

# Nieuwsflash



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

WOENSDAGAVOND:

maart 2014

JEUGD van 8 tot 18 jaar : 18:00 - 20:15 uur  
SENIOREN vanaf 16 jaar : 20:15 - 22:30 uur

Adres sporthal:  
Arubastraat 6, Alkmaar- Noord  
Naast Dalton College



## Van de voorzitter



Tja, daar zit je dan achter/voor je beeldscherm. Er moet weer een stukkie worden geschreven voor de Nieuwsflash. Even geen inspiratie en toch naderen we de deadline. Ik scroll eens door de Nieuwsflash om te kijken wat anderen al geschreven hebben. Beo is weer scherp, zelfs vanuit zijn ziekbed. Beterschap Beo! Een uitleg en wat filmpjes over onze nieuwe Spin-minton en Hans komt met de vraag of er ook boeken over badminton zijn. Hmm, dat is interessant, ik heb hier een kenner/lezer in huis en ga ook eens vragen. Badminton wordt eigenlijk nooit als sport gebruikt in een boek. Des te bijzonder dat Hans er een gevonden heeft. Waarom zo weinig over badminton. Is het dan niet interessant genoeg omdat het een individuele sport is? Dat is tennis ook, maar daar zitten de tribunes vol en wordt er goud geld verdiend. Ik zag op Facebook foto's voorbij komen van een van onze leden, David. Hij is lijn-, scheidsrechter bij de bond en gaat ook regelmatig naar het buitenland om daar te reichten. Op die foto's zit de zaal ook niet echt vol. Hoe komt dat? Geeft de media er te weinig aandacht aan? Ik denk het wel. Wanneer is er nou badminton bij Studio Sport, 1x per jaar, hooguit 2x per jaar. Als ik maandagochtend de lokale krant lees dan lees ik voornamelijk wat het 5<sup>de</sup> elftal van de voetbalvereniging een paar dorpen verderop heeft gedaan. Ergens in een hoekje(zonder foto) lees ik dat het eerste team van 't Vennewater weer eens gewonnen heeft, maar ook 't Vennewater heeft een 5<sup>de</sup> team. Daar lees ik dan weer niets over. Ik vind dat best wel eens jammer. Ook als wij een toernooi onder de aandacht proberen te krijgen, wordt dat vaak genegeerd. En wat schetst mijn verbazing. Deze week stond er zowaar wat in over het toernooi van BC Alkmaar. Hear, hear, er is nog hoop. Er zijn plannen om de BBO-competitie voor de recreanten uit te breiden en ook clubs uit Hoorn en omstreken hierbij te betrekken. Ik denk dat we dan de krant maar eens moeten gaan bestoken met verslagen en actiefoto's van deze wedstrijden en badminton eens goed onder de aandacht brengen, want het is zo'n leuk spelletje. Dat zouden meer mensen moeten doen!

Wim van der Vlugt  
[Voorzitter@flashdemare.nl](mailto:Voorzitter@flashdemare.nl)



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



## Het clubshirt!



Je ziet het overal. Verenigingen waar de leden in dezelfde shirts spelen. Vaak is dat bij teamsporten, maar het gebeurt ook bij individuele sporten. Kijk maar bij de badminton-verenigingen om ons heen. Veel mensen spelen in een clubshirt. Ook bij de competitiewedstrijden ziet het er goed uit. Je komt echt als team over en staat dan al 1-0 voor.



Die mogelijkheid van spelen in een clubshirt hebben wij ook. De kosten voor het shirt vallen mee. Een damesshirt kost 25 euro en dat van de heren 20 euro. De shirts zijn verkrijgbaar in de gangbare maten. Wil jij dat ook, in zo'n mooi rood shirt spelen, dan kan je Wendy een mail sturen ([activiteiten@flashdemare.nl](mailto:activiteiten@flashdemare.nl)) of haar er in de zaal naar vragen. Geef aan welke shirt en welke maat je wilt en maak daarna het bedrag voor het shirt over op bankrekening 16.17.08.900 t.n.v. ASV Flash de Mare Alkmaar. Met de leverancier is afgesproken dat we per keer minimaal vijf shirts kunnen bestellen. Als het klaar is krijg je van Wendy een bericht en kun je het shirt op de eerst volgende woensdag afhalen in de zaal.



Wil je je shirt mooi houden dan kun je hem het beste binnenste buiten wassen op 30 graden.

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

---

## Heren en Dameskapsalon FIGARO

Knippen zonder afspraak (pinbetaling mogelijk)  
Geesterweg 16  
1815 CS Alkmaar  
072-5112538





—



en andere samenstellingen



Een iets andere uitvoering van bovenstaande rebus heeft enkele jaren geleden op diverse shirts van toenmalige competitiespelers gestaan. De uitvoering is aardig gevonden, maar zegt ook iets over de vreemde benaming van onze geliefde sport. Bad / min / ton, waar komt dit samentreksel vandaan en waar komen racket en shuttle in beeld?

Zo zijn er echter meerdere, deels aan het badmintonnen gelieerde, samentrekkingen die voor meerdere uitleg vatbaar is. Bijvoorbeeld in volledig willekeurige volgorde: *warming up* = opwarmertje, maar dan wel de vraag opwarmen voor wat?

Zo is de laatste weken een bijzonder verschijnsel zichtbaar, vóór aanvang van de te spelen onderlinge partijtjes. Rondjes lopen in ganzenpas op het onbenette middenveld, met Huib als moeder gans in het midden. Opvallend daarbij is overigens dat deze het meest lenig van een ieder is, zullen de bewegingen dan toch nut hebben? Tijdens deze rituele rondedans wordt door Dirk de opmerking geuit dat hij allemaal warme gevoelens krijgt van Huib. Of dit de juiste warme gevoelens zijn, is daarbij dan de vraag.

*Sportkantine* = kantine waarin aan sport gedaan kan worden.

Deze sporten kunnen dan in wedstrijdvorm als volgt er uit zien: wie geeft het eerste rondje, wie geeft het laatste rondje, wie bestelt de bitterballen? Gelijk aan het recreatieve gedeelte in de zaal, komt ook hier echter het “gemeenschappelijke sportieve gevoel” naar boven en wordt de strijd onbeslist middels een gezamenlijk bonnetje afgerond.

*Buiten de bond om competitie*, wat een beetje vreemd is, want niet lid zijnde van een bond is elke competitie in feite buiten elke bond om. Over deze competitie valt overigens wel het heugelijke nieuws te melden dat Flash/de Mare 1 de competitie als kampioen heeft beëindigd. Nu lijkt dat fraaier dan het is, want het wordt wel Flash/de Mare 1 genoemd, maar dat kan alleen bij het ontbreken van een Flash/de Mare 2. Daarnaast werd het sterk geachte herendubbel van dit 1<sup>e</sup> team de week voorafgaand aan de beslissingswedstrijd afgedroogd door een gelegenheidsteam waarin ondergetekende deel mocht nemen. Een slechte generale betekent dus een goede uitvoering, of het lag toch aan de tegenstander.



Voor optimalisatie van informatiekwaliteit  
en financiële bedrijfsprocessen.

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

*Draagmoeder*= moeder die draagt, of moeder die gedragen wordt. Wat ze draagt staat daar dan niet bij, maar als je dit betreft op bijvoorbeeld Jenny, dan draagt ze haar arm al een tijdje in een mitella en wordt zij door de sportkantine bezoekers op handen gedragen vanwege haar ballenbestellingen en 'draagt' zij op haar geheel eigen wijze bij aan een geslaagde avond.

*Slotdiner* = laatste maaltijd. Al enige weken wordt gesproken over waar en wanneer het laatste avondmaal als afsluiter van het seizoen zal plaatsvinden. Om dit in goede banen te leiden missen we echter toch de grote initiator en organisator op dat gebied.

*Oefenhengel* = nog geen echte hengel, maar eentje die nog oefent om hengel te zijn. Reeds gememoreerd in eerdere verhandelingen, nu toch weer een vervolg. Na enige tijd van afwezigheid staat het telescopische wonder weer op z'n drie poten klaar om keer op keer geslagen te worden.

*Warmwaterdouchek(n)op* = k(n)op waarmee warm water uit de douche getoverd kan worden. In elke sporthal een bron van discussie en als woord bergt het een tegenstrijdigheid in zich als de temperatuur niet aan de verwachting voldoet, maar wordt mede dankzij de inzet van beheerder en voorzitter nu nog alleen in positieve zin gebruikt.

De ruimte ontbreekt voor nog meer voorbeelden, maar met enige fantasie zijn er nog voldoende te bedenken. De redactie staat er open voor.

Beo Bachter



Voor elk betrouwbaar advies

Martie Bol - Koning  
Scheldestraat 45  
1823 WD ALKMAAR  
072 - 5895805  
[martie@lukeninterpres.nl](mailto:martie@lukeninterpres.nl)



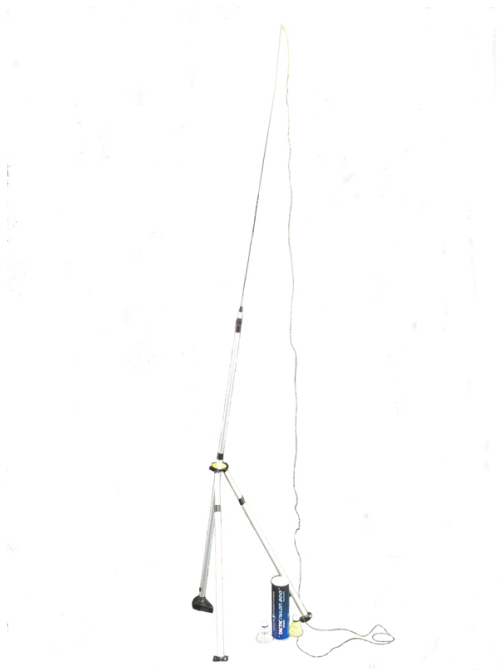
# De Spin-minton



Sinds dit seizoen hebben wij een Spin-minton in huis. Dit apparaat is een soort hengel waar je je slagvaardigheid mee kan trainen.

In samenwerking met diverse spelers en trainers is er een trainingshulpmiddel tot stand gekomen dat uitblinkt door eenvoud en efficiency. Spin-minton bestaat uit een speciaal statief, een verstelbare carbon antenne en een shuttle. Hierdoor ontstaan de volgende voordelen met betrekking tot de inzet bij trainingen:

1. Individuele training met speciale opdrachten.
2. Oneven situaties kunnen makkelijk opgevangen worden zonder dat er mensen op hun beurt moeten wachten.
3. Men is niet meer afhankelijk van de kwaliteit en precisie van de aangever.



De installatie is in minder dan 1 minuut opgebouwd en heeft een multifunctionele inzetbaarheid:

- voor zowel de recreanten als ook de competitiespelers te gebruiken.
- voor verbetering van racketsnelheid, racketvaardigheid, looppatronen etc.
- voor een zwaardere belasting kan men het statief ook in het zand plaatsen en de spelers in een "zandbak" laten trainen.
- men heeft geen net en lijnen nodig en kan zodoende ook buiten de normale velden, op een vrije ruimte, spelers laten trainen.
- vooral bij jeugdgroepen en startende recreanten kan men diverse groepsoefeningen laten uitvoeren zonder dat de shuttle steeds op de grond ligt en de oefening niet meer "loopt".

[filmpje over de Spin-minton](#)

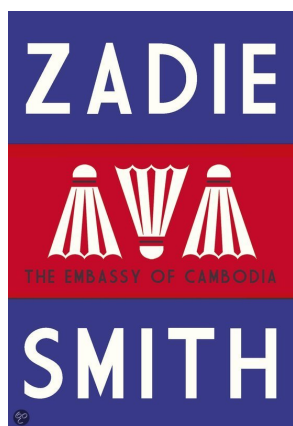




## Bijna



Er zijn tal van voetbalboeken en van fietsboeken, maar hoe zit het met badmintonboeken? Ik heb tot dusver geen romans gelezen waarin badminton min of meer centraal staat. Maar door een vriend kreeg ik een bespreking van een Engelstalige auteur, Zadie Smith, en toen ik in London was, zocht ik in een kleine boekhandel naar boeken van haar. Ik vond er een boekje met de titel "The Embassy of Cambodia". De kaft deed me vermoeden dat het om een badmintonboek ging, omdat er aan de voorkant drie en aan de achterkant twee shuttles afgebeeld waren. Ik heb het boekje gekocht en gelezen. De auteur begint met een beschrijving van de ambassade die opmerkelijk genoeg in een gewone wijk in London staat (Willesden) waar men dergelijke gebouwen niet zou zoeken. Het is een gewoon huis met een muur om het huis en de bijbehorende tuin. "And back and forth, cresting this wall horizontally, flies a shuttlecock. They are playing badminton in the Embassy of Cambodia. Pock, smash. Pock, smash. (p. 2) Tot



zover gaat het badminton gebeuren. Het overgrote gedeelte van het boek draait om moderne slavernij – een thema dat door een actuele film weer een beetje op de agenda staat. Met andere woorden, het gaat om een jonge, illegaal in London wonende vrouw uit Afrika die zes dagen per week voor een blank gezin werkt en als loon in een piepkleine kamer mag slapen en eten. De enige luxe in haar leven is het zwemmen op haar vrije dag in een zwembad; ze krijgt toegang tot het bad met gastkaarten die ze ergens in het huis van haar uitbuiters heeft gevonden. Haar leven als slaaf gaat gewoon door totdat de blanke vrouw des huizes haar wegstuurt, omdat ze die kleine ruimte in het huis nodig heeft. Een vriend is de enige persoon die haar opvangt. Parallel aan de gebeurtenissen die de jonge vrouw beleeft, wordt telkens

erop gewezen dat in de ambassade het badminton spelen gewoon doorgaat. Het is dus maar *bijna* een badmintonboek en toch kan ik het zeer aanbevelen.

Zadie Smith, *The Embassy of Cambodia*, 2013, Hamish Hamilton (Penguin Group), London, ISBN 978-0-241-14652-1, prijs: rond 7 Engelse Pond

## WIM VAN DER VLUGT FOTOGRAFIE

Portretfotografie \* Productfotografie \* Reisfotografie



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

06-12084906

[info@wimvandervlugt.nl](mailto:info@wimvandervlugt.nl)





## Warming up



In één van de bestuursvergaderingen van dit seizoen kwam het onderwerp blessures voorbij. Er waren in de periode daarvoor wat leden uitgevallen door blessures die ze opliepen tijdens het badminton spelen. Als het je overkomt, is dat erg vervelend. Niet alleen speel je een tijdje geen badminton meer, ook thuis en op het werk kan het tijdelijk anders gaan. Misschien moet je zelfs wel aangepast werk gaan doen. Hoe kan je er nu voor zorgen, dat het aantal blessures tot een minimum beperkt blijft? Helemaal niet, zou nog mooier zijn, maar realistischer is eerst maar eens minder blessures. We kwamen toen al snel uit op het houden van een warming up. Eerst de spieren losmaken en daarna een intensief spel als badminton spelen. Want intensief is het. Je spieren krijgen veel te verduren door het constant moeten starten en remmen. Soepele spieren zijn dan ook handig. Dat gaan we doen, was dan ook het besluit wat werd genomen. Huib gevraagd of hij dat wilde begeleiden en Huib was direct enthousiast.

We zijn nu een periode bezig met de warming up en het valt mij op, dat we allemaal steeds enthousiaster worden. Meteen al deed er een flinke groep mee en die groep wordt zeker niet kleiner. Er wordt zelfs voor de warming up al gelopen in de zaal, wat alleen maar goed is, want dan zijn de spieren al vast wat soepeler geworden. In het begin keken we allemaal nog wel wat vreemd rond en zag je ook mensen aan de kant kijken; wat doen die nou? In ieder geval voor mij geldt, dat ik zelfs merk dat ik de warming-up steeds beter volhoudt. De oefeningen wennen en worden dus blijkbaar door het lijf op prijs gesteld.



Nu alleen de groep notoire badmintonners die toch meteen beginnen te spelen zo ver krijgen dat zij om kwart over acht ook mee doen aan de warming up. Het is geen verplichting om mee te doen, maar wel verstandig.

Wat misschien nog wel een bijeffect kan zijn is dat je door de warming up soepeler over de baan beweegt en daardoor je badmintonniveau verhoogt. Het zou toch zo maar kunnen. Bijv. omdat je nu die smerige drop over het net wel haalt.

O ja. Ik doe nu zelfs sinds een paar weken een cooling down na het spelen. Waar is dat nou goed voor denk je misschien, maar daardoor ben ik de volgende ochtend weer lekker soepel in de spieren. Beetje een probleem bij de leeftijd misschien, dat ik dat een tijdje niet meer zo super soepel was, maar de cooling down helpt mij ook. Doe ook een keer mee. Even wat lopen nog door de hele zaal en wat rek- en strekoefeningen bevallen mij goed. En ja, dat wordt lastig als je na een uur weg gaat, maar dan kan je nog wel wat rekken en strekken.

Ko Barhorst





## Vacatures bestuur



Zowel onze penningmeester Herman als onze jeugdcoördinator Hans hebben aangegeven aan het einde van het seizoen te willen stoppen met het bestuur. Per augustus 2014 komen er dus twee bestuurlijke functies vrij.

### ***Penningmeester:***

Ben jij een cijfertjesgek en heb je een beetje ervaring met boekhouden? Misschien ben jij dan wel de aangewezen persoon. De penningmeester beheert de kas van de vereniging, houdt het bestuur tijdens de 6 wekelijkse vergadering op de hoogte van de financiële situatie en maakt het eindverslag en begroting voor het volgende jaar, welke gepresenteerd worden aan de leden tijdens de ALV.



### ***Jeugdcoördinator:***

De jeugdcoördinator is de contactpersoon tussen de jeugdcommissie en het bestuur. Tijdens de 6 wekelijkse vergadering doet hij/zij verslag aan het bestuur over de gang van zaken bij de jeugd. De coördinator geeft sturing aan de jeugdcommissie en organiseert de gang van zaken bij de jeugd.

Heb jij interesse voor een van de functies, spreek dan een bestuurslid aan of stuur een mail naar [voorzitter@flashdemare.nl](mailto:voorzitter@flashdemare.nl)



## Agenda



|          |                                   |            |
|----------|-----------------------------------|------------|
| 16 april | Clubkampioenschappen Recreanten   | Recreanten |
| 30 april | Geen badminton jeugd ivm vakantie | Jeugd      |
| 14 mei   | Geen badminton ivm examens Dalton | Allen      |
| 21 mei   | Geen badminton ivm examens Dalton | Allen      |
| 21 mei   | Etentje recreanten                | Recreanten |
|          |                                   |            |



Spannende Alkmaarse thrillers van

**Simone van der Vlugt**

Kijk ook op [www.simonevandervlugt.nl](http://www.simonevandervlugt.nl)





# 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**

Herman van de Bovenkamp  
Hannie Schaftstraat 3  
1827 LM Alkmaar  
072-5613099

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

**Jeugdvoorzitter**

Hans Schulze  
Bergerweg 81  
1816 BP Alkmaar  
072-5115749

[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)

**Ledenadministratie**

Ko Barhorst  
Zie adres secretaris

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

**Redactie Nieuwsflash**

Wim van der Vlugt  
Zie adres voorzitter

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

**Jeugdcommissie**

Hans Schulze  
Huib Abell

Rick Smakman  
Riëtte Boom



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

Facebook:

[www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare](https://www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare)

of volg je ons op twitter:

[www.twitter.com/FLASHDEMARE](https://www.twitter.com/FLASHDEMARE)

