaf woensdag 5 oktober wekelijks een aantal lotenboekjes op de bank liggen en hopelijk zullen ook zij massaal loten kopen.

De opbrengst van het afgelopen jaar was € 303,72 en van dit geld is een mooie geluidsinstallatie gekocht.

Hopelijk zal de opbrengst van dit jaar die van vorig jaar overtreffen en kan er voor onze jeugd één of meerdere wensen vervuld worden.

Vanaf woensdag 12 oktober zal de inleverbox van de lotenboekjes in de sporthal staan. De uiterste inleverdatum is de woensdag na de herfstvakantie.

Veel succes lotenverkopers!



NU IN DE WINKEL  
EEN NIEUWE SPANNENDE THRILLER  
VAN  
SIMONE VAN DER VLUGT  
**TOEN HET DONKER WERD**

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

"Je wordt niet zomaar vijf keer genomineerd voor de NS-publieksprijs" - NRC Handelsblad



## De sponsor in beeld



### Wim van der Vlugt fotografie

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

Ik ben freelancefotograaf en heb een studio op de Edisonweg 38 in Alkmaar. Ik doe voornamelijk portretfotografie. Dus wil je eens een keer een mooie foto van je gezin, van je kinderen, van je zwangere buik, van je baby of van je huisdier, kom dan gezellig langs in de studio of op een andere mooie locatie buiten of binnen.

Ook voor een modelportfolio, zakelijke of bedrijfsportretten kun je bij mij terecht. Van alle markten thuis dus!

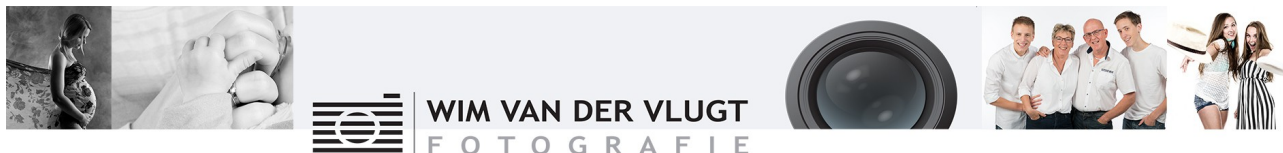


#### **Hoe ben je in aanraking gekomen met Flash de Mare?**

Mijn beide kinderen speelde badminton bij Flash. In december is altijd het kind-oudertoernooi dus daar heb ik toen ook aan meegedaan. Ik speelde op dat moment squash en deed een beetje minderwaardig over badminton. Een van de jeugdtrainers daagde me daarom uit om 's avonds terug te komen en een keer met de recreanten mee te spelen. Uiteraard had hij geregeld dat ik met zeer ervaren badmintonners kwam te spelen en ik werd compleet van de baan gemept. (Wel op een leuke manier). Vervolgens nog even nagepraat in het sportcafé van Simon onder het genot van een drankje. Ik vond het wel erg gezellig en ben blijven hangen. Dat was 2004. In 2008 ben ik voorzitter geworden van deze mooie vereniging. In het seizoen 2011/2012 heb ik een jaartje overgeslagen, maar daarna heb ik de hamer weer opgepakt. Ik ga mijn 8<sup>ste</sup> seizoen in als voorzitter en ik ben er trots op wat we met z'n allen hebben bereikt. We spelen weer (regio) competitie, hebben als een van de weinige verenigingen in de omgeving van Alkmaar een grote jeugdgroep, er wordt jaarlijks weer een toernooi gespeeld, ook deze Nieuwsflash is weer nieuw leven in geblazen en we kunnen nu ook voor 55+ badminton aanbieden. Ik vind dat mooi en zal er samen met het bestuur en al die talloze vrijwilligers voor zorgen dat we deze fantastische vereniging behouden zoals hij nu is.

## Hoe lang ben je als sponsor betrokken bij deze club?

In de tijd dat ik bij de vereniging kwam werkte ik nog als productspecialist bij het pensioenfonds voor de Bouwnijverheid. In 2007 ben ik als zelfstandig ondernemer een belasting- en administratiekantoor begonnen. Vanaf het moment dat we als bestuur besloten om aan sponsorwerving te gaan doen, kon ik als bedrijfseigenaar natuurlijk niet achterblijven. Dus vanaf het begin van de sponsorwerving ben ik ook sponsor van de vereniging.



*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](http://www.wimvandervlugt.nl) [info@wimvandervlugt.nl](mailto:info@wimvandervlugt.nl) 06-12084906



**Aanbieding alleen voor Flash-leden: 10% korting op een fotoshoot**



Van mijn eerste salaris in 1984 kocht ik mijn eerste spiegelreflexcamera. Was vroeger altijd wel in de weer met van die ritsratscameraatjes. Ben altijd met fotografie bezig geweest. Als hobby dus. In 2011 kreeg ik een paar mooie fotografieopdrachten en heb toen de stap genomen en mijn administratiekantoor van de hand gedaan en ben vol voor de fotografie gegaan en een studio geopend op de Edisonweg in Alkmaar. Natuurlijk is ook mijn fotografiebedrijfje sponsor van de vereniging.

50 euro per jaar is voor een bedrijf goed te betalen en de vereniging is ermee geholpen.

## Heb je zelf nog hobby's?

Fotograferen is naast mijn werk ook nog steeds een hobby. Als er geen opdrachten zijn dan probeer ik altijd wel wat vrij werk te maken.

Ik doe naast badmintonnen veel aan andere sporten. Wielrennen, hardlopen, fitness en af en toe zwemmen. Verder mag ik graag aan een goed glas rode wijn ruiken(!) en ben ik ook niet vies van een avondje uit met vrouw en/of vrienden.

Hebben jullie de mooie aanbieding al gezien? Ben je lid van Flash dan krijg je 10% korting op de fotoshoot!





## Blessures



Blessures; wie kent deze lastige, pijnlijke en nooit-op-het-goede-moment-uitkomende situaties niet! Maar blessures kunnen voor een deel voorkomen worden. Voorkomen is beter dan genezen; een algemeen geldend advies voor alle sportliefhebbers. Desondanks komen blessures bij sportieve activiteiten voor. Daarom is het belangrijk te weten wat je nu precies moet doen als er een blessure komt, zodat de pijn zo min mogelijk is en het herstel zo spoedig mogelijk kan beginnen.

In deze rubriek worden de verschillende preventieve maatregelen beschreven.

Preventie

Warming-up

Cooling-down

Rekoefeningen

Schoeisel

**Preventie:** Om blessures te voorkomen zijn het volgen van een aantal preventieve maatregelen van het allergrootste belang. Hou je aan deze regels en voorkom hiermee de ellende van blessures!

Draag zorg voor een goede algemene conditie.

Doe voor elke training of wedstrijd een warming-up.

Zorg voor een sportkeuring in enige vorm.

Speel bij blessures nooit; hiermee worden blessures alleen verergerd.

Overbelast jezelf niet bij vermoeidheid in de training met zware oefeningen.

Bouw na ziekte (sterke conditionele achteruitgang) rustig op.

Let op goed schoeisel en de juiste grip en spanning van het racket.

Gebruik bij zwakkere gewrichten preventieve bandages of tape.

Let op goede voeding.

Voor bescherming van arm en schouder: houdt aandacht voor een goede techniek.

**Warming-up:** Een warming-up is van groot belang voor elke vorm van bewegen. Het lichaam wordt soepel, de werking van het hart en de bloedsomloop wordt geïntensiveerd en de kans op blessures neemt af. Maar ook de effecten op de spieren en pezen, de ademhaling, het zenuwstelsel en de warmteregulatie zijn aanwezig. Een warming-up bestaat uit een aantal oefeningen, waarbij alle lichaamsfuncties van rustniveau tot het niveau van trainings- of wedstrijdarbeid gebracht worden.

Een warming-up bestaat uit drie delen: 1. een algemeen gedeelte met wat lopen, huppen

2. rekoefeningen

3. een specifiek gedeelte met racket en shuttle (het inslaan)

Een goede warming-up duurt 15-25 minuten (men zweet dan): Men is nu zowel lichamelijk als mentaal voorbereid voor de training of de wedstrijd.



**Cooling-down:** Om blessures te voorkomen dient het lichaam na inspanning de mogelijkheid te krijgen te kunnen herstellen. Daartoe wordt na een training of wedstrijd een cooling-down gedaan. De cooling-down bestaat, net als de warming-up, uit een aantal oefeningen, alleen gaat het nu om deze steeds minder intensief te doen, tot het rustniveau. De cooling-down omvat: 1. uitlopen of uitspelen  
2. rekoefeningen  
3. drinken (vochtverlies aanvullen)  
4. douche  
5. eventuele massage.

## *Heren en dameskapsalon*

### **FIGARO**

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



**Rekoefeningen:** Met rekoefeningen worden de spieren (met hieraan gekoppeld de pezen) soepel gemaakt. Een betere doorbloeding van de spieren is het gevolg. Tevens wordt de spier op lengte gebracht, zodat een optimale kracht geleverd kan worden. Een spier die goed opgerekt is, heeft minder kans op blessures. Belangrijk is dat voor het rekken het lichaam warm is; rekken met koude spieren is uit den boze!

Hoe moet er worden gerekt:

1. Licht rekken. Doel: de lichte rek vermindert spierspanning en maakt de spierweefsels klaar voor toenemende rek. Begin met lichte rek, 10 tot 30 tellen. Veer niet op en neer, maar rek zover tot er een lichte spanning ontstaat en ontspan dan in deze stand. Het spanningsgevoel moet afnemen in deze stand! Wanneer de spanning niet afneemt verlicht dan de spanning en zoek een mate van spanning op, die prettig is.
2. Toenemend rekken. Doel: de toenemende rek vergroot het spierbewustzijn en bevordert de soepelheid. Rek nu een fractie van een centimeter verder tot er opnieuw een lichte spanning ontstaat en houdt die 10 tot 30 tellen vol. Ook hier moet de spanning langzaam afnemen.
3. Ademhaling tijdens het rekken. De ademhaling moet langzaam, ritmisch en beheerst zijn. Moet er tijdens een rekoefening voorover gebogen worden, adem dan tegelijkertijd uit. Adem tijdens het volhouden van de rek rustig door.
4. Juiste houding. Bij alle rekoefeningen moet de correcte uitgangshouding aangenomen worden. Bijvoorbeeld: voeten recht naar voren en niet dwars bij het strekken van de kuit. Op deze manier wordt de spier gerekt in zijn natuurlijke loop.

**Schoeisel:** Hieronder tref je een aantal punten aan die van belang zijn bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Sommige punten lijken vanzelfsprekend, maar onbelangrijk zijn ze zeker niet!

1. Pas de schoenen altijd staande.
2. Pas verschillende merken; schoenen mogen niet knellen, maar ook niet te breed zijn.
3. Pas beide schoenen; de grootte van de voet verschilt nogal eens.
4. Pas de schoenen bij voorkeur aan het einde van de dag, dan zijn de voeten wat dikker.
5. Pas de schoenen met de sportsokken waarmee je normaal sport.
6. Neem je eigen voetbedden mee als je ze in je sportschoenen gebruikt, maar ook oude schoenen geven veel informatie.
7. De hielkap van de schoen moet voldoende stabiel zijn. Dit kun je testen door te proberen de hielkap met je duim in te drukken. Indrukken moet nauwelijks mogelijk zijn.
8. Koop een schoen met het buigpunt onder de bal van de voet. Schoenen met het buigpunt onder het midden van de voet zijn niet goed.

Bron: <http://www.leusderbc.nl/wordpress/wp-content/uploads/2012/08/WEBSITE-Info-over-blessures.pdf>



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



**Jeugd**



Training voor de oudere jeugd in het seizoen 2016-2017.

De training in het nieuwe seizoen blijft hetzelfde wat de volgende drie elementen betreft:

1. Warming-up (zonder racket);
2. Oefening(en) met het racket;
3. Wedstrijdfase (dubbel en ook enkel).

Nieuw in dit seizoen is dat we voorstellen om alle speelsters en spelers voor de oefeningen met het racket en de competities in drie groepen in te delen. Dat biedt voordelen in de organisatie van de training en levert meer tijd op voor de training of de wedstrijdfase.



De drie groepen worden als volgt ingedeeld en met volgende kleuren gekenmerkt:

- GEEL:** ervaren speel(st)ers die het spel beter beheersen;
- BLAUW:** de minder ervaren speel(st)ers die nog op vele punten bijgestuurd moeten worden;
- ROOD:** de beginnende speel(st)ers.

Een plakband aan het racket geeft aan bij welke groep iemand hoort.

In november zal door het scoren van het spel in een reeks van wedstrijden door een commissie vastgesteld worden of de voorgenomen indeling aangehouden dan wel veranderd wordt. De commissie bestaat uit bestuursleden, ervaren volwassen speel(st)ers en trainers.

Bovendien zal voor de oudere jeugd ook de gelegenheid worden geboden om inzicht in badmintontheorie te krijgen; het is de bedoeling dat de theorieles aan de training voorafgaat en op locatie wordt gegeven.

De warming-up wordt in twee fasen ingedeeld: eerst zijn er loopoefeningen en vervolgens worden alle jeugdleden in even grote groepen ingedeeld; voor iedere groep is er een oefening die binnen en vastgelegde tijd herhaald dient te worden. Vervolgens wisselen alle groepen hun plaats en voeren een andere oefening uit totdat alle oefeningen door alle groepen een of tweemaal gedaan zijn (circuit training). Het is de bedoeling de warming-up te intensiveren en niet meer tijd dan tot nu toe te besteden.

Voor het begin van de training spreken de trainers af wie wat gaat doen in de loop van de training.

Dit zijn de plannen voor het nieuwe seizoen. We zijn benieuwd naar jullie reactie.

*Huib en Hans*





## **In memoriam**



### **Frans Laan**

Op 15 augustus j.l. is ons lid, Frans Laan aan de gevolgen van een ernstige ziekte, op 63-jarige leeftijd, overleden. Nog maar kort geleden werd bekend dat hij ziek was.

Frans speelde al bijna 10 jaar bij de senioren.

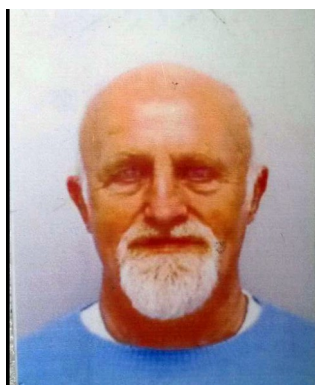
Met 63 jaar was Frans nog veel te jong om te overlijden.



### **Jan Ruiter**

Op 17 september jongstleden is Jan Ruiter op 71-jarige leeftijd geheel onverwachts, plotseling overleden.

Jan speelde al badminton vanaf de oprichting van SKWO in 1987, tot het in 2008 overging in de Wering en sinds 2014 bij Flash, op de donderdagochtend.





## **Komkommertijd, kommer nog maar eens om.**

Veel gehoord in rustige zomermaanden, “tis komkommertijd”. Een term refererend aan een periode waarin het in vele facetten rustig te noemen is. Weinig of geen nieuws te melden en de handel over het algemeen niet levendig genoemd kan worden. Dit terwijl juist volgens de overlevering van waaruit de term is ontstaan, het dé tijd is waarin de komkommers rijp waren om geplukt en in de handel weggezet te worden.

Op veel fronten is komkommertijd eigenlijk een achterhaald woord of begrip geworden. Rustig en of weinig nieuwsfeiten te melden hebbend, kun je het de afgelopen zomermaanden feitelijk niet noemen met

- urenlang sportplezier zoals EK voetbal, Tour de France, Olympische spelen en Paralympische spelen
  - dagenlang verwondering over het ridicule gegeven dat een uitspraak vanuit het gevoel een week lang na de derde septemberse dinsdag het debat beheerst (of is dat juist ‘komkommertijd’?)
  - wekenlang vermaak, of als je er anders tegen aankijkt, wonderlijke, ergerniswekkende als ook absurde uitspraken en perikelen rond het president-verkiezingscircuit in de Verenigde Staten
  - maandenlang lees, hoor en zie je dat in alle tonen de allochtonen en autochtonen getoond wordt wat de ander beter zou moeten doen, bij voorkeur in eigen land
  - jarenlang lijkt het oorlogsgeweld in het Midden-Oosten de nationalistische Balkanstrijd van enige jaren terug naar de kroon te willen steken
- Tussen deze uren, dagen, weken, maanden en jaren beweegt zich nieuwsfeitelijk dan o.a. ook nog eens
- een Turkse president die, tot in Nederland aan toe, op zijn manier letterlijk en figuurlijk wat wil bewijzen
  - het aantal aanslagen wereldwijd, welke al teveel zijn om dagelijks allemaal in de kranten op te kunnen nemen

Daarnaast, van heel andere orde, maar daarom niet minder het nieuws beheersend

- een Alkmaar/Heerhugowaards ziekenhuis-dispuut
- de warmste septembermaand sinds de uitvinding van de thermometer
- recordbrekende zwarte zaterdagen op Schiphol en op de weg
- met welk type shuttle gaan we het komende seizoen spelen?

Maar, er was gelukkig niet alleen groot en klein leed, belangrijk of triviaal nieuws.

Natuurlijk was er ook rust, welke voor een deel bestond uit het feit dat in de afgelopen periode er weken achtereen waren, waarin je niet aan werk dacht en lekker genoot van zon, zee en zaligheid. De krant en het journaal lekker aan je voorbij liet gaan. Hét probleem van de dag was, welke badkleding je bij welke slippers zou dragen, met als goede tweede de vraag of je buiten de deur ging eten of dat Thuisbezorgd.nl zich ermee mocht bemoeien met een lekker frisse komkommersalade als bijgerecht.

Daarmee toch ietwat tegemoetkomend aan het gevoel van komkommertijd.  
Echter, feitelijk is het met de komst van kasbouw het hele jaar door komkommertijd.  
Iedere dag van het jaar dezelfde komkommerkwaliteit en wat betreft het dagelijkse nieuws,  
daar verbazen we ons nergens meer over. Met dank dus aan de kassen.

Beo Bachter

### Voor elk betrouwbaar advies

Scheldestraat 45  
1823 WD ALKMAAR  
072-5895805  
[www.koninginterpres.nl](http://www.koninginterpres.nl)  
[info@koninginterpres.nl](mailto:info@koninginterpres.nl)  
(voorheen Luken interpres)



## Oplossing puzzel juni



De oplossing van de vorige puzzel is G7.



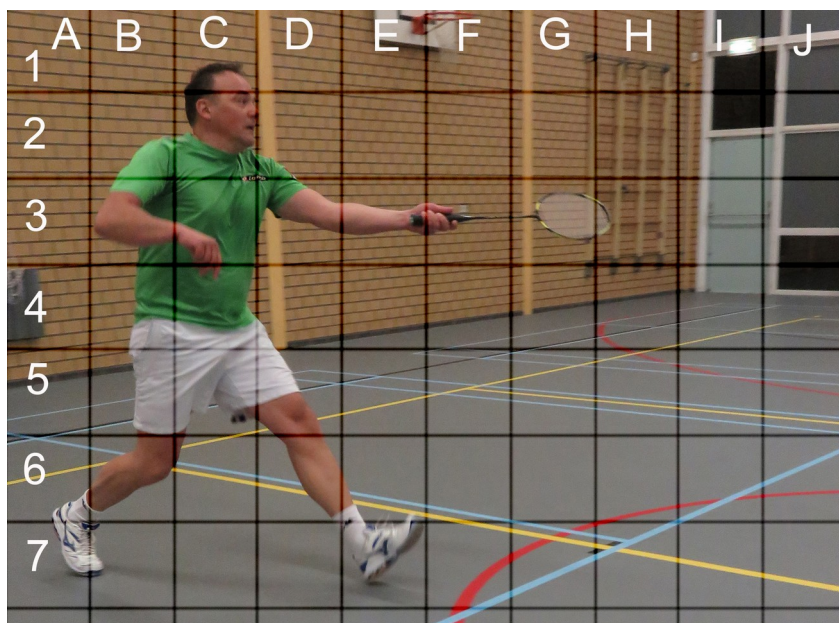




## Puzzel oktober



Raad waar de shuttle zich bevindt. Stuur je oplossing naar [redactie@flashdemare.nl](mailto:redactie@flashdemare.nl)



**TECBUMO**

Technisch Bureau Molenaar



## Gedicht



Het badmintonseizoen is weer van start...

Dit houdt in, weer een hele opstart...

Na een aantal weken zon, is het nu weer beginnen in de sportzaal van het Dalton.

Heerlijk een potje slaan en er volledig weer voor gaan.

Geen blessures bij onze badmintonclub, door bij aanvang te starten met een Warming-up.

Toernooien en winst, dat is het doel voor de komende periode, de herfst en wintertijd, genieten van wat er nog zal komen, maar bovenal met veel plezier spelen, waarin iedereen zich niet snel zal vervelen.

Geniet van weer een mooi (speel) seizoen, dan worden we met elkaar een kampioen!

De Poëet





# 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

Jos Kiebert  
v.d. Helststraat 1  
1816 CS Alkmaar  
06- 15028423  
[penningmeester@flashdemare.nl](mailto:penningmeester@flashdemare.nl)

## Jeugdvoorzitter

Riette Boom  
Laan van Brussel 32  
1825 GR Alkmaar  
072-5624800  
[jeugd@flashdemare.nl](mailto:jeugd@flashdemare.nl)

## Algemene zaken en activiteiten

Wendy Oud  
Klipperstraat 34  
1826 DW Alkmaar  
072-5649242  
[activiteiten@flashdemare.nl](mailto:activiteiten@flashdemare.nl)

## Trainers senioren

Anneke en Humphry Engers  
[j.engers@kpnplanet.nl](mailto:j.engers@kpnplanet.nl)

## Redactie Nieuwsflash

Brigitte Keff – Noom  
Mireille Hazel  
[redactie@flashdemare.nl](mailto:redactie@flashdemare.nl)

## Ledenadministratie

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

## Jeugdcommissie

Hans Schulze  
Huib Abell  
Riette Boom:  
[riri.boom@planet.nl](mailto:riri.boom@planet.nl)



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



of kijk op 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)