

# NIEUWSFLASH

Juni 2020



## 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,

*Het nieuwe normaal...het nieuwe abnormaal  
Een tijd voor de Corona...een tijd na de Corona*

Uitdrukkingen die actueel waren, zijn en misschien ook nog wel blijven. Het was en is een bijzondere tijd. In hoeverre het nu normaal of abnormaal is.....anders is het zeker!! En al zo lang niet kunnen badmintonnen is natuurlijk ook heel jammer! Maar ja, gezondheid voor alles en gelukkig hebben we tot begin maart wel lekker kunnen spelen!

We hopen natuurlijk van harte dat een ieder op dit moment gezond is en geen of weinig zorgen heeft omtrent gezondheid, werk, familie, toekomst of andere aangelegenheden die voortvloeien uit deze crisisperiode.

We hopen ook met iedereen mee dat we in september met z'n allen de draad, of eigenlijk, de shuttle, weer op kunnen pakken om dan gezellig, fanatiek en sportief met elkaar te gaan badmintonnen. Nog even wachten dus, nog even geduld, nog even volhouden.

Maar Corona weerhoudt ons er niet van om weer een Nieuwsflash te maken voor jullie! Sterker nog, dankzij Corona hebben we zelfs een extra editie van de Nieuwsflash mogen ontvangen doordat Wim een fantastisch idee had en heeft uitgevoerd. En.....omdat we het zo'n succes vonden hebben we besloten om het een vervolg te laten hebben. Een nieuwe rubriek dus. En we noemen deze: **Flashlife reporter**

Een lid vertelt over zijn/haar andere bezigheden naast het badmintonnen, andere manieren om in conditie te blijven en/of bezigheden door de situatie van dit moment, voorzien van enkele sprekende foto's. Net zoals in de extra editie. Omdat Esther (redactie) door familieomstandigheden niet kon bijdragen aan de extra editie trapt zij af in deze editie. En we hopen natuurlijk op vele volgers!!

Verder is er uiteraard weer van alles te lezen over bijzondere momenten die er dit jaar zijn geweest, over de competities, zijn er weer 'wist je datjes' en nog veel meer. We wensen jullie dan ook weer veel leesplezier!! En mochten jullie een bijdrage willen leveren aan de volgende Nieuwsflash schroom niet!!! Dit mag iets vanuit jezelf zijn, iets voor de nieuwe rubriek, een wist-je-dat-je, een leuke badmintonanekdote, kortom, we verheugen ons op berichten van jullie:

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

Rest ons jullie een heerlijke, zonnige, ontspannen en vooral gezonde zomer toe te wensen! Zorg voor jezelf, voor elkaar, houd afstand, heb geduld, hou vol, blijf positief en dan hopen we jullie weer in september te zien!

Sportieve groet, Claudia en Esther





## Flashlife reporter

Wegens groot succes van de extra corona-editie van deze Nieuwsflash leek het de redactie een goed idee om hiermee verder te gaan en voor elke nieuwsflash een nieuw item te maken voor deze rubriek met als titel: Flashlife reporter.

Ik ga dus weer op stap met mijn camera en pen en papier. Dit keer ga ik naar de camping. Daar staat het grappig campertje van Esther Jansen en haar man Ramon.

### **Geen doorsnee wit maar lekker groen, of is t nou blauw, Esther?**

Zeker geen wit, een zeer bewust keuze; en om precies te zijn.....de kleur is Caraïbisch groen. Omdat we wat roest wilden bijwerken hebben we dit uitgezocht en konden we het op deze naam weer bestellen. De naam is minstens zo mooi als de kleur. En....we kunnen eventuele andere roestplekken nu volop de baas!

### **In jullie vrije tijd gaan jullie met deze camper op stap. Waar gaat de reis zoal naar toe?**

We doen niets liever dan met onze 'Joop' op stap gaan. Ja, hij heet Joop en zo is ie ook bekend bij onze familie en vrienden. De vorige eigenaar, die hem 22 jaar had, moest hem huilend wegdoen vanwege zijn gezondheid. De man heet Joop we hebben de camper in een spontane bui, nog in zijn bijzijn, gedoopt tot Joop. Van onze eerste reis met Joop, die ging naar Wales, hebben we nog foto's gestuurd naar de lieve man, om te laten zien waar zijn campertje, die tot dan toe enkel Nederland had gezien, nu kwam. Wij worden heel gelukkig van bergen om ons heen en die zoeken we graag op. Zo hebben we met Joop al heel wat landen gehad. We maken dan lange wandeltochten, doen graag een bergtopje, en hebben 2 jaar geleden zelfs een cursus parapenten in Oostenrijk gedaan. Ook daar was Joop bij! Joops hoogste punt tot nu toe is 2500 meter, een bergpas in de Italiaanse Dolomieten/Alpen. We gaan regelmatig ook in Nederland op pad, fietsen en wandelschoenen mee en genieten van de natuur, van het buiten leven, van een drankje onder de luifel. Nederland heeft veel moois te bieden!





### **Wordt er stiekem toch nog een beetje gebadmintond op de camping?**

Rackets gaan altijd mee, net als jongleerballen, tafeltennisbadjes en vliegers.

Maar na lange wandelingen of fietstochten vinden we het ook heerlijk om met een lekker gekoeld biertje of wijntje in onze relaxstoeltjes te ploffen, muziek te luisteren en dan te lezen of te genieten van mooie uitzichten.

Wat ook altijd in Joop zit is mijn haaktas. Soms een grote, soms een kleine, afhankelijk van welk project er op dat moment loopt en meegaat. Ik vind haken heerlijk, met dikke of juist heel dunne haaknaald; beetje experimenteren vind ik dan ook leuk.

### **Julie werken alle twee in het onderwijs. Dat was dus behoorlijk aanpassen?**

Dat was/is meer dan aanpassen! En geheel nieuwe manier van werken! Zeker voor Ramon; hij werkt op de Hogeschool van Amsterdam en daar is het onderwijs sinds Corona, vrij drastisch omgegooid, ook voor langere tijd. Ik werk als ambulante begeleider in het basisonderwijs, voor leerlingen met auditieve en/of communicatieve problemen. Dat ging sinds Corona lange tijd enkel nog online, maar gelukkig kan ik sinds 1 juni weer naar de meeste scholen en leerlingen toe. Heel fijn. Ik doe mijn werk grotendeels op de fiets, dus ik had al geen last van files, maar voor Ramon is dat wel heerlijk: geen files en geen reistijd meer.

### **Wat doe je zoal om fit te blijven in deze gekke tijd?**

Tja, ik ben een doener en beweger. Ik kan er niet goed tegen als ik niet kan bewegen. Dus zoek ik dat graag op. Maar ja, geen badminton en de sportschool ging ook dicht. Ik kwam daar vaak, om te dansen en een lesje 'total body' (tja ze verzinnen altijd weer iets nieuws) te doen. Helaas, niets meer van dat al. We hebben het opgevangen door samen heerlijk veel te wandelen, te fietsen en natuurlijk te banjeren langs het strand. En het leuke is, we wonen hier al meer dan 20 jaar en toch ontdekten we nog allerlei prachtige plekjes in onze eigen omgeving!

En ik heb heel trouw op onze ingericht 'gym' op zolder regelmatig oefeningen liggen doen om in ieder geval het gevoel (of illusie) te hebben dat ik nog iets aan het onderhouden was.





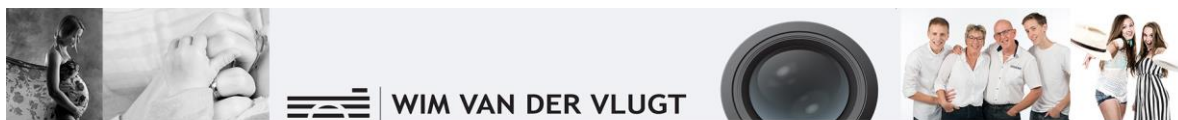
### **Zit je dan ook wel een stil?**

Zeker! Als ik lees, als ik haak, als ik eet, als ik wijn, soms als ik werk, als ik aan de Nieuwsflash werk, als ik online interessante reisplekken zoek en.....als ik Netflix...oeps dan kan ik opeens uren stilzitten/liggen. Zeker als een serie me gegrepen heeft.

### **Tot slot (van de redactie)**

Ik vind het ontzettend leuk dat je het initiatief hebt genomen tot de extra editie in verband met Corona. En wat heb ik genoten van het lezen ervan. Het is ook zo leuk om op deze manier medebadmintonners te 'ontmoeten'. Vandaar dat Claudia en ik, als redactie, meteen enthousiast waren voor een vervolg hierop in de vorm van een nieuwe rubriek: Flashlife reporter. Ik hoop dan ook van harte dat er nog meer animo is om hier aan bij te dragen.

Dus lieve Flashers: kom maar op!! En Wim: dank!



*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**





## Flash 2

Badminton, leuk spel met racket shuttle. Daarbij komen snelle verplaatsingen, gecontroleerde bewegingen, concentratie, tactiek, techniek en uithoudingsvermogen naar voren. Bij de competitie kan je dit allemaal goed ten uitvoer brengen. Helaas lukt het de ene keer wat beter dan de andere keer. Ook drie leden van ons team vielen uit met blessures. Dit is dan ook fantastisch opgevangen door andere leden van onze vereniging. Dung, Niels, Hans, Yvonne bedankt voor het invallen.

Uitslagen van de 2<sup>e</sup> seizoenshelft.

8 januari	Flash – Zuid Wester	6-2
12 januari	Schagen – Flash	8-0
16 januari	Alkmaar 3 – Flash	6-2
30 januari	Alkmaar 1 – Flash	5-3
26 februari	Flash – Alkmaar	0-8
9 maart	Zuid Wester – Flash	6-2

Ook voor ons eindigde hier de competitie. Zoals meestal in de competitie steekt één team er met kop en schouders boven uit, in dit geval was dit Schagen. Bij de rest van de wedstrijden was er een goede onderlinge strijd waarbij de “shuttle” soms net niet de goede kant uitviel.

Groet,  
Wim, Edwin, Edward, Wendy, Shannon, Annet





## Flash 1

	Bergen 1		Bergen 2		Bergen 3		De Burcht		Flash 1		HAWA		Poona M		W	G	V	P
Bergen 1			2	6					7	1	7	1	6	2	6	1	3	3
Bergen 2	4	4			5	3	5	3	6	2	8	0			9	1	0	1
Bergen 3	8	0	3	5					6	2	7	1	7	1	7	1	2	2
De Burcht	5	3	3	5	1	7			5	3	7	1	7	1	6	0	3	4
Flash 1	3	5	1	7	0	8					6	2	7	1	4	0	7	5
HAWA	0	8			4	4	2	6	2	6			8	0	1	2	8	6
Poona M	2	6	2	6	1	7	3	5	2	6	4	4			0	1	10	7

laatst bijgewerkt op 2020-04-07

Ons team is geëindigd op de 5<sup>e</sup> plaats in het niet afgemaakte seizoen 2019/2020. We zouden 15 april jl. nog spelen tegen De Burcht 1 maar dat kon geen doorgang vinden door de bekende omstandigheden. Ik moet zeggen dat ik het badmintonnen erg mis. En als ik zo om heen hoorde ben ik niet de enige. Ik hoop dat er snel een positieve update verschijnt waardoor we het racket weer uit het vet kunnen halen.

Wat heb ik dan gedaan in de coronatijd? Gelukkig heb ik wel nog kunnen werken als zzp-er. Uiteraard waren diverse opdrachten, waarvoor ik naar klanten moest, opgeschort. Maar veel kon vanuit huis gedaan worden. Daarnaast was het weer heerlijk waardoor vanuit de tuin, in de veranda, gewerkt kon worden. Gelukkig kan ik ook weer, zij het beperkt, naar mijn ouders van 90. Zij zitten min of meer opgesloten in een aanleun appartement in een verzorgingshuis.

Op sportgebied deed ik in de eerste weken nauwelijks iets, maar daar heb ik verandering in gebracht en ben ik aan het wandelen en joggen. Moet ook wel want de coronakilo's vlogen eraan. Eigenlijk vind ik aan joggen geen bal aan. Misschien is dat het probleem, geen bal. Wisten jullie dat vroeger een shuttle "pluimbal" werd genoemd? Dus eigenlijk is het juiste Nederlandse woord voor badmintonnen: pluimballen!

*Stukje geschreven door Frank*



## Pluimballen

Algemeen wordt aangenomen dat India de bakermat is van het badminton omdat daar het spel POONA werd beoefend. Waarschijnlijk genoemd naar de stad Poona, die ongeveer 50 km van Bombay ligt. Engelse officieren introduceerden het spel, waarmee zij in India kennis maakten, in Engeland en omstreeks 1873 werd het spel intensief beoefend op het landgoed van de Hertog van Beaufort in Gloucestershire. De naam van dat landgoed was Badminton en aangenomen mag worden dat de naam van het landgoed is overgegaan op het spel

### Shuttles (pluimballen)

#### Nylon shuttles

Een voordeel aan de nylon shuttle is dat deze minder snel stuk gaat in vergelijking met de veren shuttle. Nylon shuttles zijn daarentegen minder nauwkeurig. De snelheid van nylon shuttles kan niet worden aangepast en daarom zijn er 3 snelheden verkrijgbaar.

Overzicht verschillende Nylon Shuttles		
Snelheid	Kleur	Eigenschappen/Bijzonderheden
Traag	Groen	De traagste shuttle verkrijgbaar. Vaak gebruikt bij de jeugd en lage senioren.
Medium	Blauw	De gemiddelde shuttle. Wordt gebruikt door de hogere junioren en de hoge regionale senioren.
Snel	Rood	Wordt eigenlijk niet gebruikt, de klasse waar deze shuttle gebruikt kan worden wordt veelal al met veren shuttles gespeeld

#### Veren shuttles

De veren shuttles hebben dezelfde regels als de nylon shuttles, alleen moeten deze uit 16 veertjes bestaan. Meestal zijn dit ganzenveren. De veren shuttle is in vergelijking met de nylon shuttle een stuk sneller, vergelijkbaar met rood en blauw bij de nylon shuttle. Naast de snelheid bij de veren shuttle heeft de badmintonspeler veel meer controle en gevoel met de veren shuttle. Een nadeel aan de veren shuttle is dat deze sneller kapotgaat dan de nylon variant, en daardoor ook vrij gemakkelijk beschadigd raakt. Dit kan van invloed zijn op de vliegbaan van de shuttle. De snelheid van een veren shuttle kan aangepast worden door de tipjes van veertjes naar binnen of buiten te buigen. Bij voorkeur komen de veertjes van één shuttle alleen van rechtervleugels of alleen van linkervleugels, en niet gemengd, omdat er een klein verschil in vorm is.





## Jeugdcompetitie

Hallo Flashers, hier een paar verslagjes van de (jeugd)competitie 2019-2020 van Flash 2. Wij zijn Dani, Yinke, Yorben, Bradley, Marcel, Lucas, Inga en coach Wendy.

De coach: Ik heb leuke wedstrijden gezien, ik kijk ook naar wat minder goed gaat en daar kunnen we in de training mee oefenen. Het is een heel gezellig team en plezier staat bij ons voorop. Als team Flash 1 en team Flash 2 tegen elkaar spelen zijn ze extra fanatiek en dan geniet ik ook, het dak gaat eraf.



Inga, Yinke en Yorben hebben ook een stukje geschreven. Mijn naam is Yinke en ik ben 14 jaar oud. Ik speel nu zo'n 4 jaar bij Flash en doe nu al twee jaar mee aan de competitie. Ik heb afgelopen 2 jaar veel geleerd van de competitiewedstrijden, zoals goede dropjes, clearen en natuurlijk de goede samenwerking met je teamgenoot. Wel moet ik nog oefenen met het enkelspel, waar ik volgend jaar hulp bij krijg van mijn coach. De sfeer onderling in de competitie is erg gezellig en de wedstrijden zijn leuk om te spelen daarom, heb ik echt genoten van de competitie dit jaar.

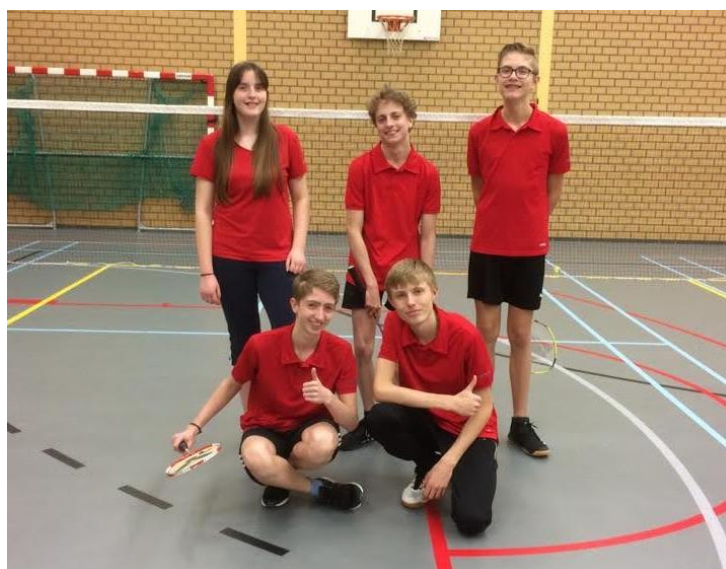
Mijn naam is Inga, ik ben 15 jaar oud. Ik speel al 4 jaar badminton. Mijn sterke punt is hard slaan. Ik heb veel plezier gehad! Groetjes Inga.

Ik ben Yorben en ik ben 15 jaar oud. Ik speel al 5 jaar badminton bij deze club. Het is heel gezellig en ik leer er veel. Mijn sterke punten zijn dat ik shuttles heel ver kan slaan en dat een goed reactievermogen heb waardoor ik de meeste shuttles tegen kan houden. Mijn minder sterke punten zijn dat ik niet heel goed een harde backhand kan slaan. Afgelopen jaar heb ik gelukkig nog competitie kunnen spelen. De competitie is altijd heel leerzaam voor mij en ik wordt daar ook goed bij begeleid door 1 van de trainers. Het is ook altijd leuk om tegen mensen buiten deze club te spelen, zo speel je tegen mensen die je nog niet kent. Die mensen passen ook heel andere tactieken toe. Ook ik kan tactieken toepassen die ik op de training heb geleerd. Ik heb veel plezier bij deze club en zal voorlopig nog wel blijven.

De uitslag van de competitie: Flash 1 is als eerste geëindigd, de tweede plaats is voor Flash 2. De derde en de vierde plaats is nog niet bekend, Castricum en de Stolp moeten nog tegen elkaar spelen.

Ik wil nog graag het hele team Flash 2 bedanken voor jullie gezelligheid en goede inzet en voor dat ik jullie begeleider mocht zijn. En ik wil graag via deze weg Michael, Hans en Huib voor de goede samenwerking bedanken. Tot in september; hopelijk kunnen we dan weer lekker badmintonnen.

Verslag van Wendy, Yinke, Yorben en Inga





## Teamtoernooi BCA



Afgelopen 7 maart, een prachtige zonnige dag, was het teamtoernooi van BCA in Alkmaar, in de sporthal bij de Hoornse Vaart. Team 1 van Flash de Mare, bestaande uit Frank, Ko, Esther en Marijke besloten hieraan mee te doen. Door een flinke blessure van Esther moest zij helaas afhaken, maar gelukkig sprong Marije meteen in! We moesten het opnemen tegen verschillende andere teams, waarbij we tegen elk team twee dubbels en twee mixdubbels moesten spelen. Het niveau lag erg hoog en de wisseltijd tussen de wedstrijden was erg kort, dus het was flink bikkelen! Ko en Frank hadden 1 dubbel gewonnen, Marije en Marijke hadden alle dubbels gewonnen. De mixdubbels (Marije en Ko, Marijke en Frank) zijn wisselend gewonnen en verloren.

De eindstand.... onbekend! Door privé-afspraken bij enkelen besloten we na het toernooi direct af te haken en niet de prijsuitreiking af te wachten. We gaan er maar vanuit dat er nog een grote prijs ergens op ons ligt te wachten! 😊





## Vroeger of later

Het is heel verleidelijk om het juist niet over een momenteel welig tierend virus te hebben, er wordt tenslotte al heel veel zin en onzin over geschreven. Iedereen heeft er verstand van, want heeft er links- of rechtsom aan den lijve mee te maken. Evenzogoed kan óók ik de verleiding niet weerstaan en wil er toch een paar woorden aan besteden.

De oplettende lezer heeft natuurlijk gelijk door om welk virus het gaat, namelijk het 'Vroeger-20 virus'. Niet dat vroeger alles beter was, maar wel een soort van anders, goedbeschouwd eigenlijk een stuk minder erg dan het lijkt, want; Vroeger stond je in de file met de auto, nu rijd je ondanks de maximale snelheid van 100 km per uur binnen het uur vanuit Alkmaar naar Leeuwarden en kun je, omdat het gelukkig geen kwetsbare leeftijd is, je kleindochter van heel dichtbij bewonderen en bewieroken.

Vroeger reed je 3 kwartier lang rondjes over de Amsterdamse grachten om net voor je neus de perfecte parkeerplaats voor je neus weggekaapt te zien worden. Nu kun je probleemloos, zelfs vooruit parkerend, kiezen uit ik weet niet hoeveel parkeerplaatsen.

Vroeger had je allemaal experimentele televisieprogramma's, niet leuk of interessant genoeg om op je netvlies te bekliven of zelfs maar op de harde schijf op te nemen. Nu kun je avond na avond genieten van 40 jaar tv-historie, waarvan je precies nog weet hoe het afloopt.

Vroeger stond je op een kluitje bij slagerij Jeroen de Vries te ruziën wie aan de beurt was. Nu krijg je een zeer persoonlijke behandeling, zonder een buurman of -vrouw in de buurt.

Vroeger gooide je de tank van de auto vol voor ongeveer € 80,00. Nu schrik je al als het de € 60,00 overstijgt.

Vroeger moest je de deur uit om ergens luxe te gaan eten. Nu komen ze het maar al te graag bij je thuis afleveren. Hoef je ook geen ruzie te maken wie nu weer de Bob is.

Vroeger bewaarde je alles, want het kon nog wel eens van pas komen. Nu heb je de tijd om met een zeer rigoureuze opruimactie huis, tuin en garage weer klaar te maken voor de volgende verzamelwoede.

Vroeger werd je óf gepest op school, of je kwam te laat, of je had je huiswerk niet gemaakt. Nu hoef je lekker niet eens meer naar school.

Vroeger kon je jouw stoel op een terras niet verplaatsen zonder de drankjes van de tafel achter je op de grond te laten vallen, of omgekeerd de stoel van je buurman vol in je rug te krijgen. Nu kun je zelfs met een rolstoel pirouettes draaien zonder ook maar iemand in je nabijheid te ervaren.

Vroeger reed je in 46 minuten naar je werk. Nu stap je met een borrel de reservekamer in, gordijnen en deuren dicht en lekker surfen op het web.

Vroeger moest je netjes aangekleed 2 uur vergaderen op verre locaties. Nu Skype, Zoom, of Teams je half aangekleed en maar deels opgemaakt een kwartiertje in je eigen woonkamer met de hele wereld.

Vroeger moest je staan in het openbaar vervoer. Nu kun je languit op een tweepersoons bank liggen, zowel in de bus als in de trein.



Vroeger had je 10-minuten gesprekken. Nu zomaar, heel jammer, spontaan een Wifi- dingetje dus even geen contact mogelijk.

Vroeger moest je de knoflook- of ongepoetste tandengeur van je collega met een glimlach verdragen. Nu heeft hij of zij daar zelf al een maskertje voor gestoken.

Was alles vroeger dan beter? Nee, niet alles.

Vroeger kon je gezamenlijk onder de douche, nu moet je misschien stinkend naar huis.

Vroeger was de woensdagavond van jou, nu moet je 'leuke' dingen doen.

Vroeger waren er minimaal 4 bitterballen en enkele biertjes, nu een toastje geitenkaas en een spaatje.

Vroeger kon je je sportief uitleven, nu lijkt soms het leven er wel uit.

Maar, na een vroeger komt altijd een later en later komt alles weer goed, toch?

Als we maar van vroeger geleerd hebben de positieve zaken mee te nemen naar het later, dan slaan we het nu gewoon over.

Beo Bachter



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

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





Wist je dat?

...Wim een extra aanbieding voor een fotoshoot heeft voor Flashleden tot 1 september 2020?

...Yvonne bevallen is van een zoon. Zijn naam is Pepijn.

...de maand juni ook wel de rozenmaand, de weidemaand en de zomermaand wordt genoemd?

...je pas besmettelijk bent zodra je de symptomen van Corona hebt?  
Het is dus niet zo, zoals bijvoorbeeld bij mazelen, dat je al drager en besmettelijk bent voordat de ziekte zich openbaart. Dat is best een geruststellende gedachte: als het er niet is, is er geen gevaar.

...de kortste badminton match ter wereld 6 minuten duurde?

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

...we bij regen dertig minuten langer en geconcentreerder werken dan als buiten de zon schijnt.

...er op 21 mei een geweldige extra Nieuwsflash editie is uitgegeven?

...dat als je je handen echt goed wast je daar twintig seconden mee bezig bent?

... volgens Yonex de snelste smash ooit momenteel 493 km/u bedraagt?

... hamsters hamsteren om hun voer mee naar het nest te nemen? Naast het aanleggen van een voorraad, kan de hamster in het nest ongestoord eten.

...het bedrijf dat Corona-bier produceert dit jaar al 260 miljoen verlies heeft gemaakt? Dit komt door de negatieve associatie met de naam Corona, door het verminderd aantal Chinezen dat nu bier drinkt (China is een grote afnemer van het biertje) en doordat veel ingrediënten van het bier uit China komen die nu niet worden geleverd. Driedubbel pech dus.

... je over een bolletje ijs ongeveer 50 likjes doet?

...er per dag meer dan 80 miljoen toiletrollen worden geproduceerd?

...we alle badmintonners van Flash een fijne zomer en vooral een goede gezondheid toewensen?

...we hopen iedereen weer te treffen in september op de baan?

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

### Jeugdvoorzitter

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

### Redactie Nieuwsflash

Esther Jansen  
Claudia van der Tak

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

### Trainers jeugd

Hans Schulze  
Huib Abell  
Wendy Oud  
Michael Bax

### Secretaris

Ko Barhorst  
HermanHeijermansstr 29  
1822 LA Alkmaar  
072-5619316

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

### Algemene zaken, activiteiten en de 55+ groep

Greet van der Velde

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

### Ledenadministratie

Ko Barhorst

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

### Trainers recreanten

-

### Penningmeester

Jos Kiebert  
Noorderkade 515  
1823 CJ Alkmaar  
06-15028423

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

### Jeugdcommissie

Hans Schulze  
Huib Abell

### Trainers senioren

Anneke en Humphrey Engers

[j.engers@kpnplanet.nl](mailto:j.engers@kpnplanet.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)