Jrg 12, nr 52; 31 dec. 2011

BECA BERICHTEN

VAN DE REDACTIE

Oliebollen staan op tafel; hoor zojuist dat appelflappen veel meer calorieën bevatten. Dus geen appelflappen meer eten tijdens het badminton. Want vanwege de osmotische druk en de hypertone samenstelling van de drankjes kun je minder presteren. Dat heb ik geleerd door het artikel dat trainer Ron Bean inzond over Sporten en drinken. Hij heeft aandacht voor onze gezondheid.
We missen enkele rubrieken, maar iedereen is natuurlijk erg druk. Zelf heb ik mijn best gedaan om vorm te geven aan mijn pensioen: maand naar Indonesië, samen met Jos. Heel erg genoten, maar dan maak je enkele foto's… die bewerkt worden …
Ach ja, er is niet zoveel kopij ingestuurd, maar in ieder geval voldoende om je aandacht te krijgen.
Lees de informatie van het bestuur. Verdiep je in de historie van badminton in Arnhem.
En misschien … laat eens weten wat jou boeit binnen BECA•2000.
In ieder geval de beste wensen voor het nieuwe jaar.

Gerard Kok, redacteur

INHOUD

VAN DE REDACTIE 1
INHOUD 1
WOORD VAN DE VICEVOORZITTER..... 2
VERSLAG ALGEMENE VERGADERING..... 3
WIE IS JAN?..... 5
REGELS PROMOTIE- EN DEGRADATIE ... 6
REGIO C. SENIOREN KAMPIOENSCHAP.. 6
BADMINTON NEDERLAND PAS DIGITAAL7
UITWISSELING MET HONDELAGE 8
OPEN BECA•2000 8
BCA 60 JAAR..... 9
ACTIVITEITENKALENDER 2011-2012..... 9
SPORTEN EN DRINKEN - DEEL 1..... 12
IN GESPREK MET 14
PUZZELPAGINAPUZZEL 15
BELANGRIJKE ADRESSEN 16

KOPIJ VOOR DE VOLGENDE
BECA•Berichten
graag vóór 20 februari
insturen aan:
redactie@beca2000.nl

WOORD VAN DE VICEVOORZITTER

In de competitie beginnen de verhoudingen qua sterkte zich steeds duidelijk af te tekenen. Helaas hebben diverse teams het moeilijk om zich dit jaar te handhaven. Maar er zijn ook nog enkele teams die strijden om het kampioenschap. Zet hem allemaal het komend jaar in de laatste drie speelweken nog even flink op!

Met het Bestuur hebben we op de Algemene Vergadering het seizoen 2010-2011 afgesloten. Ook zijn er nieuwe Statuten en Interne Regelingen.

Tijd om even lekker te genieten van de komende feestdagen!!! Ik wens jullie allen ook prettige feestdagen toe en hoop op een gezond en sportief 2012!!!

2012 is wel weer een speciaal jaar. In 1952 werd Badminton Club Arnhem opgericht. Dus… dit jaar bestaan we maar liefst al 60 jaar.

BECA•2000 suggereert dat we nog maar ruim 10 jaar bestaan, maar dat refereert aan het moment van de fusie. Via de beide fusieclubs BC Arnhem en De Batsers (opgericht in 1981) gaat daar echter een rijke historie aan vooraf.

Voordeel van drie datums van oprichting is dat je ook vaker een goede reden hebt om wat te vieren! Aan enkele oudgedienden van BC Arnhem hebben we gevraagd wat herinneringen op te halen en nog eventuele foto's en krantenartikelen uit de oude albums te voorschijn te halen. Dit heeft al veel leuks opgeleverd.

Daarvan vind je het nodige terug in deze en de komende BECA•Berichten. Maar (later) ook op de internetsite bij historie, foto's, krantenartikelen en oude clubbladen is nog veel uit deze oude tijden terug te vinden.

Veel leesplezier verder, want daar zal Gerard zeker weer voor gezorgd hebben!

Erwin Zewald

Datum volgende Algemene Vergadering

Noteer de datum voor de Algemene Vergadering alvast in je agenda:

☐ dinsdag 8 mei 2012 / 20.00 uur in de Malburcht

RECTIFICATIE

In BECA•Berichten nummer 51 heb ik de verkeerde tijd aangegeven voor de training van de landelijke competitiespelers op woensdag. De juiste tijden zijn uiteraard van 19.00 tot 20.30 uur.

Erwin

BECA•2000 hanteert een jaarlidmaatschap. Wil je je lidmaatschap beëindigen, laat dit dan uiterlijk 30 juni van het lopende seizoen schriftelijk weten aan de penningmeester, per brief of per mail penning-meester@beca2000.nl . Bij opzegging is contributie verschuldigd tot eind juli (einde seizoen).

VERSLAG ALGEMENE VERGADERING

d.d. 31 oktober 2011

Aanwezig: Henk Bredenoord, Peter Couwenhoven, Jan van Esch, Herman de Gooijer, Peggy Kok, Annette de Kuijper, Artwin Nuhn, Johanna van der Wijst-Schriks, Henk de Wilde, Tineke de Wilde en Erwin Zewald.
Afgemeld: Kenneth Hassell, Ronald Jansen, Timo Onink, Robert Schuiling, Richard Siegers, Anja Zewald.

1. Opening

De Vicevoorzitter opent om 20.10 uur de vergadering.

2. Mededelingen

De Vicevoorzitter voegt agendapunt 7a (Huishoudelijk Reglement en Interne Regelingen) toe aan de agenda.

De afmeldingen worden genoemd. Er zijn geen machtigingen afgegeven.

3. Ingekomen post

Er is geen ingekomen post.

4. Notulen Algemene Vergadering 23.05.2011

De gewijzigde Statuten zullen op 11 november 2011 bij de notaris worden ondertekend.
Ter ondersteuning van de Penningmeester verzorgt Peggy Kok de ledenadministratie.
Met dank aan de Secretaris worden de notulen goedgekeurd.

5. Verantwoording financ. seizoen 2010-2011

Het financieel eindresultaat is negatief. Naast de geplande uitgaven uit de reserves ten behoeve van de kadervorming en de 10-jarige fusie, is er ook een tekort op basis van de reguliere inkomsten en uitgaven. Belangrijke tegenvallers waren met name de lagere contributie-inkomsten en de hogere uitgaven voor veren shuttles. Als maatregelen heeft het Bestuur de contributies al verhoogd en acties uitgezet om het gebruik van de veren shuttles te beperken.

Naar aanleiding van de vraag van Artwin Nuhn, hoe het verloop van de leden is, geeft het Bestuur aan dat dit aantal nu stabiel blijft. Er is door de vacatures minder aandacht voor ledenwerving. De nog beschikbare ruimte voor extra leden betreft vooral de maandagavond en op de donderdag bij de jeugd. Op de maandag probeert het Bestuur een nieuwe trainingsgroep op te zetten voor startende recreanten.

Henk Bredenoord mist de uitgaven voor de internationale uitwisselingen. Het Bestuur geeft aan dat dit onderdeel is van de ActiviteitenCommissie.

Peter Couwenhoven en Robert Schuiling (Commissie van Onderzoek) hebben de boekhouding steekproefsgewijs gecontroleerd en hebben alles keurig in orde bevonden. Zij verzoeken dan ook de Algemene Vergadering om aan de Penningmeester en het hele Bestuur decharge te verlenen. De Algemene Vergadering geeft deze decharge met dank aan de Penningmeester en het Bestuur.

6. Benoeming Commissie van Onderzoek
(=kascontrole) seizoen 2011-2012
Henk Bredenoord, Herman de Gooijer en Annette de Kuijper (reserve) worden benoemd tot de leden van de Commissie van Onderzoek.

7. Bestuurswisselingen
Tineke de Wilde is aftredend en herkiesbaar (voor 3 jaren) als Penningmeester. De Algemene Vergadering stemt hiermee met een groot applaus in.

Helaas zijn de vacatures binnen het Bestuur nog steeds niet ingevuld. Dit betekent dat het Bestuur zich richt op de noodzakelijke acties voor het draaiende houden van de vereniging, maar helaas niet of nauwelijks toe zal komen aan nieuwe initiatieven.

Artwin Nuhn brengt de mogelijkheid in van het samenwerken met andere verenigingen om ook op bestuurlijk niveau elkaar te versterken.
Het Bestuur staat hier zeer positief tegenover en geeft aan hiertoe bij diverse gelegenheden al pogingen gedaan te hebben, maar tot nu toe zonder succes. Artwin Nuhn geeft als tip de connectie vooral te zoeken op het gezamenlijk belang van de toekomst van de badmintonsport. Het Bestuur neemt dit mee in de contacten en blijft proberen de samenwerking tot stand te brengen.

7a. Huish. Reglement en Interne Regelingen
Conform de Statuten is het mogelijk in een Huishoudelijk Reglement en Interne Regelingen aanvullende afspraken te maken. Het Bestuur heeft diverse afspraken en besluiten samengevoegd in de Interne Regelingen.
Dit betreft o.a. afspraken met betrekking tot het lidmaatschap, informatie/communicatie, de zaal, de shuttles, de competitie en de financiën.
De Interne Regelingen worden door het Bestuur onderhouden en aan alle leden gecommuniceerd. De Algemene Vergadering stemt hiermee in.
De Statuten, het Huishoudelijk Reglement en de Interne Regelingen zijn via onze internetsite beschikbaar: www.beca2000.nl.

8. Rondvraag
Johanna van der Wijst-Schriks verzoekt om shuttles voor de jeugdgroep. Herman de Gooijer beheert de shuttles en zal dit regelen.
Peggy Kok wil het Bestuur bedanken voor zijn inzet, zeker gezien het feit dat het nu maar met 3 personen is. De Algemene Vergadering ondersteunt dit met een applaus.

9. Sluiting
De Vicevoorzitter bedankt iedereen voor de inbreng en sluit om 21.15 uur de vergadering. ••••••

WIE IS JAN?

Regelmatig hoor ik van leden van de vereniging de reactie: “Oh, zit jij in het bestuur?”
Vandaar dat het mijn medebestuursleden en mij een goed idee leek mijzelf in BECA•Berichten eens voor te stellen aan de mensen die mij nog niet kennen.

Ik ben Jan van Esch, 31 jaar, geboren in Geldrop en ik woon in Duiven. Ik speel inmiddels al meer dan 24 jaar badminton en vanaf (uit mijn hoofd) 1998 speel ik bij (de voorloper van) BECA•2000. Tussendoor heb ik in verband met mijn studie enkele jaren in Tilburg gespeeld, maar sinds 2005 ben ik weer lid van BECA•2000.

In het dagelijks leven werk ik als belastingadviseur in Zevenaar/Doetinchem binnen het MKB en probeer daarnaast zoveel mogelijk tijd in de sporthal door te brengen. Ik speel normaal gesproken in team 1 van BECA•2000, maar helaas sta ik momenteel even buitenspel door een knieblessure.

Nadat ik al enige jaren actief ben geweest binnen de CommunicatieCommissie, vroeg Herman mij vorige zomer of ik zin had om binnen het bestuur actief te worden. Sinds november 2010 maak ik daarom als algemeen lid onderdeel uit van het bestuur, samen met Tineke de Wilde en Erwin Zewald. Zoals de naam van mijn functie al aangeeft, houd ik mij bezig met allerlei zaken die voorbij komen, zoals de communicatie binnen de club, shuttles, activiteiten enzovoort.

Helaas zijn wij als bestuur nog steeds enigszins onderbezet, waardoor we minder kunnen doen dan we zouden willen. Dus bij deze ook de uitnodiging: mocht je wat meer voor je vereniging willen doen, laat het dan weten aan Tineke, Erwin of mij en dan kunnen we samen kijken hoe we de vereniging nog beter kunnen laten functioneren.

Hopelijk hebben jullie na dit voorstelrondje een beter beeld van mij en mijn functie binnen de vereniging.
Tot snel in de sporthal!

Jan van Esch

Wie sportief verliest wint van (zich)zelf !

REGELS PROMOTIE- EN DEGRADATIE

regiocompetitie 2011-2012

Regio Centrum wil volgend seizoen de opbouw van de mix competitie bijstellen.
De gewenste opbouw voor het seizoen 2012-2013 wordt (de aantallen betreffen het aantal poules per klasse):

Klasse	*Seizoen 2011-2012*	*Seizoen 2012-2013*
Mix hoofdklasse	4	3
Mix 1e klasse	4	6
Mix 2e klasse	8	6
Mix 3e klasse	12	12
Mix 4e klasse	9	?

Om dit voor elkaar te krijgen, gelden er aan het eind van dit seizoen andere promotie- en degradatieregels.

Promotie:
- ☐ Mix hoofdklasse: nummers 1 van elke poule promoveren; 2 beste nummers 2 promoveren ook.
- ☐ Mix 1e klasse: nummers 1 promoveren.
- ☐ Mix 2e klasse: nummers 1 en 2 promoveren.
- ☐ Mix 3e klasse: nummers 1 promoveren.
- ☐ Mix 4e klasse: nummers 1 promoveren.
- ☐ Mannen 1e klasse: nummers 1 promoveren.
- ☐ Mannen 2e klasse: nummers 1 promoveren.

Degradatie:
- ☐ Mix hoofdklasse: nummers 6, 7 en 8 degraderen.
- ☐ Mix 1e klasse: nummers 7 en 8 degraderen.
- ☐ Mix 2e klasse: nummers 7 en 8 degraderen; 1 slechtste nummer 6 degradeert ook.
- ☐ Mix 3e klasse: nummers 8 degraderen.
- ☐ Mannen hoofdklasse: nummers 7 en 8 degraderen.
- ☐ Mannen 1e klasse: nummers 7 en 8 degraderen.

Indien uit de landelijke competitie meer dan 6 teams uit Regio Centrum degraderen, dan zal er per klasse 1 extra team degraderen.

Erwin Zewald

Regio C. Senioren Kampioenschap

Op het Regio Centrum Senioren Kampioenschap op 12 en 13 november 2011 zijn twee clubgenoten kampioen geworden. Rowin en Maite van harte gefeliciteerd!!! Daarnaast zijn er ook nog 2 tweede plaatsen en 1 derde plaats behaald.
De resultaten:

VD-1	3e	Sara Houweling/Manouk Los
VE-6	2e	Dana Weidemann
VD-6	2e	Francisca Gadelaar/Maura Mayutz
ME-8	1e	Rowin van der Zwaan
VE-8	1e	Maite Mutsaers
	2e	Daniëlle Salawan Bessie

Erwin Zewald

SNELDERS
SPORT • ELST

De grootste sportspeciaalzaak in de regio
op het gebied van badminton.

Badmintonrackets
Zaalschoenen
Racket accessoires
Shuttles veren & nylon
Sportkleding
Etc, etc...

Dorpsstraat 24 - 6661 EK ELST
tel.: 0481-37 42 55
Email: info@snelderssport.nl

Badminton Nederland Pas digitaal

Per 1 januari 2012 gaat Badminton Nederland over naar een digitale ledenpas. De voornaamste reden om over te gaan is dat de nieuwe digitale ledenpas goedkoper is en handiger te verkrijgen via de vereniging. Verenigingen zullen op ieder moment kosteloos een digitale ledenpas van hun leden kunnen aanmaken zonder verder aanvragen te hoeven doen.

De Badminton Nederland Passen in plastic die al in bezit zijn van de leden behouden hun geldigheid tot en met 2013 (zoals vermeld op de pas zelf).
Vanaf 1 januari 2012 zullen deze passen in geval van verlies e.d., echter uitsluitend kunnen worden vervangen door digitale ledenpassen.

Het is de bedoeling dat per januari 2014 alle leden van Badminton Nederland een digitale Badminton Nederland Pas ontvangen.

Vervangende pas aanvragen
Tot nu toe konden, in het geval dat leden hun pas kwijt zijn, leden een vervangende pas aanvragen op het bondsbureau tegen betaling van 7,50 euro.
Vanaf 1 januari 2012 kan de vereniging op ieder moment en kosteloos een nieuwe digitale pas aanvragen. De digitale pas wordt dan naar je e-mailadres gestuurd.
Heb je een vervangende pas nodig stuur dan een verzoek aan: ledenadministratie@beca2000.nl.

UITWISSELING MET HONDELAGE

23, 24 EN 25 MAART 2012
is de uitwisseling met Hondelage!!!!!

Zet de datum in je agenda en kom, ga mee, het gaat leuk worden.
Even met een liefst grote groep een weekend erop uit, trek je badmintonschoenen aan, dansschoenen, zitschoenen, glimschoenen, hoge schoenen, vrolijke schoenen, van mijn part je klompen, oh, die kunnen ook o zo mooi zijn en GA MEE!!!!!!!!

Je bent bij deze van Harte uitgenodigd.
Verdere informatie volgt nog maar weet dat: we op vrijdagavond vertrekken voor 400 vakantieachtige kilometers. Daar heel gezellig bij mensen worden ondergebracht. Zaterdagmiddag spelen we badminton met tussendoor heerlijke Taarten. Zaterdagavond trekken we de dansschoenen aan. Natuurlijk eten we eerst een overheerlijke maaltijd. Zondagochtend een verwenontbijt bij het gastgezin. Een wandeling in de mooie omgeving behoort tot de mogelijkheden. Contact met veel vriendelijke mensen! Zondag namiddag ben je weer thuis.

Natuurlijk wil ook jij je nu opgeven; dus stuur me gelijk een mail: marjoleinemeis@gmail.com .
Een Feestelijke Groet
van Marjolein Emeis namens de Activiteitencommissie.

OPEN BECA•2000

BECA•2000 organiseert ieder jaar een toernooi voor alle spelers van Nederland (en daarbuiten).
Als Bonds-, Regio,-, Recreantenspeler kun je meedoen.
Zelfs gevorderde jeugd kan zich inschrijven.

Het Open ***BECA•2000*** zal opnieuw plaatsvinden in onze eigen sporthal de Malburcht. Ditmaal eerder dan gebruikelijk, namelijk op 11 en 12 februari 2012.
Er wordt gespeeld in de categorieën 1, 4, 6, 8; met andere woorden: iedereen kan meedoen!

Er is een nieuwe enthousiaste toernooicommissie die zal zorgen voor verrassingen: Gregor le Conge, Kenneth Hassell, Peggy Kok, Dianne de Nijs, Artwin Nuhn, Henk de Wilde.

Het zou super zijn als je meedoet!
Ken je meer badmintonspelers buiten BECA•2000: wijs ze dan op deze informatie!

Aanmelden kan vanaf oktober op
http://www.badmintonnederland.toernooi.nl/ .

Zoek je informatie, mail dan naar:
toernooi@beca2000.nl (Dianne de Nijs).

De Toernooicommissie

Activiteitenkalender 2011-2012

29 JANUARI
BECA Halverwege
11-12 FEBRUARI
Open BECA•2000
3 MAART
Familiedubbeltoernooi
23, 24, 25 MAART
Uitwisseling Hondelage
22 APRIL
Fietstocht
5-6 MEI
Junior Master BECA•2000
3 JUNI
Vrijwilligersdag (concept)
5 JUNI
Clinic Speedminton

De ActiviteitenCommissie:
Annemarie, Kitty, Margaret,
Marjolein, Peggy.

BCA 60 jaar

Ongelofelijk, de tijd gaat snel! Zelf ben ik nog 9 jaar ouder dan onze vereniging en sla nog steeds fanatiek tegen nylon en veren shuttles alsof er niets veranderd is. Je voelt je spieren na afloop wat meer en hebt circa een halve week nodig om na weer zo'n heftige avond weer wat normaal te kunnen functioneren.
Maar toch … zie het als een prettige verslaving waar je één keer per week naar snakt en je tas met racket, handdoek, dope en verdere attributen weer wekelijks achter in je auto dropt om weer snel naar Arnhem te tuffen. Dit doe ik dus nu al circa 45 jaar!!!!!
En nu een beknopte terugblik op onze nog steeds springlevend clubje!

Je moet me maar niet kwalijk nemen dat ik niet tot in detail alle accommodaties kan beschrijven waarin we speelden al die jaren. Toch noem ik er enkele.
Begonnen in Musis Sacrum in de jaren '50. Daarna de veilinghallen in de jaren '60. Voor aanvang vele kisten met groenten en fruit opzij geschoven, alvorens een paar fraaie badmintonvelden bloot kwamen te liggen. Ondergrond: BETONTEGELS met af en toe tijdens het spelen een uitglijder vanwege enkele platgetrapte appels, peren of iets dergelijks. Hier werd toen ook al competitie gespeeld. Gek dat we hier al vele thuiswedstrijden wonnen???
Het was in de tijd dat Louis Coene en Jan Dorenbos topspelers waren en beiden ook Districtkampioenen waren in het herendubbel in de A-klasse.

Echte sporthallen waren er in die jaren praktisch niet in onze regio. In die jaren speelden veel verenigingen in alternatieve accommodaties, een enkele gymzaal van een school was al een luxe.
Maar al snel verbeterde dat en vele echte hallen volgden daarna! Het Koetshuis in Velp, de Dumpel, de Pauluskerk aan de Johan de Wittlaan, Valkenhuizen, de Bakenhof en de Malburcht.

Pauluskerk-sporthal1970

Herinneringen aan de kerk zijn er zoveel, dat dit te ver zou voeren die allemaal op te sommen.
Ik noem er toch enkele: De nacht van Arnhem (waar de hele nacht doorgespeeld werd), de kaartavonden, de prachtige bar waar menige romance begon en soms ook eindigde. De vele liters bier enzovoort, die hier werden omgezet, waren ook een absoluut record volgens mij.

Eén van de mooiste was ook het Velper Koetshuis. Een hal die op particulier initiatief van aannemer Berkhout door hem werd gebouwd direct achter zijn woning aan de Schonenbergsingel in Velp.
Prachtige toernooien en competities werden hier afgewerkt. Schitterend waren ook de feestavonden van onze vereniging. Jonge artiesten, als André van Duin en Rob de Nijs traden bij ons op en maakten deze avonden uniek. De feest- en bingoavonden met Eddy Bresser als grote animator waren legendarisch!

Het was ook een tijd van vele successen. Begin jaren '70 stoomden we in een paar jaar tijd door van de 3e klasse landelijk naar de hoofdklasse en braken vele jonge talenten, mede door de geweldige en professionele trainingen van Louis Coene, door tot de absolute top van Nederland.

Het was een enerverende tijd, een grote gezellige familie, een aanhang die met bussen meeging naar kampioenswedstrijden.
Ik herinner me nog goed dat na onze kampioenswedstrijd in Haarlem tegen Duinwijck en na het enorme succes van het behalen van de promotie, we met de hele bus vol naar het toen net geopende kiprestaurant van oud wielrenner Peter Post gingen. Je kon er onbeperkt kip eten voor een bedrag van 10 gulden! Velen lagen na afloop praktisch horizontaal en uitgeteld in de bus van de overvloedige maaltijd.

Nog even enkele grappige verhalen uit enkele van onze competitiewedstrijden.
Het was 1968. We moesten de uitwedstrijd spelen op carnavalszondag tegen de Maasvogels in Maastricht. Vervroegde speeltijd circa 10.30 uur in verband met de optocht in Maastricht. Wij, Remy van Rhoon, Lissy Jacobsz, Ans Dorenbos en ik waren vroeg uit de veren. Afgesproken voor het station in Maastricht alwaar een grijze Peugeot met een contactpersoon van de club op ons stond te wachten die ons dan door Maastricht zou loodsen naar de hal. Om circa 10.15 uur, wat aan de late kant, zagen we voor het station de bewuste auto

staan. De ongeduldige persoon kwam niet uit de auto, maar gebaarde ons direct achter hem aan te rijden. Door de door hem ontwikkelde snelheid was het lastig deze figuur bij te houden. We verloren hem bijna uit het oog, totdat we hem voorbij een kruispunt weer in het vizier kregen. “Wat is die hal ver weg!”, zeiden we tegen elkaar. Na een kwartier kwamen we, hem nog steeds volgend, in een villawijk van Maastricht, alwaar onze gids een oprijlaan indraaide en voor een prachtige villa uitstapte! Wat schetste onze verbazing toen een bejaarde heer uitstapte, op ons toe kwam en vroeg wat we kwamen doen. Nou ja … je raadt het al we waren halverwege de verkeerde auto gevolgd, weliswaar het zelfde type en kleur auto, maar… Een uur te laat met veel gezoek, kwamen we toch nog in de hal aan (mobieltjes waren er nog niet). Door alle commotie wonnen we dit keer niet, maar speelden we gelijk: 4-4.
En 's middags natuurlijk Maastricht in!

Ik herinner me nog erg goed een competitiewedstrijd jaren later tegen Amor uit Groningen. Ik speelde inmiddels in team 5, het zogenaamde Ouwe Lullen team met: Jan Vermaas, Margaret van der Aa en Josje. Met onze trouwe begeleider en inspirator Lex Peverelli vormden we gezamenlijk een ijzersterk team.
Waarschijnlijk aangetrokken door de veelzeggende naam van deze club (AMOR), besloten we met ons team en enkele trouwe supporters, niet op zondag af te reizen naar het verre noorden, maar de zaterdag ervoor. Hotel geboekt in Groningen, zodat we ’s avonds eens lekker konden stappen in de bekende kroegen op de Grote Markt. Ja … en dat liep natuurlijk enigszins uit de hand. Vele liters drank tot laat in de avond! Probleem was de weg terug te vinden. Slingerend (gelukkig lopend) naar ons wat afgelegen hotelletje met onze omfloerste blikken. Eenmaal daar gearriveerd was het nog dolle pret en werden er diverse grote vazen met planten en bloemen voor diverse deuren gezet. Uiteindelijk werden we dringend verzocht door de manager: en nu snel je kamers opzoeken, anders…
De volgende dag, met spleetoogjes van de drank en slaap, verloren we met, dacht ik: 7-1. En dat was nog eens dik verdiend ook. Snel de wedstrijd vergeten. Maar die zaterdagavond in Groningen staat op onze harde schijven gegrift!!

Dit was zomaar een opsomming van enkele leuke ervaringen uit de vele wedstrijden die we gespeeld hebben. Is er een mooiere combinatie van sport en gezelligheid mogelijk?
Ik dacht het niet, maar dit alles staat bij BECA•2000 nog steeds hoog in het vaandel en dat zal, weet ik zeker, altijd zo blijven.
Bijna een leven lang badminton en dan ook nog in zo’n schitterende en springlevende vereniging te kunnen spelen is nog steeds een geweldige ervaring!!

BECA•2000 op naar het volgende jubileum!!!

Dries den Hollander

Het komt helaas vaak voor dat spelers niet weten en beseffen dat frisdrank en limonade nadelig zijn als ze die drinken tijdens wedstrijden en training vandaar dit artikel.
Groet,
Roy Bean, Regiotrainer.

Sporten en drinken - deel 1

(samenvatting door de redactie)

Uitdroging kan een duidelijke afname van de sportprestatie veroorzaken en de gezondheid schaden doordat de lichaamstemperatuur te veel kan gaan oplopen. Van uitdroging is sprake bij een vochttekort dat meer dan 2 procent van het lichaamsgewicht bedraagt.

Feit is dat maag- en darmklachten vaker optreden bij sporters die te weinig gedronken hebben en uitgedroogd zijn. Uitdroging vertraagt het leegmaken van de maag. Hierdoor blijft de drank langer in de maag en zal aanleiding geven tot klotsen en een vol gevoel. Als er eenmaal sprake is van uitdroging is het zeer moeilijk om tijdens het sporten nog voldoende vocht op te nemen.

Keuze van de drank

Maag- en darmklachten worden niet altijd door uitdroging veroorzaakt. Deze klachten kunnen bijvoorbeeld ook ontstaan door het drinken van een drank die minder dan 4 gram suiker per 100 ml bevat (hypertone drank). Zo'n drank wordt sneller in het bloed opgenomen dan water. Een drank die meer dan 8 gram suiker per 100 ml bevat (hypotone drank), wordt langzamer in het bloed opgenomen dan water.
Daarom is het beter om tijdens het sporten een *isotone drank* (4-8 gram suikers op 100 ml) te drinken; die wordt even snel of sneller opgenomen als water en compenseert dus het beste het vochtverlies tijdens de inspanning.

Hoeveel moet je drinken?

Drink zo veel mogelijk. Als je 150 tot 200 ml drank (ongeveer een half glas) om de 15 tot 20 minuten drinkt, wordt het normaal zweetverlies gecompenseerd. Laat je daarbij niet door je dorstgevoel leiden, maar hou een vast drinkschema aan (bv. 200 ml om de 15 minuten). Het dorstgevoel is geen graadmeter voor de vochtbehoefte tijdens en na inspanning. Zo'n vast drinkschema leer je het best aan op training; begin er niet mee tijdens een wedstrijd.

Sport je maar een uurtje per dag, dan is de kans op uitdroging tengevolge van overvloedig zweten heel klein. Dan is het vooral belangrijk om met een voldoende vochtvoorraad aan het sporten te beginnen door overdag voldoende te drinken:

- drink 1 liter voor iedere 1.000 kcal die je verbrandt;
- per uur sporten moet men minstens 0,5 l tot 1 l extra drinken; één uur duurtraining vereist gemiddeld tussen de 600 tot 900 kcal.

Drink grote volumes. Op vaste tijdstippen grote hoeveelheden drinken is beter dan voortdurend kleine hoeveelheden. De hoeveelheid drank die ingenomen wordt, bepaalt namelijk ook de snelheid waarmee de maag wordt geleegd en waarmee het vocht dus via de darmwand in het bloed terecht komt: hoe meer men drinkt (tot 300 – 600 ml), hoe sneller de maaglediging. De ideale hoeveelheid is persoonlijk (uitproberen dus), maar boven 700 ml treden er vaker maag- en darmklachten op.

Hoe kan je weten of je genoeg drinkt?
Een vochtverlies van 2 % geeft al prestatievermindering; bij 4% zijn de prestaties met 40 % gedaald; bij 4 tot 5 % bestaat het gevaar voor uitdrogingsverschijnselen. Door je telkens te wegen zou je je vochtverlies kunnen meten, maar dat is niet praktisch bij wedstrijden of training.
Daarom kun je gebruik maken van een eenvoudig hulpmiddeltje : kijk naar de kleur van je urine: heeft de urine een lichte kleur en is ze helder, dan wijst dit op een goede vochtbalans. Is de urine donker gekleurd (door hoge concentraties afvalproducten) dan kan dit een teken zijn van vochttekort. Ook frequent plassen wijst op voldoende vocht in het lichaam.

Moet men drinken vóór een training of wedstrijd?
In tegenstelling tot wat tot voor kort algemeen werd aangenomen, is het goed vlak voor een inspanning te drinken. Om eventuele problemen te vermijden, kun je daarbij de volgende richtlijnen in acht nemen.

Je moet vermijden dat het opgenomen vocht te snel wordt uitgescheiden als urine. Als je één uur voor de wedstrijd/training drinkt, zul je ongeveer op het moment van de start moeten urineren. Zo krijg je het omgekeerde effect : vocht*verlies* i.p.v. vocht*winst*.
Tijdens inspanning daarentegen neemt de urineproductie in de nieren sterk af. Bovendien duurt het ongeveer 5 tot 7 minuten voordat het eerste gedeelte van de drank in het bloed wordt opgenomen.
Het beste tijdstip om te drinken met het doel om een extra vochtreserve op te bouwen is *7 tot 3 minuten voor de wedstrijd/ training*.

Dat tijdstip is ook het meest aangewezen om 'papbenen' te voorkomen. De inname van 'snelle' koolhydraten in rust, 20 tot 60 minuten vóór een intensieve lichamelijke inspanning, kan namelijk (bij een aantal sporters) aanleiding geven tot 'rebound hypoglycaemie'.
Bij het eten van veel suiker produceert het lichaam een grote hoeveelheid insuline. Daardoor stijgt de bloedsuikerspiegel eerst sterk en (door het glucose-spaarregime van het lichaam) daalt deze snel daarna. Dit proces heet 'rebound hypoglycaemie'. Daardoor is er minder energie voor de spieren beschikbaar dan er tevoren was, met als gevolg 'papbenen'.

Door het drinken van een koolhydraathoudende drank na de opwarming en vlak vóór de eigenlijke training of wedstrijd (maximaal 10 minuten vooraf), voorkom je dit fenomeen. Door de warming up wordt de insulineafscheiding immers onderdrukt en komt het lichaam in

een “actief regime” in plaats van in een “glucose-spaar-regime”. De opwarming moet dan wel voldoende intensief zijn, bijvoorbeeld enkele hevige spurtjes van een 70-tal meter.
Dit betekent dat je start met koolhydraten in de maag, wat een onwennig gevoel kan geven. Daarom doe je dit beter niet voor de eerste keer bij een wedstrijd, maar probeer je dit uit tijdens een training.
Een (lichte) maaltijd 2 tot 5 uren vóór de inspanning, vermindert ook het risico op rebound hypo-glycaemie. Overigens is niet iedereen hiervoor even gevoelig; in het algemeen geldt dat atleten (duurtraining) gevoeliger zijn.

Extra drinken voor een training of wedstrijd?
Het is zinvol om met een zo groot mogelijke vochtvoorraad aan de inspanning te beginnen. In de praktijk betekent dat, dat men in de dagen voor een training of wedstrijd, naast de normale dagelijkse vochtbehoefte (2 tot 3 liter), minstens 1,5 tot 2 liter extra moet drinken in de vorm van water, vruchtensappen, soep, bouillon, melkdranken enzovoort.
Overvloedig drinken is ook nodig bij het eten van veel koolhydraten. Bij de opbouw van glycogeen wordt namelijk ook water ingebouwd. Dat water dient dan als een extra voorraad vocht en komt vrij wanneer het glycogeen afgebroken wordt (tijdens de inspanning).

Drinken tijdens de inspanning?
Dit is uiteraard afhankelijk van de weersomstandigheden en van de duur en intensiteit van de inspanning. De kans op uitdroging is heel klein tijdens matig intensieve inspanningen van minder dan één uur, zoals een uurtje wandelen.
Belangrijk is het om met voldoende vochtvoorraad aan een inspanning te beginnen.
Je kunt stellen dat je zo snel mogelijk moet drinken na de start van de (duur)inspanning en niet moet wachten tot je dorst hebt. Als je dorst voelt, is het al te laat, want dan ben je al teveel vocht verloren.

Drinken na de inspanning?
Ook na de inspanning, tijdens de herstelperiode, is vochtinname erg belangrijk.

(wordt vervolgd)

IN GESPREK MET …

Sorry, mensen, je weet wel, na zo’n druk seizoen, weekend Engelsen, kantinebeheer, fietstochten, kleinkind, balansen in de zaak… ach ja, je kent dat wel… Mag ik even zeggen dat het gesprek dat ik zou gaan houden met … (verrassing) in het volgende nummer zeker zal verschijnen.
Met de beste wensen voor jullie allemaal!
Henk

PUZZELPAGINAPUZZEL

Puzzel uit nr. 51:
Herman de Gooijer merkte de vorige keer op: "Nou het kostte wat zweetdruppels, maar het is gelukt! De volgende mag iets gemakkelijker."
Dit keer stuurde alleen hij de goede oplossing op. De genummerde foto's stelden voor:

1. Koning Kikker
2. Huize Sonsbeek
3. De Steile Tuin
4. IJskelder
5. Grauwe gans
6. 8-flow
7. H.A. Lorentz, hoogleraar natuurkunde
8. Bruine beuken
9. Spiegelvijver van Zijpendaal
10. Asklepios, Hygieia, Telesphoros

De nieuwe puzzel: JAARREKENING

Alles draait tegenwoordig om de eurocrisis. Natuurlijk heeft dat zijn invloed op de jaarrekening van de club. Desalniettemin en niettegenstaande dat of misschien ook juist wel daarom volgt hier een puzzel met getallen. Je gooit een getal met een dobbelsteen. Voor het gemak heeft de puzzelredactie dat al voor je gedaan. Dit alles kost je nog geen cent. Uit de gevonden getallen kun je een mooi resultaat te voorschijn halen.

Maak een getal van vier cijfers door de cijfers achter elkaar te zetten die de tafel raken als we bovenop de dobbelsteen zien staan: 5 – 2 – 4 – 6.
Voeg bij het gevonden getal 2000. Noem de som X.

Maak een getal van drie cijfers door de cijfers achter elkaar te zetten die de tafel raken als we op de dobbelsteen zien staan: 5-6-3. Noem dit getal Y.
Van dit getal kun je 100.000 aftrekken:
Y – 100.000. Noem deze som Z.

De opgave is:
1. Ga na waar de eenheden X en Z voor staan.
2. Gebruik bovenstaande gegevens om de code te kraken waardoor het volgende getal leesbaar wordt:

1 711 670 542 012.

Stuur je oplossing aan de puzzelredactie:
redactie@beca2000.nl

Veel plezier,
Gerard

BELANGRIJKE ADRESSEN

BESTUUR:

Voorzitter	Vacature voorzitter@beca2000.nl	- Algemeen beleid - Public Relations
Secretaris	Erwin Zewald Brullenweide 67 6931 VJ Westervoort 026.3115594 secretariaat@beca2000.nl	- Secretariaat - CCP en TC regionaal - Junior Master commissie - Aanspreekpunt trainers - Vice-voorzitter
Penningmeester	Tineke de Wilde Wieldrechtpad 8 6843 MV Arnhem 026.3813719 penningmeester@beca2000.nl	- Financiële administratie - Zaalhuur - Kantine-commissie - Open BECA commissie
Algemeen lid 1	Jan van Esch Schapenweide 2 6921 SN Duiven 0316.266428 info@beca2000.nl	- ActiviteitenCommissie - CommunicatieCommissie - Sponsoring
Algemeen lid 2	Vacature jeugd@beca2000.nl	- Jeugd

Website BECA•2000: www.beca2000.nl
E-mail: secretariaat@beca2000.nl
Post: Postbus 30003 6803 AA Arnhem

OVERIGE FUNCTIES:

Peggy Kok:
ledenadministratie@beca2000.nl
- Ledenadministratie
- Junior Master toernooisecretariaat

Dianne de Nijs:
- Open BECA•2000 toernooisecretariaat

Henk de Wilde:
- Kantine
- Contact beheer De Malburcht

CONTACTPERSONEN:

-
- Bondscompetitie:
  Arnold Bredewout 026.3118687
  CL-bond@beca2000.nl
- Regiocompetitie:
  Jet Wandel 026.4459560
  CL-regio@beca2000.nl
- Jeugdcompetitie:
  Jet Wandel 026.4459560
  CL-jeugd@beca2000.nl
-
- Vertrouwenspersoon:
  Gerard Kok 026.3233224
  gerardjkok@chello.nl