

IN DEZE UITGAVE:



voorwoord



Recept



Interview
Sandra



Puzzel



Competitie



Alpe d'Huzes



Jeugd



Agenda



VOORWOORD

Hallo beste badmintonliefhebbers,

Hier de laatste uitgave van ons leuke clubblad voor 2019.

We zijn dan alweer een goede drie maanden bezig, maar ik wil toch iedereen even bedanken voor hun deelname en de organisatoren en onze sponsor voor het mogelijk maken voor de gezellige afsluiting van het seizoen met het Star-slottoernooi en de BBQ!



Siegfried is inmiddels ook weer teruggekomen van zijn vakantie om ons, en de jeugd weer lekker te verwennen met zijn training.

De drie competitieteams en het recreantenteam zitten inmiddels vol in hun wedstrijden en we hopen natuurlijk weer op mooie uitslagen.

Uiteraard zal er zoals gewoonlijk ook weer de nodige toernooien worden georganiseerd, waar leuke prijzen gewonnen kunnen worden. Dit seizoen zal er op verzoek van Anjo ook een sponsortoernooi gaan plaats vinden wat in het teken staat van haar prestatie, om in juni voor het goede doel: de Alpe d'Huez te gaan fietsen. Een leuk initiatief waar we hopelijk een aardig bedrag voor haar kunnen inzamelen. Het hoe of wat, daar horen jullie nog van.

Binnenkort wordt ook de Algemene Leden Vergadering weer gehouden. Wij verwachten natuurlijk jullie daar allemaal te zien en daarmee wil ik ook gelijk even onder de aandacht brengen dat Miriam Sommeling haar tijd als secretaris heeft volbracht en het bestuur gaat verlaten. Feit is dat we haar zeker gaan missen! Maar als bestuur en vereniging kunnen we absoluut niet zonder!! En ondanks dat dit al eerder vermeld is, hebben wij helaas nog geen opvolger die dit van haar over gaat nemen. Dus bij deze nogmaals de oproep: zie jij het zitten om bij ons in het bestuur te komen en de taak van secretaris op je te nemen, dan horen we het graag van je. En wil je meer weten wat de functie inhoudt, dan kan je altijd een van ons om informatie vragen of een keer meedraaien om te kijken of het wat voor je is.

Mocht je op een andere manier actief iets bij willen dragen (helpen bij de jeugd, leden werven, een sponsor aandragen etc. of heb je leuke ideeën) dan kan dat natuurlijk ook!

Zo nu en dan mogen we weer eens een nieuw gezicht verwelkomen op de club en dat vinden we natuurlijk fijn, maar om de banen ook goed gevuld te houden vraag ik jullie om ook eens om je heen te informeren naar familie, kennissen, collega's, burens etc. om ze eens uit te nodigen op onze vereniging.

Een leuk item is ook dat de heren Peter en Arjan het wederom op zich hebben genomen om weer een avond te organiseren waar de speciale biersoorten centraal staan. Dit belooft weer een gezellige avond te worden dus meld je aan!!

Ik wens jullie verder veel leesplezier met ons clubblad en nog veel plezierige sportuurtjes toe bij onze gezellige vereniging en tot ziens op de ALV.

Met de vriendelijke groeten uit het bestuur van BC de Valken,
Richard Binnendijk

CLUBINFORMATIE DE VALKEN

Bestuur

Voorzitter	Richard Binnendijk	Tel. 0639007588
Penningmeester	Jan Schenkel	Tel. 0714024053
Jeugd	Diane Lagendijk	Tel. 0714018781
	Erwin de Kuijer	Tel. 0631903321
Secretaris/Ledenadministratie	Miriam Sommeling	Tel. 0714076639

Vrijwilligers

Website	Johan Binnendijk	Tel. 0643902070
	Peter de Haas	Tel. 0653523955
Clubblad	Simone Kramer	Tel. 0636265743
	Mirjam Binnendijk-Vogels	Tel. 0652335613
Competitie	Peter Boogert	Tel. 0683544646

Vereniging

www.bcdevalken.nl

Banknummer:
NL51 RABO 0147609372
t.n.v. Badmintonver. de Valken

info@bcdevalken.net

Speeltijden en lessen

Maandag:	19.00 – 20.00	Jeugd
	20.00 – 23.00	Senioren
Donderdag:	20.00 – 23.00	Senioren
Training:	Maandag 19.00 – 20.00	Jeugd
	Maandag 20.00 – 21.00	Groep 1
	Maandag 21.00 – 22.00	Groep 2

Sportlocatie

Sporthal 'Het Dorpshuis', Kerkweg 3, Valkenburg. Tel. 071-4014974

Heb jij nog een leuk idee of heb je iets meegemaakt op de badminton wat een leuk verhaal oplevert voor in het clubblad?

Stuur dan jouw inzending naar:
simone.kramer1992@gmail.com



RECEPT: LASAGNA (4 PERSONEN)

Ingrediënten

1 ui
3 teentjes knoflook
500 gram rundergehakt
Italiaanse kruiden
1 laurierblaadje
1 theelepel sambal
3 kleine blikjes tomatenpuree
1 blik gepelde tomaten
1 pakje gezeefde tomaten
1 pak lasagnevellen
Olijfolie
2 bolletje mozzarella
50 gram boter
50 gram bloem
500 ml koude melk
Peper en zout

Kooktijd 60 -120 minuten



Bereidingswijze

Uien snipperen en in een grote koekenpan met olijfolie fruiten, halverwege de knoflook toevoegen.

In de kleine braadpan de tomatenpuree hard verwarmen (blijven roeren, anders brand het aan), totdat deze niet meer zurig ruikt. Het ui-knoflook-olie-mengsel toevoegen. In een grote koekenpan weer wat olijfolie verwarmen en het gehakt met de kruiden, zout en peper rul bakken. Gehakt toevoegen aan de tomatenpuree, gepelde en gezeefde tomaten toevoegen en op smaak brengen met sambal, kruiden en laurierblad. Deze saus een half uur a drie kwartier op laag vuur laten sudderen met de deksel op de pan en af en toe roeren. Oven voorverwarmen op 180 graden.

Bechamelsaus:

Boter smelten, bloem erdoor roeren en verwarmen. Daarna beetje bij beetje melk erbij en met de garde blijven roeren tot de saus dik wordt. Laat de saus zachtjes inkoken totdat je een dikke saus hebt. De saus op smaak brengen met zout en peper. In een ingevette ovenschaal lasagnevellen, 1/3 bechamelsaus, 1/3 saus en plakjes mozzarella. Herhalen en eindigen met laag saus in plaats van mozzarella. Ovenschaal afdekken met aluminiumfolie en in het midden van de oven zetten. Na 30 minuten het folie verwijderen en nog 15 minuten in de oven laten staan.

INTERVIEW

Wie ben je en wat zijn je hobby's?

Ik ben Sandra en ik woon sinds 2018 in Rijnsburg. Ik ben vanuit Engeland naar Nederland verhuisd omdat mijn man Nederlander is en wij samen gingen wonen, maar ik kom eigenlijk uit Duitsland. Naast badmintonnen zijn mijn hobby's hardlopen, tuinieren, klimmen en dansen.



Hoe ben je bij De Valken terecht gekomen?

Nadat wij naar Rijnsburg zijn verhuisd zocht ik een nieuwe badmintonclub en vond ik BC De Valken online.

Wat zijn jouw badmintonspecialiteiten?

Ik speel heel enthousiast, maar ik denk niet dat ik echt een badmintonspecialiteit heb.

Wat doe je naast badminton?

Het mooiste wat ik momenteel doe, is met onze 1 jaar oude zoon samen zijn. Bovendien werk ik parttime als docente en sportpsychologe op de Universiteit van Amsterdam en als ZZP'er.

Waarom is BC de Valken zo leuk?

Ik vind het een hele gezellige club! Het is mooi om met zo veel mensen van verschillende leeftijden te spelen.

Wat is je ambitie de komende tijd?

Ik wil van het recreantenspel genieten en door de trainingen nog ietsje beter worden .



Keurslagerij Timmers

Broekweg 2 - 2235 BJ Valkenburg Z.H. - Tel. 071 4075951
www.timmers.keurslager.nl - info@timmers.keurslager.nl



woordzoeker



w	m	b	o	s	n	h	n	k	r	w	p	h	p	s
h	i	s	e	e	e	e	e	e	a	h	i	a	c	a
d	t	n	i	u	r	j	b	r	s	c	d	n	s	j
p	o	a	t	e	k	m	t	e	b	d	h	t	d	n
r	a	n	d	e	e	e	j	e	e	a	a	e	e	e
w	e	a	k	v	r	n	n	n	l	m	r	z	l	g
c	l	g	o	e	a	v	s	n	p	l	r	i	b	e
b	t	n	e	t	r	t	o	p	o	a	e	x	u	r
e	e	h	s	n	o	r	o	o	a	o	s	p	d	m
r	y	a	v	e	t	t	d	l	r	a	t	i	s	t
c	k	s	l	e	g	o	v	k	e	r	t	j	s	o
d	r	e	b	m	e	t	p	e	s	h	a	f	e	o
r	n	e	l	e	d	n	a	w	n	r	r	a	i	s
o	k	t	o	b	e	r	e	i	k	e	l	s	d	a
p	a	r	a	p	l	u	o	f	h	m	r	o	t	s

Woorden die je moet zoeken:



beukenootjes, bladeren, donker, eikels, herbarium, herfst, kachel, kastanjes, laarzen, november, oktober, paddenstoelen, paraplu, regen, regenjas, september, spelletjes, stampot, storm, trekvogels, waaien, wandelen, wind, wintervoorraad.

Recreantencompetitie

De recreantencompetitie is een competitie in de regio waardoor de reisafstanden beperkt zijn. Het niveau is vergelijkbaar aan de 6/7 klasse van de bondscompetitie. Het verschil is alleen dat er geen singels gespeeld worden, maar wel een extra mix. De wedstrijd bestaat uit een damesdubbel, een herendubbel en 4 mixen. Deze competitie is ooit ontstaan doordat de wat oudere spelers het singelen vermoeiend vonden en hierdoor geen bondscompetitie meer wilde gaan spelen. Ook is het een mooie opstap voor de jongere spelers om wedstrijdgevoel te creëren, maar vooral de gezelligheid staat voorop en er wordt minder streng op de regels gelet. De recreantencompetitie bestaat al 15 jaar en ook dit jaar doet De Valken weer mee. Het team bestaat uit Ida, Nel, Paul en Marcel. In één van de eerste edities werden we nog weleens kampioen, maar de laatste jaren zijn wij het team 'best van de rest'. Voor dit jaar gaan we kijken of we weer kunnen meten aan de top. Het begin is er want we hebben de eerste wedstrijd dik gewonnen van Woubrugge met 5-1. Meestal was dit team voor ons een lastige hobbel om te nemen. De thuiswedstrijden worden op de maandag gespeeld dus kom eens naar ons kijken en ons aanmoedigen! Dat vinden we erg leuk! We willen dit jaar graag voor de eerste plek gaan en daar hebben we alle support bij nodig. Mocht er iemand uitvallen door ziekte of zeer, dan zouden we graag een beroep doen op de andere recreanten. Graag zien we jullie aan de zijlijn!



Team 1



Het competitie seizoen is al een tijdje bezig en het is maar goed dat we weinig echte valkenburgers in het team hebben, want anders waren we de eerste wedstrijd weinig waard geweest zo rond de paardenmarkt.

Als allereerste stond sportcomplex de Walvis op het programma. Nou je gelooft het niet, maar we hebben een echte gezien hoor. Alles verliep van een leien dakje en met een 7-1 winst in de pocket zwommen we naar huis.

Vervolgens mochten we op zaterdagavond 19.00 in hartje Amsterdam (met een parkeerrekening van €20,-) aan de bak tegen BC US. Ook dit ging super met een 6-2 winst. Wat een begin van de competitie!

Als derde kwam space shuttle op bezoek. Een aardige vlucht gemaakt, maar ze gingen met weinig naar huis. 7-1 in de broekzak! Onze 4^e wedstrijd gingen we toch maar met twee auto's richting IJmond, want Erwin's vrouw zat toch wel heel dicht tegen bevallen aan. Gelukkig mochten we Erwin deze avond nog even lenen en niet voor niks! Dit team stond bovenaan, maar ze konden tegen ons geen punt pakken. Met een dikke overwinning van 8-0 raceten we naar huis.

Donderdag 7 november was de laatste wedstrijd tegen Noordwijkerhout. Inmiddels een aanwinst rijker in het toekomstige BC valken, onze Sven, maar dat maakt Erwin niet minder sterk. Peter

heeft er meer last van. Een pittige tegenstander met gelijkwaardige wedstrijden. Met een 4-4 eindstand beloofd de return over een paar maanden een spannende wedstrijd te worden!

Tot nu toe staan we bovenaan in de lijst, maar we zijn er nog niet! Laat het maar snel januari worden en zet de champagne alvast maar koud!! Wij gaan voor het kampioenschap.

Standen

7e divisie - 7e divisie afd. 18 VEER

	Punten	Gespeeld	Gewonnen	Gelijk	Verloren	Wedstrijden	Games	Punten
1 VALKEN DE 1	28	4	4	0	0	28 - 4	59 - 17	1550 - 1175
2 US BC 6	23	5	3	0	2	23 - 17	55 - 41	1791 - 1697
3 NOORDWIJKERHOUT BK 2	20	4	3	1	0	20 - 12	45 - 29	1426 - 1178
4 IJMOND BC 6	19	4	2	0	2	19 - 13	40 - 28	1205 - 1133
5 SPACE SHUTTLE BV 1	12	4	1	1	2	12 - 20	33 - 47	1404 - 1506
6 UVO-SPIRIT BV 2	12	4	1	0	3	12 - 20	27 - 46	1128 - 1407
7 WIJCKER BC 1	6	5	0	0	5	6 - 34	20 - 71	1444 - 1852

Team 2

Team 2 bestaat zoals vorig jaar weer uit Johan, Richard, Rik, Diane en Marjon en speelt dit jaar in de 8e divisie. Ondanks dat Richard en Johan een tijdje last van blessures hadden, kunnen zij gelukkig gewoon meespelen in de competitie.

Op zondag 22 september speelde team 2 hun eerste wedstrijd uit tegen Martinus A Veen uit Aalsmeer. Ondanks dat zij om 9.30 uur al op de baan stonden hebben zij deze wedstrijd gewoon met 5-3 gewonnen.

De tweede wedstrijd was thuis tegen Sassenheim. Helaas was Sassenheim net iets sterker. Deze wedstrijd verloren zij helaas met 5-3. Er zaten wel een paar spannende driesetters tussen, die helaas net niet onze kant op vielen.

De derde wedstrijd hebben zij met 5-3 gewonnen van BC Top Flight. De vierde wedstrijd helaas met 6-2 verloren van BC Voorburg. Kortom Team 2 doet het zeker niet slecht. Ze staan momenteel op een mooie 4e plaats in de tussenstand. Ga zo door! Alle support is natuurlijk altijd welkom!

Team 3



Dit jaar zijn we weer van start gegaan met een fris en fruitig team. Ons team heeft grotendeels dezelfde samenstelling, maar toch hebben er wat kleine wijzigingen plaatsgevonden. Ons team bestaat dit seizoen uit: Mirjam, Simone, Rients, Rico, Joris, Marcel en Paul. Voor Joris is het de eerste keer in de seniorencompetitie, wat het extra spannend maakt! Tot nu toe heeft het team 4 wedstrijden gespeeld, met een niet al te beste score. Alle vier de wedstrijden zijn dik verloren, terwijl dit er tijdens de gespeelde wedstrijden toch echt niet op lijkt. We hebben hele spannende potjes, toch valt de punt iedere keer de verkeerde kant op voor ons. Helaas maar het is niet anders! We laten het er niet bij zitten en wie dat de trainingen van Siegfried nog een steentje bij kunnen dragen ;) Alle support is welkom!

Anjo doet mee aan Alpe d'HuZes om zoveel mogelijk geld op te halen voor kanker onderzoek!

In juni 2020 is het zover, dan ga ik zo vaak mogelijk de Alpe d'Huez op fietsen met een team van leerlingen en collega's van het Andreas College Pieter Groen.

Eén dag alles geven wat in je zit is niks, in vergelijking met de mensen die dit elke dag moeten doen om hun leven te behouden. Ik fiets voor hen die elke dag keihard vechten, maar ook voor hen die dit al gedaan hebben of in de toekomst nog moeten doen.

Soms heeft het gevecht een goed einde, zoals bij mijn man Patrick waar in zijn kleuterjaren leukemie geconstateerd werd. Maar bij helaas te veel is het een minder goed einde.

Hoe meer geld er opgehaald wordt, hoe meer onderzoek er gedaan kan worden naar deze nare ziekte. Ik gun iedereen een gezond en gelukkig leven.

Je kunt mij sponsoren via de volgende link:

<https://www.opgevenisgeenoptie.nl/fundraiser/AnjoNutting8369>

Daarnaast ben ik een actie begonnen om zoveel mogelijk geld op te halen. Geen tijd om een cake te maken, maar wel trek? Zoek je nog een leuk kraamcadeautje? Of zitten je spieren helemaal vast en ben je toe aan een sportmassage van een officiële sportmasseuse. Dan zit je bij mij aan het goede adres. Daarnaast sponsor je zo ook nog eens het goede doel!



Geef jij mij een (financieel)steuntje in de rug? Dat kan ik berg op vast goed gebruiken!

Mijn telefoonnummer is 06-40916449

Iedere maandag training

Ook dit jaar is er weer een grote groep enthousiaste jeugd, met een aantal nieuwe jeugdleden, gestart bij ons. Hier zijn we erg blij mee. Siegfried traint onze jeugd iedere maandag van 19.00-20.00 uur en wat doet hij dat leuk. Samen met Diane en Erwin maken ze er een leuke, maar vooral leerzame training van.

Een avondje training

De jeugd start iedere keer met een opwarmer en daarna gaan zij oefenen in groepjes. Het komt dan ook wel eens voor dat de jeugd iets aan elkaar moet leren, iets wat ook heel leerzaam en leuk is. Want hoe tof is het als jij iets kan en je dit mag aanleren aan je teamgenoot. Leerzaam voor hem of haar, maar ook zeker voor jezelf!

De training ziet er dan ook iedere week weer anders uit, maar iets dat iedere week terugkomt is toch wel het eindspel. De kinderen staan dan in twee lange rijen tegenover elkaar en moeten zo lang mogelijk de shuttle hooghouden door hem 1x terug te slaan naar de overkant (binnen het vak) en dan door te rennen naar de overkant. Daar sluiten ze aan in de rij. Mis je de shuttle of sla je hem uit, dan lig je eruit. Dit spel zorgt voor een fanatiek speelgedrag en ook voor veel plezier.



CAREL OOSTVEEN TOERNOOI

Op woensdag 28 oktober organiseerden we weer het jaarlijkse Carel Oostveen toernooi. Dit toernooi is vernoemd naar Carel Oostveen, mede-oprichter en jarenlange trainer van onze vereniging. Het wordt al gespeeld sinds hij officieel afscheid heeft genomen van onze club. Carel is afgelopen jaar overleden, maar het toernooi houden we graag in ere.

Het toernooi is bedoeld voor alle seniorleden. Daarnaast waren er ook enkele oudleden uitgenodigd. Deelnemers speelden enkele wedstrijden van 10-15 minuten. De indeling per wedstrijd werd bepaald door het trekken van kaarten met veldnummers en het onderling afstemmen van de tweetallen.

Het toernooi was weer zeer geslaagd en werden weer leuke en spannende potjes gespeeld. Na afloop konden we met elkaar een hapje en drankje doen in de kantine.

De winnaars van dit jaar zijn:

1. Sunil
2. Mirjam
3. Renee



STAR SLOTTOERNOOI

Startoernooi groot succes!

Zaterdag 6 juli werd het jaarlijkse Startoernooi gehouden bij badmintonclub De Valken. Van 12.00 tot 14.00 was dit voor de jeugdgroep. Zij mochten 1 van de ouders meenemen om samen wedstrijden mee te spelen. Er werd flink gestreden voor de punten waarbij er spannende wedstrijden te zien waren. En zo eindigde het puntensaldo dicht bij elkaar zodat het tot het eind toe een verrassing bleef wie de uiteindelijke winnaars werden. Op de eerste plaats was dit Max met zijn vader, op de tweede plaats Julia met haar vader en als derde Elin met haar vader. De kinderen kregen een mooie beker en de ouder een mooie bos bloemen, gesponsord door Star. Voor de jeugd werd dit afgesloten met het gezamenlijk patat eten in de brasserie van het dorps huis.



Vervolgens was om 14.00 de aanvang van het Startoernooi voor senioren. Ook hierbij werden leuke wedstrijden gespeeld en was de sfeer goed. De winnaar was Lisette, op de tweede plaats Paul en Lucy werd derde. Ook zij wonnen een mooie bos bloemen en een kadopakket. Het Startoernooi was voor Badmintonclub De Valken een mooie afsluiting van het seizoen. In September gaan we weer van start met het nieuwe seizoen. Wilt u meer informatie over onze club? Kijk dan op onze website: www.bcdevalken.nl



Uitnodiging

voor de

Algemene Ledenvergadering

op

Maandag 18 november 2019

Aanvang: 20.00 uur

Ontvangst: vanaf 19.45 (met koffie/thee)

Gedurende de vergadering is de sportzaal gesloten.

Komt u ook?!



AGENDAOVERZICHT

Datum:	Wat:
18 november 2019	Algemene Ledenvergadering (ALV)
23 november 2019	Bieravond
2 december 2019	Pepernotentoernooi
5 december 2019	Zaal gesloten i.v.m. Sinterklaas
23 december 2019	Kerstvakantie, wel jeugdtraining
26 december 2019	Zaal gesloten i.v.m. 2 ^e kerstdag
30 december 2019	Kerstvakantie, wel jeugdtraining
6 januari 2020	Nieuwjaarsborrel
23 januari 2020	Zaal gesloten i.v.m. sportgala

Hoekstra Wheels

MAARTEN DE MOL
SCHILDERSBEDRIJF KATWIJK

