



www.flashdemare.nl

juni 2017

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

DONDERDAGOGHTEND:

Senioren : 10:30 - 11:50 uur

Adres sporthal:

Arubastraat 6, Alkmaar- Noord

Naast Dalton College



Van de Redactie



De zomerstop komt eraan! Voor sommigen is de vakantie al geweest, sommigen maken zich klaar voor vertrek en anderen moeten nog even doorwerken. De een gaat met auto en sleurhut of vouwwagen, de ander neemt het vliegtuig of boot, maar ik denk dat velen van ons wel een setje rackets en shuttles ergens in de bagage heeft, want we kunnen het badminton natuurlijk niet missen!! Wij wensen jullie een fijne vakantie en hopelijk tot ziens in september!

Brigitte en Mireille



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

www.simonevandervlugt.nl

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



Agenda



Wo 6-09
Do 7-09
Za 14-10

start jeugd en recreanten
start senioren
Victorietoernooi



In de pen



Brigitte Borst

Hoe en wanneer ben je in aanraking gekomen met badminton?

Door mijn buurvrouw, tevens vriendin Carmen die hier al op zat, ze vroeg een keer om mee te gaan.

Mijn idee hierover was een soort saaie “camping badminton,” maar toch een keer mee gegaan en ik vond het helemaal geweldig.

Hoe lang speel je al badminton?

Als ik het goed heb, wordt dit mijn 4^e jaar.

Wat maakt badminton voor jouw aantrekkelijk?

De dynamiek en de snelheid van het spel spreekt mij erg aan.

Hoe ziet een geslaagde badminton avond er voor jou ogen uit?

Het spelen met verschillende spelers vind ik erg leuk.

En het spel word ook leuker als beide partijen even sterk zijn, zodat een spannend en evenwichtig partij wordt gespeeld.

Waar ben je buiten badminton vooral mee bezig?

Ik houdt mee bezig met Kunst, tuinieren, wandelen met mijn hond en tegenwoordig het bouwen van mijn nieuwe woning.

Welke sport zou je doen als je niet zou badmintonnen?

Dan zou ik Pilates, Zumba of Aqua - jogging doen.

Aan wie geef je de Pen door? En heb je voor die persoon nog een vraag.

Ik geef de Pen door aan Katie (uit Sri Lanka).

Mijn vraag aan jou is:

Wat is je lievelingsgerecht uit Sri Lanka?



*Voor optimalisatie van informatiekwaliteit
en financiële bedrijfsprocessen.*

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





Crossminton



Crossminton, een combinatie van?

In de maand mei is het twee weken niet mogelijk om te spelen in de hal. Sinds jaar en dag houdt dan het Dalton college de examens in onze hal. Normaal staan we dan twee weken stil, maar dit jaar vond team 1 van de competitie, dat zoiets eigenlijk niet kan. Wat ga je dan doen? Eén van de teamleden, Esther, opperde om dan te gaan speedmintonnen bij het Geestmerambacht. Dat was binnen een uur geregeld. Iedereen kon en had zin in een nieuwtje.

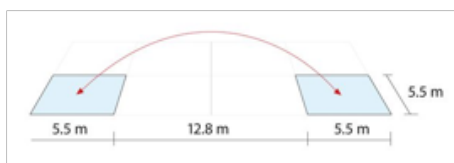


17 mei was het hele team om 19:30 uur aanwezig bij het Geestmerambacht. Esther had haar man Ramon meegenomen, die ons uitleg gaf over het spel en de spelregels. De uitleg begon gelijk al met een naamswijziging, speedminton heet tegenwoordig crossminton. Het is nu een sport met een officiële bond en een merknaam mag geen bondsnaam zijn.

Speedminton is namelijk ook een merk wat de materialen levert voor het spel.



Wat is de bedoeling van het spel? Je speelt met een racket wat het midden houdt tussen een squash- en badmintonracket en een shuttle die kleiner is als de shuttle die wij kennen, maar wel een stuk zwaarder.



Op de grond worden twee vlakken uitgezet van 5,5 bij 5,5 meter waarin een speler staat. De vlakken kunnen op verschillende

afstanden van elkaar af liggen. Dat hangt van de leeftijd af, in ons geval is de afstand 12,8 meter.

De shuttle wordt onderhands geserveerd vanuit het ene vak naar het andere vak. Je speelt dan over en weer. Er is geen net. Als de shuttle in het vlak van je tegenstander valt, scoor je. In een rally-point systeem net als bij badminton. Uiteraard scoor jij als je tegenstander de shuttle niet in jouw vlak speelt, maar daarbuiten. De service wisselt echter niet als je scoort, maar na drie keer. Je telt tot 16 punten, waarbij ook nog wel 2 punten verschil moet zijn als de 15 wordt bereikt. Je speelt een best of five. Dus degene die drie keer een set wint, heeft de wedstrijd gewonnen.

Wij hebben op gras en zand gespeeld, maar je kunt het ook in de zaal spelen of op een tennisbaan. Als je de bovenstaande afmeting maar uitzet.

Er is ook dubbelspel uiteraard en dat hebben wij ook gedaan. De regels zijn dan wel wat wennen. De ene speler mag niet voorbij de andere komen (er is een aanvallende en een achterspeler) wat te maken heeft met de positie van de achterste voet.

Het veld is verder hetzelfde als bij het enkelspel. De achterspeler serveert drie keer, waarna de service wisselt etc. Omdat alle spelers serveren wisselt dus ook de positie in het veld en sta je afwisselend voor of achter in het veld.

We speelden toch zo'n twee uur en hadden er allemaal veel plezier aan. Het is een aanrader! Heb je een keer de mogelijkheid om te spelen, ga het zeker doen. Het is qua racket wel zwaarder en het is conditioneel best anders maar het spelplezier is groot.

Na het spelen werden er nog wel wat meegebrachte consumpties genuttigd (bier en bitterbal.. euh borrelnoten). We zijn toch de badmintonclub hè. In de foto's hieronder een impressie van de leuke avond.



Ko Barhorst

Voor elk betrouwbaar advies

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





Kind-ouder toernooi



Op 18 april werd er vroeg gegeten. Om 17.30 uur op de fiets om op tijd bij de sporthal te zijn. Na inschrijven werd er al druk ingespeeld. Ik zag mensen die ik vaker tegenkom in de hal maar nu helemaal klaar voor een potje badminton. In de weken vooraf is er zelfs “getraind”! Er werd in 2 groepen gespeeld. De jonge jeugd en de oudere jeugd. Elk team speelde 3 keer. Er waren leuke rally's en soms klonk een fanatieke “yess!”. Hier en daar kwamen er mensen aanmoedigen en het wachten tussendoor duurde niet lang. Na de wedstrijden kwam de uitslag boven in het sportcafé.

Jonge jeugd: Aoiva en haar vader Ivo

Oudere jeugd: Jari en Wil

Bofprijs: Ilse en haar opa.

Mireille Hazel





Blessures



Tenniselleboog

Oorzaak: Onjuiste techniek. Verkrampt slaan en/of te veel in het racket knijpen. Hierdoor raken de pezen van de strekkers van de pols en vingers aan de buitenzijde geïrriteerd door overbelasting.

Verschijselen: Pijn aan de buitenzijde van de elleboog tijdens het slaan. Ook drukpijn. De pijn straalt door naar de onder- of bovenarm. De pijn begint na het spelen. Na een goede warming-up verdwijnt de pijn nog wel maar als de blessure ernstiger wordt blijft de pijn constant aanwezig. Bewegingen waarbij de onderarm, pols en hand gebruikt worden zijn pijnlijk.

Behandeling: Aanpassen van de training naar rustige ontspannen slagen die pijnloos gespeeld kunnen worden. Bij voorkeur geen backhandslagen. Direct na de training de elleboog koelen. Rekkingoefeningen. Lichte massage kan toegepast worden. De aanschaf van een tennisbrace die de pezen van de elleboog ontlast kan helpen.

Preventie: Warming-up. Juiste techniek gebruiken; ontspannen slaan, niet knijpen in het racket. Controleren van de grip op de juiste dikte en stroefheid.

Bijzonderheden: Een tenniselleboog kan vaak een langdurige blessure zijn. Door de slechte doorbloeding van de pezen duurt herstel vrij lang. Ook in de schouder kan een dergelijke blessure ontstaan.

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



*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





Jeugd



Regionale Badmintoncompetitie Jeugd 2016-2017

De regionale badmintoncompetitie voor de Jeugd verliep dit jaar met horten en stoten. In oktober liet BC Bergen weten dat zij dit jaar niet mee zouden doen en dus ook niet de organisatie op zich zouden nemen.

We hebben toen besloten om dat dit jaar zelf dan weer op te pakken en hebben voor onze drie teams, Flash 1, Flash 2 en Flash 3 en voor de teams van de Hoornse BV en Poona Medemblik nog snel een wedstrijdschema in elkaar gedraaid, zodat we in november van start konden gaan.

In februari viel het team van Hoornse BV uit, omdat ze moeite hadden met het vervoer van het team naar Medemblik en Alkmaar. Onze Mike van Flash 1 viel uit door een zweeps slag. Desondanks zijn er veel leuke, leerzame en sportieve wedstrijden gespeeld! Ik wil alle spelers bedanken voor hun sportieve bijdrage en met name Annemarie Weerman, Petra Libudzewski en Wendy Oud voor het regelen van de aanwezigheid en het vervoer van de teams.

Uitslag

Uiteindelijk is de uitslag van de competitie als volgt:

1^e Flash 1; *Alexia Kuiper, Kim Spaansen, Mike Jongejans en Jonathan Venema*

2^e Flash 2; *Luna Corbee, Jamey de Groot, Steven Boom en Fionn Larkin*

3^e Flash 3; *Lisa van Ingen, Zoë Spaansen, Jari Brüggink, Patrick Lippinkhof, Vadim Bakker en Bradley Oud*

4^e Poona Medemblik

5^e Hoornse BV

Heren en dameskapsalon **FIGARO**

knippen zonder afspraak (pinbetaling mogelijk)

Geesterweg 16

1815 CS ALKMAAR

072-5112538



Volgend seizoen

Voor volgend seizoen heeft De Stolp in Koedijk belangstelling getoond om mee te doen. Ik heb ook contact gehad met BC Upsilon in Wognum. Ik heb hen samen met Hoornse BC, Poona Medemblik en BC Bergen uitgenodigd om volgend jaar mee te doen met de Jeugdcompetitie.

Wat dit jaar als probleem werd ervaren was toch wel de afstand tussen Hoorn, Medemblik en Alkmaar. Als alle verenigingen meedoen hebben we een cluster in de omgeving van Hoorn en een cluster in de omgeving van Alkmaar. We stellen voor om dan de competitie te splitsen. Hoornse BV, BC Upsilon en Poona Medemblik zouden dan een competitie kunnen spelen en BC Bergen, De Stolp Koedijk en Flash de Mare zouden dan een competitie kunnen spelen. Uiteindelijk laten we dan de winnaars tegen elkaar spelen. Dit kunnen we dan verbinden aan een eindtoernooi.

Ik wacht hun reacties nog af.

Riette Boom (Jeugdvoorzitter)



Flash 1



Recreantencompetitie 2016-2017, team 1.

Ook dit seizoen deden we weer mee met de recreantencompetitie. Hadden we vorig seizoen een team van 4 leden, dit seizoen waren we met 6, waardoor de competitie makkelijker zou verlopen. Immers, met 6 kan je altijd wel spelen. Het liep uiteraard wel anders, maar alle partijen zijn gespeeld.

Team 1 bestond dit jaar uit de dames Claudia, Esther en Marijke aangevuld met de heren Frank, Walter en Ko. De eerste wedstrijd stond op 24 oktober op het programma tegen Bergen 2. De uitslag van deze wedstrijd zullen we nooit officieel weten want Bergen 2 heeft geen wedstrijdformulier ingestuurd. Dus officieel is de wedstrijd niet gespeeld. Verwarrend, maar het is zij zo. Daarna volgden nog 11 wedstrijden. De tweede ging ook nog verloren, maar vanaf wedstrijdnummer 3 werden er toch aardig puntjes bij elkaar gespeeld. Eerst een paar wedstrijden nog gelijk maar daarna kwamen er allerlei overwinningen binnen.

Er zat zo nu en dan aardig verschil in de onderlinge strijd. Het varieerde van een enkele makkelijke twee setter tot heroïsche driesetters bij zowel de enkelspelen als de (mix)dubbels. Veel zweetdruppels werden verloren en naar adem werd soms gehapt maar het leverde toch vijf overwinningen en drie gelijke spelen op, waardoor we met ons team in de eindrangschikking op de 3^{de} plaats terecht kwamen. Dat was een plaats beter dan het vorige seizoen, toen we als 4^{de} eindigde.

Vergeet niet dat we meer wedstrijden speelde dan vorig jaar omdat we dit seizoen meer teams in onze poule hadden. We doen het dus helemaal niet slecht. Men moet toch rekening (gaan) houden met ons.

De tegenstanders waren bijna gelijk aan vorig seizoen. Alkmaar, Bergen (met twee teams), de Burcht (Anna Paulowna), HAWA (Harenkarspel/Warmenhuizen) en Schagen waren onze tegenstanders. HAWA was nieuw. Ook weer niet helemaal, want in een grijs verleden hebben ze ook al eens gespeeld in de recreantencompetitie. De Burcht ging uiteindelijk met de kampioensschaal aan de haal. Tegen ons hebben ze het een wedstrijd moeilijk gehad en haalden we een gelijkspel weg. Als je dan nagaat dat de Burcht één keer heeft verloren en één keer gelijk heeft gespeeld, hebben wij dat toch maar gedaan.



De organisatie was wederom in handen van Robert en Merijn van Zuidwester uit Heerhugowaard. Fijn dat ze dat elk jaar weer willen doen zodat wij toch kunnen blijven strijden in een competitie. Competitie spelen blijft gewoon erg leuk, geeft net even een extra dimensie aan het spelletje.

De mooie conclusie is dat we ook in het tweede seizoen in poule A we ons hebben weten te handhaven en we een derde seizoen poule A gaan krijgen in het volgende seizoen. Niet iedereen zal dat verwacht hebben (buiten Flash de Mare), maar het gebeurde wel. Eigenlijk gewoon een groot compliment aan ons team waard.

Ko Barhorst.



Flash 2



Flash 2 in de recreantencompetitie.

Afgelopen jaar hebben weer twee teams van Flash meegedaan aan de Recreantencompetitie van badmintonclubs uit de regio. Dit verslagje gaat over het tweede team, bestaande uit Annet, Wendy, Wim, Jos, en Frank (E), dat in de B-poule uitkwam. De poule bestond dit jaar uit 7 clubs. Dat het in deze poule spannend was blijkt wel uit het feit dat er van de 42 wedstrijden maar liefst 27 keer gelijk is gespeeld of met slechts 1 punt verschil gewonnen werd. We waren dus echt aan elkaar gewaagd dit jaar.

Ons team is keurig in het midden van de poule geëindigd op de 4^e plaats. Mede dankzij onze geweldige invallers. Corrie heeft een paar keer meegedaan, en Jos, al jarenlang onze reserve, had dit jaar eindelijk eens de kans om een keer echt mee te mogen doen omdat Wim enige weken uitgeschakeld was ivm een operatie. Wild enthousiast, zoals we Jos natuurlijk kennen, begon hij aan zijn eerste wedstrijd (Zuidwester HHW uit) en prompt ging hij in zijn enkelpartij meteen door zijn enkel. Maar opgeven komt niet in zijn woordenboek voor. Sterker nog, een week later stond de volgende wedstrijd op programma, en Jos deed gewoon weer mee. Enkelbrace om en gaan.

Sfeer in het team is natuurlijk altijd erg belangrijk. Vooral in uitwedstrijden wordt daar op de heen reis in de auto aan gewerkt. Met flinke kwinkslagen proberen we elkaar dan tot grote hoogte te brengen. Dat lukt altijd, maar gezien de uitslagen doet de tegenstander blijkbaar ongeveer hetzelfde. Na de wedstrijd wordt dat dan samen met de tegenstander nog even dunnetjes overgedaan onder genot van drankje en een bitterballetje of twee.

Om nog even op de gelijkwaardige wedstrijden terug te komen; een wedstrijd uit het begin van de competitie staat me nog helder voor de geest. Het was onze uitwedstrijd tegen Medemblik. De laatste wedstrijd van de avond zou het verschil maken tussen gelijk spel of kleine winst voor Medemblik. De eerste set was met maar liefst 29-27 voor ons. De tweede ging met iets ruimer verschil naar Medemblik. Dus de derde en laatste set was bepalend. Je raadt het al, puntje voor, puntje achter, stuivertje wisselen, verlengen...maar uiteindelijk met veel strijd viel het kwartje onze kant op met 25-23. Daarmee werd ook deze avond besloten met een overall gelijkspel.

Hopelijk is er volgend jaar weer een recreantencompetitie. Het voegt een gezellige strijdvaardigheid aan je spel toe, en je komt nog eens bij een andere vereniging. Bedankt teamgenoten voor dit jaar.

Frank Esser.



Beo Bachter



Hot or not

Warm, heet, broeierig, benauwd, klam, drukkend, om te stikken, loeiwarm, zwoel, zonnig, wat een hitte, lekker weer man, code geel, zomerse temperaturen, korte broeken weer, terrasweer, barbecueweer; allemaal termen om o.a. het type weer te duiden waar een zon bij in beeld is en dan alleen nog maar in de zomerse periode.

Hoe typeer je echter de gradatie en nuancering van temperaturen, want wat **warm** is voor de één, is voor de ander misschien weer **om te stikken zo heet**, of juist **net lekker**. De weersvoorspelling als afsluiter van het journaal gaat daarbij aan de veilige polderkant zitten door alles te vergelijken met 'boven of onder de gemiddelde temperatuur voor de tijd van het jaar'. Lekker veilig, maar voor het eigen gevoel nietszeggend, want gemiddelden bestaan uit extremen en dat over vele jaren gemeten.

Als het op een dag in Limburg 32° C. en in Groningen 23° C. is, zou de gemiddelde temperatuur in Nederland 27,5° C. zijn, maar in Groningen vinden ze het wellicht net lekker en in Limburg wordt elke activiteit behalve terrasbezoek gestaakt om reden van **code geel** en gevaar voor de gezondheid.

Aan de Egmondse kust wordt je ondertussen rood gebakken door het ontbreken van enige wind of beschutting, waarbij de gevoelstemperatuur op het strand 35° wordt, maar eenmaal thuisgekomen bij ontbreken van after sun op kan lopen tot boven de 43°, **loeiwarm** wordt dan gloeiwarm en je voelt de opwarming van de aarde dan wel heel erg aan den (nog net levende) lijve.

Is 25° warm? Wel als je fysiek actief moet zijn, maar niet onder de parasol met een verfrissing in de hand. 's Avonds in de tuin noem je dezelfde temperatuur ook niet meer warm, maar lekker **zwoel** en prachtig **barbecue-weer**. Het gevaar bestaat wel dat je na een mooie **zonnige** dag, bij ontbreken van een barbecue, weer gaat mopperen dat het toch wel **klam, drukkend** en **benauwd** is.

Dan hebben we het wat weer en terminologie betreft alleen nog maar over Nederland. Er zijn grote groepen mensen die bijvoorbeeld de **hitte** van Sardinië of Curaçao opzoeken, maar ja, dat is een andere warmte hè!?



Annex aan de verschillen in typering voor wat betreft **zomerse temperaturen**, is ook de daarbij passende kledingkeuze niet in gemiddelden te vangen. Lange broek en lange mouwen, inclusief vest tegenover blote voeten met daarboven een hoog op- en diep uitgesneden mouwloos jurkje. Hoewel dat laatste wellicht weer dusdanig 'hot' kan zijn dat het bij anderen omgekeerd evenredig hele zwoele en **broeierige** gedachten kan geven. Vanwege alle verschillen in beleving is het waarschijnlijk ook zelden of nooit correct 'voor de tijd van het jaar'. Als het in week 29, 30 en 31 in het midden van het land (dus gemiddeld) maar gewoon mooi weer is, want dan ga ik kamperen, waarbij ik uitga van of **korte broeken**-, of **terrasweer**.

Prettige vakantie gewenst aan een ieder, met bovengemiddeld weer,

Beo Bachter



Afsluitend etentje



Zoals elk jaar hadden we dit jaar ook weer een gezellige afsluiting van het badmintonseizoen. Dit keer iets later dan gewoonlijk, maar we zijn blij dat Jos zo vriendelijk was het ook dit jaar weer te organiseren. De keus was gevallen op Taormina, lekker Italiaans en leuk elkaar eens zonder racket te spreken.





Oplossing puzzel maart



Er zaten dit keer geen juiste antwoorden tussen, Maria del Carmen kwam wel heel dichtbij.
Het juiste antwoord is C2.





Puzzel juni



Hier volgt dan de nieuwe puzzel. Denk je het juiste antwoord te weten? Mail het naar;
redactie@flashdemare.nl.





Gedicht



Zomer

Het badmintonseizoen is weer ten einde....

Een moment om nog eens even terug te kijken....

Van de grote Clubactie in oktober, heel mooi, daarnaast stonden team 1 en 2 weer hun mannetje in het toernooi.

In plaats van vakantie bij de Flash, had team 1 wat nieuws bedacht, hetgeen in de volksmond werd genoemd.....gecrosmintond!

Dit jaar helaas ook weer uitvallers, met of zonder reden, daar vertrokken weer enkele leden...!

Maar hierdoor ontstaat er ruimte, bij de recreanten en junioren, nieuwe leden hebben van zich laten horen, starten in september met de badminton en voelen zich hopelijk op dat vlak herboren.

Als afsluiter het etentje, nee...geen standaard Cinema, maar lekker Italiaans dineren in Restaurant Taormina.

Na fanatiek spelen....staat de tijd voor wat betreft het seizoen even stil voor zovelen.....!

De temperatuur gaat omhoog, de zon straalt, het is langer licht.....lekker genieten van de welverdiende rust.... heerlijk wegdromen....want het is ZOMER!

Hopelijk bij niemand een computercrash, dus geniet van deze laatste NIEUWSFLASH.....!



De Poëet

Bestuur Flash de Mare

Voorzitter

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

voorzitter@flashdemare.nl

Secretaris

Ko Barhorst
H. Heijermansstr 29
1822 LA Alkmaar
072-5619316

secretaris@flashdemare.nl

Penningmeester

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

penningmeester@flashdemare.nl

Jeugdvoorzitter

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

jeugd@flashdemare.nl

Algemene zaken en activiteiten

Wendy Oud
Klipperstraat 34
1826 DW Alkmaar
072-5649242

activiteiten@flashdemare.nl

Trainers senioren

Anneke en Humphry Engers

j.engers@kpnplanet.nl

Redactie Nieuwsflash

Brigitte Keff – Noom
Mireille Hazel

redactie@flashdemare.nl

Ledenadministratie

Ko Barhorst

ledenadministratie@flashdemare.nl

Jeugdcommissie

Hans Schulze
Huib Abell

Riette Boom:

riri.boom@planet.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