

IN DEZE UITGAVE:



Voorwoord



Recept:
Chocoladebrood



Uitslagen
competities



Blacklight toernooi



Jubileum/interview



Agenda



VOORWOORD

Hallo beste badmintonliefhebbers,

Het eerste kwartaal van 2020 zit er al weer op en een nieuw clubblad kan natuurlijk niet uitblijven. De afgelopen periode geeft ons wat mooie en leuke momenten om naar terug te kijken.

Allereerst natuurlijk de gezellige nieuwjaarsborrel waar we voor het eerst drie leden hebben gehuldigd. Arjan, Elly en Lilian werden in het zonnetje gezet vanwege hun jubileumjaar als lid bij BC de Valken. We hopen natuurlijk jullie nog voor vele jaren bij onze vereniging op de baan te zien.



We zijn ook heel blij dat Fia Haasnoot ons team komt versterken zodat we als bestuur 2020 niet in hoeven te gaan zonder secretaris. Bedankt Fia dat je deze taak voor de vereniging op je wilt nemen!

Geheel onverwachts werden we ook uitgenodigd om op het Sport Gala aanwezig te zijn omdat we één van de drie genomineerden waren voor 'sportieve vereniging van gemeente Katwijk'. Onze vereniging mocht deze avond in één minuut gepromoot worden waarbij er in de zaal gestemd kon worden en de winnaar een geldbedrag kon winnen. Erwin heeft namens BC de Valken deze avond in de spotlights gestaan en hierbij het initiatief van Anjo, het Blacklight Toernooi, voor onze vereniging gepromoot. Helaas zijn we deze avond niet in de prijzen gevallen, maar kunnen we al met al terugkijken op een leuke avond.

En zoals zojuist benoemd hebben we nog niet zolang geleden het Blacklight Toernooi gehouden, die mede door en voor Anjo werd georganiseerd om geld in te zamelen voor het beklimmen van de Alpe 'dHuez per fiets in de strijd tegen kanker. Veel enthousiaste jeugdleden en senioren deden mee met het Blacklight Toernooi. Ook werden er op deze avond door Anjo zelfgemaakte lekkernijen verkocht. Een bijzondere speelvond, waarbij een mooi geldbedrag is opgehaald wat hopelijk helpt om haar streefbedrag te bereiken. Nu hopen we voor haar natuurlijk dat ondanks de huidige Corona toestand, ze uiteindelijk toch deze beproeving kan gaan realiseren en daar wensen we haar veel succes mee!

En ja, een hele mooie afsluiter van de najaarscompetitie is natuurlijk als er een team kampioen wordt. Wat hebben de dames en heren van team 1 het goed gedaan dit seizoen! Zij mochten zich de nummer 1 noemen in hun divisie!

Een hele mooie prestatie waar jullie en wij als vereniging trots op mogen zijn, nog van harte gefeliciteerd.

Tja beste mensen, het raakt ons allemaal. Het Corona virus houdt ons allemaal in de ban en weerhoudt ons er ook van dat we onze geliefde sport (voorlopig) niet kunnen uitoefenen. We rekenen natuurlijk op jullie begrip dat we als vereniging de deuren tot nader orde gesloten houden.

Ik hoop van harte dat iedereen deze crisis in goede gezondheid doorstaat en we elkaar allemaal (hopelijk) binnenkort weer op de baan mogen treffen!

Met de vriendelijke groeten vanuit het bestuur, Richard Binnendijk.



Keurslagerij Timmers

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

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	Fia Haasnoot	Tel. 0624701328

Vrijwilligers

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



BLACK LIGHT TOERNOOI GOEDE DOEL

In februari hebben we weer een gezellig black light toernooi gehouden met zijn allen. Anjo was de organisator van het toernooi. Door middel van dit toernooi hoopte zij zoveel mogelijk geld op te halen voor de Alpe d' Huzes. Naast dat dit toernooi dus werd georganiseerd om geld op te halen voor een goed doel, was het ook heel erg gezellig.

Anjo had een kraampje staan bij de ingang van de zaal waar de leden en niet-leden allerlei lekkers konden kopen. Ook verkocht zij nog een aantal andere producten om zoveel mogelijk geld op te halen. Volgens mij is dat redelijk gelukt. Wij wensen Anjo straks veel succes bij het fietsen van de Alpe d' Huzes. Anjo zet hem op!



Hoekstra Wheels

MAARTEN DE MOL 
SCHILDERSBEDRIJF KATWIJK

RECEPT: CHOCOLADE BANANENBROOD

Ingrediënten voor 1 bananenbrood van 23 cm

- 3 rijpe bananen
- 4 eieren
- 150 gr amandelmeel
- 50 gr cacao
- 2 tl bakpoeder
- 50 gr pure chocolade of rauwe cacao
- 50 gr gemengde noten
- 40 gr kokos
- 40 gr kokosolie
- Snuf zout



Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 175 graden (hetelucht).

Pureer de bananen glad met een staafmixer in een kom. Ik maakte het in de Magimix, maar dat kan ook met een andere machine natuurlijk.

Voeg één voor één de eieren toe en klop ze door het beslag.

Spatel het amandelmeel, de cacao, het bakpoeder en het zout door het beslag.

Hak de noten en de chocola in stukjes en spatel deze door het beslag.

Laat de kokosolie smelten in een pannetje en spatel dit met de kokos door het bananen beslag.
chocolade bananabread

Vet een cakevorm (23 cm) in met een bakspray en giet het mengsel in de vorm.

Bak het chocolade bananenbrood in ongeveer 45 minuten af in een voorverwarmde oven. De cake is gaar als een prikker er schoon en droog uit komt, als je deze in het midden van de cake steekt,

Laat het chocobrood iets afkoelen in de vorm en stort het dan op een taartrooster.



UITSLAGEN COMPETITIETEAMS

Team 1: Arjan, Erwin, Anjo, Peter, Lisette en Ellen

Team 1 staat dit jaar op de eerste plek en is daarmee kampioen geworden. Gefeliciteerd team 1, goed gedaan!

	7 ^e divisie	Punten	Wedstrijden
1	Valken de 1	77	10-1-1
2	Noordwijkerhout BK 2	70	10-2-0
3	US BC 6	58	7-1-4
4	IJmond BC 6	55	5-1-6
5	Space Shuttle BV 1	32	3-1-8
6	UVO-Spirit BV 2	31	3-0-9
7	Wijcker BC 1	13	1-0-11

Team 2: Johan, Richard, Rik, Diane en Marjon

Team 2 heeft dit jaar voor de tweede keer meegespeeld in de 6^e divisie en hebben een mooie vierde plek weten te halen.

	8 ^e divisie	Punten	Wedstrijden
1	Voorburg BC 5	67	10-0-2
2	Dynamo Sassem 4	60	6-4-2
3	Top Flight BC 2	53	6-2-3
4	Valken de 2	52	6-2-4
5	Roac SV 1	36	1-4-6
6	Hillegom bc 10	33	3-1-8
7	Martinus A Veen 10	27	2-1-9
8	Maassluis BC 4	0	0-0-0



Keurslagerij Timmers

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

Team 3: Mirjam, Simone, Rients, Martin, Rico, Paul en Marcel

Team 3 heeft dit jaar voor de tweede keer met een grote samenstelling gespeeld. In het begin moesten we een beetje inkomen, maar daarna haalden we steeds meer punten binnen. We zaten in een pittige poule. De potjes waren vaak erg close alleen niet altijd onze kant op. Met 2 keer winst, 2 keer gelijk en 9 keer verlies hebben wij een mooie 6^e plek bereikt.

	9 ^e divisie	Punten	Wedstrijden
1	Spotvogels BC De 1	78	9-3-2
2	Dynamo Sassem 5	74	8-4-2
3	Noordwijkerhout BK 3	74	9-4-1
4	Bios BC 2	68	6-6-2
5	Randstad BC 5	62	6-2-6
6	Merenwiek BC 2	44	4-2-8
7	Valken De 3	27	2-2-10
8	Mix BC 9	21	0-1-13

DAMESCOMPETITIE

Damescompetitie

Met goede moed waren we begonnen aan de damescompetitie. De eerste wedstrijd hadden we gespeeld met een mooie uitslag van 4-4. Helaas is de rest van de wedstrijden gecancelled in verband met het Coronavirus.



JUBILIEUMINTERVIEW ARJAN, ELLY EN LILIAN

Dit jaar zijn er een drietal leden waaronder Arjan Lamboo, Elly Kloos en Lilian v.d. Wiel al ruim 30 jaar lid van de club. Wat een mooie mijlpaal is dat. Tijdens de nieuwjaarsborrel zijn zij al door het bestuur in het zonnetje gezet en hebben zij een mooie bos bloemen ontvangen en een mooie speech van Richard.

Ter ere van het jubileum geven Arjan, Elly en Lilian een kort interview.



INTERVIEW ARJAN

Hoe ben je bij de club terecht gekomen?

Ik ben door mijn vader op de club gekomen. Bij de jeugd.

Wat maakt BC de Valken zo bijzonder?

Het is een hele sociale club. Iedereen heeft oor voor elkaar, maar op de baan wordt lekker fanatiek gespeeld.

Wat is het leukste/mooiste moment dat je hebt meegemaakt?

Ik heb heleboel leuke momenten op de baan en naast de baan (bar) sportief gezien dat ik met mijn team kampioen werd in een rechtstreeks duel met de nummer 2 (Wassenaar). Het was niet echt gezellig tijdens het spelen maar ach ik heb mijn mondje altijd wel bij me.

Wat zijn je badmintonspecialiteiten?

Smashen, crossdrop, spelinzicht en altijd willen winnen.

Wat vind je het leukste om te spelen bij badminton?

Wat ik speel maakt me niet zo veel uit, maar singelen gaat niet meer zo soepel als een paar jaartjes terug.

INTERVIEW LILIAN

Hoe ben je bij de club terecht gekomen?

Via de toenmalige vriendin van mijn broer. Haar vader zat op deze vereniging en omdat ik toen nog in Wassenaar woonde zocht ik een vereniging in de buurt.

Wat maakt BC de Valken zo bijzonder?

De gezellige en ongedwongen sfeer.

Wat is het leukste/mooiste moment dat je hebt meegemaakt?

Dat is toch de beginperiode. Ik zie ons groepje nog aan de bar zitten met o.a. Karel en Chris, allebei helaas overleden, en dan erna nog even naar de snackbar om een frietje te halen.

En natuurlijk dit! Heel bijzonder en leuk om bloemen en felicitaties te krijgen.

Wat zijn je badmintonspecialiteiten?

Lastig om van jezelf te zeggen maar ik denk redelijk precies kunnen plaatsen en (tot nog toe) ver achterin slaan.

Wat vind je het leukste om te spelen bij badminton?

Naast elkaar zoals we dat ooit van Karel geleerd hebben.

INTERVIEW ELLY

Hoe ben je bij de club terecht gekomen?

Ik wilde na de zwangerschap van mijn dochter graag een sport beoefenen.

Ik hoopte hierdoor nieuwe mensen te ontmoeten omdat ik in mijn nieuwe omgeving weinig mensen kende.

Wat maakt BC de Valken zo bijzonder?

Vrienden speelden bij de "Valken" in Valkenburg en stelde voor om eens te komen kijken.

Heb toen een aantal weken "proef gedraaid" en ik werd steeds enthousiaster. Vond het een leuke sport! Wat mij opviel was de gezellige, ongedwongen sfeer.

Heel bijzonder heb ik de training ervaren van onze trainer Carel (helaas overleden). Met veel geduld en enthousiasme heb ik van hem de kneepjes van het spel geleerd!!!

Wat is het leukste/mooiste moment dat je hebt meegemaakt?

Het leukste moment was dat ik tweemaal de clubkampioenschappen heb gewonnen. (Al weer enige jaren geleden.) De prijs die ik toen hiervoor kreeg was een handdoekenset en een cadeaubon!

Wat zijn je badmintonspecialiteiten?

Mijn badminton specialiteiten: positief/sportief in het spel staan en ook een beetje fanatiek ook al heb ik soms "mijn avond" niet.

Wat vind je het leukste om te spelen bij badminton?

Wat ik het leukste om te spelen bij badminton vind? Geen voorkeur. Als het spelen maar een beetje gelijk op gaat!!!



WIST JE DAT.....

Een aantal weetjes over badminton:

Wist je dat...

de hoogste snelheid ooit met een shuttle behaald maar liefst 421* km/h is?

en dat deze hoogst gemeten snelheid ooit werd behaald door de Maleisiër Tan Boon Heong?

een badmintonspeler soms wel meer dan 6 km aflegt in 1 wedstrijd?

Wist je dat badminton in de top 3 staat van de intensiefste sporten?

Wetenschappelijke studies hebben uitgewezen dat tijdens een badmintonwedstrijd van drie sets, die gemiddeld zo'n 45 minuten duurt, de shuttle 20 minuten in spel is.

Binnen deze tijdspanne verandert de speler ten minste 350 maal van richting en slaat hij de shuttle ongeveer 400 keer, waarvan 150 keer met een volledige armzwaai.

In dubbelspel wordt de shuttle vaak 40 tot 50 maal geslagen binnen de 20 seconden, dat is 2,5 maal per seconde of één slag om de 0,4 seconden!

De snelheid van de shuttle tijdens een smash kan wel 320 km/u zijn; bedenk hierbij dat tijdens een rally meerdere keren gesmasht wordt!

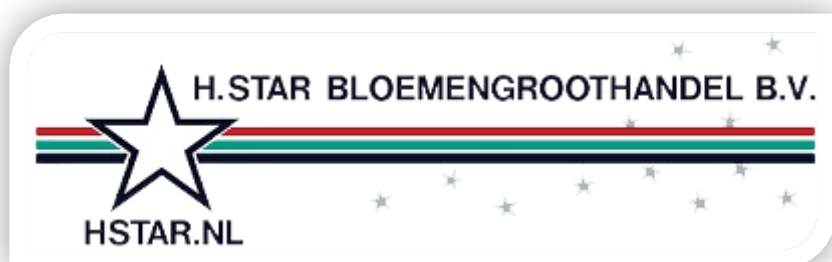
*Dit is de hoogste snelheid die door een shuttle werd gehaald bij de sport badminton.

Andere snelheden: squashbal 282 km/uur, tennisbal 251 km/uur en tafeltennisbal 112,50 km/uur



AGENDAOVERZICHT

Datum	Omschrijving
20-04-2020	Ik hou van Holland toernooi (onder voorbehoud)



Keurslagerij Timmers

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