



Van onze voorzitter

Binnen OnderOns zijn er weer veel activiteiten en belangrijke veranderingen. De jeugdcompetitie is gestart, het bedrijventoernooi is vorige maand geweest en een cocktailparty en gezelligheidstoernooi komen eraan. Hierover meer in dit digitale clubblad. Ook zijn we in de afrondende fase met het vinden van een nieuwe hoofdtrainer. Aad van Zijl gaat ons na vier jaar hoofdtrainerschap verlaten, omdat hij graag weer een nieuwe uitdaging aan gaat. De afgelopen jaren heeft hij veel met de huidige groep bereikt, vele promoties en kampioenschappen, mede door een erg goede technische training. Aad, natuurlijk gaan we nog officieel afscheid van je nemen, maar alvast heel erg bedankt voor al je inzet en natuurlijk je goede raad!

Manuel van den Akker, voorzitter van BV OnderOns

Jeugdcompetitie met maar liefst negen teams!

9! De jeugdcompetitie is enkele weken geleden begonnen en dit jaar doen er maar liefst negen (!) teams mee. Voor een heleboel jeugdleden is het de eerste keer dat ze competitie spelen, de meesten begonnen dan ook nerveus en de tegenstand was vrij sterk, maar ze sloegen zich hier goed doorheen. Tot nog toe zijn er (zeer) goede resultaten behaald en is er een stijgende lijn in het spel te zien bij de (dol)enthousiaste spelers! Er heerst een goede teamgeest en er zijn bij de (thuis)wedstrijden fanatieke supporters en ouders aanwezig. We hopen dat deze lijn zich voortzet en we aan het einde van het seizoen meerdere teams mogen huldigen voor het behaalde kampioenschap!

Namens de jeugdcommissie, Bas Dissel

Nieuws van het competitiefront

Misschien wel het belangrijkste nieuws van dit seizoen is dat dit het laatste is van onze trainer. Aad gaat ons na 4 jaar verlaten. In die tijd heeft hij ons zeer veel bijgebracht over techniek, lopen (en dat beide slim benutten) en tactiek. Daarnaast blijkt hij ook een enorme succestrainer, want in de afgelopen periode zijn er maar liefst 11 teams gepromoveerd en slechts 3 gedegradeerd! Bij deze wil ik namens de TC alvast onze dank uitspreken voor zijn inzet in de vier jaar dat hij bij ons is geweest. Ik hoop dat we Aad de komende jaren nog vaak als supporter langs mogen zien komen! Team 2 (Bas, Marcel, Richard, Denise, Esmé (totdat Lars een beetje te groot in haar buik begon te worden) en topscorer Linda) is dit jaar kampioen geworden in de hoofdklasse en promoveert daardoor weer naar de 4e divisie. Een erg mooi resultaat, waarmee we als club weer aan onze langetermijndoelstelling voldoen dat we straks weer met twee teams deelnemen aan de landelijke competitie! Als toetje van hun toch al mooie seizoen mochten ze (zonder mamma Esmé en met de geblesseerde Richard als supporter) deelnemen aan de Regiokampioenschappen. Tijdens dit toernooi strijden de vier winnaars van de hoofdklasse tegen elkaar om te bepalen wie het beste regioteam van ZuidWest is. In de halve finale tegen Shuttlewoude begonnen ze met verlies in 3 sets in de HD. Maar daarna waren de DD en de singles (Marcel en Linda) voor OnderOns. Na een 3-1 voorsprong maakte het resultaat van de (uiteindelijk verloren) mix niet meer uit. De finale tegen DEO was superspannend. Na verlies in de 1e set van zowel de HD als DD, werden zowel de dubbels als de singles in drie sets gewonnen. De mix is vervolgens (mede door tijdgebrek) niet meer gespeeld. Hierdoor mag OnderOns 2 zich zelfs regiokampioen van ZuidWest noemen. Ze zijn het beste team van alle regioteams die in ons district aan de competitie deelgenomen hebben! Ze zullen in het weekend van 24/25 juni in Almere de strijd aangaan met de kampioenen van de andere regio's. Een leuk eind van het seizoen in het vooruitzicht dus. Daarna volgend seizoen knallen in de landelijke competitie!

Gefeliciteerd namens de TC!!! Frank Coenraad

De -voorlopig laatste- Raad van Aad



Oplettende lezers kan het niet ontgaan zijn. Aad van Zijl gaat ons na dit seizoen verlaten als hoofdtrainer. Dus gingen we bij hem langs voor een laatste raad en deze luidde heel toepasselijk: "Zorg dat je op tijd van trainer wisselt. Een seniortrainer heeft een houdbaarheid van drie of vier jaar, als de trainingsgroep zelf niet veel verandert. Dan is er

gewoon een nieuwe impuls nodig" Aad is al zo'n 15 jaar als trainer actief. Vroeger heeft hij zelf tot in de overgangsklasse gespeeld (de huidige 2e divisie). Van zelf spelen komt momenteel niet veel meer, omdat hij al vier of vijf dagen per week op de een of andere manier met badminton bezig is. Buiten de trainingen, geeft hij ook vaak tips tijdens de wedstrijden, zoals velen van ons hebben mogen ervaren.

Wat vindt hij belangrijk als trainer. "Ik voel altijd de drang tot verbeteren. Het gaat niet om bezigheidstherapie, je wilt de badmintonners wel iets aanleren. Om het in één zin samen te vatten: ik houd van technisch verzorgd aanvallend badminton". Hij heeft wel jeugd op een hoog niveau getraind en zou dat ook wel eens bij de senioren willen: "Dan gaat het echt om de details...". Namens de redactie wensen we Aad het allerbeste en zonder te willen slijmen, kunnen we zeggen, dat volgens ons zijn houdbaarheidsdatum bij OnderOns nog niet overschreden was. **Aad: Good Luck.**

AED, wat doe je ermee?

De AED hangt in het beheerdershok aan de wand! Het kan levensreddend zijn en iedereen mag hem bedienen.

Wat doe je als een sporter neervalt?

1. Kijk of hij bewusteloos is. Roep of schud hem aan met de vraag: 'hoe heet je' of 'gaat het'.

Indien geen reactie:

2. Haalt hij adem? Breng je oor boven zijn mond gedurende maximaal 10 seconden. Geen ademhaling? Ademweg vrij? Eventueel met twee vingers onder de kin deze omhoog brengen zodat de luchtpijp opentrekt.
3. Bel 112 (laat iemand anders dit doen)
4. Haal de AED (laat iemand anders dit doen)
5. Begin alvast met reanimatie in afwachting van de AED inschakeling. Geef 2 beademingen, waarna 30 hart-massages (100x per minuut). Alleen massage zonder beademen is ook effectief gebleken, dus kan ook.
6. Sluit zo snel mogelijk de AED aan en volg de instructies van het apparaat.
7. Ga tussen de schokken door verder met de massage en eventueel de beademing

WEES NIET BANG ER IS NIETS TE VERLIEZEN (je kunt niets fout doen) EN ALLEEN MAAR TE WINNEN (een leven!!)

*Joke van Ballegooijen,
huisarts en lid van OnderOns*

Een foto-impresie van het **Collega-toernooi** met achttien teams



KOOS' COLUMN

... hardlopen is ook best leuk ...

Wat doe je als je met de recreantencompetitie niet zo'n lekker seizoen draait. Je probeert toch een verhaal te hebben door even naar een andere discipline over te stappen. Dus dacht ik: ik kan wel eens gaan hardlopen. En dan niet de Ernst en Bobbie kinderloop van 1 km, ook niet de 2,5 km Jeugdloop of de 5 of 10 km Volwassenenloop, maar de echte CPC halve marathon. Kijk, dan heb je een verhaal. Dat je op de goede weg bent met je verhaal, blijkt al, wanneer steeds meer mensen uit je omgeving het je gaan afraden. Je vrouw uit oprechte en tevens professionele bezorgdheid en je kinderen: "... Pap, wees nou eens verstandig..."

De voortekenen waren niet goed. Tien dagen voor de start bleek ik de grenzen van de trainingsarbeid bereikt te hebben (volgens Joke zelfs gepasseerd). Pijn aan de knie. Nu is het sowieso verstandig om de laatste periode voor zo'n halve marathon rust te nemen, dus dat kwam goed uit. Dan de dag zelf. Hoewel ik het gebruik van niet noodzakelijke medicijnen afraad, had ik 's ochtends twee paracetamols genomen en een uur voor de start ook nog twee. Vanuit de filosofie, dat pijn in de knie niet mocht leiden tot verkramping bij de andere beenspieren. Dat had ik allemaal zelf bedacht. Magie speelt een grote rol bij dit soort evenementen.

Belangrijke data

Donderdag 7 april
Gezelligheidstoernooi
Zaterdag 16 april
Cocktailparty
Zaterdag 7 mei
Vriendjestoernooi
Zaterdag 21 mei
Jeugduitje
Woensdag 1 juni, zaterdag 4 juni
en zondag 5 juni
Clubkampioenschappen
Vrijdag 10 juni tot en met maandag 13 juni
Jeugdkamp
Zaterdag 18 juni
BBQ

Verdere informatie op
www.bvonderons.nl

Regeer Sport

ndr
UW Repro

www.uwrepro.nl

Active Fysio

**toptuincentra
hanenburg**

Dus prettig doezelig verscheen ik aan de start. De eerste 5 km word je meegevoerd door de meute, waarvan de meesten je in een rustig tempo passeren. Ik voelde de knie wel, maar het was te doen. En dan kom je in die flow. Je wordt gedragen door het publiek en geholpen door kleine slokjes AA. In de laatste 5 km spelen er bandjes langs de kant van de weg en mensen proberen je op te beuren: "...Ado-Den Haag heeft vanmiddag ook gewonnen, dus ga door...". Terwijl je al lang weet dat Ado met 1-0 van De Graafschap heeft verloren. En dan is het volbracht. In 2 uur 24 minuten heb je de afstand afgelegd met bijna 9 km per uur. De Kenianen zijn bijna 1,5 uur eerder al gefinisht. Dat relativeert de prestatie wel weer enigszins. Maar toch: je hebt weer een verhaal; het seizoen is gered.

Koos Aardoom