

Looping Driver mei 2008, 43e jaargang (2007-2008), nr. 9

Colofon

De Looping Driver is het clubblad van Docos tafeltennis, te Leiden. De Looping Driver verschijnt met uitzondering van de zomer een keer per maand.

Reacties en copy zijn altijd welkom! Bij voorkeur per email: redactie@docos.info

Draaiwerk:
Bram Owel

Vouw-, nietploeg:
Nico, Cor, Nol, Piet, Joke

Redactie:
Max Verberg
Susan Vernooij
Yu Ling Wu

Deadline volgende Looping Driver: woensdag 25 juni 2008

Speeladres:
Docos tafeltennis
Hoge Morsweg 201
2332 RX Leiden
071 5767188

Sleuteladres:
familie Van Cassel
Carneoolstraat 10
2332 KB Leiden
071 5790792

Website Docos: www.nttb.nl/docos
Docosforum: <http://sierra.messageboard.nl/9056/index.php>



1

Docos

In dit nummer

Colofon.....	1
Redactioneel.....	2
Van de voorzitter.....	2
Bestuursmededelingen.....	4
Mix-dubbel, poule C.....	4
Competitieformulier najaar 2008..	6
Heren 1 kampioen!.....	7
Duo 8: laatsten worden eerste.....	7
Voor alle ouders.....	9
Meer kampioenen jeugd.....	10
Nederlandse kampioenschappen.....	11
Spelletjescircus.....	14
Het sporthart.....	15
Open Zwijndrechtse.....	17
Uitnodiging Tropical Party.....	18
Contactgegevens bestuur.....	20

Redactioneel

De teams voor komend seizoen dat ingaat in september zijn al weer bijna rond. Maar voordat het september is, moeten we dit seizoen 2007/2008 nog uitmaken wie er clubkampioen gaat worden bij Docos. Op zondag 8 juni worden de jaarlijkse clubkampioenschappen gespeeld. Iedereen kan zich opgeven via evenementen@docos.info of op het evenementenbord in de kantine.

Zondag 25 mei is er weer het Vroco sport toernooi bij Docos. De inschrijving is al gesloten tegen de tijd dat dit clubblad op de mat ligt, maar misschien vind je het wel gezellig om een borrel te komen doen of gezellig te komen chinezen dat kan natuurlijk altijd!

In het vorige clubblad heb ik iedereen al uitgenodigd voor het Zomerfeest op 28 juni. De voorbereidingen voor het feest zijn in volle gang. We beginnen om 18.00 met de BBQ en daarna begint om 20.00 het tropical feest met de in de regio bekende coverband BASSTA. Als er nog mensen zijn die een steentje willen bijdragen aan de organisatie, kunnen die zich aanmelden bij evenementen@docos.info. Via dit emailadres kun je je ook aanmelden voor de barbecue en het feest. Voor mensen die het liever via een papieren inschrijfformulier doen: achterin dit clubblad vind je er een.

Tot 25 mei, 8 juni of in ieder geval 28 juni!

Groetjes Suus

Van de voorzitter

Een maand geleden heb ik aangekondigd, dat we als bestuur ambities vast gaan stellen voor de komende twee jaren. Ik heb alle lezers uitgenodigd om mee te denken en het resultaat van dit denken naar mij toe te sturen. Tot nu toe twee reacties ontvangen. De eerste reactie wijst mij erop dat er nog veel meer zinvolle activiteiten binnen een week bij Docos gebeuren dan ik vermeld. Dat klopt, ik heb echter geen volledigheid nagestreefd, wel heb ik vermeld dat we met veel uiteenlopende groepen leden te maken hebben in (vooral) breedte

Docos

2



sport en topsport (= landelijke competitie). De tweede reactie was van Yu Ling en zij bracht een aantal suggesties naar voren die we grotendeels hebben opgenomen in onze voorlopige lijst. De lijst bevat maar liefst 36 doelstellingen ... gesplitst over de tien thema's die ik vorige maand aangaf. Omdat ik van priemgetallen houd (Wat? Getallen die alleen door zichzelf en door 1 deelbaar zijn!), wil ik zeker nog op zoek gaan naar de 37^e doelstelling. Of dragen jullie lezers deze nog aan?

Vijf uiteenlopende doelstellingen zal ik "verklappen". (1) Twee herenteams in de landelijke competitie. (2) Overgang van jeugd naar senioren begeleiden. (3) Vaste huldigingmomenten kampioenteams. (4) 10% groei per jaar in deelnemende leden voor evenementen (5) alle leden zijn goed geïnstrueerd over taken van de bardienst.

Tijdens de algemene ledenvergadering van donderdag 3 juli, noteer deze avond in je agenda, gaan we de doelstellingen van het beleidsplan 2008 - 2010 vaststellen. Als bijzonderheid, 3 juli betekent dat onze accommodatie dan al drie dagen rookvrij is...

Nadia heeft voorlopig haar taak als secretaris even neergelegd. Na een hopelijk voorspoedige bevalling en herstelperiode zal Nadia dit weer op haar nemen. Voorlopig ben ik voor die taak aanspreekbaar. Gelukkig met hulp. Zo heeft Sabrina de laatste bestuursvergadering genoteerd. Eén punt voor alle leden van belang. Naar aanleiding van een vraag van Linus Hensing over vrije trainingen op avonden dat alle tafels bezet zijn heeft het bestuur het volgende besluit genomen. Alle leden mogen een half uur vrij trainen en zijn daarna verplicht hun tafel af te staan aan degenen die hebben moeten wachten. Het is prettig als dit door iedereen als een sportieve plicht wordt gezien en er geen ingewikkeld "afschrijfsysteem" nodig is.

Reageren op een van de items? Mail naar voorzitter@docos.info

Wim Vreeburg



Bestuursmededelingen

Huldiging kampioenen

De kampioenen van de voorjaarscompetitie worden gehuldigd tijdens de Tropical Party op zaterdag 28 juni bij Docos.

Tafeltennisvrij weekend

Het weekend van 28 en 29 juni is de zaal niet open om te spelen.

Competitieformulier

In dit clubblad vindt u het competitieformulier. Gelieve het uiterlijk 1 juli ingevuld inleveren.

De belevenissen van Ellen en Rob op het Docos mix dubbel, poule C

Ik (Rob) had Ellen gevraagd, na ons bijna-succes van vorig jaar, om weer met me te dubbelen op het Docos-mixed-dubbel toernooi. Ze merkte terecht op dat ik beter was gaan spelen gedurende het laatste jaar, en ze vond het dus een prima idee.

Ik kwam binnen en was meteen al verrast door de drukte - De hele kantine stond vol met mensen, dat zag er erg leuk uit!

Maar goed, het gaat om tafeltennissen, niet om de gezelligheid (uhum). We liepen de zaal in en ik gaf Ellen meteen al een keuze: ik kon of met een noppenbatje spelen, of met een "normaal" batje. Ze koos een normale, dus daar speelde ik mee. Ik kan met beide evenveel wedstrijden winnen, dus het maakte mij niet uit.

Ver van tevoren had ik af en toe gekeken wie zich allemaal op de intekenlijst bij Docos hadden ingeschreven... allemaal 3e, 2e en 1e divisie spelers, Ik begon me af te vragen, wat Ellen en ik tegen zulke tegenstanders moesten beginnen. Het was dus een blijde verrassing toen ik bij aankomst op het toernooi ontdekte, dat ik in de C-poule was geplaatst, met spelers als Tjerk en Ariana, Edina en Patrick, Jos en Marielle, Ronald en Esmee, Jasper en Daisy.

We mochten beginnen tegen Tijn en zijn teamgenote. Tijn kende ik nog van een toernooi in Brielle een half jaartje eerder en die speelde toen erg goed; ik dacht al meteen dat we zouden verliezen. Ik maakte me



echter om niks zorgen, want Ellen en ik speelden toevallig allebei goed, terwijl Tijns teamgenote een heleboel balletjes het net in sloeg. We wonnen daardoor vrij eenvoudig - dat is het leuke aan een dubbel: het maakt niet zoveel uit hoe goed of slecht je zelf speelt, als je samen maar overwicht hebt!

De meeste wedstrijden ben ik inmiddels weer vergeten, maar het dubbel tegen Tjerk en Ariana, die we verloren kan ik me nog wel herinneren: zij vormen een goed koppel! Ze hadden weinig moeite met onze goed geplaatste, gemene steekballetjes. Erger nog, we werden zelf uitgepaaatst.

Na deze verlieswedstrijd begon ik opeens te twijfelen, wat voor effect Ellen in haar service gaf. Toen spraken we een paar tekens af om aan te geven welk effect we gaven, dat vond ik wel zo prettig.

We verloren in onze poule uiteindelijk alleen de wedstrijd tegen Tjerk en Ariana. Tot onze verbazing eindigden we zelfs nog op de eerste plek.

We kwamen samen met het koppel Tjerk/Ariana terecht in de vervolgronde, die bestond uit vier teams, de twee beste koppels uit de twee C poules. Tegen Tjerk en Ariana speelden we niet meer, daar hadden we al van verloren. Over Patrick en Edina hadden we van tevoren enge verhalen gehoord, namelijk dat ze erg goed speelden en de tegenstanders helemaal zoek sloegen. Daar merkten we echter weinig van, want tegen onze goed geplaatste schuifballetjes konden ze niet veel beginnen. We walsten met 3-0 over ze heen. Ronald en Esmee hadden ook weinig in te brengen tegen Ellen en mij, ik denk mede omdat Esmee geen noppenvooreel had door onze ervaring tegen materiaalspelers. Wederom bereikten we een 3-0 stand. Wat grappig was: Tjerk en Ariana verloren een partij en zo eindigden Ellen en ik toch nog als eerste in de narondes! Tjerk werd een beetje rood toen hij dat hoorde, want hij eindigde als vierde! Patrick en Edina werden tweede, Ronald en Esmee derde.

Zo zie je maar weer: De wereld is niet eerlijk en degenen die het minst verdienen krijgen zomaar een mooie beker, terwijl degenen die eigenlijk het beste zijn, met lege handen blijven staan.

Rob Devilee.



Competitieformulier najaar 2008

Naam
Competitie
jeugd - senioren landelijk - senioren afdeling - senioren duo
Voorkeur voor teamgenoten
Voorkeur voor thuiswedstrijden op
dinsdag - donderdag - vrijdag - zaterdag
Voorkeur voor klasse / divisie
Voorkeur voor regio
Den Haag - Leiden - Rotterdam - zuiden van Rotterdam - Dordrecht - Gouda
Opmerkingen

Formulier inleveren in de kopijbox bij Docos voor dinsdag 1 juli.



Heren 1 kampioen!

Zaterdag 19 april heeft Heren 1 het kampioenschap in de 3e divisie binnen weten te halen. Jelle Schreurs, Steven van den Berg en Ed van den Berg hebben na het kampioenschap afgelopen seizoen in de 1e klasse nu voor de tweede keer op rij het kampioenschap weten te behalen. Dit seizoen was zeker lastiger, vooral omdat de meeste teams wel 1 oud ere- of 1e divisiespeler in de gelederen hadden. Maar, zo makkelijk kun je ze niet afschrijven...

Op de laatste speeldag werd er met 7-3 gewonnen van Falco. Steven bleef ongeslagen, Ed wist er 2 te winnen (precies zijn gemiddelde dit seizoen) en ook Jelle pakte nog 1 puntje mee. In de dubbel bleven Steven en Ed ook nu weer ongeslagen.

Volgend seizoen komt Jacco Schoone het team versterken. Vol enthousiasme is hij ook meteen een weblog over het team begonnen: www.docosheren.web-log.nl Behalve op de docos-site kan iedereen daar dus de avonturen van het team volgen.



Duo 8: laatsten worden eerste

2008 VJ KAMPIOEN: Docos Duo 8 (Duo 7e klasse) In het seizoen 2007/2008 heeft in de DUO-competitie DOCOS 8 als volledig nieuw team een indrukwekkende start gemaakt. Het team bestaat uit de volgende klasbakken:

Henk de Wilde:

De bijna veertigjarige kampioen van het dubbelspel. Als gezelschapsmens niet verrassend dat hij vooral uitblinkt in het dubbelspel en ook bij het draaien van de bardienst onmisbaar is.



Edwin van Gent:

Ook bijna veertig. De kleinste maar ook fanatiekste speler. De enige in de klasse die in de enkels de 100% score heeft behaald. Onklopbaar.



7

Docos

Nu alleen nog werken aan het dubbelspel voor volgend jaar.

Michel Nelwan:

Onze benjamin. Wel de enige met competitie ervaring. Met deze ervaring heeft hij ons het seizoen doorgeholpen. Helaas op de laatste dag zijn 100% score kwijtgeraakt tegen miss rollator.

Marcel Roggeveen:

De zeer betrouwbare kracht met het mooiste hoesje van de vereniging. Voor de verzamelaars kan ik zeggen dat hij er meerdere in de aanbieding heeft. In zijn eerste jaar boven de 80% scoren is natuurlijk ijzersterk. Opvallend is dat hoe minder hij traint hoe beter hij speelt. Waarschijnlijk gewoon een natuurtalent.

Remco Teegelaar:

Hoewel je het niet zou zeggen toch de veteraan (of vet er aan) van het team. De man van de overzichten en de planning. Ook Remco heeft zijn 100% status verspeelt tegen miss Rollator. Wel in dubbel op 100% blijven staan.

DOCOS 8 is echt het allerlaatste team van DOCOS (Door Cocaine Sterk). Duo competitie heeft al minder status dan de echte competitie en daarvan zijn wij ook echt de minste, dus ook het laatste team. Zo zie je dat ook de laatste ooit de eerste kunnen zijn. Het kampioenschap is dan ook vooral te danken aan onze twee geweldige trainers JELLE en FRANK die ons naar dit niveau hebben gebracht. We zijn ook benieuwd naar welk niveau zij ons volgend jaar kunnen brengen. Trinko Keen is ook de jongste niet meer en er is behoefte aan opvolging.

Het seizoen heeft zich vooral gekenmerkt door gezelligheid. Zeer leuke tegenstanders die tijdens ons kampioensfeestje ook bijna allemaal aanwezig waren. Uit handen van de dames van SVN (met miss rollator) kregen we ook nog een leuk kado. Alle wedstrijden waren sportief, leuk en gezellig en met een duo competitie heb je gelukkig nog genoeg tijd over voor de belangrijke derde helft. Daar blonken wij wel uit omdat daar ook veel meer onze ervaring ligt.

Ik wil in ieder geval al mijn medespelers danken voor de gezelligheid, onze supporters, nogmaals de trainers bedanken voor hun inzet, al de barmedewerkers van DOCOS voor de geweldige bediening en alle vrijwilligers (waaronder natuurlijk Sebastiaan en Ferry Veijgen) van DOCOS voor de geweldige ondersteuning waardoor dit zo'n geweldige gezellige vereniging is. Wij zullen nog lang van ons laten horen.

Docos

8



Voor alle ouders...

Docos / Bubbeljungle 6

Het was nog geen half jaar geleden dat we naar de Mac Donald reden om het kampioenschap te vieren van de pupillen D. Ik vroeg me af wie er nog blijer was, zij, of ik als coachende vader die elk balletje volgt om tussen de games door simpele maar handige tips te geven.

En vandaag konden ze het weer fikken die gassies. Verleden seizoen nog met een 4-mans team nu met en 3-mans team. Mischa het ijskonijn beet de spits af. Afgelopen seizoen werd die op de laatste speeldag van zijn 100% gehaald en dat zou ,m dit keer niet weer gebeuren. Met een blik van mij maak je niks werd het eerste belangrijke punt binnen gehaald. Ook Chiel was deze keer in vorm want hij won met behulp van een paar mooie aanvallen de game, en dat voor een doorgewinterde verdediger.

Bij Samuel is het elke keer weer nagelbijten, niet omdat die het niet kan of niet sportief is maar meer of die zich rustig weet te houden. Zelfs Gerard Bakker lijkt nog minder fanatiek. En ja hoor, precies vandaag speelde hij alsof die een paar borrels op had want niemand kreeg ,m van zijn stuk. Het kampioenschap werd al vlot binnen gehaald en opnieuw promoveren de boys na weer een klasse hoger. Dit keer met een Mischa op 100% als captain.

Er bleef daardoor zelfs even tijd over om te kijken bij een andere spruit van mij. Vanya is namelijk het tegenovergestelde van zijn broer en vraagt me midden in een game tussen de rallies door hoeveel een zakje snoep nou kost bij Docos. Ook informeert die nog even naar het welzijn van zijn broer en zwaait nog even naar een bekende. En voor mij? Het is weer een heerlijke dag geweest. Ik verbaas me soms enorm hoe weinig interesse sommige ouders tonen naar hun kinderen als het om sport gaat. Ze groeien op in een t.v- en computertijdperk waarin steeds meer sportclubs hun deuren moeten sluiten vanwege gebrek aan animo. Dan is het toch heerlijk om je kinderen toe te juichen, aan te moedigen en overal heen te rijden. En het woord tijdgebrek neem ik maar met een korreltje zout. Ik heb 3



kids en een eigen bedrijf wat met name tijdens de wintermaanden veel drukte met zich mee brengt. Echter met een beetje planning en overleg kom je een heel eind. En de jongens? Die vinden het prachtig als papa zich met hun hobby bezig houdt.



Een trotse vader.

Meer kampioenen jeugd



De jeugdteams hebben het erg goed gedaan dit voorjaar. Behalve Bubble-jungle/ Docos 6 werd ook Docos jongens 4, die 4e klasse spelen, kampioen. Dit team bestaat uit: Kento Nomura, Thijs Lameij, Thijs van Es & Niek Potharst (die helaas ziek was, waardoor vandaag Kento moest spelen). Zij moesten op de laatste speeldag aantreden tegen TZM en hebben uiteindelijk een mooie afsluiting van het seizoen neergezet met een 2-8 overwinning.

Ook Docos Jongens 3 werd kampioen. Thomas Bruijning, Patrick Bruijne, Edwin Westdorp & Edina Bibuljica met coach Hans Gijsman hadden de laatste wedstrijd nog maar 4 punten nodig om kampioen te worden in de 1ste klasse. Uiteindelijk hebben zij een mooie overwinning neergezet door met maar liefst 7-3 te spelen thuis tegen Reflex.



Docos/Wolkysshop.nl Jongens 1 (Joris Bruijning, Max Verberg en Peter Knaap) hadden nog maar 3 punten nodig om thuis kampioen te worden in het landelijk A. Waren het de zenuwen? In ieder geval stond Docos in no-time met 1-4 achter. Hierbij werden 4 van de 5 partijen in 5 games gespeeld en 3 daarvan werden met 2 punten verschil beslist. Het zag er allemaal steeds somberder uit. Bij een 2-6 achterstand wist Peter echter uiteindelijk het kampioenspunt binnen te halen tegen hun kopvrouw (jawel, een meisje die heel goed kon spelen). Dat noemen ze nou opluchting! De einduitslag is 4-6 verlies geworden, maar het kampioenschap was binnen.



Nederlandse kampioenschappen

NJK-B Max wint! Thomas 1/4 finale en Joris 2e (hoofd)ronde

Vandaag, zaterdag 26 april 2008, was het een vroege dag... De NJK (Nederlandse Jeugd Kampioenschappen) voor B-spelers/speelsters werd gespeeld in Helmond. Docos werd hier sterk (en ik heb gevoel voor 'understatement')



vertegenwoordigd door maar liefst 3 spelers. Joris Bruijning (09.30 uur beginnen), Thomas Bruijning (11.30 uur beginnen en dus wat later gekomen) en Max Verberg (eveneens om 09.30 uur beginnen). Het was ook heel leuk dat er ook op dit hele belangrijke toernooi weer een coaching was van 1 op 1 (Joris werd gecoached door Jelle Schreurs, Thomas door Tjerk Buikstra en Max door mijn persoontje, Peter Milikan).

Alliedrie werden zij als eerste geplaatst in hun poules en zij wisten deze plaatsing ook waar te maken door alliedrie ook nog eens als



eerste in hun poules te eindigen met héél goed spel.

Joris heb ik helaas zijn eerste wedstrijden niet zien spelen, omdat ik Max moest coachen. Uit betrouwbare bron (Jelle) heb ik wel vernomen dat er goed gespeeld werd en het volkomen terecht was dat Joris zijn poule won. Helaas in de 2e ronde stond hij 2-0 in games voor en wist het alleen niet af te maken, waardoor hij hier strandde.

Thomas stond in de gevarezone om zijn B-licentie kwijt te raken en was vantevoren dan ook flink zenuwachtig. Volgens de berekeningen moest hij in de 2e (hoofd)ronde komen om zijn B te behouden en dit is dan ook RUIIM gelukt! Thomas wist helemaal door te dringen tot de kwartfinales, waar hij het opnam tegen Noah van Scylla. Na 'het' in de eerste 2 games even kwijt te zijn wist hij zich te herpakken en de derde game binnen te slepen. Echter, halverwege de 4e game wilde het weer niet meer lukken en de kwartfinale werd dan ook het eindpunt voor Thomas, die terug kan kijken op een zeer geslaagd toernooi.

Max begon goed aan het toernooi. Na zijn eerste wedstrijd gewonnen te hebben (van een speler waar hij een jaar geleden nog met heel veel moeite van won in 5-en begon hij pas ècht op dreef te komen. Zij volgende 2 wedstrijden in de poule wist hij relatief eenvoudig te winnen. In de 2e ronde mocht hij tegen de alom bekende Eric Olieman en dit werd een zinderende partij met ongelofelijk spel van beide kanten. Opvallend was dat Max vrijwel continu stond 'te stuiten' achter de tafel en Eric vrijwel foutloos met 3-0 aan de kant zette. Op zich was dit al een prestatie van formaat, maar het was nog niet over... Vervolgens mocht Max tegen Quinten Geraerts van Taverzo; een hele slimme en goede speler die zijn spel kan aanpassen aan zijn tegenstander indien nodig. Ook nu werd het weer een FANTASTISCHE partij, waarbij Max aan het langste eind trok.

In de halve finale mocht Max tegen een (mij) onbekende speler, maar wel één met balgevoel. Toen Max eenmaal door had wat hij moest doen werd ook deze speler aan de kant gezet. Dit houdt wel in dat we (ik ga ook weer morgen met Max mee) er weer vroeg uit moeten, want Max mag meedoen met de A-spelers, omdat hij in de halve finales zat.

Als laatste wedstrijd van deze dag mocht Max tegen één van de tegenstanders van Flash, waartegen hij 2 keer met 6-4 van verloor in de competitie. Een simpel scoreverloop (althans, dat leek het te worden) 1-0 voor, vervolgens 1-1 en daarna even de weg kwijt zijn en ineens 1-2 achter staan... Max op het hart gedrukt dat hij bij tafel moest blijven en ook nog eens iedere bal er VOL voor moest gaan. Goed, 2-2 dus en toen de allesbeslissende 5e game..... Het leek allemaal



ineens zo eenvoudig. Als ik het goed heb heeft Max niet meer dan 2 puntjes aan zijn tegenstander 'gegeven'... 11-2 winst dus!

Max is nu dus officieel NEDERLANDS KAMPIOEN bij de JEUGD voor B-spelers!!!

NJK Ook de A's van Docos presteren goed!

Gisteren was er een top-dag voor Docos met winst voor Max, een kwartfinale voor Thomas en een 2e (hoofd)ronde voor Joris bij de B's op de NJK. Vandaag was het de beurt aan de A's. Ik ga de spelers/spelsters op leeftijd af...

Max Verberg mocht dus aantreden bij de A's. Max kwam in een poule met o.a. Casper ter Lüün (Openline/Westa), bij aanvang de nummer 4 van Nederland die later op de dag in de finale stond en met Ruben v.d. Hoven (VTV), bij aanvang de nummer 19 van Nederland. Tony Nader had zich helaas afgemeld. Max begon redelijk gespannen tegen Ruben en verloor de eerste 2 games puur op service-ontvangst. Daarna heeft Max nog de 3e game weten te winnen door goed te spelen, maar hij moest vandaag uiteindelijk toch zijn meerdere erkennen in Ruben. Casper was weliswaar geblesseerd, maar zijn finaleplaats bewijst dat hij niet voor niets de nummer 4 van Nederland is. Zenuwen? Vermoeidheid van gisteren? Geen idee, maar Casper ging met een eenvoudige overwinning op Max verder in het toernooi.

Selma Bibuljica heeft deze dag goed staan te spelen, maar in de halve finale strandde zij helaas op Moya Schutte van Scylla. In een spannende wedstrijd kwam Selma 2-1 achter en wist met de aanwezige Docos-aanhang achter zich er een 5-setter uit te slepen. Echter, het kaarsje leek op. Moya speelde goed en kon Selma haar spel opleggen en ging er in de 5e game met de winst vandoor om vervolgens de finale te spelen tegen Britt Eerland.

Ariana Sarmastzada stond ècht goed te spelen in de wedstrijden die ik van haar gezien heb. Door de knieën als nooit tevoren. In één van haar eerdere wedstrijden mocht zij tegen een meisje van Dordrecht. Op zich speelde zij best goed, maar het opvallendste van deze wedstrijd was toch wel de coach met na werkelijk iedere bal (vrij luid) 'Ok, allee, allee, allee, Aline'. Ja inderdaad het is volgens de regels toegestaan, maar toch... wij zijn dat niet gewend. Vrijwel alle tegenstandsters van dit meisje verlieten het strijdtoneel in tranen (letterlijk). Omdat ik ondertussen bij een andere wedstrijd was heb ik het niet helemaal meegekregen, maar naderhand bleek er ook nog eens



verhitte discussie te zijn geweest tussen deze meneer en Tjerk, maar die heb ik niet zelf meegemaakt. Uiteindelijk kwam Ariana in de halve finale haar Waterloo tegen... Helaas, ook voor Ariana zat het er hier op.

Edina Bibuljica is misschien dan wel de kleinste, maar haar prestaties waren groots! Zij wist in de enkel zelfs de finale te bereiken, maar verloor deze van een zeer goed spelende Anthira van Wensveen.

Het leuke van de NJK-A is dat er ook dubbels gespeeld werden: Max werd gekoppeld aan Jochem de Hoop (2e divisie) die helaas niet zijn gebruikelijke niveau wist te halen en een gespannen Max die nog net wat ervaring op dit niveau tekort kwam.

Selma speelde samen met Demelsa Basie, maar zij werden helaas al vroegtijdig uitgeschakeld.

Ariana vormde met Romy Vastenburg een zeer sterke dubbel, maar gingen in de finale ten onder tegen de topspin ballen van Kim Vermaas (Scylla) en de nopjes van Nikki Eerland (Noad).

Edina heeft samen met Melissa Bours gedubbeld en... zij WONNEN de finale!

Peter M.



Spelletjescircus

Op 10 mei vond het eerste spelletjescircuit plaats. Het liep bij de voorinschrijvingen geen storm (er was die dag ook een jeugdtoernooi), maar dankzij het feit dat Laura haar verjaardag met het spelletjescircuit had gecombineerd zat de kantine om half vijf toch vol met rond de twintig enthousiastelingen. Als je nog nooit voor een groep met kinderen gestaan hebt, is het best een opgave om vooral de tienjarigen zover te krijgen naar je te luisteren. De boodschap dat we in wisselende groepjes langs vijf spellen zouden rouleren kwam echter goed over. Vijf minuten later werd er dus enthousiast getwisterd, gesjoeld, pakezel gespeeld, gedanst op een kleed die aan een computer was aangesloten. Het waterballonnenspel gaf veel hilariteit en voor velen een nat shirt.

Tijdens het eten keerde de rust even terug. Het verjaardagsfeestje was daarmee ook ten einde. De liefhebbers bleven nog voor een potje Monopoly, Cluedo of Kolonisten van Catan.

Het was een heel ander evenement dan die waaraan ik tot dan toe had deelgenomen. Het was er echter niet minder geslaagd of gezellig. Volgende keer weer!?

Yu Ling

Het sporthart, kwaal of verdienste?

Door M. van der Werve, sportarts

Het risico op plotse dood tijdens de sportbeoefening (of andere intensieve fysieke activiteiten) is voor een niet-sporter 2,5 maal groter dan voor een getrainde sporter. Toch is het juist een sporter die met regelmaat in de media staat vanwege een plotseling overlijden en rijzen er twijfels over het gezond zijn van sporten in het algemeen en sporten als wielrennen, hardlopen en voetbal in het bijzonder. De positieve effecten van sportbeoefening worden ondergesneeuwd door de media-aandacht voor het plotseling overlijden van jonge, ogenschijnlijk gezonde sporters.



Aangenomen wordt dat er in Nederland 150-200 plotse doden per jaar vallen, waarbij mannen 10 maal vaker worden getroffen dan vrouwen. Oorzaken van plotse dood zijn in twee groepen in te delen. De groep boven de 35-40 jaar overlijdt in de regel aan een hartinfarct als gevolg van kransvatlijden, een verworven aandoening. De groep onder de 35 jaar overlijdt eerder als gevolg van een aangeboren erfelijke afwijking aan het geleidingssysteem, de kransvaten (abnormaal verloop) of de hartspier zelf.

Is het terecht je zorgen te maken over het hebben van een sporthart? Nee, het sporthart is een gezond hart dat zich heeft aangepast aan de specifieke eisen die het sporten stelt. Het staat vast dat jarenlange sportbeoefening resulteert in belangrijke veranderingen van de hartspier en de prikkelgeleiding. De vereisten van de verschillende sporten veroorzaken zelfs verschillende typen sportharten, zoals het duursporthart en het krachtsporthart. Indien men vaak aan duursport doet, zal de rusthartslag dalen en zullen de hartkamers groter worden. Zo wordt ervoor gezorgd dat er veel bloed rondgepompt kan worden om zoveel mogelijk zuurstof aan de spieren te leveren. Bij krachtsporten neemt met name de spiermassa toe om tegen de grote weerstanden tijdens de sportbeoefening op te kunnen pompen. De kans op overlijden van een sporter met een sporthart is niet groter dan die van iemand met een normaal hart. Indien het sporten wordt afgebouwd zullen de verkregen veranderingen ook weer verdwijnen. Als zeer plotseling wordt gestopt met trainen kunnen echter wel hartklachten ontstaan. Het is daarom verstandig om trainingen langzaam af te bouwen.

Nog steeds is niet met zekerheid bekend of intensieve sportbeoefening een voorheen gezond hart gevaarlijk kan veranderen of dat deze veranderingen alleen optreden in harten waarin reeds een afwijking aanwezig is. Bovendien zijn de gegevens over het aantal sportdoden in Nederland al meer dan 20 jaar oud. Om goed in kaart te brengen wat mogelijke risicofactoren zijn voor plotse dood tijdens sportbeoefening en (hieraan gekoppeld) wat de mogelijkheden zijn om dit te voorkomen door sporters vooraf te screenen, wordt momenteel in Nederland een registratiesysteem (Sportcor) opgezet. Naast het registreren van plotse dood bij sporters in Nederland, wordt ook het voorkomen van belangrijke afwijkingen in de hartfilmpjes van sporters bijgehouden. Hiermee wordt een elektronische database gemaakt,



zodat onderzoek kan worden gedaan naar de (erfelijke) oorzaken en de mogelijke preventieve behandeling van familieleden om plotse dood bij hen te voorkomen. Aan de hand van een vragenlijst (m.n. het voorkomen van plotse dood bij jonge familieleden), lichamelijk onderzoek (onder andere de aanwezigheid van een afwijkend hartgeruis) en een hartfilmpje wordt gezocht naar belangrijke risicofactoren. Een actieve leefstijl is de beste manier om het hart gezond te houden. Blijf bewegen!

Heeft u vragen of sportmedische onderwerpen voor clubblad artikelen, dan kunt u deze achterlaten op het e-mail adres van de sportgeneeskundige afdeling van het Rijnland Ziekenhuis en via onze website www.sgarijnland.nl.

Open Zwijndrechtse

20080510 Open Zwijndrechtse Kampioenschappen Gisteren, zaterdag 10 mei 2008, zijn de open Zwijndrechtse Kampioenschappen Jeugd gehouden. Docos was in maar liefst 3 van de 4 groepen zéér sterk vertegenwoordigd.

Zéér sterk? Ja, zéér sterk! Hoezo? Zowel Edwin Westdorp als Patrick Bruijne bleven beiden ongeslagen!!!

Ondanks het verschrikte gezicht van Mischa (ja, je verwacht natuurlijk niet altijd dat de foto net op dat moment gemaakt wordt) hebben we hier 4 blije winnaars van Docos.

Let op, dit zijn ze :

Klasse D	Mischa de Zwart	2e prijs winnaarsronde
Klasse C	Geen Docos Spelers	in meegespeeld
Klasse B	Edwin Westdorp	1e prijs winnaarsronde
	Kento Nomura	2e prijs winnaarsronde
Klasse A	Patrick Bruijne	1e prijs winnaarsronde

Jongens, allemaal van harte gefeliciteerd!



17

Docos

UITNODIGING

Tropical Party zaterdag 28 juni

Tropische sferen, palmbomen, lekker eten en muziek. Op zaterdag 28 juni vind je dit allemaal bij Docos tijdens de Tropical Party, dé afsluiting van het tafeltennis seizoen. Dit is tevens de afsluiting van het Groot Rijnlandtoernooi. Niet alleen Docos-leden, maar ook alle deelnemers van het Groot Rijnlandtoernooi en vrienden en familie zijn uitgenodigd om dit feest bij te wonen. De organisatie is dit jaar geheel in handen van de evenementencommissie van Docos die al enkele geslaagde feestjes op haar naam heeft staan. Na een drankje en een barbecue zal het feest losbarsten met muziek van coverband BASSTA.

Dit wordt een feestje dat iedereen zich nog lang zal herinneren!

Schrijf je nu dus in door onderstaande strook in te leveren in de kopijbus bij Docos of door een email te sturen naar evenementen@docos.info. De kosten voor barbecue en feest zijn € 2,50 per persoon. Als je je niet vantevoren inschrijft maar pas op de dag zelf komt, kun je mogelijk niet meedoen met de barbecue.

Programma:

17.00 uur Zaal open voor een borrel
18.00 uur Begin barbecue
20.00 uur Coverband BASSTA laat het feest losbarsten
01.00 uur Einde feest

Naam:.....

Ik kom met personen naar de Tropical Party bij Docos op 28 juni.

..... personen van ons is/zijn vegetarisch.

(de inschrijfkosten zijn € 2,50 p.p.)

De uiterste inschrijfdatum is zaterdag 14 juni.

Docos

18



Beste sporter,

Sporten is een gezonde en gezellige bezigheid. Toch gebeurt het regelmatig dat je een blessure oploopt en je hierdoor enige tijd niet kunt sporten. Het enige dat je dan wilt, is snel een behandeling en een oplossing.

Ook jij wilt toch meteen een goede diagnose en directe behandeling, waarbij rekening wordt gehouden met jouw sport?

Wil je geen onnodig lange rustperiodes of enkele weken wachttijd?

Kom naar het Rijnland Ziekenhuis locatie Alphen aan den Rijn

vanaf 7 april 2008
sporttraumatologie inloopspreekuur
sportgeneeskunde & orthopedie
maandag 8.30 - 12.00 uur
polikliniek orthopedie
telefoonnummer 0172 467059
Alphen aan den Rijn

Op 7 april as. start het Rijnland Ziekenhuis een nieuw inloopspreekuur voor sportblessures op maandagochtend in Alphen aan den Rijn. Het is een unieke samenwerking tussen de specialisten van de afdelingen sportgeneeskunde en orthopedie.

Met een huisartsverwijzing kun je rechtstreeks op maandagochtend bij het inloopspreekuur terecht. Tijdens het inloopspreekuur wordt jouw recente sportblessure door een deskundige beoordeeld. Je wordt gezien door de sportarts.. Indien nodig word je ook direct door de orthopaedisch chirurg onderzocht. Na afloop krijg je direct bericht mee van de diagnose en het behandelplan. Een behandelplan houdt in dat wij samen met jou een inschatting maken hoe lang het duurt voordat je weer kunt beginnen met werken en sporten. Ook staat in het behandelplan hoe wij jouw opgelopen blessure gaan behandelen.

Met sportieve groet,

M. van der Werve
A. de Kort
sportartsen

Q.G.B. Feilzer
S.P.L. Jansen
Dr. E.J. van Langelaan
C. Segaar
Mw. S.H.M. Verdegaal
Dr. C.P.J. Visser
orthopaedisch chirurgen

19

Docos



Bestuur Docos

Wim Vreeburg:
Voorzitter

voorzitter@docos.info
Grotiuslaan 33
2353 BS Leiderdorp
tel. 071-5892931

Nadia Huizer:
Secretaris

secretaris@docos.info
Joseph Haydnlaan 84
2324 AV Leiden
tel. 071-5769835

Ferry Veijgen:
Penningmeester

penningmeester@docos.info
Luchtmansplein 31
2332 PR Leiden
tel. 06-14324323

Sebastiaan Veijgen:

**Jeugdzaken, wedstrijdsecretaris
jeugd en training**
jeugdzaken@docos.info
training@docos.info
Luchtmansplein 31
2332 PR Leiden
tel. 06-40256097

Sheila Tol:
Topsport

wss-landelijk@docos.info
Rozenstraat 47
2406 BJ Alphen aan den Rijn
tel. 06-52438259

Paul Kasteleyn:
wedstrijdsecretaris senioren

communicatie@docos.info
Beekforel 62
2318 MC Leiden
tel. 06-48467495

Steven van den Berg:
Reclame & sponsoring

sponsoring@docos.info
Michiel de Ruijterstraat 40
2182 XP Hillegom
tel. 06-28761929

Ria van Cassel:
Barbeheer

barbeheer@docos.info
Carneoolstraat 10
2332 KB Leiden
tel. 071-5790792

Sabrina Mac Mootry:
Evenementen

evenementen@docos.info
Michiel de Ruijterstraat 40
2182 XP Hillegom
tel. 06-14266672

Giro penningmeester, redactie en contributie betalen: giro 1839624

Jeugd recreatie: € 20,25

Jeugd competitie: € 24,25 per kwartaal

Senioren recreatie: € 28,25

Senioren competitie: € 35,00 per kwartaal

Sport overdag: € 21,25 per kwartaal of € 2,50 per keer.

Lidmaatschap aanmelden, wijzigen of opzeggen kan uitsluitend schriftelijk:
administratie Docos, Hoge Morsweg 201, 2332 RX Leiden of
administratie@docos.info Formulieren hiervoor zijn achter de bar
verkrijgbaar.

Docos

20

