

NIEUWSFLASH

Oktober 2019



Woensdagavond

Sporthal Alkmaar Noord, 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

Voor jullie ligt alweer de eerste editie van de Nieuwsflash van dit badmintonseizoen. We hebben alweer een aantal speelavonden achter de rug, gezellige drukte en leuke partijen en natuurlijk een gezellig drankje achteraf in het sportcafé.

Ook het competitie seizoen is alweer gestart, het is vroeg dit jaar. Dat betekent dat we af en toe wedstrijden spelen op de woensdagavond. De afspraak is dat het team dat thuis speelt in principe één baan gebruikt, tenzij er minder dan 6 mensen aan de kant zitten, dan gebruiken ze er twee.

In deze Nieuwsflash is natuurlijk weer aandacht voor de warming up en cooling down, zijn er toernooiverslagen, is er informatie over de clubshirts, is er natuurlijk weer een 'in de pen', kunnen jullie lezen over de Grote clubactie en zijn er belangrijke data en uiteraard de wist je datjes.

We hebben dit jaar ook weer verschillende nieuwe leden mogen verwelkomen.

Bij de jeugd zijn dit: Sabina Pepping, Lisa Monincx, Myrthe Hewitt, Inga Trusova, Thom Jans, Twan Talens, Lynn Talens en Thomas Tarr.

Bij de recreanten op de woensdag zijn dit: Rik van Unen, Niels van Unen, Tialda de Graaf en Dennis de Graaf.

Welkom allemaal en we wensen jullie heel veel badmintonplezier toe!

We wensen iedereen veel leesplezier, vooral ook veel speelplezier dit seizoen en we gaan weer voor een blessevrij, sportief en gezellig seizoen!

Heb je een suggestie of inbreng voor de Nieuwsflash, schroom niet en stuur het naar de redactie (redactie@flashdemare.nl)!!

Sportieve herfstgroet van Claudia en Esther





Agenda

Hieronder vindt je een overzicht van data van onder andere toernooien die plaats vinden bij onze club en andere badmintonclubs.

12 oktober 2019:	Open HBV Dubbeltoernooi, Hoornse badmintonvereniging
16 oktober 2019:	Algemene ledenvergadering in het Sportcafé
23 november 2019:	BC Poona Alkmaar Open 2019 toernooi
23 november 2019:	Flinters open
14 december 2019:	Snerttoerinooi, BC Bergen
1 februari 2020:	Matchpoint toernooi, BV Matchpoint
7 maart 2020:	Open team toernooi, BC Alkmaar
28 maart 2020:	BC Heemskerk mixtoernooi
18 april 2020:	BC Bergen open
6 juni 2020:	Oma's benefiettoernooi, BC Bergen



*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





Vacature bestuurslid jeugd

Riette heeft helaas te kennen gegeven haar functie in het bestuur, met ingang van het nieuwe seizoen, niet voort te willen zetten. Dat is erg jammer. Het gaat momenteel erg goed met de jeugdafdeling en daar heeft Riette zeer zeker haar steentje aan bijgedragen.

Dat betekent dus dat we vanaf de a.s. ledenvergadering in het nieuwe seizoen nieuw bestuurslid Jeugd zoeken binnen het bestuur. We hebben geen eisen vanuit het bestuur, verwachten alleen dat je 1 keer in de zoveel tijd, de bestuursleden thuis wilt ontvangen voor de bestuursvergadering. :-)

Wat doet een bestuurslid jeugd?

- Hij/zij is voorzitter van de jeugdcommissie (is bestuurslid plus trainers/begeleiders van de jeugd)
- Organiseert een paar keer per jaar overleg in de jeugdcommissie en bespreekt dan wat er binnen de Jeugd gebeurt, wat voor plannen er zijn etc.)
- Coördineert de jeugdcompetitie, al kunnen we ons voorstellen, dat dat even naar een andere vereniging gaat om het nieuwe bestuurslid de kans geven zich in te werken
- Vertegenwoordigt de jeugd binnen bestuur van Flash de Mare (het bestuur komt 4 tot 5 keer per seizoen bij elkaar, hangt wat af van wat er speelt)
- Onderhoudt de contacten met andere verenigingen m.b.t. de jeugd (aanspreekpunt)
- Bewaakt het budget van de jeugdafdeling

Dit zijn wel de belangrijkste punten voor het bestuurslid Jeugd. Er komen ook nog wel wat kleinere zaken voorbij in een seizoen, maar dat valt mee. Aan het begin van het seizoen is het wat drukker dan verderop in het seizoen. Gemiddeld over een seizoen zal het 2-3 uur per week zijn, wat je kwijt bent aan tijd. Maar dat is wel een ruime schatting. Waarschijnlijk wat minder, maar als we 1 tot 2 uur zeggen valt het tegen als het meer is. Dan kan het maar beter meevallen.

Niet alleen leden wordt gevraagd te reageren, ook zeker ouders/verzorgers van jeugdleden willen we vragen na te denken over deze plek in het bestuur.

Riette zal je graag meer info geven als je die wilt hebben en helpt je zeker op weg als je benoemd wordt.

We hopen dat iemand van jullie dit op zich wil nemen en zo onze bloeiende jeugdafdeling lekker helpt door te gaan op de ingeslagen weg. Met onze 50 jeugdleden zijn we best een grote vereniging in badmintonland hier in de regio. Dat heeft de jeugdcommissie toch maar mooi gedaan.

Voor elk betrouwbaar advies

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



Warming up en cooling down

Het kan niet genoeg gezegd en daarom toch elk jaar in de eerste Nieuwsflash weer aandacht voor deze twee belangrijke onderdelen.

Een goede warming-up zorgt ervoor dat je fysiek en mentaal voorbereid wordt op de lichamelijke inspanning die je gaat leveren. Prestaties verbeteren doordat je goed voorbereid bent. De kans op blessures neemt ook af als je de tijd neemt om een goede warming-up te doen.

Voor het badmintonnen zijn drie stappen te onderscheiden:

Stap 1: Rustig warmlopen

Stap 2: Dynamische oefeningen

Goede oefeningen om te doen zijn onder andere huppelen, knieheffen, hakken-billen, zijwaarts lopen, kruispassen lopen, armen zwaaien.

Stap 3: rustig inslaan op de baan voordat je aan de wedstrijd begint om ook je armen even warm te laten worden

Met een cooling-down laat je je lichaam rustig herstellen na een zware inspanning. Je brengt je lichaam geleidelijk van een actieve staat naar een staat van rust. Dit doe je door rustig een aantal oefeningen uit te voeren: Om je cooling-down te beginnen kun je rustig een paar minuten hardlopen. Daarna ga je verder met wat strekoefeningen om je cooling-down af te maken. Vooral strekoefeningen voor je bovenlichaam, je armen, schouders en nek en tot slot je been- en bilspieren.





In de pen – Yvonne

Hoe en wanneer ben je in aanraking gekomen met badminton?

Zo'n 6 jaar geleden ben ik in contact gekomen met badminton. Ik was net verhuisd in Haarlem en zocht een leuke sport en gezellige mensen om mij heen.

Hoe lang speel je al badminton?

Sinds 2013 speel ik badminton. Sindsdien heb ik 3 jaar competitie gespeeld in de 5de klasse van de bondscompetitie. Dit vond ik erg leuk en uitdagend. In 2018 ben ik een klein jaartje er tussenuit geweest vanwege de geboorte van mijn dochter. Toen ik een huis kocht in Alkmaar wilde ik het badmintonnen graag weer oppakken dichterbij huis. Vandaar dat ik bij Flash de Mare terecht ben gekomen. Het is een fijne club met gezellige fanatieke leden.

Wat vind je leuk aan badminton?

Het is een sport waarbij je goed in beweging blijft. De snelheid, tactiek en dynamiek met je medespeler zijn belangrijk. Het verschil in de partijen maakt het leuk. Tijdens een single spel ben je volledig op je eigen krachten en tactiek aangewezen. Er zijn een aantal punten waarvan ik weet dat het anders en dus beter moet en kan, maar om het in de wedstrijd toe te passen vind ik soms erg lastig.

Hoe ziet een geslaagd avondje badminton er voor jou uit?

Een geslaagd avondje badminton hoeft voor mij niet direct te betekenen dat ik alle wedstrijden heb moeten winnen. Als ik fanatieke partijen heb gespeeld en dus lekker heb staan spelen ben ik erg tevreden. Natuurlijk geeft een winst uiteindelijk een euforisch gevoel. Met een drankje in de kantine als afsluiter maakt de avond geheel geslaagd.

Heb je nog andere hobby's dan badminton?

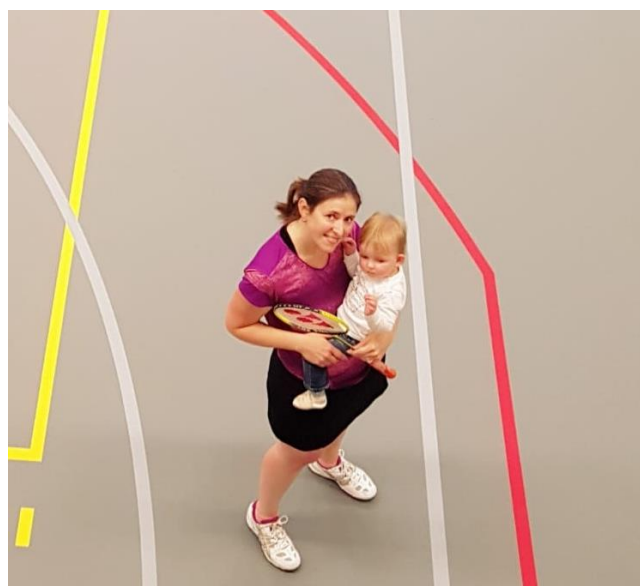
Ik ga geregeld naar theatervoorstellingen. Vooral naar cabaretiërs, gezellig een avondje lachen. Ook in de sauna ben ik zo nu en dan te vinden, heerlijk een dagje ontspannen.

Zou je nog iets anders willen vertellen over jezelf?

Ik heb een best druk leven; 4 dagen in de week werken. Een vrolijke en levendige dochter van 15 maanden en mijn sociale contacten onderhouden. Maar ik maak graag tijd voor een gezellig sportief avondje badminton.

Ik geef de pen door aan:

Joey Bax



Grote clubactie

Zoals jullie ongetwijfeld hebben gemerkt, is de Grote Clubactie 2019 weer begonnen. De jeugd is zelfs alweer enthousiast op pad. En de eerste volle verkoopboekjes stromen alweer binnen.



Nieuw is dit jaar dat er ook loten online kunnen worden gekocht. Dus als je de verkoper hebt gemist en je Flash de Mare een warm hart toedraagt, is dit de mogelijkheid om de club extra te steunen. Ga naar: www.clubactie.nl/gemist en kies in Alkmaar, Alkmaarse Sportvereniging Flash

De loten worden verkocht voor €3,- per stuk. Hiervan gaat 80% rechtstreeks naar de vereniging. Dit is al met het eerste lot een feit! Het lotnummer staat op het bankafschrift, de trekking is op 12 december 2019.

2017 en 2018 waren recordjaren met 233 verkochte loten. In het volgende Flashnieuws laten we weten of dit record verbroken is!



Nu in de winkel:
De nieuwe roman van Simone van der Vlugt
Schilderslief
over de verguisde minares van Rembrandt van Rijn

www.simonevandervlugt.nl





Warming-up toernooi BC Schagen

Op zaterdag 7 september organiseerde BC Schagen het eerste Warming-Up toernooi. Het toernooi zat al snel vol. Twaalf teams uit de regio konden gaan strijden om de eerste titel van het seizoen.

De teams werden ingedeeld in de categorie 'recreant' en 'gevorderde recreant'. De meeste teams bestonden uit twee heren en twee dames, ook recreanten die geen competitie spelen waren van harte welkom. Elke wedstrijd bestond uit een gemengd dubbel, een herendubbel en een damesdubbel. Daarna waren er nog kruisfinales.

Het was een gezellige middag, er werd sportief en fanatiek gespeeld!

Iedereen had wel een beetje last van 'opstartproblemen', zo aan het begin van het seizoen. Maar ja, daarom heet het ook het Warming Up toernooi!

Flash deed mee met twee teams, helaas zijn we niet in de prijzen gevallen maar we hebben een erg gezellige middag met elkaar gehad.

Het was een geslaagd toernooi en wat ons betreft volgend jaar weer!





Victorie Toernooi 2019

Op 5 oktober 2019 was het weer zover.....ons eigen Victorietoernooi in Sporthal Alkmaar Noord. Er waren drie poules, herendubbel, damesdubbel en de mix. Bij de mix waren zoveel inschrijvingen dat er werd gespeeld in twee poules. Er was een flink groot deelnemersveld dus de dag was goed gevuld met wedstrijden. En er is gestreden! Mooie lange rally's en veel spannende partijen. Gelukkig geen blessures, vooral veel plezier, gezelligheid en sportiviteit.

En natuurlijk ontbrak de tombola ook dit jaar niet. Met prachtige prijzen door diverse sponsors, zoals enkele gesigeneerde boeken, een fotoshoot, een pianoconcert, lekker luchtjes.

Na afloop een lekker drankje in het sportcafé en de prijsuitreiking:

Herendubbel:

1. Ricardo en Rens
2. Ko en Walter (Flash)
3. Merijn en Arnoud
4. Edwin en Frans
5. Wouter en Kees
6. Jos (Flash) en Kees
7. Ben en Yme
8. Hans (Flash) en Alex
9. Wim en Marcel (Flash)
10. Robin en Edwin

Damesdubbel:

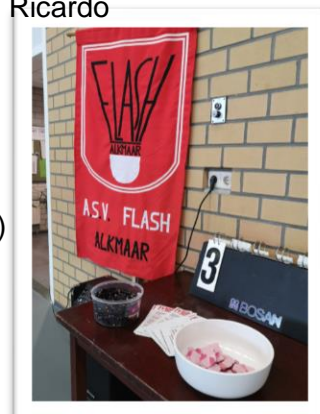
1. Astrid en Marije (o.a. Flash)
2. Esther en Marijke (Flash)
3. Irene en Anneke
4. Erna en Marjan
5. Shannon (Flash) en Francisca
6. Anneke en Mireille
7. Stephanie en Cindy
8. Annet en Anke
9. Heleen en Denise
10. Annet en Wendy (Flash)

Mix Groep A:

1. Esther en Ko (Flash)
2. Astrid en Rens
3. Marijke en Walter (Flash)
4. Denis en Ruud
5. Mireille en Merijn
6. Stephanie en Yme
7. Irene en Alex
8. Yvonne en Hans (Flash)
9. Wendy en Michael (Flash)
10. Heleen en Kees

Mix Groep B:

1. Marije (o.a. Flash) en Ricardo
2. Anneke en Kees
3. Marjan en Edwin
4. Erna en Frans
5. Anneke en Arnoud
6. Francisca en Edwin
7. Annet en Wim (Flash)

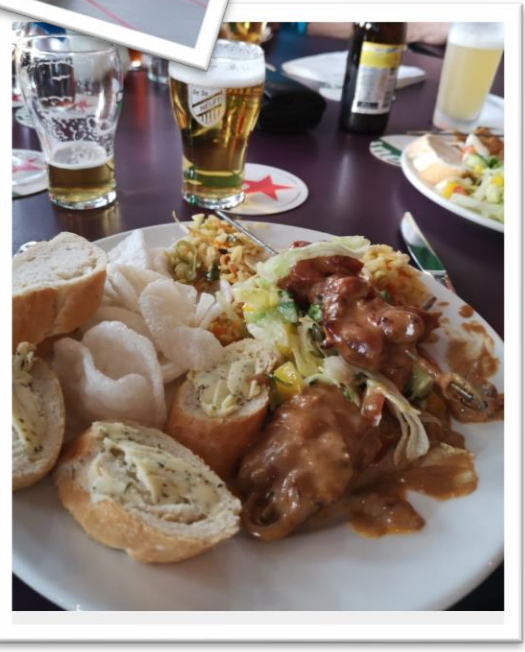
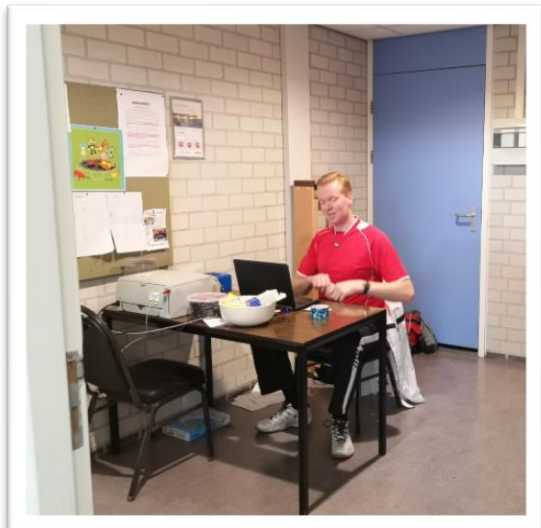


Na het toernooi was er de gelegenheid om met elkaar lekker te eten, verzorgd door Pluim (Ritsevoort, Henry's groep). Er hadden zich flink wat mensen aangemeld en we hebben

heerlijk gegeten met elkaar!
Iedereen die heeft bijgedragen aan dit geslaagde toernooi.....DANK!

Op naar volgend jaar: de tiende editie.....
een jubileum!!







Wie-O-Wie?????

Wij van de redactie vinden het leuk als alle leden een inbreng hebben voor de Nieuwsflash. Mocht je een idee hebben, dan staan we daar natuurlijk voor open.

Of misschien wil je een keer een verslag schrijven over de belevenissen van de woensdagavond of misschien wel de donderdagochtend.. Of vindt je het leuk om verslag te doen van een spannende competitiewedstrijd of een toernooi waar je aan mee hebt gedaan..

In de laatste nieuwsflash van afgelopen seizoen hebben we een nieuw lid geïntroduceerd via de Nieuwsflash. Vindt een van onze nieuwe leden het leuk om dit ook te doen?

Heb je wist-je-datjes? Dat vinden wij ook erg leuk!

Heb je ideeën voor een andere topic in de Nieuwsflash.

Jouw input wordt zeer gewaardeerd!





Clubshirts

Flash de Mare heeft eigen clubshirts. Alle competitie spelers 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 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...

... herfst een moeilijk rijmwoord is? Probeer maar eens iets te rijmen met dit woord! Eeh, klerfst, bederfst?

... de herfst een spinnenseizoen is? Ze waren er al een hele tijd, ze zijn alleen volwassen geworden en we zien ze nu beter zitten. Lek!

...we weer flink wat nieuwe leden hebben mogen verwelkomen.

...Walter binnenkort de sleutel krijgt van zijn nieuwe huis.

...de trainers klaar staan om aan de recreanten die dit wensen op de woensdag training te gaan geven.

...het bestuur nog steeds op zoek is naar een nieuw jeugdbestuurslid.

...het Victoriatoernooi weer een groot success was, mede dankzij de goede organisatie van Marcel en Wim!

...Walter en Ko de tweede prijs hebben behaald in de herendubbel tijdens het Victoriatoernooi.

...Esther en Ko de eerste prijs hebben behaald in de mix tijdens het Victoriatoernooi.

...Marijke en Esther de tweede prijs hebben behaald in de damesdubbel tijdens het Victoriatoernooi.

...volgend jaar de tiende editie zal zijn van ons eigen Victoriatoernooi.

...de ALV weer wordt gehouden op 16 oktober en we hopen een op een grote opkomst.

...we op dit moment een ledenstop hebben bij de recreanten op de woensdagavond

...de jeugd dit jaar ook weer met twee teams mee speelt in de competitie.

...Flash 1 de eerste competitieve wedstrijd al heeft gespeeld en gewonnen!

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

*Voor optimalisatie van informatiekwaliteit
en financiële bedrijfsprocessen.*

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





Bestuur Flash de Mare

Voorzitter

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

voorzitter@flashdemare.nl

Jeugdvoorzitter

jeugd@flashdemare.nl

Nog even Riette

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, activiteiten en de 55+ groep

Greet van der Velde

activiteiten@flashdemare.nl

Ledenadministratie

Ko Barhorst

ledenadministratie@flashdemare.nl

Trainers recreanten

-

Penningmeester

Jos Kiebert
Noorderkade 515
1823 CJ Alkmaar
06-15028423

penningmeester@flashdemare.nl

Jeugdcommissie

Hans Schulze
Huib Abell

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