

NIEUWSFLASH

Oktober 2018



Woensdagavond

Sporthal Alkmaar Nood, Arubastraat 6, Alkmaar (naast Dalton College)

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

Sportcomplex Hoornse Vaart, Hertog Aalbrechtweg 4, Alkmaar

Senioren vanaf 55 jaar	10:30 - 11:50 uur
------------------------	-------------------



Van de redactie

Beste badmintonners,

Het seizoen is weer van start, wat fijn! We kunnen weer genieten van deze heerlijke sport.

Hopelijk heeft iedereen een fijne zomer gehad, het weer heeft hierbij zeker geholpen. Wat een mooie zomer was het!

We hebben zo aan het begin van het seizoen gelukkig ook nog steeds nieuwe leden te verwelkomen. We zijn daar blij mee, want dan blijft het een beetje druk op de banen. We wensen jullie veel speelplezier.

Jeugd: Sophie Fischer, Marit Kroon, Kasper Rooks en Laura Wezelman.

Recreanten (woensdagavond): Shannon Bongers

Senioren (donderdagochtend): Annette Stet en Bert van Hove.

Voor de spelers op de woensdagavond is er goed nieuws..... Geen borrel meer in de kleedkamers of in het lerarenhok. Er kan na afloop gewoon weer een drankje gedaan worden in het Sportcafé. Dus voor een ieder die dit nog niet wist, voel je uitgenodigd om ook een keer te komen. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd!!

De eerste speeldagen van het seizoen zitten er inmiddels alweer op. Ook is ons Victorietoernooi weer geweest. In deze editie van de Nieuwsflash een verslag van dit geslaagde toernooi. Beo Bachter heeft ook weer een stukje voor jullie geschreven. Zoals gewoonlijk hebben we weer een speler 'in de pen'. En de leden die ook Flash de Mare volgen op Facebook hebben al kunnen lezen dat een van onze leden met een sportportret in de Meent-Bauerfeind hangt. En wat zeker niet kan ontbreken in deze Flash is informatie over blessures en het voorkomen hiervan, Het is toch altijd weer fijn als het lukt om een heel seizoen blessurevrij te spelen. Ons advies luidt dan ook: neem dit serieus!

We wensen iedereen dit seizoen veel speelplezier toe, een gezellige nazit en voor nu natuurlijk de rust en de tijd om deze Flash van voor naar achter lekker te lezen en daarna inspiratie te voelen voor input, want dat ontvangen wij heel graag van jullie!





Agenda

- 10 oktober 2018: Jaarlijkse ledenvergadering in het Sportcafé
1 november 2018: Etentje van de senioren groep in Muiderwaard

Toernooidata

- 24 november 2018: Flinters Open, BC de Flinters, Grootebroek
6 december 2018: Reünietoernooi 55+ met Koedijk en Oudorp



NU IN DE WINKEL
DE NIEUWE HISTORISCHE ROMAN VAN
SIMONE VAN DER VLUGT

HET SCHADUWSPEL

over het leven van Eva Ment, vrouw van JP Coen

www.simonevandervlugt.nl



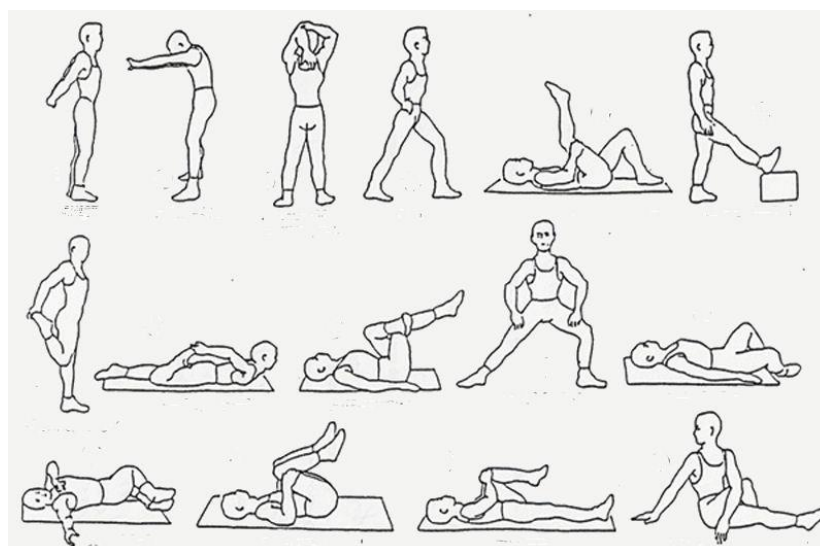
Tips voor het voorkomen van blessures

1. Negeer geen pijn.
2. Luister naar je lichaam.
3. Zorg voor een goed opgebouwd trainingsschema.
4. Loop niet te hard van stapel.
5. Kies geschikte schoenen.
Dit zijn schoenen met een goede schokdemping, stabiliteit en steun. Pas ook altijd beide schoenen! En wacht niet te lang met nieuwe kopen.
6. Sla de warming up nooit over.
7. Vergeet de cooling-down niet.



De warming-up is bedoeld om, heel verassend, warm te worden. Je vraagt je misschien af, waarom is dat belangrijk? Vergelijk je lichaam met een auto die kan ook niet vanaf het moment dat de motor start in één keer zijn topsnelheid bereiken. In de winter is het goed doorbloeden vanzelfsprekend belangrijker dan in de zomer, wanneer de temperaturen hoger liggen. Je spieren, pezen en bloedsomloop moeten wennen aan de inspanning die je levert. Het lichaam wordt als het ware klaar gemaakt om te gaan sporten.

Het herstel van je lichaam na de training begint met de cooling-down. De cooling-down zorgt dat je lichaam weer tot rust komt. Je hartslag daalt weer, je ademhaling gaat omlaag je bloedsomloop herstelt zich en allerlei processen in je lichaam keren terug naar hun normale waarden.





In de Pen - Edwin

Hoe en wanneer ben je in aanraking gekomen met badminton?

Tijdens de laatste kerst kwam ik in contact met Frank Molenaar welke enorm enthousiaste sprak over zijn badminton club. Leuke en fanatieke leden die graag het spelletje spelen.

Hoe lang speel je al badminton?

Ik heb in mijn jeugd competitie gespeeld (jaren 80) en daarna eigenlijk nooit meer. Kortom een jaar of 3. Ben gestopt vanwege studie in een ander stad en geen tijd meer voor dit leuke spel.

Wat vind je leuk aan badminton?

Het leuke aan badminton is dat je niet in de gaten hebt hoe intensief het spel is en daardoor je conditie op peil brengt of houdt. De donderdag ochtend, dag na onze badminton avond, voel ik dat ik goed gesport heb.

Hoe ziet een geslaagd avondje badminton er voor jou uit?

Ik vind het leuk om met iedereen te spelen en af te sluiten met een fanatiek partijtje Badminton. Als ik de volgende ochtend niet te vroeg voor mijn werk op moet ga ik graag nog even ter afsluiting een biertje drinken in de bar.

Heb je nog andere hobby's dan badminton?

Wat ik ook graag doe is Racefietsen en Mountainbiken, tevens loop ik af en toe hard om mijn conditie een beetje op peil te houden.

Zou je nog iets anders willen vertellen over jezelf?

Wat ik verder nog kwijt wil is dat ik inmiddels 54 jaar ben en ws daardoor goed voel dat ik sport (vooral de dag er na). Ik werk bij Frimex (retail installateur) als projectleider in de koeltechniek. Ben getrouwd en samen hebben wij 4 kinderen waarvan er inmiddels 2 de deur uit zijn.

Ik geef de pen door aan Greet van der Velde-Stam.

Voor elk betrouwbaar advies

Scheldestraat 45
1823 WD ALKMAAR
072-5895805

www.koninginterpres.nl
info@koninginterpres.nl
(voorheen Luken interpres)





Herinnert u zich deze nog?

De afgelopen zomer was er één waarvan men zegt dat we ons die nog lang zullen herinneren, want het was niet alleen de warmste zomer sinds ik weet niet hoelang, maar ook nog eens de langste periode zonder enige vorm van neerslag en de meeste zonuren. Werd overigens zoiets ook niet gezegd over eerdere zomers, die we ons nu eigenlijk al niet meer kunnen herinneren, omdat we toch meer leven bij de waan(zin) van de dag?

Hoe dan ook, naast het nationale gespreksonderwerp, zijnde het weer, was er weer veel meer te beleven in de afgelopen maanden. Een kleine sportieve greep;

Fietsende verrichtingen van Tom Dumoulin hielden ons weken in de greep, Kiki Bertens slaat zich een weg naar de top, zwemmende dames en heren gaan sneller dan voorheen, Jeffrey Herlings springt met zijn motor sneller, hoger en verder dan ieder ander, ons Max snijdt de bochten nog strakker aan, de volleybaldames smashes zich richting podium, hockeyende heren worden derde op de allerlaatste Champions Trophy, Bauke mollemaalt zich op z'n Zoetemelks naar vele tweede en een enkele eerste plaats, Dafne neemt ogenschijnlijk een beetje gas terug maar grossiert evengoed in zilver en brons, Maarten van der Weijden zwemt zich met 163 kilometer nonstop de geschiedenisboeken in, ruim 60 WK voetbalwedstrijden op televisie zonder Nederlandse inbreng, Steven Kruijswijk stijgt enkele malen op Spaanse bergen boven zichzelf uit, Dick Advocaat is begonnen aan alweer z'n vierde of misschien ondertussen zelfs vijfde trainersklus dit jaar, Michael van Gerwen blijkt ook te kunnen verliezen, met een gebroken knie kun je best fietsen en nog 7^e worden, Rico Verhoeven blijft 'King of Kickboxing', Sifan Hassan snelt onbedreigd 5000 meter lang naar EK-goud, 4 dames doen dat in verkorte estafettevorm naar zilver, Feyenoord, AZ en Vitesse laten het Europees lelijk afweten en

Dat allemaal is nu bijna alweer vergeten nu we zelf weer op wekelijkse basis een shuttle over het net mogen zien te krijgen. Hoe was de zomer ook al weer?

Beo Bachter



Victorie toernooi 2018

Op zaterdag 6 oktober was het weer zover, ons jaarlijkse Victorietoernooi! Met een deelnemersveld van 46 een prachtige opkomst! We konden een recreantenpoule maken voor de gemengd dubbels en drie gevorderden poules. Iedereen was enthousiast, er zijn leuke partijen gespeeld, alles liep vlekkeloos en gesmeerd en er waren geen blessures. Wat wil je nog meer?

Na afloop een lekker vol sportcafé waar bijna iedereen nog gezellig een drankje deed en zeker hier en daar ook een bitterbal. En uiteraard was er in het sportcafé ook de prijsuitreiking. 'Onze' Eef heeft samen met 'onze' Dave nog een prijs in de wacht gesleept, derde in de gevorderden poule gemengd dubbel. Gefeliciteerd!

De winnaars van de verschillend poules zijn:
Recreant gemengd dubbel: Heleen Doolaard en Arjan Baltus
Gevorderde herendubbel: Rens van Velden en Rob Hardewijn
Gevorderde damesdubbel: Anneke van Kleef en Astrid Kamphuis
Gevorderde gemengd dubbel: Karen Sinnema en Ferry Roelofs

We kunnen terug kijken op een zeer geslaagd toernooi en we bedanken de organisatie en het sportcafé! Op naar volgend jaar!!

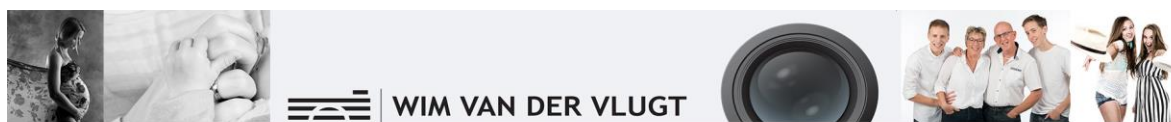




Expositie Alkmaarse sportportretten

Op zaterdag 15 september opende Pieter Dijkman, wethouder sport van de gemeente Alkmaar, een nieuwe foto expositie in De Meent Bauerfeind. Maar liefst 42 Alkmaarse sporten en sportverenigingen zijn afgelopen voorjaar op de foto gezet door de Alkmaarse fotograaf Robert van der Eng. Dit heeft geresulteerd in een expositie die de komende tijd vrij te bewonderen is in De Meent Bauerfeind.

Joey hangt ook tussen de 42 sportportretten in de Meent-Bauerfeind.



*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



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





Ook zijn er nog andere leden van Flash de Mare gefotografeerd.
Hieronder delen wij met jullie deze hun sportportretten.





De Grote Clubactie 2018

De Grote Clubactie 2018 is begonnen en de jeugd is weer enthousiast op pad.

Wat houdt de Grote Clubactie in?

Al meer dan 45 jaar steunt de Nationale Stichting Grote Clubactie het Nederlandse verenigingsleven. Jaarlijks wordt er een landelijke loterij georganiseerd waarmee verenigingen extra inkomsten kunnen werven.

De loten worden verkocht voor €3,- per stuk. Hiervan gaat 80% rechtstreeks naar de vereniging. Dit is al met het eerste verkochte lot een feit!

Hoe werkt het?

Flash de Mare heeft gekozen voor de verkoopmethode met eenmalige machtiging. Dit houdt in dat er verkoopboekjes zijn, waarin de lotenkoper zijn/haar gegevens noteert en het aantal loten dat hij/zij wil kopen. Vervolgens wordt deze aankoop geregistreerd in Mijn Grote Clubactie door Marga, onze coördinator van de Grote Clubactie van de vereniging. De Grote Clubactie incasseert eenmalig het bedrag bij de lotenkoper, die het lotnummer op zijn/haar bankafschrift ontvangt.

Op 12 december 2018 vindt de trekking van de Grote Clubactie 2018 plaats. Naast de hoofdprijs van € 100.000,- zijn in de loterij van de Grote Clubactie veel mooie prijzen te winnen.

De jeugd van Flash de Mare is al enthousiast op pad. Voor de recreanten liggen er woensdagavond verkoopboekjes klaar op de bank in de zaal. Maak hier gebruik van en steun de vereniging!

De inleverdatum van de ingevulde boekjes is uiterlijk woensdag 7 november 2018.

*Voor optimalisatie van informatiekwaliteit
en financiële bedrijfsprocessen.*

*www.engerswijs.nl
info@engerswijs.nl*





Clubshirts

Flash de Mare heeft eigen clubshirts. Alle competitiespelers dragen deze shirts al tijdens de wedstrijd. Het is natuurlijk ook mogelijk om een shirt te bestellen om lekker in te spelen op de woensdagavond en donderdagochtend. Zoals op de foto te zien is er een dames en een heren variant.

Wil je ook zo'n mooi shirt? Dat kan.. **Bestel** je shirt bij Wendy via de e-mail (activiteiten@flashdemare.nl) of op de woensdagavond.

De shirts zijn te verkrijgen in de volgende maten:

Kindermaten: 152, 164, 176

Volwassenen: S t/m XL





Wist je dat...

...op 10 oktober om 19.30 uur de jaarlijkse ledenvergadering weer plaatsvindt in het Sportcafé?

...Marga dit jaar ook weer druk is met de organisatie van de Grote Clubactie?

...Het sportcafé weer geopend is en iedereen welkom is voor een gezellig drankje en hapje na het badmintonnen!!??

...We dit seizoen weer met twee competitieteams bij de recreanten en met twee teams bij de jeugd het seizoen in gaan?

...de senioren groep het afgelopen seizoen 2017/2018 niet hebben afgesloten met een etentje en dat nu alsnog gaan doen op 1 november?

...Claudia in blijde verwachting is van haar tweede kindje?

...Er tijdens het sporten een geluksstofje vrijkomt waar je blij van wordt? Dit stofje heet dopamine.

...Mannen meer sportkledingstukken hebben dan vrouwen en meer uitgeven aan sportkleding dan vrouwen?

...50 procent van de sporters na het sporten soms een ongezonde snack eet zoals patat of een kroket.....of bitterballen in het sportcafé!

...Eef dit jaar team 1 van de recreanten komt versterken?

...Ook team 2 nieuwe teamleden heeft? Het team bestaat uit Wim, Edward, Edwin, Annet, Wendy, Shannon en Sivaram is reserve voor beide teams.

...het Reünietoernooi dit jaar op 6 december plaats vindt?

...Jullie nog altijd de redactie mogen mailen met leuke wist-je-datjes?

...Je minimaal drie keer per week twintig minuten een zwaar intensieve lichamelijke activiteit moet verrichten om fit te zijn/blijven? En dit niet alleen in de zomer, maar het hele jaar door. Ongeveer twintig procent van de Nederlandse volwassenen voldoet aan de Fitnorm.

...We weer meerdere nieuwe leden hebben kunnen verwelkomen dit seizoen?

Heb je ook een 'wist-je-datje'.....mail het naar de redactie!!



Bestuur Flash de Mare

Voorzitter

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

voorzitter@flashdemare.nl

Jeugdvoorzitter

Riette Boom
Laan van Brussel 32
1825 GR Alkmaar
072-5624800

jeugd@flashdemare.nl

Redactie Nieuwsflash

Esther Jansen
Claudia van der Tak

redactie@flashdemare.nl

Trainers jeugd

Hans Schulze
Huib Abell
Wendy Oud
Michael Bax

Secretaris

Ko Barhorst
H.Heijermans str 29
1822 LA Alkmaar
072-5619316

secretaris@flashdemare.nl

Algemene zaken en activiteiten

Wendy Oud
Klipperstraat 34
1826 DW Alkmaar
072-5649242

activiteiten@flashdemare.nl

Ledenadministratie

Ko Barhorst

ledenadministratie@flashdemare.nl

Trainers recreanten

Edward van Lingen

Penningmeester

Jos Kiebert
v.d. Helststraat 1
1816 CS Alkmaar
06-15028423

penningmeester@flashdemare.nl

Jeugdcommissie

Hans Schulze
Huib Abell
Riette Boom:

riri.boom@planet.nl

Trainers senioren

Anneke en Humphrey Engers
j.engers@kpnplanet.nl



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