

## IN DEZE UITGAVE:



Siegfried bedankt!



Paasbadminton  
toernooi



Mannencompetitie  
RCZ



Woordzoeker



Recept 'Rocky Road  
Rotsjes'



Voorjaars  
competitie Team 2



Jeugdnieuws!



Star slottoernooi  
voor de jeugd



Techniek: Serveren



Nieuwe kleding  
voor BC de Valken



Star eindtoernooi  
& BBQ



# VOORWOORD

Hi Sportluitjes,

Het seizoen nadert zijn einde! Dat betekent ook een klein beetje terugkijken. Terugkijken op weer een mooi seizoen, maar ook een seizoen om van te leren.

Een mooi seizoen omdat we het ledenaantal stabiel hebben kunnen houden. Daardoor kan op de maandag- en donderdagavond gezellig gespeeld worden met redelijk volle banen, ook nog aan het einde van het seizoen!

Ook competitief was het een mooi seizoen. De wedstrijdspelers hebben goed hun best gedaan met mooie uitslagen als een tweede en derde plaats in de najaarscompetitie. Maar ook de jeugd heeft goed zijn best gedaan. Zij zijn waarschijnlijk derde geworden! Het zat allemaal heel dicht bij elkaar.

Maar het was ook een jaar om van te leren. Zo was de voorjaarscompetitie anders van opzet. Zo hadden we gekozen voor een andere organisatie, als ook een alternatieve opstelling. Dit was een wisselend succes. We hebben ook gezien dat het gevolgen had voor het recreatieve spel. We willen graag dat alle spelers gezellig met elkaar kunnen spelen. Dit was door het lange wedstrijdseizoen minder mogelijk. Daarom zullen we volgend jaar alleen een najaarscompetitie organiseren want we vinden het belangrijk dat iedereen leuk kan spelen.

We hebben het eerder gemeld, de jeugd is hard gegroeid. Daar zijn we blij en trots op. Daarom willen we ook graag meer speelmogelijkheden voor ze creëren. Helaas is dit niet gelukt. We wilden graag aansluiting hebben op onze huidige speeldagen maar die zitten al vol door de voetballers. We zijn in overleg met hun getreden maar helaas willen/kunnen ze niet verplaatsen.

Aan het einde van het seizoen hebben we wel voor de jeugd de Jeugd Star Slotdag georganiseerd. Samen met hun ouder gaat de jeugd wedstrijden spelen. In de rusttijden zijn er verschillende spelen op het plein.

Ook voor de senioren is de Star Slotdag. Het leek ons goed om het einde van het seizoen af te sluiten door eerst te sporten en dan daarna deze af te sluiten met de traditionele BBQ. Ik hoop jullie allemaal daar te zien. Anders bij deze alvast een hele goede vakantie gewenst en tot volgend seizoen!

Groeten,

Peter de Haas



## CLUBINFORMATIE DE VALKEN

### Bestuur

Jeugd	Diane Lagendijk	Tel. 0714018781
Secretaris	Miriam Sommeling	Tel. 0714076639
Penningmeester	Jan Schenkel	Tel. 0714024053
Website	Marjon Spies	Tel. 06208167130
Clubblad	Anjo Nutting	Tel. 0640916449
Ledenadministratie	Miriam Sommeling	Tel. 0714076639
Voorzitter	Peter de Haas	Tel. 0653523955
Competitie	Erwin de Kuijer	Tel. 0631903321

### Vereniging

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

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

[info@bcdevalken.net](mailto: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:  
[anjo\\_haasnoot@hotmail.com](mailto:anjo_haasnoot@hotmail.com)



## SIEGFRIED BEDANKT!

Hij is al jaren bij ons, maar wat is het toch altijd gezellig als hij er is, met zijn felkleurende T-shirts & traditionele handdruk. Mij verbaast het altijd hoe snel het seizoen gaat. De eerste paar trainingen hangt al gauw je tong op je schoenen met de conditionele oefeningen & voor je het weet is het alweer de laatste training en baal je dat het alweer voorbij is.



Met elke week aan het einde nog even partijspel is het altijd een leuke afsluiting van de training. Soms met wat opdrukken voor de verliezende partij, maar he! Je komt tenslotte om te sporten.

Na de training de welverdiende snoepjes, want 'die zijn echt lekker he!' zoals Siegfried dat dan altijd zegt.

Ook voor andere zaken als schoenen, rackets, grips, bespanning kan je altijd bij hem terecht.

De laatste paar weken is er al geen training meer, maar via deze weg willen we Siegfried onwijs bedanken voor alle trainingen!

## PAASBADMINTON TOERNOOI (KRV TOERNOOI)

Deze week werd het badmintontoernooi gespeeld tussen Katwijk, Valkenburg en nu ook met Wassenaar en Noordwijkerhout.

Het aantal inschrijvingen was iets minder dan normaal maar hieronder niet minder gezellig. Anjo, Marjon, Richard, Rik en Peter hadden zich ingeschreven en gingen voor goud.

Dit keer waren er wat veranderingen in de opstelling. Rik mixte met een Katwijkse (en hoe) en Peter ging vreemd met André in de dubbel (ook een katwijker, en hoe!)

Gelukkig gingen Marjon en Richard niet vreemd. Maar of de prestaties hierdoor beter waren?

Marjon en Richard waren maandag te lief en verloren de eerste twee wedstrijden. Even vergeten dat het maar een poule van 3 was!

Wij hadden Rik overtuigd om toch te singlen. "Maar ik vind het niet leuk" je moet, je kan het, je gaat winnen! En wat ging die tekeer!

De uiteindelijke finalist (speelt 4<sup>e</sup> klasse) had het zo ontzettend zwaar tegen onze Rik. Helaas niet gewonnen. Onze hartslagmeter meldde ons dat de piek 194 slagen per minuut was. Ons advies Rik. Minder brommeren meer fietsen!

Peter en Anjo mixte ook. Zij kwamen de mix door als 2<sup>e</sup>. In de kwart finale een hele mooie 3 setter tegen Andre en Corine. Wij vonden dit al een finale waardige pot. Zo mooi.

Toen de halve finale tegen Martin en Marjolein. Ook deze in drieën maar deze viel de verkeerde kant op. De derde set ging gelijk op 11-9 achter en toen werden we zo boos. Zo boos!

Wij sloegen alles uit zo boos. 21-12 verloren.



Gelukkig waren er ook een paar lichtpuntjes.

Anjo stoomde in de single door tot en met de finale. In 3sets werd die gewonnen. Gewoon in 3 sets omdat 3sets veel leuker is dan 2sets.

Verder won Peter ook de single. In 2sets. Dit is vrij ongebruikelijk maar toch gebeurde. De bank met fans (bedankt Sjaak, Diane, Nel en Fia) waren er stil van. Was dit de finale het ging zo soepel?

Als laatste won Peter met Andre alle poule wedstrijden en ook de laatste finale werd gewonnen. Ook met dank aan Rik en Richard die de als nummer 1 getipte herendubbel uitschakelde! Bedankt mannen. De oefenwedstrijd/invallpartij tegen de Smashing Monsters in de rcz wierp z'n vruchten af!

## MANNENCOMPETITIE RCZ

Na velen jaren hadden we weer eens een mannenteam in de competitie. Om gelijk maar van wal te komen. De heren zijn geen kampioen geworden maar waren ook niet kansloos!

<b>Positie</b>	<b>Team</b>	<b>Punten</b>	<b>Gespeeld</b>	<b>Saldo</b>	<b>Totaal</b>
1	BC Hazerswoude H1	31	12	36	558
2	Flair H1	26	12	14	459
3	Rokkeveen H1	20	12	8	432
4	Onder Ons H1	17	12	-2	387
5	De Valken H1	11	12	-16	324
6	Shuttle Up H1	9	12	-12	342
7	Smashing Monster H1 4		12	-28	270

In deze competitievorm speelde wij per wedstrijd 6 partijen. 2 singles en 4 herendubbels. Er mochten maar twee heren singlen. Ik, de schrijver, dacht dit gaat problemen geven. Wie wil er nou niet singlen?

Maar dat liep anders. De schrijver speelde elke single en daardoor 3 wedstrijden. De andere single was altijd lastig.

Cees wil jij single? Alleen als de heer van mijn leeftijd is. Ok prima. Maar Cees je bent toch pas 39?

Rik jij dan?! Boos kijken, smeken. Ik haat de single. Ook Rik moest dus lekker singlen.

Dan de laatste hoop. Johan, jou favoriet. Single? Antwoord was graag, ja leuk. De praktijk was anders door vervelende blessures, last van rug. Wij heren kunnen dan alleen zijn vrouw de schuld geven.

Was het zelf plaatsen van een nieuw kozijn toch te zwaar voor zijn rug geweest?

Er zat in het spel van de heren één grote stijgende lijn.

Waar wij de eerste wedstrijd met 6-0 verloren van Hazerswoude (de kampioen) speelde wij de laatste wedstrijd weer tegen Hazerswoude. Nu thuis.

Hier werd het 3-3! Tegen de nummer één is dat zeer goed.

Peter is uiteindelijk 4<sup>e</sup> geworden in de spelersranglijst in de single!

Het herenteam dat de eer verdedigde van de Valken:

## MANNENCOMPETITIE RCZ



Nu vallen er natuurlijk een paar dingen op.

Waarom draagt Rik een zonnebril?!

Tijdens het slottoernooi in Gouda van de RcZ competitie was de zaal heel sterk verlicht. Alleen zo kon onze Rik spelen.

Johan? Wat is er met Johan gebeurt?

Speciaal voor dit toernooi heeft Johan zich geschoren. Vandaar dat u hem (bijna) niet herkent.

En dit man links?! Wie is dat?

Dat is Cees. Cees heeft gesingled. Zo ziet Cees eruit na een single pot.

Tijdens het RcZ behaalde we een tweede plek. Bedankt mannen! (en Hazerswoude)

## Badminton

Naam \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

G	J	H	U	D	G	N	A	X	T	N	C	Z	B	C	J	X	B
X	U	X	H	M	I	O	N	B	O	E	Q	R	T	T	D	O	B
W	P	M	F	P	L	T	E	E	E	N	B	A	C	I	I	N	E
N	O	T	S	I	L	N	T	L	R	E	O	C	O	R	S	T	S
M	R	N	K	X	E	I	N	T	N	O	L	K	N	I	K	G	P
U	D	E	L	A	Z	M	A	T	O	H	M	E	E	S	S	T	A
W	P	T	D	G	E	D	E	U	O	C	K	T	R	I	E	E	N
Y	P	N	E	E	G	A	R	H	I	S	X	V	E	P	I	N	N
E	R	U	I	N	J	B	C	S	C	T	A	N	V	W	Z	T	I
I	A	P	R	E	I	N	E	D	Y	R	V	E	R	N	O	G	N
T	L	P	F	L	T	Z	R	J	A	O	E	K	E	E	E	N	G
I	L	H	G	L	U	H	C	P	F	P	D	L	S	H	N	I	F
T	Y	S	E	E	I	Z	I	T	H	S	I	A	R	C	D	N	D
E	X	A	I	T	T	R	E	E	A	O	W	V	C	A	G	I	L
P	J	M	S	Y	G	S	O	R	N	J	P	E	L	L	U	A	F
M	F	S	O	Y	F	K	V	I	G	D	F	D	E	F	E	R	G
O	I	G	Y	O	N	E	X	M	E	P	K	R	A	T	J	T	I
C	S	W	M	K	R	Q	X	A	N	E	U	J	R	C	N	V	O

- AFHANGEN
- CLEAR
- DROP
- GRIP
- LOB
- RACKET
- SEIZOEN
- SIEGFRIED
- TELLEN
- UIT
- BADMINTON
- COMPETITIE
- ERIMA
- JEUGD
- NET
- RALLY
- SERVEREN
- SMASH
- TOERNOOI
- YONEX
- BESPANNING
- DEVALKEN
- GEZELLIG
- LACHEN
- PUNTEN
- RECREANTEN
- SHUTTLE
- SPORTSCHOENEN
- TRAINING



## RECEPT: 'ROCKY ROAD ROTSIJES'

Dit keer geen recept van een teamgenoot die iets lekkers meegenomen heeft, maar misschien wel een idee voor de volgende wedstrijden, want man man man wat ziet dit er weer lekker uit.

Nu is chocola natuurlijk altijd al lekker, maar gecombineerd met koekjes & marshmallows is het natuurlijk nog beter.

Wat heb je nodig voor 10 stuks?

200 gram melkchocolade

30 gram amandelen

30 gram hazelnoten

45 gram biscuitjes (digestive zijn altijd lekker!)

20 gram marshmallows



Doe 2/3 van de chocolade in een kom en smelt deze au bain-marie (verwarm een pan water onder de kom en smelt zo de chocola). Als de chocola helemaal gesmolten is haal je de kom van de pan af. Voeg de rest van de chocolade toe en roer af en toe om totdat de chocola helemaal gesmolten is.

Ondertussen kun je de biscuitjes alvast in kleine stukjes breken. Wanneer je grote marshmallows gebruikt knip je deze in kleine stukjes.

Voeg aan de gesmolten chocola de noten, koekjes en marshmallows toe. Roer goed door zodat de vulling gelijkmatig is verdeeld.

Bekleed een bakplaat met pakpapier en schep hier met een lepe hoopjes van het mengsel op. Nu moet de chocolade helemaal uitharden. Dat kan gewoon op het aanrecht, maar kan ook in de koelkast.

Wanneer ze helemaal hard zijn kun je er lekker van smikkelen.

Wil je het recept nog een keer lezen op internet, of ook nog andere recepten zoeken? Kijk dan op: <http://www.laurasbakery.nl/rocky-road-rotsjes/>

## VOORJAARSCOMPETITIE RCZ VALKEN 2

De najaarscompetitie net achter ons gelaten, gingen we met drie door elkaar gehusselde teams, 2 mix en 1 heren aan de RCZ voorjaarscompetitie beginnen.

Wij als team 2, bestaande uit Anjo, Marjon, Mirjam, Erwin en Richard (en Peter en Lisette als inval) waren in de A poule ingedeeld. Maar al vrij snel werd duidelijk dat dit geen makkie ging worden en konden we op pittige tegenstand rekenen.



Misschien waren we niet helemaal op onze plek in deze poule? Uiteindelijk werden er toch leuke, spannende maar ook soms kansloze wedstrijden gespeeld, maar we gingen er voor! Toch bleven de nodige punten om op winst uit te komen vaak buiten ons bereik.....

Ergens hebben we er toch nog een gelijkspel weten uit te slepen en zelfs nog winst weten te behalen in onze laatste wedstrijd!! YES!! Met deze punten in onze pocket toch nog op een zesde plaats weten te eindigen (en daarmee niet als laatste!!;-)

Positie	Team	Punten	Gespeeld	Saldo	Totaal
1	BC Schoonhoven 1	29	12	32	672
2	BBS 1	25	12	14	591
3	BC Alblasserdam 1	22	12	36	690
4	Sweti Day 1	21	12	4	546
5	BC Voorburg 1	14	11	-8	448
6	De Valken 2	4	11	-38	313
7	Brielse BC 1	3	12	-40	348

Anjo heeft nog een 3<sup>e</sup> plaats bemachtigd op de spelersranglijst met de single.

Waar we als team dan wel weer indruk mee maakten waren de zelfgemaakte lekkernijen waarmee we na afloop onze tegenstanders verwenden. Daar hebben we in ieder geval de eerste plaats wel mee verdiend!

En met in ons achterhoofd houdend de oer-irritante "plastic lady's" uit het team van een van onze tegenstanders was dit voor ons weer een ervaring rijker.

Groetjes Team Valken 2

Wat een prachtig seizoen was 2016-2017! Een volle jeugdgroep vol enthousiaste, sportieve, maar vooral gezellige kinderen. Het gaf het bestuur het idee om de trainingstijden uit te breiden. Actief zijn we op zoek gegaan naar een geschikte dag en ook voldoende begeleiding. Helaas is het ons niet gelukt om bij het sportbedrijf Katwijk de uren zaalhuur voor de jeugd uit te breiden. Erg jammer vinden we zelf, want 2x per week trainen zou wenselijk zijn. Daarom is ervoor gekozen om enkele jeugdleden de mogelijkheid te geven om 2x per week een uurtje met de senioren mee te trainen. Uiteraard heeft Siegfried gekeken naar niveau en leeftijd toen hij de keuze maakte. We hopen op deze manier een kleine groep kinderen de uitdaging te bieden die zij nodig hebben.

De opstapcompetitie was voor ons team een groot succes. Het team is duidelijk gegroeid en hebben nu genoeg ervaring opgedaan om volgend jaar te starten in de gewone jeugdcompetitie. Als aandenken van de competitie periode ontvingen de kinderen een zilveren standaard.

Siegfried heeft met veel plezier de trainingen gegeven en de kinderen naar niveau ingedeeld. Het was dan ook jammer dat zijn vakantie aanbrak en zijn trainingstijd bij ons dus was gestopt. We hopen door het opzetten van het

clubkampioenschap de leegte op te vullen. In 6 weken tijd zijn er voor ieder 5 wedstrijden gepland. De wedstrijden zijn ingedeeld naar niveau. Iedereen zou op deze manier evenveel kans hebben om clubkampioen te worden. Voor de 2 poules die gemaakt zijn zal een 3<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 1<sup>e</sup> prijs zijn. Doe je best en probeer een prijs binnen te halen! Op maandag 26 juni, de laatste speelavond van dit seizoen, zal Siegfried aanwezig zijn om de laatste wedstrijden te bekijken en de prijzen uit te delen. Tevens zal hij een examen afnemen bij Rosanne en bepalen welke diploma(s) zij in de wacht zal slepen!

Nieuw dit jaar is het slottoernooi. Mede door onze sponsor H. Star bedacht en mogelijk gemaakt. Het belooft een leuk toernooi te worden waarbij je samen met je oudere broer, zus, vader, moeder, opa, nicht enz. wedstrijdjes speelt tegen andere koppels. Tevens zijn er spellen op het plein buiten. Er is genoeg tijd om aan alles mee te doen! Er zal lekkernij zijn en kans om een mooie beker te winnen. Jij komt toch ook?



## Star Slottoernooi voor de jeugd

Waar: Sporthal "Het Dorpshuis" in Valkenburg  
Wanneer: Zaterdag 24 juni van 10.00 tot 12.00  
Informatie: Kijk in je mailbox!  
Aanmelden: [info@bcdevalken.net](mailto:info@bcdevalken.net)

Jij komt toch ook?  
En kom in je clubtenue!



## TECHNIEK: SERVEREN

Het spelletje badminton begint elk punt met een service. Als deze niet goed is heb je gelijk het punt verloren, dus deze moet je goed oefenen!

Er zijn verschillende manieren om te serveren, namelijk met de forehand of met de backhand.

Het belangrijkste is dat je aan de overkant van het net voorbij de blauwe lijn komt.



De forehand service:

- Zorg dat je stevig staat met je voet in het hoekje van het serveervak.
- Verdeel je lichaamsgewicht over allebei je voeten
- Je niet-slag arm wijst naar voren, je sla-arm wijst naar achteren
- Houdt je racket in de shakehandgrip vast, de shuttle in je andere hand.
- Laat de shuttle los en maak met je arm een zwaai beweging
- Laat je arm na het raken van de shuttle kort doorzwaaien

Op <https://www.youtube.com/watch?v=Czrl1--KZmw> wordt het nog een keer uitgelegd.

De backhand service:

De shuttle is onder je middel & je racket wijst naar beneden.

- Zorg dat je stevig staat
- Houd de shuttle vast tussen je duim en wijsvinger + strek je arm zo ver mogelijk naar voren
- Houdt je racket in de backhandgrip vast, ook zo ver mogelijk naar voren
- Korte zwaai naar achteren
- Precies zo hard slaan dat de shuttle net over het net gaat en vlak achter de servicelijn landt.

Op <https://www.youtube.com/watch?v=Ii83dMzjRq4> wordt het nog een keer uitgelegd.



## NIEUWE KLEDING VOOR BC DE VALKEN

Alle leden krijgen 1 set bij aanvang lidmaatschap.

Tegen een mooie prijs kan ieder zelf een extra set of alleen shirt bijkopen. Op alle kleding wordt 20% korting gerekend. De bedrukking van de shirt wordt niet doorberekend; deze betaald de club.

Bestellen kan door de lijst in te vullen die aan het prikbord hangt.

### Prijzen:

- Performance short royal blue  
Heren: € 21,99 - 20% = € 17,60  
Dames: € 14,99 - 20% = € 12,00
- Witte sokken € 4,00 per paar
- Reece rok fundamental Royal blue  
€ 27,99 - 20 % = € 22,40
- Erima Razor 2.0 Shirt: wit-new royal-zwart  
Maat: 34-48 € 38,- - 20% = € 30,40
- Erima Razor 2.0 Shirt: wit-new royal-zwart  
Maat: S-XXXL € 38,- - 20% = € 30,40
- Erima Razor 2.0 Polo: wit-new royal-zwart  
Maat: S-XXXL € 43,- - 20% = € 34,40
- Erima Razor Polyester Jack: new royal-zwart-wit  
Maat S-XXXL € 42,-
- Erima Razor Polyester broek: zwart-new royal  
Maat S-XXXL € 33,-



Razor polo



Razor polyester jack

# STAR EINDTOERNOOI VOLWASSENEN + BARBECUE

Hi badmintonluitjes,

Er is nog een aantal weken te gaan, maar het einde van het seizoen begint toch al te naderen. Dit willen we weer traditiegetrouw afsluiten met een BBQ. Om eens wat anders te proberen, willen we ook afsluiten met een toernooi. Dit "Star Slottoernooi" wordt gesponsord door onze hoofdsponsor Star Bloemengroothandel BV. Het toernooi zal weer de vorm hebben van een grabbeltontoernooi en er zijn ook weer meerdere prijzen te winnen!

De festiviteiten zijn op zaterdag 1 juli. We beginnen met het toernooi van 14:00 – 17:00 uur in het Dorpshuis. Daarna kan iedereen zich verkleden en opfrissen. De BBQ zal weer bij Arjan Lamboo zijn, Overrijn 11, Katwijk. Iedereen is welkom vanaf 18:00 uur. De BBQ gaan we omstreeks 19:00 uur aansteken.

Ook dit jaar zijn de drankjes voor rekening van de vereniging. Donaties zijn natuurlijk van harte welkom. Daarom zullen we een doos neerzetten waarin iedereen een bijdrage naar wens kan doen. De kosten voor de BBQ zijn 15 euro per persoon.



Jij komt toch ook? Stuur dan voor 24 juni een mail naar [peter.de.haas@live.com](mailto:peter.de.haas@live.com). Graag aangeven of je naar het toernooi en/of BBQ komt.

We hopen er met velen weer een gezellige dag van te maken.

Hartelijke groet,

Arjan en Peter

Feestcommissie



## AGENDAOVERZICHT

Datum	Omschrijving
<b>24-06-2017</b>	Star slotdag voor de jeugd
<b>26-06-2017</b>	Laatste jeugdtraining
<b>29-06-2017</b>	Laatste speelavond
<b>01-07-2017</b>	Star eindtoernooi volwassenen + barbecue
<b>Zomervakantie</b>	
<b>21-08-2017</b>	Eerste speelavond
<b>11-09-2017</b>	Geen badminton i.v.m. paardenmarkt
<b>14-09-2017</b>	Geen badminton i.v.m. paardenmarkt
<b>18-09-2017</b>	Eerste training
<b>16-10-2017</b>	Herfstvakantie, WEL jeugdtraining

Hoekstra Wheels

**MAARTEN DE MOL**   
SCHILDERSBEDRIJF KATWIJK

