

IN DEZE UITGAVE:



Team 1



Pepernoten
toernooi



Team 3



Team 2



Recept



Jeugd



ALV



Puzzel



Technieken en
weetjes



Agenda
overzicht



VOORWOORD

Hallo beste badmintonliefhebbers,

Hier is hij dan, de laatste editie van ons clubblad voor het jaar 2018. Het is dan wel weer een tijdje geleden en hebben we er alweer een aantal maanden van het seizoen op zitten, maar door wat wisselingen in de redactie heeft het wat langer geduurd dan normaal. Anjo, die voor ons altijd weer een mooi verzorgd clubblad leverde, gaf een tijdje geleden aan te willen stoppen met het maken ervan vanwege haar werk, studie en de nieuwe thuissituatie (want ja, een kleintje neemt nu eenmaal veel tijd in beslag). Dat vonden wij natuurlijk best jammer, maar begrijpelijk en we willen Anjo zeker hartelijk bedanken voor haar inzet voor het maken van het clubblad. Maar nu moest er natuurlijk iemand anders voor in de plaats gevonden worden. Gelukkig boden er zich tijdens de ALV twee dames aan om dit gezamenlijk op zich te nemen. Simone en Mirjam, heel fijn dat jullie dit willen doen voor de club!! En we vinden het natuurlijk geweldig dat Miriam Sommeling zich, ondanks het verstrijken van haar termijn in het bestuur, haar functie als secretaris met veel plezier voort blijft zetten. Dankzij een van onze leden hebben we er ook weer een sponsor bij: Flamingo Flowers B.V. die voor ons de shuttles sponsort voor de competitie. Helemaal top!!



Heb jij ook ambitie om wat voor de vereniging te doen of heb je ideeën, meld je bij ons!! Ondanks dat de bondscompetities voor de drie teams al in volle gang zijn, was het voor het recreantenteam nog even spannend of ze dit jaar met de recreantencompetitie mee mochten doen door de aanpassingen in de reglementen. Gelukkig voor dit team is het gelukt om toch hieraan deel te mogen nemen.

Even iets anders...geregeld krijgen wij nog steeds klachten over hygiëne in de zaal en sinds we een zaalbezem hebben mogen ontvangen is de ernst ervan wel heel duidelijk geworden. We willen jullie laten weten dat wij als bestuur Sportbedrijf Katwijk regelmatig mails over deze klachten sturen en gaan ervan uit dat deze serieus worden genomen en er actie wordt ondernomen. Ook als leden kunnen jullie wat betekenen door bijvoorbeeld zelf een klacht in te dienen bij Sportbedrijf Katwijk of de lijst in te vullen die in de gang hangt. Gezamenlijk gaan we voor een schone zaal!!

Eind januari krijgen we ook de uitslag van het Rabobank Wensenfonds. Het blijft nog even een verrassing of we voldoende stemmen hebben behaald om een mooi bedrag binnen te slepen.

Nu dan, met de pepernoten nog achter de kiezen staan de volgende feestdagen alweer voor de deur en wensen wij jullie als bestuur allemaal alvast hele fijne kerstdagen en een sportief en gezond en blessurevrij Nieuwjaar! En uiteraard verwachten we jullie allemaal voor een gezellig hapje en drankje vanaf 22.00 uur op de Nieuwjaarsreceptie van BC de Valken op maandag 7 januari. Save the date!!

Met vriendelijke groeten vanuit het bestuur, 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



PEPERNOTEN TOERNOOI



Op maandag 3 december speelden we het jaarlijkse pepernotentoernooi. Traditioneel met veel pepernoten, voor iedereen een chocoladeletter en 3 leuke prijzen. De jeugd ging enthousiast aan de slag, wat zorgde voor een gezellige avond.

Ook de senioren gingen fanatiek aan de slag. Dit zorgde voor een drietal winnaars: Mirjam, Martin en Rob. Gefeliciteerd allemaal!

Woordzoeker

Zoek de woorden in het vierkant en streep de letters door.

De overgebleven letters vormen een woord.



- Als
- baan
- berg
- bespanning
- bink
- Bisonsport
- bovenhands
- clubkampioen
- competitie
- damesdubbel
- damesenkel
- droppen
- dubbelspel
- ganzenveer
- gemengd dubbel
- heen
- herendubbel
- kelk
- lob
- lol
- mare
- mis
- mixe

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

- | | |
|---------------|-----------------|
| Moe | scheidsrechter |
| net | slagenwisseling |
| open ochtend | sportschoen |
| OSM badminton | tegenstander |
| puntentelling | vereniging |
| racket | volgt |
| reis | |



TEAM 3 IN DE NAJAARSCOMPETITIE

Vorig jaar had ons team wat problemen met heren. Dit seizoen hebben we zelfs 5 heren weten te strikken die allemaal op verschillende dagen kunnen spelen, zodat we zo toch een competitieteam hebben. Ons team bestaat uit: Simone, Mirjam, Rients, Martin, Rico, Marcel en Paul.

De 1^e wedstrijd speelden we tegen Roac die op dit moment boven aan staat in de tussenstand. Helaas hebben wij deze wedstrijd met 7-1 verloren. We moesten natuurlijk ook even inkomen en weer aan elkaar wennen. Rients en Martin hebben hun dubbel gewonnen en ondanks de eindstand waren beide mixen met driesetters en de single van Rients met een driesetter toch erg spannend.

De 2^e wedstrijd speelden we tegen Katwijk. Inmiddels waren we al een beetje gewend en zaten ook lekker in het spel. We hebben deze wedstrijd dan ook met 5-3 gewonnen. Met beide dubbels, beide mixen en de single van Mirjam zijn deze punten binnengehaald.

Op dit moment zitten we op de helft van alle wedstrijden, waarvan we er 2 hebben gewonnen en helaas 4 verloren.

We gaan allemaal steeds een stapje vooruit. Bij de verloren wedstrijden zitten toch vaak ook hele spannende potjes en regelmatig met driesetters. Helaas valt het dan vaak net niet onze kant op. We gaan de komende tijd nog even hard oefenen en trainen om nog even wat punten binnen te halen. Maar het belangrijkste is uiteraard dat we plezier hebben met spelen en dat het gezellig is!

Het team bestaat uit 5 heren en 2 dames: Rico, Marcel, Paul, (alle drie niet op de foto) Rients, Martin, Simone en Mirjam. Dit jaar speelt het team in de 9^e divisie. Deze divisie is een samenvoeging van voorheen de 7^e en 6^e klasse.



SPONSOR EN NIEUWE KLEDINGLIJN

BC De Valken blij met nieuwe kledinglijn

Met de start van het nieuwe seizoen, is ook de nieuwe kledinglijn binnen gekomen. Een eigen ontwerp van het poloshirt in de vertrouwde kleuren en met de vertrouwde sponsor: H.Star, weer op het voor- en achterpand. Om deze reden is het shirt ook prima te combineren met het bestaande shirt. Bij de nieuwe polo is de blauwe kleur wat dominanter, wat gelijktijdig een sportievere uitstraling geeft. De kwaliteit van het shirt is als voorheen. En we hopen dan ook nog lange tijd hiervan te kunnen genieten.



Rondleiding bij het Star Bloemengroothandel

Misschien vraag jij je zich weleens af; welk bedrijf sponsort onze vereniging? Hoe ziet een bloemengroothandel eruit en hoe werkt men? Dan is nu de mogelijkheid om je op te geven om een keer te komen kijken! We zullen een rondleiding en uitleg krijgen over de werkzaamheden van dit bedrijf. Leuk om eens te mee te kijken! In overleg wordt een datum en tijd bepaald. Kom mee en laat je verrassen! Je kunt je aanmelden bij Diane Lagendijk of door een mailtje te sturen naar onze club: info@bcdevalken.nl



TIRAMISU CHEESECAKE

Een tiramisu en cheesecake in één

Aantal: 8

Bereidingstijd: 30 min

Wachttijd: 6 uur en 30 mi

Klaar in: 2 uur



Dit recept is echt ideaal. Het is een tiramisu en cheesecake in één. Super lekker en heel makkelijk om te maken.

Net voor het serveren, rooster wat donkere chocolade op de top voor een meer professionele uitstraling.

Ingrediënten

150 gram lange vingers	200 gram suiker
2 eetlepels amaretto	500 gram mascarpone
2 eetlepels cacao	200 gram roomkaas
1 kopje koffie	100 ml melk
5 eieren	4 blaadjes gelatine

Bereidingswijze

Pak een taartvorm en bekleed de bodem met bakpapier. Meng de likeur en koffie door elkaar. Doop de lange vingers in het mengsel en verdeel ze over de bodem van de taartvorm.

Bestrooi de lange vingers met een beetje cacao en zet het in de koelkast. Neem de eidooiers van 4 eieren en doe ze samen met het andere ei en de helft van de suiker in een mixer. Mix het mengsel tot het licht en schuimig is. Week de blaadjes gelatine in koud water.

Verwarm de melk au bain marie en roer de uitgeknepen gelatine erdoorheen tot het helemaal opgelost is.

Giet het schuimige eiermengsel erbij en mix het door elkaar zodat heel het mengsel een beetje warm is. Pak een andere kom en mix hierin de mascarpone, roomkaas en de andere helft van de suiker door elkaar.

Voeg het eiermengsel toe en roer het goed door elkaar. Giet het hele mengsel over de lange vingers en laat de taartvorm minstens een nacht opstijven in de koelkast. Garneer de tiramisu cheesecake met wat cacaopoeder.

Badminton techniek

Een belangrijk onderdeel van badminton is de service. Een service moet onderhands geslagen worden en diagonaal, over het net, in het juiste vak van de tegenstander gespeeld worden.

Bij de slagtechniek van badminton wordt verder verschil gemaakt tussen zogenaamde rotatieslagen en extensieslagen. Het verschil tussen de twee is dat bij rotatieslagen een roterende beweging van de onderarm wordt gedaan. Bij extensieslagen wordt er gestrekt en een duwende beweging gemaakt om richting te geven aan een aanvallende shuttle.

De verschillende slagen op een rijtje:

- Smash = een hoge en snelle aanvalsslag.
- Drive = een snelle (zijdelingse) aanvalsslag.
- Dropshot = een hoge shuttle van achteren die kort over het net wordt gespeeld.
- Netdrop = een slag van dichtbij het net, kort over het net met een boogje.
- Clear = een hoge slag naar het achterveld van de tegenstander. In principe een verdedigende slag.
- Lob = een lage slag die hoog naar de tegenstander wordt teruggespeeld. Ook een verdedigende slag.

Badminton weetjes

Hieronder een aantal leuke weetjes over badminton:

- Een shuttle kan wel snelheden bereiken van meer dan 300 km/uur.
- Op top niveau leggen spelers wel tot 6 km af tijdens het spelen van 1 set van 45 minuten.
- De beste badminton shuttles zijn gemaakt van ganzenveren.
- Een shuttle bestaat in principe uit 16 veren.
- Badminton is de 2e meest gespeelde sport wereldwijd na voetbal.
- Badminton is enorm populair in Aziatische landen.
- Badminton is een Olympische sport.



JEUGD

De jeugd bestaat dit jaar uit een grote groep enthousiaste jongens en meisjes. De trainingsgroep bij de jeugd zit aardig vol, wat erg leuk is. De jongens en meiden staan iedere week weer vol overgave te trainen. Ook doen zij onderling toernooien, wat altijd erg spannend is. Van Siegfried leren zij iedere week weer iets bij.



TEAM 2 IN DE NAJAARSCOMPETITIE

Na promotie speelt Valken 2 in de 8^e divisie. De eerste twee wedstrijden gaven nog hoop, maar al snel werd duidelijk dat er een paar pittige tegenstanders waren. Even waren ze bang dat ze te hoog waren ingeschaald. Maar eigenlijk moesten ze gewoon wennen dat ze niet alles kunnen winnen. Met een stabiele 4^e plek, en "best of the rest" doen ze het best goed.

Hillegom leek de grote rivaal met maar 2 punten minder. De uitwedstrijd op zondagochtend werd 4-4. Met dank aan Diane, die Marjon wist te motiveren om vroeg uit bed te komen en een ochtendwandeling te maken, zodat zij niet weer half zou staan te slapen op de baan. Jammer dat de rest die voorbereiding niet had getroffen. Gelukkig kwam er een revanche op de vertrouwde donderdagavond. Diane was de enige die niet klaagde dat zij niet fit was en dat was te merken. Zij mepte in haar single haar tegenstander, van wie zij vorige keer verloren had, van de baan. Marjon twijfelde of ze haar single zou doen, omdat zij niet fit was. Dit leek uiteindelijk tactiek om haar tegenstander op het verkeerde been te zetten, want zij gaf haar tegenstander uiteindelijk niet meer dan 9 punten in totaal. De tegenstander was niet blij. Ook werd er door de dames eindelijk weer een dubbel gewonnen.

De heren hadden het wat lastiger, zij deden alles in 3 sets. De herendubbel was bloedstollend spannend, na de eerste set leken ze kansloos, maar ze gaven niet op en wonnen de tweede set met 23-21. Dit gaf de heren moed en ook de derde set steeg de adrenaline naar zijn top. Met 22-20 waren onze heren toch echt de baas. Ook de singles van de heren waren niet goed voor mensen met een zwak hart of een emotieregulatieprobleem. Richard liet zich na de eerste, verloren, set, gelukkig niet meer gek maken door het geschreeuw, gevloek en weglopen van zijn tegenstander. Hij draaide de rollen om en nam zelf zijn tijd en rust, waarmee hij het heft in eigen hand nam en zijn tegenstander en poepie liet ruiken.

Rik had een pittige tegenstander, maar liet zich niet uit het veld slaan. Na de eerste set verloren te hebben, wist hij de tweede set een paar flinke klappen uit te delen. Zijn tegenstander, die nog geen set verloren heeft de afgelopen 2 seizoenen, raakte volledig van slag toen Rik hem met 21-14 alle hoeken van het veld liet zien. Helaas was Rik niet fit genoeg om dat tempo en die energie in de derde set vast te houden, maar hij heeft laten zien dat hij het kan! Volgend jaar heb je hem Rik! En je mag nooit meer zeggen dat je niet goed bent in de single.



De mixen bleken uiteindelijk een eitje. Richard en Marjon moesten vooral hun best doen om zich niet gek te laten maken door het tijdrekken van hun tegenstander. Gelukkig konden ze hun frustraties botvieren op de shuttle. Beetje jammer alleen dat er dan weer getier op volgde door de tegenstander. Gelukkig voor hen stonden er zachte matrassen tegen de muur. Rik en Diane hadden het rustiger en iets spannender, maar hadden duidelijk de regie in hun spel. 7-1 gewonnen, eindelijk weer een stand zoals ze van vorig jaar nog een beetje gewend waren.

Johan was helaas afwezig, hopelijk is hij er volgende keer weer bij.

Het team bestaat uit 3 heren en 2 dames: Johan, Richard, Rik, Marion en Diane. Dit jaar is het team ingedeeld in de 8^e divisie. Deze divisie heette voorheen 5^e klasse.

ALGEMENE LEDENVERGADERING (ALV)

Maandag 12 november was het weer zover: de jaarlijkse ledenvergadering!

Een gelegenheid waarbij we als bestuur op een officiële manier het licht laten schijnen op het reilen en zeilen achter de schermen van onze vereniging.

Vergaderingen hebben meestal een stoffig imago. Maar als we die stof eens wegblazen, komt er allerlei leven tevoorschijn! Welke vrijwilligers zijn er het hele jaar in de weer, hoe gaat het met de jeugd en hoe staan we er financieel voor? Waar lopen we als bestuur tegenaan en wat moeten we doen om onze vereniging levend en kleurrijk te houden? Allemaal vragen waar de ledenvergadering antwoord op geeft. Uw inbreng als lid is daarbij van harte welkom en zelfs onmisbaar!

Om maar eens antwoord te geven op een paar van bovenstaande vragen:

Richard Binnendijk heeft zijn eerste jaar als voorzitter erop zitten. Hij deelt niet alleen de lakens uit, maar steekt zelf ook vaak de handen uit de mouwen, super! Jan Schenkel is onze trouwe penningmeester en met hem mag de vereniging haar handjes dichtknijpen! Financieel gaat het goed! Miriam Sommeling schrijft als secretaris heel wat af. Met haar herverkiezing kan elk lid er weer op rekenen om het hele jaar door (cl)up-to-date te worden gehouden.

Diane Lagendijk en Erwin de Kuijer ten slotte dragen elke week weer de zorg voor onze jeugdgroep. Hun inzet is het, samen met die van trainer Siegfried, waardoor deze groep al lange tijd zo groot en enthousiast is!

Behalve het bestuur zijn er nog wat mensen in touw voor de vereniging:

Naast Erwin regelt Peter Boogert van alles rondom de competitie. Inschrijven, data, uitslagen, enz. Het ligt allemaal op zijn bordje. Johan Binnendijk verzorgt de website, ons digitale deurtje naar de buitenwereld. Anjo heeft bijna 2 seizoenen ons clubblad verzorgd en draagt het stokje per december, wat u nu in handen heeft, over aan Simone Kramer en Mirjam Binnendijk. Meiden, fijn dat jullie dit willen doen! Anjo, jou willen we bedanken voor je inzet van afgelopen twee jaar. Het clubblad heeft van jou een supermooi nieuw jasje gekregen.

Nog wat verder achter de schermen zijn er ook nog mensen actief, die wij graag willen noemen.

Aan Arjan Lamboo en Richard van Duijn danken wij enkele sponsors. Deze sponsors zijn onmisbaar om onze vereniging financieel staande te houden.

En natuurlijk ... de borsten van Arjan ... die spreken voor zich ;)!

Dan nu een woordje van dank en waardering aan alle vrijwilligers, ook aan hen die hierboven niet met naam genoemd zijn, maar wel iets voor de vereniging betekend hebben.... Bedankt!!

Ook willen wij alle leden bedanken die de moeite hebben genomen om op de ALV aanwezig te zijn. Wij hopen dat de ALV en haar achterliggende gedachte weer glimmen en wij volgend jaar op ieders komst mogen rekenen!

Vrijwilligers gezocht!

Vrijwilligers zijn onmisbaar en geven kleur aan de club!

Wil je ook iets doen voor de vereniging, maar heb je weinig tijd?

Ook met éénmalige activiteiten kun je helpen!

Denk bijvoorbeeld eens aan:

- flyeren in het nieuwste deel van 't Duyfrak
- het inkopen van prijsjes voor een toernooi
- het organiseren van een toernooi met een nieuw thema
- het vinden van een sponsor
- het schrijven van een stukje voor dit blad
- enz. enz.

Alle beetjes helpen!

Voel je het al kriebelen? Neem dan contact op met het bestuur.

Wij helpen je verder!



TEAM 1 IN DE NAJAARSCOMPETITIE

De najaarscompetitie is alweer een paar maanden op weg met de nieuwe indeling die door de bond is opgesteld. Kwam Valken 1 vorig jaar nog uit in de 4e klasse, dit jaar spelen we 7e divisie.

Door een nieuwe naam lieten we ons echter niet van de wijs brengen en door veren shuttles evenmin. Met het team hebben we een vliegende start gemaakt: van de eerste vier wedstrijden hebben we er drie gewonnen en één gelijk gespeeld. Hierdoor was het stuivertje wisselen met Floriande (Hoofddorp) om de eerste plek. Inmiddels staan we stevig op de derde plek met vijf gewonnen wedstrijden, twee verloren en twee gelijk.

Het team bestaat uit 3 heren en 3 dames: Arjan, Erwin, Peter, Lisette, Ellen en Anjo. Het team is ingedeeld in de 7^e divisie. Deze divisie is een samenvoeging van voorheen de 4^e klasse.



Ons team beheerst een mooie mix van kwaliteiten: van explosieve sprints tot het meer efficiënte veldwerk en van subtiele dropjes tot keihard rammen. Eén talent delen we echter: we spelen graag 3-setters! Tot nu toe staat de teller op 25, oftewel 35% van de wedstrijden tot nu toe.

Dit seizoen staan er nog vijf wedstrijden op de planning. De eerstvolgende, op 13 december, spelen we tegen de huidige nummer twee. Publiek is van harte welkom, 3-setters gegarandeerd!



AGENDAOVERZICHT

Datum	Omschrijving
24-12-2018	Geen badminton (kerstavond)
31-12-2018	Geen badminton (oudjaarsdag)
03-01-2019	Geen badminton (zaal gesloten door springkussenfestival)
07-01-2019	Nieuwjaarsreceptie
24-01-2019	Geen badminton (zaal gesloten door sportgala)

Hoekstra Wheels

MAARTEN DE MOL 
SCHILDERSBEDRIJF KATWIJK

